

Edisi 54/Th.5/Agustus 2019

wartam

jendela hindu dharma



Nengah Dana

mahardika digjaya

- Sura, Wira Dhira
- Manager Digjaya
- Yoga Pembebasan



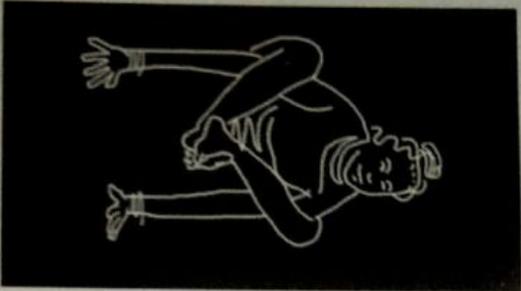


Yoga Pembebasan

Sarva purusayah suddhi
sanye karisham iti
(Yoga Sutra Patanjali,
III.56)

Ketika kemampuan kecerdasan
sama dengan kemampuan jiwa,
seorang Yoga mencapai Karivalya,
kesempurnaan dalam Yoga.

Secara natural, apapun yang
menguju ke arah pembebasan,
Ketika sebuah bangsa terjajah
oleh bangsa lain, mereka ber-
juang atas nama pembebasan.
Ketika seseorang tersangkut hu-
kum, dia berupaya banding
untuk pembebasan. Ketika anak
merasa tertekan di rumahnya, ia
bisa kabur atas nama pembe-
basan. Pelatni pedon yang ada
pada biji terus berjuang untuk
sebab, tanpa kebebasan itu, po-
hontidak bisa bertumbuh. Demu-
kian juga benda-benda lainnya di
alam semesta ini. Ketika orang
bosan dengan beban hidup, ia
ingin bebas dari semua itu. Ke-
tika orang bosan mengalami
penderitaan secara terus-mene-
rus, mereka segera ingin pembe-
basan, bahkan hidupnya yang
sarat itu hanya dideklarasikan
untuk meraih pembebasan sejati.
Bebas adalah terminal akhir
dari seluruh eksistensi. Bebas
dari apa? Dari belenggu. Apa



yang membhelenggu? Banyak
yang memiskinkan, penga-
jahan, penderitaan, kehidupan,
cinta, dan lain sebagainya, bah-
kan eksistensi itu sendiri adalah
belenggu. Apakah itu jika dirasa
membhelenggu. Apa yang di-
inginkan terbebas darinya. Apa yang di-
gunakan untuk menghancurkan
belenggu tersebut agar bisa
bebas? Jika seseorang terbe-
lenggu kemiskinan, kekayaan
pembebasnya. Jika pengajahan,
kemerdakaan jalannya. Jika
kehidupan menjadi belenggu,
kematian obatnya. Jika sese-

orang merasa terbelenggu cinta,
cerai dan hidup sendiri men-
buatnya bebas. Jika ketidak-
bahagian membhelenggu, ke-
balagian obatnya. Demikian
seterus dan seterusnya.

Apakah kekayaan sebagai
bentuk kebebasan dari kemis-
kinan, kebahagiaan sebagai
lawan dari ketidakhahagiaan,
kemerdakaan sebagai kemena-
ngan dari pengajahan, dan yang
lainnya itu akan mampu mem-
buat selamanya menjadi bebas?
Apakah pembebasan jenis itu
telah final? Apakah orang yang
kaya setelah miskin kemudian
akan terus merasakan kebeba-
san dalam hidupnya? Apakah
"rasa derita ketika miskin tidak
akan pernah ada "rasa derita"
tersebut ketika kaya? Bukankah
yang berbeda hanya jenis de-
ritanya saja, dan bukan rasa deri-
tanya? Semua rasa derita itu
sama, yang dirasakan adalah
hati. Apakah perjuangan untuk
mempertoleh pembebasan seper-
ti itu sudah final dan tidak perlu
melakukan apa-apa lagi?

