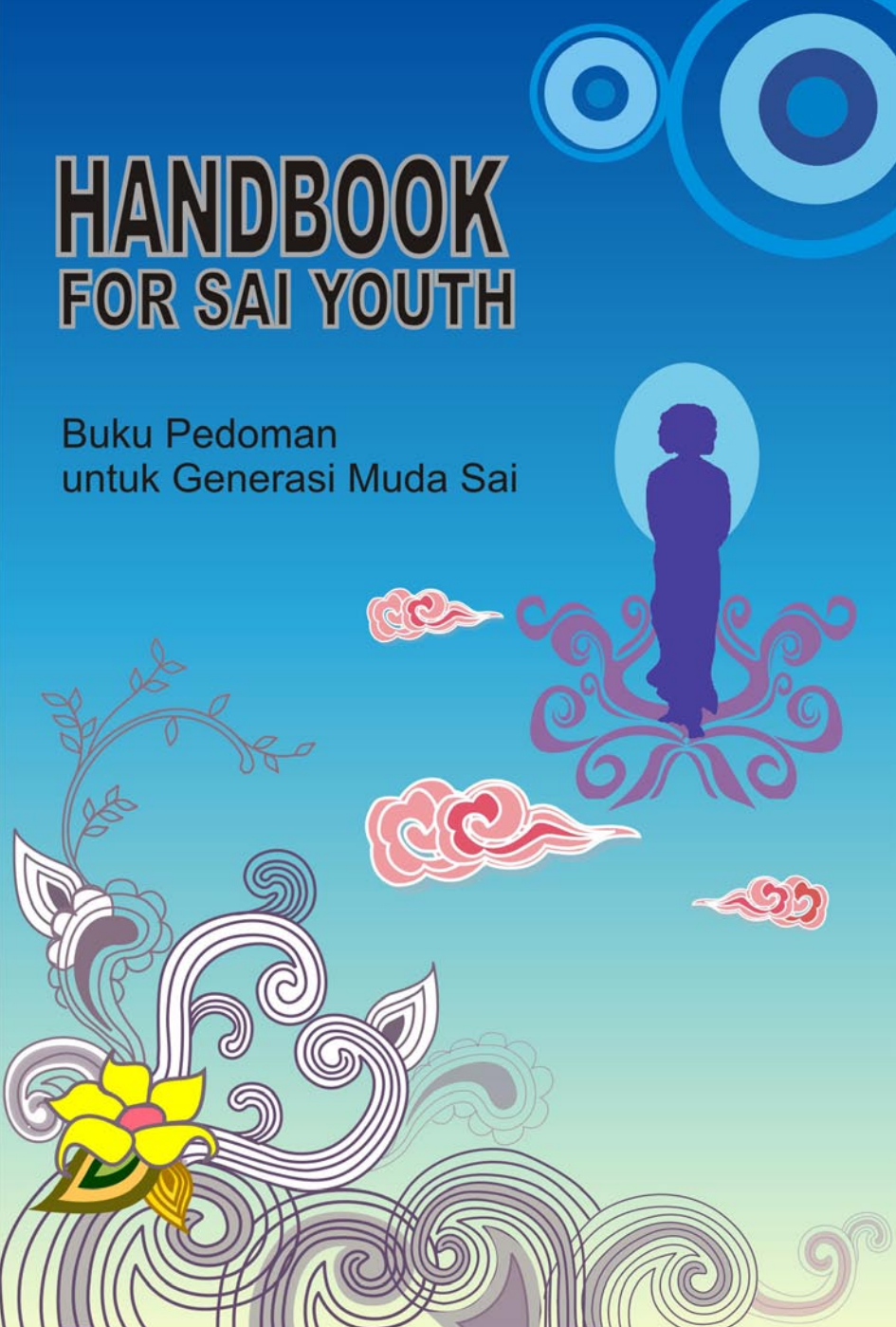


HANDBOOK FOR SAI YOUTH

Buku Pedoman
untuk Generasi Muda Sai



BUKU PEDOMAN
Untuk
GENERASI MUDA SAI

Judul : **Buku Pedoman untuk Generasi Muda Sai**
Judul Asli : **“Handbook For Sai Youth”**
Oleh : **Sri Satya Sai Publications Society Kerala**
Alih Bahasa : **I Nyoman Budi Sastrawan;**
I Made Satvika Jaya
Editor Bahasa Inggris : **Anuraga Duarsa**
Tata Bahasa Indonesia : **Prof. Dr. I Wayan Jendra, S. U**
Ni Made Danawaty

Electronically Published by:
Team Pustaka Sai, April 2010
www.pustakasai.net
pustakasai@gmail.com

Buku elektronik (*e-book*) ini diberikan sebagai Prema Dana (hadiah Cinta Kasih) kepada para pembaca. Anda dapat membuat copy *e-book* ini hanya untuk keperluan pribadi. DILARANG mencetak/menerbitkan sebagian atau seluruh bagian dari buku ini untuk kepentingan komersil tanpa persetujuan penerbit. Jika Anda ingin mendapatkan versi cetak dari buku ini silahkan menghubungi penerbitan.

Hormat Kami,

Team Pustaka Sai

Daftar Isi

PEDOMAN GENERASI MUDA SAI	1
1. Dharma	1
2. Manava	1
3. Tujuan Hidup	1
4. Pikiran	3
5. Tubuh Manusia	4
6. Generasi Muda	5
7. Pengendalian Indera	7
8. Dharma Lidah	9
9. Dharma Telinga	12
10. Dharma Mata	12
11. Makanan Untuk Pikiran	15
12. Perhiasan Yang Sejati	16
13. Makanan	17
14. Disiplin	18
15. Takdir	18
17. Inti Dharma	19
18. Tindakan	20
19. Berkah Tuhan dan Prarabdha Karma	20
20. Kenapa Memulai Sadhana (Latihan Spiritual) Lebih Awal?	21
21. Dharma Generasi Muda	22
22. Peran Penting Generasi Muda	23

23. Generasi Muda dan Tempat Tinggal	24
24. Dharma Seorang Anak	24
25. Tugas dan Kewajiban Pemuda Kepada Tuhan	28
26. Dharma Seorang Pemuda	29
27. Sikap Kepada Perempuan	30
28. Generasi Muda dan Pergaulan	30
29. Pergaulan dengan Lawan Jenis	32
30. Teman Sejati	33
31. Pengaruh Buruk Televisi	33
32. Mode dan Cara Berpakaian Generasi Muda	34
33. Sistem Pendidikan	34
34. Generasi Muda dan Masyarakat	36
35. Generasi Muda dan Pembatasan Keinginan	37
36. Generasi Muda dan Dharma Kepada Pekerjaan	41
Jadwal Sadhana Harian untuk Generasi Muda	43
Topik Satu Tahun Study Circle untuk Generasi Muda	48
Pembahasan Kitab-Kitab Suci dengan Penekanan Khusus pada Relevansinya Terhadap Generasi Muda Sai	50
Kegiatan-Kegiatan yang Disarankan untuk Generasi Muda Sai	52
Organisasi Sri Satya Sai Seva	54
Sepuluh Petunjuk dari Swami	60
Indeks	64

PEDOMAN GENERASI MUDA SAI

BHAGAWAN Memberikan Wacananya Tentang:

1. Dharma

“Engkau bisa memilih istrimu, tetapi Engkau tidak bisa memilih Dharma. Dharma seperti ibumu yang harus kau patuhi”

2. Manava

1) MA = Ketidaktahuan

NA = Tanpa itu

VA = Yang memperlakukan dirinya sendiri

Artinya, Ia yang memperlakukan dirinya sendiri tanpa ketidaktahuan

2) MA = Tidak/bukan

NAVA = Baru

Artinya, Ia yang bukan baru

3) M = Maya teratasi

A = Atma disadari

N = Nirwana tercapai

3. Tujuan Hidup

Semasa kecil dia menghabiskan waktunya bersama teman-temannya;

Semasa remaja dia mencari pasangan kekasih;

Bahkan setelah tua dia tidak memikirkan Tuhan

*Tetapi terus meratap dan menyesal karena tidak
memiliki ini dan itu
Dia tidak sanggup menghentikan kebiasaan -
kebiasaan buruknya,
Tidak tertarik akan kebaktian keagamaan.
Dia merusak dirinya sendiri dan menyia-nyiakan
hidupnya
Hidup sebagai manusia, yang amat langka dan
istimewa telah terendahkan seperti debu!*

Hidup sebagai manusia dilengkapi dengan kecerdasan intelektual. Akan tetapi manusia tidak mengetahui ke mana mengarahkan kepintarannya. Ia tidak mempergunakannya dengan baik, bahkan ketika ia tahu apa yang benar. Jika ia ditanya siapa yang bertanggung jawab atas masalah yang terjadi, ia tidak siap menerima tanggung jawab pribadi.

Pertama-tama engkau harus benar-benar paham tentang sifat-sifat yang menjadi tujuanmu- entah itu Tuhan, kebaikan atau Yang Maha Mutlak, apa pun nama yang kau berikan - keagungan-Nya, kedermawanan-Nya, kecemerlangan-Nya. Kemudian pemahaman itu yang akan mengarahkan dan mendorongmu untuk mencapai sasaran tersebut. Dia sangat universal, dan Anda menjadi bagiannya, memiliki sifat-sifat suci murni, benar, tanpa ego, tidak terbatas dan abadi. Pusatkan seluruh jiwamu pada Tuhan, maka jiwamu yang tanpa ego, sebagai kebenaran, kemurnian, dan keabadian akan terwujud dengan sendirinya, semakin nyata secara terus menerus seiring dengan perjalanan waktu.

Bisa saja dirimu kaya raya, bertitel tinggi, segar bugar dan kuat. Namun, bila engkau tidak memiliki pandangan akan Yang Maha Agung, dan aspirasi untuk selalu berada dalam pandangan Yang Maha Agung (Tuhan), maka semua yang telah kau dapatkan tiada berarti apa-apa. India mempunyai epos agung *Mahabharata*, yang menceritakan peperangan antara Kurawa dan Pandawa. Kurawa memiliki keunggulan dalam keuangan dan sumberdaya militer. Mereka menghadap Krishna, penjelmaan Tuhan, untuk memohon bantuan-Nya. Kurawa puas setelah menerima balatentara dalam jumlah besar dan peralatan perang. Sedang Pandawa hanya memohon berkat-Nya. Tuhan merestuinnya. Krishna hadir di sisi Pandawa, sendiri dan tanpa senjata. Krishna hanya membawa cambuk dan menjadi kusir kereta Arjuna. Hanya itu saja, tetapi hanya itu yang diperlukan untuk memperoleh kemenangan. Akhirnya Kurawa kalah telak; dan Pandawa memperoleh tahta dan ketenaran abadi.

4. Pikiran

Satu orang istri sudah cukup untuk membuat banyak gejolak dan kekacauan di dalam rumah. Kalau dua istri masalah jadi semakin rumit dan tak terkendali. Satu orang dengan dua istri, berarti dirinya berada dalam kesulitan yang dahsyat. Bagaimana dengan laki-laki yang mempunyai sepuluh istri? Coba bayangkan! Sekarang kita lihat, pikiran mempunyai sepuluh istri. Sepuluh indera sama dengan sepuluh istri. Pikiran ibarat sang suami dengan sepuluh istri. Pikiran adalah penguasa dari

indera-indera yang membuat pikiran sangat menderita. Mata (istri pertama) membuat pikiran (sang suami) banyak kesulitan, mengajak menonton TV, film, drama. Lidah (istri kedua) merasa sedih. Ia ingin menikmati makanan enak, “suamiku (pikiran) aku minta *masala dosa* (makanan khas India) dan hidangan lain yang bisa dimakan”. Istri berikutnya, Hidung menginginkan wangi bunga-bunga. Telinga (istri yang lain) ingin mendengar musik. Bagaimana cara pikiran memenuhi permintaan dari semua indera? Permintaan satu dari mereka saja sangatlah sulit untuk dipenuhi, bagaimana cara memenuhi permintaan mereka semua. Banyak masalah memenuhi pikiran, karena tidak bisa memuaskan kesepuluh istri-istrinya. Kemudian pikiran menangis, “Oh Tuhan saya tidak ingin mempunyai keluarga (dengan sepuluh istri) seperti ini”. Setelah menyadari itu pikiran mulai berlatih mengendalikan indera-indera. Setelah pikiran terlatih, apa lagi yang akan diresahkan oleh pikiran?

