

REZA A.A WATTIMENA

Zendemik

Refleksi Zen di masa Pandemi



Zendemik

**Refleksi Zen di masa
Pandemik**

**Reza A.A Wattimena
2024**

Rumah Filsafat

Prolog: Zendemik

Jari ini menyentuh keyboard komputer. Ia seolah mengalir dengan sendirinya. Saya tak lagi melihat keyboard, ketika mengetik. Ada hubungan langsung antara pikiran, saraf, otak dan jari saya, ketika menuliskan prolog ini.

Ada suara kipas angin di belakang. Ia menghadirkan angin sepoi-sepoi di dalam ruangan. Angin itu pun menerpa kulit wajah saya. Udara pengap yang ada sedikit terobati oleh kesegarannya.

Pantat saya menyentuh kulit kursi. Busa membuatnya terasa empuk. Terkadang, ia berbunyi, ketika saya bergerak. Kenyamanannya membuat saya mampu duduk lama, tanpa merasa lelah.

Di luar, cuaca sedang hujan. Air jatuh mengenai atap rumah saya. Bau tanah dari kebun depan menyelinap ke kamar. Tanaman di kebun segar tertimpa air sejak pagi.

Suara hujan mengaburkan suara-suara lainnya. Ia membantu saya hening di dalam gerak. Secara khusus, suara sentuhan air terdengar keras mengenai bak sampah di jalan raya depan. Perjumpaan air dan kayu menghasilkan suara yang khas.

Ini semua adalah Zen. Pada hakekatnya, Zen adalah pengalaman murni saat ini dan di sini. Pengalaman itu tidak dinodai oleh penilaian. Hidup pun menjadi aliran peristiwa yang terus berganti.

Kata Bodhidharma, yang dianggap sebagai Patriarkh Zen pertama, Buddha bisa ditemukan di dalam batin manusia (*your mind is Buddha*). Tidak ada tempat lain. Batin manusia adalah kesadaran murni yang selalu bangun (*Buddha*). Ia bergerak di dalam setiap kegiatan yang dilakukan, mulai dari mendengar, merasa, berpikir, melihat dan sebagainya.

Kata Zen Master Seung Sahn asal Korea, Zen adalah menyadari diri sejati kita. Sebelum

pikiran dan perasaan ada, siapa kamu?
Keadaan batin sebelum pikiran inilah diri sejati kita. Ia adalah kesadaran murni, sebelum konsep dan bahasa muncul.

Hidup lalu menjadi seperti cermin. Semua dipantulkan apa adanya. Langit biru. Pohon hijau. Tembok putih. Semua sudah sempurna, sebagaimana adanya.

Ada waktunya, pikiran menjadi penuh. Emosi menjadi kuat. Ingatan akan masa lalu muncul ke depan. Kecemasan akan masa depan menghujam jiwa.

Kembali ke saat ini. Apa yang ada di depan mata? Apa yang didenger telinga? Kekinian akan menyelamatkan kita dari derita yang, sesungguhnya, hasil karya kita.

Pandemik boleh datang. Resesi boleh datang. Bahkan, kehancuran bumi bisa tiba. Namun, dengan kejernihan ala Zen, semua ditanggapi sebagaimana adanya dengan sikap yang tepat dan jernih. Jika sudah waktunya pergi, kita pun

meninggalkan tubuh ini dengan penuh kesadaran dan kejernihan.

Buku ini adalah kumpulan tulisan di masa pandemik 2021-2022. Mungkin, ini adalah salah satu masa terberat yang mesti dilewati manusia. Kesedihan dan ketakutan tersebar luas di seluruh dunia. Kematian orang yang dicintai, hancurnya bisnis dan pemecatan di dunia kerja menjadi keseharian dari banyak orang.

Harapannya, buku ini bisa memberikan kesegaran dan pencerahan untuk anda. Manusia selalu membutuhkan pencerahan dalam hidupnya, terutama di masa-masa yang berat. Buku ini adalah kelanjutan dari ketiga buku saya sebelumnya.¹ Kiranya, ini buku pertama di dalam bahasa Indonesia yang mencoba menawarkan refleksi Zen di masa

¹ (Wattimena, *Dengarkanlah: Pandangan Hidup Timur, Zen dan Jalan Pembebasan*, 2018), (Wattimena, *Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif*, 2018) dan (Wattimena, *Urban Zen: Tawaran Kejernihan untuk Manusia Modern*, 2021)

pandemik. Akhir kata, buku ini saya tawarkan untuk para pencari spiritual dan orang-orang yang merindukan pencerahan dalam hidupnya.

Selamat membaca.

Jakarta, Januari 2023

Reza A.A Wattimena

Daftar Isi

Prolog: Zendemik	3
Daftar Isi	8
Ketika Hidup Tak Sesuai Rencana	13
Zen untuk Segala Keadaan dan Segala Jaman	20
Kebijaksanaan yang Menyembuhkan.....	27
Apakah Hidup Ini Sia-sia?	35
Dzogchen: Mutiara dari Tibet untuk Dunia	42
Zen ala “Gus Dur”	48
CERIA di Hadapan Bencana	56
Belajar untuk Menderita	63
Mengembalikan Dharma ke Nusantara	69
Menjadi Anjing, atau Singa?	74
Seperti Embun Pagi Tersiram Mentari	82
Menjilat Madu di atas Pisau Tajam	89
Memulihkan Diri, Setelah Perpisahan	95
Tentang Penderitaan dari Kebahagiaan	103
Seperti Stasiun Kereta Api	111

Batu yang Dilempar pasti Kembali ke Tanah	115
Pencerahan dalam Dua Cerita.....	122
Zen untuk Para Teroris Bernapaskan Agama	132
Spiritualitas Uang.....	139
Ketidaktahuan yang Agung.....	144
Karma, Samsara dan Nirvana.....	152
Inti Dharma sebagai Jalan Pembebasan.....	159
Meditasi: Apa, Mengapa dan Bagaimana? ...	167
Pencerahan Tentang Tubuhku.....	175
Timeo Ergo Sum (Aku Takut, Maka Aku Ada)	185
Zen dalam Satu Untai Puisi.....	198
Cermin, Cangkir, Langit dan Laut.....	208
Revolusi Moral ala Zen.....	214
Kebijaksanaan dari Kekosongan.....	224
Menjadi Merdeka.....	227
Menjadi Sejati.....	233
Mengalami Tuhan, Lalu Pulang ke Rumah ...	241
Neuro(Z)en: Menjadi Bijaksana secara Ilmiah	248
Dharma sebelum Drama.....	255

Keindahan dari Kesementaraan (Dari Friedrich Nietzsche sampai Taylor Swift).....	263
Ketika Difitnah: Sebuah Perspektif Zen.....	269
Bunuh “Tuhanmu”, Bunuh “Orang Tuamu”, lalu.... Bunuh “Dirimu” Sendiri.....	277
Bisa Mudah, Bisa Sulit, Mau yang Mana?	284
P4 (Pertolongan Pertama pada Penderitaan)	289
Distraksi Sebagai Derita.....	296
Beragam Budaya, Banyak Nama, Namun Satu Makna.....	300
Zen untuk Deradikalisasi.....	305
Seperti Ombak dan Pelangi: Ada, Tapi Tak Sungguh Ada.....	313
Langit Biru dan Pohon Hijau Pagi Ini.....	319
Zen Pengembara Menuju Yogyakarta	324
Hidup Seutuhnya.....	332
Arti Cinta yang Sesungguhnya... ..	338
Hidup Mengalir, Tanpa Rintangan	342
Kalkulator Zen: Siapa Saya, Jika Saya Tidak Berpikir?	351

Harta yang Paling Berharga,...	
Bukanlah Keluarga.....	357
Apa Kekuatan “Supranatural” Anda?	362
Manusia Advaitan.....	368
Zen dari Amarah	373
Seperti Stasiun Kereta Api.....	379
Jalan Zen untuk Dilema Landak	384
Burnout-Zen	391
Gempa Zen	397
Kekayaan Pengalaman Galungan Bali	403
Keterlibatan sebagai Jalan Pembebasan.....	409
Tolong, Ini Bukan Saya yang Asli... ..	415
Epilog: Seperti Kamar Kosong.....	420
Daftar Acuan	427
Biodata Penulis	428

**Siapa ini yang Sedang
Membaca?**

Bukan Mata

Bukan Otak

Lalu Siapa?

Ketika Hidup Tak Sesuai Rencana

Tiga kisah nyata di seputar hidup saya. Seorang teman bersemangat berbisnis kuliner. Ia merancang sebuah café yang diharapkan akan menjadi populer. Semua rencana disiapkan. Pinjaman modal sudah didapatkan.

Tanpa diduga, pandemik tiba. Semua batal. Hutang memang mendapat keringanan. Tetapi, ia tetap menjadi beban yang harus dibayar. Café batal. Pemasukan nol, bahkan minus.

Kisah kedua tentang karir. Setelah bekerja begitu lama, ia berharap mendapat promosi yang dijanjikan. Namun, seperti semua tempat di Indonesia, politik kantor mengambil peran. Promosi lenyap di depan mata, karena unsur korupsi, kolusi dan nepotisme di dalam organisasi.

Kisah ketiga tentang hubungan yang kandas di tengah jalan. Menikah adalah sebuah harapan untuk terus bersama. Tantangan dan kebahagiaan dijalani berdua. Namun, seperti segala hal, ia kerap tak sesuai rencana.

Perselingkuhan mengintip di tengah jalan. Kecurigaan menjadi bagian dari keseharian. Pernikahan yang indah berubah menjadi neraka kehidupan. Perpisahan pun akhirnya menjadi satu-satunya jalan.

Rencana oh rencana. Ia selalu tak sesuai harapan. Ada saja yang menunda dan bahkan menghancurkannya. Hidup tak seindah rencana.

Halangan adalah bagian dari kehidupan. Berulang kali, kita mesti mempelajari hal ini. Berulang kali juga, kita gagal. Kecewa, marah dan derita adalah buah yang harus dirasa.

Dua Pandangan

Pepatah lama mengatakan, buatlah rencana, namun bersiaplah untuk mengubahnya. Membuat rencana tidak seperti memahat di atas batu. Ia lebih seperti mengukir huruf di atas air. Banyak unsur yang mempengaruhinya, dan kita harus siap berubah, ketika keadaan membutuhkan.

Keberhasilan hidup kerap muncul dari kemampuan untuk membuat rencana cadangan. Rencana utama sering dihempas ketidakpastian keadaan. Rencana cadangan pun maju ke depan menjadi rencana utama. Maka, mempersiapkan rencana cadangan adalah jalan penting untuk mencapai keberhasilan.

Sadhana untuk Kekecewaan

Sadhana adalah latihan spiritual. Ia memberikan jalan untuk mengalami Tuhan secara langsung di dalam diri. Ia menjadi dasar keheningan dan kedamaian di dalam diri. Terkait dengan kekecewaan, terutama ketika keadaan tak

sesuai rencana, ada enam hal yang penting untuk diperhatikan.

Pertama, ketika rencana dihempas ketidakpastian, kita perlu berhenti di sini dan saat ini. Hentikan semua aktivitas. Hentikan semua analisis. Ketika semua tak sesuai rencana, kita perlu jeda.

Dua, rencana yang batal kerap menciptakan kekecewaan, bahkan kemarahan. Pikiran kacau. Emosi tak stabil. Disini, kita perlu berpegang pada kehidupan.

Kita perlu menaruh perhatian pada ciri-ciri kehidupan di dalam diri, seperti nafas, detak jantung, suara di sekitar, obyek di depan mata atau rasa di kulit dan di lidah. Lakukan ini selama minimal lima menit. Jika perhatian teralih, kita hanya perlu dengan lembut kembali.

Kehidupan menjadi jangkar yang kuat, ketika emosi kuat berkunjung. Kita tidak lagi hanyut pada perubahan keadaan di dalam diri. Segala

perubahan cukup disadari dan diamati. Inilah akhir dari penderitaan.

Tiga, ini terkait juga dengan uraian sebelumnya, yakni menyadari sepenuhnya derita yang datang. Segalanya berubah, termasuk penderitaan dan kebahagiaan. Yang dicari bukanlah kebahagiaan yang sementara, melainkan kebebasan dari derita dan bahagia. Luangkan waktu minimal lima menit untuk sungguh menyadari rasa di dalam diri, bahwa ini pun akan berlalu.

Empat, ketiga Sadhana di atas membantu kita mencapai kejernihan. Setelah itu, kita pun bisa mulai mencari jalan keluar. Kejernihan adalah unsur terpenting dalam pemecahan masalah. Setelah pikiran tenang dan jernih, kita bisa memulai analisis untuk mengungkap akar masalah, dan mencari jalan keluar yang mungkin dilakukan.

Lima, tak semua hal ada jalan keluar. Tak semua masalah harus selesai sekarang. Banyak

keadaan memang menghadirkan jalan buntu. Jika itu terjadi, ya sudahlah.

Kita kembali berjangkar pada kehidupan, seperti di poin ketiga. Kita kembali berhenti disini dan saat ini. Kita melebur dalam keadaan, dan memasuki keheningan. Di titik ini, walaupun buntu, kita tetap bisa merasakan kebahagiaan.

Enam, hidup ini rapi dan, seringkali, penuh kejutan. Rencana gagal, namun hal-hal yang mengejutkan terjadi di luar dugaan. Kita hanya perlu mengamati dan bersabar. Berulangkali di dalam hidup, saya mengalami ini.

Jika rencana kita gagal, maka ada rencana lain yang sedang berjalan. Ada kecerdasan lain yang bekerja. Kita bisa menyebutnya kecerdasan kosmik, Tuhan, semesta dan sebagainya. Di titik ini, kita hanya perlu mengamati, berjangkar pada kehidupan dan melakukan hal-hal yang perlu serta bisa dilakukan.

Hidup kerap tak sesuai rencana. Ini juga merupakan hal baik. Jika semua hal berjalan sesuai dengan rencana dan kehendak kita, maka dunia akan hancur. Keinginan dan rencana seringkali hanya bentuk dari ego manusia yang sempit, rakus dan merusak.

Seperti pepatah lama, jika satu pintu tertutup, maka pintu lain akan terbuka. Sabar. Hening. Amati. Dan... pergi menuju pintu lain yang sudah terbuka.

Zen untuk Segala Keadaan dan Segala Jaman

Sebagai sebuah jalan hidup yang lahir ribuan tahun silam, apakah Zen masih cocok untuk jaman sekarang? Inilah jaman penuh krisis yang datang bergantian. Orang hidup dalam kebingungan. Perubahan datang begitu cepat, sehingga menciptakan ketidakpastian dan kecemasan besar bagi hidup banyak orang.

Zen lahir dari India, kemudian menyebar ke Cina, Jepang, Korea, Eropa, Amerika Utara dan seluruh dunia. Tak ada yang sungguh tahu, kapan Zen lahir. Ada yang merunutnya kembali ke Siddharta Gautama 2600 tahun silam. Namun, sejauh saya teliti, jauh sebelum Gautama lahir, Zen sudah berkembang subur di India.

Dalam arti ini, Zen adalah jalan untuk membawa manusia menemukan dirinya sendiri. Dengan proses ini, segala bentuk penderitaan juga akan

lenyap secara alami. Masalah hidup akan tetap datang, karena memang keadaan terus berubah. Namun, derita batin yang menyengat tajam tidak lagi menjadi ancaman.

Apakah Masih Relevan?

Apakah Zen cocok untuk para pemimpin? Di Indonesia, kepemimpinan politik diwarnai kekacauan. Radikalisme menyusup tajam, seolah tanpa perlawanan. Korupsi dan pelanggaran HAM berat, baik di masa lalu maupun masa sekarang, terus terjadi, tanpa ada tanggapan yang berarti. Apakah Zen bisa memberikan pencerahan untuk kepemimpinan politik?

Bagaimana untuk para pelaku bisnis dan pekerja, apakah Zen berguna untuk mereka? Kita hidup di masa penuh ketidakpastian. Pemerintah tidak peduli pada keselamatan ataupun kesejahteraan rakyatnya. Dunia usaha dipenuhi dengan kecurangan dan ketidakpastian. Apa sumbangan Zen untuk orang-orang yang bekerja sekarang ini?

Bagaimana dengan bapak ataupun ibu rumah tangga, apakah Zen berguna untuk mereka? Ketika mutu pendidikan di Indonesia makin buruk, dan ekonomi makin sulit, apa sumbangan Zen untuk para bapak dan ibu rumah tangga di Indonesia? Banyak rumah tangga pecah, karena pandemik dan krisis ekonomi berkepanjangan. Ini juga ditambah dengan betapa sulitnya mendidik anak sekarang ini, terutama dengan *kurikulum pendidikan yang mutunya begitu rendah dari pemerintah Indonesia*.

Bagaimana untuk para penegak hukum dan prajurit? Apa sumbangan Zen untuk mereka? Kinerja polisi sedang menjadi sorotan sekarang ini, terutama karena begitu banyak kasus yang merusak nama baik mereka. *Tanpa penegak hukum yang bersih dan mampu bekerja dengan profesional, demokrasi yang berpijak pada keadilan dan kemakmuran akan runtuh*.

Segala Keadaan dan Segala Jaman

Argumen saya sederhana. Zen berguna untuk segala keadaan dan segala jaman. Zen bukan

ajaran moral baku yang harus dituruti secara buta. Zen adalah keadaan batin yang jernih dan gesit di dalam menanggapi berbagai perubahan yang terjadi.

Ada tiga hal yang penting untuk diperhatikan. *Pertama*, Zen adalah keadaan batin yang mengalami saat ini sebagaimana adanya. Tidak ada rumusan teori. Tidak ada pikiran berlebihan.

Ketika marah, ya cukup marah. Ketika sedih, ya cukup sedih. Ketika depresi, ya cukup depresi. Tanpa perlawanan, semua pengalaman akan datang dan pergi secepat angin berlalu.

Hasilnya adalah kejernihan. Kita mengalami dengan jernih semuanya. Tidak ada penolakan ataupun kecanduan untuk mengulanginya. Batin kita seluas semesta, sehingga bisa menampung semua jenis emosi ataupun pikiran, tanpa penolakan ataupun kecanduan.

Dua, dari kejernihan lahirlah kedamaian batin. Inilah kedamaian batin yang muncul dari dalam.

Ia tidak tergantung pada keadaan di luar, seperti pujian, celaan, uang, nama besar ataupun kenikmatan badan. Kita akan merasa cukup dengan diri kita sendiri.

Kita tidak tergoda untuk korupsi ataupun mencuri. Kita tidak tergoda untuk hidup mewah. Kita akan hidup dengan cukup, sederhana dan nyaman. Inilah kebahagiaan yang sejati.

Tiga, dari kejernihan dan kedamaian, kita lalu bisa mengambil tindakan yang tepat, sesuai dengan keadaan. Apa masalah di depan mata? Apa yang bisa saya bantu? Dengan kejernihan dan kedamaian, kita bisa melakukan analisis keadaan, menentukan bentuk tindakan, lalu bertindak.

Tindakan semacam ini tidak lahir dari emosi. Ia tidak lahir dari kemarahan, kebencian ataupun keinginan yang membabi buta. Ia lahir dari kejernihan dan kedamaian yang sejati. Semua orang, tanpa kecuali, perlu untuk menerapkannya.

Anti Jadoel

Tidak ada rumusan moral baku di Zen. Tidak ada ajaran dari jaman dahulu yang harus dipercaya buta. Tidak ada cara berpakaian *jadoel* yang harus digunakan. Zen menolak semua ajaran moral yang sudah membeku, karena itu semua akan menciptakan penindasan dan kemunafikan, seperti yang terjadi di Indonesia.

Jika tiga hal di atas dilatih dengan baik, maka ia akan menjadi kebiasaan. Zen akan menjadi karakter yang tercermin dalam laku hidup sehari-hari. Tentu saja, ada masanya, dimana emosi menguat, dan keputusan yang salah dibuat. Namun, ini semua adalah proses belajar. Kita hanya perlu terus berlatih, tanpa henti.

Zen itu relevan untuk segala jaman dan keadaan. Semua profesi bisa mendapatkan manfaat besar darinya. Hidup kita akan berubah. Jadi, tunggu apa lagi? Bangunlah Indonesia, dan keluarlah dari kebodohan yang anda buat sendiri!

**Apa suara tangan bertepuk
sebelah?**

Zen Koan

Kebijaksanaan yang Menyembuhkan

Satu lagi teman dekat saya mendapatkan diagnosis positif COVID 19. Ini adalah satu berita di antara berbagai berita serupa yang kerap mendatangi saya beberapa bulan belakangan. Tak ada gejala yang membahayakan. Hanya badan terasa lemas, dan nafsu makan menurun.

Memang, sakit adalah bagian dari kehidupan. Orang hidup pasti akan mengalami sakit. Dapatlah dikatakan, bahwa sakit justru merupakan saatnya beristirahat. Orang diputus dari kegiatannya sehari, dan beristirahat untuk memulihkan diri.

Sejak 2015, Kementerian Kesehatan sudah melihat kecenderungan perkembangan penyakit di Indonesia. Empat penyakit penyebab kematian tertinggi adalah stroke, penyakit jantung, kanker dan diabetes mellitus. (Putri, 2020) Jumlah kematian dari penyakit tak menular

ini menyentuh 60 persen dari total jumlah kematian di Indonesia.

Stroke menyentuh 21,1 persen, jantung koroner menyentuh 12,9 persen, diabetes mellitus dengan komplikasinya menyentuh 6,7 persen, tuberkolosis menyentuh 5,7 persen dan hipertensi dengan komplikasinya menyentuh 5,3 persen. Sebagian besar penyakit tersebut menggunakan fasilitas BPJS kesehatan. Total dana yang digunakan menyentuh angka Rp 20 triliun, terutama untuk pengobatan penyakit jantung, kanker, stroke dan gagal ginjal.

Penyakit tak menular berkembang, karena gaya hidup yang tak sehat. Data Riset Kesehatan Dasar pada 2018 menunjukkan perkembangan yang memprihatinkan. 95,5 persen orang Indonesia kurang menjadikan sayur dan buah sebagai menu makanan mereka. Sekitar 33,5 persen kurang olahraga. 29,3 persen masyarakat usia produktif menjadi perokok aktif setiap harinya. 31 persen mengalami kegemukan yang bermuara pada beragam penyakit lainnya. (Ariane, 2020)

Penyakit menular yang paling ditakuti sekarang ini adalah COVID 19. Di Indonesia, jumlah total pengidap penyakit ini menyentuh 1,3 juta orang dengan kematian mencapai sekitar 36.000 orang. (covid19.go.id, 2021) Secara global, jumlah pengidap penyakit ini mencapai 113 juta orang. Yang meninggal menyentuh angka 2,5 juta orang pada 25 Februari 2021.

Keseimbangan yang Perlu untuk Dirawat

Sakit berakar pada ketidakseimbangan. Ketika tubuh mengalami ketidakseimbangan, daya tahannya menurun. Virus dan bakteri dari luar bisa mudah masuk. Dalam jangka panjang, gejala akan terasa, dan sakit pun tiba.

Keseimbangan hidup berakar dalam pada pola hidup. Ini mencakup pola makan, pola tidur dan kecenderungan berpikir. Ini juga mencakup proporsi kegiatan. Jika kurang atau lebih dalam berkegiatan, ketidakseimbangan akan tercipta, dan penyakit pun berkunjung.

Ketidakseimbangan hidup bisa juga merusak organ. Fungsi organ pun tidak lagi sebagaimana

mestinya. Penyakit kronis, seperti jantung dan diabetes, adalah penyakit yang muncul dari organ yang tak berfungsi dengan baik. Seperti data yang dikutip sebelumnya, penyakit tak menular semacam ini kini menjadi pembunuh nomor satu di Indonesia.

Maka, yang diperlukan adalah menciptakan keseimbangan dalam hidup. Dalam arti ini, keseimbangan hidup adalah inti dari kesehatan itu sendiri. Ini dimulai pertama dan terutama dari pikiran. Sudah begitu banyak penelitian yang menemukan hubungan kuat antara keseimbangan pikiran dengan kesehatan tubuh.

Disinilah kebijaksanaan menjadi penting. Dalam arti ini, kebijaksanaan adalah pemahaman tentang tubuh dan pikiran manusia sebagaimana adanya. Ia tidak terjebak pada teori ataupun filsafat yang rumit. Ia berakar pada pemahaman nyata yang berpijak pada pola-pola yang sudah ada.

Tubuh adalah kumpulan dari apa yang sudah dimakan. Dari kecil hingga dewasa, pola makan

membentuk tubuh yang kemudian digunakan. Pikiran pun juga serupa. Ia adalah kumpulan informasi yang diterima dari hubungan sosial dengan orang lain, mulai dari keluarga, sekolah sampai dengan masyarakat luas.

Kebijaksanaan yang Menyembuhkan

Jika tubuh dan pikiran adalah hasil kumpulan semata, maka apa jati diri manusia yang sesungguhnya? Disinilah letak kebijaksanaan sesungguhnya tercipta. Jawaban sederhana atas pertanyaan itu adalah kesadaran. Di dalam teori-teori neurosains, kesadaran masih menjadi tema yang penuh misteri sekaligus amat penting untuk dikaji lebih jauh. (Wattimena, 2021)

Di dalam tradisi filsafat Asia, kesadaran adalah kunci pembebasan. Ia juga adalah kunci dari keseimbangan hidup. Kesadaran adalah jati diri manusia yang sebenarnya. Ia berada sebelum segala bentuk konsep dan teori muncul.

Jika orang hidup sebagai kesadaran, dan tidak terjebak pada perubahan tubuh maupun pikiran, ia akan menemukan keseimbangan. Penderitaan

akan berjarak, dan bahkan akan berakhir pada satu titik. Dengan batin yang seimbang, kesehatan juga akan bisa diperoleh. Tubuh bisa memperoleh kesempatan untuk memulihkan dirinya sendiri.

Jika orang tak terjebak pada pikirannya, ia bisa menemukan kedamaian. Dengan kedamaian yang ada, tubuh punya kesempatan untuk melepaskan ketegangan. Keseimbangan pun tercipta. Ini memberikan kesempatan bagi proses penyembuhan yang sesungguhnya. Inilah hidup yang berpijak pada kebijaksanaan yang menyembuhkan.

Kebijakan dan Kebiasaan

Gaya hidup bersih juga amat menentukan. Ini termasuk memilih apa yang dimakan. Dalam sehari, sebaiknya sekitar 12 jam, perut dikosongkan dari segala jenis makanan, dan hanya diisi dengan air putih. Ini merupakan bagian dari kebiasaan yang dibangun di atas kebijaksanaan yang menyembuhkan.

Secara luas, kebijakan pemerintah juga perlu mendapat perhatian. Jangan sampai kebijakan-kebijakan yang keluar membuat rakyat jatuh ke dalam ketidakadilan dan kemiskinan lebih jauh. Di negara yang miskin pemikiran kritis, seperti Indonesia, masyarakat mudah sekali digiring ke dalam panik dan rasa takut, karena penyebaran berita-berita yang palsu serta berat sebelah. Tugas pemerintah membuat kebijakan yang memberi rasa aman, sekaligus mengelola informasi yang tersebar.

Kebijaksanaan yang menyembuhkan, sejatinya, dimiliki semua orang. Namun, karena mutu pendidikan yang rendah, ia terlupakan. Orang sibuk tenggelam pada pikiran dan kebutuhan tubuhnya semata. Di Indonesia, agama seolah membuat orang memperoleh pembenaran untuk hidup tidak dengan akal sehat, dan bertindak tidak adil. (Wattimena, 2020) Ini jelas tidak bijaksana.

Hidup bijak berarti hidup dengan kesadaran. Ini berarti juga orang memahami kehidupan sebagaimana adanya, dan tidak dengan

rumusan-rumusan palsu yang berpijak pada kebodohan. Ia bisa menemukan keseimbangan di tengah berbagai perubahan dan ketidakpastian. Jika sudah waktunya tiba, ia bisa meninggalkan tubuhnya, dan melanjutkan kehidupan di ranah berikutnya.

Apakah Hidup Ini Sia-sia?

Albert Camus, pemikir eksistensial Perancis, punya pandangan menarik. Baginya, hanya ada satu hal yang penting untuk dipikirkan dalam hidup, yakni apakah kita harus bunuh diri, atau tidak? Apakah hidup layak dijalani, atau tidak? Ia bertanya seperti itu, karena hidup ini absurd. Ia tidak masuk akal.

Sejak kecil, kita belajar. Kita bekerja. Kita terus mengembangkan diri. Namun, akhirnya, kita harus sakit, menua dan kemudian meninggal. Bukankah ini absurd?

Semua usaha kita lenyap, ketika kita mati. Semua perjuangan kita menjadi sia-sia, ketika kita dijemput ajal. Uang, kuasa dan kecerdasan, yang diperjuangkan selama bertahun-tahun, lenyap dalam sekejap mata. Seolah, hidup ini pun menjadi percuma.

Kita berusaha berbuat baik. Namun, orang jahat dan korup justru semakin kaya dan berkuasa.

Kita berusaha bekerja dengan jujur. Namun, rejeki tak kunjung datang.

Kita beragama dan berdoa. Namun, tak banyak perubahan yang datang. Justru, di tengah krisis ekonomi dan pandemi, hidup malah semakin sulit. Agama yang kita cintai justru digunakan untuk memecah belah masyarakat.

Hidup ini memang absurd, kata Camus. Namun, kita tak boleh patah semangat. Justru, kita harus merayakan absurditas itu. Kita harus bergembira di dalam menjalani semuanya.

Kita perlu menikmati semua proses. Kita perlu menjadi orang yang bertekun di dalam usaha. Hasil bukan di tangan kita. Bahkan, seringkali, walaupun disertai usaha keras, hasil juga tak kunjung tiba.

Lukisan Pasir Mandala

Di Tibet, ada tradisi melukis pasir. Yang menjadi obyek lukisan adalah Mandala. Ia adalah simbol dari dunia dalam versinya yang paling ideal. Ia

seimbang, detil dalam perancangan, dan sangat indah dipandang.

Mandala dilukis untuk menyucikan dunia. Ia dianggap bisa menyembuhkan dunia dari penderitaan. Penderitaan semacam ini datang, karena kebodohan manusia. Mereka rakus dan saling membenci satu sama lain.

Mandala lebih dari sekedar lukisan biasa. Ia dibuat dengan pasir. Prosesnya sangatlah rumit. Ada jutaan butiran pasir yang dirangkai untuk melukis mandala secara detil dengan ragam warnanya.

Ia harus dilukis oleh beberapa orang. Minimal, satu lukisan mandala memerlukan waktu 2 minggu untuk proses pembuatannya. Semakin besar ukuran lukisan pasir itu, semakin lama dan rumit pula prosesnya. Ada ratusan warna dan simbol kuno yang amat detil di dalamnya.

Biasanya, yang melukis adalah para Biksu Buddhis Tibet. Mereka harus menunduk berjam-

jam untuk mengerjakannya. Satu demi satu butiran pasir dirangkai secara detil. Bagi mereka, itu adalah praktek meditasi. Mereka mengarahkan kesadarannya pada satu proyek komunitas yang dikerjakan secara bersama.

Setelah berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan, bekerja, para Biksu berdoa bersama. Lalu, mereka menghancurkan lukisan tersebut. Lukisan pasir yang detil dan indah tersebut hancur dalam beberapa detik saja. Tidak ada lagi yang tersisa.