Jika melihat realita keti-
dapan, rasanya rasa derita yang
dirasakan tidak sekedarhama itu
bisa hilang. Saat orang mende-
rta karena miskin, dia berjuang
pantang panting bekerja ingin
mengentaskannya. Setelah be-
berapa lama ia sukses bekerja

dan menjadi kaya, segera jenis
masalah lain datang membe-
lenggunya. Tidak sedikit dari
mereka, rasu derita yang diras-
akan ketika kaya lebih besar di-
bandingkan ketika miskin dulu.
Banyak orang kaya merasakan
hidupnya hampu. Apa yang me-
reka lakukan kemudian? Mereka
berupaya melakukan segala cara
agar hidupnya terasa beteri. Te-
tapi, ketika berkali-kali mereka
agal, harapannya mulai men-
pis. Dan, ketika harapannya su-
dah berada di titik nadir mende-
kati nol, apa yang sanggup me-
release-nya? Hanya satu, yakni
kematian. Jika orang sudah be-
rada dalam puncak belenggu,
puncak derita, puncak ketega-
ngan, hanya kematian obatnya.

Kematan itu memiliki dua
blik atau dua jalan. Jalan per-
tama adalah bunuh diri dan jalan
kedua adalah yoga. Baik bunuh
diri maupun yoga memiliki tuju-
an yang sama yakni kematian.
Bentuk pembebasan tertinggi
adalah kematian. Sungguh, tidak
ada jenis pembebasan yang lebih
tinggi dari kematian. Makanya,
ketika kapasitas diri sudah tidak
mampu mengatasi beban yang
dihanggungnya, hanya kematian
release terakhirnya. Apa beda-
nya dari kedua jenis kematian ini?
Banyak orang yang melakukan
bunuh diri oleh karena deritanya

yang teramat sangat itu. Tetapi,
menurut mereka yang masih
standar hidupnya (artinya me-
reka yang terbebani tidak, terbe-
bas juga tidak, seperti kebanya-
kan orang) melihat bahwa bunuh
diri adalah upaya atau cara pu-
ling pengecut yang pernah
dilakukan orang untuk terbebas
dari belenggu.

Mereka yang ingin bunuh diri
tetapi menyadari kepengecutan
ini, atau oleh karena keberma-
tungan lainnya, ia tidak memilih
mati dengan bunuh diri, melain-
kan dengan sadhana spiritual.
Yoga adalah sebuah teknik atau
upaya (sadhana spiritual) yang
bisa dilakukan secara sistematis
untuk memahami rahasia kema-
tian, merasakan kematian, dan
kemudian menyatu dengan ke-
matian itu. Hanya orang yang
mampu merasakan kematiannya
orang yang mati sesungguhnya.
Orang yang mati karena bunuh
diri bukanlah kematian yang
sebenarnya. Menurut Hindu, ke-
matian karena terbelenggu se-
sungguhnya samsara, dan akan
menjadi bentuk untuk kehidupan
kelak. Jika saat orang mati bu-
nah diri penuh dengan penderita-
naka rasa derita inilah menjadi
bentuk untuk kehidupan beriku-
nya. Deritanya tidak akan per-
nah hilang. Secara berantai, ia
akan terus berada dalam beleng-

gu itu dari satu kehidupan ke ke-
hidupan berikutnya.

Sehingga dengan demikian,
jika orang ingin benar-benar ter-
bebas dari semua derita, semua
belenggu kehidupan, maka ia
harus merasakan kematian itu
sendiri, bukan mati karena takut
derita dengan cara bunuh diri.
Bagaimana agar kematian itu bi-
sa dirasakan? Hanya ketika
hiduplah orang menyatu mati.
Hanya ketika ia mati semasih
hidup, kematian itu bisa diras-
sakan. Jika badan sudah tiada,
dan tidak pernah merasakan
kematian semasih ada badan,
maka itu bukan kematian yang
sebenarnya. Yoga adalah cara
untuk itu. Bagaimana yoga
mengajarkannya? Teks di atas
mengeklikannya dengan sa-
ngat baik. Teks di atas menga-
takan bahwa, sesungguhnya
seseorang itu adalah kesadaran
itu sendiri, jiwa itu sendiri, pu-
rusa itu sendiri yang murni. Jika
orang mampu melatih yoga se-
cara tekun dan mampu mem-
bawa kecerdasannya semuti-
jivanya itu, maka ia akan mam-
pu merasakan kematian itu
sendiri dengan baik. Jika ke-
dauan itu bisa diraih dalam kehi-
dupan ini, maka ialah orang
yang benar-benar mencapai
kebebasan.