5. Tubuh Manusia

Badan manusia telah diberikan kepadamu dengan tujuan utama menyadari Tuhan yang ada di dalam dirimu. Bila Anda mempunyai mobil yang bagus dan lengkap, apakah Anda hanya menyimpannya di garasi? Fungsi utama sebuah mobil adalah alat untuk sampai ke suatu tujuan; jadi kendarai dan pergilah. Dengan begitu mobil berdaya guna untuk dimiliki. Begitu juga dengan badan kita ini. Arahkan dan melangkahlah ke tujuan Anda. Pelajari cara menggunakan setiap bagian

badan Anda yaitu panca indera, intelek, pikiran untuk menggapai tujuan dan mulailah bergerak. Badan manusia ini diberikan untuk melakukan perbuatan baik (*sarera madyam kalu Dharma sadhakam*). Dari semua mahluk hidup, lahir sebagai manusia merupakan kesempatan yang amat langka. Jangan menilai diri Anda tidak berguna dan rendah. Hidup manusia harus berpasrah diri kepada *Narayana*, Tuhan. Hidup sebagai manusia adalah hadiah yang diberikan kepada kita hanya untuk tujuan itu. Umat manusia harus mencapai Tuhan. Hidup manusia telah berevolusi dari kehidupan binatang, dengan tujuan untuk mencapai Tuhan. Namun, sayangnya manusia kembali lagi ke tingkat binatang. Ia berada ke dalam “perputaran terbalik”. Jangan lakukan kebalikan ini. Pakailah “persneling maju” dan bergeraklah ke depan – maju dan maju. Jangan pernah berhenti dalam pergerakan majumu di titik mana pun sebelum engkau mencapai cita-citamu, tujuanmu. Hanya ada satu tempat berhenti. Itulah cara satu-satunya menjalani hidup ini. Engkau sedang menempuh perjalanan suci (*karma kshetra-yaatrika*) di lapangan tindakan. Engkau harus mencapai tujuanmu dan memenuhi kewajiban-kewajibanmu - inilah tujuan hidup yang sebenarnya.

6. Generasi Muda

Masa muda adalah masa ketika buah sedang ranum-ranumnya. Buah hatimu (*hrudaya phala*), dan buah pikiranmu (*mano phala*) harus dipersembahkan kepada

Tuhan. Sulit sekali memikirkan Tuhan ketika sudah uzur, masa ketika kehilangan kontrol atas inderamu. Mulailah lebih awal, berkendaraanlah dengan pelan, capai tujuan dengan selamat. Engkau mesti mulai berdoa kepada Tuhan mulai sejak usia muda. Jika engkau tidak memulainya ketika tubuhmu kuat, ketika secara mental siaga dan ketika kapasitas spiritual berada di posisi puncak, kapan lagi waktu yang lebih baik ?

Saat ini, ketika engkau sedang kuat-kuatnya secara fisik, ketika indera sepenuhnya terkendali, pada saat pikiranmu penuh dengan keyakinan, persembahkanlah bunga hatimu (*hrudaya pushpam*) kepada Tuhan. Inilah persembahan yang tepat kepada Tuhan. Namun sayang engkau tidak mempersembahkannya! Engkau menuruti kehendak indera-inderamu. Mengisi seluruh hidupmu dengan kenikmatan duniawi. Hanya sisa hidupmu yang tidak bisa lagi engkau nikmati, yang engkau persembahkan kepada Tuhan. Engkau mempersembahkan kepada Krishna kelopak bunga yang telah diterbangkan angin! Ketika semua indera-indera telah kehilangan kekuatan, kapasitas dan kemampuannya, apa yang engkau persembahkan kepada Tuhan. Engkau harus melayani Tuhan pada saat engkau berada pada puncak kekuatan fisikmu, pada saat indera-inderamu kuat (*indriya sakthi*), pikiran yang stabil (*mano sakthi*), wibawa yang tajam (*buddhi sakthi*) dan ketika dirimu dipenuhi kebijaksanaan (*jnana sakthi*). Kalau engkau tidak pasrah kepada Tuhan pada saat yang tepat ini, kapan lagi?

Mulailah melaksanakan Dharma saat

- ◆ Indera-indera masih kuat : *Indriya sakthi*
- ◆ Pikiran stabil : *Mano sakthi*
- ◆ Kecerdasan sedang tajam : *Buddhi sakthi*
- ◆ Hati dipenuhi kebijaksanaan : *Jnana sakthi*

Mulailah sekarang !

7. Pengendalian Indera

Pertimbangkan juga sifat alami dari yang namanya *Bhoga* atau kemewahan, sesuatu yang menjerumuskan orang-orang ke dalam kesenangan dan perburuan yang gila. Segala macam rasa, warna, dan bau dari berbagai jenis makanan, jika kita pertimbangkan secara bijaksana hanyalah merupakan obat penghilang rasa lapar; semua minuman yang telah ditemukan oleh manusia hanyalah obat penghilang rasa haus. Manusia menderita penyakit karena indera-inderanya, dan manusia mencoba mengobati dengan cara berekreasi, bersenang-senang, piknik, makan-makan, berdansa, dll, haruslah diketahui bahwa cara-cara seperti itu tidaklah menyembuhkan penyakit tersebut.

Langkah pertama pada latihan spiritual adalah mengekang *icchasakthi*, yang akan mengendalikan indera-indera untuk mengejar benda-benda. Kalau *iccha* diperuntukkan kepada Tuhan, itu bagus tetapi kalau untuk kesenangan duniawi, *iccha* itu menyakiti diri sendiri. Kalau rumah tersulut api itu artinya kebakaran. Jika Hanuman menyulut api di Lanka, itu adalah

balasan yang setimpal dan pelajaran yang baik. Kalau perampok memotong tanganmu itu namanya *Himsa* (kekerasan). Kalau dokter mengamputasi tangan, ia menyelamatkan nyawamu dan itu merupakan *Ahimsa* (tanpa kekerasan).

Bukankah dirimu tidak langsung memakan padi? Kau tahu harus menghilangkan kulitnya, merebus berasnya sebelum memakannya. Begitu juga mengapa engkau menerima segala sesuatu tanpa diolah? Singkirkan daya tarik yang dimilikinya, dan buat itu hanya menjadi ekspresi dari kehendak Tuhan dan kemudian pahami hal itu.

Faktor mendasar dari kehidupan spiritual adalah mengendalikan keinginan; penyerahan kehendak individual menjadi kehendak Tuhan akan mengubah semua pikiran, perkataan dan perbuatan menjadi pemujaan. Ketika Ravana meninggal, ratunya, Mandodari meratap di samping jenasahnya; “Kamu menaklukkan semua musuh-musuhmu, kecuali hawa nafsumu. Dulu engkau adalah orang yang saleh, engkau terpelajar, engkau menundukkan musuh terhebatmu - tetapi membiarkan dirimu diperbudak oleh keinginan. Itulah penyebab kehancuran”. Kaca pembesar memancarkan cahaya matahari pada satu titik dan bisa membakar kertas atau kaca. Begitu juga konsentrasi perhatian dapat menghancurkan bibit-bibit keinginan. Inilah sebabnya Aku menganjurkan beberapa menit untuk melakukan *dhyana* setiap hari, baik di awal pagi dan di malam hari setelah matahari terbenam.

8. Dharma **Lidah**

Kalau Anda tergelincir dan terjatuh, Anda bisa bangkit lagi

Tetapi kata-kata yang telah terucapkan tidak bisa ditarik kembali

Jangan mengharapkan ketekunan dari seseorang yang tidak bisa menepati janjinya untuk mengerjakan tugas apa pun.

Dalam berbicara, kata-kata kita harus sesuai dengan kondisi, situasi dan waktu. Kita harus berbicara dengan rendah hati dan sikap patuh dan kata-kata harus enak untuk didengar dan tanpa menimbulkan hasutan. Kebenaran harus diungkapkan tanpa berdasarkan suka dan tidak suka. Kita harus mempunyai keyakinan yang dalam dan mengandalkan perasaan kita dan kemudian baru berbicara. Kalau kita berbicara dengan cara seperti itu, maka kita akan dihormati di masyarakat. Kita harus berbicara dengan sangat hati-hati untuk menjaga nama baik, kepercayaan dan kebanggaan bangsa, diri sendiri dan masyarakat. Oleh sebab itu, kita harus menganggap hidup kita tergantung pada setiap kata yang kita ucapkan. “*Sathyam bruyath Priyam bruyath*”. Weda mengatakan bahwa ucapkanlah kebenaran dengan manis dan enak untuk didengar. “*Sathyam vada, Dharmam chara*”, berbicara kebenaran dan ikuti ajaran Dharma. “*Na bruyath Sathyam apriyam*”, tidak pernah membicarakan kebenaran yang menyakitkan.

Ikutilah jalan Dharma dan jangan pernah mengucapkan kebohongan. Jika kamu mungkin menemukan kesulitan dan masalah kalau berbicara jujur, jangan berbohong. Kalau kejujuran bisa membahayakanmu, jangan berkata kebenarannya dan jangan pula berkata bohong.

Suatu hari Indra ingin menguji seorang pertapa yang merupakan seorang *mahayogi*, sang pengabai total. Dia telah berjanji dua hal – ”saya tidak akan menyakiti siapa pun” dan ”saya tidak akan berbohong”. Untuk memenuhi janjinya ia telah melakukan penebusan dosa. Untuk menguji keteguhan hatinya, Tuhan mengambil wujud seorang pemburu dan berburu rusa. Rusa ini berlari melewati *mahayogi* dan ia melihatnya bersembunyi di semak-semak. Kemudian Tuhan dalam wujud pemburu datang dan bertanya kepada *mahayogi* “Guru, saya sedang berburu rusa, apakah Anda melihatnya?” Jika saja *mahayogi* mengatakan “saya tidak melihatnya” maka ia berbohong. Andai saja ia bilang “saya melihatnya” ini akan diikuti oleh pertanyaan “ke manakah perginya” dan kalau dia memberitahu ke mana perginya rusa tersebut, maka pemburu akan membunuhnya. Sang *mahayogi* telah berjanji untuk tidak menyakiti, tetapi kalau ia mengatakan “saya tidak melihat rusa itu” itu merupakan kebohongan yang sangat mencolok. Beliau berdoa kepada Tuhan, “Ya Tuhan berikanlah aku kata-kata yang tepat sehingga aku tidak melanggar kedua janji yang telah aku ikrarkan.” Dengan cepat Tuhan memberikan jawaban. Kalau engkau berdoa dengan sepenuh hati, Tuhan akan

dengan cepat menanggapi. Tetapi kalau engkau berdoa hanya di bibir sebagai *lip service* (cuma kata-kata), maka kapan pun Tuhan tidak akan menanggapi. Kalau berdoa dengan hati, engkau akan memperoleh refleksi, reaksi dan wahyu dengan segera. Jawaban Tuhan datang dan pertapa berkata:

Oh pemburu!

Apa yang bisa Kukatakan kepadamu?

Mata yang melihat tidak punya lidah untuk berbicara

Dan lidah yang bisa berbicara tidak memiliki mata untuk melihat

Itulah cara dia menemukan jalan keluar. Inilah jawaban dari Tuhan kepada sang *mahayogi* untuk menuntaskan dilemma yang dihadapinya.

Kau mungkin tidak selalu memiliki kewajiban (*oblige*) namun harus selalu berbicara dengan ramah (*obligingly*). Dirimu tidak perlu berbicara dengan suara tinggi, cukuplah jika berbicara dengan cara terhormat - dengan cara ramah dengan suara lembut dan manis. Kata-kata kita harus mencerminkan kerendahan hati dan kepatuhan dan harus selalu menyenangkan. Lidah bukan saja hanya dipakai untuk mengucapkan kebenaran, tetapi juga untuk menyanyikan nama Tuhan, untuk *namasmarana* (menyebut nama kebesaran Tuhan) dan menyanyikan lagu *bhajan* (lagu kebaktian kepada Tuhan).

Dharma Lidah

Mengucapkan kebenaran

Tidak berbohong

Jangan menyakiti dengan menggunakan lidah

Selalu berbicara dengan ramah

Jangan bergosip

Jangan memuji di depan dan menjelek jelekannya di belakang

Jangan makan terlalu banyak

Makanlah makanan yang satvik

Namasmarana

Bhajan

Memuji kebesaran Tuhan

Hanya makan prasadam

9. Dharma Telinga

Dharma telinga

Keheningan Eksternal

Mendengarkan dengan seksama

Kesabaran dan simpati

Keheningan batin

Sabda brahmamayi

Tuhan bersuara dalam keheheningan

OMKARA

Bhajan

Namasmarana

10. Dharma Mata

Segala sesuatu adalah merupakan pencerminan dari diri sendiri. Suatu saat Krishna memanggil Dharmaraja dan memintanya untuk menemukan orang yang jahat

di kerajaan. Bersamaan dengan itu Dhuryodana juga dipanggil dan diminta untuk mencari orang baik yang ada di kerajaan. Dharmaraja dan Duryudhana pergi ke arah yang berlawanan. Dharmaraja kembali dan berkata, “Krishna tidak ada seorang pun yang jahat di seluruh penjuru kerajaan- semua orang baik.” Krisna menyuruhnya pergi. Setelah beberapa lama Dhuryodana datang dan berkata, “Krishna, kerajaan kita dipenuhi oleh orang-orang jahat- saya tidak dapat menemukan seorang pun yang saleh atau baik.” Kemudian Krishna berkata, “*Yad bhaavam tad bhavathi.*” Seperti Duryodhana yang dipenuhi oleh sifat-sifat jahat, ia melihat setiap orang adalah orang jahat. Sama juga seperti warna kacamata begitulah warna yang kita lihat. Pengelihatan orang yang jahat pasti jahat. Duryodhana adalah orang yang jahat, licik dan kejam. Dharmaraja adalah orang yang *sadhu*, saleh, jujur dan senantiasa berperilaku yang baik. Dia adalah perwujudan Dharma. Karena itu, ia melihat kebaikan pada semua orang dan bertemu dengan orang-orang yang baik saja. Apa yang dilihat dan dialami oleh Dharmaraja dan Duryodhana berdasarkan apa yang mereka pikirkan.