Biasanya, pasir sisa lukisan itu dibagikan kepada orang-orang. Ada yang juga dibuang ke aliran air terdekat. Lukisan maha indah yang dibuat dengan usaha keras oleh banyak orang itu sengaja dihancurkan. Hanya dalam beberapa detik, usaha keras berbulan-bulan lenyap seketika.

Mencari yang Sejati

Bukankah ini absurd? Tapi, begitulah hidup. Pesan dari Camus dan para Biksu Tibet serupa, bahwa segala hal sementara. Semua usaha

akan berakhir dengan kehampaan. Semua hal yang muncul juga akan berakhir.

Hidup ini indah. Tapi, ia tak sungguh nyata. Ia berharga, namun begitu rapuh dan sementara. Ini pelajaran yang harus terus kita ingat.

Segala hal, seindah apapun, akan lenyap tak berbekas. Orang-orang hebat dalam sejarah kini terkubur dalam tanah. Kerajaan-kerajaan maha perkasa di masa lalu kini tinggal cerita. Di suatu masa, manusia belum ada. Kini, kita ada, dan menguasai dunia. Namun, suatu saat, kita juga akan tiada.

Kita boleh saja cerdas. Kita boleh saja kaya raya, dan berkuasa. Namun, itu semua sementara. Tak lama lagi, kita akan menua, sakit dan meninggal. Pandemi seolah mempercepat hal itu.

Maka dari itu, di hidup yang singkat ini, kita perlu melakukan hal yang sungguh penting. Kita tak boleh terjebak pada segala yang sementara. Kita

harus mencari apa yang abadi dan suci di dalam diri kita masing-masing. Inilah inti dari jalan spiritual.

Jalan spiritual melampaui batas-batas agama. Jalan spiritual membawa kita ke diri kita yang asli, yakni kesadaran murni yang menjadi pengamat dari segala sesuatu. Kesadaran murni inilah inti dari kehidupan itu sendiri. Ia tak pernah lahir, dan tak akan berakhir. Ia abadi. Ia adalah energi semesta itu sendiri. Ia adalah “Tuhan”.

Menyentuh kesadaran murni berarti melampaui hidup dan mati. Inilah inti dari pencerahan dan pembebasan dari penderitaan. Badan boleh hancur. Kemampuan pikiran boleh menurun. Kita boleh menua, sakit dan meninggal.

Namun, kita akan jauh dari penderitaan. Kita akan selalu memiliki kejernihan dan kedamaian yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai keadaan. Kuncinya adalah mengenali diri kita yang asli lewat jalan meditasi, ataupun jalan-jalan spiritual lainnya (Zen, Yoga, Dzogchen dan Advaita). Mari, jangan ditunda lagi.

**Dari Mana Pikiran dan
Perasaanmu Berasal?**

Bukan Otak.

Zen Koan

Dzogchen: Mutiara dari Tibet untuk Dunia

Kita hidup di dunia yang sedang dicekam ketakutan. Keluarga dan kerabat terancam hidupnya oleh pandemik COVID 19. Berita kematian menggempur setiap harinya, juga dari saudara dan kerabat dekat. Setiap detik, hidup kita terasa seperti di ujung tanduk.

Di samping hidup sehat, kita juga perlu untuk tetap waras. Keduanya, sebenarnya, tak bisa dipisahkan. Waras berarti kita tetap bisa bernalar sehat, walaupun keadaan terus berubah. Kita bisa tetap tenang dan jernih di hadapan krisis yang terus menghantui.

Di titik inilah spiritualitas menjadi penting. Spiritualitas tidak dipenuhi dengan aturan yang tak masuk akal. Ia juga tak dipenuhi dengan ancaman neraka ataupun harapan akan surga yang tak berdasar. Sebaliknya, spiritualitas menawarkan kedamaian dan kejernihan yang

diperlukan untuk melampaui beragam tantangan hidup.

Sejauh pengalaman saya, ajaran Buddha membahas dengan detil soal spiritualitas ini. Yang dekat dengan hati saya adalah ajaran Zen. Ia bertujuan untuk membantu orang mengalami dirinya yang sejati, sebelum pikiran konseptual dan emosi muncul. Saya juga dekat dengan tradisi Yoga dan Advaita Vedanta dari India.

Belakangan ini, saya berjumpa dengan satu aliran meditasi dari ajaran Buddhisme Tibet. Namanya adalah Dzogchen. Arti dari kata ini adalah “Kesempurnaan yang Agung”. Aliran ini tersebar luas di seluruh dunia, melampaui batas-batas agama, suku maupun ras.

Dzogchen adalah aliran meditasi yang menyentuh unsur terdalam dan terhalus dari batin manusia. Ia dianggap sebagai aliran meditasi tertinggi di dalam agama Buddha Tibet. Ia secara langsung membawa orang menyentuh kesadaran murni (rigpa) di dalam dirinya. Dalam

waktu sekejap mata, orang menyadari Buddha di dalam dirinya.

Buddha adalah kesadaran murni (rigpa). Ini adalah dasar dari semua pengalaman batin manusia. Semua manusia memilikinya. Namun, karena terkubur lama oleh pikiran dan emosi, serta tak pernah dilatih untuk dikenali, maka ia seolah tak ada.

Dengan menyentuh rigpa, hal-hal baik akan secara alami mengalir, termasuk di dalamnya kebijaksanaan, kebahagiaan dan rasa welas asih. Di berbagai aliran Buddha Tibet, Dzogchen kerap diajarkan sebagai tingkat tertinggi meditasi. Ia begitu sederhana, sekaligus amat sulit dan halus pada saat yang sama.

Ada tiga ciri dari Rigpa. Yang pertama adalah kosong. Rigpa tidak memiliki obyek. Ia bersifat hening dan kosong dari segala konsep.

Konsep selalu bersifat dualistik. Artinya, ada subyek dan obyek. Rigpa bisa dikenali, ketika

kesadaran manusia menyadari dirinya sendiri. Disini, pengetahuan dualistik dilampaui, dan kita sampai pada pengalaman kesatuan, tanpa obyek.

Yang kedua adalah sadar. Walaupun kosong, rigpa selalu sadar. Ia bisa mengetahui apa yang terjadi disini dan saat ini (*cognizant*). Ia hidup dan tak akan pernah redup.

Yang ketiga adalah tak terbatas. Rigpa tak memiliki ruang yang tetap. Ia memenuhi segala yang ada. Ia ada di dalam diri manusia, sekaligus di berbagai tempat lainnya.

Dzogchen adalah proses yang bersifat langsung dan alami untuk mengenali rigpa tersebut secara berkelanjutan. Kita hanya perlu menjadi sepenuhnya hening, dan sepenuhnya alami. Kita lalu terbuka pada kesadaran murni di dalam diri kita sendiri, sekaligus di sekitar kita. Mengenali kesadaran murni berarti mengenali kehidupan itu sendiri.

Rigpa tak pernah pergi. Ia adalah energi abadi yang ada di dalam segala sesuatu. Kita hanya perlu untuk belajar melihat dan mengenalinya. Lalu, kita perlu untuk terus sadar bersamanya, sesering mungkin.

Dzogchen tidak mengajarkan metode meditasi tertentu. Tidak ada teknik yang perlu dipelajari. Dzogchen juga tidak mengajarkan hidup berkesadaran. Semua itu adalah usaha manusia yang justru menjauhkannya dari rigpa.

Apapun yang butuh usaha berarti tidak alami. Apapun yang tidak alami justru menjauhkan manusia dari kesadaran murninya, dari rigpa. Inilah bahaya dari praktek meditasi maupun Yoga yang justru menjadi penjara baru bagi manusia. Ia justru semakin jauh dari pembebasan batin yang sejati.

Menjadi seorang praktisi Dzogchen berarti hidup di dalam rigpa setiap saatnya. Kita mengenali kesadaran murni di dalam diri, tanpa henti. Semua aktivitas, baik aktivitas mental maupun fisik, dilakukan dalam pengenalan akan rigpa.

Kita hanya perlu sehening dan sealami mungkin, lalu rasakan kehidupan yang berdenyut di setiap nadi kita.

Di jaman yang diterkam krisis yang terus berganti, hidup dalam kejernihan semacam ini amatlah penting untuk dilakukan. Dzogchen sangatlah sederhana, langsung dan alami. Ia adalah pencapaian tertinggi di dalam proses manusia menemukan kebebasan yang sejati. Di dalam rigpa, semua permasalahan batin manusia tampak jauh, dan tak lagi bermakna.

Tidak ada kitab yang perlu dipuja secara buta. Tidak ada aturan yang perlu ditakuti sampai mati. Cukup kenali rigpa di dalam diri, dan pertahankan pengenalan itu selama mungkin, sealami mungkin. Temukan kebijaksanaan, kebahagiaan dan rasa welas asih di dalam batinmu. Jangan ditunda lagi.

Zen ala “Gus Dur”

Minggu malam, 31 Januari 2021, seorang teman mengirim foto di media sosial. Isinya adalah kutipan dari Gus Dur dengan karikatur wajahnya. Isinya tentang jalan untuk menjadi bahagia. Kutipannya begini.

“Gus, apa kuncinya bahagia? Jangan memikirkan apa yang kamu tidak tahu, kata Gus Dur. Kalo yang diketahui Gus? Lha kalau sudah tahu, buat apa dipikir?”

Sejenak, saya mengalami pencerahan. Ada pemahaman baru muncul. Ada realisasi tentang hidup sebagaimana adanya. Spontan, saya membagikan foto tersebut ke beberapa teman. Tanggapan mereka pun serupa: tertawa sambil tercerahkan.

Walaupun begitu, saya coba membuat penelitian kecil. Apakah perkataan itu sungguh dari Gus Dur? Saya tidak menemukan referensi yang akurat. Yah, walaupun begitu, dengan gaya

ungkapan yang cerdas sekaligus lucu, saya kok merasa, Gus Dur sungguhlah yang mengatakan hal tersebut.

Di Indonesia, filsafat Stoa sedang ramai. Gerakan meditasi dan hidup berkesadaran pun tersebar luas. Di dalam satu kutipan dari Gus Dur tersebut, seluruh filsafat Stoa dan seni hidup berkesadaran terangkum menjadi satu. Luar biasa.

Kita sering berpikir berlebihan. Akibatnya, kita jadi takut dan cemas berlebihan. Pikiran kita sakit. Badan kita pun ikut sakit.

Jika kita tidak banyak berpikir, kita tenang. Pikiran kita damai. Badan kita pun ikut sehat. Sudah banyak sekali penelitian yang menegaskan, kesehatan tubuh manusia amat tergantung pada kesehatan pikirannya.

Kita banyak berpikir, karena dibiasakan oleh lingkungan. Dunia pendidikan kita mendewakan akal budi. Semua harus bisa dikonsepsikan secara

logis dan rasional. Alhasil, pikiran pun menjadi “tuhan” baru.

Padahal, pikiran hanya sebagian kecil dari hidup. Jika kita bisa berjarak dari pikiran, kita akan sungguh hidup. Kita akan menyentuh “eksistensi” itu sendiri. Kedamaian, kecerdasan dan kejernihan adalah buah-buahannya.

Sambil tenggelam di kesunyian malam, saya terus melakukan penelitian tentang kutipan-kutipan Gus Dur. Satu lagi kutipan menyentuh saya. Isinya begini.

Masalah-masalah Hidup

“Jika kamu punya masalah, dan sudah tau solusinya, ya udah ga usah dipikir, kan sudah tahu. Terus kalo ga tau solusinya Gus? Ngapain juga dipikirin, malah capek.”

Sekali lagi, pencerahan datang menghampiri. Lebih dari 2400 tahun yang lalu, Siddharta Gautama sudah mengatakan hal serupa. Ini adalah sikap bebas dari pikiran itu sendiri. Kita

lalu menjadi tuan atas pikiran, dan bukan lagi budaknya.

Zen sendiri memang sekumpulan cara untuk kembali ke sebelum pikiran. Disitu, ada kedamaian. Ada kejernihan tentang dunia sebagaimana adanya. Ada kebahagiaan dan welas asih untuk menolong.

Sebelum pikiran, tidak ada “kepribadian”. Itu hanyalah pola yang dibentuk oleh lingkungan sosial selama bertahun-tahun. Diri sejati manusia sama kosong dan luasnya seperti alam semesta. Ia tak berbentuk, namun hidup dan sadar seutuhnya.

Kutipan dari Gus Dur, beserta seluruh pemikiran Asia, kiranya berpola sama. Pikiran adalah alat pembantu, dan bukan tuan atas hidup manusia. Ada kecerdasan maha besar dan maha hebat yang menjadi latar belakang dari segala sesuatu. Ia bisa disebut sebagai Tuhan, walaupun ia sesungguhnya tak bernama. Ia melampaui nama, dan melampaui konsep.

Ini kiranya sesuai dengan pepatah Hindu kuno. Jika manusia menyentuh kesadaran di dalam dirinya, ia akan bisa memperbudak “tuhan”. Ia akan menemukan kunci kehidupan. Ia sudah mencapai pemahaman tertinggi.

Kesadaran lalu menjadi tuan kehidupan. Emosi dan pikiran datang dan pergi bagaikan tamu. Manusia akan menemukan kehidupan sebagai rumahnya. Segala yang ada pun menjadi dirinya. Tak ada lagi perbedaan.

Untuk sampai titik ini, orang harus paham pada pikirannya. Ia harus berhati-hati pada pikirannya sendiri. Jangan sampai hidupnya menderita, karena disiksa pikirannya sendiri. Sesungguhnya, jika orang yang disiksa oleh pikirannya sendiri, ia sudah berada di neraka.

Pemahaman ini amat penting di masa krisis ini. Pandemi COVID 19 tidak hanya merusak tubuh. Pikiran dan jiwa banyak orang pun terganggu. Mereka hidup dalam derita, dan bahkan bunuh diri untuk keluar darinya.

Bunuh Diri di Masa Pandemi

Takanao Tanaka dan Shohei Okamoto menuliskan penelitian mereka tentang peningkatan bunuh diri di Jepang selama pandemi COVID 19. Jurnal tersebut diterbitkan di Jurnal *Nature Human Behaviour* pada 15 Januari 2021. 16% peningkatan kasus bunuh diri terjadi pada Juli sampai Oktober 2020. (Tanaka, Okamoto, 2021)

Pelaku bunuh diri terbanyak adalah perempuan. Jumlahnya meningkat 37%. Sementara, tingkat bunuh diri pada anak dan orang dewasa meningkat sejumlah 49%. Secara global, tingkat bunuh diri menyentuh peningkatan sampai 145% pada akhir 2020 lalu. (Okolie, Eyles, 2020)

Pandemik membuat orang takut. Pikirannya kacau. Emosinya tak stabil. Hidupnya bagai di neraka, yakni penuh derita. Dalam keputusan, bunuh diri pun menjadi jalan keluar.

Sosok Gus Dur, sesungguhnya, tak pernah sungguh meninggalkan kita. Pikiran-pikirannya masih menyediakan pencerahan untuk bangsa. Humor-humornya masih membangunkan akal sehat, sekaligus menghibur kita.

Di tengah pandemi, krisis ekonomi dan depresi batin yang tersebar di seluruh dunia, ada baiknya kita menengok kembali saran-saran salah satu guru bangsa terbesar kita ini. Harapannya, dalam krisis, kita lalu bisa tersenyum, dan tetap hidup waras. Terima kasih, Gus!

**Jika Kamu Tak Berpikir,
Siapa Kamu?**

CERIA di Hadapan Bencana

Bencana bukanlah hal baru di dalam hidup manusia. Bencana juga bukan hal baru bagi bumi ini.

Sebenarnya, tidak ada yang disebut bencana. Itu hanyalah konsep yang dibuat oleh manusia.

Bumi hanya bergerak dan berubah. Ia hanya mengikuti hukum-hukum alam sebagaimana adanya.

Bumi dan Kepunahan Massal

Bumi sendiri sudah mengalami lima bencana besar, atau apa yang disebut sebagai kepunahan massal. Yang pertama terjadi pada 440 juta tahun yang lalu, dan yang terakhir terjadi pada 65 juta tahun yang lalu.

Sekitar 500 juta tahun terakhir, 99% spesies yang pernah hidup di bumi sudah punah. Dari abu kehancuran yang ada, spesies baru lahir, dan bertumbuh.

Sekitar 65 juta tahun yang lalu, sebuah asteroid raksasa menghantam perairan Meksiko dengan kecepatan 73.000 km per jam. Hasilnya adalah lubang besar yang melepaskan debu dan sulfur ke langit, sehingga seluruh dunia menjadi gelap dan dingin. (Greshko, 2019)

Ini adalah awal dari kehancuran massal yang kelima, yang menghancurkan dinosaurus pada masa itu. Dari puing-puing kehancuran yang ada, burung dan mamalia berkembang, serta menjadi manusia jutaan tahun kemudian melalui proses evolusi.

Bencana selalu bergandengan dengan kehidupan. Kehancuran selalu bergandengan dengan penciptaan.

Maka, bencana bukanlah berita baru. Kita hanya perlu memperluas wawasan, sehingga bisa menanggapi secara tenang dan jernih.

Menyingkapi dengan Jernih

Bagaimana menyingkapi bencana dengan jernih? Inilah pertanyaan terpenting yang mesti kita jawab sekarang ini, terutama menanggapi kegagalan pemerintah di dalam menanggapi pandemi COVID 19 di 2021 ini.

Kunci menanggapi bencana bukan semata kecerdasan, tetapi kesadaran. Ini berarti menyadari diri kita sebagai kesadaran murni yang melingkupi alam semesta.

Diri kita yang asli berada sebelum identitas sosial. Ia satu dan sama dengan seluruh alam semesta.

Saat ke saat, kesadaran semacam ini perlu dirawat. Ia adalah keadaan batin alami (*original and natural state of mind*) kita sebagai manusia.

CERIA

Saya menyebutnya sebagai CERIA, yakni *constantly endlessly rest in awareness*. Dalam bahasa Indonesia: selalu tanpa henti beristirahat dalam kesadaran.

Ketenangan dan kedamaian batin akan muncul. Batin kita melampaui derita dan bahagia yang biasa dialami manusia.

Kejernihan pun akan muncul. Kita akan bisa melihat tantangan sebagaimana adanya, tanpa rasa takut ataupun cemas berlebihan.

Kita perlu terus memelihara CERIA ini. Jika gagal, dan hanyut dalam pikiran maupun emosi, kita hanya perlu kembali ke saat ini lewat napas, suara, rasa ataupun mantra yang kita punya. Ini harus dilatih seumur hidup, tanpa henti.

Kejernihan CERIA ini adalah inti dari segala aliran spiritual dunia. Ia bisa disebut juga sebagai pencerahan, atau pembebasan.

Pengalaman Langsung

Saat ke saat, semua pengalaman hidup manusia dialami secara langsung. Tidak ada lagi penilaian baik buruk, benar salah, suka atau tidak suka.

Semua dialami sebagaimana adanya dengan penerimaan tanpa syarat. Hidup pun menjadi ringan dari saat ke saat, karena tidak dibebani oleh penilaian yang berlebihan.

Kita lalu bisa bertindak sesuai dengan keadaan. Inilah kebijaksanaan yang sesungguhnya, yakni kebijaksanaan yang lahir dari batin yang alami, bukan dari moral tradisional yang sudah ketinggalan jaman.

Kita lalu menjadi manusia tercerahkan yang terlibat sepenuhnya dengan pergulatan dunia. Ada waktunya bersikap keras dan marah, serta ada waktunya bersikap lembut dan sabar. Semua pada waktunya.

Menyingkapi Kegagalan Pemerintah

Di Indonesia, pandemi adalah bagian dari bencana. Ia tidak menyebabkan kepunahan massal.

Ia hanya menciptakan rasa takut dan kemiskinan besar, akibat kebijakan pemerintahan Indonesia yang kacau dan merusak. Pandemi hanya perlu dilihat sebagaimana adanya, dan tidak ditanggapi berlebihan, seperti yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia.

Yang sakit diobati sesuai gejala. Yang tidak sakit dihimbau untuk mematuhi protokol kesehatan. Jangan berlebihan, misalnya dengan menutup transportasi, melarang orang bekerja, mengancam rakyat, meneror rakyat dan mempermiskin rakyat.

Kebijakan-kebijakan semacam itu hanya akan membuat rakyat marah. Jika ini terus terjadi, rakyat akan protes.

Jalan-jalan demokratis yang damai akan ditempuh untuk menyalurkan protes. Namun, jika ini tetap didiamkan, rakyat akan bergerak melawan.

Revolusi berdarah bisa terjadi. Jangan sampai kita bergerak ke titik ini.

Maka, mari belajar untuk CERIA setiap saat, supaya kita menemukan kejernihan di dalam hidup ini, dan bisa menanggapi berbagai bencana dengan jernih serta cerdas. Justru di tengah bencana yang mencekik jiwa, kita perlu semakin CERIA.

Jangan ditunda lagi.

Belajar untuk Menderita

Sejak kecil, kita diajarkan untuk menjadi juara. Kita diminta untuk melakukan yang terbaik di segala hal. Sistem sekolah mendukung hal itu. Sistem ekonomi kapitalisme Indonesia juga sejalan dengan itu.

Namun, kita tak pernah diajarkan untuk kalah. Kita tidak pernah diajarkan untuk menderita. Padahal, di dalam hidup, orang tak selalu bisa menang dan senang. Derita dan kekalahan kerap datang berkunjung, tanpa diundang.

Akibatnya, ketika derita datang, kita panik. Kita hanyut dalam emosi berlebihan. Kita marah secara berlebihan. Atau, kita tenggelam dalam kesedihan yang berlarut-larut.

Ajaran Salah

Di hadapan emosi kuat, biasanya ada dua cara yang diajarkan masyarakat. Pertama, kita perlu mengekspresikannya. Ini berbahaya, karena bisa melukai orang lain. Kedua, kita

menekannya, atau mencari pelarian. Ini juga berbahaya, karena tidak menyelesaikan masalah, dan memendam emosi kuat juga merusak kesehatan.

Juga ketika kalah, kita sulit menerima. Bahkan, hati kita penuh dengki dan dendam, ketika menderita kekalahan. Kita pun mulai berniat jahat. Kita menempuh cara-cara curang untuk mencapai keinginan kita.

Maka, kita perlu untuk belajar untuk kalah. Kita perlu belajar untuk menderita. Ini merupakan salah satu hal penting di dalam menjalani hidup. Tanpa kemampuan untuk menderita, hidup justru akan terasa amat berat.

Belajar untuk Menderita

Ada enam hal yang penting untuk diperhatikan. Pertama, semua penderitaan lahir dari pikiran. Emosi juga adalah sebetuk pikiran, namun dengan energi lebih kuat. Ketika pikiran muncul, cukup diamati dengan tenang. Jangan menilai, menolak atau mengejar pikiran. Cukup amati dengan tenang dan lembut.

Pikiran itu sementara sifatnya. Ia tidak memiliki bentuk yang kokoh. Ia seperti pelangi. Pikiran ada, namun transparan, dan sementara. Ketika kita mengamatinya, pikiran akan muncul, dan akan segera pergi.

Dua, pikiran berubah. Namun, kesadaran tidaklah berubah. Kesadaran ini bersifat kosong, namun sepenuhnya hidup. Ia adalah sang pengamat di dalam diri. Ia berada sebagai latar belakang dari semua pengalaman kita. Kesadaran ini adalah diri kita yang alami, yang sejati.

Kita perlu mengenalinya. Lalu, kita perlu berada bersama kesadaran sesering mungkin: menyadari kesadaran. Pikiran dan emosi tidak akan mengganggu kita. Mereka datang, dan pergi dengan leluasa.

Tiga, kita perlu belajar dari filsafat Stoa tentang *amor fati*, yakni menerima segala yang terjadi dengan lapang dada. Apapun yang terjadi, itu sudah merupakan jalan kita. Tuhan atau semesta yang menghendaknya. Kita perlu

menerimanya dengan lapang dada, dan melakukan apa yang kita bisa untuk menanggapi.

Empat, kita juga perlu sadar, bahwa hidup ini sementara. Kematian bisa menjemput setiap saat. Inilah yang disebut sebagai *memento mori*, yakni mengingat terus, bahwa kita akan mati. Dengan kesadaran akan kematian ini, hidup kita jadi berharga dari saat ke saat. Tak ada waktu yang dibuang percuma untuk marah, dendam atau sedih berlarut-larut.

Lima, Simon Sinek, pemikir asal Amerika Serikat, punya pandangan menarik tentang hidup. Baginya, hidup itu adalah permainan tak terbatas. Kadang kita kalah. Kadang kita menang. Kadang kita bahagia. Terkadang kita menderita.

Itu semua tak menjadi masalah. Kita hanya perlu melakukan yang terbaik setiap saatnya. Kita hanya perlu mengenali jati diri kita yang asli, dan berusaha sebaik mungkin atas apa yang kita

lakukan. Ini, menurut Sinek, adalah jalan hidup yang terbaik.

Enam, para master Vajrayana dari aliran Buddha Tibet berulang kali mengingatkan: dari kaca mata absolut, tak ada yang kalah dan tak ada yang menang dalam hidup ini. Tak ada yang bahagia, dan tak ada yang menderita. Kita hanya perlu melihat hidup ini dari kaca mata absolut tersebut.

Artinya, kita mengambil peran sebagai pengamat yang netral. Di hadapan kita, ada kehidupan dengan segala warnanya. Itu semua seperti tarian. Kita adalah penonton netral yang melihat itu semua, dan mungkin terkadang ikut menari.

Belajar untuk menderita adalah salah satu hal terpenting dalam hidup. Kita tak boleh mengabaikannya. Jika tak memahami cara untuk menderita, maka kita belum mengerti hidup di dalam keseluruhannya. Hidup kita pincang. Ketika derita berkunjung, kita pun jatuh terpuruk. Apakah itu yang kita inginkan?

**Apa wajah aslimu, sebelum
ibumu dilahirkan?**

Mengembalikan Dharma ke Nusantara

Sekitar 1000 tahun yang lalu, Indonesia adalah rumah ilmu. Beragam orang dari berbagai bangsa datang dan belajar di sini. Tentu saja, waktu itu, belum ada Indonesia. Pada masa itu, Indonesia adalah kumpulan beberapa kerajaan yang memiliki pengaruh politik, budaya maupun ekonomi yang luas.

Bisa dibilang, pada masa itu, Nusantara kita, Indonesia, adalah negara Dharma. Hukum-hukum alam yang abadi diuraikan dengan jelas, dan diterapkan di dalam kehidupan. Manusia mencapai pencerahan moral, spiritual dan intelektual yang mengagumkan. Nusantara kita menjadi magnet bagi para pencari kebijaksanaan.

Dharma bukan hanya soal teori. Ia adalah pandangan hidup yang mesti menjadi laku sehari-hari. Ia tidak hanya melahirkan

pemahaman, tetapi juga kebijaksanaan dan kebahagiaan yang sejati. Ia membawa orang sampai pada pembebasan dari derita dan nestapa dunia.

Segalanya Sementara

Namun, Dharma juga menyatakan, bahwa tak ada yang abadi. Keluhuran pun harus berakhir, jika waktunya tiba. Kejahatan pun harus berkembang, ketika saatnya sudah datang. Kerajaan-kerajaan besar nusantara runtuh ditikam perang saudara dan penjajahan selama lebih dari 500 tahun. Nusantara menjadi negara *Adharma*, yakni negara, dimana kebodohan dan kejahatan merajalela, sampai saat ini.

Pantha Rei, segala sesuatu itu mengalir. Begitu kata Herakleitos, salah seorang pemikir Yunani Kuno. Kebodohan dan kejahatan adalah bagian dari alam. Maka, ia punya hak untuk hidup dan berkembang. Semesta punya tempat untuk semua, termasuk untuk yang dianggap bobrok dan menjijikan.

Namun, di 2021, kita sudah muak dengan kebodohan dan kejahatan. Kita lelah melihat politik yang diisi para koruptor dan kaum radikal agama. Kita sedih melihat agama diturunkan menjadi alat untuk membenarkan kebodohan dan konflik antar manusia. Di abad 21 ini, terutama di 2021, Indonesia darurat Dharma: kita butuh Dharma sesegera mungkin.

Mengembalikan Dharma ke Nusantara

Unsur terpenting dari Dharma adalah hidup sejalan dengan kenyataan sebagaimana adanya. Ini kental di dalam tradisi pemikiran Asia, terutama dari India dan Cina. Untuk itu, dua hal menjadi sangat penting, yakni akal sehat serta kejernihan nurani. Manusia Indonesia perlu untuk mengasah akal sehat dan menyimak nuraninya dengan jernih, supaya bisa hidup bersama secara adil dan beradab.

Dua hal kiranya perlu untuk dilakukan. *Pertama*, pandangan-pandangan Dharma harus disebarluaskan seluas mungkin. Kita beruntung, karena kita hidup di era perkembangan pesat teknologi informasi dan

komunikasi. Kita bisa mencari data, dan menyebarkannya dengan segera. Disini, Dharma harus menjadi prioritas utama.

Dua, Dharma bukan hanya teori, melainkan laku hidup. Maka, komunitas berlatih Dharma harus dibuka seluas mungkin. Komunitas-komunitas ini haruslah didukung dengan berbagai cara, supaya bisa menanamkan benih-benih Dharma tidak hanya di nusantara, tetapi juga di seluruh dunia. Benih-benih Dharma adalah melatih kesadaran, mengasah kebijaksanaan, mengembangkan cinta kasih, akal sehat serta nurani yang bersih.

Di tengah negara yang ditikam kebodohan dan kejahatan, tantangan menyebarkan Dharma memang besar. Pun jika bisa dilakukan, buah keberhasilan tidak bisa dipetik segera. Apa yang ditabur sekarang mungkin baru bisa dipetik di generasi ke depan. Namun, disini dan saat ini, kita yang masih hidup harus mengusahakan yang terbaik. Semua demi keselamatan semesta.

Kita harus tetap ingat, bahwa mengembalikan Dharma ke Nusantara adalah tugas yang sulit, namun sangat mulia. Secara pribadi, kita juga harus terus mengembangkan wawasan dan melatih kesadaran dalam payung Dharma. Terkadang, kita gagal, dan hanyut dalam kemarahan maupun kebodohan sesaat. Kita hanya harus kembali ke saat ini, dan mulai kembali, tanpa pernah berhenti.

Semoga Nusantara Indonesia bisa kembali menjadi Rumah Dharma yang membawa damai bagi semua ciptaan yang ada.

Menjadi Anjing, atau Singa?

PPKM tidak selesai-selesai. September 2021, kebijakan yang menyiksa itu masih berlanjut. Rakyat tersiksa dalam kemiskinan dan ketidakpastian. Sementara, para wakil rakyat di DPR dan para pemimpin politik hidup nyaman di rumah dinas mereka, dengan gaji pasti setiap bulan dari uang rakyat.

Itu kiranya yang menyiksa pikiran seorang kawan (dan saya juga). Di tengah hampanya kegiatan, pikirannya merantau ke masa lalu. Ia teringat perceraian yang berdarah-darah. Itu sudah terjadi belasan tahun lalu, namun terasa baru seperti kemarin terjadi.

Tidak hanya masa lalu yang menyiksanya. Ketidakpastian akan masa depan juga mencekam. Bagaimana menjalankan hidup, jika tidak ada pendapatan pasti? Bagaimana menjalani hidup di negara yang terus

memperbodoh dan mempermiskin rakyatnya sendiri?

