

# Kajian Filsafat-Neurosains Tentang Otak dan Kebahagiaan Manusia

Oleh Reza A.A Wattimena

**Dr. der Phil. Reza Alexander Antonius Wattimena.** *Peneliti di bidang Filsafat Politik, Filsafat Ilmu dan Kebijakan Timor. Alumni Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara Jakarta. Doktor Filsafat dari Hochschule für Philosophie München, Philosophische Fakultät SJ München, Jerman. Pernah mengajar di berbagai perguruan tinggi, seperti Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta, Universitas Airlangga, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Universitas Presiden, Program Pascasarjana Universitas Indonesia, Jakarta dan Universitas Multimedia Nusantara. Beberapa karyanya: Menjadi Pemimpin Sejati (2012), Filsafat Anti Korupsi (2012), Tentang Manusia (2016), Filsafat dan Sains (2008), Zen dan Jalan Pembebasan (2017-2018), Melampaui Negara Hukum Klasik (2007), Demokrasi: Dasar dan Tantangannya (2016), Bahagia, Kenapa Tidak? (2015), Cosmopolitanism in International Relations (2018), Protopia Philosophia (2019), Mendidik Manusia (2020), Untuk Semua yang Beragama (2020), Terjatuh Lalu Terbang (2020), Urban Zen (2021), Revolusi Pendidikan Indonesia (2022), Filsafat untuk Kehidupan (2022) dan berbagai karya lainnya di surat kabar, website, jurnal ilmiah maupun buku.*

## Abstrak

Tulisan ini ingin memahami konsep kebahagiaan dengan mengacu pada penelitian-penelitian neurosains dan refleksi filsafat yang sudah ada. Kedua penelitian tersebut akan juga mengacu pada tradisi-tradisi kontemplatif yang berkembang di Asia, terutama Buddhisme. Dari berbagai penelitian yang ada dapatlah ditarik kesimpulan, bahwa otak manusia dapat berubah dengan latihan batin yang tepat. Manusia bisa mewujudkan kebahagiaan dengan berpijak pada kebijaksanaan, keutamaan dan kesadaran. Semua ini akan membawa perubahan yang besar pada struktur otak, dan kepada mutu kehidupan manusia secara keseluruhan. Tulisan ini mengacu pada penelitian yang dibuat oleh Mark Hanson, dan penelitian-penelitian penulis (Reza A.A Wattimena) sebelumnya.

**Kata-kata Kunci: Kebahagiaan, Keutamaan, Kebijakan, Neurosains, Neuroplastisitas, Kontemplasi.**

## Abstract

This paper describes the concept of happiness by referring to existing neuroscience studies and philosophical reflections. Both studies will also refer to the contemplative traditions that developed in Asia, especially Buddhism. From various existing studies, it can be concluded, that the human brain can change with the right mind training. Humans can realize happiness by resting on wisdom, virtue and awareness. All of this will bring notable changes to the biological structure of the brain, and to the quality of human life as a whole. This paper refers to the research previously conducted by Mark Hanson, and of the author (Reza A.A Wattimena).

**Keywords: Happiness, Virtue, Wisdom, Neuroscience, Neuroplasticity, Contemplation.**

Kebahagiaan adalah tujuan hidup semua makhluk. Tidak ada perkecualian. Setiap makhluk berusaha untuk melestarikan dirinya, supaya ia bisa mencapai kebahagiaan. Ini berlaku mulai dari makhluk terbesar sampai dengan yang terkecil. Ini juga berlaku untuk makhluk bumi, ataupun di luar bumi.

Di abad 21 ini, pencarian kebahagiaan ini menjadi semakin sulit, terutama untuk manusia. Berbagai krisis menghantam kehidupan, mulai dari krisis ekonomi, krisis demokrasi, krisis agama, krisis makna sampai dengan pandemik COVID 19. Banyak orang terjebak di dalam penderitaan berat. Tak sedikit pula yang memutuskan untuk bunuh diri. Dunia membutuhkan jalan yang lebih tepat untuk mencapai kebahagiaan sejati di tengah hantaman berbagai krisis yang ada.

Di titik ini, filsafat dan ilmu pengetahuan dapatlah membantu. Tema kebahagiaan juga telah lama menjadi bagian dari refleksi filsafat, baik filsafat Asia maupun filsafat Eropa. Sejak akhir abad 20, tema kebahagiaan juga menjadi bagian penting dari penelitian ilmiah, terutama ilmu neurosains, yakni ilmu yang mempelajari tentang otak dan perannya dalam hidup manusia. Dalam hal ini terjadi dialog yang sangat produktif antara para ilmuwan neurosains di satu sisi, dan para praktisi meditasi di dalam tradisi-tradisi kontemplatif di sisi lain. Pemahaman manusia tentang kebahagiaan sebagai keseluruhan pun berkembang pesat.

Tulisan ini ingin membahas perkembangan itu. Untuk itu, tulisan ini akan dibagi ke dalam tiga bagian. Bagian pertama membahas konsep kebahagiaan dari sudut pandang neurosains. Bagian kedua akan sedikit membahas konsep kebahagiaan di dalam filsafat Eropa. Tulisan ini akan diakhiri dengan kesimpulan umum. Sumber utama tulisan ini adalah penelitian Mark Hanson, dan penelitian-penelitian yang sudah saya lakukan sebelumnya.

### **Kebahagiaan: Sudut Pandang Neurosains**

Secara klasik, kebahagiaan terdiri dari dua unsur, yakni *hedonia* dan *eudaimonia*. *Hedonia* adalah keadaan nikmat. Di dalam banyak penelitian, kenikmatan merupakan unsur besar di dalam menciptakan kebahagiaan. Sementara, *eudaimonia* adalah keterlibatan penuh sesuai dengan nilai-nilai moral yang dianut di dalam masyarakat. Ia lebih dari sekedar kenikmatan pribadi.

Secara konseptual, *hedonia* dan *eudaimonia* adalah dua hal yang berbeda. Dalam banyak kesempatan, keduanya amat bertentangan. Namun, di dalam

keseharian, perpaduan dua hal yang tampak berbeda inilah yang menyusun inti kebahagiaan manusia. Pada komposisi yang pas, keduanya akan menghasilkan kebahagiaan hidup. Namun, jika terjadi ketimpangan yang besar, kebahagiaan justru akan menjauh dari genggaman.

Neurosains hendak memahami, apa yang terjadi pada saraf dan otak, ketika orang merasa bahagia? Apa yang terjadi di dalam otak, ketika orang merasakan kenikmatan (*hedonia*)? Apa yang terjadi di dalam otak, ketika orang menjalani hidupnya secara bermakna, sejalan dengan nilai-nilai di dalam masyarakat (*eudaimonia*)? Tentu saja, ini bukan tugas mudah. Konsep *hedonia* dan *eudaimonia* pun tidak sejelas yang dibayangkan.<sup>1</sup>

Di abad 20 lalu, temuan penting terjadi di dalam neurosains. Otak manusia berubah sejalan dengan perubahan hidup manusia. Otak bukanlah sesuatu yang tetap. Pandangan lama menyatakan, bahwa pikiran dan kesadaran adalah hasil dari kerja otak. Namun, berbagai penelitian telah menunjukkan, bahwa pandangan ini tidaklah tepat.<sup>2</sup>

Kesadaran adalah sebuah proses. Ia mengatur gerak informasi dan energi di dalam tubuh. Dengan pemahaman ini, perubahan biologis di dalam struktur otak menjadi mungkin. Latihan kesadaran bisa mengubah struktur otak. Ini berarti juga mengubah mutu dari kehidupan kita.<sup>3</sup>

Bagaimana melatih kesadaran, termasuk melatih batin dan pikiran kita? Caranya dengan melatih perhatian yang kita punya. Dalam arti ini, perhatian adalah gerak sadar untuk mengarahkan energi pada satu fokus tertentu secara lembut. Melatih perhatian berarti melatih batin, kesadaran dan pikiran. Proses ini juga akan mempengaruhi struktur otak itu sendiri.

Dengan menggunakan kesadaran penuh, perhatian diarahkan pada hal-hal yang bisa meningkatkan mutu kehidupan itu sendiri. Pandangan ini berpijak pada satu hal sederhana, bahwa otak manusia itu bersifat relasional. Ia bukanlah semata organ biologis semata. Ia juga bukanlah semata organ untuk menyimpan ingatan semata. Otak adalah organ sosial. Keberadaan hubungan dengan segala yang ada menentukan kesehatan otak itu sendiri, sekaligus mutu hidup kita.