Seorang anak muda harus tahu bagaimana bertingkah laku; bagaimana memperoleh reputasi yang bagus, cara pandang apa yang harus dimiliki, bagaimana dan apa yang harus dia dengar dan kata-kata apa saja yang harus diucapkan. Ketiga hal yakni penglihatan, pendengaran dan perkataan harus dikendalikan. Hanya karena kita mempunyai mata, bukan berarti kita harus

melihat semuanya tanpa membedakan baik dan buruk. Dengan melihat tindakan-tindakan penuh dosa, maka mata kita tidak lagi suci. Apa sebenarnya yang engkau dapatkan dengan melihat hal-hal yang penuh dosa? Engkau melihat perempuan dengan pandangan penuh dosa hanya untuk kepuasanmu. Tetapi saat engkau lakukan itu, engkau telah kehilangan hak mendasarmu untuk melihat. Anda seharusnya melihat hal-hal yang semestinya dilihat. Mengapa? Bhagawan menganggap ini merupakan tugas Beliau untuk memberitahu apa yang sedang terjadi di dunia dewasa ini. Jika, seorang kakak laki laki yang berusia 25 tahun sedang bepergian dengan adik perempuannya yang berumur 20 tahun, masyarakat mengira bahwa mereka adalah sepasang kekasih karena usia mereka dan karena mereka pergi berdua. Mereka berdua dicap jelek. Sesuai dengan tradisi Bharata kuno bahkan saudara laki-laki dan perempuan pun tidak boleh pergi berdua ke bioskop, pantai atau berbelanja. Mereka harus ditemani ayah atau ibu mereka. Ini adalah peraturan pada masa kuno. Meskipun saudara laki-laki dan perempuan merasa baik-baik saja, pada saat dunia pikir mereka jelek. Kita tidak boleh membiarkan tindakan apa pun yang bisa merusak nama kita. Perempuan seharusnya pergi dengan ibunya. Seorang ibu atau perempuan tidak boleh pergi sendiri. Martabat dan kehormatan keluarga sangatlah penting.

Generasi muda modern mempunyai pandangan seperti burung gagak yang melihat dengan kedua mata yang terisolasi satu dengan yang lainnya di kedua

sisi. Mengapa? Burung gagak mempunyai paruh yang panjang. Sehingga satu matanya tidak melihat apa yang mata satunya lihat. Ini adalah sifat alami dari burung gagak. Tetapi engkau tidak memiliki paruh gagak, jadi harus mempunyai pandangan lurus, pengelihatan yang terintegrasi, pengelihatan yang bagus. Melihat yang baik menyebabkan nama yang baik. Lidahmu harus tahu bagaimana dan kapan harus berbicara. Para siswa harus tahu kapan tersenyum dan kapan tidak tersenyum. Ada kalanya mereka hanya melihat dan tersenyum, tetapi bahkan hanya sebuah senyum di saat yang tidak tepat bisa memberimu banyak masalah.

Dharma mata

Jangan melihat keburukan orang lain

Keburukan itu akan merasukimu

Lihatlah yang baik, kemudian perasaan-perasaan baik akan merasukimu

Hindarilah hal-hal buruk yang ada di buku, majalah dan televisi

PENGELIHATAN YANG TERINTEGRASI adalah melihat secara keseluruhan, tidak seperti burung gagak yang hanya melihat dengan masing-masing mata secara terpisah

11. Makanan Untuk Pikiran

Semua yang kau makan adalah *ahaara*, atau makanan. *Bhajana* adalah makanan untuk pikiran (*Bhajana manasukahaaram*). Anda menghias dan mewarnai kereta kuda. Pikiran yang tidak bisa kita lihat

oleh mata bagaikan kereta kuda. Apa gunanya kalau hanya menghias kereta kuda kalau kudanya tidak diberi makan dengan baik. Kereta seperti itu hanya cocok untuk dipajang di museum. Hal pertama yang harus engkau tahu adalah kuda tersebut cukup kuat. Pikiran harus dikuatkan dengan *manosakthi*. Bagaimana cara mendapatkan *manosakthi*? Melalui pikiran yang baik, perasaan yang baik, emosi yang baik dan kepekaan yang baik

12. Perhiasan Yang Sejati

- Hathasya bhushan dhanam* - Amal adalah perhiasan tangan
- Kantham Sathyasya bhushanam* - Kebenaran adalah perhiasan leher
- Srothram Dharmasya bhushanam* - Mendengarkan kata-kata tentang Dharma adalah perhiasan telinga
- Bhushanai kim prajanam?* - Apa lagi fungsi dari dekorasi yang lain?

Perhiasan apa lagi yang anda perlukan? Kita harus menyadari bahwa kebajikan adalah perhiasan kita yang sebenarnya. Kedamaian adalah perhiasan dari jiwa yang mulia, perkataan adalah perhiasan dari umat manusia, kebahagiaan adalah perhiasan yang dianugerahkan oleh Tuhan.

13. Makanan

Doa, “*Brahmaarpanam Brahmahavir Brahmaagnu Brahmanahutam Brahmeva Tena Gantavyam Brahma Karma Samadhinaha*” dikumandangkan pada saat persembahkan. Ketika makanan dipersembahkan kepada Brahman, maka makanan itu disucikan, atau *prasaadam*. Sebelum dipersembahkan, ia hanyalah makanan yang enak, setelah dipersembahkan ia menjadi *prasaadam*. Makanan itu menjadi suci, tanpa kekotoran atau cacat lagi pada saat *prasaadam* dimakan.

Engkau harus makan sebanyak perutmu bisa menampungnya dengan nyaman. Kalau makan terlalu banyak, akan menimbulkan masalah pencernaan. Terkadang kita tidak memperhatikan disiplin dan tidak mengikuti perintah perut. Ketika berdoa sebelum makan dengan doa “*Brahmarpanam....*” Engkau selalu mendapat jawaban dari dalam “*Aham vishanaro*”. Itu artinya harus makan sebanyak yang diperlukan. Tetapi karena makanannya enak, engkau mungkin makan lebih dari yang diperlukan. *Vishanaro* akan memperingatkan engkau. “Jangan makan lagi! Jangan makan lagi!”. Kalau engkau memasukkan terlalu banyak makanan, maka engkau akan kesulitan bernafas dan sakit. Dan menimbulkan gangguan lainnya. Jika perut bermasalah, maka akan menimbulkan keluhan-keluhan lainnya. Oleh sebab itu, harus ada bagian di perut yang tetap kosong. Bila cara ini diikuti, maka pola makanmu akan menjadi disiplin. Setiap hari engkau harus memantau disiplin ini. Semua yang engkau lakukan dari pagi sampai sore- duduk, berdiri, berjalan, semuanya harus disiplin.

Sehingga hidupmu adalah hidup yang disiplin dan inilah yoga dari *Karma*, yang akan memberimu semua keahlian yang engkau perlukan dalam hidupmu.

14. Disiplin

Burung-burung dan binatang-binatang, tanpa pengetahuan atau pendidikan, mengikuti disiplin mereka dengan sepenuh hati. Sementara manusia dengan semua kepandaiannya tidak mengikuti disiplin minimal yang diperlihatkan oleh burung-burung dan binatang-binatang ini.

Untuk disiplin yang sesuai, ada beberapa persyaratan. Engkau harus menjaga badan agar tetap suci dan bersih. Untuk menjaga kesucian badan harus melakukan tindakan-tindakan yang baik. Hanya melalui tindakan-tindakan yang baik badan ini tersucikan. Engkau bisa menyucikan pikiranmu melalui pikiran-pikiran yang baik. Sekali menyucikan kedua hal ini, maka kepandaian menjadi suci dengan sendirinya. Inilah kelebihan dari disiplin.

15. Takdir

*Sebarkanlah benih-benih pikiran,
tuailah buah tindakan
Sebarkan benih tindakan,
tuailah buah kasih sayang dan kebiasaan,
Sebarkanlah benih kasih sayang dan kebiasaan
tuailah buah karakter,
Sebarkanlah benih karakter
tuailah buah takdir.*

*Pikiran yang baik membawa takdir yang baik
pikiran yang jelek membawa takdir yang jelek.*

16. Pelaksanaan Nilai-Nilai Kemanusiaan

Kebijaksanaan adalah mata utama yang diberikan kepada umat manusia. Tanpa mata ketiga yakni kebijaksanaan ini manusia hanyalah binatang. Dalam pengetahuan suci, karakter dianggap sebagai atribut yang paling penting. Kita bisa mencantingkan dan mengulang-ulang Weda dan teks-teks suci tetapi kita harus menyadari bahwa pelaksanaan nilai-nilai kemanusiaan berada di atas semua kitab suci.

17. Inti Dharma

Siapa orang yang disebut bodoh? Orang yang tahu apa yang baik tetapi melupakannya dan orang yang diajar tetapi tidak mau melaksanakannya. Orang yang bodoh adalah orang yang tidak mengindahkan hal-hal yang baik dan tetap berpegang pada keburukan. Dia tahu apa yang benar dan juga tahu Dharma, seperti Dhuryodhana dan Dussasana mengetahui Dharma mereka tetapi tetap melakukan tindakan-tindakan yang jelek. Mereka tahu dengan jelas yang mana benar. Orang yang bodoh adalah orang yang tahu semuanya tetapi tidak bisa melakukan hal yang sesuai dengan yang diketahuinya. Kebodohan adalah ketika mengetahui dengan baik tentang ketuhanan, tetapi mengikuti jalan keduniawian. Dewasa ini kebodohan seperti ini sedang mengalami peningkatan. Untuk menghambat pertumbuhan kebodohan ini, pemikiran Tuhan harus mendapat tempat di kalangan umat manusia dewasa ini.

18. Tindakan

Dari tindakan yang buruk engkau tidak bisa mengharapkan hasil yang baik

Begitu juga dari tindakan yang baik engkau tidak bisa mengharapkan sesuatu yang jelek

Kalau engkau menyebarkan benih limau apakah mengharapkan buah mangga?

Dan jika engkau menerbarkan benih mangga apakah mengharapkan buah lemon?

Tuhan tidak pernah menyuruhmu melakukan sesuatu. Jika engkau ingin berbuat jelek, silahkan, dan jika ingin berbuat baik, juga silahkan. Tetapi aturannya adalah engkau harus menghadapi konsekuensi yang tidak bisa terelakkan atas perbuatanmu. Orang-orang yang tahu esensi kebenaran ini dan berbuat sesuai dengan keinginan-Nya akan memperoleh kebahagiaan. Oleh karenanya, dalam semua bidang kehidupanmu, moral, kebenaran, dan bidang spiritual harus menilai yang mana yang bersifat sementara dan yang permanen dan berbuat berdasarkan hal itu.

19. Berkat Tuhan dan Prarabdha Karma

Jangan terbebani oleh kesedihan karena *Prarabdha Karma*-mu. Pengaruh dari perbuatan masa lalumu, menghalangi kemajuanmu. Akumulasi dari pengaruh *karma* masa lalumu adalah *sanchita* dan di luar itu, apa yang telah engkau pilih untuk dinikmati sekarang

adalah *prarabdha*; jika digunakan dengan bijak dan diolah, *prarabdha* bisa dibuat menjadi manis, enak dan memberikan kesehatan. Terlebih lagi, rahmat Tuhan bisa menghancurkan pengaruh dari karma masa lalu atau memodifikasi kekuatannya jangan pernah meragukan hal itu. Jika hukum karma sangat kuat, kemudian mengapa disarankan *sadhana*, hidup dengan baik dan menanamkan kebajikan? *Prarabdha* akan meleleh seperti embun yang terkena matahari jika engkau memperoleh rahmat Tuhan yang maha kuasa! Rahmat Tuhan juga diperlukan untuk permulaan *jnana*.