Dalam kegaluannya tersebut, ia teringat keluarga di desa. Ia malu pulang, karena tak ada biaya, dan hanya akan merepotkan mereka. Kecemasan pun semakin tinggi. Ia tidak hanya cemas, tetapi juga rindu kampung halaman.

Gejala fisik pun mulai tampil. Jantung berdetak cepat dan keras. Keringat dingin. Sakit di kepala menusuk. Apakah ia mengalami serangan jantung? Atau mungkin serangan panik?

Inilah cerita yang banyak sekali terjadi di Indonesia. PPKM tanpa henti, tanpa kebijakan ekonomi dan bantuan sosial yang memadai dari pemerintah, adalah pembunuhan terhadap rakyat. Banyak rakyat murka, namun tetap tanpa daya. Di dalam kemiskinan dan kesepian, serta jauh dari kampung halaman yang dirindukan, kawan saya semakin hanyut dalam pusaran penderitaan.

Menjadi Anjing

Anjing adalah sahabat manusia. Ia begitu cantik. Ia begitu setia. Dalam banyak hal, anjing lebih sempurna daripada manusia.

Ketika bermain lempar bola, anjing mengejar bolanya. Itu terus dilakukannya secara otomatis. Dilempar apapun, ia akan mengejarnya. Itu pola perilaku anjing yang hampir tak dapat diubah.

Kerap kali, kita pun sama seperti anjing. Kita mengejar pikiran kita. Pikiran kita ke arah masa lalu, kita mengejarnya. Pikiran ke masa depan, kita pun mengejarnya. Kita mengejar ilusi, lalu lelah sendiri.

Ada benda yang bagus, kita mengejarnya. Ada benda yang jelek, kita berlari menjauhinya. Batin kita terus berlari. Ia tidak pernah tertanam tenang disini dan saat ini.

Ingatan pun kita kejar. Kita merasa, itu nyata. Trauma, kita ikuti. Kecemasan dan ketakutan,

kita ikuti. Hidup kita terombang ambing oleh gejolak batin kita sendiri.

Padahal, bentuk dan pikiran itu ilusi. Itu tidak ada di dalam kenyataan. Segala hal di dunia nyata adalah ciptaan batin kita sendiri. Fisika modern dan penelitian-penelitian neurosains sudah sampai pada kesimpulan ini.

Kawan saya, dan juga terkadang saya, sama seperti anjing. Kita berdua mengejar pikiran kita. Kita berdua mengejar benda-benda material. Padahal, itu semua ilusi. Ia terus berubah, dan tak punya inti nyata pada dirinya sendiri.

Kita seperti anjing yang mengejar ekornya sendiri. Kita capek. Kita frustrasi dan menderita. Juga tak ada hasil yang didapat.

Menjadi Singa

Apa yang terjadi, jika kita melempar tongkat di hadapan singa? Dia akan menyerang kita. Singa tidak mengejar tongkat. Ia mengejar sang pelempar tongkat.

Ia mengejar sumber. Ia tidak terpengaruh oleh hal-hal yang berubah. Ia mencari asal muasal dari lemparan. Kita perlu belajar dari singa.

Kita tidak perlu mengejar benda-benda material atau pikiran yang muncul. Kita tidak perlu mengejar ingatan yang ada. Sebaliknya, kita justru perlu mencari sumber dari pikiran dan ingatan tersebut. Disini, kita beralih dari ilusi menuju kenyataan.

Ketika kita mencari sumber dari pikiran dan ingatan, kita akan berjumpa dengan kesadaran. Kita akan lepas dari ilusi. Kita akan bangun pada kenyataan sebagaimana adanya. Kita akan bangun pada kebenaran disini dan saat ini itu sendiri.

Segalanya adalah ciptaan kesadaran. Warna, bau dan bentuk adalah ciptaan kesadaran. Itu semua terbentuk dalam mekanisme yang kompleks dengan otak maupun struktur saraf manusia. Maka, yang perlu disentuh bukanlah pikiran, ingatan ataupun benda-benda material,

tetapi kesadaran yang menjadi sumber segalanya tersebut.

Kesadaran itu adalah kehidupan. Ia adalah pencipta dari segala sesuatu. Ia bersifat kosong, namun sadar sepenuhnya. Ia juga tidak memiliki batas.

Kita perlu untuk tetap disana. Saat ke saat, arahkan perhatian kita ke sumber dari segala sesuatu di dalam diri. Jangan mengejar benda-benda material. Jangan mengejar pikiran ataupun ingatan.

Kita pun hidup dalam kebenaran. Kita keluar dari ilusi yang kita buat sendiri. Kita lepas juga dari penderitaan yang mencekam. Kita pun mengalami kebebasan yang sesungguhnya.

Mengritisi PPKM

Di masa PPKM, kita diminta menjaga jarak. Kita diminta untuk tetap di rumah. Jika kita belajar dari singa, dan menyentuh sumber dari pikiran maupun ingatan, maka kita akan tenang dengan

diri sendiri. Kita tetap merasa damai, walaupun tak banyak kegiatan, dan jauh dari keramaian.

Baru setelah itu, kita bisa cukup jernih melihat keadaan. Kita bisa mulai mengatur strategi untuk bertahan hidup. Kita bisa melakukan kritik terhadap pemerintah yang memperbodoh dan mempermiskin rakyatnya sendiri. Lalu, kita juga bisa berbuat sesuatu untuk menolong orang-orang yang kesulitan.

Kita berhenti meniru perilaku anjing, dan mulai menjadi singa di dalam hidup kita. Jangan ditunda lagi!

**Segalanya Ada, Sekaligus
Tidak Ada. Apa itu?**

Seperti Embun Pagi Tersiram Mentari

Sejak kecil, kita sudah salah asuh. Kita diajarkan untuk meraih sesuatu. Baru setelah itu, kita bisa bahagia. Kita diajarkan, bahkan dipaksa, untuk menjadi sesuatu yang palsu, supaya mendapat pengakuan dari keluarga.

Kita diajarkan untuk mendapatkan uang banyak. Katanya, dengan uang, kita menjadi bahagia. Kita dihormati oleh masyarakat luas. Kita mengharumkan nama keluarga.

Jika tak bisa punya uang banyak, kita diajarkan untuk menjadi terkenal. Kita harus berbuat sesuatu yang heboh. Hanya dengan begitu, kita bisa dikenal. Pengakuan dari masyarakat luas pun disamakan dengan kebahagiaan.

Lewat berbagai iklan dan acara televisi, kita juga diajarkan untuk mengejar kenikmatan. Belanja barang-barang mewah, bercinta dengan pria

ganteng atau gadis cantik sampai dengan berkeliling dunia, semua dijanjikan untuk memberikan kebahagiaan kepada kita. Jika tak menjalani itu semua, kita dianggap ketinggalan jaman. Di Jakarta lebih aneh lagi, menjadi radikal dan konservatif dalam beragama kini justru menjadi trend. Begitu terbelakangnya ibukota Indonesia ini.

Namun, kita tak diberi tahu, bahwa semua itu akan berakhir pada rasa hampa. Kesenangan sesaat muncul. Namun, ia begitu rapuh. Ia cepat pergi, seperti embun pagi tersiram mentari pagi.

Rasa hampa akan menciptakan keterasingan. Bagi Karl Marx, pemikir Jerman, keterasingan muncul, karena hubungan sosial ekonomi yang tak adil. Ini tentu benar, tapi tak lengkap. Keterasingan juga muncul dari sikap yang mengejar ambisi sesaat yang berujung rasa hampa.

Tak heran, orang bisa sukses secara ekonomi, namun amat menderita dalam hati. Kekayaan dan nama besar justru menjadi siksaan batinnya.

Batin menjadi begitu rapuh. Karena sedikit masalah, panik mencekik, bahkan niat untuk bunuh diri muncul ke depan.

Mengapa Hampa Terasa?

Mengapa hidup terasa hampa, bahkan setelah semua keinginan menjadi nyata? Mengapa hidup terasa kosong, bahkan setelah agama dan Tuhan jatuh dalam dekapan? Jawabannya sederhana, yakni karena segala hal berubah. Karena berubah, segala hal tak mampu membawa kepuasan sempurna.

Apa yang sebelumnya memuaskan bisa menjadi menyiksa beberapa saat kemudian. Andaikan kita mendapatkan semua yang kita inginkan, rasa hampa bisa lenyap sementara. Namun, tak lama kemudian, ia akan kembali berkunjung. Bahagia, yang berpijak dari pemuasan keinginan, itu hanya sementara.

Jika tak mendapatkan yang kita inginkan, kita menderita. Kita merasa gagal. Kita merasa belum bisa membuat keluarga kita bangga. Kita

merasa belum bisa mengharumkan nama keluarga.

Betapa sia-sianya semua ini. Ini seperti anjing yang mengejar ekornya sendiri. Tak akan selesai, dan justru akan menciptakan rasa frustrasi. Hidup pun terasa sia-sia.

Keluar dari Lingkaran Setan

Bagaimana keluar dari lingkaran setan ini? Di dalam tradisi Dharma Asia, ini disebut sebagai *Samsara*, yakni sesuatu yang berulang percuma. Bahagia datang sebentar. Namun, seperti embun pagi tersiram mentari, ia pergi dengan begitu cepat.

Ada dua cara untuk keluar dari lingkaran setan ini. *Pertama*, kita perlu melakukan pembedaan antara apa yang tetap, dan apa yang berubah. Di dalam tradisi Dharma, ini disebut sebagai *Viveka*, yakni menimbang dengan akal sehat. Ini merupakan syarat untuk terbebaskan dari lingkaran setan kehidupan.

Yang berubah tidaklah layak untuk dikejar. Itu seperti angin yang datang dan pergi. Segala yang berubah itu begitu rapuh, seperti embun pagi tersiram mentari. Jika kita menyandarkan hidup kita pada hal-hal yang berubah, seperti uang, nama besar, kenikmatan dan agama, maka kita akan kecewa pada akhirnya.

Kita perlu menemukan yang tak berubah di dalam diri kita. Ada sesuatu yang mengamati semua pengalaman batin, pikiran dan emosi kita. Sesuatu itu tetap, damai dan stabil. Ia adalah kesadaran murni (*pure awareness*), atau “Sang Hidup” yang mengamati segala hal yang terjadi, tanpa campur tangan.

Kesadaran murni ini berada di dalam diri kita. Ia tidak ada di luar. Ia tidak ada di tempat suci. Ia tidak ada di rumah ibadah, apapun agamanya.

Kita perlu mengenali kesadaran murni ini. Ini terkait dengan langkah kedua, yakni melepas hal-hal yang berubah. Di dalam tradisi Dharma, ini disebut sebagai *Vairagya*, yakni sikap melepas segala yang sementara. Biarkan yang

berubah terus berubah. Sementara, kita tetap bersandar pada “Sang Hidup” di dalam diri, yakni kesadaran murni.

Uang, harta, nama besar, cinta dan agama datang dan pergi. Semuanya berubah. Namun, kita tetap tenang dan damai di dalam kesadaran murni. Kita menemukan kedamaian yang sejati.

Dunia adalah Aku

Pada dasarnya, dunia adalah cerminan kesadaran murni di dalam diri. Kita mengalami dunia di dalam kesadaran murni yang kita miliki. Semuanya adalah bagian dari kesadaran murni tersebut. Menyadari ini berarti kita telah mencapai pengetahuan hidup yang tertinggi.

Tidak ada yang dikejar. Tidak ada yang ditolak. Semua adalah aku, dan aku adalah semua. Inilah jantung hati dari Yoga.

Tentang segala yang berubah, kita menggunakannya seperlunya. Ketika ia ada, kita menggunakannya. Kita ia pergi, kita merelakannya. Inilah kebebasan batin yang

sesungguhnya. Inilah inti dari kebahagiaan yang sejati.

Kita harus sadar juga, bahwa hidup ini seperti embun pagi yang tersiram mentari. Ia bagaikan ilusi. Jangan membangun kebahagiaan di atas ilusi. Temukan yang sejati di dalam diri. Ia tak jauh. Ia hanya perlu dikenali, dan kemudian dipeluk sepenuh hati. Tunggu apa lagi?

Menjilat Madu di atas Pisau Tajam

Makanan enak itu membuat kenyang. Ratusan rasa menari di lidah. Nikmatnya sesaat. Harganya mahal, yakni uang banyak keluar, dan rasa berat di seluruh tubuh, akibat kenyang yang berlebihan.

Berpesta bersama teman tentu menyenangkan. Apalagi, jika kita berpesta semalam suntuk dengan ditemani makanan enak, maupun alkohol. Namun, di pagi hari, ada harga yang harus dibayar. Sakit kepala dan perut mual biasanya akan datang berkunjung.

Gesekan badan dengan kekasih itu menggairahkan. Kenikmatan puncak dari berhubungan badan itu pun dirindukan. Hanya beberapa saat, lalu lelah datang mengetuk. Jika bercinta dilakukan tanpa komitmen dan rasa yang sejati, rasa bersalah juga kerap berkunjung.

Madu Berdarah

Itulah ciri dari kenikmatan badan. Ada harga yang harus dibayar setelahnya. Kerap kali, harga itu sangat mahal, sehingga menggiring kita pada penderitaan. Ini seperti menjilat madu di atas pisau tajam: manis tapi berdarah-darah dan penuh rasa sakit.

Ada kecanduan yang meminta untuk dipenuhi. Jika tidak terpenuhi, penderitaan muncul di batin dan badan. Pola ini sudah terjadi berulang kali. Namun, kita sering lupa, dan jatuh pada lubang yang serupa.

Awalnya adalah keinginan. Jika ia tak terwujud, derita datang. Jika ia terwujud, kerakusan datang. Orang ingin lagi, karena ia sudah kecanduan. Inilah ciri batin yang tak terlatih.

Maka, terwujud atau tidak, keinginan akan bermuara pada kekecewaan. Bahkan, keinginan yang terwujud justru akan berakhir pada penderitaan yang lebih besar. Kita diangkat ke

atas, lalu jatuh ke bawah. Deritanya jauh lebih nyata dan bertahan lama.

Kerap kali, gagalnya suatu keinginan adalah berkah besar dalam hidup. Kita terjatuh, namun terhindar dari peluru yang menyerang. Maka, jangan meratapi “kegagalan”. Sayangnya, kita kerap kali tak paham akan hal ini.

Terus Berubah

Masalahnya bukan pada kenikmatan, tetapi pada ciri kenyataan yang selalu berubah. Tak ada yang tetap di alam ini. Apa yang lahir pasti harus mati. Tak ada yang lolos dari hukum abadi ini.

Dulu, hal-hal tertentu membawa nikmat. Setelah beberapa saat, rasa itu pun pergi. Ia menjadi tawar dan hambar. Bahkan, yang nikmat dahulu menjadi jijik di saat ini.

Tak hanya benda yang berubah. Manusia pun berubah. Pikirannya berubah. Seleranya berubah. Apa yang dulu membuatnya nikmat kini sudah tak lagi menyentuh hatinya.

Mengejar kenikmatan berarti hanyut dalam turun naik kehidupan. Rasanya pasti lelah. Tak jarang, keinginan untuk mengakhiri hidup pun tampil ke depan. Ini kiranya yang menjadi sumber derita manusia jaman kini.

Maka, kedamaian tidak didapatkan dari kenikmatan. Kedamaian dan kebahagiaan sejati lahir mengalami dunia apa adanya. Saat ke saat, semua tampak sebagaimana adanya. Rasa suka atau benci hanya menjadi latar belakang yang tak lagi bermakna.

Seluas Samudera

Kita melebur dengan saat ini. Tak ada lagi “aku” yang terpisah dari “sekitarku”. Saat ini menjadi abadi. Ia memberikan kedamaian yang sejati.

Batin menjadi seperti lautan. Ia tenang sekaligus menampung gemuruh ombak. Ia tetap anggun dan menerima segala. Batin menjadi seluas samudera.

Dari keluasan samudera ini, kita bertindak. Saat-saat, ada keadaan baru muncul. Kita secara spontan menanggapi. Tak kurang, dan tak berlebihan.

Jangan tergoda untuk menjilat madu di atas pisau tajam. Jangan jatuh ke lubang yang sama. Tetap sadar. Tetap terbuka pada segala. Seluas samudera.

**Setelah Kamu Mati,
Kemana Kamu Pergi?**

Bukan Surga

Bukan Neraka

Bukan Kelahiran Kembali

Lalu Kemana?

Memulihkan Diri, Setelah Perpisahan

Janganlah berduka, begitu kata Rumi. Apa yang lenyap akan datang kembali dalam bentuk yang lain. Bulan tetap bersinar terang, justru ketika ia tidak menghindari gelap. Seperti bulan, kita bersinar terang, hanya ketika kita memeluk kegelapan.

Percakapan di bar itu sudah berlangsung lama. Bartender sudah mulai bersih-bersih, dan hendak menutup tempat. Entah berapa botol bir yang telah ia minum. Teman saya tampak lunglai.

Hatinya lelah dan patah. Ia baru saja bercerai. Sakitnya luar biasa. Di usianya yang menjelang 40, ia harus meninggalkan istri dan kedua anaknya.

Apakah tak ada jalan lain?, begitu saya tanya. Perpisahan ini tak terhindarkan, begitu katanya. Benih kebencian sudah muncul di hari pertama

pernikahan. Ia semakin berkembang, dan meracuni seluruh cinta yang telah ada sebelumnya.

Betapa rapuhnya semua ini. Saya teringat ucapan Buddha Gautama lebih dari 2400 tahun yang lalu. Apa yang dirawat dan dibangun dengan penuh rasa bisa lenyap dalam hitungan detik. Sungguh, hidup ini seperti mimpi, seperti bayangan, sebuah ilusi yang terus berusaha menjerat kita.

Perpisahan adalah salah satu penderitaan paling berat yang ada di dalam hidup manusia. Bentuknya beragam. Perceraian sampai dengan kematian adalah bagian tak terpisahkan dari hidup. Sayangnya, ini sama sekali tak bisa dihindari.

Apa muncul harus lenyap. Apa yang lahir harus mati. Apa yang dipertemukan akan berpisah. Semua hanyalah soal waktu dan giliran.

Ini terlihat mudah. Namun, untuk sungguh menghayatinya, perjuangan yang berat dibutuhkan. Kita boleh lupa sejenak. Namun, berbagai peristiwa akan terus mengingatkan kita, betapa semmentaranya semua ini.

Kita mengira, kisah cinta ini akan berlangsung selamanya. Kita mengira, harta kita akan membuat kita kaya selamanya. Ah, betapa kita bodoh. Sedikit pergeseran, semuanya, termasuk nyawa kita, bisa musnah begitu saja.

Perpisahan

Mengapa perpisahan begitu menyakitkan? Ada empat hal penting. Pertama, perpisahan menyakitkan, karena ia menysakan ingatan. Ada ingatan bahagia yang ingin diulang, namun tak dapat dilakukan. Ini dibarengi dengan ingatan perpisahan yang terus menusuk dari dalam dada.

Ingatan bisa menjadi penjara. Ingatan bisa menjadi penyiksa batin paling besar. Ingatan akan kebahagiaan di masa lalu, dibarengi dengan kesadaran, bahwa itu tak mungkin

terulang, sungguh menyakitkan bagi yang mengalaminya. Inilah alasan pertama, mengapa perpisahan itu begitu menyakitkan.

Dua, ingatan juga bisa menjadi dasar untuk harapan. Kita ingin, agar masa depan dipenuhi dengan keindahan. Ide tentang keindahan pun kita peroleh dari apa yang telah kita alami. Pendek kata, kita ingin masa depan yang indah, sebagaimana keindahan yang telah terjadi di masa lalu.

Perpisahan menghancurkan semua itu. Yang telah lalu tak mungkin lagi diulang. Masa depan menjadi penuh dengan ketidakpastian. Yang datang bukan lagi kebahagiaan, tetapi kecemasan dan ketakutan yang menyiksa batin dan badan.

Tiga, perpisahan juga mempengaruhi tubuh kita. Beberapa penelitian telah membuktikan, bahwa perpisahan membuat tubuh kita seperti berusaha lepas dari ketergantungan obat. Kita seperti berusaha lepas dari kecanduan terhadap zat-zat tertentu. Otak kita tak bisa membedakan antara

pengalaman perpisahan dengan orang yang dicinta, dan pengalaman putus dari ketergantungan obat.

Empat, pengalaman perpisahan itu seperti kehilangan diri kita sendiri. Seolah, diri kita terbelah, dan meninggalkan kita. Kita hidup hanya dengan separuh nyawa. Tak heran, perpisahan bisa menciptakan derita yang begitu ganas.

Orang pun seperti linglung dibuatnya. Ia merasa seperti tercabut dari dunia. Perpisahan memukul orang sampai ke akar hidupnya. Tak sedikit yang terus berduka, walaupun puluhan tahun telah terlewatkan.

Memulihkan Diri

Ada empat langkah untuk memulihkan diri. Pertama, kita perlu sungguh sadar, bahwa ingatan adalah sampah. Ia adalah sisa-sisa dari pengalaman yang telah lalu. Dengan memahami ini secara tepat, kita akan secara alami berjarak dari ingatan. Siapa yang mau hidup dengan tumpukan sampah?

Hidup dengan sampah membuat kita bau. Kita sesak oleh sengatan ingatan kita. Hari-hari terasa berat. Kita akan terus tenggelam di dalamnya, sampai kita sungguh sadar, dan bangun dari sampah ingatan kita sendiri.

Dua, emosi adalah keadaan sementara, termasuk di saat-saat perpisahan. Kadang sedih muncul, lalu diikuti marah, kecewa, bahagia, senang dan sebagainya. Semua itu adalah keadaan-keadaan yang sementara. Itu bukanlah diri kita. Maka, kita tidak boleh terjebak di dalamnya.

Tiga, memulihkan diri, sebenarnya, adalah kata yang kurang tepat. Tidak ada diri yang sakit. Maka, tidak ada diri yang dipulihkan. Konsep diri hanyalah narasi hasil dari ciptaan pikiran semata yang tak paham soal kehidupan.

Karena tidak ada diri, maka tidak ada perpisahan. Apa yang berpisah, jika diri tidak ada? Manusia selalu merupakan jaringan yang terhubung dengan segala yang ada. Tidak ada

diri manusia yang utuh, terpisah, apalagi bersifat tetap.

Pemahaman ini akan memberikan kebebasan yang seutuhnya. Semua rasa dan pikiran hanyalah peristiwa sementara yang segera berlalu. Tidak ada “diri” yang mencengkramnya. Tidak ada diri yang perlu dipulihkan.

Di luar sana, memulihkan diri adalah sebuah industri besar. Banyak guru-guru palsu bertebaran. Banyak acara-acara palsu ditawarkan. Kita perlu jernih dan kritis di dalam membaca itu semua.

Pada akhirnya, duka akibat perpisahan haruslah dilihat sebagai teman lama. Ada waktunya, ia pergi. Ada waktunya, ia kembali berkunjung. Sambutlah ia sebagai teman lama.

Mungkin Rumi benar, kita bisa bersinar, ketika kita memeluk kegelapan. Ia adalah teman lama yang selalu bersama kita. Jangan berduka. Sesungguhnya, tidak ada yang berpisah di alam

semesta ini. Kita terus diikat oleh jaringan maha besar yang berada sebelum nama... sebelum kata...

Tentang Penderitaan dari Kebahagiaan

Selama 2021 dan 2022, saya banyak menetap di Bali. Saya jatuh cinta dengan alamnya. Saya juga sangat jatuh cinta dengan budayanya. Tidak seperti Jakarta, Pulau Jawa dan beberapa pulau lainnya di Indonesia yang tertindas oleh agama kematian, Bali sangat menghargai ajaran leluhur, merawatnya sepenuh hati dan mencapai keagungan yang dihormati seluruh dunia.

Namun, segalanya harus berlalu. Waktu yang indah pun di Bali pun harus berlalu. Saya harus kembali ke Jakarta. Persis setelah kembali ke Jakarta, saya jatuh ke dalam depresi ringan.

Saya harus kembali berhadapan dengan kacaunya Jakarta. Orang-orang rakus hidup berdampingan. Agama kematian beribadah dengan menciptakan polusi suara yang merusak kehidupan kota. Ini ditambah dengan tata kota

yang sungguh berantakan, seolah tak ada seorang pun yang menatanya.

Setelah beberapa lama, saya tentunya beradaptasi. Bagaimanapun kacaunya, Jakarta adalah kampung halaman saya. Saya tumbuh besar di kota ini. Pengalaman indah di Bali harus berlalu, dan digantikan dengan pengalaman di Jakarta yang seperti neraka. Derita batin pun tak bisa dihindari.

Soal Rejeki

Ada masanya, pekerjaan saya begitu berhasil. Pengakuan diberikan atas karya-karya saya. Uang pun datang dari berbagai penjuru. Saya merasa menjadi orang paling sukses di seluruh dunia.

Beberapa buku diterbitkan oleh beberapa penerbit ternama. Saya diundang ke berbagai acara penting untuk menjadi narasumber. Namun, itu semua tidak berjalan lama. Segala yang indah pun harus berakhir.

Kebahagiaan adalah penderitaan, karena ia akan berakhir. Setelah berakhir, ada rasa hampa terasa di dada. Ada sepi yang muncul tanpa terduga. Ada kerinduan untuk kembali ke masa lalu yang dianggap penuh jaya.

Penderitaan dari Kebahagiaan

Semakin kita bahagia, semakin kita menderita. Semakin kita tertawa, semakin sedih tangis yang nantinya datang berkunjung. Inilah pola dari pikiran maupun kehidupan manusia. Semua emosi, baik itu emosi positif maupun negatif, selalu bermuara pada rasa tak puas, atau penderitaan.

Ada analogi yang menarik. Semakin tinggi orang terbang, semakin sakit, ketika ia terjatuh. Ini berlaku untuk keadaan batin kita. Semakin tinggi rasa senang dan gembira yang kita rasakan, semakin dalam derita yang nantinya akan datang. Setiap kebahagiaan akan berakhir pada ketidakpuasan.

Kebahagiaan juga menghasilkan kecanduan. Kita merindukan pengalaman yang

menyenangkan. Padahal, masa lalu sudah berlalu, dan tak lagi bisa diulang. Merindukan apa yang indah, namun sudah berlalu, adalah sebetulnya derita untuk cukup menyiksa jiwa.

Lagi pula, selera manusia berubah. Apa yang membuatnya bahagia di masa lalu ternyata membuatnya muak sekarang ini. Sumber rasa senang di masa lalu bisa menjadi sumber derita di masa kini. Segalanya sementara, termasuk selera manusia.

Ciri Dunia

Mengapa segala sesuatu, baik yang indah maupun yang menyiksa, akan berakhir? Jawabannya sederhana, yakni karena segala sesuatu tak memiliki inti yang abadi. Tak ada unsur yang permanen di dalam dunia materi, termasuk di dalam pikiran maupun emosi manusia. Segalanya mengalir setiap saat, tanpa pernah berhenti.

Tak heran, para penekun spiritual dunia berpendapat, bahwa dunia ini hanya ilusi. Semua hanyalah halusinasi. Tak ada yang sungguh

nyata, karena semua berubah begitu cepat setiap saatnya. Di hadapan dunia yang terus berubah ini, melepas adalah sikap yang paling bijak untuk diambil.

Dunia ini tak layak untuk dikejar. Karir, cinta, nama besar dan uang adalah ilusi yang menipu kita semua. Karena mengejar itu semua, kita kehilangan waktu, pikiran dan tenaga untuk hal-hal yang sungguh penting. Pada satu titik, kita dijemput oleh kematian dengan penuh rasa sesal di dada.

Dunia ini juga tak layak untuk digenggam. Kita boleh membangun hubungan dengan orang lain. Kita boleh bekerja secara profesional. Namun, semua itu akan berlalu. Ketika kita mencengkram dan melekat padanya, kita akan terseret pada pada ilusi, dan mengalami penderitaan yang berat di dalam batin.

Kebenaran

Sesungguhnya, segala yang ada adalah jaringan tanpa batas. Kita terhubung tidak hanya dengan orang lain, tetapi juga dengan semua makhluk

hidup di alam semesta. Kita terhubung dengan bintang-bintang dan planet yang berada nun jauh di galaksi yang berbeda. Tak ada perbedaan yang nyata di antara segala yang ada.

Tak ada “aku” yang mandiri, dan terpisah dari yang lain. Tak ada inti abadi yang memisahkan benda satu dan benda lainnya. Semua perbedaan hanyalah ciptaan pikiran yang penuh kebodohan. Itu bukanlah kebenaran dari kenyataan sebagaimana adanya.

Lalu, apakah kita semua ini satu kesatuan? Ini juga salah, karena satu adalah konsep ciptaan pikiran. Dalam hubungan dengan kenyataan, kita tidak satu, dan juga tidak dua. Pada titik ini, hening mungkin jawaban paling baik yang bisa diberikan.

Di dalam hening, derita dan bahagia dilampaui. Semua jenis emosi dan pikiran dilihat sebagai gerakan dari hening semata. Tidak ada inti yang abadi dan mandiri di dalamnya. Kehidupan bagaikan aliran hening yang tak ada henti.

Lepaskan pikiran. Lepaskan konsep. Kembali ke keadaan batin sebelum konsep dan sebelum pikiran. Disitu pembebasan berada. Ia berada dekat, bahkan terlalu dekat, sehingga kita melewatkannya.

**Dibalik Tawa selalu
Menyelinap Kecewa**

Seperti Stasiun Kereta Api

Saya suka duduk di stasiun kereta api. Banyak orang berlalu lalang. Ada yang terburu-buru mengejar kereta yang hendak pergi. Ada yang duduk bersantai menunggu kedatangan kereta berikutnya.

Yang pasti, stasiun kereta amatlah dinamis. Beragam orang ada di dalamnya. Beragam kepentingan datang silih berganti. Di satu titik, pada malam hari, stasiun menjadi sunyi bersama dengan berakhirnya hari.

Kereta datang dan pergi, tanpa meninggalkan jejak. Stasiun kereta api adalah ruang murni. Ia diisi oleh beragam hal, mulai dari manusia, kereta sampai dengan barang dagangan. Namun, stasiun kereta tak terpengaruh, karena kemurnian ruangnya.

Emosi dan pikiran manusia juga serupa. Mereka bagaikan kereta yang datang dan pergi. Kita adalah ruang murni, bagaikan stasiun kereta api

yang bisa menampung semuanya, tanpa penolakan. Kita yang sejati adalah kesadaran murni bagaikan ruang yang bisa menampung semua bentuk pikiran dan emosi, tanpa hanyut di dalamnya.

Ketika emosi datang, tubuh bergejolak. Emosi kuat mempercepat detak jantung. Marah dan takut adalah dua emosi kuat tersebut. Tak sedikit orang hanyut di dalamnya, sehingga mereka seperti berada di neraka, baik bagi dirinya, maupun bagi orang sekitarnya.

Namun, semua bentuk emosi akan berlalu. Marah akan lenyap, seolah tanpa jejak. Takut juga akan lenyap, seolah ia tak pernah sungguh datang. Semua yang datang pasti akan pergi. Semua yang muncul pasti akan lenyap.