---

<sup>1</sup> Kerangka mengacu pada (Kringelbach 2011)

<sup>2</sup> Kerangka mengacu pada (Hanson 2009)

<sup>3</sup> Lihat (Wattimena, Tentang Manusia 2016)

Cara kita berhubungan dengan orang lain menentukan struktur biologis otak kita. Jika berhubungan dengan orang lain melalui kebencian, maka struktur otak kita akan penuh ketegangan. Ini mempengaruhi kesehatan otak itu sendiri. Sebaliknya, dengan hubungan yang penuh welas asih dan perdamaian, struktur otak kita akan menjadi relaks. Ini dapat meningkatkan kesehatan otak, sekaligus meningkatkan mutu kebahagiaan hidup kita.

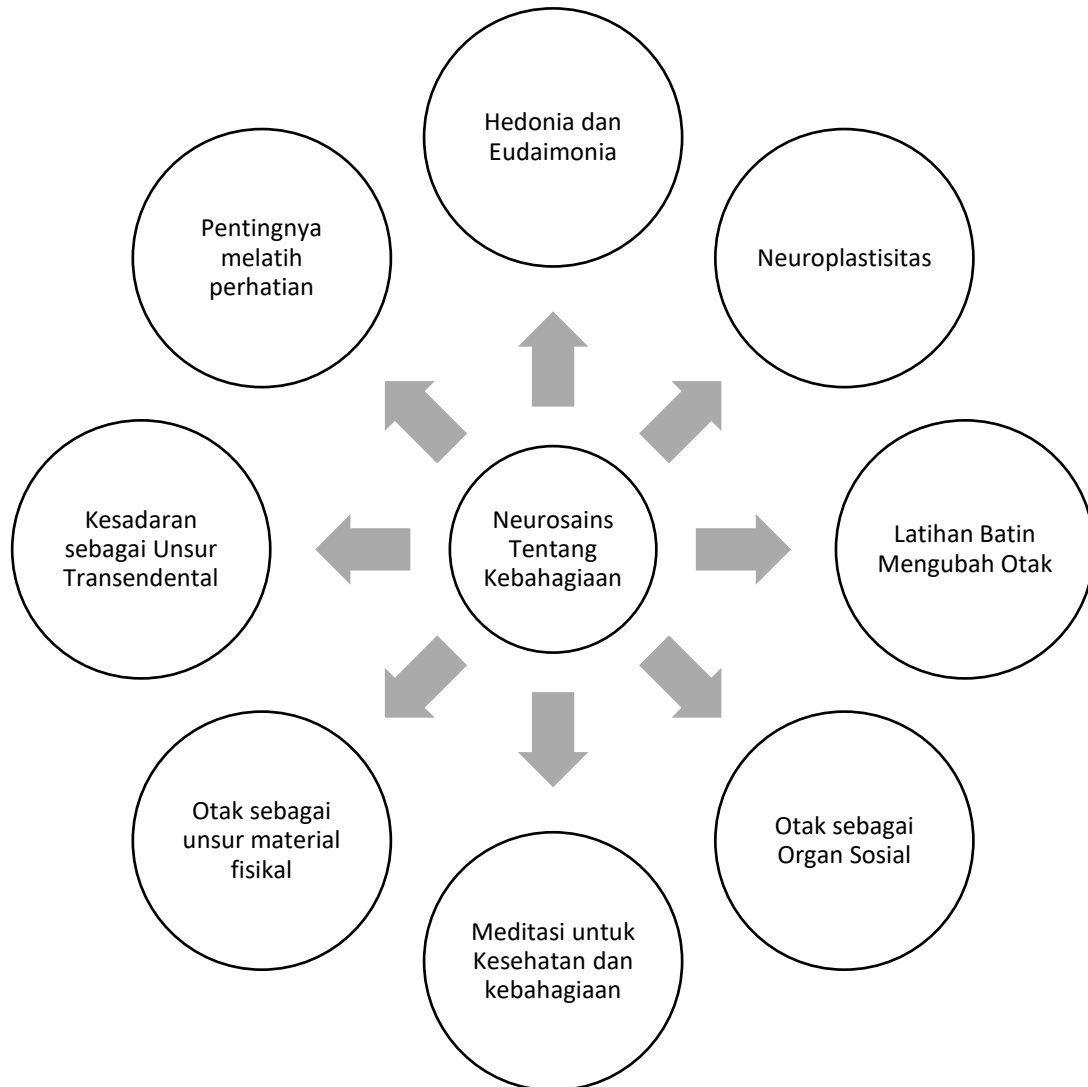
Bagaimana cara menumbuhkan sikap kasih dan damai di dalam hubungan antar manusia? Penelitian terkait dengan meditasi menunjukkan, bahwa kita dapat mengembangkan sikap kasih dan damai dengan melepaskan semua bentuk penilaian, dan mengarahkan kesadaran di saat ini.<sup>4</sup> Jika pola latihan semacam ini dilakukan, kita akan bisa membentuk struktur baru di dalam otak kita. Ada perasaan relaks di sana yang akan meningkatkan kesehatan otak itu sendiri. Kita pun akan lebih bisa merasakan kebahagiaan.

Pemahaman ini menjadi semakin penting di dalam dunia modern. Di dalam dunia semacam ini, orang kerap kali hidup secara mekanis. Mereka tidak menyadari, bahwa mereka hidup. Mereka hanya sibuk dengan kegiatan yang padat. Akibatnya, mereka sering mengalami tekanan kuat pada pikiran dan otak. Ini yang membuat mutu kehidupan menurun, dan otak menjadi tidak sehat.

---

<sup>4</sup> Lihat (Hanson 2009)

**Bagan 1.5**  
**Neurosains Tentang Kebahagiaan**



Di dalam keadaan semacam ini, meditasi tidak lagi menjadi hal yang mewah untuk di waktu luang. Ia menjadi kebutuhan hidup. Tanpanya, orang akan terjerumus di dalam berbagai penderitaan. Hidupnya akan kehilangan arah. Tubuhnya, terutama otaknya, juga akan mengalami banyak penyakit.

Penelitian-penelitian terbaru neurosains telah mengungkap arti penting meditasi bagi peningkatan kesehatan otak, sekaligus peningkatan kebahagiaan hidup

---

<sup>5</sup> Dirumuskan penulis

manusia. Ia juga sudah membuktikan, betapa pentingnya bagi setiap orang untuk mengambil jeda dalam hidupnya. Ini penting untuk keseimbangan hidup secara keseluruhan. Ini juga penting di dalam proses meningkatkan hubungan kita dengan orang lain. Meditasi tidak hanya memberikan ketenangan serta meningkatkan kesehatan otak, tetapi juga meningkatkan mutu hubungan kita dengan orang lain.

Dalam arti ini, meditasi adalah seni mencipta ulang otak dan meningkatkan kebahagiaan, cinta serta kebijaksanaan di dalam hidup.<sup>6</sup> Sekarang ini, beragam ilmu melakukan penelitian tentang meditasi, mulai dari psikologi, filsafat sampai dengan neurosains. Di dalam neurosains, dua pertanyaan kiranya penting untuk diperhatikan. Pertama, apa keadaan otak yang mendasari kebahagiaan, cinta dan kebijaksanaan di dalam hidup manusia? Dua, bagaimana kita melatih kesadaran dan perhatian kita untuk meningkatkan ketiga keutamaan ini di dalam hidup kita?

Meditasi, yang merupakan unsur penting untuk menjawab dua pertanyaan tersebut, membantu orang berhadapan dengan keadaan-keadaan sulit di dalam hidupnya. Karena berbagai ketidakpastian hidup, orang kerap merasa stress, depresi, marah dan kecemasan. Ini berdampak luas, mulai dari masalah hubungan dengan orang lain, sampai dengan munculnya keinginan untuk bunuh diri. Tidak hanya itu, meditasi juga membantu orang berkembang untuk mencapai kebahagiaan melalui jalan spiritual. Ia tidak hanya melenyapkan penderitaan, tetapi juga mendorong perkembangan diri.