20. Kenapa Memulai Sadhana (Latihan Spiritual) Lebih Awal?

- * Siapa yang tahu kapan ajal menjemput
- * Badan masih kuat
- * Pikiran dan kecerdasan masih hebat
- * Idealisme masih tinggi
- * Banyak tenaga dan energi muda
- * Sedikit lapar akan kekuatan, uang dan pengakuan
- * Keterikatan belum mengakar
- * Generasi muda adalah kekayaan bangsa
- * Pendidikan moderen kehilangan arah
- * Pelatihan kesusilaan sejak dini akan menghindarkan dari kesalahan-kesalahan yang merugikan dalam hidup ini.

21. Dharma **Generasi Muda**

Apakah yang telah engkau capai dalam hidup ini? Semuanya lewat begitu saja. Pada usia belia ini, engkau giat belajar dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan. Tetapi semua itu hanyalah sementara, yang abadi hanyalah kasih Tuhan. Kalau di kehidupan ini tidak berupaya untuk memperoleh kasih Tuhan- apa gunanya semua yang telah engkau capai? Kau mungkin panjang umur tetapi harus kembali lagi dan tanpa kasih Tuhan engkau kembali dengan tangan hampa. Apa yang terjadi pada raja yang kuat yang memimpin kerajaan yang hebat? Seperti juga kita menghirup, kita juga menghembuskan, memakan dan mengeluarkannya, kita harus menyerahkan jiwa kita suatu hari. Anda harus memperoleh uang sekaligus harus melakukan sadhana dan pengorbanan. Tujuan hidup ini bukan hanya untuk memperoleh kekayaan dan mempertahankan uang dan harta. Apa yang harus kita peroleh adalah Dharma. Dharma ini adalah harta abadimu.

Jika engkau telah menyia-nyiakan hidupmu, sadhana seperti apa yang bisa engkau lakukan pada usia tua. Untuk memenangkan pertempuran engkau harus direkrut ketika masih muda. Engkau perlu pelatihan dari usia muda. Semua nyanyian dan *namasmarana* akan menjadi pelindungmu. Jika tidak menanam kebaktian sekarang, kapan lagi? Adalah suatu kesalahan jika engkau berpikir mempunyai banyak waktu dan kesempatan lain. Kebaktianmu harus mulai dari sekarang. Kalau sebuah tanaman lurus, maka pohon akan tumbuh lurus.

Tetapi jika tanaman bengkok, maka pohon akan tumbuh bengkok juga. Usia belia ini adalah masa yang sangat amat penting.

22. Peran Penting Generasi Muda

Murid-murid-Ku, engkau akan menjadi pemimpin-pemimpin negara ini pada masa depan. Jangan bekerja untuk pemimpin yang tidak baik. Engkau tahu keadaan menyedihkan negara ini sekarang. Bahkan jika Harischandra datang dan mendukung kita, kita akan membuat beliau mengatakan ratusan kebohongan. Inilah efek dari zaman Kali. Sehingga tidak ada orang yang seperti Harischandra sekarang ini. Harischandra meninggalkan dunia ini karena semua ketakutan yang menyelimuti. Kenyataannya kebenaran sejati telah pergi. Apa yang engkau temukan di mana-mana hanyalah kepalsuan. Ketika Dharma telah berkurang jumlahnya walaupun hanya satu ons, ada banyak kebatilan. Engkau harus memurnikan dirimu. Laksanakan apa yang engkau ucapkan. Tidaklah cukup hanya berbicara tentang prinsip-prinsip.

*Terlalu banyak omong kosong
Lebih sedikit komitmen daripada tindakan
Hidup penuh dengan khayalan
Penuh dengan kemegahan pertunjukan dan
berlebihan
Adalah gaya hidup murid-murid modern!*

23. Generasi Muda dan Tempat Tinggal

Acharya (pemandu spiritual), sepuluh kali lebih berharga dari guru kesenian dan ilmu pengetahuan. Ayah sepuluh kali lebih berharga dari *Acharya*. Ibu seribu kali lebih berharga dari ayah. Ini adalah deklarasi Manu yang terdapat pada *Manu Smrithi*. Smrithi itu adalah teks yang meliputi semua Dharma sastra. Ini adalah dasar yang utama

- | | | |
|--|---|--|
| ⌘ Mengorbankan segalanya demi sang anak | } | IBU
ADALAH
TUHAN
Mathru
Devobhava |
| ⌘ Memberikan perhatian, mengasuh dan menyediakan makanan | | |
| ⌘ Guru pertama | | |
| ⌘ Mengajarkan bahasa logika dan pertimbangan | | |
| ⌘ Mengajari nilai nilai spiritual | | |
| ⌘ Berkorban demi anak | } | AYAH
ADALAH
TUHAN
Pithru
Devobhava |
| ⌘ Menciptakan suasana penuh kasih dan kepercayaan | | |
| ⌘ Mengajarkan kepemimpinan setiap hari | | |
| ⌘ Menciptakan standar kepedulian dan kebijaksanaan | | |

24. Dharma Seorang Anak

Engkau harus menghormati orang yang lebih tua dan memperoleh berkatnya. Dari semua orang yang lebih tua Ibu dan Ayah adalah yang termulia. "*Mathru devo bhava, Pithru devo bhava*"- ibu adalah

Tuhan , ayah adalah Tuhan. Engkau harus melakukan **namaskar** kepada mereka dan memperoleh berkatnya. Kalau engkau melakukannya - Tuhan akan muncul di hadapanmu. Siswa harus mengetahui bahwa mereka tidak mempunyai pikiran yang licik dan kejam- para siswa harus mengembangkan sifat-sifat yang baik, pikiran-pikiran suci (*Sadbhavam, sadchintana dan sadalochana*) dan persepsi yang murni di dalam diri sendiri. Seperti halnya Ratnakara yang menjadi Valmiki, hati kita juga bisa bertransformasi dan menjadi tempat tinggal Tuhan.

Anak yang baik merupakan cahaya bagi seluruh keluarga. Siapakah anak yang baik itu? Anak yang baik berarti anak Tuhan (*good son = god son*). Seluruh dunia adalah sebuah ilusi, tetapi Brahman kebenaran yang mendasari. Ilusi ini adalah kosong (o). Saat engkau menghilangkan kosong ini dari kata *good* maka kata itu berubah menjadi *God* (Tuhan). Anak Tuhan adalah anak yang baik, yang selalu memiliki perasaan-perasaan ketuhanan, tindakan-tindakan ketuhanan, pemikiran-pemikiran ketuhanan dan kelakuan-kelakuan ketuhanan. Orang yang memiliki sifat-sifat ini adalah seorang *suputrudu*- anak yang baik. *Su* berarti baik. Anak yang seperti ini menuruti perintah orangtua, menerima rahmat mereka, membuat mereka bahagia, menunjukkan rasa terimakasih atas segala pertolongan yang telah diterima. Anak yang membuat puas kedua orangtua adalah anak yang baik. Anak yang memperoleh nama yang di masyarakat bukan hanya anak itu yang dinilai baik

kalau ada seorang anak yang baik seluruh keluarga akan memperoleh reputasi yang baik dan anak tersebut juga akan menjadi terkenal. Kalau engkau mempunyai sebuah pohon melati di hutan yang sangat lebat, wanginya akan menyebar ke semua tempat. Ketika mempunyai seorang anak yang baik, seluruh keluarga dan klan memperoleh reputasi yang baik. Orang-orang membagikan permen saat seorang anak lahir. Tetapi mereka benar-benar gembira saat anak tersebut memperoleh nama yang baik di masyarakat. Tuhan juga berbahagia.

Ada seorang yang kaya. Ia memiliki seorang anak laki-laki. Orang kaya ini juga mempunyai seorang ayah yang sudah tua yang tinggal bersama mereka. Pada usia seperti orang kaya ini ada kecenderungan untuk tidak menghargai orang yang lebih tua - orang yang sudah tua dikirim ke panti jompo. Sang suami dan sang istri berpikir, “Kenapa orang tua ini harus tinggal di rumah ini. Akan lebih baik, jika ia tinggal di pojok beranda”. Anak mereka yang kecil biasanya mencari kakeknya setiap hari dan menanyainya segala pertanyaan-pertanyaan tentang pengalamannya. Tetapi pasangan muda ini adalah penerima sistem pendidikan moderen sehingga mereka merasa bahwa anak laki-laknya bisa menjadi jahat kalau dia menghiraukan kakek tua itu.

Pasangan muda ini biasanya menyajikan makanan kepada orang tuanya pada sebuah piring yang terbuat dari tanah. Piring ini adalah piring yang khusus disimpan untuknya dan hanya piring satu-satunya. Anak laki-laki kecil ini dengan kebaikan hatinya mengetahui apa yang

sedang terjadi. “Kekayaan siapa yang sedang dinikmati oleh kedua orang tuaku?” pikirnya, ”kekayaan ini sebenarnya milik kakekku. Segala kenyamanan yang dinikmati oleh kedua orang tuaku sebenarnya adalah kepunyaan kakekku. Orangtuaku memperoleh nama yang baik karena kakek. Anak laki-laki itu berpikir kalau kedua orang tuanya telah menyengsarakan kakeknya sementara mereka menikmati hartanya. Suatu hari anak ini menyembunyikan piring tanah yang biasa digunakan oleh kakeknya untuk makan. Esoknya, ketika orangtuanya sedang mencari piring tanah ke semua tempat, anak laki-lakinya datang dan bertanya, ”Apa yang sedang kalian cari?” dijawab, “tidak ada, kami hanya mencari piring tanah yang biasa dipakai makan oleh kakek. Kami tidak menemukannya.” Dengan mengumpulkan keberaniannya anak itu berkata,” Ayah, piring tanah itu tidak usah dicari. Aku sudah menyimpannya di tempat yang khusus”. Sang ayah menegurnya. “Mengapa?” katanya. Sang anak menjawab,” Ayah, saya telah menyimpannya sehingga pada saat ayah tua nanti aku bisa menyediakan makanan dari piring yang sama. Inilah alasan mengapa aku menyembunyikannya”.

Anak-anak merencanakan tingkah laku seperti ini. Tingkah laku pada saat engkau merawat orang tuamu, adalah tingkah laku yang akan anak-anak lakukan untuk merawatmu di kemudian hari. Kalau engkau mengkhianati seorang teman, sebaliknya engkau akan dihianati oleh teman yang lain. Sikap hormatmu terhadap kakakmu

adalah sikap yang akan diperlakukan oleh adikmu kepadamu. “*Yad bhavam tad bhavati*”. Apa pun yang engkau lakukan harus menghadapi konsekuensinya.

Dharma Seorang Anak

- ☆ Menghormati orang yang lebih tua, menerima berkatnya
- ☆ Menerima rahmat orangtua
- ☆ Membuat orangtua berbahagia
- ☆ Bersyukur dan berterimakasih atas segala pertolongan yang telah diterima
- ☆ Mematuhi perintah orangtua
- ☆ Menjaga nama baik keluarga
- ☆ Mengembangkan reputasi yang baik
- ☆ Bersikap dan berperilaku yang baik, berbakti
- ☆ Menjadi cahaya bagi keluarga
Anak yang baik, membuat seluruh keluarga bersinar cemerlang
Sekuntum bunga melati membuat seluruh hutan wangi semerbak.

25. Tugas dan Kewajiban Pemuda Kepada Tuhan

Ada empat orang yang patut dipuja yaitu : ibu, ayah, guru dan Tuhan. Dalam hal hubungan dengan Tuhan, bila perlu seseorang harus siap mengorbankan hubungannya dengan ibu, ayah dan guru.

Kenapa ketiga orang ini Prahlada, Bharatha dan Bali bertindak demikian? Mereka tidak menghiraukan ayah, ibu dan gurunya bukan karena mementingkan diri sendiri.

Tetapi mereka berkorban demi Tuhan. Bharatha tidak mematuhi ibunya demi Rama, demi Tuhan. Demikian pula, Prahlada tidak patuh pada ayahnya demi Tuhan. Ia menginginkan Tuhan dan hanya Tuhan. Raja Bali juga mempersembahkan hidupnya kepada Tuhan. Ia bukan hanya mempersembahkan tanah, sapi-sapi, pakaian, emas dan lain-lainnya. Raja Bali mempersembahkan dirinya sendiri kepada Tuhan. Sejak dahulu kala di tanah suci Bharath telah muncul orang-orang hebat yang penuh pengorbanan dan teguh pada Dharma.

26. Dharma Seorang Pemuda

Kemurnian adalah teladan kaum perempuan. Kekuatan dari kemuliaan jiwanya, memberinya penghargaan yang setinggi-tingginya. Kemurnian adalah mahkota dari kaum hawa.