Kita lalu menjadi pengamat yang tenang. Kita tidak menilai soal baik atau buruk. Kita tidak menolak atau mengejar apapun. Kita mengamati pergantian emosi dan pikiran yang terjadi di dalam ruang kesadaran kita. Kita bagaikan

gunung tinggi yang kokoh diterpa hujan, badai maupun angin kencang.

Buahnya adalah kekebalan batin. Ini bukan berarti, kita tidak lagi memiliki emosi atau pikiran. Kekebalan batin berarti, orang mampu menemukan ketenangan di berbagai gejolak emosi ataupun pikiran yang terjadi di dalam dirinya. Marah, takut dan sedih tidak lagi membutuhkan waktu lama untuk diobati.

Kejernihan pun lahir. Kita sadar akan apa yang terjadi disini dan saat ini. Dengan kejernihan yang ada, kita bisa membaca keadaan sekitar. Kita pun bisa bertindak sesuai dengan keadaan di depan mata, tanpa tambahan atau pengurangan apapun.

Apa yang terbaik bisa dilakukan di saat ini? Itu pertanyaan yang lahir dari kejernihan. Tidak ada keinginan untuk mengendalikan keadaan secara berlebihan. Tidak ada pula sikap menyerah pasrah pada keadaan yang terjadi di depan mata.

Ada saatnya, ketegasan bertindak diperlukan. Ada saatnya, kemarahan memainkan peranan. Tapi, ini perlu dilakukan dengan kesadaran penuh. Kepekaan pada perubahan keadaan adalah kuncinya.

Namun kerap kali, kelembutan itu lebih perkasa. Ia meruntuhkan kemarahan. Ia memberikan ketenangan dan kejernihan pada keadaan yang menekan. Kejernihan membuat kita mampu peka bertindak lembut, ketika itu yang sungguh dibutuhkan.

Kita perlu belajar dari stasiun kereta api. Kita tidak menolak atau mengejar apapun di hidup ini. Kita menerapkan hal yang sama terkait emosi dan pikiran yang muncul di dalam diri. Kebijakan yang sejati, yakni ketenangan batin di segala perubahan kehidupan, pun bisa menjadi milik kita.

Batu yang Dilempar pasti Kembali ke Tanah

Batu yang dilempar pasti kembali ke tanah. Inilah hukum alam yang berlaku di bumi. Ini berlaku untuk semua. Jika tidak suka, silahkan meninggalkan bumi.

Hal yang sama seperti harapan, ataupun ekspektasi. Kita melemparnya tinggi-tinggi ke langit. Lalu, ia jatuh menimpa kita. Rasa sakit pun muncul.

Berharap batu tak jatuh ke tanah itu mimpi di siang bolong. Berharap bahwa ekspektasi kita selalu menjadi nyata juga sama. Itu namanya hidup dalam mimpi. Penderitaan itu bagus, karena ia membangunkan kita dari mimpi.

Bagaimana harapan hancur? Ada beragam cara, dan anda mungkin sudah mengalaminya. Orang-orang yang tak pernah sesuai keinginan kita.

Atau keadaan yang selalu bertentangan dengan apa yang kita rencanakan.

Sejauh pengalaman saya, inilah akar dari semua penderitaan. Yang luka bukanlah diri kita, melainkan harapan-harapan kita. Yang hancur berkeping-keping bukanlah hidup kita, melainkan harapan-harapan kita tentang hidup kita. Kita berharap, keadaan selalu baik, uang selalu ada, orang selalu sehat dan sebagainya. Itu namanya mimpi di siang bolong.

Di dalam pandangan dunia Asia, inilah yang disebut sebagai ketidaktahuan, atau kesalahan cara pandang. Kita tidak paham, apa itu kehidupan yang sebenarnya. Ketika keadaan baik, kita ingin memegangnya erat-erat. Ketika keadaan buruk, kita ingin lari darinya.

Seumur hidup, kita dibuat kacau oleh keadaan yang terus berubah. Padahal, jika kita mau berhenti sejenak, dan mengamati keadaan, pola kenyataan akan tampil jelas. Segalanya berubah, dan tak ada yang bisa digenggam, termasuk hidup kita sendiri. Secara alami, kita

akan melepas, lalu, ironisnya, mendapat segalanya.

Inilah hukum alam. Ia berlaku untuk semua. Orang boleh percaya, atau tidak. Hukum alam tetap bergerak mengikuti pola-pola yang sudah ada.

Harapan akan terpatahkan. Sikap keras akan hancur oleh keadaan. Sikap lembut dan melepas akan menciptakan kebahagiaan. Derita akan membangunkan dari tidur yang membuat kita terlenakan.

Batu yang dilempar tinggi tersebut, sesungguhnya, bukanlah milik kita. Harapan kita bukanlah milik kita. Itu adalah harapan dari orang tua maupun masyarakat kita, lalu kita ambil alih secara tak sadar. Harapan-harapan yang kita genggam adalah “bangkai” dunia sosial.

Sayangnya, bangkai tersebut disebar lewat pendidikan. Orang berpendidikan tinggi cenderung punya harapan terlalu tinggi.

Akhirnya, mereka gampang kecewa. Mereka gampang terpatahkan oleh keadaan.

Ini terjadi, karena pendidikan telah kehilangan rohnya. Di Indonesia, pendidikan telah menjadi tempat cuci otak, sekaligus tempat mengeruk uang. Tak ada pembebasan dan penyadaran disana. Pendidikan justru memperbodoh manusia-manusia yang terlibat di dalamnya.

Pendidikan telah mencabut manusia dari kenyataan. Padahal, kenyataan adalah otoritas tertinggi. Kita hidup di dalamnya, dan tak bisa lepas dari hukum-hukumnya. Maka, kita perlu belajar melihat dunia sebagaimana adanya.

Artinya, kita perlu melepas semua asumsi yang ada. Kita menyelam ke kenyataan sebagaimana adanya, tanpa kerangka berpikir apapun. Kita menunda semua penilaian yang ada. Di dalam filsafat Eropa, inilah yang disebut sebagai sikap fenomenologis.

Buahnya adalah kejernihan. Kita tidak lagi hidup dalam mimpi. Kita tidak lagi diperbudak oleh harapan dan ekspektasi semu. Kita berhadapan dan tenggelam dalam kenyataan.

Secara intuitif, kita tahu apa yang mesti dilakukan. Kita paham keadaan sesungguhnya. Kita paham peran kita di dalamnya. Lalu, kita juga paham, apa yang harus dan bisa dilakukan.

Ketika melepas harapan, ke dalam diri, kita akan menemukan kedamaian. Kita akan berjumpa dengan rasa cukup yang mendalam. Perlahan, kita juga bisa paham, siapa kita sebenarnya. Inilah pengetahuan tertinggi yang bisa dicapai oleh manusia dalam hidupnya.

Ke luar, kita akan bisa bertindak sesuai dengan keadaan. Kita tidak memaksakan paham kita kepada orang lain, atau kepada keadaan. Kita tidak menjadi diktator terhadap kenyataan. Kita mengalir mengikuti perubahan, sambil tetap peka pada apa yang bisa dan harus dilakukan.

Batu yang dilempar pasti kembali ke tanah. Harapan yang terlalu tinggi akan jatuh berkeping-keping ke tanah. Jangan lupa itu. Silahkan berharap, tapi jangan lupa berpijak pada kenyataan.

Jangan lupa berpijak ke tanah.

Apa ini yang sedang bernafas?

Pencerahan dalam Dua Cerita

Cerita memang menyenangkan. Ia merangsang imajinasi. Ia mengajarkan nilai kehidupan dengan ringan. Ia adalah alat untuk mewariskan kebijaksanaan lintas jaman.

Asia penuh dengan cerita. Inilah benua dengan sejuta cerita. Ia dituturkan secara lisan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Ini bukan tanpa alasan.

Tulisan itu berbahaya. Ia membunuh makna. Ia mengundang salah paham. Tafsir salah atas tulisan, perang pun tak terhindarkan.

Inilah masalah dengan agama-agama kitab. Kebenaran dipenjara oleh kata. Pikiran yang sempit dan rakus membaca dan menafsirnya.

Salah paham yang berujung pada kekerasan pun tercipta.

Atas nama kitab, perempuan di penjara. Sekujur tubuh dan hak-hak hidupnya dirampas. Atas nama kitab, perbedaan terancam. Perang dan derita pun tak terhindarkan.

Namun, tulisan memang tak bisa dihindari. Kata harus hidup, tetapi harus menempati ruang kertas untuk menjadi abadi. Hanya pikiran kritis dan terbuka yang diperlukan untuk mengurai makna sejatinya. Inilah cara yang digunakan para manusia agung dalam sejarah.

Pencerahan

Krishna, Gautama dan Yesus mengajar dengan cerita. Mereka bertutur untuk menyampaikan ajaran-ajaran bijaksana. Mereka mengajarkan jalan untuk sampai pada pencerahan. Pengaruhnya pun terasa sepanjang jaman.

Pencerahan berarti kita bangun dari kebodohan kita sendiri. Kita mengenali, siapa sesungguhnya

diri kita sendiri. Kita melampaui identitas sosial. Kita juga melampaui segala bentuk emosi dan pikiran yang bertamu sementara.

Gautama punya konsep bagus untuk ini, yakni nirvana. Artinya, lilin yang sudah padam apinya. Ini melambangkan ego yang sudah padam. Ego yang memang sesungguhnya tak pernah ada. Ia hanya ilusi.

Hal ini juga sudah dibuktikan oleh neurosains. Semua penelitian terbaru menunjukkan, bahwa ego, atau diri, atau ciptaan pikiran semata. Ia adalah hasil dari pengondisian sosial. Ia dibentuk dan dibiasakan oleh keseharian dalam kehidupan sosial.

Bagaimana pencerahan dicapai? Dua cerita ini kiranya penting. Yang pertama berjudul Musafir dan Keledai. Yang kedua berjudul Raja dan Lukisan.

Musafir dan Keledai

Alkisah, seorang musafir menunggangi keledainya untuk membelah gurun. Cuaca begitu panas. Badan pun sudah lelah. Ia memutuskan untuk beristirahat di mata air terdekat .

Ah, tapi ia lupa membawa tali. Bagaimana ia bisa mengikat keledainya, supaya tidak pergi meninggalkannya? Ia berkeliling, dan bertanya pada orang-orang sekitar. Ia pun berjumpa dengan seorang bapak tua yang sedang mengambil air.

Sang bapak menganjurkan, supaya ia berpura-pura membawa tali, dan mengikatkannya di keledai miliknya. Syaratnya, si keledai harus melihatnya. Ia akan mengira, tindakan pura-pura ini sebagai sesuatu yang nyata. Ia pun tak akan bergerak, walaupun ditinggal pemilikinya.

Ternyata benar. Semalaman, si keledai tetap berada di tempatnya. Padahal, ia hanya pura-pura diikat. Tidak ada tali yang mengikatnya.

Pagi hari tiba. Sang musafir hendak siap melanjutkan perjalanan. Ia menarik keledainya. Namun, si keledai tak mau bergerak.

Dia bingung. Tak ada tali yang mengikatnya. Ia menariknya sekali lagi. Si keledai tetap tak bergerak.

Kebetulan, si bapak tua sedang lewat. Ia menganjurkan, supaya sang musafir kembali berpura-pura melepas tali. Si keledai masih merasa, kalau ia masih diikat tali. Maka, ia harus pura-pura dilepas.

Sang musafir tampak bingung. Namun, ia tetap melakukannya. Ia berpura-pura melepas tali dari si keledai. Si keledai melihatnya, dan mulai bergerak pergi melanjutkan perjalanan.

Apa makna cerita ini? Kita semua sudah bebas. Kita semua sudah tercerahkan. Kita semua sudah diselamatkan.

Namun, kita lupa. Kita sadar akan semua itu. Kita merasa masih berdosa. Kita merasa masih belum tercerahkan.

Maka, kita perlu untuk pura-pura berlatih. Kita perlu untuk pura-pura berdoa dan mengikuti ritual. Semua itu, sebenarnya, tidak perlu. Namun, karena kita lupa dan tak sadar, kita menjalani semua itu untuk pencerahan maupun untuk penyelamatan.

Kita adalah keledai yang tak terikat. Namun, kita masih merasa terikat. Kita masih merasa belum terbebaskan dan tercerahkan. Kita pun melakukan semua doa, ritual dan latihan spiritual yang sebenarnya tak sungguh perlu, supaya terbebaskan.

Semua agama adalah jalan. Ia adalah alat untuk sampai pada tujuan, entah Tuhan, penyelamatan atau pencerahan. Jika orang sadar, bahwa ia sudah selalu bebas dan tercerahkan, agama pun tak lagi diperlukan. Ia lalu menjadi alat untuk kehidupan sosial semata.

Raja dan Lukisan

Alkisah, hiduplah seorang putra mahkota di tanah yang sangat kaya. Ia masih muda. Usianya sekitar 12 tahun. Untuk mengabadikan masa mudanya, ia pun minta untuk dilukis oleh seorang pelukis ternama.

Hasil lukisannya diletakkan di ruang kerja raja. 20 tahun kemudian, sang raja meninggal. Putra mahkota pun naik tahta. Ia kini menjadi raja.

Sebagai raja, ia harus segera mencari pasangan hidup. Ia perlu melahirkan keturunan. Ia memerlukan putra mahkota yang baru. Ia pun berkeliling kerajaan untuk menemukan calon istri.

Namun, ia tak menemukannya. Sang pujaan hati tak kunjung tiba. Ia pun mulai putus asa, dan mengurung diri di ruang kerja. Di sana, ia melihat sebuah lukisan.

Ada seorang gadis kecil yang cantik dan memikat. Ia terpana melihatnya. Betapa

cantiknya gadis mungil tersebut. Ia pun memerintahkan anak buahnya untuk menemukan sang gadis di dalam lukisan.

Nasibnya tak berubah. Sang gadis di dalam lukisan tak kunjung ditemukan. Ia pun membuat perlombaan di seluruh kerajaan. Siapa yang bisa menemukan sang gadis akan mendapatkan hadiah emas yang berlimpah.

Setelah beberapa lama, berita gembira tak kunjung tiba. Tak ada berita tentang si gadis mungil di dalam lukisan. Suatu hari, sang raja kedatangan tamu. Ia adalah pelukis ternama kerajaan.

Sang pelukis menjelaskan, bahwa lukisan tersebut bukanlah seorang lukisan gadis cantik, melainkan lukisan sang raja, ketika ia masih kecil. Sang raja kaget. Ia pun ingat, bahwa ia pernah dilukis, ketika ia berumur 12 tahun. Ia lalu menghentikan pencarian, dan mulai berpikir ulang.

Cerita ini mengajarkan, bahwa yang kita cari sudah selalu ada di dalam diri kita sendiri. Kita ingin bahagia. Kita ingin damai. Itu semua tidak ada di luar, melainkan di dalam diri. Kita hanya perlu menyadarinya.

Neurosains juga sudah menyatakan hal serupa. Benda-benda di luar diri adalah gambaran ciptaan otak kita. Otak memperoleh informasi dari panca indera dan jaringan saraf. Ia lalu merangkai gambaran tertentu yang melahirkan dunia. Otak di dalam diri kita adalah pencipta segala sesuatu.

Dua cerita ini mengajarkan tentang siapa diri kita yang sebenarnya. Kita sudah selalu bebas, sadar dan tercerahkan. Kita sudah selalu terselamatkan. Kita hanya perlu sadar, bersuka cita dan hidup dengan baik.

Sejatinya, hidup ini seperti panggung sandiwara. Setiap orang punya jatah perannya masing-masing. Jalani peran itu sebaik mungkin. Derita dan tawa adalah bumbu-bumbu sandiwara.

Jalani dengan ringan. Ingat, anda sudah tercerahkan.

Zen untuk Para Teroris

Bernapaskan Agama

Abad 21 dipenuhi dengan aksi terorisme di berbagai tempat. Indonesia juga sudah cukup sering mengalaminya. Aksi teror adalah aksi kekerasan untuk menyebarkan rasa takut dan perpecahan di dalam masyarakat. Kerusakan dan derita yang diciptakannya amatlah besar.

Agama juga kerap menjadi dasarnya. Berulang kali Presiden Jokowi berusaha menyangkalnya. Namun, data dan fakta tak bisa diabaikan. Pemahaman agama yang sempit dan sesat kerap menjadi dasar bagi aksi teror di abad 21, termasuk di Indonesia.

Akar Masalah

Masalahnya terletak pada pola pendidikan agama yang salah. Agama dianggap sebagai kebenaran mutlak. Pertanyaan dan perbedaan pendapat disingkirkan. Agama menjadi ideologi

tertutup yang membuat mata buta dan nurani menjadi cacat.

Pendidikan agama yang salah menciptakan identitas yang terbatas. Orang melihat dirinya sebagai umat beragama tertentu. Ikatan kelompok lain melemah, bahkan dianggap tiada. Identitas diri menjadi sempit, dan tak sejalan dengan kenyataan hidup sebagaimana adanya.

Tak hanya sempit, identitas agama pun menjadi narsis. Ia merasa, bahwa agamanya paling hebat, walaupun semua data menunjukkan sebaliknya. Ia merasa, agamanya bisa menyelamatkan dunia, walaupun semua data juga menunjukkan sebaliknya. Inilah yang disebut sebagai identitas agama yang narsis dan megalomaniak. Ia merasa hebat, walaupun kenyataannya, agama yang sempit itu terus merusak kedamaian hidup bersama.

Di Indonesia, agama juga kerap kali dipergunakan untuk kepentingan politik busuk. Pemahaman agama menjadi sangat dangkal, dan bahkan membenarkan kekerasan, seperti

aksi terorisme bernapaskan agama yang sering terjadi di Indonesia. Pemerintah sudah lama tahu akan hal ini. Namun, karena berbagai alasan, pembiaran terus saja dilakukan.

Arti Penting Zen

Di dalam keadaan semacam ini, kehadiran spiritualitas amatlah dibutuhkan. Pada hemat saya, dari semua bentuk spiritualitas yang ada, Zen (arti harafiah: meditasi) adalah yang paling sederhana. Ia langsung menusuk ke inti kehidupan, tanpa banyak terjebak pada ritual maupun doa-doa yang tak bermakna. Ia bersifat spontan, langsung dan membangunkan orang dari keterlenaan.

Zen hendak membangunkan kita dari keterlenaan tentang identitas. Identitas sejati kita adalah diri kita yang sejati. Ia berada sebelum pikiran dan emosi muncul. Ia jernih dan memberikan kedamaian dari saat ke saat.

Diri sejati kita bisa disebut sebagai kesadaran murni. Ia adalah kehidupan itu sendiri. Ia berada

sebelum semua identitas sosial diberikan. Ia berada sebelum agama.

Ketika mendengar suara, cukup sadari ada suara. Ketika merasa dingin atau panas, cukup sadari ada rasa di kulit. Ketika emosi meluap, cukup sadari keberadaan emosi tersebut. Ketika ada pikiran menyakitkan, cukup sadari keberadaan pikiran itu. Ini dilatih terus, tanpa henti.

Ketika gagal, cukup sadari, lalu coba lagi. Ketika berhasil, cukup sadari. Ketika berjalan, cukup sadari sentuhan kaki ke tanah. “Cukup sadari” menjadi semboyan hidup yang membangunkan dari saat ke saat.

Kesadaran lalu menjadi teman sejati. Ia adalah diri kita yang sebenarnya. Kita lebih tenang dan jernih menyingkapi berbagai keadaan. Kita menjadi hidup seutuhnya.

Di titik ini, identitas kita menjadi seluas semesta. Kita melihat diri kita sama dengan semua makhluk

di alam semesta. Identitas sosial menjadi relatif. Ia dipergunakan seperlunya saja.

Tidak ada lagi identitas sempit yang narsis dan megalomaniak. Tidak ada lagi pemahaman agama yang sempit dan penuh kekerasan. Tidak ada lagi perasaan lebih tinggi ataupun lebih mulia dari manusia ataupun makhluk hidup lainnya. Yang ada hanya kejernihan dari saat ke saat.

Dari kejernihan, pertimbangan akal sehat dan nurani yang jernih bisa dilakukan. Keputusan akan lebih sesuai dengan keadaan yang nyata. Kepentingan diri pun melemah, sehingga pertimbangan menjadi semakin terbuka untuk semua makhluk. Saat ke saat, ini perlu dilatih terus.

Melampaui Agama

Zen itu melampaui agama. Ia tidak terkait dengan iman terhadap agama apapun. Ia adalah jalan untuk sampai pada pencerahan dan pembebasan. Ia menjadi alat anti terorisme yang

paling jitu, asal diterapkan sesuai dengan kaidahnya.

Maka, setiap agama harus mendalami Zen. Hanya dengan begitu, orang-orang yang beragama bisa menyentuh inti spiritualitas terdalam kehidupan. Kejernihan dan kedamaian adalah buahnya. Terorisme bernapaskan agama pun bisa dilenyapkan dari muka bumi ini. Jangan ditunda lagi.

**Apa ini yang sedang
mendengar suara?**

Spiritualitas Uang

Dua kata ini, yakni spiritualitas dan uang, kerap kali dipisahkan. Spiritualitas dilihat sebagai sesuatu yang terkait dengan hal-hal yang suci, jauh dari uang. Sementara, uang dilihat tidak hanya sebagai pemenuh kebutuhan manusia, tetapi juga lambang harga diri di mata masyarakat. Uang kerap dicari dengan penuh ambisi dan kerakusan.

Pemahaman ini berbahaya. Tanpa campur tangan spiritualitas, uang akan menjadi alat untuk menindas orang lain dan alam. Uang akan menjadi pemuas kenikmatan yang menggiring orang pada kekosongan dan kehancuran hidupnya. Dalam arti ini, spiritualitas adalah perluasan identitas manusia dari sekedar diri pribadi menjadi seluas semesta.

Di banyak tempat di dunia, agama juga terpisah dari spiritualitas. Di berbagai kesempatan, agama pun menjadi alat untuk mengumpulkan uang, sekaligus memperoleh kekuasaan politik

secara kotor untuk kepentingan busuk. Percampuran tak sehat antara politik, ekonomi dan agama kiranya sudah menjadi gejala yang sangat merusak di Indonesia.

Di Indonesia juga, uang membelah masyarakat ke dalam dua kelas, yakni kelas kaya dan kelas miskin. Ketimpangan sosial yang amat tajam pun terjadi. Di tengah pandemik yang tak berkesudahan, dampak ekonomi juga terus terasa. Ketimpangan pun semakin besar dan semakin terlihat di berbagai tempat di Indonesia.

Hubungan antara uang dan hidup manusia tentu harus ditelaah kembali. Uang harus dilihat sebagaimana adanya, yakni sebagaimana fungsi asalnya. Dititik inilah spiritualitas uang berperan penting. Ada tiga hal yang kiranya penting untuk diperhatikan.

Salah Paham Uang

Pertama, di dunia sekarang ini, uang kerap kali dilihat sebagai tujuan. Orang hidup dan bekerja untuk memperoleh uang. Orang menipu dan korupsi untuk mendapat uang lebih banyak. Tak

hanya itu, orang bahkan saling menyakiti dan membunuh untuk bisa memperoleh uang.

Dua, uang pun menghasilkan kelekatan. Jika ada uang, orang merasa bahagia. Jika kehilangan uang, orang pun merasa menderita. Uang telah menjadi sumber kebahagiaan bagi banyak orang.

Tiga, uang juga kerap menjadi ukuran dari harga diri seseorang. Dengan uang, ia menjadi berharga di mata masyarakat, walaupun caranya memperoleh uang patut dipertanyakan. Tanpa uang, orang dianggap sebagai tak berguna dan tak bernilai. Herbert Marcuse, pemikir Jerman, menyebut ini sebagai *Sein als Haben*, yakni keberadaan orang yang dilihat dari jumlah uang dan harta benda yang ia punya.

Spiritualitas Uang

Spiritualitas uang berarti, orang menempatkan uang di dalam peran yang sebenarnya. Dengan identitas seluas semesta, orang bekerja untuk memperoleh uang. Ia pun menggunakan uang

dari sudut pandang semesta tersebut. Ada tiga hal yang penting untuk diperhatikan.

Pertama, uang ditempatkan sebagai alat untuk kehidupan. Ia bukan tujuan, karena tujuan tertinggi dalam hidup manusia adalah untuk hidup seutuhnya. Jika uang mengganggu tujuan ini, maka ia perlu dilepaskan. Uang juga dilihat sebagai alat untuk menyejahterakan masyarakat secara luas, dan bukan sekelompok orang semata.

Dua, uang pun tidak dijadikan obyek kelekatan. Kebahagiaan manusia berakar pada keberadaan dirinya yang hidup seutuhnya. Ia tidak bergantung pada uang, ataupun benda-benda lainnya. Kebahagiaan manusia juga tidak bergantung pada keberadaan orang lain.

Tiga, harga diri pun dilepaskan dari uang. Manusia berharga dan bermartabat di dalam dirinya sendiri. Tidak ada kaitan dengan harta benda maupun uang yang ia punya. Spiritualitas akan membawa orang pada hubungan yang sehat dan seimbang dengan uang.

Kiranya benar kata Michael Sandel, seorang pemikir Amerika Serikat. Hal-hal yang paling berharga di dunia ini tak bisa dibeli dengan uang, karena ia gratis. Ini kiranya juga sejalan dengan kebijaksanaan Zen, bahwa benda yang paling mahal di dunia ini adalah kepala kucing mati. Mengapa? Karena tak seorang pun yang tahu harganya!

Ketidaktahuan yang Agung

Di dunia filsafat, ini sudah menjadi kisah klasik. Di masa Yunani Kuno, di kota Athena, Sokrates dianggap sebagai manusia yang paling bijaksana. Alasannya unik. Ia adalah manusia paling bijak, karena ia sadar, bahwa ia tidak tahu apa-apa.

Tak banyak penjelasan yang diberikan. Banyak tafsiran atas kisah tersebut. Salah satu yang paling berpengaruh adalah tafsiran, bahwa Sokrates amat menyadari keterbatasan dari akal budi manusia. Kita tak pernah bisa sungguh paham akan apapun yang ada di dunia ini.

Bahasa dan Kenyataan

Pengetahuan manusia dijembatani oleh bahasa. Bahasa adalah abstraksi untuk menggambarkan keadaan dunia, sebagaimana ditangkap oleh panca indera manusia. Bahasa juga adalah abstraksi untuk berpikir dan merasa. Ia menjadi

alat komunikasi untuk menyampaikan isi rasa dan nalar.

Karena merupakan abstraksi, bahasa selalu tak cukup untuk menggambarkan kenyataan apa adanya. Selalu ada jarak yang tak dapat lenyap antara kata dan yang nyata. Selalu ada jarak antara kata yang terucap dengan maksud sesungguhnya. Jarak ini tak akan pernah bisa sungguh tertutup, apapun usaha yang dilakukan manusia.

Hal serupa terjadi di dalam ilmu pengetahuan. Ia lahir dari kata dan konsep yang bergerak dengan hukum-hukum logika. Sampai tahap tertentu, ia bisa menyentuh kebenaran. Namun, ia tak akan bisa memahami segalanya.

Argumen lama menjadi usang. Argumen baru lahir. Sampai waktu tertentu, ia pun menjadi usang, dan ditinggalkan. Pandangan baru pun beranjak lahir.

Satu pertanyaan terjawab. Puluhan pertanyaan lain akan muncul. Satu teka teki terjawab. Beragam misteri lain muncul di dalam penelitian ilmiah. Ini tak akan pernah berhenti, dan menjadi petualangan yang menyenangkan bagi para ilmuwan.

Contoh paling jelas ada di dalam fisika modern. Sampai detik ini, para ilmuwan tak mampu sungguh menjelaskan, apa itu materi. Apakah ia sungguh ada, atau sebuah kekosongan yang mewujud, sehingga seolah menjadi nyata? Perkembangan terbaru di dalam fisika kuantum dan neurosains melenyapkan kepercayaan naif, bahwa materi itu sungguh nyata dan tak terbantahkan.

Tak heran, beberapa penemuan terbaru di astrofisika dijelaskan dengan menggunakan kata gelap (*dark*), atau hitam (*black*). Misalnya adalah materi gelap (*dark matter*), energi gelap (*dark energy*) dan lubang hitam (*black hole*). Ketiga kata tersebut ingin menjelaskan tentang ketidaktahuan para ilmuwan. Masih banyak

sekali misteri di alam semesta yang perlu untuk diteliti lebih jauh.

Disini pentingnya kejujuran intelektual. Tidak ada yang bisa kita sungguh ketahui di alam semesta ini. Bahkan, kita juga tidak sungguh paham, siapa diri kita sebenarnya. Selalu ada ruang untuk misteri dari setiap kata dan konsep yang lahir.

Sikap tidak tahu adalah sikap terbuka. Ini adalah sikap mau belajar tanpa henti. Kata dan konsep digunakan untuk menyelam ke dalam kebenaran. Namun, kebenaran itu sendiri hanya bisa dialami, tetapi tak bisa secara utuh dan penuh dirumuskan.

Bahaya „Merasa Tahu“

Disini agama menjadi berbahaya. Agama bersandar pada iman. Artinya, agama bersandar pada kepercayaan murni, tanpa dasar logika dan data yang nyata. Agama membuat orang “merasa tahu”.

Tanpa sikap kritis, sikap “merasa tahu” akan membawa orang tersesat ke dalam kebodohan. Hanya orang bodoh yang merasa pasti. Kata dan konsep dianggap kebenaran yang menggambarkan kenyataan apa adanya. Sikap merasa tahu mematikan pengetahuan dan kebijaksanaan.

Ia melahirkan kemalasan berpikir. Orang percaya pada jawaban-jawaban dangkal yang dogmatik. Pencarian akan kebenaran pun berhenti. Orang hidup dalam kedangkalan yang bermuara pada kehancuran dirinya sendiri.

Nalar sehat pun redup. Berbagai keputusan dibuat dengan dasar yang dangkal dan dogmatik. Diskriminasi dan ketidakadilan terjadi di berbagai bidang kehidupan. Hidup bersama dipenuhi ketegangan dan konflik berkepanjangan.

Tak heran, begitu banyak perang dilakukan atas nama agama. Begitu banyak penindasan dan ketidakadilan dilakukan atas nama agama. Dua kelompok yang merasa tahu akan saling

membunuh untuk membuktikan kebodohnya. Indonesia pun sudah kenyang dengan terorisme mematikan yang berpijak pada ajaran Islam radikal.

Sains dan Spiritualitas

Disinilah pentingnya agama berkembang menjadi spiritualitas. Dasarnya bukanlah lagi sikap “merasa tahu”, tetapi sikap keterbukaan pada misteri kehidupan. Kerendahan hati muncul. Ketidaktahuan menjadi agung, karena ia mendekatkan orang pada kebijaksanaan hidup yang melampaui kata dan konsep.

Di titik ini, spiritualitas berjalan searah dengan ilmu pengetahuan. Keduanya memeluk ketidaktahuan. Keduanya melihat ketidaktahuan sebagai jalan untuk pencerahan. Keduanya bersikap rendah hati sekaligus bersemangat untuk menyelami semesta yang tanpa batas ini.

Spiritualitas dan ilmu pengetahuan bersikap jujur di dalam menjalani hidup. Ketika kita merasa tahu tentang segala hal, terutama puas dengan jawaban dangkal dan dogmatik, kita menjadi

pembohong. Kita berbohong pada diri sendiri, dan pada orang lain. Sebaliknya, jika kita sungguh jujur, kita akan menjadi sepenuhnya tidak tahu. Kita menjadi terbuka dan rendah hati terhadap segala yang ada.