Dewasa ini, banyak penelitian tentang pengaruh meditasi di dalam tradisi Buddhis terhadap peningkatan kebahagiaan, cinta dan kebijaksanaan. Istilah populer untuk ini adalah penyelidikan terhadap “otak sang Buddha”. Tentu saja, secara realistik, tujuan ini sulit, dan bahkan tidak mungkin, untuk dicapai. Namun, yang penting untuk dipelajari adalah, bagaimana cara untuk menciptakan keadaan batin yang penuh dengan kasih, kedamaian dan kreativitas. Inilah kiranya yang penting dan mungkin untuk dilakukan.

Semua proses ini jelas sangat terkait dengan otak. Otak tentu memiliki banyak fungsi.<sup>7</sup> Namun, ada satu fungsi yang terletak di dalam dan untuk kepentingan otak itu sendiri. Fungsi itu adalah untuk mencipta ulang dirinya terus menerus. Ini hanya

---

<sup>6</sup> Lihat (Wattimena, *Dengarkanlah: Pandangan Hidup Timur, Zen dan Jalan Pembebasan* 2018) dan (Wattimena, *Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif* 2018) dan (Sahn *The Compass of Zen*) dan (Hoover 2010)

<sup>7</sup> Lihat (Wattimena, *Otak dan Kenyataan, Kajian Filsafat dan Neurosains* 2021) dan (Eagleman 2015)

dapat dilakukan dengan sadar, jika kita belajar untuk terus melatih pikiran serta batin kita.

Aktivitas batin dan pikiran menciptakan pola saraf baru di otak. Secuil pikiran bisa meninggalkan bekas yang cukup lama di dalam otak. Ini sama seperti hujan yang meninggalkan jejak baru di tanah yang disiraminya. Kegiatan belajar, terutama menghafal, juga meninggalkan jejak yang cukup dalam di otak. Hal serupa terjadi, ketika kita menderita ataupun berbahagia.

Semua pikiran yang muncul meninggalkan jejak di otak. Ini bisa memiliki arti positif yang sangat besar. Kita bisa menggunakan pikiran kita untuk melatih otak kita, supaya ia semakin sehat. Dengan cara ini, mutu hidup pribadi kita bisa meningkat. Kita pun bisa menghadirkan kebahagiaan bagi orang lain.<sup>8</sup>

Dalam hal ini, neurosains berusaha memetakan kinerja otak, ketika pikiran manusia mengalami kebahagiaan, cinta dan kebijaksanaan. Di dalam sejarah, ada banyak cara untuk menciptakan ketiga kondisi batin ini. Cara ini juga penting untuk menciptakan kesehatan mental. Untuk para korban trauma maupun kekerasan secara umum, latihan pikiran menjadi kebutuhan yang tak bisa diabaikan. Dalam arti tertentu, ini merupakan hal terpenting dalam hidup manusia.<sup>9</sup>

Otak manusia memiliki berat sekitar 1,4 kg. Di dalamnya terdapat triliunan sel. Setiap jaringan saling terhubung. Hubungan antara jaringan saraf ini disebut juga sebagai synapses. Pada saat terhubung, muncul semburan sinyal yang disebut sebagai neurotransmitter. Dengan pola inilah hubungan yang begitu cepat dan begitu banyak di dalam saraf kita terjadi setiap saat.

Setiap saraf menyemburkan sinyal kurang lebih 5 sampai 50 kali dalam hitungan detik. Misalnya, pada saat anda membaca tulisan ini, ada triliunan saraf yang saling terhubung di dalam kepala anda. Isi dari setiap jaringan saraf adalah informasi. Ada triliunan informasi yang bergerak di dalam otak setiap detiknya. Ini seperti aliran darah di dalam tubuh kita.

Aliran informasi itulah yang membentuk pikiran kita. Sebagian besar aliran informasi tersebut tidak menjadi bagian dari kesadaran kita. Banyak unsur di dalamnya, mulai dari pengetahuan praktis berjalan, kebiasaan berpikir, ketakutan, harapan dan kebiasaan kita untuk menanggapi keadaan. Dari sudut pandang

---

<sup>8</sup> Lihat (Wattimena, *Kajian Filsafat-Neurosains Tentang Otak dan Hubungan Antarmanusia 2022*)

<sup>9</sup> Lihat (Hanson 2009)

neurosains, otak adalah organ yang paling berperan dalam soal aliran informasi di saraf ini. Ia hanya 2 persen dari keseluruhan tubuh, namun menggunakan 20 sampai 25 persen energi yang ada.

Otak selalu bekerja. Ia tidak pernah absen. Ini mirip seperti lemari es yang terus menyala. Ia menggunakan jumlah energi yang kurang lebih sama, baik ketika berpikir keras, ataupun sedang beristirahat. Dengan pola kerja semacam itu, jumlah aktivitas saraf di otak bahkan melampaui jumlah aktivitas atom yang bekerja di level terkecil alam semesta.

Pengalaman subyektif manusia lahir dari persentuhan synapses di dalam otak. Persentuhan ini menghasilkan bentuk tertentu, lalu lenyap. Ia bagaikan gelombang yang datang dan pergi. Namun, jika synapses sering terbentuk, ia akan meninggalkan jejak yang cukup lama. Ia juga akan meninggalkan bekas nyata di dalam struktur biologis otak.

Otak juga bekerja sebagai sebuah sistem. Beberapa bagian memiliki fungsi tertentu, seperti pengolahan emosi ataupun konsentrasi. Namun, fungsi itu juga didukung oleh bagian otak lainnya. Ia bekerja sebagai satu kesatuan sistemik yang sifatnya menyeluruh. Dari sudut pandang tubuh sebagai keseluruhan, otak pun tak pernah bekerja sendirian.

Di dalam tubuh manusia, ada berbagai sistem yang bekerja, mulai dari sistem pencernaan, pernapasan sampai dengan saraf. Semuanya saling membentuk satu kesatuan yang berkerja secara bersama. Sistem ini lalu juga terhubung dengan sistem di luar diri, yakni sistem sosial, politik, ekonomi dan budaya. Ini semua akan mempengaruhi mutu dari pikiran manusia, sekaligus hidupnya secara keseluruhan. Apa yang disebut sebagai „diri“ adalah hubungan dari berbagai sistem di dalam maupun di luar tubuh manusia tersebut.<sup>10</sup>

Begitu banyak penelitian dilakukan terkait dengan otak sekarang ini. Pemahaman ilmiah tentang otak pun meningkat dengan pesat. Banyak pula ditemukan jalan untuk menciptakan kesehatan dan kebahagiaan di dalam berbagai penelitian tersebut. Yang menarik adalah, bahwa berbagai penemuan ilmiah ini berjalan berbarengan dengan berbagai tradisi kontemplatif yang sudah ada sebelumnya. Tradisi-tradisi ini telah menjadikan batin dan pikiran manusia sebagai

---

<sup>10</sup> Lihat (Wattimena, Otak dan Identitas, Kajian Filsafat dan Neurosains 2021)



bahan kajian mereka, terutama untuk menemukan jalan keluar dari penderitaan, serta menciptakan kebahagiaan yang sejati.

Metode yang diterapkan untuk mencapai tujuan itu pun amat kompleks. Sebagian orang menjadikan misi hidup mereka untuk mengembangkan serta menyempurnakan berbagai metode untuk mencapai kebahagiaan yang sejati tersebut. Perkembangan tradisi kontemplatif memang tidak bisa dilepaskan dari perkembangan agama-agama dunia. Dua agama menjadi amat penting disini, yakni Hindu dan Buddha. Namun, memang agama Buddha yang sampai saat ini paling banyak melakukan dialog dengan ilmu pengetahuan modern, terutama neurosains dan fisika.<sup>11</sup>

Ajaran Buddha tidak meminta orang untuk mempercayai apapun. Tidak juga diperlukan kepercayaan tentang adanya Tuhan. Ajaran Buddha bisa dilihat sebagai sebuah metode ilmiah yang sangat komprehensif untuk memahami dan mengubah batin manusia. Ia lebih mirip psikologi dan neurologi modern. Ini membuat para praktisi meditasi dari tradisi Buddhis bisa dengan mudah berdiskusi dengan para ilmuwan di abad 21.<sup>12</sup>

Penelitian neurosains modern tentang kebahagiaan merupakan gabungan dari tiga bidang, yakni biologi, filsafat dan tradisi kontemplatif. Sampai detik tulisan ini dibuat, berbagai penemuan telah dibuat. Berbagai bentuk keadaan otak yang menjadi dasar dari kebahagiaan telah dipetakan. Cara-cara untuk mengaktivasi keadaan otak tertentu tersebut pun sudah dirumuskan. Pengandaian dasar dari semua ini adalah, bahwa manusia bisa dan harus menjadi tuan atas pikiran mereka sendiri.