Kesederhanaan sangat penting bagi wanita; ia bagaikan perhiasan yang tak ternilai harganya. Melampaui batas kesederhanaan bertentangan dengan Dharma. Bila dilakukan menimbulkan malapetaka. Mengapa? Tanpa kesederhanaan wanita akan kehilangan keindahan dan keluhuran budi. Rendah hati, kesucian pikiran serta prilaku, sifat lemah lembut, pasrah pada Tuhan, kepekaan, karakter yang manis merupakan pengejawantahan dari kesederhanaan.

Gelar pertama yang diberikan kepada seorang wanita adalah "*Griha Lakshmi*" (Dewi Laksmi bagi sebuah keluarga). Seorang wanita diharapkan memberikan kemakmuran, kehormatan dan nama baik

bagi keluarga. Ia dilambangkan sebagai *Griha Lakshmi* dan bukan *Office- Lakshmi*.

27. Sikap Kepada Perempuan

Pria harus menjalani hidup mereka dengan menghormati dan memuliakan wanita. Rumah di mana wanita mengeluarkan air mata akan mengalami kehancuran, sedangkan rumah di mana wanita bahagia akan diberkati kemakmuran.

28. Generasi Muda dan Pergaulan

Pergaulan yang baik akan membawa pikiran suci dan membawa kita dekat pada Tuhan, Pergaulan buruk membawa kita pada pikiran buruk dan akhirnya terjerumus pada tindakan negatif. Oleh karena itu, bergaullah hanya dengan teman yang baik dan kembangkanlah sifat-sifat mulia sebagaimana mestinya. Pergaulan dengan teman yang baik dan menyadari ketuhanan. Bila masuk ke dalam pergaulan yang buruk maka engkau akan menjadi seperti binatang. Seekor binatang lebih rendah daripada manusia dan Tuhan lebih tinggi dari manusia. Manusia berada di antara keduanya. Sangatlah mudah untuk merusaknya tetapi untuk mencapai tingkatan yang lebih mulia sangat sulit. Usaha dan kerja keras sangat diperlukan. Manusia penuh dengan sifat-sifat buruk, karena pergaulan negatif dan orang seperti itu melakukan aktivitas yang negatif dan merusak dirinya sendiri. Pikiran bertanggungjawab atas segala sesuatu yang terjadi. Pikiran adalah penyebab utama kehancuran.

Pergaulan negatif mengakibatkan munculnya perasaan dan pikiran negatif. Pikiran harus selalu murni, suci dan baik. Jika seseorang tidak melakukannya sejak usia muda, maka ia menya-nyia-nyikan sisa hidupnya. Berteman dengan debu, besi berkarat ketika terkena air. Ketika besi berkarat, harus dibersihkan dari karat yang melekat. Seperti itu juga kalau kita menghilangkan karat dari teman yang buruk kemudian perasaan buruk tidak akan muncul di dalam diri kita. Beritahu siapa temanmu, maka aku akan mengetahui siapa dirimu. Seperti apa temanmu seperti itulah dirimu. Gunakan waktumu beberapa saat untuk melakukan penyelidikan bathin dan perenungan. Bergabunglah hanya dengan teman yang baik. Pada saat engkau sedang mujur, semua orang akan berkumpul di dekatmu. Tetapi mereka akan berpaling dan mengucapkan selamat tinggal ketika sedang sial. Siapakah teman sejati? Orang itu adalah orang yang mengikutimu seperti bayanganmu pada saat gelisah, penuh kesulitan dan banyak masalah. Ketika waduk penuh dengan air, kodok-kodok berkumpul. Mereka akan pergi ketika waduk itu kering.

Sama halnya ketika kau sedang berkuasa, “teman-teman” akan bersamamu. Teman sejati seharusnya menemanimu setiap saat. Apakah situasinya menguntungkan ataupun merugikan dan penuh kesulitan, pada saat senang ataupun susah. Oleh karena, itu kenalilah seorang teman sejati. Sebelum berteman selidikilah kebiasaannya, latar belakangnya, kedisiplinannya, dan temannya. Seseorang yang tidak mempunyai teman yang

baik harus dihindari. Kalau dia mengatakan ‘halo’ katakan ‘selamat tinggal’ dan menjauhlah. Persahabatan seperti itu akan membahayakanmu. Siswa-siswa moderen keliru kalau menganggap bahwa setiap orang adalah teman. Tidak! Mereka seperti awan yang lewat. Persahabatan mereka sangat dangkal dan untuk persahabatan seperti ini engkau harus membuat batasan pada diri sendiri hanya untuk ‘halo’ dan ‘selamat tinggal’.

Kita harus mempunyai hubungan yang tepat dengan seseorang. Kita tidak boleh membenci seseorang. Akan lebih baik jika tidak mempunyai teman dari pada mempunyai teman yang bodoh. Engkau harus memilih orang yang tepat untuk dijadikan teman. Teman seperti apa yang harus kau miliki? Orang yang memiliki kemurnian dan keharmonisan antara pikiran, perkataan dan perbuatan. Jangan biarkan seseorang yang berpikir hal yang satu dan berbuat hal yang lain berada di dekatmu. Ia adalah seorang yang jahat yang pikiran, perbuatan dan perkataannya, bertentangan satu sama lainnya.

29. Pergaulan dengan Lawan Jenis

Banyak kita temukan pergaulan antara laki-laki dan perempuan. Yang laki-laki harus tetap bersama yang laki-laki. Jangan mempunyai hubungan ataupun kontak dengan yang perempuan. Kalau engkau mempunyai hubungan dengan perempuan dan mengikuti jalan yang salah kau lebih buruk dari seekor anjing. Orangtuamu tidak akan menerima tingkah laku seperti ini. Hidupmu akan menjadi sia-sia.

30. Teman Sejati

Apakah yang disebut persahabatan? Temanmu adalah Tuhan. Teman sejatimu hanyalah Tuhan yang tidak mengharapkan balasan apa pun. Tuhan tidak mengharapkan sesuatu darimu. Tuhan tidak meminta sesuatu. Semua tindakan Tuhan dilakukan tanpa pamrih. Tuhan selalu menolongmu dalam setiap tugas yang kau kerjakan. Pada semua periode, di mana pun tangan Tuhan selalu menjadi penolong. Inilah pertolongan yang harus selalu engkau cari. Apa gunanya jenis bantuan yang lain? Engkau mungkin mempunyai banyak anjing - tetapi sampai kapan pun mereka tidak akan setara dengan seekor macan.

31. Pengaruh Buruk Televisi

Apa yang kita temukan di setiap rumah sekarang ini? Kita temukan ada televisi. Televisi dipasang di setiap ruangan di rumah orang kaya. Sejak awal munculnya TV, pikiran manusia telah tercemar. Tindakan-tindakan kekerasan tidak terkendali belakangan ini. Kini, TV ada di setiap rumah. Masyarakat menonton TV bahkan ketika sedang makan. Hasilnya, semua hal-hal kotor yang ditayangkan di 'konsumsi' oleh penonton. Kosentrasi kepada TV mempengaruhi pandangan kita terhadap dunia. Pemandangan, pemikiran dan tindakan yang terpampang di TV memenuhi pikiran penonton. Tanpa disadari, pergolakan-pergolakan dan perasaan-perasaan yang tidak sehat memasuki pikiran mereka. Dan tentu saja hal itu akan mengakar dan tumbuh dalam pikiran.

Oleh sebab itu, pada saat makan, engkau seharusnya tidak membicarakan kejadian-kejadian yang mengerikan. Tidak boleh ada ruang untuk sesuatu yang menimbulkan gairah dalam pikiran. Keheningan harus dijaga pada saat makan. Bahkan suara ombak mempengaruhi pikiran kita. Oleh sebab itu, masyarakat harus menghindari menonton TV saat sedang makan.

32. Mode dan Cara Berpakaian Generasi Muda

Pakaian dan penampilan seseorang harus anggun dan tidak sensual. Apa pun caranya pakaian kita harus selalu meningkatkan martabat dan menyenangkan namun tidak vulgar. Khususnya kaum wanita harus selalu mengingat prinsip-prinsip kesederhanaan dan kesucian setiap saat.

Biarlah pakaian menambah kesederhanaan. Seharusnya pakaian selalu bersih dan nyaman bagi tubuh bukannya pakaian yang bisa menarik perhatian. Aku suka pakaian yang tidak akan menghalangi orang-orang untuk mendekatimu untuk kata-kata yang manis, sekelumit pelayanan, dan bantuan.

Guru Nanak berkata memakai pakaian yang tidak pantas adalah kejahatan yang memberi rasa sakit di tubuh dan menimbulkan pikiran negatif di benak.

33. Sistem Pendidikan

Siswa jaman sekarang tidak mampu menyadari apa yang utama yang harus diperhatikan. Hanya namanya saja

ia seorang “*Vidyarthi*”, pencari ilmu pengetahuan. Tetapi pada prakteknya ia hanyalah seorang “*Vishayarthi*”, pencari kesenangan duniawi.

Pendidikan

- ✳ Menjalani kehidupan yang memenuhi tujuan hidup sebagai seorang yogi
- ✳ Penghalusan karakter – maka hidup dimuliakan
- ✳ Hidup dengan orang-orang baik – pemenuhan hidup – mencapai kebebasan
- ✳ Kesederhanaan- memutus kesombongan , kebanggaan dan keterikatan
- ✳ Rasa syukur dan terima kasih kepada orang tua, masyarakat dan Tuhan
- ✳ Menciptakan dan kesadaran akan roh yang kekal abadi
- ✳ Mengembangkan moralitas, spiritualitas, dan karakter yang baik

Pendidikan bukan untuk

- ✳ Mengeraskan hati
- ✳ Mengikis welas asih dan ketaqwaan
- ✳ Menciptakan pencari kenikmatan
- ✳ Membuat wanita lebih bisa dinikahi
- ✳ Hanya untuk mencari pekerjaan
- ✳ Mengembangkan fakultas perdebatan, kritik atau untuk pamer penguasaan bahasa, logika dan lain-lain.
- ✳ Mengembangkan egoisme, kesombongan, tidak toleransi dan iri hati

- ✧ Mencampakkan kebudayaan kita sendiri
- ✧ Hanya menjadi seorang pembantu dalam pekerjaan

34. Generasi Muda dan Masyarakat

Mengapa engkau jadi bagian masyarakat ? Berada di masyarakat engkau harus berusaha menciptakan kesejahteraan masyarakat. Jika engkau membatasi dirimu sendiri hanya sebatas keluargamu, sementara engkau menikmati manfaat dari masyarakat, sesungguhnya engkau menderita suatu penyakit yang amat parah.

Bila engkau menemukan seorang pengemis di jalan, engkau harus memanggilnya, berkata dengan lembut dan menasehatinya untuk tidak mengemis seperti ini. Bantu dia untuk memperoleh kehidupan yang mulia. Ingat ketika Yesus menghadirkan dua ekor ikan kepada orang lapar yang bertanya, “Bagaimana caranya agar bisa makan ikan setiap hari?” Kemudian Yesus membeli sebuah jaring dan memberikannya kepada orang tersebut dan berkata, “Dengan jaring ini lanjutkanlah hidupmu.” Engkau harus melakukan hal seperti itu. Engkau harus menolong orang lain dan membuat mereka mampu mendapatkan penghasilan sendiri. Semua orang adalah saudaramu. Semua anggota institut ini adalah saudaramu. Engkau seharusnya mengembangkan sifat merangkul semua dengan kasih. Engkau seharusnya memiliki kasih sayang dan cinta yang universal. Kau seharusnya melupakan hatimu dan mengembangkan perasaanmu

35. Generasi Muda dan Pembatasan Keinginan

Mengendalikan keinginan lebih baik daripada

- ▼ Mengekang
- ▼ Mengikuti
- ▼ Mengingat-ingat
- ▼ Menolak

Uang yang terkumpul bisa digunakan untuk:

- ▼ Peningkatan diri sendiri, untuk membudayakan berderma
- ▼ Menciptakan rasa kesatuan
- ▼ Mengekspresikan cinta kasih
- ▼ Menolong sesama

Kita harus mengikuti rancangan utama Tuhan. Kita semestinya membawa kehidupan ini ke jalan yang suci. Kita sepatutnya tidak mencemari sifat alami ini, dunia ini. Sekarang ini orang-orang sedang terkena penyakit yang mematikan. Tuhan memberkati kita lima unsur alam yang sangat suci. Tetapi kita mencemari semuanya: udara yang memberi oksigen yang kita hirup tercemar, air yang kita minum tercemar dan ada juga polusi suara. Makanan tercemar. Semua benda yang keramat dan suci telah ternoda oleh manusia. Manusia akan hidup sesuai dengan alam jika ia menggunakan kelima unsur alam dengan suci. Engkau seharusnya tidak membuang-buang sesuatu. Suatu hari ketika Bhagawan sedang berada di ruang interview, Shiva Shankar Sai, sang penjaga, berkata, “Swami, mata Anda sedikit merah.” Bhagawan berkata, ”Ini kesalahan-Ku. Aku tidak membuang-buang air sepertimu. Orang-orang mencuci wajahnya dan

membiarkan air terus mengalir sampai sabun yang ada di wajah mereka telah bersih. Aku tidak melakukan seperti itu, Aku membuka keran hanya jika Aku memerlukan air dan menutupnya dengan baik, jadi saat akan menutup keran, sabun mengenai mata-Ku.” Aku bahkan tidak membuang-buang setetes air pun. Mengapa? Air adalah Tuhan; Udara- kau tetap menyalakan kipas angin siang dan malam, tetapi Aku menghidupkannya hanya pada saat diperlukan. Ini bukanlah penderitaan. Aku bukanlah penderita! Aku penuh pengorbanan. Tetapi orang tidak boleh membuang-buang sesuatu. Kita harus mempergunakan kelima unsur alam pada saat diperlukan. Dewasa ini para siswa menyia-nyiakan kelima unsur alam.