Ketidaktahuan yang agung akan membawa kita pada pengetahuan tertinggi. Ia bisa dialami, namun selalu lolos dari genggamannya kata dan konsep. Kita duduk dan menyerap misteri kehidupan yang melampaui kata dan bahasa. Hanya dengan begini, baru hidup kita menjadi sungguh berarti.

Jika semua bahasa di dunia ini menghilang, apa yang dapat kamu pikirkan?

Karma, Samsara dan Nirvana

Apakah hidup ini adil? Apakah orang jahat akan berakhir dalam nestapa? Apakah perbuatan baik akan mendapatkan ganjaran setimpal? Banyak orang mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini.

Satu tradisi menjanjikan surga bagi mereka yang berbuat baik. Neraka tersedia bagi mereka yang terus menyakiti makhluk hidup lain. Tradisi lain mengajarkan konsep karma. Ia pun dipahami sebagai ekonomi moral.

Jika mau kaya, haruslah banyak memberi. Jika pelit, maka pasti orang akan hidup miskin. Seolah ada yang mencatat semua perbuatan kita di dunia. Sayangnya, ini tidak sepenuhnya tepat.

Karma bukanlah sekedar ekonomi moral. Tak ada yang mencatat perbuatan kita di atas sana. Surga dan neraka hanya dongeng untuk

mengontrol perilaku kita. Jadi, bagaimana kita memahami hidup ini?

Karma: Memahami dengan Tepat

Hidup kita adalah karma kita. Karma berarti tindakan yang mendatangkan akibat. Ia adalah jejak dari apa yang sudah dilakukan sebelumnya. Ia membentuk kebiasaan berpikir tertentu. Ia membentuk pula tubuh kita dari saat ke saat.

Karma terbagi menjadi dua, yakni karma kolektif dan karma pribadi. Karma kolektif berasal dari luar diri kita. Ia berasal dari alam semesta, ras, suku sampai dengan keluarga. Bentuknya adalah tubuh fisik kita, budaya sekaligus kecenderungan dasar sifat kita.

Karma kolektif diluar kendali kita. Ia diatur oleh pola-pola semesta yang sangat rapi. Sementara, karma pribadi kita adalah tanda kebebasan kita. Disini dan saat ini, apa yang kita perbuat? Inilah yang menjadi pilihan bebas kita.

Karma pribadi terbagi lagi menjadi dua, yakni karma sadar dan tidak sadar. Karma sadar adalah tindakan yang kita lakukan dengan penuh kesadaran. Kita memahami dan menerima dampaknya. Misalnya, kita dengan sadar memilih untuk makan sehat, maka tubuh kita akan juga sehat.

Karma tidak sadar adalah tindakan yang tidak kita sadari. Kita melakukannya secara mekanis. Ia telah menjadi kebiasaan. Namun, dampaknya tetap kita rasakan.

Karena tidak dilakukan dengan sadar, orang mengiranya sebagai takdir. Tak ada takdir di dalam hidup ini. Semua yang terjadi adalah akibat dari sebuah sebab. Masalahnya, apakah kita sadar sepenuhnya atas sebab itu, atau tidak?

Samsara: Penderitaan yang terus Berulang

Karma tak sadar kerap kali berulang. Kita terjatuh ke dalam kesalahan yang sama. Kita mencoba memperbaiki. Namun, jika hanya niat, tanpa kesadaran, semua jadi percuma.

Inilah yang disebut Samsara. Kita mengulang terus apa yang sebelumnya sudah terjadi. Kita kecanduan untuk jatuh ke dalam kesalahan. Kita bahkan mengira, bahwa ini adalah takdir, atau hukuman tuhan. Sungguh kesalahan berpikir yang amat fatal.

Samsara adalah akar dari derita. Bahkan, hal yang menyenangkan, jika berulang, akan menghasilkan jemu. Jemu bermuara pada rasa tidak puas. Penderitaan pun tak terhindarkan.

Menuju Nirvana

Nirvana berarti lenyapnya derita. Ini berarti, orang keluar dari lingkaran samsara. Ia tidak lagi mengulang pola yang sama. Ia memutuskan pola, dan terbebas sepenuhnya disini dan saat ini.

Ada empat jalan yang bisa dilakukan. Pertama adalah dengan jalan hidup berkesadaran. Kita memilih karma kita secara sadar. Kita juga siap menanggung akibatnya, jika ia tiba.

Karma lama akan dihabiskan. Karma baru akan dipilih secara sadar. Kuncinya adalah melakukan semuanya dengan penuh kesadaran dan kehendak baik. Jika waktunya sudah tepat, nirvana pun akan tiba.

Dua, tradisi Zen amat menekankan hal ini, yakni hidup sepenuhnya disini dan saat ini. Pikiran berjangkar sepenuhnya di dalam kenyataan disini dan saat ini. Karena karma tertanam di dalam pikiran, maka ia pun akan berhenti seketika. Disini dan saat ini, nirvana pun tiba.

Nirvana tidak terjadi nanti. Ia tidak perlu ditunggu untuk tiba di masa depan. Ia terjadi disini dan saat ini. “Sekarang” adalah keabadian dan kesempurnaan itu sendiri.

Tiga, inilah inti seluruh spiritualitas di dunia, yakni menyadari kekosongan sebagai inti dari segala sesuatu, termasuk inti dari diri. Kekosongan bukanlah ketiadaan. Ia adalah kehidupan itu sendiri. Ia adalah kesadaran yang mencatat segala sesuatu, tanpa menilai ataupun menganalisis.

Kata “hening” dalam bahasa Indonesia kiranya lebih terasa tepat. Hening bukanlah ketiadaan. Ia adalah keadaan batin, ketika kita mengalami segala sesuatu sebagaimana adanya. “Hening” juga adalah Tuhan itu sendiri, dimana segala sesuatu berawal dan kembali, jika waktunya tiba.

Empat, pemahaman tentang tubuh dan pikiran juga bisa mendorong kita memasuki nirvana. Kita bukanlah tubuh kita, karena tubuh hanyalah sisa makanan yang pernah kita makan sebelumnya. Kita juga bukanlah pikiran kita, karena itupun juga sisa dari interaksi sosial kita dengan masyarakat. Jika kita bukanlah tubuh ataupun pikiran kita, maka siapa kita?

Kita adalah kehidupan itu sendiri. Kita adalah satu dan sama dengan segala yang ada di dalam semesta. Kesadaran ini akan memutus rantai samsara. Ia akan mengantarkan kita ke cinta kasih seluas samudera, dan menyentuh jantung hati nirvana.

Keempat jalan ini akan mengantarkan kita pada satu titik yang sama. Di dalam hidup, ia

merupakan pencapaian tertinggi. Ia menawarkan kenikmatan yang tiada tara, dan kebijaksanaan yang seluas semesta. Di hari yang penuh berkat ini, 26 Mei 2021, Buddha Gautama menyentuh semesta di dalam dirinya, dan mencapai pencerahan. Semoga kita berada di jalan yang serupa.

Inti Dharma sebagai Jalan Pembebasan

Ibu kota lebih kejam dari ibu tiri. Begitulah kiranya pengalaman seorang teman. Demi mendapat pekerjaan yang layak, ia merantau ke Jakarta. Di Jakarta, di hadapan tikaman kesepian, kekacauan dan radikalisme agama, ia terpaksa menjalani kehidupan yang bermutu rendah.

Tekanan batin dihadapinya dengan susah payah. Dalam jangka panjang, depresi pun berkunjung. Hidup terasa hampa tak bermakna. Larangan mudik 2021 pun semakin memperuncing derita.

Seorang teman lain hidup dihantui masa lalunya. Pernikahan gagal menggiring ia dan anak-anaknya ke dalam nestapa yang seolah tak ada jeda. Suasana hati turun naik bagaikan harga saham. Ia berkubang dalam derita yang ia sendiri tak paham akarnya.

Keduanya datang pada saya. Apa yang bisa dikata? Ketika agama dan keluarga sendiri tak membantu, malah menghakimi, orang pun terpojok dalam derita yang penuh dengan sepi. Saya tawarkan, apakah tertarik mendalami Dharma? Ya, jawab mereka.

Dharma

Apa itu Dharma? Ada banyak arti. Tapi, arti utama adalah jalan pembebasan yang berpijak pada hukum-hukum alam. Alam punya pola yang jelas. Jika kita hidup sesuai dengan pola-pola alam, kita akan terbebaskan dari penderitaan hidup.

Dharma bisa dijelaskan dengan berbagai cara. Saya akan mencoba menjelaskan pengertian yang paling sederhana, sekaligus paling tajam. Dharma adalah memahami, siapa diri kita yang sebenarnya. Jika kita sungguh memahami siapa diri kita yang sebenarnya, maka semua derita akan lenyap seketika.

Jadi, siapa kita sebenarnya? Pertanyaan ini tidak bisa dijawab langsung secara positif. Ia hanya

bisa dijawab secara negatif. Artinya, kita mencoba menyingkirkan apa yang bukan kita, lalu kita sampai pada sesuatu yang tak bisa disingkirkan. Itulah diri kita yang sebenarnya.

Tiga Langkah Dharma

Ada tiga langkah. Pertama, apakah kita adalah pikiran kita? Yang jelas, pikiran kita berubah setiap saat. Bahkan, kadang kita melamun. Tidak ada pikiran.

Maka, kita bukanlah pikiran kita. Diri kita yang asli berada sebelum pikiran. Tradisi Zen amat kuat di dalam proses membawa manusia ke keadaan sebelum pikiran. Siapa kita, sebelum pikiran kita muncul?

Dua, apakah kita adalah tubuh kita? Jelas, tubuh kita terus berubah. Kadang mengurus, kadang menggemuk. Tubuh kita juga bertambah tua.

Maka, kita bukanlah tubuh kita. Tubuh hanyalah hasil kumpulan makanan yang sudah kita makan. Ia adalah sisa-sisa pengolahan makanan

semata. Jika saatnya tiba, energinya berubah, tubuh pun ditelan bumi.

Tiga, apakah kita adalah identitas sosial kita? Identitas sosial itu termasuk suku, ras, warga negara, gender dan agama. Semua itu bisa dengan mudah berubah. Semua adalah ciptaan masyarakat yang ditempelkan pada kita.

Jadi, kita yang asli berada sebelum identitas sosial, sebelum semua label ditempelkan pada diri kita. Sejatinya, tak ada kata untuk ini. Tak ada konsep yang cukup jitu menggambarkannya. Namun, untuk keperluan penjelasan, saya memakai kata ini: kita adalah “kehidupan” itu sendiri, energi yang hidup.

Sebagai energi yang hidup, kita sama dengan segala hal. Diri kita adalah alam semesta itu sendiri. Kita berdiri berdampingan dengan semua bentuk kehidupan. Cinta terhadap semua mahluk pun menjadi tanpa syarat. Inilah inti dari Dharma.

Diri pribadi, atau Ego, tidak sungguh ada. Ia adalah ciptaan pikiran semata. Ia adalah hasil dari delusi. Ketika kita sadar, bahwa tak ada beda antara aku dan semesta, maka apakah masih relevan berbicara soal kematian? Apakah masih relevan untuk menderita?

Sumber Derita dan Kekerasan: Adharma

Tentu saja, dari pengalaman saya, banyak orang menikmati deritanya. Mereka memilih untuk tetap menderita. Walaupun, mereka sudah mendengar Dharma. Ini adalah hal yang selalu membuat saya kagum sekaligus heran: betapa manusia sangat mencintai penderitaannya sendiri.

Inilah hidup yang Adharma, atau tidak sejalan dengan hukum-hukum alam. Sumbernya adalah pikiran yang bergerak berlebihan, atau pikiran yang tak terlatih. Kita mengira benda-benda material, imajinasi dan ingatan sebagai kenyataan, serta terjebak di dalamnya. Tak sedikit yang menggiring kita pada sakit badan, serta berujung kematian.

Ilusi perbedaan pun muncul. Aku berbeda dengan kamu. Kelompokku berbeda dengan kelompokmu. Punyaku lebih luhur dan benar, maka mari kita berperang menegakkan kebenaran.

Inilah akar dari semua konflik di dalam sejarah manusia. Diskriminasi terjadi karenanya. Ketidakadilan, kekerasan dan perang terjadi karenanya. Penderitaan kolektif umat manusia terjadi juga karenanya.

Dengan mendalami Dharma, kita akan terbebaskan dari kebodohan. Kita akan terbebaskan dari penderitaan di dalam diri dan konflik dengan orang lain. Kita akan sadar, bahwa tidak ada orang lain. Semua adalah bagian dari diri kita sendiri. Perasaan damai dan cinta pada segala sesuatu pun secara alami berkobar di dalam hati.

Saya tak sungguh tahu, apakah penjelasan saya ini cukup berguna atau tidak, guna melampaui derita kedua teman saya. Saya sudah berusaha menjelaskan sesederhana mungkin soal inti

Dharma sebagai jalan pembebasan. Penjelasan lain yang lebih baik adalah “diam dan hening”. Namun, saya menduga, jika saya melakukan itu, dua teman saya, dan mungkin anda, akan semakin bingung.

Di titik ini, bingung sebenarnya tanda baik. Artinya, kita berpikir dan mencoba mencari jawab. Biarlah kebingungan terus berlanjut, sampai terpecah, dan kita kembali ke keadaan alami kita. Pada titik ini, kita berjumpa dengan diri sejati kita. Kita terbebaskan.

Keabadian itu Disaat ini

Meditasi: Apa, Mengapa dan Bagaimana?

Setiap harinya, puluhan email masuk ke saya. Sebagian bertanya tentang filsafat. Sebagian lagi bertanya soal Zen dan meditasi. Beberapa bisa saya jawab. Namun, tak semuanya bisa tersentuh.

Soal filsafat sudah sering saya bahas, baik di website, buku maupun seminar. Soal meditasi sebenarnya juga sudah. Namun, saya merasa perlu untuk membahas soal ini secara sistematis dan sederhana. Lahirlah tulisan ini.

Apa itu Meditasi?

Bisa dikatakan, meditasi adalah salah satu temuan terpenting dalam sejarah manusia. Ia membuka ruang baru bagi hidup manusia. Ia membawa orang keluar dari penderitaan batin yang amat menyiksa. Ia meningkatkan mutu kehidupan seseorang secara keseluruhan. Ada empat hal yang perlu diperhatikan.

Pertama, meditasi adalah aktivitas untuk kembali ke saat ini. Masa lalu hanyalah ingatan. Masa depan hanyalah bayangan. Yang sungguh nyata adalah saat ini. Jika kita hidup sungguh di saat ini, kita hidup dalam kebenaran.

Dua, meditasi adalah aktivitas kembali ke sebelum pikiran. Sebelum pikiran, diri kita yang asli tampil ke depan. Sebelum pikiran adalah kesadaran/kehidupan (*awareness/aliveness*) itu sendiri. Kita menemukan kejernihan di sana.

Tiga, meditasi adalah aktivitas untuk membangun jarak dengan pikiran dan tubuh kita. Pikiran dan tubuh seringkali menjadi sumber penderitaan besar. Kecemasan akan berbagai hal membuat kita tersiksa. Dengan meditasi, kita membuat jarak dengan pikiran dan tubuh kita. Penderitaan pun mengecil, bahkan lenyap sama sekali.

Dalam artinya yang asli, meditasi bukan untuk menjadi sakti. Orang tak akan bisa terbang, jika ia meditasi. Orang tak akan bisa hidup abadi, jika

ia meditasi. Meditasi, dalam artinya yang paling asli, tak akan membuat orang jadi dukun.

Meditasi adalah ilmu pengetahuan untuk mencapai kebahagiaan yang sejati. Ia bukan agama. Orang tak perlu percaya. Iman juga tak diperlukan. Orang hanya perlu mencoba, menerapkan dan kemudian memetik hasilnya.

Mengapa Perlu?

Mengapa kita perlu bermeditasi? Ada lima hal yang penting untuk diperhatikan. *Pertama*, meditasi diperlukan, supaya orang menemukan keseimbangan dalam hidupnya. Banyaknya kecemasan dan pikiran yang berlebih membuat hidup penuh derita serta tak seimbang. Meditasi bisa menyelesaikan masalah itu.

Dua, meditasi memberikan kesehatan mental. Ia membuat orang mampu menjaga jarak dengan kecemasan hidupnya. Ia membuat orang mampu menemukan kedamaian disini dan saat ini. Meditasi bisa membawa orang menuju kebahagiaan yang sejati.

Tiga, kita hidup di era depresi. Banyak orang menderita, karena tekanan kehidupan yang berkepanjangan. Pandemi juga membuat derita semakin besar. Tingkat bunuh diri pun terus meningkat di berbagai negara. Meditasi bisa menjadi jalan keluar yang amat efektif untuk masalah-masalah ini.

Empat, meditasi bisa membawa kita pada pencerahan. Dalam arti ini, pencerahan terjadi, ketika orang sungguh memahami, siapa diri mereka sebenarnya. Pikiran dan badan hanyalah pinjaman. Diri kita yang asli adalah kesadaran/kehidupan itu sendiri. Inilah kebijaksanaan tertinggi.

Lima, dengan kejernihan, ketenangan batin dan kebijaksanaan yang kita miliki, kita bisa menolong semua makhluk. Kita bisa menolong keluarga kita. Kita bisa menolong makhluk hidup yang lain. Kita tidak lagi menjadi beban untuk lingkungan kita. Bahkan, kita bisa menggunakan penderitaan kita untuk menolong semua makhluk. Penderitaan membuat kita bisa merasakan penderitaan orang lain. Kita bisa bersikap tepat

terhadap orang lain yang menderita. Kita bisa menolong mereka, sesuai dengan kebutuhan mereka, dan kemampuan kita. Saat demi saat, kita mengembangkan empati dan welas asih terhadap semua makhluk.

Bagaimana cara Meditasi?

Meditasi ada dua macam, yakni formal dan informal. Meditasi formal berarti meluangkan waktu untuk duduk dan bermeditasi. Caranya adalah dengan mengambil postur duduk yang tegak namun relaks, bisa duduk di kursi atau bersila. Lalu luangkan waktu minimal 15 menit sehari untuk mengamati segala yang terjadi di saat ini.

Obyek pengamatan bisa napas, suara, sensasi kulit ataupun segala hal yang muncul. Kita mengamati semuanya, tanpa menilai. Kita menyadari semua yang datang, termasuk semua pikiran dan gejala tubuh, tanpa menganalisis. 15 menit bisa juga dipisah 5 menit pagi, siang dan malam. Hidup anda akan berubah.

Meditasi informal adalah meditasi dalam keseharian. Orang melakukan segalanya sepenuh hati, dengan kesadaran penuh. Semua kegiatan, mulai dari mandi, berjalan, sikat gigi dan semuanya, dilakukan dengan penuh perhatian. Jika ini dilakukan, maka kita hidup dalam kebenaran. Kita hidup di kenyataan disini dan saat ini.

Yang ingin dicapai adalah hidup yang meditatif. Tantangan hidup akan terus datang. Namun, semua dihadapi dengan ketenangan yang kejernihan yang diperlukan. Kita bisa menemukan kebahagiaan di tengah berbagai tantangan, dan bahkan bisa menolong semua makhluk hidup yang membutuhkan, sesuai dengan kemampuan kita.

Dalam perjalanan, kegagalan akan datang. Kita hanyut kembali ke dalam ketakutan. Kita hanyut kembali ke dalam pikiran yang berlebihan. Ini biasa. Semua orang mengalaminya. Kita hanya perlu kembali ke saat ini, dan mengamati obyek yang ada di saat ini.

Coba lagi. Gagal lagi. Coba lagi. Gagal lagi. Tak ada kata selesai.

Pengalaman Saya

Saya memasuki gerbang meditasi lewat derita yang amat sangat. Tepatnya sejak tahun 2014. Saya bangkit perlahan, dan kini bisa membantu banyak orang. Tentu saja, tak semuanya berhasil.

Tantangan kehidupan tetap datang. Kecemasan juga masih hadir. Namun, semua bisa dihadapi dengan ketenangan dan kejernihan yang diperlukan. Gagal lagi. Coba lagi. Latihan lagi. Tanpa henti.

Tantangan terbesar saya masalah hubungan intim. Saya sulit membangun relasi yang sehat dan berkelanjutan. Kecemasan masih sering menghantui. Kerap kali, kecemasan berbuah konflik, dan berakhir dengan perpisahan. Inilah lingkaran samsara saya yang terus berulang.

Saya terus belajar. Saya terus berlatih. Kerap kali, saya bertanya pada guru yang saya anggap bijak. Pekerjaan rumah masih banyak. Mari mulai sekarang, dan diteruskan sampai akhir jaman!

Pencerahan Tentang Tubuhku

Ada pencerahan cukup besar dalam perjalanan pesawat dari Denpasar ke Jakarta 9 Juni 2021 lalu. Buku lama dibaca sambil terbang melintasi jarak Bali ke Jawa. Tertulis kalimat sederhana yang membuka mata, „Aku bukanlah tubuhku“. Tersentak, waktu terasa berhenti.

Ada hening dalam diri yang tampil ke depan. Tubuh seperti kapas. Ia tipis dan melayang (ini fakta, karena memang sedang di pesawat). Satu kunci kehidupan terbuka, dan membuka banyak pintu lainnya.

Semua masalah tak lagi menjadi masalah. Apa yang sebelumnya mengkhawatirkan kini terasa jauh. Ada jarak tercipta. Ada ruang baru yang luas dan megah muncul ke muka.

Seolah-olah Masalah

Sejauh saya pahami, ada sembilan masalah yang mendesak hidup manusia di abad 21 ini. Pertama, begitu banyak orang khawatir soal uang. Mereka khawatir tentang keselamatan diri dan keluarga mereka. Berbagai cara, bahkan yang merugikan orang lain, kerap ditempuh, guna mengumpulkan uang lebih banyak lagi.

Dua, kita juga kerap khawatir akan keluarga. Bagaimana kesehatan istri, suami, anak dan orang tuaku? Bagaimana supaya aku bisa membantu mereka hidup sehat, bahagia dan berumur panjang? Kekhawatiran yang berlebihan akan menciptakan kecemasan, bahkan depresi yang berujung panjang, seperti penyakit tubuh dan bahkan bunuh diri.

Tiga, pengalihan dari kecemasan juga kerap merugikan. Seringkali, orang jatuh pada sikap konsumtif. Ia membeli barang-barang yang tak perlu. Pendapatan, dan bahkan tabungan, harus lenyap demi memuaskan hasrat membeli tiada akhir itu.

Empat, ketika uang dan daya beli lenyap, obyek lain menjadi pelarian. Banyak orang lari ke alkohol. Mereka mabuk untuk menutupi kecemasan yang dirasakan. Ini tentunya lingkaran setan, karena kecanduan alkohol akan menciptakan masalah baru yang lebih berbahaya.

Lima, kecanduan narkoba juga mengambil pola serupa. Kenikmatan sesaat dicari untuk keluar dari masalah secara instan. Orang seolah tak sadar, ini seperti menggali kubur lebih dalam. Dampak kecanduan narkoba jauh lebih menyakitkan dari kecemasan yang ada di awal.

Enam, ini yang kiranya menjadi trend sekarang, tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di dunia. Agama menjadi pelarian tak sehat dari kecemasan hidup. Orang berganti baju, menutup seluruh tubuhnya, dan merasa menjadi orang paling suci di dunia. Sebagian kecil menjadi teroris yang mengancam kenyamanan dan keutuhan hidup bersama.

Tujuh, kerakusan kiranya menjadi penutup kecemasan. Orang tak puas dengan apa yang ada. Ia memeras otak dan tenaga untuk mencari apa yang lebih memuaskan hati, tanpa ada arah yang jelas. Inilah akar dari semua korupsi dan tindak tidak jujur lainnya, yakni ketakutan akan hidup yang serba tak pasti.

Delapan, kenikmatan tubuh sesaat memang paling cepat mengalihkan kecemasan. Seks lalu menjadi pilihan utama. Tak heran, di abad 21, pornografi, pelacuran dan perselingkuhan meledak di berbagai penjuru dunia. Krisis yang tak kunjung henti, ditambah dengan pandemik yang semakin tak pasti, memaksa orang mencari pengalihan sesaat.

Sembilan, kecenderungan ini mungkin yang paling halus, yakni obsesi berlebihan pada kesehatan. Seolah sakit adalah musuh bebuyutan yang mesti dibasmi. Padahal, sakit adalah bagian dari kehidupan. Ia adalah kesempatan bagi tubuh untuk sungguh beristirahat, ketika aktivitas meluap hebat.

Apa yang sama dari kesembilan hal di atas? Satu hal: semua adalah persoalan tubuh! Semuanya lahir dari kebutuhan tubuh, dan dorongan untuk melestarikan tubuh. Dan karena hubungan keluarga maupun percintaan adalah hubungan tubuh, maka itu pun menjadi obyek kecemasan.

Sadar atau tidak sadar, tubuh adalah alasan utama dari semua kecemasan kita. Orang menumpuk harta, kerap melalui korupsi, juga untuk memuaskan kebutuhan tubuh. Orang mencemaskan hidupnya dan keluarganya, juga karena adanya ikatan tubuh. Hanya manusia yang serepot ini.

Hewan dan tumbuhan juga memiliki kebutuhan tubuh. Namun, mereka tak banyak cemas, seperti manusia. Mereka juga ingin bertahan hidup di dunia yang serba tak pasti. Namun, tak ada hewan yang terjebak di dalam depresi berkepanjangan, dan memilih untuk bunuh diri. Tak ada hewan yang membunuh sesamanya, hanya karena agama.

Tubuhku

Jika tubuh menjadi penyebab banyak kecemasan hidup, apa sebenarnya arti tubuh? Tubuh adalah entitas yang terus berubah. Ia merupakan kumpulan sekaligus sisa dari makanan yang pernah kita makan. Dulu, tubuh kita kecil. Namun, dengan berlalunya waktu dan jumlah makanan yang kita santap, ia kini membesar.

Tubuh juga hasil kebiasaan. Jika kita terbiasa makan banyak, maka tubuh kita besar. Sebaliknya, jika pola makan kita sedikit, maka tubuh pun kecil. Tubuh punya kebutuhan-kebutuhannya sendiri yang menuntut untuk dipenuhi.

Kebutuhan yang tak tertahankan bisa juga disebut sebagai kompulsi. Ini adalah dorongan-dorongan kuat yang memaksa untuk dipenuhi. Bentuknya beragam, mulai dari makan tak terkendali, seks berlebihan, dandan berlebihan sampai dengan kebutuhan akan barang-barang mewah. Pemenuhan kebutuhan kompulsi tubuh

inilah yang menjadi alasan dari banyak kecemasan di dalam hidup kita.

Tubuh juga tak bisa dipisahkan dari pikiran. Apa yang kita pikirkan akan terasa di tubuh. Luka di tubuh juga bisa mengacaukan pikiran kita. Maka, konsep yang digunakan sebaiknya adalah konsep tubuh-pikiran (*body-mind*). Keduanya adalah satu.

Apakah Aku adalah Tubuhku?

Pertanyaan ini penting dijawab. Jika jawabannya ya, maka semua kecemasan kita beralasan, karena semua terkait dengan pemenuhan kebutuhan tubuh. Namun, jika dilihat lebih dalam, jawaban yang tepat adalah tidak. Tubuh kita terus berubah. Sementara, kesadaran atau kehidupan di dalamnya tetap ada.

Maka, aku bukanlah tubuhku. Aku bisa mengamati tubuhku. Aku bisa menyadari tubuhku. Maka, tubuhku bukanlah aku, karena ia bisa menjadi obyek dari kesadaranku.

Jika aku bukanlah tubuhku, siapakah aku? Jawabannya sederhana: aku adalah kesadaran yang mengamati tubuhku. Beragam penelitian di dalam filsafat dan neurosains sudah sampai pada kesimpulan ini. Aku adalah kesadaran yang hidup, sementara tubuh hanyalah kendaraanku di dunia ini.

Apa dampak dari pemahaman ini? Sebagian besar masalah adalah masalah pemenuhan tubuh. Kecemasan kita terhadap keluarga juga karena kita memiliki ikatan tubuh dengan mereka. Namun, jika kita sadar, bahwa kita bukanlah tubuh kita, maka ada pencerahan di sana.

Ada jarak antara aku dan tubuhku. Ini juga berarti, ada jarak antara aku dan pikiranku. Ada jarak antara aku dan kecemasanku. Inilah sesungguhnya yang merupakan akhir dari penderitaan.

Kompulsi lenyap. Kecemasan lenyap. Kita masih harus bekerja, guna memenuhi kebutuhan tubuh. Kita masih harus merawat keluarga yang

membutuhkan. Namun, semuanya dilakukan dengan tenang dan jernih.

Ini harus disadari dari saat ke saat. Di sela-sela kegiatan, cobalah berkata kepada diri sendiri, „Aku bukanlah tubuhku“. Ini akan membentuk pola hidup yang baru. Ini akan menggiring kita pada pencerahan yang melahirkan kedamaian serta kejernihan. Tindakan yang tepat pun akan mengalir dari situ.

Di sisi lain, sebagai kesadaran hidup yang telah melampaui tubuh, kita juga merasakan ikatan dengan semua makhluk. Kita menjadi bagian dari seluruh makhluk hidup yang ada. Diskriminasi, rasisme dan konflik identitas akan lenyap seketika. Kita menggunakan tubuh, namun mampu melampauinya, serta menyentuh kesadaran kosmik di dalam diri kita.

Tunggu apa lagi?

**Jika kamu tidak
memikirkan baik dan
buruk, apa wajah aslimu?**

Timeo Ergo Sum (Aku Takut, Maka Aku Ada)

Di dalam sebuah wawancara oleh *Deutsche Welle*, Televisi Nasional Jerman, Heinz Bude, pemikir Jerman, diajukan pertanyaan yang singkat namun tajam. Apa lawan dari rasa takut? Jawabnya: Harapan. Mengapa?

Harapan, kata Bude, berpijak pada pemahaman, bahwa keadaan saat ini bukanlah keadaan terakhir. Perubahan ke arah yang lebih baik masih mungkin terjadi. Saat ini, yang mungkin merupakan saat yang menyakitkan, masih bisa dilampaui. Harapan adalah musuh terbesar dari rasa takut, begitu tegas Bude.

Di tengah gempuran pandemi COVID 19, dan kebijakan pemerintah yang membunuh rakyatnya, masihkah ada harapan? Pemerintah

dan media terus menghantam rakyat dengan berita buruk yang merusak batin. Kebijakan yang dikeluarkan pun penuh dengan lubang akal sehat yang menghina kecerdasan sekaligus mempermiskin rakyat. Ini bukan sekedar wacana abstrak, namun langsung menghantam hidup saya pribadi.

Dipermiskin secara Sistematis

Awal Juni 2021, saya positif COVID 19. Setidaknya begitulah hasil tes PCR yang saya lakukan. Tidak ada gejala. Tidak ada keluhan sama sekali.

Saya melakukan tes PCR, karena harus ke Bali. Begitu persyaratan yang diminta oleh Jokowi, Presiden Indonesia. Harganya mahal sekali. Namun, karena ada keperluan mendesak, saya tetap melakukannya.