Kita bisa membentuk otak dan pikiran kita sendiri. Ini bisa dilakukan, asal kita memiliki kadar kesadaran tertentu. Dengan pola yang sama, kita bisa mengurangi tekanan hidup yang kita alami. Kita bisa merasa lebih bahagia di dalam hidup, dan bahkan mencapai pencerahan spiritual. Di dalam sejarah, tradisi kontemplatif ini disebut juga sebagai jalan pembebasan. Kini, ilmu pengetahuan modern, terutama ilmu tentang otak, akan menjadikan tradisi ini sebagai bagian dari kajian ilmiah.

Beberapa ilmuwan, seperti sudah disinggung sebelumnya, menyebutnya sebagai otak sang Buddha. Tentu saja, ini bukan berarti harafiah. Yang dimaksud adalah upaya memahami isi batin orang-orang yang mendalami ajaran Buddha, guna

---

<sup>11</sup> Lihat (Wattimena, Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif 2018)

<sup>12</sup> Lihat (Hanson 2009)

menemukan jalan untuk mencapai kebahagiaan dan sikap welas asih yang sejati. Dialog antara tradisi kontemplatif dengan ilmu pengetahuan modern ini bukanlah sesuatu yang baru. Fisika, terutama kosmologi, sudah lama melakukannya.

Berbicara kaitan antara otak dan kebahagiaan dari sudut pandang lintas peradaban, satu hal tampak pasti, yakni keberadaan unsur yang melampaui materi. Ia tidak harus diberi cap religius, seperti hadirnya Tuhan, dewa dan sebagainya. Namun, satu hal tak bisa dipungkiri, bahwa kesadaran mengandung unsur yang melampaui materi dan kemampuan panca indera kita untuk memahaminya. Dari sudut pandang ilmu pengetahuan modern, sesuatu yang melampaui pengalaman inderawi, namun memiliki dampak nyata di dalam kehidupan, tidak bisa diabaikan begitu saja. Mungkin, ia belum bisa dibuktikan secara ilmiah. Namun, ia tetap sebuah kemungkinan yang terbuka untuk penelitian lebih jauh.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan sudah sampai pada kesimpulan yang cukup tegas, bahwa pikiran amatlah terkait dengan otak. Keduanya tak bisa secara jelas dipisahkan. Selama masa pertumbuhan, otak manusia berkembang, dan begitu juga dengan pikirannya. Jika otak mengalami kerusakan, pikiran pun akan juga rusak. Sedikit perubahan di dalam struktur kimia otak akan mengubah suasana hati, konsentrasi dan ingatan manusia.

Sedikit perubahan di dalam otak bahkan akan membuat perubahan besar di dalam cara berpikir manusia. Ini berlaku di dalam semua pengalaman manusiawinya, mulai dari pengalaman panca indera sampai dengan pengalaman spiritual yang kompleks. Batin dan pikiran adalah unsur transendental. Sementara, otak dan tubuh adalah unsur material fisik. Setiap aktivitas pikiran selalu merupakan aktivitas biologis yang tercatat di dalam otak.

Ini seperti hubungan antara aktivitas di komputer dengan *hard disk*. Setiap aktivitas di komputer, mulai dari mengetik sampai menonton film, akan meninggalkan jejak di *hard disk*. Ia adalah penyimpan memori dari aktivitas yang terjadi di dalam komputer. Otak tidak hanya dipengaruhi oleh pikiran semata. Pengaruh sosial budaya pun juga besar di dalam perkembangan otak.<sup>13</sup>

Tentu saja, tidak ada yang sungguh tahu hubungan persis antara batin, kesadaran dan otak. Ada beragam teori yang berpijak pada berbagai penelitian. Di titik

---

<sup>13</sup> Lihat (Wattimena, Apakah Kita Bebas? Refleksi terhadap Penelitian-penelitian Neurosains Tentang Otak dan Kebebasan 2021)

ini, ada tiga pertanyaan mendasar di dalam ilmu pengetahuan yang belum bisa terjawab. Apa yang menyebabkan dentuman besar yang melahirkan alam semesta kita? Apakah teori yang bisa menjelaskan semuanya? Dan, apa hubungan antara batin dan tubuh, terutama dalam proses penciptaan kesadaran?

Sejarah ilmu pengetahuan modern yang berkembang di Eropa kiranya bisa menjadi pelajaran. Setiap 150 sampai 200 tahun, pemahaman baru muncul. Jarak antara perubahan pemahaman tentang tata surya sampai lahirnya hukum gravitasi di tangan Newton kurang lebih sekitar 150 tahun. 200 tahun kemudian, Einstein merumuskan teori relativitas umum untuk melengkapi fisika Newton.<sup>14</sup> Kemungkinan besar, kita membutuhkan kurang lebih 300 tahun untuk bisa sungguh memahami kaitan antara otak dan kesadaran.

Hipotesis yang berlaku sekarang adalah, bahwa batin dan otak manusia berjalan berbarengan. Apa yang dilakukan batin akan mempengaruhi otak. Dan apa yang terjadi pada otak juga akan terasa pada batin, atau pikiran manusia. Batin dan pikiran yang tercerahkan adalah otak yang juga tercerahkan. Peradaban Asia sudah menghasilkan begitu banyak metode untuk mendorong pencerahan pada batin manusia, sehingga bisa menghasilkan kebijaksanaan dan cinta yang bersifat universal.

Satu penemuan kiranya penting untuk disampaikan. Para ilmuwan neurosains mengukur kegiatan otak dari seorang meditator yang berkembang dari tradisi Buddhis Tibet. Hasil pengukurannya adalah melonjaknya gelombang gamma otak sang meditator tersebut. Meditasi mengubah struktur dan kegiatan otak. Gelombang gamma menguat, ketika orang berkonsentrasi, atau sedang terlibat di dalam penyelesaian sebuah masalah.

Maka dapatlah disimpulkan, bahwa pendekatan ilmu pengetahuan modern, dipadu dengan pendekatan kontemplatif dari berbagai tradisi spiritual manusia, akan membantu kita mencapai keadaan batin yang kita inginkan. Kebijaksanaan, welas asih dan kebahagiaan pun tidak lagi menjadi sekedar impian, atau sesuatu yang datang, serta cepat berlalu. Arti penting dari semua ini adalah menanggapi hidup yang penuh dengan perubahan. Suka dan duka berjalan berdampingan, tanpa terpisahkan. Lebih dalam, ini juga merupakan persoalan pelestarian diri manusia sebagai spesies.

Untuk bisa bertahan hidup, kerap kali penderitaan diperlukan. Rasa takut membuat kita berlari, ketika dikejar hewan buas. Namun, di dalam masyarakat

---

<sup>14</sup> Lihat (Wattimena, Filsafat dan Sains 2008)

modern, rasa takut itu kerap tak berakhir, bahkan setelah bahaya sudah tidak ada. Rasa takut yang sama juga berpijak pada pandangan yang salah tentang kenyataan. Ada tiga pandangan yang berkembang dari dorongan manusia untuk bertahan hidup.

Yang pertama, proses bertahan hidup berpijak pada pandangan, bahwa saya berbeda dari pemangsa saya. Ada batas yang tegas antara aku dan sekitarku. Batas itu haruslah dilindungi demi menjaga keselamatan diri. Yang kedua, proses bertahan hidup mendorong kita untuk mencari apa yang nikmat. Kita juga didorong untuk menghindari apa yang menyakitkan.

Yang ketiga, proses bertahan hidup membuat kita berpikir, bahwa peluang haruslah selalu dimanfaatkan. Sementara, ancaman haruslah selalu dilawan. Ketiga pola ini menjadi bagian dari kehidupan manusia, baik sosial maupun biologis. Memang, tubuh manusia memiliki jaringan saraf yang sangat canggih, terutama untuk melindungi dirinya dari bahaya-bahaya yang muncul di alam. Namun, ada sisi gelap dari fakta ini.

Manusia dengan mudah jatuh ke dalam stress berkepanjangan, bahkan setelah bahaya yang sesungguhnya telah berlalu. Ini terjadi, persis karena sistem saraf manusia yang amat canggih dan kompleks. Dampak lainnya ada di dua titik. Yang pertama, manusia bisa mengingat dengan jelas apa yang pernah terjadi. Yang kedua, ia pun juga bisa membayangkan apa yang mungkin terjadi di masa depan.