Jangan menyia-nyiakan waktu - waktu yang terbuang adalah hidup yang terbuang.

Jangan menyia-nyiakan makanan- makanan adalah Tuhan.

Jangan menghambur-hamburkan uang - menggunakan uang dengan tidak benar adalah kejahatan.

Jangan membuang-buang energi, energi adalah Tuhan.

Jangan menyia-nyiakan waktu. Kita harus membaca dengan cara yang benar dan sesuai. Beberapa siswa meletakkan buku mereka di depan mereka dan di dalamnya mereka menyimpan novel yang tidak baik, di bagian luarnya buku pelajaran, di dalamnya terselip novel. Kalau ada orang di sekitar bukunya ditutup. Kita semestinya tidak melakukan hal ini. Seperti bukunya

begitulah isi kepalanya. Ada banyak buku dewasa ini, ditulis karena penulisnya harus mendapatkan uang. Saat buku terbeli, lebih banyak lagi buku yang ditulis. Kalau kita tidak membeli buku yang tidak bermutu kemudian tidak akan ada yang menuliskannya. Jangan pernah membaca buku yang tidak baik.

Apa yang Aku makan? Engkau akan terkejut kalau tahu. Aku hanya makan sedikit ragi gandum (*ragi malt*). Sedangkan engkau makan “*korma*” dan “*burma*” sangat banyak. Engkau makan terlalu banyak sampai kekenyangan. Bagaimana kau mencernanya? Anak muda harus makan tetapi bukannya berlebihan. Makanlah pada saat yang telah ditetapkan. Tetapi engkau memakan banyak makanan secara terus-menerus. Engkau semestinya makan di pagi hari dan kemudian di sore hari. Tetapi engkau makan berbagai jenis makanan di antara kedua waktu tersebut. Engkau juga seharusnya membedakan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dimakan. Engkau seharusnya tidak makan semua yang tersedia. Kebiasaan makanmu harus diatur. Makanan mempengaruhi isi pikiranmu- seperti apa yang dimakan begitulah isi pikiran. Seperti isi pikiran begitulah Tuhan.

Para siswa harus mengetahui hal yang lain. Siswa-siswa modern menghabiskan banyak uang. Engkau sepantasnya memikirkan penderitaan yang dirasakan orangtua untukmu. Orangtuamu berjuang keras untuk mengirimimu uang terkadang sampai melupakan makanan mereka. Ini tentu saja tidak berhubungan

dengan keluarga kaya tetapi keluarga kelas menengah. Pertimbangkan bahwa setiap rupiah adalah setetes darah. Jangan pernah membuang-buang uang atau darah. Mengertilah bahwa uang yang ada di tanganmu adalah tetesan darah kedua orangtuamu. Jadi gunakan seperlunya dan jangan dihambur-hamburkan. Para siswa memerlukan banyak pengeluaran. Ini tidak sesuai bagi siswa di institut kita tetapi cocok untuk mereka yang ada di luar. Pada pemilihan ketua organisasi kemahasiswaan (ketua BEM atau ketua OSIS) banyak uang dihabiskan. Uang yang dihabiskan hanya untuk bertugas selama tiga tahun. Mengapa harus begitu banyak uang dipergunakan? Mengapa uang harus dihambur-hamburkan? Kemudian perayaan setelah pemilihan, makan malam diatur di sebuah hotel berbintang lima seperti hotel Ashoka. Ini menghambur-hamburkan uang. Ini tidak baik. Pikirkanlah masa depanmu. Pikirkanlah keadaan orang tuamu. Jangan menghambur-hamburkan uang, batasilah keinginanmu.

Energi adalah Tuhan, engkau harus menggunakannya dengan tepat. Menyia-nyikan energi akan berubah menjadi alergi! Pahami ini dengan baik. Sikap yang suci dan saleh merupakan hasil dari kebugaran dan kesehatan kita. Aku berusia 70 tahun 6 bulan . Aku sangat sehat. Jika aku harus berlari, Aku akan menjadi yang pertama dalam sebuah balapan. Aku mengerjakan banyak pekerjaan setiap hari. Setelah bhajan Aku mengurus tumpukan surat-surat. Walaupun aku telah mengetahui apa yang ditulis di dalam surat, Aku membuka setiap surat

untuk memuaskan orang yang telah mengirimi-Ku surat. pengelihatan-Ku 100 % sempurna. Ini bukanlah *Divya Sakthi* (kekuatan Tuhan) tetapi *Sahaja Sakthi* (kekuatan alamiah). Kesucian ini yang menyebabkan kebutaran ini dan dengan ini tidak ada yang namanya rabun jauh atau rabun dekat. Aku bisa membaca tulisan sekecil apa pun. Bagaimana dengan pendengaran-Ku? Aku bahkan bisa mendengar derap langkah seekor semut! Semua indera-Ku sempurna. Pada saat Aku melihat bocah laki-laki memakai kacamata Aku sangat sedih. Mengapa anak berusia 6 tahun, 10 tahun atau 16 tahun menggunakan kacamata? Kesalahannya terletak pada darah. Kalau kau merawat semua aspek kehidupan spiritualmu, maka semuanya akan terawat dengan sendirinya.

36. Generasi Muda dan Dharma Kepada Pekerjaan

*Kewajiban tanpa kasih adalah penderitaan
Kewajiban dengan kasih adalah keinginan
Cinta kasih tanpa kewajiban adalah Tuhan*

Kita harus bekerja sesuai dengan gaji yang kita terima. Pekerjaan itu sebenarnya adalah jumlah yang kita persembahkan kepada negara. Bila engkau menerima gaji yang tinggi dan bekerja lebih sedikit dari apa yang dibayarkan, maka engkau adalah penghianat negara. Jadi janganlah terfokus hanya pada gaji. Tetapi pikirkanlah dengan terus-menerus, “Apakah aku bekerja sesuai dengan gaji yang aku terima?” Inilah Seva. kita harus melayani dengan kualitas yang baik dan penuh

dedikasi. Kenyataannya, jika kita bekerja lebih atau sama dengan gaji yang kita terima negara kita tidak akan berada dalam keadaan yang menyedihkan ini. Untuk membayar gaji, presiden dan perdana menteri negara ini harus keluar negeri mengajukan pinjaman. Mengapa kita harus berhutang? Hanya untukmu! Kalau kita bekerja dengan selayaknya, kita tidak akan pernah merugi. Engkau menerima gaji dalam jumlah ribuan ruppee (mata uang India) tetapi engkau bahkan tidak bekerja untuk satu naya paisa (jumlah uang terkecil di India). Apakah engkau merasa adil? Tidak! Tidak ada keadilan. Ini bukanlah Dharma. Ini bukanlah pengorbanan. Oleh sebab itu, kita harus bekerja sesuai dengan gaji yang kita terima. Kita harus bekerja demi kepuasan hati nurani kita hanya dengan itu kemudian kita memperoleh kedamaian yang tak pernah habis. Tanpa itu bagaimana kita mengharapakan kedamaian?

Carilah bukan hanya pendapatan duniawi. Bekerjalah bukan hanya untuk memperoleh sedikit benda-benda duniawi saja. Lakukanlah semuanya untuk memperoleh nama baik. Ketika Tuhan merasa senang, seluruh dunia senang kepadamu. Jika Tuhan mengingkarimu setiap orang mengingkarimu. Ketika Tuhan mencintaimu seluruh dunia berada dalam kendalimu.

Sepuluh Program Pokok untuk Generasi Muda

1. Kesucian tempat tinggal
2. Keharmonisan dalam keluarga
3. Makanan Satvik
4. Minuman Satvik

5. Pikiran dan perasaan Satvik
6. Kemurnian pandangan
7. Kemurnian bahan bacaan
8. Pelayanan Satvik
9. Sadhana Satvik
10. Pekerjaan Satvik

Jadwal Sadhana Harian untuk Generasi Muda

Pendahuluan

Pada tahun 1997 Swami memberi rahmat ketuhanannya untuk pelantikan Sai Youth Wing sebagai bagian integral dari organisasi Sai dunia. Dengan kemurahan hati, Beliau memulai pasukan generasi muda, Swami menaruh tanggung jawab yang maha besar di tangan semua generasi muda dan semua orang yang menerima perintah Tuhan untuk mengarahkan Sai Youth sebagai pemimpin-pemimpin masyarakat di masa mendatang.

Ada saat Nama dan Wujud Sri Sathya Sai Baba menimbulkan rasa penasaran dan bahkan cercaan di antara mereka yang tidak mengetahui pesan ketuhanan, tetapi kini kondisi itu telah mengalami perubahan. Rakyat jelata, pimpinan politik, pendidik, ilmuwan, pemimpin-pemimpin perusahaan dan lain-lain semuanya memandang kagum ketika mereka melihat bakta Sai mempersembahkan diri mereka untuk sifat mulia nilai-nilai kemanusiaan dan pelayanan sosial. Bakta Sai sekarang telah menjelma menjadi pasukan spiritual yang

sesungguhnya yang sangat diperhitungkan dalam proses agung pembangunan bangsa.

Bagaimana situasi yang akan datang, katakanlah sepuluh dua puluh tahun lagi, pada saat generasi muda sekarang telah mengambil mandat kepemimpinan? Kita tidak bisa bayangkan! Tetapi itu artinya generasi muda sekarang harus mengambil tanggungjawab yang suci (bahkan sebelum orang yang lebih tua sekarang menyerahkan warisan berharga ini kepada generasi muda) untuk MELENGKAPI DIRI SENDIRI terlebih dahulu dengan kekuatan seperti kemuliaan Tuhan yang menyebabkan seluruh dunia, dari kutub ke kutub, akan melihat Manusia sebagai Tuhan, bukan dengan melihat Sri Sathya Sai Baba tetapi dengan melihat BAKTA-BAKTA SAI, dengan melihat Generasi Muda Sai, yang dengan pikiran, perkataan dan perbuatan mereka harus merupakan pengejawantahan ketuhanan ini.

Bagaimana cara memulainya?

Kita harus mengambil LANGKAH PERTAMA pada ARAH YANG BENAR. Kita tahu dari kita bangun di pagi hari sampai kita tidur di malam hari, kita dengan mudah didominasi oleh kesadaran makanan, kesadaran uang, kesadaran kantor, kesadaran lawan jenis, kesadaran bioskop, kesadaran minuman, kesadaran TV, kesadaran permainan kriket, dll. Oh itu adalah daftar yang sangat panjang bagaimana dengan KESADARAN TUHAN??? Di tengah-tengah berbagai macam kesadaran seperti itu, bagaimana caranya agar kita bisa mengisi Kesadaran

Tuhan sepanjang hari? Inilah jadwalnya, 16 rencana pokok - *Shodasopachara Pooja* - untuk memperoleh apa yang Swami sebut sebagai kesadaran konstan yang terintegrasi (Constant Integrated Awareness-CIA) yang dengan sendirinya akan mengarahkan kita pada kekuatan Tuhan untuk memikul tanggung jawab Organisasi SAI suci yang kita cintai ini yang juga merupakan BADAN SWAMI.

SWAMI memberitahu kita bahwa hari kita mulai bukan saat bangun tidur melainkan sebelum kita tidur, karena bagaimana cara kita tidur mempengaruhi hari kita berikutnya. Kita harus berdoa 16 kali setiap hari seperti berikut:

- 1) Pada saat sebelum tidur - doa pendek - sebuah kata SAI RAM sudah cukup- atau terimakasih SWAMI atas hari ini. Lindungilah saat aku tidur- atau sloka atau manthra lainnya (seperti Karacharana Kirtham).
- 2) Pada saat bangun tidur, kita harus memikirkan tuhan- SAI RAM lagi sudah cukup- atau memuja Nama Tuhan apa saja - *Karagre Vasathe Lakshmi, Samudra Vasane Devi* dll juga baik sekali.
- 3) Setelah membersihkan diri, cantingkanlah mantra dalam hati - atau OMKAR, yang diikuti Suprabhatham yang tercantum dalam sembilan pedoman perilaku. Jangan biarkan pikiran melayang-layang.
- 4) Kumandangkan sebuah doa ketika mandi- *Gange Cha Yamune Chaiva.....* atau kamu bisa coba Gayathri atau Namavali.