Katanya, saya adalah OTG (Orang Tanpa Gejala). Nalar kritis saya bekerja. Orang yang tidak bergejala bukankah berarti orang yang sehat? Jika saya sama sekali tak bergejala, lalu mengapa saya positif COVID 19, dan harus

isolasi mandiri? Seluruh argumen tentang COVID 19 ini memang sangat mencurigakan.

Ternyata, saudara saya juga mengalami hal serupa. Tak ada gejala sama sekali. Sehat dan perkasa, namun tercatat positif COVID 19. Ia terpaksa tes PCR, karena diwajibkan kantornya.

Dia dan keluarganya merasa takut. Apalagi digempur setiap hari oleh berita COVID 19 di berbagai media. Jika bukan COVID 19, mungkin rasa takut itulah yang akan membuat ia sakit nantinya. Saya sendiri sama sekali tak merasa takut.

Saya makan sehat (selalu). Saya olahraga (selalu). Saya bermeditasi dan Yoga (selalu). Setelah 7 hari, saya sudah dites negatif (setelah kembali membayar sangat mahal), dan terbang ke Bali.

Berita seram lain kembali datang. Saudara saya tetap positif COVID 19, setelah tes kedua

kalinya. Dia kembali bingung. Badan sehat dan segar, namun dicap sakit. *Dikovidkan?*

Kembali ia harus isolasi mandiri. Setelah sekitar 2 minggu, ia kembali tes PCR, dan hasilnya negatif. Bayangkan, berapa banyak uang yang sudah dikeluarkan? Berapa keuntungan industri farmasi dan alat-alat kedokteran dari ini semua?

Bencana rupanya tak kunjung selesai. Setelah kembali bekerja, ia justru diberhentikan. Bayangkan tekanan psikologis yang ia dan keluarganya hadapi? Baru dicap negatif oleh tes PCR yang mahal sekali, kemudian diberhentikan dari tempat kerja.

Ini untuk ke sekian kalinya ia harus berpindah kerja. Saya teringat ayah saya, Roy Wattimena. Ia bekerja di perusahaan yang sama selama 40 tahun, sejak lulus SMA. Perusahaannya adalah keluarganya, bahkan lebih dekat dari keluarga sendiri.

Bandingkan pengalaman ayah saya dengan saya dan saudara saya. Selama 20 tahun terakhir, saya sudah berpindah kerja empat kali.

Sekarang pun saya bekerja di beberapa tempat. Di masa pandemik, ancaman pemecatan selalu nyata di depan mata.

Tidak ada pekerjaan yang aman sekarang ini. Karir belasan tahun bisa hancur begitu saja. Bisnis hasil rintisan puluhan tahun bisa bangkrut begitu saja. Keadaan semakin tak pasti, dan penuh dengan ketakutan.

Ini bukan sekedar teori abstrak buat saya. Saya mengalaminya langsung. Saya juga mendengar dari orang-orang yang mengalaminya secara langsung. Jika tidak dipecat atau bangkrut, orang bisa terlilit hutang begitu dalam.

Dunia Penuh Rasa Takut

Hal ini dikupas dengan dalam oleh Heinz Bude, seorang pemikir Jerman. Ia menulis buku dengan judul *Gesellschaft der Angst* (Masyarakat Rasa Takut) pada 2014 lalu. Di tengah jaman yang ditikam pandemik dan kebobrokan penguasa, buku ini menjadi amat penting di 2021. Ada empat argumen penting yang diajukannya.

Pertama, rasa takut kini menjadi pengalaman dasar dari manusia. Ia bukan lagi perkecualian, misalnya rasa takut di hadapan bahaya, tetapi sudah menjadi pengalaman rutin sehari-hari. “Rasa takut”, demikian tulis Bude, “menunjukkan dengan jelas kepada kita, apa yang sesungguhnya terjadi pada kita.” Ini terhubung dengan pandangan berikutnya.

Dua, di dalam masyarakat modern, rasa takut adalah tema untuk semua. Ia tidak mengenal batas. Justru, keberadaan rasa takutlah yang memberi getar dunia modern. Peradaban modern lahir dari dan untuk mengolah rasa takut yang dialami manusia. *Angst als Erklärungsprinzip* (Rasa takut sebagai prinsip penjelas), begitu kata Bude.

Tiga, rasa takut kini adalah gejala sosial. Ia bukan lagi gejala kejiwaan seseorang. Rasa takut merupakan konsep yang bergerak di tingkat sosial, politik dan ekonomi. Ia adalah sebuah kategori politis.

Pola serupa ditemukan di tingkat global. Dunia bergerak dengan rasa takut. Semua kebijakan dibuat tidak lagi dengan nalar sehat dan nurani yang jernih, tetapi dengan rasa takut. *Timeo ergo sum*, aku takut maka aku ada, kiranya tak berlebihan.

Empat, sebagai gejala global, rasa takut juga menguat, karena hancurnya stabilitas sosial dan ekonomi kelas menengah di berbagai negara. Kesenjangan antara si kaya dan si miskin semakin besar. Bude menulis, sebelum pandemi COVID 19 terjadi. Di 2021, analisis ini semakin menemukan kenyataannya.

Keempat hal ini jelas terjadi, karena kegagalan tata kelola politik dan ekonomi di berbagai negara. Dari segi ekonomi, dunia bergerak ke arah kanan, yakni semakin konservatif. Hak-hak pekerja disikat. Para pengusaha bermodal raksasa, yang bermain korupsi dengan pejabat negara, semakin menjadi istimewa.

Hal serupa terjadi di Indonesia. Politik dikuasai para pengusaha kaya semata. Mereka tidak memiliki wawasan kebangsaan dan

kepemimpinan politik yang memadai untuk menata sebuah republik yang amat muda dan majemuk, seperti Indonesia. Alhasil, pemerintah tidak bisa memberi rasa aman pada rakyatnya. Sebaliknya, di Indonesia, pemerintah menjadi teroris (penyebarkan ketakutan dan ketidakpastian) bagi warganya sendiri.

Ini semua ditambah dengan pandemik yang tak berkesudahan. Virus COVID 19 terus bermutasi, sehingga menjadi semakin berbahaya. Di Indonesia, pandemik ini membongkar kegagalan pemerintah selama ini di dalam proses pembangunan, terutama di bidang pendidikan (pola pikir rakyat) dan kesehatan (sistem kesehatan). Namun, seperti biasa, rakyat yang harus membayar akibatnya dengan pemiskinan dan teror COVID 19 yang terus disebar setiap harinya.

Pandangan Heinz Bude di dalam buku *Gesellschaft der Angst* kiranya bisa disandingkan dengan pandangan Steven Pinker di dalam buku *The Better Angels of Our Nature: A History of Violence and Humanity*. Pinker

berpendapat, bahwa di jaman ini, manusia menjadi semakin manusiawi. Semakin sedikit orang yang meninggal, akibat kekerasan brutal. Manusia menjadi semakin baik dari hari ke hari.

Bude menangkap paradoks di dalam pandangan ini. Di satu sisi, dari data yang ada, kekerasan brutal semakin berkurang di abad 21 ini. Namun, di sisi lain, rasa takut justru semakin besar, justru ketika dunia semakin aman. Artinya, kehadiran rasa takut tak sejalan dengan kenyataan yang ada. Bagaimana kita harus menanggapi semua ini?

Apa yang Bisa Dilakukan?

Menyimak berbagai keadaan ini, ada empat hal yang kiranya bisa dilakukan. Pertama, kita perlu dengan jernih serta kritis membaca berita. Mayoritas berita di media massa dan media sosial tidaklah seimbang. Mereka hanya bertujuan untuk menciptakan sensasi belaka, termasuk rasa takut, untuk mengundang keuntungan ekonomi semata.

Pandangan ini kiranya sudah dibahas secara mendalam oleh Edward Herman dan Noam Chomsky di dalam bukunya *Manufacturing Consent: The Political Economy of Mass Media*. Pandangan masyarakat dibentuk oleh pemberitaan media yang penuh dengan kepentingan sempit. Tak heran, walaupun dunia jauh lebih aman, namun rasa takut masyarakat secara global justru meningkat tajam.

Peringatan Rutger Bregman di dalam bukunya *Utopia For Realist: How Can We Build Ideal World Today* kiranya perlu diperhatikan. Sesuatu menjadi berita, karena itu jarang terjadi. Kejahatan menjadi berita, karena kejahatan jarang terjadi. Yang banyak terjadi adalah kebaikan antara manusia. Jika kejahatan terus terjadi, ia tidak lagi menjadi berita, karena ia sudah menjadi biasa.

Dua, kontrol terhadap kinerja pemerintah kiranya terus perlu dilakukan. Inilah jantung demokrasi. Masyarakat secara giat berkomunikasi dengan pemerintah tentang berbagai isu, supaya bisa mencari akar masalah, dan menemukan jalan

keluar bersama. Seperti diungkapkan Jürgen Habermas dalam bukunya *Faktizität und Geltung: Beiträge zur Diskurstheorie des Rechts und des demokratischen Rechtsstaats*, bahwa demokrasi adalah sebuah percakapan yang bebas, rasional dan terbuka tanpa henti.

Secara khusus, mutu pendidikan bangsa mesti dibenahi. Pendidikan bukan hanya soal infrastruktur, tetapi soal isi dan roh pendidikan itu sendiri. Pejabat pendidikan, terutama menteri pendidikan, harus diganti dengan orang yang sungguh kompeten. Pendidikan, mengutip kata Julian Nida-Rümelin dalam bukunya *Philosophie einer humanen Bildung*, haruslah membangun keseluruhan dimensi manusia, serta membebaskan manusia dari berbagai macam belenggu.

Tiga, di masa yang digempur rasa takut ini, orang perlu untuk mengolah batinnya sendiri. Ia perlu menemukan dimensi yang lebih dalam, supaya bisa tetap damai dan tenang di tengah dunia yang semakin tidak pasti. Disinilah arti penting spiritualitas yang melampaui agama. Spiritualitas

menyatukan kita semua dengan semua makhluk hidup, sementara agama memisahkan kita satu sama lain.

Harapan hanya dapat ada, jika kita jernih melihat dunia. Kejernihan tidak hanya muncul dari kecerdasan intelektual, tetapi juga dari spiritualitas. Inilah yang kiranya kurang di Indonesia sekarang ini. Untuk itu, kita kiranya perlu belajar dari Willigis Jäger di dalam bukunya yang berjudul *Westöstliche Weisheit: Visionen Einer Integralen Spiritualität*.

Jäger menegaskan, bahwa di dalam diri manusia, ada latar belakang kesadaran yang selalu stabil. Ia menjadi latar dari semua emosi dan pikiran yang muncul. Ia tak berubah, dan selalu dalam keadaan tenang. Kita semua harus belajar untuk mengenali latar belakang kesadaran itu, supaya tetap bisa tenang, ketika badai kehidupan melanda.

Latar belakang kesadaran ini bagaikan langit dengan awan yang terus berubah. Ia bagaikan layar film dengan adegan film yang terus

berganti. Ia bagaikan cermin dan obyek pantulan yang terus berganti. Hanya dengan menyentuh latar belakang kesadaran ini, manusia bisa sungguh terbebaskan dari rasa takut. Hanya dengan hidup tenggelam di dalam latar belakang kesadaran yang tak berubah ini, manusia bisa membangun harapan untuk masa depan yang lebih baik.

Zen dalam Satu Untai Puisi

Puisi yang tepat akan menghantarkan kita ke gerbang pencerahan. Itu yang kiranya saya rasakan.

Tak heran, begitu banyak Zen Master yang menulis puisi. Mereka menyampaikan pesan-pesan pencerahan di dalam untaian puisi yang menggetarkan hati.

Zen adalah jalan tanpa jalan. Tidak ada teori.

Tidak ada rumusan. Yang ada hanyalah upaya untuk mengekspresikan inti dari segala yang ada, yakni kekosongan yang maha luas.

Kekosongan bukan berarti kehampaan, apalagi depresi. Kekosongan adalah kejernihan dan ketenangan sejati.

Kekosongan adalah kreativitas. Ia adalah awal, proses dan akhir dari segala sesuatu.

Puisi berikut kiranya bisa memberikan gambaran yang mencerahkan. Ia lahir dari tangan Ravi Shankar, seorang Master Yoga dari India.

Ia juga dikenal sebagai aktivis perdamaian. Mari kita simak bersama.

*Cukup hanya hadir disini dan saat ini
Sukacita yang sejati berada melampaui identitas
Istirahat yang sejati berada melampaui semua
keinginan
Cinta yang dewasa adalah merasakan kesatuan
Tenanglah, dan hadir sepenuhnya disini dan saat
ini
Segala peristiwa itu sementara
Belajarlh darinya, dan jadilah bebas...*

Cukup hanya hadir disini dan saat ini

Hadir disini dan saat ini, inilah salah satu kebijaksanaan tertinggi. Kita terlalu cerdas, sehingga pikiran cenderung lari ke masa lalu, atau mencemaskan masa depan.

Ini yang membuat hidup menjadi berat. Belajar untuk hadir disini dan saat ini adalah salah

kemampuan terpenting untuk hidup sehat di masa penuh krisis, seperti sekarang ini.

Sukacita yang sejati berada melampaui identitas

Apakah kita sama dengan identitas sosial kita? Suku, ras, agama dan kelompok bisa dengan mudah berganti.

Bahkan, gender pun juga amat mudah diganti sekarang ini. Jika kita sadar akan hal ini, maka kita bisa melampaui kelekatan pada identitas sosial kita.

Kita akan menemukan kebebasan yang melegakan, sekaligus terbuka pada berbagai perbedaan. Kita akan menjadi manusia yang toleran.

Kita juga akan menemukan, siapa diri kita sebenarnya. Ia berada sebelum semua identitas sosial yang ada, yakni kesadaran murni itu sendiri.

Dengan menyentuh itu, kita akan menemukan sukacita tanpa syarat. Kebahagiaan kita tidak lagi tergantung pada benda-benda ataupun peristiwa yang ada di sekitar kita.

Istirahat yang sejati berada melampaui semua keinginan

Seringkali, kita disiksa oleh pikiran kita sendiri. Pikiran menginginkan sesuatu, dan kita terus melekatinya, sehingga membuat kita tegang dan menderita.

Coba lepaskan keinginan yang ada. Pualah dengan apa yang ada disini dan saat ini.

Tegangan batin akan menurun, dan kita bisa sungguh mengistirahatkan batin disini dan saat ini. Ini tentunya amat berguna untuk mereka yang sulit tidur, karena pikiran maupun keinginan yang meluap-lupa di dalam diri.

Keinginan bukanlah sesuatu yang jahat. Hidup juga perlu untuk memiliki keinginan.

Namun, apakah keinginan kita itu masuk akal?
Apakah kita terlalu memaksakan keadaan?

Coba jawab dua pertanyaan ini dengan jernih.
Hidup kita akan jauh lebih bebas dan tenang, jika tidak dirongrong oleh keinginan-keinginan membara yang tak masuk akal, begitu kata Buddha Gautama.

Cinta yang dewasa adalah merasakan kesatuan

Ah, tentang cinta, siapa yang tak ikut membara? Jutaan lagu, puisi, buku dan film diciptakan atas nama cinta.

Namun, kita semua tahu, cinta tak selalu berakhir bahagia. Derita paling besar dalam hidup muncul dari cinta yang kandas oleh peristiwa.

Mungkin, pemahaman cinta kita yang salah. Kita mengira, cinta itu menguasai dan membelenggu.

Akibatnya, cinta pun berubah menjadi duka dan derita. Ia mencekik, dan bahkan membunuh.

Sesungguhnya, dasar cinta bukanlah perasaan memiliki, tetapi kesepakatan yang berpijak pada kesatuan. Aku dan kamu tidaklah berbeda.

Kita adalah satu dan sama. Perbedaan hanya setipis kulit manusia yang rapuh tertelan waktu dan peristiwa.

Cinta yang berpijak pada rasa kesatuan adalah cinta yang siap berbagi. Ia tidak menuntut, apalagi mencekik.

Hubungan cinta adalah sebuah kesempatan untuk berbagi apa yang kita punya. Ia bukanlah kesempatan untuk menghisap kebahagiaan dari hidup satu sama lain.

Tenanglah, dan hadir sepenuhnya disini dan saat ini

Maka, kita perlu untuk terus kembali disini dan saat ini. Gunakan panca indera kita untuk sungguh menyadari, apa yang ada di sekitar kita.

Perhatikan napas yang masuk dan keluar. Rasakan angin yang melewati kulit. Dengarkan suara sekitar. Semua dilakukan tanpa penilaian, tanpa analisis.

„Saat ini“ menjadi jangkar bagi kita untuk selalu berpijak pada kebenaran. „Saat ini“ melindungi kita dari penyesalan atas masa lalu, maupun kecemasan atas masa depan.

„Saat ini“ adalah rumah kita. Dimanapun kita berada, cobalah selalu ingat untuk pulang „disini dan saat ini“.

Segala peristiwa itu sementara

Inilah hukum abadi kehidupan. Tak ada yang kekal di alam semesta ini.

Segala yang lahir haruslah mati. Segala yang tercipta haruslah pergi suatu saat nanti.

Ini juga merupakan salah satu pemahaman terpenting di dalam ajaran Buddha. Derita dan bahagia yang kita rasakan pun akan berlalu.

Ketika keadaan sulit, ingatlah, bahwa ini pun akan berlalu. Ketika keadaan membahagiakan, ingatlah, bahwa ini pun juga akan berubah.

Kita lalu memperoleh kebebasan dari derita dan bahagia. Inilah kebebasan yang melegakan hati, dan membahagiakan diri.

Belajarliah darinya, dan jadilah bebas...

Apa yang sudah terjadi tidak bisa diulangi. Penyesalan adalah hal sia-sia yang menyesakkan hati.

Apapun yang terjadi, kita hanya perlu bertanya, apa yang bisa dipelajari? Kita pun akan terus berkembang dari setiap peristiwa yang kita alami.

Bagaimanapun juga, hidup hanyalah seperti mimpi. Ia adalah tarian cahaya dan bayangan yang seolah menghasilkan materi.

Puluhan tahun berlalu dalam sekejap mata. Tak ada yang bisa digenggam oleh jemari yang rapuh tak berdaya.

Maka, menarilah. Tersenyumlah. Semua ini adalah lawakan semesta semata...

**Batin Zen adalah batin
keseharian**

Cermin, Cangkir, Langit dan Laut

Diri kita yang sebenarnya itu selalu damai, dan selalu berada dalam sukacita. Namun, pikiran dan emosi menutupinya, sehingga kita menderita. Karena sudah terjadi bertahun-tahun, maka pikiran dan emosi itu semakin tebal. Ia semakin sulit untuk dilihat secara nyata sebagai ilusi yang datang dan pergi.

Di dalam tradisi kontemplatif-meditatif, ada banyak cara untuk menjelaskan hal ini. Salah satunya dengan menggunakan analogi. Pemahaman ini, bahwa diri kita yang asli itu selalu damai dan bersukacita, tidak datang dari keyakinan buta. Ia datang dari pengalaman yang bisa diuji langsung.

Bagaikan Cermin

Jati diri asli kita itu seperti cermin. Ia siap memantulkan semua obyek, tanpa kecuali. Ia

juga selalu bersih kembali, ketika obyek itu pergi. Ia selalu kembali seperti keadaan semula.

Obyek cermin itu seperti pikiran dan emosi kita. Mereka datang dan pergi. Mereka bisa begitu besar dan menyeramkan, atau kecil seolah tak berarti. Namun, mereka pun akan berlalu.

Kita adalah cermin. Pikiran dan emosi hanya obyek-obyek yang berganti di depan cermin. Tetaplah berada sebagai cermin. Apapun yang terjadi, kita akan menemukan kedamaian dan suka cita yang dibutuhkan.

Bagaikan Cangkir

Jati diri kita yang asli juga seperti cangkir. Ia bisa diisi apapun. Ia bisa diisi air, kopi, teh dan sebagainya. Namun, setelah dicuci, ia kembali seperti semula.

Air, kopi, teh dan sebagainya itu bagaikan pikiran dan emosi kita. Mereka berubah tanpa henti. Mereka bisa begitu pekat, atau tanpa rasa. Namun, semua itu hanya sementara.

Kita bagaikan cangkir. Semua pikiran dan emosi yang datang hanyalah isi dari cangkir yang terus berganti. Maka, kita perlu sungguh menyadari kesadaran kita yang seperti cangkir ini. Di tengah suasana hati yang terus berubah, akibat keadaan di luar yang juga terus berubah, kita bisa menemukan kedamaian dan stabilitas batin.

Bagaikan Langit

Jati diri kita yang sejati itu juga seperti langit. Terkadang, ia tertutup awan gelap. Terkadang, ada sedikit awan. Terkadang juga, ia biru jernih.

Semua awan, dan keadaan cuaca lainnya, itu seperti perubahan di dalam batin kita. Awan gelap bagaikan emosi yang jelek, seperti marah dan takut. Awan terang bagaikan emosi yang menyenangkan, seperti ketika mendapat rejeki. Apapun itu, awan juga adalah sesuatu yang sangat sementara.

Kita yang asli adalah langit itu sendiri. Semua keadaan batin itu seperti awan dan cuaca yang terus berganti. Kita perlu terus melatih batin kita, supaya bisa mengalami ini secara utuh. Hanya

dengan begitu, kita bisa menemukan kedamaian di tengah hidup yang terus berubah.

Bagaikan Laut

Laut hanya berombak di pinggiran. Di tengah, ia tenang dan stabil. Begitu pula batin kita. Riak pikiran dan emosi hanya ada di pikiran. Inti diri kita yang asli selalu tenang dan stabil.

Laut juga memeluk semua. Ia menerima semua. Tak ada penolakan sedikitpun. Batin kita yang sejati pun seperti itu. Ia bisa menjadi tempat untuk semua jenis pikiran maupun emosi.

Kemarahan itu hanya seperti badai. Ia datang, dan pergi beberapa saat kemudian. Kegembiraan pun serupa. Laut tetap ada, dan siap menampung semua jenis cuaca yang ada. Batin kita tetap sadar, dan siap menampung semua keadaan batin yang terjadi.

Diri Kita yang Asli

Diri kita yang asli adalah Buddha itu sendiri. Buddha bukanlah manusia. Ia adalah ciri batin

yang selalu tenang dan stabil. Kita semua memilikinya. Artinya, sejatinya, kita semua adalah Buddha.

Batin Buddha menerima semua emosi yang ada. Ia juga menerima semua pikiran yang datang dan pergi. Ia mengamati, namun tak hanyut di dalamnya. Ia menjadi pengamat yang lembut.

Obyek-obyek batin, seperti pikiran dan emosi, cukup diamati dengan lembut. Ia cukup diamati dan disadari dengan penuh kasih. Ini seperti ibu yang sedang melihat anaknya menangis. Ia berusaha dengan lembut mendekati dan menenangkannya.

Segala hal yang ada di batin kita, baik itu jelek maupun baik, adalah ciri kemanusiaan kita. Ia adalah tanda, bahwa kita masih hidup. Jangan berharap, supaya pikiran dan emosi itu selalu indah. Cukupilah berlatih untuk mengamati dan menyadari semua bentuk emosi maupun pikiran yang datang dengan penuh kelembutan dan welas asih.

Ini merupakan hal paling penting yang perlu kita kuasai. Yang lain hanya soal bertahan hidup. Jika kematian tiba, biasanya didahului dengan rasa sakit, cukuplah amati dan sadari semua itu dengan lembut serta penuh welas asih. Kesadaran yang murni, damai dan stabil itulah pembebasan batin yang sesungguhnya.

Jangan ditunda lagi.

Revolusi Moral ala Zen

Saya diundang menjadi pembicara di Webinar pada Agustus 2021 lalu. Rekan pembicara saya adalah seorang guru besar dari salah satu universitas negeri di Bandung. Ia doyan sekali berbicara soal moral. Baginya, peserta didik itu harus bermoral, yakni patuh pada orang tua, rajin beribadah, patuh pada agama dan tidak boleh berpakaian bebas.

Dalam hati saya, itu bukan moral. Itu perbudakan. Itu penjajahan. Itu penindasan. Saya menawarkan wacana tandingan. Kita tidak butuh moral dangkal semacam itu. Yang kita butuhkan adalah pemikiran kritis, kreatif dan keberanian menantang pola pikir lama yang sudah membusuk.

Kemunafikan

Wacana perbudakan (yang berbungkus moral) itu sudah membuat saya muak. Sudah terlalu lama pendidikan Indonesia amat terbelakang dan tertutup. Para guru dan dosennya

berwawasan sempit serta menjajah. Yang dihasilkan adalah manusia-manusia patuh yang pandai mengikuti perintah, seperti kambing.

Cukup berwacana soal pendidikan moral. Cukuplah berteriak soal pendidikan karakter. Semua itu berbau kemunafikan. Semua itu membuat bangsa ini makin terbelakang.

Teriakan moral kerap dibarengi dengan korupsi para penguasa. Yang tertangkap mencuri mendadak menjadi religius. Baju menjadi agamis, supaya menarik simpati hakim, dan masyarakat luas. Pelaku serupa yang berteriak soal moral, supaya bisa naik jabatan dengan menjilat atasan.

Kemunafikan begitu kuat. Keadaan semacam ini sangat tidak sehat untuk kehidupan berbangsa dan bernegara. Ini sudah terjadi terlalu lama. Buih-buih khotbah moralitas menguat justru di tengah korupsi dan pelanggaran HAM yang menumpuk.

Ada ratusan ribu tempat ibadah di Indonesia. Teriakan moralitas dikumandangkan di berbagai tempat. Namun, korupsi jalan terus, bahkan semakin meluas dan mendalam. Kemiskinan dan kekumuhan tersebar di berbagai tempat, juga semakin dalam dan semakin luas.

Kaum perempuan ditindas. Mulai dari cara berpakaian sampai dengan isi pikiran, mereka terus diperbudak. Anak-anak dididik dengan sangat keras. Mereka dipaksa untuk mempelajari hal-hal yang tak bermakna dan tak berguna.

Pada bedebah terus bersembunyi di balik slogan moralitas. Para koruptor dan perusak tatanan bersembunyi di balik ajaran agama terbelakang. Pada saat yang sama, demokrasi tenggelam dalam oligarki. Hanya orang kaya yang boleh menikmati kemakmuran di Indonesia. Hanya mereka yang boleh jadi penguasa.

Revolusi Moral

Ini terjadi, karena kita tak paham soal moralitas yang sejati. Moralitas kita adalah moralitas

hampa. Ia tak punya dasar. Ia hanya kata yang tak bermakna.

Moralitas kita hanya soal konsep. Ia tidak menginspirasi tindakan. Sebaliknya, ia justru menggoda untuk dilanggar. Ia hanya teori, tanpa penerapan.

Moralitas hampa, karena ia kering. Ia dipaksakan melalui lembaga yang korup. Ia dikhotbahkan oleh para bedebah. Tak heran, di Indonesia, moralitas justru bermuara pada kemunafikan.

Ini berakar pada sebab yang lebih luas. Kita mengalami krisis spiritualitas. Sistem pendidikan dan banyak lembaga agama telah menjadi lembaga kekuasaan yang memperbodoh masyarakat. Ia juga telah menjadi alat politik untuk memecah belah, dan menciptakan ketidakadilan.

Maka, wacana moralitas haruslah mengalami revolusi total. Ia harus diubah dari dasarnya. Ia harus diberi suntikan spiritualitas. Hanya dengan

begitu, moralitas menjadi bergairah, dan membawa kedamaian bagi diri maupun masyarakat luas.

Moralitas yang Sejati

Moral yang sejati berpijak pada kebijaksanaan. Moralitas sejati tidak kering. Ia tidak dipaksakan, apalagi diancam dengan hukuman. Moralitas yang sejati tidak menjadi alat memperbodoh dan mempermiskin masyarakat luas.

Maka, sebelum berbicara moralitas, kita harus paham soal kebijaksanaan. Kita harus tenggelam dalam kebijaksanaan, sebelum berkhotbah soal moral. Jika tidak, maka moralitas kita adalah moralitas penindasan. Moralitas kita adalah moralitas kemunafikan, seperti yang kini terjadi di Indonesia.

Apa itu kebijaksanaan? Kebijaksanaan adalah kemampuan untuk memahami dunia sebagaimana adanya. Ini adalah dunia sebelum konsep, sebelum teori dan sebelum pikiran. Inilah dunia sebagaimana diciptakan oleh Sang Pencipta.

Kebijaksanaan juga berarti memahami, siapa diri kita yang sebenarnya. Diri kita yang asli berada sebelum pikiran muncul. Ia seluas semesta. Ia memeluk segala yang ada.

Setelah memahami diri kita yang sejati, identitas kita pun menjadi seluas semesta. Segala yang ada adalah bagian dari diriku. Tak ada keterpisahan. Kita memiliki identitas kosmik.

Aku adalah kamu. Kita adalah satu. Ini berlaku tak hanya untuk sesama manusia, tetapi untuk segala yang ada. Kedamaian batin yang mendalam hadir dari kebijaksanaan kosmik ini.

Mengalir dari Kebijaksanaan

Moralitas pun mengalir dari kebijaksanaan semacam ini. Akar dari moralitas adalah identitas. Ketika identitas sudah seluas semesta, maka moralitas menjadi terbuka. Ia penuh gairah, inspirasi dan membawa terang pencerahan.

Tidak ada rumusan moral baku. Bertindak moral berarti bertindak sesuai dengan tuntutan keadaan. Tidak ada tipuan surga, maupun ancaman neraka. Moralitas menjadi sepenuhnya hidup, dan membawa kebebasan.

Tidak ada lagi kemunafikan. Tidak ada lagi penindasan. Moralitas menjadi alami, sealami angin bertiup, dan air mengalir. Moralitas menyatu dengan kehidupan semesta.

Ekspresinya pun beragam. Tak ada keseragaman yang dipaksa. Tak ada pakaian yang diwajibkan. Tak ada aturan yang mesti dipatuhi secara buta. Tak ada ajaran yang memperbodoh dan mempermiskin manusia.

Moralitas Zen

Moralitas yang mengalir dari kebijaksanaan adalah moralitas Zen. Inilah moralitas yang berpijak pada keheningan batin. Inilah moralitas yang mewarnai kehidupan dengan inspirasi dan gairah. Ia memperkaya kehidupan, dan bukan mencekiknya dengan aturan-aturan bodoh yang tak masuk akal.

Moralitas Zen bisa mendorong orang menjadi biksu. Mereka menjadi pertapa. Mereka membaktikan hidupnya untuk mencari kebenaran. Mereka melepaskan hidup yang fana dan sementara.

Moralitas Zen juga bisa mendorong orang menjadi samurai. Mereka para ahli pedang yang mematikan. Mereka siap berperang dengan lawan yang mengancam. Baik biksu maupun samurai, walaupun berbeda, keduanya adalah manusia tercerahkan dengan moralitas sejati di hatinya.

Praktisi Zen juga menjadi pelaku bisnis. Mereka membuat keputusan-keputusan ekonomis penting setiap harinya. Lapangan kerja jutaan orang ada di tangan mereka. Moralitas mereka adalah moralitas sejati yang menghidupkan.

Praktisi Zen juga menjadi penyair. Mereka adalah jiwa-jiwa bebas yang menolak untuk dikekang. Mereka memberontak terhadap sikap kuno yang mencekik jiwa. Mereka menawarkan

keindahan di tengah dunia yang penuh kemunafikan.