Karena terjebak pada pikiran tentang masa lalu dan masa depan, kita juga kerap jatuh pada rasa bersalah. Kita dibuat tegang dan menderita, justru karena kecanggihan serta kompleksitas jaringan saraf yang kita punya. Pendek kata, kita dibuat menderita, karena kekuatan yang kita punya di dalam bertahan hidup. Kita menjadi frustrasi, karena kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan. Kita juga kecewa, ketika hal yang kita sukai haruslah berakhir.

Tidak hanya itu, kita bahkan mengalami pergulatan di dalam penderitaan kita. Kita menolak untuk menderita. Kita kecewa dengan penderitaan yang kita alami. Padahal, sakit, menua dan meninggal adalah bentuk-bentuk penderitaan yang tak bisa dihindari. Ketika sehat pun, kita menderita, karena kita bosan dengan rutinitas. Di era modern, terlebih di masa pandemi COVID 19, bentuk-bentuk penderitaan semacam ini tersebar semakin luas dan dalam.

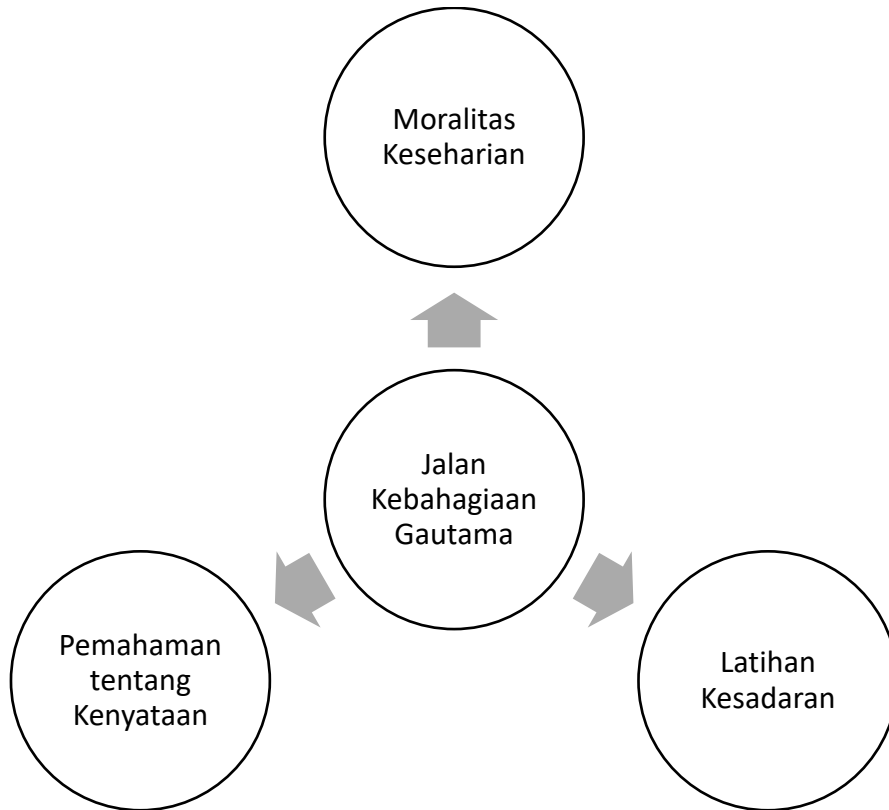
Penderitaan semacam ini bisa dibagi menjadi dua. Yang pertama adalah ketidakbahagiaan secara umum. Yang kedua adalah perasaan tidak puas atas keadaan

di dalam hidup. Semuanya tidak berakar pada kenyataan di luar, melainkan dibentuk oleh kerja-kerja otak. Dengan kata lain, semua penderitaan tersebut adalah buatan manusia sendiri.

Padahal, otak adalah organ yang sangat kompleks dan canggih. Ia adalah hasil dari evolusi jutaan tahun yang dialami manusia. Ia adalah alat yang amat penting, tidak hanya untuk mempertahankan diri, tetapi untuk mengembangkan kehidupan. Namun, ironisnya, ia kini justru menyebabkan banyak penderitaan bagi manusia. Namun, harapan selalu ada, karena otak juga terkait dengan cara berpikir manusia.

Maka, dengan terus melatih pikirannya, orang bisa membentuk ulang otaknya. Pandangan ini tertanam dalam di berbagai tradisi kontemplatif Asia, seperti disinggung sebelumnya. Buddhisme, yang berkembang dari ajaran Siddharta Gautama, memiliki banyak pengetahuan tentang hal ini. Dengan melakukan meditasi, Gautama melihat ke dalam gerak pikirannya sendiri. Di sana, ia melihat pola terciptanya penderitaan di dalam diri manusia, sekaligus cara untuk melampauinya.

**Bagan 2.<sup>15</sup>**  
**Jalan Kebahagiaan Gautama**



Selama kurang lebih tiga puluh tahun, Gautama berkeliling India Utara. Ia menyebarkan ajarannya bagi mereka yang ingin mendengarkan. Intinya sederhana, yakni berbagai metode untuk melenyapkan kerakusan dan kebencian, serta mencapai hidup yang tenang dan penuh welas asih. Kedua hal itu lalu menjadi dasar untuk pembebasan. Di titik ini, pembebasan hanya dapat dicapai dengan melatih batin, dan melampaui segala bentuk kebodohan yang menghasilkan penderitaan.

Gautama merumuskan ajarannya dalam tiga langkah. Yang pertama adalah hidup dengan keutamaan, yakni menjalani hidup dengan moralitas yang tinggi. Yang kedua adalah pengembangan kesadaran melalui meditasi di dalam setiap kegiatan. Yang ketiga adalah kebijaksanaan, yakni pemahaman yang tepat tentang kehidupan dan semua unsurnya. Dengan menerapkan tiga hal ini, orang bisa mencapai kebahagiaan dan pencerahan diri yang berguna untuk hidupnya.

---

<sup>15</sup> Hasil rumusan penulis

Buah dari penerapan tiga langkah ini adalah stabilitas emosional, perkembangan diri dan pencerahan spiritual. Ketiga hal ini adalah inti dari keutamaan hidup. Dalam arti ini, keutamaan adalah kemampuan secara sadar mengelola tindakan, perkataan dan pikiran, supaya bisa bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Keutamaan kesadaran semacam ini juga mencegah kita untuk menyakiti orang lain. Dari sudut pandang neurosains, keutamaan merupakan kontrol kesadaran yang terletak di *prefrontal cortex*.

*Prefrontal* berarti bagian terdepan dari otak. Ia terletak persis di belakang kening kepala. Cortex adalah bagian terluar dari otak. Ketika orang mendalami dan menerapkan keutamaan, maka sistem sarafnya akan relaks, dan akan muncul perasaan emosional yang bersifat positif. Dari perasaan positif inilah lahir berbagai keutamaan baik, seperti empati, welas asih dan kebijaksanaan. Keutamaan juga harus dipadukan dengan kesadaran.

Kesadaran adalah kemampuan untuk mengembangkan perhatian, baik pada dunia di dalam diri, maupun di dunia sekitar. Otak kita terbentuk dari pengalaman yang kita rasakan dan sadari.<sup>16</sup> Ketika mendapatkan pengalaman bagus, kesadaran akan mengguratkan pengalaman tersebut ke otak. Ia pun menjadi bagian dari ingatan sekaligus kepribadian kita. Selain keutamaan dan kesadaran, kita juga memerlukan kebijaksanaan untuk mencapai pembebasan yang seutuhnya.