- 5) Setelah mandi- berdoa secara formal di kamar suci- berbicara dengan Tuhan- berdoa supaya dijaga dan dilindungi- atau *Ashtothara- Satanamarchana*.
- 6) Sebuah doa terima kasih sebelum sarapan pagi.
- 7) Berhenti sejenak di depan pintu atau pintu gerbang sebelum bepergian berdoa kehadirat-NYA agar melindungi rumah.
- 8) Ketika kita masuk ke mobil atau kendaraan bermotor atau jalan kaki, sebuah kata SAI RAM untuk perlindungan dan keselamatan.
- 9) Pada saat di bis atau kereta api, sibukkan pikiran dengan bhajan atau manthra atau seperti yang disarankan oleh BABA sendiri, mantra Gayathri. Jangan membaca bacaan yang buruk.
- 10) Doa pendek lagi di tempat kerja atau di sekolah/ universitas, untuk memperoleh bimbingan agar kecerdasan kita terbangkitkan.
- 11) Sebuah doa sebelum makan siang.- *Brahmarpanam*
- 12) Pada saat pulang- di mobil, bis atau jalan kaki- sebuah SAI RAM yang pendek untuk memperoleh perhatian-NYA.
- 13) Lakukan bhajan/doa di sore hari.
- 14) Abhishekam dengan mantra/ doa/ Namavalis pada saat mandi sore.
- 15) Doa pendek di kamar suci.
- 16) Ucapan terimakasih kepada Tuhan sebelum makan malam dan kembali lagi ke no 1.

Beberapa bagian di atas hanya memerlukan

beberapa detik. Total waktu yang dihabiskan untuk doa di atas tidaklah terlalu memerlukan banyak usaha untuk memperoleh ASURANSI TUHAN selama 24 jam.

Marilah kita mohon agar Tuhan selalu hadir di kehidupan kita dan melakukan SAI SEVA yang sesungguhnya di sisa kehidupan kita.

Bersamaan dengan itu, janganlah kita lupa untuk Bhajan mingguan, ketaatan akan sembilan pedoman prilaku. Dan semua yang tercantum dalam sepuluh jalan menuju Tuhan. Hal ini perlu diulangi bahwasannya Generasi Muda Sai harus berpartisipasi juga dalam semua program Samithi.

Jangan lupakan juga cara yang selalu SWAMI amanatkan dengan penuh kasih kepada kita semua-
“Divyatmaswarupas”???

Topik Satu Tahun Study Circle untuk Generasi Muda

Modus Operandi

Seperti program *study circle* yang biasa, topik akan diajarkan oleh pembicara utama dengan memanfaatkan 20 sampai 30 menit.

Yang lainnya mendiskusikan poin-poin spesifik / berikan tambahan waktu masing-masing tujuh menit untuk orang baru- tidak lebih dari lima pembicara. Jika dipandang perlu, hasil diskusi bisa disimpulkan di waktu lain yang lebih cocok.

Topik digulirkan oleh moderator - 10 menit

Waktu keseluruhan: 1 jam 15 menit

Topik harus sudah diumumkan setidaknya 2 minggu sebelumnya

Pendaftaran peserta secara terpisah harus dipertahankan

Topik

- 1) Disiplin, tugas dan kebaktian
- 2) Kenapa bekerja pada Organisasi SRI Sathya SAI SEVA? (Keharusan yang harus dipatuhi untuk tak henti-hentinya terlibat dalam misi SAI)
- 3) Meditasi cahaya
- 4) Mengapa, Nagar Sankirtan (menyanyikan lagu-lagu tentang Tuhan sambil berkeliling) ?

- 5) Makna ketaatan terhadap sembilan pedoman perilaku dan ajaran sepuluh jalan menuju Tuhan
- 6) Bagaimana cara menumbuhkembangkan kualitas kepemimpinan
- 7) Mengapa pelayanan dianggap sebagai sadhana yang tak pernah berakhir dan yang tak pernah gagal
- 8) Bagaimana cara agar hidupku menjadi PESANNYA?
- 9) Sifat-sifat yang diharapkan dari seorang SAI SEVAK (Sevadal)
- 10) Penggabungan lima dasar nilai-nilai kemanusiaan dalam kehidupan pribadi
- 11) Makna usaha manusia “ Tuhan menolong orang yang membantu dirinya sendiri”
- 12) Dari *zero* menjadi *hero* (dari nol menjadi pahlawan)

Pembahasan Kitab-Kitab Suci dengan Penekanan Khusus pada Relevansinya Terhadap Generasi Muda Sai

Pendahuluan

Program ini bertujuan untuk menganalisa secara umum episode atau bab tertentu pada Bhagavat Gita, Ramayana, Mahabharatha, Srimad Bhagavatha, Kitab Injil, Al-quran dll; yang berbasis ajaran Swami, menjelaskan hubungannya dengan Generasi Muda SAI dan juga nilai-nilai abadi Weda dan Gayathri, Sarvadeva Gayathri dan SAI Gayathri. Rentang waktu untuk program berkala ini adalah 1 setengah sampai 2 jam per subyek. Berikut ini adalah daftar subyek yang harus di ulas dalam setahun.

- 1) Nilai-nilai abadi dan universal dari Weda.
- 2) Bhagavad Gita sebagai ajaran perilaku (apa yang seorang Generasi Muda SAI harus pelajari dari intisari ajaran Gita?)
- 3) Makna Gayathri, Sarva Deva Gayathri dan SAI Gayathri.
- 4) Peristiwa penting dalam cerita Ramayana dan relevansinya terhadap Generasi Muda SAI.
- 5) Lakshmana sebagai Sevak yang ideal.
- 6) *“Ramo Vighrahan Dharmah”*
- 7) Yudhisthira Yajna Prasnam (beberapa pertanyaan dan jawaban pilihan yang akan dinyatakan kemudian)

- 8) Pujian BABA kepada VIDURA DAN VIBHEESHANA.
- 9) “*Pancha Kanyah Smarennityam*” (Ahalya, Draupadi, Sita, Tara, Mandodhari)
- 10) Makna inti dari Balaleela Krishna.
- 11) Ajaran dasar dari Agama-agama besar dan persatuan keyakinan
- 12) Pesan yang terdapat dalam Perjanjian Baru.
- 13) Prinsip SARANAGATHI seperti yang terdapat dalam Al Quran.
- 14) Makna Krishnashtami, Natal dan Ramzan.
- 15) Kitab-kitab suci merupakan buku agung tentang nilai-nilai kemanusiaan.
- 16) Arti penting Tulasi yang keramat
- 17) Nilai-nilai kemanusiaan dalam Kitab kitab suci
- 18) “Bhaja Govindam’ membentuk pendirian Generasi Muda

Kegiatan-Kegiatan yang Disarankan untuk Generasi Muda Sai

A. Untuk Memperlengkapi Generasi Muda SAI agar Mempersiapkan yang Terbaik untuk Organisasi maka Program-Program Di bawah Ini Bisa Diselenggarakan oleh Organisasi untuk Mereka

1. Pelatihan Konseling (penyuluhan).
2. Bimbingan karir
3. Pelatihan Guru Balvikas untuk semuanya
4. Pendidikan kesehatan
5. Pertolongan Pertama (P3K)
6. Pelatihan Public Speaking
7. Kelas reguler tentang berbagai Kitab suci
8. Study Circle untuk Generasi Muda
9. Pelatihan yang berisi Drama, Lagu lagu PNK, sandiwara pendek dll sekaligus melatih mereka untuk menyebarkan Ajaran Sai.
10. Kelas Weda

B. Program oleh Generasi Muda

1. Pengadopsian keluarga dan anak-anak yang membutuhkan
2. Pengadopsian sebuah bangsal di rumah sakit umum sebagai kegiatan sosial.
3. Penyebarluasan Ajaran Swami

4. Hubungan Masyarakat dalam Samithy
5. Program kesehatan masyarakat
6. Hubungan masyarakat dengan organisasi pemuda di luar organisasi
7. Majalah tulisan tangan- tingkat Samithy
8. Menyelenggarakan kelas Balvikas dengan maksimal
9. Program program ke desa-desa untuk memberantas penyakit masyarakat
10. Sadhana komunitas- sebulan sekali- tingkat Samithy
11. Youth Day- proyek pelayanan tingkat kecamatan dan proyek pengajaran dua bulan sekali.
12. Pengadopsian sekolah umum, TK menyediakan alat-alat untuk siswa yang membutuhkan, program makan siang, SAI Protein, Pendidikan PNK untuk guru-guru, kelas-kelas untuk orang tua, kelas Balvikas untuk siswa dll
13. Piknik Spiritual - tingkat kecamatan - tiga bulan sekali

Organisasi Sri Satya Sai Seva

Pendahuluan

Organisasi Sri Satya Sai Seva adalah organisasi pelayanan yang berinti dan berbasis spiritual , didirikan di bawah bimbingan dan diinspirasi oleh Bhagawan Sri Satya Sai Baba, untuk memberikan manfaat kemanusiaan, tanpa membeda-bedakan agama, ras, kebangsaan, kasta, kepercayaan, ataupun golongan agama.

Tujuan yang paling penting dari organisasi adalah untuk membangkitkan kesadaran manusia akan ketuhanan yang ada pada dirinya dan mendorong dia untuk memelihara hal tersebut, dan ia dapat mekar menjadi pencari kebenaran dan akhirnya berkembang menjadi kepribadian yang terbebaskan untuk bersatu dengan yang utama.

Aspek yang paling signifikan dari Sai organisasi adalah partisipasi secara sukarela dari semua anggotanya tanpa memandang kasta, warna kulit maupun kepercayaan. Tidak pernah dalam sejarah sebuah organisasi didirikan oleh seorang Avatar dalam masa hidupnya. Ini tidak hanya didirikan tapi bahkan mengakar di 137 negara dan telah diterima oleh berbagai kalangan secara global. Ini adalah sebuah organisasi yang unik, yang tidak meminta uang keanggotaan dan diperintah dengan tanpa mendaftarkan surat perilaku

untuk suatu perkara. Dengan bersama, Organisasi Sai mempersembahkan penyerahan diri terbesar, perusahaan yang keseluruhannya mengkhususkan dalam pelayanan sukarela dalam sejarah umat manusia.

Pertama kali Sai Center berdiri di India pada tahun 1965 dengan nama , Sri Satya Sai Seva Samithi, dan sejak 1968 di luar negeri. Saat ini telah terdapat 1600 center yang tersebar lebih dari 137 negara.

Prinsip-Prinsip Umum

Untuk membawa organisasi menjadi satu dalam nama dan bentuk, setiap badan organisasi harus berafiliasi dengan organisasi yang mungkin diperbaharui dari waktu ke waktu dan bila tidak berafiliasi seperti itu, tidak ada orang atau badan organisasi, yang dapat menyebut dirinya bhakta Sai, yang menggunakan nama Sri Sathya Sai Baba dalam setiap kegiatan spiritual. Anggota dari Organisasi Sri Satya Sai atau setiap unit dari itu murni sukarela dan oleh karena itu tidak dapat dituntut sebagai suatu keharusan. Segala hal yang dibenarkan dan yang dikhususkan telah ditentukan oleh organisasi.

Tujuan dari Organisasi Satya Sai Seva

Organisasi Sathya Sai Seva adalah bukan sebuah organisasi yang misionaris atau memasukkan orang-orang ke dalam agama baru. Dalam prinsipnya organisasi bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk menolong orang lain
 - i. Untuk lebih menghayati terhadap ketuhanan yang terdapat di dalam dirinya dan

- ii. untuk menerjemahkan ke dalam latihan sehari – hari, cinta dan kesempurnaan Tuhan, dan masih banyak yang lainnya.
 - iii. Untuk mengisi hidupnya dengan kebahagiaan, keharmonisan, keindahan, rahmat, kesempurnaan manusia dan kebahagiaan akhir.
2. Untuk memastikan semua hubungan manusia telah disesuaikan dengan prinsip dari Sathya (Kebenaran), Dharma (Tindakan Yang Benar), Prema (Cinta Kasih), Shanti (Kedamaian) dan Ahimsa (Tanpa Kekerasan);
- (3) Untuk membuat bhakta yang beragama lebih mendalami dan bertekad untuk berlatih mendalami ajaran agamanya masing-masing.