Ekspresi dari moralitas sejati itu beragam. Ia tidak mengenal batasan tradisi. Moralitas sejati, yakni moralitas Zen, itu seluas semesta. Ia seperti musik Jazz yang dinamis, berwarna dan menggairahkan. Tak ada rumusan baku yang mesti dipatuhi secara buta.

Hanya tiga pertanyaan yang penting. Apakah kamu sudah memahami dirimu yang sejati? Apakah identitasmu sudah seluas semesta? Apakah kamu sudah tercerahkan? Jika ya, maka moralitas sejati mengalir secara alami dari keadaan batin yang tercerahkan tersebut.

Hati damai. Tindakan menyesuaikan dengan keadaan yang terus berubah. Ia terbuka untuk berbagai kemungkinan. Masyarakat pun bisa damai, dan maju bersama. Maka, berhentilah berbicara moralitas, sebelum menyentuh kebijaksanaan. Sudah terlalu lama, bangsa kita berkubang di dalam kemunafikan. Saatnya berubah.

**Duduklah dengan segala
yang terjadi**

disini dan saat ini

Kebijaksanaan dari Kekosongan

Kekosongan adalah tujuan tertinggi di dalam spiritualitas. Sejatinya, ia bukanlah obyek. Tak ada yang perlu dituju. Tak ada yang perlu diraih.

Kekosongan berarti keterbukaan terhadap segala yang ada. Tidak ada perkecualian. Saat demi saat, batin terbuka pada semua. Tidak ada dualisme baik-buruk, benar-salah, surga-neraka dan sebagainya. Yang ada hanya kosong.. terbuka...

Dunia dan Diri

Dunia ini kosong. Ia berubah terus. Tak ada yang bisa dipegang. Dunia ini tanpa inti yang abadi.

Diri kita juga kosong. Tak ada pribadi yang utuh. Tak ada pribadi yang abadi. Diri kita berubah setiap saat, tanpa jejak.

Mengira dunia ini nyata adalah ilusi. Kita lalu ingin mencengkramnya. Kita pun gagal, lalu menderita.

Mengira diri adalah nyata juga ilusi. Kita menjadi rapuh pada hinaan dari orang lain, dan gampang jatuh ke dalam kekecewaan.

Hidup dalam ilusi adalah penderitaan. Mengira dunia adalah nyata adalah penderitaan.

Mengira ego, atau diri, adalah nyata juga penderitaan.

Melihat bahwa semuanya kosong akan menciptakan kelegaan. Inilah kebijaksanaan. Inilah pencerahan.

Saat ke Saat

Ambisi lenyap. Sikap rapuh batin juga lenyap. Semua hal digunakan seperlunya, terutama untuk tujuan-tujuan mulia. Tak ada kecanduan pada apapun.

Saat ke saat, sadari kekosongan. Saat ke saat, sadari keterbukaan terhadap segala.

Jika sudah waktunya tiba, kita melepaskan tubuh dan pribadi dengan leluasa. Kita kembali pada sang pencipta dengan hati terbuka.

Menjadi Merdeka

Tentunya, kita ingin hidup yang otentik. Kita tidak ingin berpura-pura dalam hidup. Kita tidak ingin jatuh ke dalam kemunafikan. Tak ada orang yang ingin hidup dalam kepalsuan terus menerus.

Kita juga tak ingin hidup dengan rasa takut. Kita tidak ingin terus mengingkari nurani dan akal sehat yang kita punya. Untuk jangka pendek, kita mungkin rela ditindas. Namun, untuk jangka panjang, hasrat untuk merdeka akan menghujam keluar.

Di Indonesia, kita ditikam oleh ajaran sesat yang mengaku suci. Ajaran ini menindas perempuan dengan dalih kesucian dan surga. Ajaran ini merusak budaya setempat yang sudah hidup ribuan tahun lamanya. Ajaran ini menjadi pembenaran untuk ibadah yang merusak ketenangan hidup bersama.

Kita tentu tak ingin hidup seperti ini terus menerus. Penjajahan bisa terjadi. Namun, naluri

untuk merdeka tak akan pernah bisa dibunuh. Ada sesuatu di dalam diri manusia yang menolak untuk tunduk pada segala bentuk penindasan, walaupun itu berkedok kesucian.

Kita juga harus ingat, bahwa pemberontakan tak bisa tanpa arah. Ia harus berpola, supaya tidak jatuh pada kekacauan. Jika tanpa arah, pemberontakan itu hanya seperti mengganti masalah yang satu dengan masalah yang lain. Ini seperti keluar dari mulut singa, dan masuk ke mulut serigala.

Maka, kita perlu pijakan. Dalam hal ini, pijakan paling tepat adalah kebenaran itu sendiri, yakni kebenaran tentang kenyataan sebagaimana adanya. Inilah kenyataan sebelum teori, konsep dan bahasa. Inilah kenyataan yang berujung pada kebijaksanaan dan pencerahan batin.

Empat Hukum Dunia

Kenyataan sebagaimana adanya memiliki empat hukum. Pertama, ia terus berubah. Ia adalah aliran deras yang tak akan pernah berhenti.

Kenyataan itu tak akan pernah bisa tunduk pada konsep dan teori, karena ia selalu bergerak.

Dua, dunia adalah hasil ciptaan kesadaran manusia. Segala hal adalah persoalan sudut pandang. Kita bisa sepakat tentang beberapa hal, misalnya tentang tata nilai moral bersama. Namun, kesepakatan itu pun bermakna berbeda untuk orang-orang yang berbeda. Ia tak abadi.

Tiga, tak ada diri, atau ego. Itu hanya hasil kebiasaan semata. Itu juga hanya konsep dan bahasa yang berpijak pada ingatan. Diri kita yang asli bersifat kosong, sadar dan selalu terhubung dengan segala yang ada.

Empat, semua emosi dan pikiran akan berakhir pada ketidakpuasan. Ini terjadi, karena emosi dan pikiran mencoba menggenggam kenyataan yang terus berubah. Ini seperti orang yang hendak menggenggam asap. Ia tak akan pernah berhasil, dan justru menjadi frustrasi.

Orang mengira, pikiran positif akan menciptakan kebahagiaan. Orang juga mengira, bahwa kenikmatan adalah kebahagiaan. Maka, mereka memanjakan tubuh mereka dengan berbagai kenikmatan. Namun, ini semua adalah usaha sia-sia yang akan bermuara pada rasa tidak puas.

Makan kenyang dan enak akan melahirkan rasa penuh atau mual di perut. Bercinta akan menghasilkan rasa lelah. Belanja akan menghasilkan rasa bersalah, dan bahkan hutang. Harapan akan menghasilkan kekecewaan, jika tidak sesuai dengan kenyataan.

Menjadi Merdeka

Menjadi merdeka bukanlah bertindak semaunya. Menjadi merdeka haruslah berpijak pada kebenaran, yakni pemahaman tentang dunia sebagaimana adanya. Pemahaman ini akan melahirkan kebijaksanaan. Merdeka haruslah bijaksana.

Orang yang bertindak semaunya justru tidak merdeka. Ia dijajah oleh hasrat-hasrat di dalam dirinya. Padahal, hasrat-hasratnya bukanlah miliknya, melainkan hasil rayuan pasar, ataupun pengaruh kuat dari lingkungan sosial. Hidupnya pun akan dangkal, dan berakhir di dalam ketidakpuasan. Ia juga akan membuat sulit hidup orang lain, terutama orang-orang terdekatnya.

Menjadi merdeka berarti paham kebenaran, dan hidup sejalan dengannya. Ini berarti orang punya pemahaman memadai tentang empat hukum dunia, dan hidup sesuai dengannya. Segala keinginan yang tak sesuai kenyataan akan lenyap seketika. Inilah keadaan batin yang tercerahkan, yakni ketika orang melihat kekosongan dari segala sesuatu.

Tidak ada ambisi berlebihan, dan tidak ada kekecewaan berlebihan. Bagaimanapun rumitnya, hidup hanya sementara. Ia adalah permainan. Kita hanya perlu bermain dengan gembira dan merdeka.

Dengan pemahaman ini, baru bisa menjadi manusia yang sungguh merdeka. Kita pun bisa bertindak menolong orang lain dengan ketulusan. Tidak ada agenda yang disembunyikan. Ketulusan murni adalah buah dari kemerdekaan batin yang sejati.***

Menjadi Sejati

Ini bukan saran motivator. Ini bukan stiker bumper motor. Ini ajakan untuk menjadi asli dan sejati. Tak lebih dan tak kurang.

Jaman Tipuan

Kita hidup di jaman penuh tipuan. Politisi mengumbar janji palsu. Mereka janji memberikan kesejahteraan dan keadilan. Namun, justru mereka yang mencuri dan menindas rakyat.

Pemuka agama menjanjikan surga. Namun, mereka justru menghancurkan budaya, menindas wanita serta mengganggu kenyamanan hidup bersama. Kemunafikan tercium kencang di udara. Jelaslah, ini bukan jalan untuk kita.

Kita dijanjikan kebahagiaan oleh berbagai media. Asal, kita membeli produk tertentu. Kita bahagia, asal kita punya tas mewah. Kita bahagia, asal kita punya gawai elektronik terbaru.

Para motivator dan guru-guru bisnis turut bersuara. Anda bahagia, jika anda kaya. Anda bahagia, jika anda membuat bangga keluarga dengan rekening raksasa di bank anda. Anda bahagia, jika anda bisa pamer kekayaan di media sosial.

Para penjual kosmetik dan desainer pun tak mau kalah. Anda bahagia, jika anda putih. Anda bahagia, jika anda langsing. Anda bahagia, jika anda berbaju sesuai selera pasar, entah religius atau seksi.

Para pria pun juga jadi sasaran. Anda bahagia, jika anda ganteng. Anda ganteng, jika anda merokok. Anda ganteng, jika anda berbaju modis, entah religius entah berdasi.

Media sosial terus merayu kita. Mereka adalah guru-guru kebahagiaan jaman *now*. Jika anda hidup seperti selebriti, maka anda bahagia. Maka, mari kita berlomba menjadi selebriti, begitu kata mereka.

Iklan pun semakin cerdas. Mereka menyasar kita sesuai dengan riwayat selancar kita di dunia

digital. Saya baru saja mencari kipas angin. Tiba-tiba, seluruh media sosial saya dipenuhi dengan iklan kipas angin.

Mereka adalah para penipu ulung dunia digital. Ajaran mereka palsu. Tawaran mereka menyesatkan. Buktinya, walaupun kita sudah mengikuti semua saran mereka, yakni menjadi kaya, ganteng, cantik ataupun terlihat religius, kita tetap tak bahagia.

Dunia memang tidak pernah memuaskan kita. Agama institusi yang penuh dengan aturan dan larangan juga tak akan membuat kita bahagia. Memang, sebentar, kita bisa merasa puas, karena kita dianggap sukses, cantik ataupun religius. Namun, rasa puas itu pun mereda, dan rasa hampa kembali berkunjung.

Kita pun mencari pelarian. Kita makan berlebihan. Kita berhubungan seks berlebihan. Kita belanja berlebihan, lalu berhutang. Ini semua untuk mengalihkan dari rasa hampa di hati.

Namun, semua hal itu tetap tak membuat puas. Kita merasa terasing dari orang lain. Kita pun merasa asing dengan diri kita sendiri. Depresi sudah mengetuk di depan pintu hati.

Keinginan untuk mengakhiri hidup pun datang. Lelah rasanya menjalani hidup dari hari ke hari. Apapun yang dilakukan, mulai dari mengikuti saran pasar, saran pemuka agama, sampai dengan saran orang tua, tetap bermuara pada kehampaan batin. Hidup pun hanya berisi pengalihan yang satu ke pengalihan yang lain, dari belanja ke *traveling*, atau dari kubangan kemiskinan ke kubangan sakit mental.

Bagaimana keluar dari lingkaran ketidakpuasan ini? Bagaimana supaya kita lolos dari kehampaan yang seolah tak terhindarkan ini? Jawabannya sederhana, seperti tertera di judul tulisan ini. Jadilah dirimu yang sejati.

Berjumpa dengan Diri Sejati

Siapa diri kita? Mari kita lihat apa yang nyata. Diri kita yang sejati bukanlah pikiran maupun emosi.

Keduanya sementara. Keduanya datang dan pergi, serta seringkali tak berbekas.

Anda bisa marah besar. Namun, beberapa saat kemudian, anda tenang. Seolah tak terjadi apa-apa. Apa yang sementara pasti bukanlah yang sejati.

Diri sejati juga bukanlah identitas sosial. Agama bisa berganti. Kelamin bisa berganti. Selera dan kewarganegaraan bisa diganti. Apa yang bisa dengan mudah diganti pastilah bukan yang sejati.

Dibalik apa yang bisa dengan mudah berubah dan berganti, apa yang tetap? Itulah yang sejati. Hanya satu yang tetap, yakni kesadaran yang mengamati itu semua.

Inilah Sang Pengamat yang sadar dan terbuka. Setiap orang memilikinya. Bahkan, semua mahluk memilikinya. Kehadiran Sang Pengamat di dalam diri, yang sifatnya sadar dan terbuka, tidak bisa dibantah.

Ia kosong dan terbuka penuh. Ia ada sebelum bahasa, konsep dan pikiran muncul. Ia adalah sumber dari semua pikiran maupun emosi yang ada. Namun, ia stabil, dan tak ikut berubah dengan berubahnya emosi ataupun pikiran.

Melatihnya

Ada dua hal yang mesti dilakukan. Pertama, kita perlu berkenalan dengan Sang Pengamat. Walaupun ada, jika kita tak kenal dengannya, maka kita akan terus hanyut dalam beragam emosi dan pikiran yang muncul. Kita tidak akan pernah puas, dan akan terus hampa.

Dua, kita perlu akrab dengannya. Kita perlu mengenali Sang Pengamat setiap saat. Kita perlu stabil di dalamnya. Hanya dengan begitu, kita bisa menemukan kedamaian sejati di dunia yang terus berubah ini.

Menjadi akrab berarti menjadi sadar penuh. Saat ke saat, sadarlah secara penuh tentang apa yang sedang dilakukan. Sadarlah dengan penuh pada apa yang sedang terjadi saat ini. Jika

ngelamun, atau hanyut dalam pikiran dan emosi, kembalilah sadar.

Di tengah dunia yang semakin rumit, kita perlu kejernihan. Artinya, kita perlu untuk sungguh mampu berjarak dari semua bentuk pikiran dan emosi yang kita punya. Tak ada pikiran ataupun emosi yang baik. Semuanya akan bermuara pada ketidakpuasan.

Kejernihan muncul, jika kita akrab erat dengan Sang Pengamat di dalam diri kita. Kita perlu mengamati Sang Pengamat dari saat ke saat. Sebenarnya, Sang Pengamat inilah diri sejati kita. Di dalamnya, kita tidak lagi terbuai oleh tipuan dunia yang semakin canggih. Kita bisa bahagia, tanpa syarat apapun.

Inilah jalan untuk menjadi sejati. ***

**Setiap Detik, kita terlahir
kembali**

Mengalami Tuhan, Lalu Pulang ke Rumah

Sejatinya, tujuan kita hidup adalah untuk mengalami Tuhan. Karena dengan ini, kita menemukan kebahagiaan yang sejati. Kebahagiaan semacam ini tidak berubah-ubah. Ia tidak terganggu oleh perubahan keadaan dunia.

Sadar atau tidak, kita merindukan Tuhan. Tuhan itu seperti rumah sejati kita. Kita betah, ketika memasukinya. Kita menemukan kedamaian yang sesungguhnya.

Peran Agama

Agama diciptakan untuk mengantarkan manusia pada Tuhan. Ia adalah organisasi dengan tujuan yang sangat mulia. Ia dibentuk oleh orang-orang yang tulus hati untuk membebaskan kita dari kebodohan dan penderitaan. Namun, seperti semua yang dibuat manusia, agama pun mengalami penurunan mutu.

Tujuannya terlupakan. Agama tidak lagi mengantarkan manusia pada Tuhan. Sebaliknya, agama kini menjadi Tuhan. Agama tidak dilihat sebagai alat, tetapi justru sebagai tujuan tertinggi yang disembah oleh manusia.

Agama pun menjadi busuk. Ia dipergunakan untuk memecah belah masyarakat. Agama digunakan untuk membenarkan ketidakadilan, penindasan dan kebodohan kita. Agama menjadi ajang pamer ibadah (mengganggu ketenangan bersama), penghancuran budaya dan penindas perempuan.

Kerinduan

Namun, di seluruh dunia, kini hadir kerinduan. Manusia selalu rindu pada Tuhan. Ada kehausan untuk kembali ke asal. Di tengah terpaan krisis yang tanpa henti, manusia tidak lagi puas dengan rumusan agama tentang Tuhan. Ia ingin mengalami Tuhan langsung.

Ada kerinduan untuk keluar dari agama yang menindas dan memperbodoh. Ada kehausan untuk keluar dari ritual kering yang tak bermakna.

Ada kebutuhan untuk keluar dari rumusan bahasa dan konsep yang membuat pusing kepala. Ada kebutuhan untuk pulang ke “rumah”.

Disinilah Zen berperan penting. Zen adalah jalan untuk mengalami Tuhan. Zen mengajak kita kembali ke asal. Mengalami Tuhan berarti mengalami langsung sumber dari segalanya. Mengalami Tuhan berarti mengalami langsung Sang Pencipta.

Mengalami Tuhan juga berarti mengalami diri kita yang asli. Diri sejati kita itu sepenuhnya jernih dan damai. Ia melampaui sekat-sekat agama. Ia seluas samudera. Ia seluas semesta.

Tuhan sebagai Diri Sejati Kita

Diri sejati kita berada sebelum kata. Ia adalah kesunyian. Ia adalah pengalaman langsung dengan dunia sebagaimana adanya. Diri sejati kita adalah Tuhan.

Diri sejati kita berada sebelum konsep. Ia berada sebelum rumusan teoritis. Ia melampaui

dualisme bahasa dan konsep. Ia sepenuhnya utuh dan menyatu dengan segala yang ada.

Diri sejati kita berada sebelum pikiran. Ia justru yang melahirkan berbagai bentuk pikiran dan emosi yang kita rasakan. Diri sejati kita jugalah yang memungkinkan bahasa dan konsep tercipta. Bisa dibayangkan, bahwa ia adalah kesadaran murni (walaupun sebenarnya ia tak punya nama).

Diri sejati kita tak terbatas di dalam tubuh kita. Ia seluas semesta itu sendiri. Ia tak berbentuk, namun mengisi penuh segala yang ada. Ia adalah Tuhan kosmik yang sesungguhnya.

Zen adalah sekumpulan cara untuk mengalami Tuhan. Ia menawarkan berbagai metode untuk menyentuh diri sejati kita. Ia tidak rumit, malah justru amat sangat sederhana. Mungkin karena terlalu sederhana, manusia modern justru sulit memahaminya.

Ciri Diri Sejati Kita

Pertama, diri sejati kita itu kosong. Ia tidak memiliki isi konseptual, ataupun kata. Ia tidak memiliki identitas. Ia memberi ruang bagi segala bentuk pikiran maupun emosi untuk datang dan pergi.

Karena kosong, maka diri sejati kita itu terbuka luas. Ia adalah keterbukaan total pada segala. Tidak ada yang ditolakny. Semua hal muncul dan lenyap di dalamnya.

Dua, diri sejati itu sepenuhnya sadar dan hidup. Ia bisa mempersepsi dunia. Karena tanpa konsep, diri sejati bisa mencerap dunia sebagaimana adanya. Ia adalah kejernihan sejati.

Tiga, diri sejati itu tak terbatas kemampuannya. Dengan kesadaran yang kita punya, kita bisa membangun semesta di dalam batin. Imajinasi kita tak terbatas. Ia lalu bagaikan pisau bermata dua, bisa menyakiti ataupun menyembuhkan kita.

Ketiga ciri ini adalah satu kesatuan. Ketiganya tak terpisahkan. Kosong, luas, sadar dan tak terbatas, inilah ciri diri sejati kita. Ia berada sebelum pikiran dan sebelum bahasa terucap.

Mengalami Tuhan

Diri sejati kita adalah Tuhan. Ia tidak terbatas pada kepribadian kita semata. Semua mahluk, dan seluruh alam semesta, adalah, sebenarnya diri sejati kita. Di dalam filsafat, paham ini disebut juga sebagai panpsikisme. Kuncinya adalah mengalami langsung diri sejati ini sebagai bagian dari keseharian kita.

Tuhan pun tidak lagi semata konsep. Ia tidak lagi hanya bayangan karangan para pemuka agama. Tuhan menjadi pengalaman nyata. Pengalaman inilah yang mengubah hidup kita dari dalam.

Kita pun mengalami pembebasan disini dan saat ini. Kesatuan dengan segala yang ada sungguh menjadi pengalaman nyata. Di dalam tradisi India, pengalaman ini disebut juga sebagai Yoga. Sejatinya, ini merupakan tujuan tertinggi di dalam hidup.

Mengalami Tuhan itu seperti pulang ke rumah. Kita merasa nyaman. Kita merasa tenang dan damai. Rumah yang, sebenarnya, tak pernah meninggalkan kita. Kita saja yang kerap lupa.***

Neuro(Z)en: Menjadi Bijaksana secara Ilmiah

Dua tahun belakangan, karena tuntutan pekerjaan, saya tenggelam dalam kajian neurosains dan filsafat. Banyak hal yang membuka mata saya. Beberapa tulisan sudah diterbitkan di <http://www.rumahfilsafat.com> dan beberapa jurnal. Tahun depan, ada tawaran mendadak untuk memberikan beberapa materi terkait soal serupa.

Neurosains adalah kajian ilmiah tentang hubungan antara otak, kompleksitas sistem saraf dan hidup manusia secara keseluruhan. Kajian ini dimulai pada akhir abad 20, dan meledak di awal abad 21, sampai sekarang. Begitu banyak eksperimen dilakukan. Banyak hal baru yang ditemukan, atau pandangan lama yang mengalami pembuktian.

Saya sendiri tidak tertarik pada eksperimen neurosains di laboratorium. Itu terlalu kering dan

membosankan untuk saya. Saya lebih tertarik pada dampak dari temuan kajian-kajian neurosains pada hidup manusia secara umum. Sebagai praktisi Zen *full time*, temuan-temuan tersebut sungguh sangat mencerahkan.

Dunia Seolah-olah

Yang paling menarik adalah soal kenyataan. Apa yang kita sebut kenyataan bukanlah kenyataan yang sesungguhnya. Ia adalah sebuah *model* yang diciptakan oleh otak. Model tersebut terbatas pada kemampuan otak manusia, dan dari organ-organ yang menopangnya, yakni panca indera dan sistem saraf yang kompleks.

Konsekuensinya, warna, bentuk dan bau yang kita cium bukanlah kenyataan. Itu semua adalah ciptaan dari otak dan sistem-sistem yang menopangnya. Kenyataan yang sebenarnya tak berwarna, berbentuk dan berbau. Kita tak bisa sungguh memahaminya dengan akal budi, karena itu di luar jangkauan kemampuan kita sebagai manusia.

Otak manusia juga adalah organ yang selektif. Ia menerima banyak informasi. Dengan bekal informasi yang ada, otak kita memilih apa yang paling relevan. Dari situ, model dari kenyataan pun dibentuk. Kita menyebutnya sebagai “realitas”.

Mengapa otak melakukan itu? Seperti segala yang ada di dalam tubuh manusia, semua ditujukan untuk pelestarian diri (*survival*). Evolusi jutaan tahun telah membuat manusia menjadi makhluk multisel yang sangat kompleks. Gambaran tentang kenyataan, sebagaimana dibuat oleh otak dan berbagai sistem yang menopangnya, adalah hasil dari kompleksitas tersebut.

Cerita-cerita

Otak juga bekerja dengan membangun cerita. Ia membangun cerita tentang dunia. Ia membangun cerita dengan warna, bentuk dan bau tertentu. Semua ini khas manusia. Hewan, dengan struktur otak dan sistem saraf yang berbeda, memiliki gambaran kenyataan yang berbeda.

Salah satu cerita yang paling terkenal adalah cerita tentang keberadaan ego, atau diri. Otak membuat cerita, bahwa setiap orang adalah ego yang mandiri satu sama lain. Ada perbedaan mendasar antara satu orang dengan orang lainnya, atau antara manusia dengan makhluk hidup lainnya. Cerita tentang ego, yang sesungguhnya hanya ilusi, inilah yang menjadi akar derita dan perang sepanjang sejarah manusia.

Cerita lain adalah soal waktu. Otak membuat setiap kejadian seolah linear, yakni terjadi berurutan. Ada awal, tengah dan akhir. Ini juga bukan kenyataan, melainkan hanyalah “model” kenyataan yang dibuat oleh otak dengan berbagai sistem yang menopangnya. Waktu hanyalah ciptaan otak.

Neuro(Z)en

Temuan-temuan neurosains berjalan bareng dengan tradisi Zen. Sudah ribuan tahun, Zen, dan tradisi Buddhis pada umumnya, melihat kenyataan sebagai sesuatu yang kosong. Kenyataan adalah keterbukaan total pada segala

yang ada. Tidak ada ego, waktu, warna, bentuk dan bau di dalamnya. Ini bukanlah ajaran yang harus dipercaya buta, melainkan lahir dari eksperimen yang teruji nyata berulang kali.

Otak bergerak dengan membangun cerita. Cerita tersebut hanyalah model, bukanlah sesuatu yang nyata. Namun, kita kerap lupa akan hal ini. Kita mengira mimpi sebagai kenyataan, dan akhirnya terjebak, karena kebodohan kita sendiri.

Zen ingin mengajak kita semua kembali ke kenyataan. Ini berarti kembali sebelum cerita. Kita melampaui unsur-unsur biologis yang selama ini menentukan hidup kita. Kita menjadi bebas seutuhnya.

Inilah yang disebut sebagai pencerahan di dalam tradisi Zen. Orang hidup dari kesadaran atas dunia sebagaimana adanya. Ia berada di titik sebelum pikiran muncul. Ia juga berada sebelum bahasa, konsep maupun teori.

Hasilnya adalah kejernihan dan kedamaian batin yang mendalam. Kita mengalami dunia seutuhnya disini dan saat ini. Pertimbangan kita menjadi sepenuhnya obyektif, karena tidak lagi dikotori oleh kepentingan diri yang sempit. Tindakan yang tepat pun akan muncul, sesuai dengan keadaan nyata di depan mata.

Tak ada ajaran yang perlu diimani secara buta. Tak ada neraka yang perlu ditakuti. Tak ada surga palsu yang digunakan untuk menipu. Tak ada dongeng yang mesti dipercaya mentah-mentah. Tak ada ibadah yang merusak ketenangan hidup bersama.

Semua menjadi sederhana. Pikiran digunakan seperlunya. Jika tak digunakan, kita kembali ke sebelum cerita, yakni sebelum pikiran. Kejernihan dan kedamaian akan datang berkunjung.

Jika lapar, maka kita makan. Jika lelah, maka kita beristirahat. Jika ada orang susah, maka kita membantunya semampu kita. Inilah kebijaksanaan yang berpijak pada ilmu

pengetahuan: Kebijakan ilmiah untuk manusia abad 21.

Dharma sebelum Drama

Siapa yang mau hidup bebas drama? Tentu saja, kita semua. Bagi pecinta drama Korea, pola drama-drama kehidupan sudah terpahami. Intinya sederhana, yakni ada kejadian yang tak sesuai dengan kehendak kita.

Cuaca tiba-tiba berubah. Hujan deras mengguyur, ketika sedang asyik bersepeda. Atau, tiba-tiba sakit, padahal sudah makan dan tidur cukup. Banyak hal diluar kendali kita.

Ini Soal Tanggapan Kita

Sebenarnya, itu tidak bisa disebut sebagai drama. Drama adalah tanggapan kita terhadap kejadian yang tidak menyenangkan itu. Jika kita menanggapi kejadian-kejadian menyakitkan dengan emosi kuat, seperti sedih dan marah berlebihan, maka drama tercipta. Drama adalah penolakan kuat terhadap keadaan yang sedang terjadi.

Kita marah pada keadaan. Kita membenci orang lain yang bertindak tidak sesuai dengan keinginan kita. Kita memberontak pada keadaan, lalu akhirnya frustrasi. Dalam jangka panjang, depresi dan keinginan bunuh diri akan menghantui.

Karena menolak keadaan, kita butuh pelarian. Kita butuh menghibur diri. Bentuknya beragam, mulai dari makan berlebihan, belanja sampai dengan narkoba. Apapun bentuknya, pelarian selalu bermuara pada nestapa.

Di dalam tradisi *Dharma*, ini disebut sebagai *Samsara*, yakni kejadian yang terus berulang. Kita memiliki pola serupa. Kita memiliki kebiasaan lama yang sangat kuat, sehingga terus mengulang dirinya, tanpa henti. Menyadari *Samsara* sebenarnya merupakan langkah awal untuk pembebasan.

Gautama, sang Buddha, menyebut hidup sebagai *Dukkha*. Artinya bukanlah penderitaan, seperti yang selama ini dipahami. Hidup bukanlah penderitaan, melainkan ketidakpuasan

yang terus berulang. Apapun yang kita lakukan, selama kita masih mencari di luar diri kita, entah itu uang, kenikmatan dan nama besar, maka kita tidak akan pernah terpuaskan. Kita akan terus merasa hampa.

***Dharma* sebelum Drama**

Disinilah pentingnya kita mendalami *Dharma*. Di dalam hidup, *Dharma* harus ada mendahului drama. Apa itu *Dharma*? Artinya sederhana, yakni hidup sejalan dengan kenyataan sebagaimana adanya.

Kita tidak hidup dengan pandangan tertentu tentang apa yang seharusnya terjadi. Kita tidak hidup dengan teori yang kita baca dari buku. Kita tidak hidup dengan harapan dan filosofi yang kita peroleh dari tradisi atau agama. Kita hidup sejalan dengan keadaan sebagaimana adanya di sini dan saat ini.

Salah satu ajaran terpenting *Dharma* adalah, bahwa kita tidak bisa mengendalikan kehidupan. Banyak hal terjadi di luar kendali kita, seperti krisis ekonomi, pandemi sampai dengan

bencana alam. Ajahn Brahm, salah satu pemikir Buddhis terbesar di abad 21, bahkan menegaskan, tak ada yang bisa kendalikan di luar diri. Tenanglah, semuanya berada di luar kendali (*relax, everything is out of control*), ujarnya sambil tertawa.

Namun, ada satu hal yang bisa kita kendalikan, yakni tanggapan kita terhadap keadaan. Jika kita cukup sadar, kita bisa menanggapi berbagai keadaan dengan tenang. Seperti kata Gus Dur, salah satu pemikir Islam terbesar di dalam sejarah Indonesia modern dan mantan Presiden Republik Indonesia, jika ada masalah, yah diselesaikan. Jika tidak bisa, yah tidak usah dipikirkan. *Gitu aja kok repot!*

Kita perlu menatap keadaan sebagaimana adanya. Sesungguhnya, masalah itu tidak ada. Yang ada hanyalah keadaan yang kompleks. Kita membutuhkan kejernihan untuk mengurainya, dan mengambil langkah-langkah yang dibutuhkan.