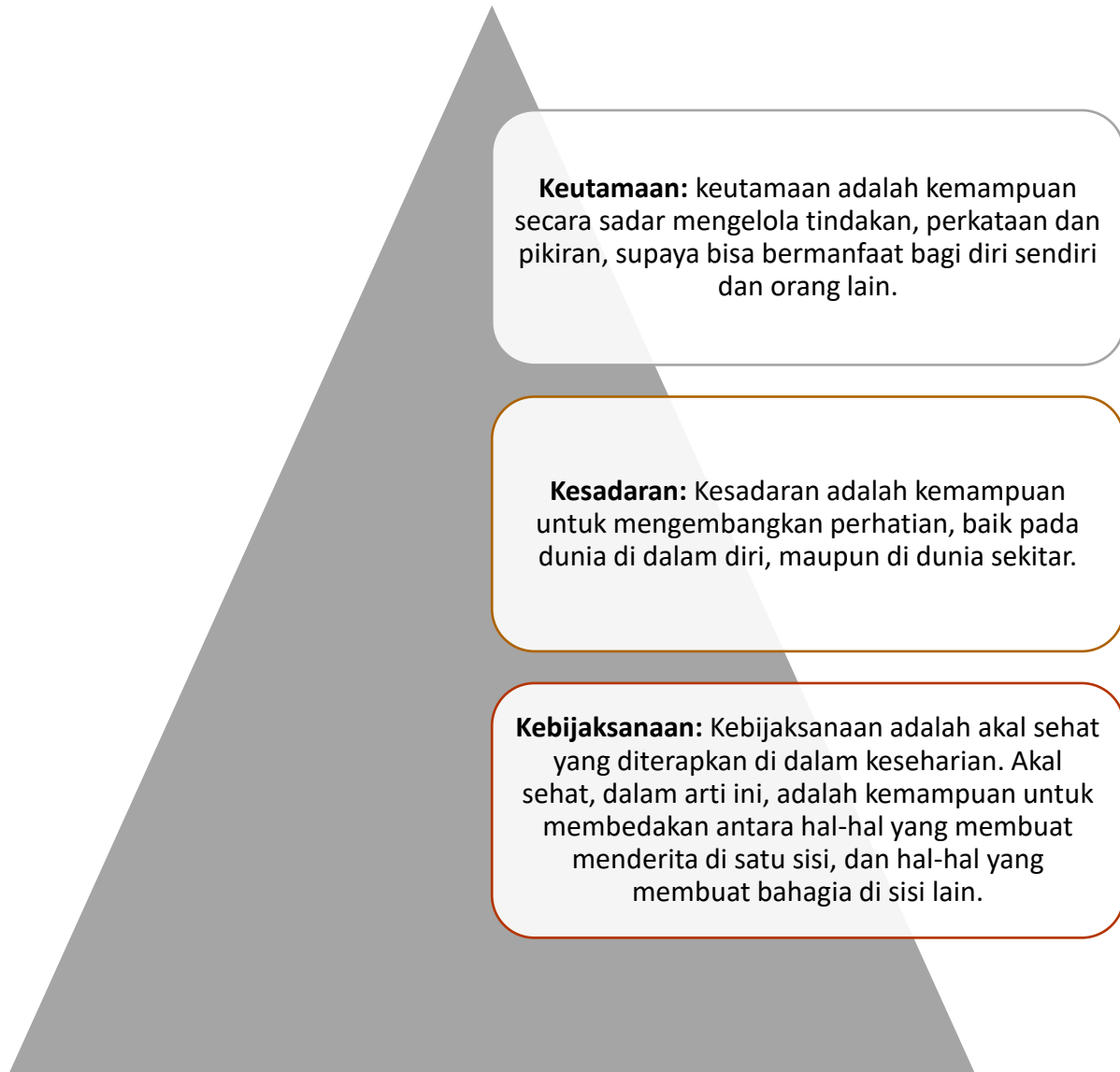
Kebijaksanaan adalah akal sehat yang diterapkan di dalam keseharian. Akal sehat, dalam arti ini, adalah kemampuan untuk membedakan antara hal-hal yang membuat menderita di satu sisi, dan hal-hal yang membuat bahagia di sisi lain. Dengan kemampuan ini, kita lalu melepaskan hal-hal yang menciptakan penderitaan. Kita juga melakukan hal-hal yang melahirkan kebahagiaan. Hasilnya, setelah jangka waktu tertentu, kita akan mampu menerima segala perubahan dengan tenang, menikmati kebahagiaan tanpa melekat padanya dan menjalani penderitaan, tanpa penolakan yang menyakitkan.

---

<sup>16</sup> Lihat (Eagleman 2015)

**Bagan 3.<sup>17</sup>**

**Mengembangkan Stabilitas Emosional**



Ketiga hal di atas, yakni keutamaan, kesadaran dan kebijakan, berpijak pada tiga hal lainnya. Pijakan ini adalah aktivitas akal budi untuk mengatur, belajar dan memilih. Otak manusia mengatur dirinya sendiri. Dengan cara yang sama, seluruh tubuh manusia mengatur dirinya sendiri. Dengan mengelola berbagai rangsangan yang datang, otak, dan seluruh tubuh manusia, membangun keseimbangan.

---

<sup>17</sup> Dirumuskan oleh penulis



Otak juga berfungsi untuk menentukan, pengalaman mana yang dianggap penting, dan tidak. Satu penelitian tentang hal ini dilakukan pada cacing tanah. Mereka bisa diajarkan cara untuk menghindari tegangan listrik kecil. Ini bagian dari kemampuan otak mereka untuk mengatur, belajar dan memilih jalan yang tepat, yang bisa menjamin keselamatan hidup mereka. Ada kemungkinan, pola serupa, dengan berbagai tingkat kerumitan, terjadi pada semua makhluk hidup.

Penting untuk terus diingat, bahwa semua aktivitas batin akan meninggalkan jejak di saraf dan otak. Jejak batin selalu terhubung dengan jejak biologis. Pola-pola yang ada di otak juga membentuk kebiasaan baru di dalam diri seseorang, termasuk kebiasaan baik ataupun kebiasaan buruk. Melatih batin berarti melatih perhatian. Dengan melatih perhatian, kita membentuk ulang kebiasaan sekaligus struktur otak maupun saraf kita.

Perhatian terlatih juga membantu kita untuk mengambil pelajaran dari setiap peristiwa yang terjadi. Kita cenderung tidak lagi mengulangi kesalahan yang serupa, seperti yang pernah terjadi di masa lalu. Kita juga cenderung lebih mampu berkonsentrasi di dalam setiap hal yang dilakukan. Secara keseluruhan, hidup kita akan lebih tenang dan bahagia. Keduanya akan membantu kita untuk menjadi manusia yang lebih bijaksana.

Dalam arti ini, kebijaksanaan adalah kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat di dalam berbagai keadaan. Seringkali, kita harus menjalani penderitaan di saat ini untuk memperoleh sebarang keuntungan di masa depan. Ini hanya mungkin, jika ada kebijaksanaan sebagai dasar pilihan kita. Dalam arti ini, mengembangkan keutamaan, kesadaran dan kebijaksanaan juga berarti mengembangkan pengaturan, proses belajar dan pemilihan di dalam otak. Semua proses ini saling terkait satu sama lain.

Dalam konteks ini, kebahagiaan yang sesungguhnya bukanlah perasaan sesaat semata. Ia bukanlah perasaan yang datang dan pergi. Ia bukanlah sensasi yang menggembirakan semata. Kebahagiaan sesungguhnya terjadi, ketika orang bangun pada keadaan disini dan saat ini. Kebahagiaan tidak terjadi di masa depan atau masa lalu. Ia dimulai disini dan saat ini.<sup>18</sup>

Kebahagiaan semacam ini hanya bisa dicapai, jika keutamaan, kesadaran dan kebijaksanaan berkembang. Bersama dengan itu, sikap welas asih dan empati juga

---

<sup>18</sup> Lihat (Wattimena, *Bahagia? Kenapa Tidak* 2015)

berkembang. Beberapa tradisi menyebut proses ini sebagai menyingkap jati diri sejati manusia yang sebenarnya sudah selalu ada.<sup>19</sup> Namun, untuk melakukan ini, tubuh dan pikiran harus mengalami perubahan yang mendasar. Semua proses ini tidak hanya akan membuat hidup lebih bahagia, tetapi juga mempengaruhi struktur otak, dan membuatnya lebih sehat.

Berbagai tradisi kontemplatif juga sudah menyatakan hal serupa. Lebih dari itu, mereka menegaskan, bahwa inti dari diri manusia adalah sesuatu yang bersifat sadar, murni, damai, penuh welas asih dan bijak. Dengan latihan batin yang tepat, setiap orang bisa menyentuh inti diri tersebut. Ia juga bisa menjadi tempat berteduh, ketika kesulitan hidup terjadi. Dalam keseharian, inti diri yang murni ini kerap tertutup oleh berbagai bentuk emosi dan pikiran, seperti cemas, takut, marah, stress dan sebagainya.<sup>20</sup>

Latihan batin yang tepat bisa menjauhkan kita dari keadaan batin yang menyiksa. Kita lalu bisa mengembangkan kedamaian dan welas asih. Keduanya amat penting untuk terciptanya kebahagiaan yang sesungguhnya. Di beberapa kesempatan, inti diri manusia tertutup begitu dalam oleh tahunan emosi dan pikiran yang menumpuk. Dibutuhkan usaha yang amat keras untuk menyingkap inti diri tersebut yang sebenarnya sudah selalu ada di dalam diri.