Tujuan itu akan bisa dicapai dengan mengikuti

1. Dengan mengobservasi keempat prinsip yang digaris bawahi oleh Bhagawan Sri Sathya Sai Baba sendiri :
 - i. Hanya ada SATU Agama, yaitu Agama Cinta Kasih
 - ii. Hanya ada SATU Bahasa, Bahasa Hati
 - iii. Hanya ada SATU Kasta, yaitu Kasta Kemanusiaan
 - iv. Hanya ada SATU TUHAN, Dia ada di mana-mana

2. Secara terus dan teratur mengingat Tuhan dan melihat segala ciptaannya adalah manifestasi dari ketuhanan dalam bentuk dan wujud yang berbeda.
3. Pentingnya persatuan seluruh agama dan menjaga pengertian bahwa dasar semua agama adalah cinta kasih.
4. Dengan melihat seluruh pekerjaan adalah pelayanan yang ditujukan kepada Tuhan.
5. Dengan membawa untuk menanggung semua masalah dalam hidup sikap tumbuh dari cinta kasih Tuhan, mengerti hal seperti, belas kasih, sabar, suka menolong, dan lain-lain.
6. Dengan segala tindakan berdasarkan cinta kasih Tuhan, takut akan dosa dan tabah menjalankan adat sopan santun yang telah ditetapkan oleh masyarakat.
7. Dengan mengikat diri pada kegiatan spiritual, kegiatan pendidikan dan pelayanan baik keduanya terhadap level individu maupun komunitas, di dalam pengorganisasian dan secara sistematis, tanpa mengharapkan imbalan berupa materi maupun pujian, tetapi semata-mata untuk memenangkan cinta kasih Tuhan dan rahmatnya.

Aktivitas dalam Organisasi Sri Satya Sai Seva

Para aktivis dalam Organisasi Sri Sathya Sai Seva dibagi dalam 3 bagian yang berbeda :

Wing Spiritual : Di dalam wing ini kegiatan yang ditetapkan ialah kelas untuk belajar *bhajan*, *nagarasankirtan*, latihan *bhajan* dan *sadhana camp*.

Wing Seva/ Pelayanan : Di dalam wing ini kegiatan yang ditetapkan ialah *Narayanaseva*, mengunjungi rumah sakit, mengadopsi desa/rumah orang miskin, medical camps, camps donor darah.

Wing Pendidikan : Di dalam wing ini kegiatan yang ditetapkan ialah program sembilan (9) tahun Balvikas untuk anak-anak dan pengimplementasian dari Pendidikan Nilai-nilai Kemanusiaan (PNK) dalam sekolah.

Tata Cara yang Harus Diikuti oleh Anggota dalam Organisasi

Setiap anggota dari organisasi harus mengambil sadhana (disiplin spiritual) sebagai penyempurna bagian dari kehidupan sehari-hari dan dengan tetap berpegang mengikuti aturan yang ditetapkan.

1. Bermeditasi dan berdoa setiap hari.
2. Menyanyikan kidung suci (bhajan) dan bersembhayang atau berdoa dengan seluruh anggota keluarga seminggu sekali.
3. Berpartisipasi dalam program pendidikan untuk anak-anak yang diadakan oleh organisasi.
4. Mengikuti acara kidung suci (bhajan) dan doa bersama yang dilakukan di center-center, sekurang-kurangnya satu kali dalam sebulan.

5. Berpartisipasi dalam kegiatan pelayanan kemasyarakatan dan program lainnya yang dilaksanakan oleh organisasi.
6. Mempelajari wacana-wacana Sad Guru Bhagawan Sri Sathya Sai Baba secara teratur.
7. Berbicara lemah lembut dan penuh kasih kepada siapa pun.
8. Tidak membicarakan kejelekan orang lain. Baik pada saat orangnya hadir, terlebih lagi ketika orang itu tidak ada.
9. Menjalankan kehidupan “membatasi keinginan” dan menggunakan tabungan dari hasil pengendalian keinginan tersebut untuk pelayanan kemanusiaan.

Tiada keharusan atau pelanggaran dalam aturan dalam bertindak yang akan dapat menyebabkan anggota dikeluarkan dari memegang jabatan atau dari menjadi anggota yang aktif di dalam organisasi. Seseorang yang pantas berwenang di organisasi diperbolehkan untuk mengeluarkan siapa pun dalam jabatannya dan memutuskan untuk memberhentikannya dari jabatan atau untuk memutuskan seseorang untuk menjadi anggota aktif dari organisasi tanpa memberikan alasan.

Sepuluh Petunjuk dari Swami

1. Berhentilah Khawatir

Kehidupan telah memberimu tamparan dan yang engkau lakukan hanya duduk dan khawatir. Lupakan engkau jika Aku disini untuk mengambil bebanmu dan menanggungnya untukmu? Atau apakah engkau menikmati keresahanmu atas segala hal kecil yang menerpamu ?

2. Taruhlah pada Daftar

Sesuatu yang membutuhkan penyelesaian atau penanganan. Taruhlah pada sebuah daftar (list). Tidak, bukan pada daftarmu. Taruhlah pada daftar “yang harus Aku lakukan”. Biarlah Aku menangani masalahmu. Aku tidak dapat menolongmu sebelum engkau menyerahkannya padaKu. Dan walaupun “daftar yang harus Aku lakukan” panjang , diatas segalanya Aku adalah Tuhan. Aku dapat menangani segala hal yang engkau serahkan kedalam tanganKu, kenyataannya, jika kebenaran diketahui, Aku menangani banyak sekali hal untukmu tanpa engkau sadari.

3. Percayalah PadaKu

Setelah engkau menyerahkan bebanmu kepadaKu, berhentilah berusaha untuk mengambilnya kembali. Percayalah padaKu. Milikilah keyakinan bahwa Aku akan menangani semua kebutuhan, masalah dan cobaanmu. Bermasalah dengan anak? Taruhlah dalam daftar-Ku. Bermasalah dengan keuangan? Taruhlah dalam daftar-Ku. Bermasalah dengan emosimu? Untuk kepentinganKu,

Taruhlah dalam daftar-Ku. Aku ingin menolongmu. Hal yang harus engkau lakukan hanyalah memintanya kepada-Ku.

4. Tinggalkanlah

Janganlah engkau bangun dipagi hari dan berkata, “Baiklah, aku merasa sudah lebih kuat sekarang, kupikir aku bisa menanganinya (masalah/beban) mulai sekarang.” Mengapa engkau berpikir bahwa engkau merasa lebih kuat sekarang? Sederhana saja. Engkau menyerahkan bebanmu pada-Ku dan Aku menanganinya. Aku juga memperbaharui kekuatamu dan melindungimu dalam kedamaian-Ku. Tidakkah engkau tahu bahwa jika Ku-serahkan kembali masalahmu kembali, engkau akan kembali seperti engkau memulainya?! Tinggalkan masalahmu itu pada-Ku dan lupakan. Biarlah Aku melakukan pekerjaan-Ku.

5. Bicaralah PadaKu

Aku ingin engkau melupakan banyak hal. Lupakan hal yang telah membuatmu gila. Lupakan kekhawatiran dan keresahanmu karena engkau ketahui bahwa segalanya berada dibawah kontrolKu. Namun ada satu hal yang Aku harapkan engkau tidak lupa. Tolong jangan lupa untuk bicara padaKu. SESERING MUNGKIN! AKU MENCINTAIMU! Aku ingin mendengar suaramu. Aku ingin engkau melibatkan Aku dalam hal yang terjadi dalam kehidupanmu. Aku ingin mendengar engkau berbicara tentang teman-temanmu dan keluargamu. Berdoa sederhana engkau melakukan pembicaraan dengan-Ku. Aku ingin menjadi teman yang paling engkau sayangi.

6. Milikilah Keyakinan

Aku melihat banyak hal diatas sini yang tidak dapat engkau lihat dari tempatmu berada. Milikilah keyakinan pada-Ku bahwa Aku tahu apa yang harus Aku lakukan. Percayalah kepadaKu; engkau tidak akan menginginkan pandangan dari pengelihatan-Ku. Aku akan terus menjagamu dan memenuhi kebutuhanmu. Engkau hanya perlu percaya kepada-Ku. Walaupun Aku memiliki tugas yang jauh lebih besar daripadamu, sepertinya jika engkau memiliki begitu banyak masalah lakukan peran yang sederhana saja. Seberapa susahkah untuk percaya?

7. Berbagilah

Engkau diajarkan untuk berbagi ketika engkau berusia 2 tahun. Kapan engkau melupakannya? Aturan itu tetap berlaku. Berbagilah pada mereka yang kurang beruntung darimu. Berbagilah kebahagiaan dengan mereka yang membutuhkan semangat. Bagilah canda tawamu dengan mereka yang sejak lama sudah tidak mendengarnya. Bagilah air matamu pada mereka yang lupa untuk menangis. Bagilah keyakinan pada mereka yang tidak memilikinya.

8. Bersabarlah

Aku mengatur untuk memperbaiki masalah atau bebanmu dalam jangka waktu satu kehidupan, engkau harus memiliki bermacam-macam pengalaman. Engkau tumbuh dari anak kecil menjadi dewasa, mempunyai anak, sering berganti pekerjaan, belajar banyak perdagangan, melakukan perjalanan keberbagai tempat, bertemu dengan ribuan orang dan begitu banyak pengalaman. Lalu bagaimana engkau bisa tidak sabar jika Aku menangani

masalahmu dalam daftar “apa yang harus Aku lakukan” dengan waktu sedikit lebih lama dari waktu yang engkau harapkan? Percayalah pada waktu-Ku, waktu-Ku tepat dan sempurna. Hanya kerana Aku menciptakan seluruh alam semesta ini hanya dalam waktu 6 hari, semua orang pikir bahwa Aku harus selalu terburu-buru, terburu-buru dan terburu-buru.

9. Bersikaplah Baik Hati

Bersikaplah baik kepada sesamamu sebagaimana Aku mencintaimu. Mereka mungkin tidak berpakaian sepertimu, atau berbicara sepertimu, atau hidup sebagaimana gaya hidupmu, namun aku tetap mencintai kalian semua. Tolonglah berhubungan dengan baik, untuk kepentingan-Ku. Aku menciptakan kalian berbeda-beda. Akan sangat membosankan dan menjenuhkan jika kalian serupa. Jadi tolong, sadari jika Aku mencintai keanekaragaman kalian.

10. Cintai Dirimu

Sebagaimana begitu besar cinta kasihKu kepadamu, lalu bagaimana mungkin engkau tidak mencintai dirimu sendiri? Engkau tercipta olehKu hanya untuk satu alasan yaitu; untuk dicintai dan mencintai. Aku adalah Tuhan cinta kasih. Kasihiku, kasih tetanggamu. Tetapi juga kasih/cintai dirimu sendiri. Hatiku sakit sekali jika Aku melihat engkau begitu marah pada dirimu sendiri jika keadaan berjalan tidak semestinya. Engkau begitu berharga bagi-Ku.

Sumber: Nava Sarathy – April 2007.

Indeks

A

Acharya 24
Ahimsa 8, 56
Al-quran 50
Avatar 54

B

Balvikas 52, 53, 58
Bhagavat Gita 50
bhajan 11, 40, 46, 57, 58
Bharata 14

C

Cinta kasih 41
Constant Integrated Awareness 45

D

Dharma 1, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 22, 24, 28, 29, 41, 56
dhyana 8
Doa 17, 46

E

energi 21, 38, 40

G

Gayathri 45, 46, 50
God 25
Griha Lakshmi 29, 30
Guru Nanak 34

H

Hathasya bhushan dhanam 16
hrudaya phala 5
hrudaya pushpam 6

I

Icchasakthi 7
indriya sakthi 6
Injil 50

J

jnana 6, 21

K

Krishna 3, 6, 12, 13, 51

M

Mahabarata 3
mahayogi 10, 11
mano phala 5
Mano sakthi 7
Manu Smrithi 24
Mathru Devobhava 24
Maya 1
medical camps 58
melayani 6, 41

N

nagarasankirtan 57
namasmarana 11, 22
Narayanaseva 58
Nirwana 1

O

OMKAR 45
Organisasi Sri Sathya Sai Seva 57

P

Pendidikan 21, 34, 35, 52, 53, 58
Pendidikan Nilai-nilai Kemanusiaan 58
Pithru Devobhava 24
Prahlada 28, 29
Prarabdha 20, 21
prasaadam 17
Prema 56

R

Raja Bali 29

S

sadhana 21, 22, 49, 58
sadhu 13
Sai Center 55
Sai Youth iii, 43
Sathya 43, 44, 55, 56, 57, 59
Seva 41, 54, 55, 57, 58
shadhana camp 57
study circle 48
suputrudu 25

T

Takdir 18
Televisi 33

V

Vidyarthi 35

W

Weda 9, 19, 50, 52

wiweka 6

Y

Yad bhavam tad bhavati 28

Yesus 36