Setiap pengalaman selalu meninggalkan jejak di otak manusia. Ini tak dapat diragukan lagi. Pengalaman mengenali inti diri yang selalu damai dan stabil juga akan meninggalkan jejak yang baik bagi otak manusia. Neurosains hendak memahami cara kerja otak manusia. Ini akan sangat membantu kita di dalam pemahaman soal gerak batin, sekaligus di dalam melatih batin kita untuk mencapai keutamaan, kebijaksanaan dan welas asih yang diinginkan.

Latihan batin diperlukan, supaya kita bisa menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya. Dengan kebahagiaan yang kita miliki, kita tidak lagi menjadi beban masalah bagi dunia. Sebaliknya, kita justru bisa menolong orang-orang di sekitar kita yang membutuhkan. Sekarang ini, dunia sedang berjalan di dua arah. Di satu sisi, semakin banyak orang yang menemukan kesadaran, dan bergerak menolong semua makhluk. Namun, di sisi lain, teknologi perang semakin canggih, dan ini mengancam keselamatan umat manusia sekarang ini.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> Lihat (Wattimena, *Urban Zen: Tawaran Kejernihan untuk Manusia Modern 2021*)

<sup>20</sup> Lihat (Sadhguru 2016)

<sup>21</sup> Lihat (Reza A.A Wattimena 2019)

Jalan keluar dari semua ini hanyalah satu, yakni mengembangkan dan menggunakan teknologi modern dengan penuh kesadaran. Untuk menyelesaikan berbagai masalah di abad 21 ini, terutama masalah kerusakan lingkungan hidup, kita juga bersandar pada ilmu pengetahuan dan teknologi modern. Manusia memiliki kemampuan untuk memperbaiki kerusakan yang telah ia perbuat. Yang dibutuhkan adalah kehendak bersama yang lahir dari kesadaran itu sendiri, yakni kehendak yang lahir dari keutamaan dan juga kebijaksanaan. Dengan mengembangkan kebahagiaan di dalam batin, termasuk di dalamnya kebijaksanaan, keutamaan dan kesadaran, maka seluruh dunia akan bergerak ke arah yang lebih baik.

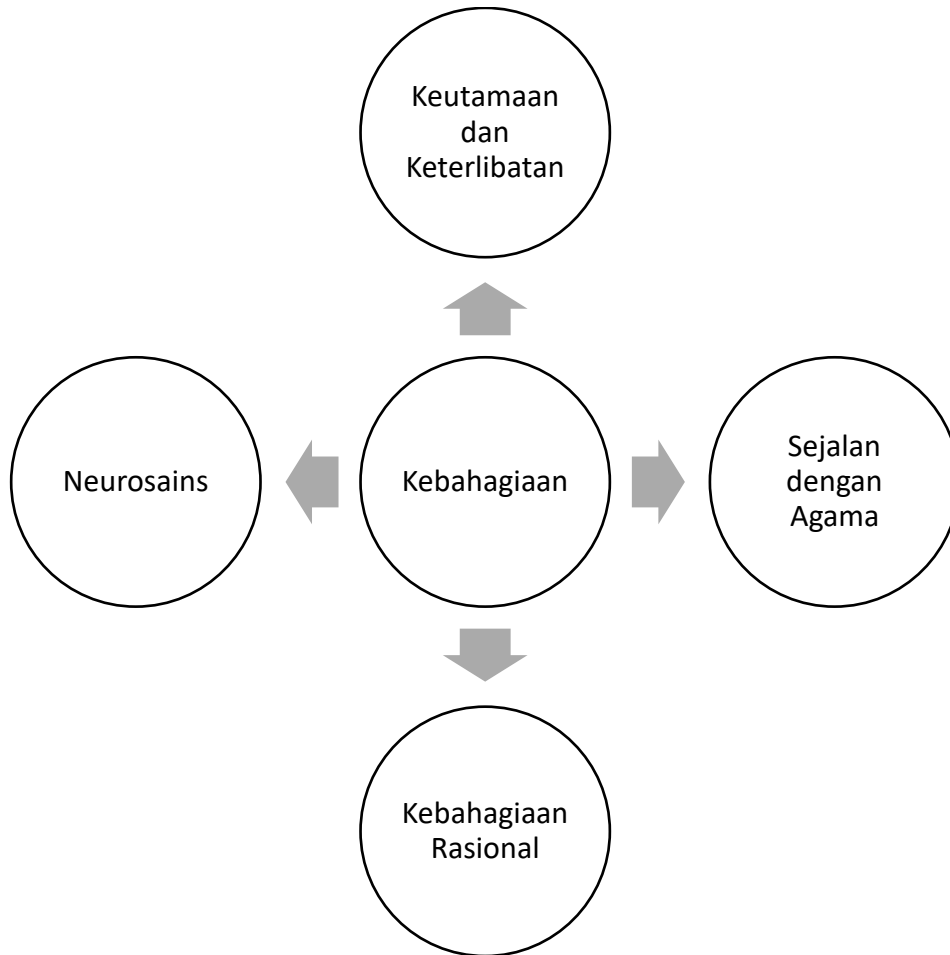
### **Filsafat tentang Kebahagiaan**

Filsafat penuh dengan teori tentang kebahagiaan. Di dalam filsafat Eropa, ada empat teori besar tentang kebahagiaan. Yang pertama dirumuskan oleh Aristoteles. Pandangannya sederhana, bahwa kebahagiaan hidup dapat dicapai, jika orang terlibat aktif di dalam hidupnya dengan keutamaan di dalam dirinya. Keterlibatan yang berpijak pada keutamaan itu berarti orang aktif terlihat membentuk dan mengembangkan komunitasnya dengan kemampuan yang ia punya.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Lihat (Magnis-Suseno 2009)

**Bagan 4.**  
**Kebahagiaan di dalam Filsafat Eropa**



Keutamaan tidak melulu sama dengan moralitas. Keutamaan, menurut Aristoteles, adalah kemampuan yang unggul di satu bidang. Konsep ini amatlah luas. Namun, dalam perkembangan, ia mengalami penyempitan, terutama dari pengaruh Kristianitas yang kuat dengan tata moralitas. Melatih keutamaan dalam keterlibatan di dalam hidup sosial, menurut Aristoteles, akan membawa orang pada hidup yang penuh, yakni hidup yang bahagia.

Yang kedua adalah filsafat Stoa. Aliran ini memang amat terkenal di dalam membicarakan kebahagiaan hidup manusia. Di dalamnya, banyak pemikir yang mengemukakan berbagai pandangan. Namun, ada satu kesamaan di antara mereka. Kebahagiaan adalah hidup yang stabil, walaupun perubahan hidup terus terjadi.

Untuk bisa stabil, maka orang membutuhkan jarak. Ia harus membuat jarak tidak hanya dengan dunia, tetapi juga pikiran dan emosinya sendiri. Jarak ini yang membuat dia aman, ketika gejolak terjadi. Gejolak kehidupan pasti terjadi, karena kehidupan itu terus berubah. Jarak terhadap dunia juga amat membantu dalam menjaga kesehatan mental kita masing-masing.<sup>23</sup>

Yang ketiga adalah pemahaman kebahagiaan yang berkembang pada masa filsafat skolastik abad pertengahan Eropa. Di dalam pandangan ini, pengaruh teologi Katolik amatlah terasa. Kebahagiaan dapat dicapai, jika orang hidup sesuai dengan hukum-hukum Tuhan, sebagaimana dirumuskan oleh Gereja Katolik Roma. Kebahagiaan tertinggi adalah surga. Ini dapat dicapai, setelah orang meninggal, dan ia telah hidup menuruti perintah Gereja Katolik. Konsep kebahagiaan semacam ini sudah lama ditinggalkan, namun, ironisnya, masih dipeluk erat oleh orang Indonesia dalam bentuk yang sama, walaupun isi yang berbeda.<sup>24</sup>

Yang keempat adalah pemahaman kebahagiaan dalam terang ilmu pengetahuan modern. Ada masanya, ketika ilmu pengetahuan modern dan teknologi dianggap sebagai penyelamat umat manusia. Akal budi dianggap sebagai penuntun jalan bagi kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. Politik, agama dan budaya pun diatur dengan prinsip-prinsip rasional yang terbuka untuk kritik maupun perubahan. Di dalam sejarah, ini disebut juga sebagai abad Pencerahan.<sup>25</sup>

Pengaruh pandangan ini masih terasa sampai sekarang. Yang terjadi justru sebaliknya. Kebahagiaan tak juga diraih. Yang tersisa adalah rasa hampa, ketika dunia sepenuhnya diatur dengan akal budi semata. Di abad 21 ini, justru begitu banyak orang terjebak pada depresi, dan dorongan untuk bunuh diri.

Akal budi, yang sebelumnya dianggap penyelamat, kini justru menjadi akar masalah. Ini terjadi, karena manusia mengalami kelekatan pada nalar. Nalar, atau akal budi, adalah alat untuk bertahan hidup. Namun, ia tidak akan membawa kebahagiaan dalam hidup manusia. Nalar perlu dilengkapi dengan metode lain, guna membawa kebahagiaan bagi manusia.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> Lihat (Wattimena, *Bahagia? Kenapa Tidak* 2015)

<sup>24</sup> Lihat (Wattimena, *Untuk Mereka yang Beragama: Agama dalam Pelukan Filsafat, Politik dan Spiritualitas* 2020) dan (Reder 2014)

<sup>25</sup> Lihat (Wattimena, *Filsafat dan Sains* 2008)

<sup>26</sup> Lihat (Wattimena, *Protopia Philosophia: Berfilsafat secara Kontekstual* 2019)

Pendekatan neurosains tentang kebahagiaan, seperti yang dijabarkan di dalam tulisan ini, mencoba menggabungkan pendekatan rasional di satu sisi, dan pendekatan kontemplatif di sisi lain. Struktur otak manusia bisa berubah ke arah kebahagiaan, jika ia menerapkan pola latihan batin yang tepat. Otak bukanlah sesuatu yang bersifat tetap. Ia bersifat plastis, yakni fleksibel. Kebahagiaan dan kesehatan otak adalah sesuatu yang bisa dilatih terus menerus.<sup>27</sup>

Orang yang bahagia tidak akan menyakiti makhluk lain. Sebaliknya, ia justru ingin membahagiakan orang lain. Kebijaksanaan alami akan lahir dari dalam dirinya. Inilah dasar aktivisme sosial yang sebenarnya. Jika aktivisme sosial dijalankan dengan dendam dan kemarahan, maka konflik pun tak terhindarkan.

Di dalam tradisi Asia, terutama tradisi Zen dan Yoga, kebahagiaan dipahami sebagai saat, ketika manusia memahami dirinya sendiri. Penderitaan muncul, hanya ketika manusia mengira, bahwa egonya adalah dirinya yang sejati. Ego hanyalah ciptaan pikiran semata. Sementara, pikiran adalah hasil hubungan manusia dengan dunia sosialnya. Ia terus berubah, dan tidak memiliki inti pada dirinya sendiri.

Bagaimana cara menyadari diri sejati manusia? Caranya adalah dengan kembali ke sebelum pikiran. Inilah keadaan batin yang jernih, sehingga bisa memantulkan keadaan sebagaimana adanya. Dengan kejernihan yang ada, manusia lalu bisa hidup dari saat ke saat untuk melakukan apa yang baik bagi semua makhluk. Di titik ini, kebahagiaan dan kejernihan terkait erat dengan peran manusia di dunia sosial.<sup>28</sup>

## **Kesimpulan**

Apa yang terjadi di dalam batin akan membawa dampak pada otak. Dampaknya bisa sementara, atau berlangsung lama. Sebaliknya juga benar: apa yang terjadi di otak akan mempengaruhi batin manusia. Batin dan otak saling terhubung secara erat satu sama lain. Kita bisa menggunakan berbagai latihan batin untuk mengubah otak kita. Dengan cara itu, kita bisa hidup lebih bermutu, yakni lebih bahagia dan sehat. Ini juga akan memiliki pengaruh bagi hubungan kita dengan orang lain. Tradisi kontemplatif dari Asia menyediakan berbagai metode untuk melatih batin, sehingga kita bisa

---

<sup>27</sup> Lihat (Eagleman 2015)

<sup>28</sup> Lihat (Sahn The Compass of Zen), (Suzuki 1970), (Wattimena, Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif 2018) dan (Wattimena, Dengarkanlah: Pandangan Hidup Timur, Zen dan Jalan Pembebasan 2018)

mencapai kebahagiaan dan kebijaksanaan di dalam hidup. Kebahagiaan yang sejati hanya dapat dicapai, jika kita melatih kesadaran, keutamaan dan kebijaksanaan di dalam hidup kita. Ini berguna untuk mengelola dorongan untuk pelestarian diri di dalam diri kita yang kerap membuat kita menderita, seperti takut, cemas, stress dan depresi. Dorongan ini bisa dikelola dengan mengembangkan keutamaan, kesadaran dan kebijaksanaan. Ini kiranya sejalan dengan tiga fungsi dasar dari otak, yakni pengaturan, proses belajar dan seleksi. Semua proses ini, sebenarnya, memiliki satu tujuan, yakni menyingkap jati diri asli kita yang selalu jernih. Ia bisa dikenali, jika kita melakukan latihan batin yang tepat, yang sekaligus menata ulang struktur otak kita. Ini semua membuat kita menjadi manusia yang lebih baik. Kita bisa terlibat di dalam usaha untuk membangun dunia yang lebih baik pula.

## Daftar Acuan

- Eagleman, David. 2015. *The Brain: The Story of You*. New York: Pantheon Books.
- Hanson, Rick. 2009. *Buddha's brain : the practical neuroscience of happiness, love, and wisdom* . Oakland.
- Hoover, Thomas. 2010. *The Zen Experience*. Penguin.
- Kringelbach, Kent C Berridge dan Morten L. 2011. "Building a neuroscience of pleasure and well-being." *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* .
- Magnis-Suseno, Franz. 2009. *Menjadi Manusia, Belajar dari Aristoteles*. Yogyakarta: Kanisius.
- Reder, Michael. 2014. *Religion in säkularer Gesellschaft: Über die neue Aufmerksamkeit für Religion in der politischen Philosophie*. Karl Alber.
- Reza A.A Wattimena, Anak Agung Banyu Perwita. 2019. *Memahami Hubungan Internasional Kontemporer*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sadhguru. 2016. *Inner Engineering*. Random House.
- Sahn, Seung. *The Compass of Zen*. 1997. 1997.
- Suzuki, Shunryu. 1970. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York.
- Wattimena, Reza A.A. 2021. "Apakah Kita Bebas? Refleksi terhadap Penelitian-penelitian Neurosains Tentang Otak dan Kebebasan." *The Ary Suta Center Series on Strategic Management Juli 2021, Volume 54*.
- . 2015. *Bahagia? Kenapa Tidak*. Yogyakarta.
- . 2018. *Dengarkanlah: Pandangan Hidup Timur, Zen dan Jalan Pembebasan*. Jakarta: Karaniya.
- . 2008. *Filsafat dan Sains*. Jakarta: Grasindo.
- Wattimena, Reza A.A. 2022. "Kajian Filsafat-Neurosains Tentang Otak dan Hubungan Antarmanusia." *THE ARY SUTA CENTER SERIES ON STRATEGIC MANAGEMENT*.
- . 2018. *Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif*. Jakarta: Karaniya.
- Wattimena, Reza A.A. 2021. "Otak dan Identitas, Kajian Filsafat dan Neurosains." *The Ary Suta Center Series on Strategic Management*.
- Wattimena, Reza A.A. 2021. "Otak dan Kenyataan, Kajian Filsafat dan Neurosains." *The Ary Suta Center Series on Strategic Management*.



- . 2019. *Protopia Philosophia: Berfilsafat secara Kontekstual*. Yogyakarta: Kanisius.
- . 2016. *Tentang Manusia*. Yogyakarta: Maharsa.
- . 2020. *Untuk Mereka yang Beragama: Agama dalam Pelukan Filsafat, Politik dan Spiritualitas*. Kanisius.
- . 2021. *Urban Zen: Tawaran Kejernihan untuk Manusia Modern*. Jakarta: Karaniya.