Belajar dari Zen

Disini, kebijaksanaan Zen bisa membantu. Pertama, kita perlu sungguh berakar disini dan saat ini. Kita perlu membuka panca indera kita pada keadaan disini dan saat ini. Ini membantu kita berjangkar pada kedamaian batin, supaya tidak hanyut dalam keadaan yang mungkin sangat rumit.

Dua, kita perlu memahami keadaan yang ada. Kita perlu melakukan analisis. Kita perlu memahami sebab akibat dari keadaan yang tercipta. Ini disebut sebagai memahami keadaan dengan tepat (*correct situation*).

Tiga, kita juga melihat hubungan kita dengan keadaan yang ada. Apa peran yang bisa kita lakukan? Adakah hal konkret yang bisa dilakukan, guna memperbaiki keadaan? Ini disebut sebagai memahami hubungan dengan tepat. (*correct relation*)

Empat, setelah paham keadaan dengan jernih, dan paham peran yang bisa diambil, kita lalu bertindak. Kita bertindak dari kejernihan. Kita

tidak bertindak dari emosi, atau dari kepentingan diri yang sempit. Ini disebut sebagai tindakan yang tepat (*correct action*).

Mencapai Kebebasan

Dengan *Dharma*, kita bisa menghindari pelarian-pelarian tak perlu. Menghibur diri tentu perlu. Tetapi, ini dilakukan sebagai bagian dari penyelesaian masalah, dan bukan untuk melarikan diri. Pelarian kerap menjadi penjara baru dari derita kita sebelumnya.

Dengan ini, kita pun memutus rantai *Samsara*. Kita memutus kebiasaan lama yang merusak. Kita keluar dari pola-pola yang selama ini menjajah kita. Tentu saja, ini tak mudah, tetapi sangat mungkin untuk dilakukan.

Kita pun menemukan kebebasan disini dan saat ini. Seperti yang selalu dikatakan oleh Alex Lanur, dosen saya di STF Driyarkara dulu, kebebasan tertinggi adalah *kebebasan di dalam bersikap* menghadapi keadaan, terutama keadaan-keadaan yang tak sesuai rencana. Dia mengajarkan ini dalam kuliah Filsafat Manusia

pada 2003 lalu. Salah satu kebijaksanaan tertinggi yang masih saya simpan di sanubari.***

**Siapa kamu, tanpa
ingatanmu?**

Keindahan dari Kesementaraan (Dari Friedrich Nietzsche sampai Taylor Swift)

Tak biasanya, saya mendengar lagu-lagu baru. Namun, ini perkecualian. Taylor Swift, salah satu musisi perempuan terbaik di dunia saat ini, merekam dan menyebarkan ulang salah satu lagu lamanya. Judulnya *All too Well (10 Minute Version) (Taylor's Version) (From the Vault)*.

Lagu itu unik. Durasinya 10 menit. Ini sungguh tak biasa untuk musik jaman sekarang. Itu juga salah satunya yang membuat saya tertarik. Anda juga bisa melihatnya dengan gratis di Youtube, termasuk film pendek yang dibuat atasnya.

Lagu itu berisi tentang duka dan luka yang diawali dengan cinta emosional. Ingatan tentang peristiwa masih tergores jelas. Ceritanya

sederhana. Namun, liriknya sangat kuat, dan amat menggores di hati.

Ada yang indah dalam luka. Itu kiranya yang ditawarkan oleh Swift. Ada juga kritik terhadap budaya patriarki di dalam lagu tersebut. Sang pria mempermainkan hidup sang perempuan, dan meninggalkannya dalam luka begitu saja.

Yang kuat dari lagu itu adalah gambaran atas ingatannya. Ini mengingatkan saya pada satu hal, bahwa waktu dan peristiwa itu unik. Keduanya tak berulang. Keduanya sama rapuhnya, seperti kapas atau awan.

Lagu tersebut mencecap begitu dalam kenangan. Warna dan lirik dilukis di atas ingatan. Luka bisa menjadi inspirasi yang begitu menyakitkan. Ia adalah lagu yang dinyanyikan di atas kesementaraan dari kenyataan.

Segalanya sementara. Cinta sekuat apapun akan berakhir. Hidup sebahagia apapun akan

dijemput ajal. Kesombongan sungguh tak masuk akal di hidup yang segera berlalu ini.

Di satu sisi, ini mengundang kesedihan. Segala upaya akan menjadi debu kenangan di dalam guratan sejarah. Segalanya pun terasa sia-sia. Tapi, Swift tidak melihatnya begitu.

Sisi lain dari kesedihan adalah inspirasi. Berjuta karya berharga lahir dari luka yang diberikan makna. Ini kiranya kutukan menjadi manusia. Kita tenggelam dalam ingatan, dan keluar dengan karya berharga yang lahir dari darah serta air mata.

Martin Heidegger, pemikir Jerman, mengingatkan kita tentang kerapuhan hidup. Baginya, manusia (*Dasein*) adalah keberadaan menuju kematian (*Sein zum Tode*). Tujuan dari hidup adalah kematian. Hidup menjadi bermakna, persis karena ia mengarah pada kematian.

Dzongsar Jamyang Khyentse, seorang pemikir Buddhis, juga berpikir serupa. Baginya,

kesementaraan (*Anicca*) adalah *Dharma* (hukum semesta) tertinggi. Orang yang menyadarinya akan mengalami pencerahan. Ia melepaskan cengkaman pada dunia, dan hidup dari saat ke saat dengan keindahan dari kesementaraannya.

Bagi Khyentse, hidup indah, karena ia sementara. Hidup ini bermakna, persis karena kesementaraan dan kerapuhannya. Dengan sungguh menyadari ini, kita tak punya waktu untuk membenci, atau mencerca. Setiap detik sama berharganya seperti keabadian itu sendiri.

Sebaliknya, apapun yang abadi itu tak bermakna. Yang bertahan lama kerap kehilangan arti. Ia miskin luka, sehingga juga miskin cerita. Para jenius dalam sejarah menolak yang aman dan abadi, karena itu pucat dari warna serta kisah.

Pada akhirnya, segala rencana akan gagal. Segala harapan akan pupus. Segala cita-cita akan lenyap ditelan debu. Ini bukan sesuatu

untuk diratapi, namun justru untuk dirayakan dalam tawa dan tari.

Sebab, beginilah hidup. Nietzsche, seorang pemikir Jerman, mengingatkan kita untuk selalu berkata YA! pada kehidupan (*Das Leben, Ja zu Sagen*). Hidup itu kompleks dan bergejolak dengan kontradiksi serta kerapuhan. Maka, hiduplah, dan lampau moralitas yang menolak kehidupan atas nama surga yang tak pernah ada, begitu katanya.

Kesementaraan itu baru terasa, ketika kita gagal. Kerapuhan baru menggigit, ketika patah hati berkunjung. Kita belum sungguh mengerti hidup, jika tak pernah gagal, dan tak pernah patah hati. Luka yang disebabkan adalah pintu menuju dunia dewasa. Ia tidak boleh ditolak, melainkan dipeluk di dalam keutuhannya.

Kita perlu menyelam ke dalam luka. Kita perlu terbuka pada luka. Kita perlu menatapnya dengan segala kesadaran yang ada. Baru dengan begitu, hati kita bisa terbuka, dan kita

menjadi bijaksana seutuhnya. Inilah ajaran Dharma tertinggi.

Jalan lain hanya menggiring kita pada kedangkalan. Cerita tentang surga yang tak pernah ada hanyalah alat untuk menipu kita, dan membuat kita tunduk pada kemunafikan. Panduan moral dangkal dari ribuan tahun lalu hanya membuat kita menjadi cetek, serta miskin rasa terhadap dunia. Ilusi tentang sosok maha besar yang selalu siap membantu, bersama semua pernak perniknya, hanyalah isapan jempol belaka yang membuat kita dangkal dan bodoh.

Kita perlu keluar dari ilusi yang memperbodoh. Kita perlu menatap serta mengalami hidup sebagaimana adanya. Ia indah, persis karena ia rapuh, dan sementara. Kiranya, dengan karyanya tersebut, Taylor Swift mengajarkan kita secuil kebijaksanaan dari hidupnya. Jangan sampai kita melewatkannya.

Ketika Difitnah: Sebuah Perspektif Zen

Kata pepatah, fitnah lebih jahat dari pembunuhan. Tampaknya, ungkapan itu memang benar. Jika dibunuh, orang kehilangan tubuhnya. Jika difitnah, tanpa tanggapan yang tepat, orang bisa kehilangan mata pencahariannya, harga dirinya dan bahkan juga hidupnya.

Saya sendiri sudah berulang kali difitnah. Karena iri atau salah paham, banyak kebohongan disebarkan tentang diri saya. Ada fitnah yang sungguh merusak, sampai mempengaruhi banyak sisi hidup saya. Namun, sebagian besar fitnah hanya gosip di belakang yang tak bermakna.

Mungkin, yang paling menyakitkan terjadi, jika fitnah dilakukan oleh orang yang dekat di hati. Ini juga terjadi pada saya di masa lalu. Memang, seingat saya, rasanya begitu menyakitkan.

Walaupun, fitnah tersebut juga akhirnya lenyap ditelan waktu dan peristiwa.

Di jaman digital ini, memfitnah menjadi begitu mudah. Sebuah kebohongan dengan mudah tersebar, dan dipercaya oleh massa yang tak berpikir. Memfitnah pun menjadi bagian dari gosip digital yang lumrah terjadi. Jaman digital menghadirkan kesempatan nyaris tak terbatas untuk menjadi peternak fitnah.

Dampak Fitnah

Ada ragam tanggapan terhadap fitnah, jika ia terjadi. Pertama, reaksi pertama banyak orang, ketika difitnah, adalah marah. Mereka merasa terhina, dan terbakar oleh emosi yang membara. Tak jarang, niat membalas pun muncul, dan konflik fisik yang bersifat massal pun terjadi, seperti perang antar kampung, antar ras dan antar agama.

Dua, banyak juga orang menolak percaya. Ini terjadi, terutama jika fitnah dilakukan oleh orang-orang yang dekat di hati. Orang tercengang oleh peristiwa yang terjadi di luar tata akal sehat.

Dibarengi oleh amarah yang membara, rasa tak percaya menghadirkan derita batin yang sungguh menyiksa.

Tiga, depresi biasanya datang mengikuti. Orang merasakan kesedihan mendalam untuk jangka panjang. Fitnah sudah lama terjadi, dan mungkin sudah terlupakan di masyarakat luas. Namun, bagi si penderita fitnah, siksaan terus terjadi, serta membuat hidup terasa gelap dan suram.

Empat, depresi juga menggoyang harga diri. Orang merasa, dirinya tak berharga. Ia bisa begitu mudah dibuang, ketika pendiriannya bertentangan dengan tradisi yang digenggam erat oleh mayoritas. Ketika harga diri tergores dalam, bahkan hancur berkeping-keping, rasa ingin mati pun tak terhindarkan.

Fitnah, bagi manusia biasa, jelas punya dampak merusak. Derita yang muncul kerap tak bertanggung. Namun, dampaknya tak harus seperti ini. Ada jalan lain, yakni jalan Zen.

Jalan Zen adalah jalan pembebasan dari ilusi. Ilusi tersebut adalah sumber penderitaan yang amat besar. Dengan menyadari ilusi sebagai ilusi, kelegaan akan timbul seketika. Sebenarnya, ini proses yang amat sederhana, namun kerap luput dari mata yang terus mencari di kejauhan.

Mengapa Difitnah Menyakitkan?

Mengapa difitnah menyakitkan? Ada empat hal yang penting untuk dipahami. Pertama, ego yang kuat justru amat rapuh, ketika dihina, atau difitnah. Ego adalah rasa keakuan. Di dalamnya terkandung ingatan yang membentuk identitas. Di dalam ego yang kuat, kesombongan juga amat kuat berakar. Kesombongan yang terselip di dalam struktur ego inilah yang sangat tersiksa, ketika difitnah.

Dua, orang menderita dalam fitnah, karena ia sudah dicuci otaknya sejak kecil. Orang diajarkan, bahwa hidup haruslah memperoleh pujian. Jika tak dipuji, maka ia murka dan kecewa. Masyarakat kita menciptakan manusia-manusia yang kecanduan pujian.

Tiga, cuci otak kedua adalah cuci otak untuk takut dicela. Kita dididik untuk menghindari celaan. Kita dididik untuk takut pada hinaan. Ini membuat batin kita rapuh, ketika celaan, baik dalam bentuk fitnah atau yang lain, menghantam.

Empat, jika kita tak takut dicela dan tak haus pujian, siapa diri kita? Inilah jalan Zen untuk mengungkap jati diri kita yang sebenarnya. Jati diri itu sebelum suka dan tidak suka, sebelum celaan dan pujian. Jika orang tak paham jati diri aslinya, maka ia dengan mudah digoyahkan oleh pujian dan celaan, termasuk oleh fitnah.

Menyingkapi Fitnah

Fitnah tak harus menjadi petaka. Ia bisa menjadi kesempatan untuk melatih batin. Ia bisa menjadi kesempatan untuk mengenali diri kita yang sebenarnya. Ada empat hal yang kiranya penting untuk dicatat.

Pertama, setiap pujian, fitnah ataupun celaan selalu dilontarkan pada ego abstrak. Ini adalah ego hasil ciptaan orang yang memuji dan

mencela. Ini seperti orang yang menyerang asap. Seolah ada, tetapi sesungguhnya hanya kabut tanpa bentuk. Maka, menanggapi pujian ataupun celaan secara serius adalah sebuah tindakan bodoh.

Dua, orang menjadi pelaku fitnah, karena mereka menderita. Mereka hidup dalam kebencian membara yang menyiksa jiwa. Justru, mereka perlu dikasihani. Pemahaman ini melahirkan belas kasih terhadap orang yang berbuat jahat terhadap kita.

Tiga, emosi membara, ketika fitnah terjadi pada diri kita. Ini kesempatan untuk sungguh mengamati emosi yang membara dalam batin. Tujuannya sederhana, supaya kita sungguh mengalami, betapa sementara emosi itu. Pada satu titik, emosi hanya menjadi tamu yang numpang lewat, tanpa banyak mengganggu batin.

Empat, emosi datang dan pergi. Siapa yang mengamati emosi tersebut silih berganti? Ini adalah keheningan yang sadar, atau jati diri kita

yang asli. Kita perlu menyadari keheningan tersebut, dan bertindak darinya.

Dalam konteks fitnah, jika perlu penjelasan, maka kita menjelaskan. Jika hanya perlu diabaikan, maka kita juga mengabaikan dengan legawa. Bertindak tepat berarti bertindak dari titik hening yang mengamati pergantian emosi tersebut. Inilah inti utama dari jalan Zen.

Pada satu titik dalam hidupnya, setiap orang pernah menjadi korban fitnah. Ini bisa sangat menyakitkan, jika orang tak memiliki pemahaman yang tepat. Zen menawarkan kejernihan batin untuk menanggapi segala keadaan. Fitnah bisa menjadi berkah, ketika ia dilihat sebagai kesempatan untuk melatih batin, dan mengenali diri kita yang sebenarnya.

Segalanya berubah.

**Siapa yang mengamati
segala perubahan ini?**

Bunuh “Tuhanmu”, Bunuh “Orang Tuamu”, lalu.... Bunuh “Dirimu” Sendiri

Percakapan di kafe sederhana itu memanas. Seorang teman minta dijelaskan, apa inti utama dari Zen. Saya menjawab: bunuh “tuhanmu”, “orang tuamu” lalu “dirimu” sendiri. Reaksinya bisa dimengerti: APA??!!

Reaksi anda pasti serupa, ketika membaca judul ini. Apakah Reza sudah gila? Apakah ia menyarakan orang untuk bertindak tak bermoral, dan melawan hukum? Beberapa penjelasan tentu diperlukan.

Ungkapan “bunuh tuhanmu, orang tuamu dan dirimu sendiri” bukanlah ciptaan saya. Begitu banyak master Zen terbesar di dalam sejarah menyarakannya. Bagi mereka, inilah ajaran Zen yang tertinggi. Pola serupa, dengan ungkapan

yang lebih halus, juga ditemukan di dalam berbagai tradisi Dharma Asia.

Satu hal yang pasti. Tidak ada anjuran untuk sungguh membunuh disini. Tidak ada anjuran untuk hidup sebagai seorang kriminal. Justru sebaliknya, tiga tindakan membunuh ini akan membawa orang pada pembebasan dan pencerahan batin tertinggi.

Bunuh “Tuhanmu”

Manusia gemar merumuskan konsep tuhan. Konsep tersebut lalu disembah. Orang yang tak sepaham dengan konsep itu dipinggirkan. Bahkan, mereka dibunuh dengan kejam, hanya karena tak sepaham.

Tuhan yang sebenarnya tidak bisa dikonsepsikan. Bahkan, ia tidak bisa dibahasakan. Tuhan berada melampaui pikiran dan bahasa manusia. Ia tidak bisa dipahami dengan akal budi, tetapi bisa dialami, asal kita memahami caranya.

Tuhan yang bisa dikonsepsikan bukanlah Tuhan. Tuhan yang bisa dibahasakan bukanlah Tuhan. Itu hanya gambaran manusia tentang Tuhan. Itu hanya ilusi. Karena ilusi ini, begitu banyak konflik, perang dan penderitaan terjadi.

Bunuh “Orang Tuamu”

Orang tua, bagi banyak orang, adalah simbol kenyamanan. Orang tua adalah ingatan masa lalu yang indah. Ini membuat orang terlena di dalam ingatan. Orang jadi malas untuk keluar dari kenyamanan, dan menemukan jati dirinya yang asli.

Zona nyaman memang nikmat. Namun, ia berbahaya. Orang bisa terlena, dan malas berpikir. Akhirnya, orang tidak sungguh hidup, melainkan hanya mengikuti segala peristiwa dengan buta.

Manusia yang hidup dalam zona nyaman akan menjadi manusia yang kerdil. Ia mengikuti tradisi buta, tanpa tanya. Ia menjadi budak dari lingkungan sosialnya. Pikirannya dangkal, dan

bahkan cenderung fanatik, sehingga berbahaya untuk kehidupan yang beragam.

Bunuh “Dirimu” Sendiri

Karena pengaruh lingkungan sosial, ego pun terbentuk. Ego adalah identitas diri yang dibangun dalam hubungan dengan dunia sekitar. Di dalam ego, ada nafsu untuk mengontrol segalanya, supaya sesuai dengan keinginan. Di dalam ego, ada kehendak untuk berkuasa yang kerap kali berbahaya untuk kehidupan.

Padahal, dunia terus berubah. Kita hidup di lempengan api yang terus bergerak. Bencana alam bisa terjadi setiap saat. Jantung pun bisa berhenti seketika, dan tubuh kita berakhir masa hidupnya.

Tak ada yang bisa dikontrol. Kontrol adalah ilusi ego. Ini sangat berbahaya, karena bisa membuat derita yang sangat berat, dan menghancurkan segalanya. Bunuh dirimu sendiri berarti membunuh ego, ambisi dan nafsu ingin mengontrol di dalam batin. Orang pun lalu

sampai pada kesadaran, bahwa ego itu sesungguhnya tak pernah ada.

Setelahnya?

Setelah “tuhan, orang tua dan diri” dibunuh, apa yang tersisa? Yang tersisa adalah kesadaran murni. Ini adalah inti dari kehidupan. Seluruh filsafat dan jalan spiritual mengarahkan manusia untuk menemukan kesadaran murni ini. Ia adalah jati diri asli dari manusia, dan inti dari segala sesuatu.

Ada tiga ciri dari kesadaran murni. *Yang pertama*, ia kosong. Tidak ada konsep dan bahasa di dalamnya. Tidak ada penilaian moral dalam bentuk apapun di dalamnya.

Dua, kesadaran murni sepenuhnya sadar. Ia membuat manusia mampu menjalankan kelima fungsi inderanya. Kesadaran murni sepenuhnya utuh, dan tidak pernah padam. Sepanjang hidup, kita perlu untuk terus mengenali kesadaran murni di dalam diri. Ketika tubuh kita hancur, kesadaran murni perlu untuk terus disadari, sehingga pembebasan tertinggi bisa dicapai.

Tiga, kesadaran murni bersifat tak terbatas. Ia tidak memiliki tempat fisik. Ia juga tidak memiliki unsur materi. Ia seluas semesta, dan menjadi titik hubung kita dengan segala yang ada. Sesungguhnya, kita tak pernah berpisah dengan segala yang ada.

Terus Berlatih

Mengenali kesadaran murni adalah pembebasan yang sejati. Derita lenyap dalam seketika. Pencerahan pun dialami secara nyata. Ini hanya dapat dicapai, jika “tuhan, orang tua dan diri” sudah dibunuh.

Dalam keseharian, kita bisa juga terus berlatih. Apa yang sedang anda lakukan sekarang? Lakukan sesadar mungkin. Keterlibatan total dalam setiap saat kehidupan adalah jalan tercepat untuk menyentuh kesadaran murni.

Apa yang sedang terjadi? Alami sepenuhnya. Jangan ditolak. Jangan dinilai, atau diberi beragam cap. Cukup alami dan sadari. Maka, kesadaran murni akan muncul ke depan.

Ini pelajaran terpenting dalam hidup. Karena kedunguan kita di Indonesia, ia terlupakan. Kita justru mengajarkan begitu banyak hal yang tak penting dan tak mutu di Indonesia. Mau sampai kapan?

Bisa Mudah, Bisa Sulit, Mau yang Mana?

Beberapa kali, saya berbicara tentang Zen di acara publik. Ini sudah beberapa tahun terjadi. Ada yang di luar jaringan (offline), ada yang di dalam jaringan (online). Seorang teman pun berkomentar.

“Mengapa kamu tidak pernah mengutip teks-teks klasik? Mengapa tidak mengacu pada ortodoksi, terutama ortodoksi Dharma di dalam ajaran Vedanta, Hindu dan Buddhis?” Tidak sekali saya mendapat pertanyaan-pertanyaan semacam itu. Jawaban saya pun selalu sama.

Jalan pembebasan itu seluas semesta. Ada yang sulit, yakni yang mengacu pada ortodoksi agama. Ada yang sangat mudah dan langsung, seperti Zen. Mau pilih yang mana?

Jalan Ortodoksi

Jika mengacu pada ortodoksi agama, maka banyak yang mesti diperhatikan. Ada aturan moral yang, seringkali, ketinggalan jaman. Ada tradisi. Ada ritual yang panjang dan, kerap kali, tidak jelas tujuannya.

Contoh sederhana dari jalan pembebasan yang ditawarkan Gautama, atau sang Buddha. Ada empat kebenaran mulia. Lalu, ada delapan jalan yang pecah dari empat kebenaran itu. Pengetahuan dan metode yang ditawarkan pun sangat kompleks.

Ada tiga ciri dasar dari kenyataan. Ada empat dasar dari hidup berkesadaran. Ada lima penyusun dari keberadaan manusia. Ada lima penghalang dari pembebasan. Ada tiga kotoran batin.

Semua daftar tersebut juga mengandung konsep dalam bahasa Sanskrit atau Pali, yakni bahasa klasik di dalam tradisi India. Jika diminta, saya bisa menjelaskan semua konsep tersebut.

Namun, sampai sekarang, tak ada yang meminta. Yah, saya santai saja.

Masih ada juga tafsiran atas berbagai ajaran tersebut. Masih banyak daftar lainnya, dan itu tersebar di berbagai teks klasik. Jika ditelusuri, ini seperti tak ada habisnya. Akibatnya, orang bingung.

Orang bisa tersesat di belantara konsep. Orang jadi malas untuk belajar lebih jauh. Apalagi, kita hidup di masa digital, dimana orang bergerak sangat cepat. Waktu dan kesempatan untuk berpikir mendalam menjadi sangat kecil, bahkan hilang sama sekali. Jalan yang rumit khas ortodoksi tentu harus mengalami perubahan.

Hal serupa terjadi di dalam tradisi Vedanta, Yoga dan Hindu. Filsafat yang ditawarkan begitu dalam dan luas. Postur Yoga yang diajarkan juga kerap kali amat sulit. Ada beragam tipe dan tingkatan Samadhi. Untuk mencegah jatuhnya orang ke dalam kebingungan, terutama di masa digital yang serba cepat sekarang ini, cara baru tentu diperlukan.

Jalan Tol Pembebasan

Sejauh pemahaman saya, semua jalan pembebasan kembali pada satu konsep, yakni “saat ini”. Detik ini, apakah kamu sadar, atau tidak? Apakah kamu hanyut dalam pikiran dan emosi? Apakah kamu hanyut dalam ingatan dan bayangan?

Jika hanyut dalam pikiran dan emosi, maka kita terbelenggu. Jika kita hanyut ke masa lalu atau masa depan, maka kita menderita. Ini sederhana. Namun, penerapannya mesti dilatih setiap saat.

Masa lalu sudah lewat. Tak ada yang banyak bisa diperbuat. Kita bisa belajar darinya. Lalu, kembali ke “saat ini”.

Masa depan tak akan pernah tiba. Kita bisa membayangkan beragam hal. Kita bisa membuat berbagai rencana. Namun, kita harus selalu kembali pada kebenaran di sini dan saat ini. Inilah inti utama dari Dharma sebagai jalan pembebasan.

Di saat ini, apa yang terbaik bisa dilakukan? Jika saya sedang berjalan, saya perlu berjalan dengan sepenuh hati. Jika saya bekerja sebagai guru, saya perlu menjadi guru terbaik yang saya bisa. Di sini dan saat ini, hidup sepenuhnya, maka kita terbebaskan. Itu cukup.

Tak ada konsep rumit yang mesti dipikirkan. Tak ada kata asing yang mesti dihapalkan. Tak ada guru yang mesti dipuja secara buta. Tak ada aturan moral rumit yang membuat pusing kepala.

Sejauh saya amati, jalan ortodoksi yang rumit juga kerap menjadi pengalihan. Kita sibuk mengejar hal-hal yang tak penting. Bahkan, kita ingin menjadi sakti, dan justru memperkuat ego kita. Dengan pola itu, penderitaan yang kita alami justru semakin besar.

Ada banyak jalan untuk pembebasan. Ada yang rumit, dan itu mungkin dibutuhkan oleh sebagian orang. Ada yang sederhana dan langsung, seperti yang menjadi minat saya, dan saya tawarkan ke publik. Silahkan dipilih.

P4 (Pertolongan Pertama pada Penderitaan)

“Kekuatan untuk mengubah hal-hal yang bisa diubah

Menerima hal-hal yang tak bisa diubah

Kebijaksanaan untuk membedakan keduanya”

Suasana tempat makan itu ramai. Di sana, seorang teman berkomentar tentang buku saya: *Urban Zen*. “Memang mengapa jika hidup itu menderita? Mengapa harus panik?”, begitu tanyanya.

Memang, hidup harus terus bahagia? Pertanyaan-pertanyaan itu penting untuk direnungkan. Hidup memang tak harus selalu bahagia. Derita adalah bagian tak terpisahkan dari hidup.

Namun, derita tak selalu sama. Ada derita biasa yang merupakan bagian dari keseharian, seperti terkena macet, pusing kepala ataupun

bertengkar dengan pasangan. Namun, ada derita yang begitu kuat, seperti kehilangan orang yang dicinta, ataupun ragam kesulitan yang datang bersamaan, tanpa kompromi. Derita semacam ini menggiring orang untuk mengakhiri hidupnya, karena sudah tak tertahankan lagi.

Stoa dan Zen

Maka, saya menulis artikel kecil ini. P4 bukanlah pendidikan Pancasila dogmatik ala Orde Baru dulu. P4 adalah *pertolongan pertama pada penderitaan*. Saya melangkah dari beberapa pandangan Stoa, lalu masuk ke kunci final, yakni jalan Zen.

Filsafat Stoa adalah salah satu aliran di dalam filsafat Yunani Kuno. Pendirinya adalah Zeno dari Athena sekitar 2300 tahun yang lalu. Ada ragam pandangan Stoa yang berasal dari berbagai tokoh, seperti Markus Aurelius dan Cicero. Stoa menekankan cara berpikir yang masuk akal dan sejalan dengan alam untuk melampaui penderitaan manusia.

Zen adalah upaya untuk memahami jati diri manusia yang asli. Di dalam sejarah, ia berkembang dari ajaran Buddha. Namun, akarnya jauh sebelum itu, yakni di dalam tradisi *Upanishad* dan *Vedanta* di India. Dengan memahami jati dirinya yang asli, manusia akan terbebas dari derita sepenuhnya.

Tujuh Prinsip

Ada tujuh hal yang penting. Yang pertama adalah soal kontrol. Kita perlu belajar untuk melepaskan hal-hal yang berada di luar kontrol. Dan, kita juga perlu bekerja sebaik mungkin untuk menata hal-hal yang bisa kita kontrol.

Cuaca, perilaku orang lain, pikiran orang lain, keadaan sosial politik global, itu semua di luar kendali kita. Kita memahaminya, tetapi tidak perlu frustrasi, jika tidak mampu mengubahnya. Sebaliknya, pikiran kita, perilaku kita, kebahagiaan kita, semua ada di tangan kita. Kita perlu menatanya sebaik mungkin.

Yang kedua adalah mencintai keadaan. Seburuk apapun, kita perlu belajar untuk menerima

keadaan. Hanya dengan begini, kita bisa berbuat sesuatu dengan akal sehat. Perbaiki hanya mungkin, jika kita terlebih dahulu menerima keadaan sebagaimana adanya.

Yang ketiga adalah selalu ingat, bahwa kita akan mati. Kematian tak bisa ditebak datangnya. Tak ada waktu yang terbuang sia-sia, terutama untuk membenci atau marah. Setiap detik menjadi terasa berharga, dan dijalani dengan penuh kesadaran.

Yang keempat terhubung dengan sebelumnya, yakni hidup berkesadaran. Pandangan ini ditemukan di dalam filsafat Stoa maupun Zen. Artinya, apapun yang terjadi, setiap saatnya, semua disadari sepenuhnya. Tak ada penolakan apapun, walaupun mungkin derita sedang berkunjung.

Yang kelima adalah mengelola harapan. Para filsuf Stoa menyarankan, agar setiap pagi, kita membayangkan segala hal yang buruk terjadi. Ini dilakukan, supaya kita siap, jika mereka datang. Jika mereka tak datang, kita bisa merasa lega.

Yang membuat kita kecewa bukanlah keadaan, tetapi harapan kita yang terlalu tinggi.

Yang keenam adalah membedakan antara keinginan dan kebutuhan. Keinginan manusia tak terbatas, bahkan kerap diciptakan oleh kekuatan pasar yang tak masuk akal. Namun, kebutuhan manusia terbatas, dan amat masuk akal untuk dipenuhi. Belajar membedakan ini, dan berfokus pada kebutuhan, akan membuat hidup jauh lebih ringan untuk dijalani.

Yang ketujuh berakar pada pandangan Zen. Segala sesuatu itu kosong, termasuk diri kita sendiri. Kata dan konsep membuat sesuatu itu seolah kokoh. Namun, ini hanya ilusi. Kenyataan yang sebenarnya, termasuk diri kita, adalah kosong.

Menyadari kekosongan berarti mengalami pencerahan. Tak ada lagi subyek dan obyek. Tak ada lagi aku, kamu, mereka, kalian, kami dan kita. Semua hal melebur menjadi satu di dalam kekosongan. Derita berakhir sampai ke akar, dan

kita akan kembali ke fitrah, yakni sebagai mahluk semesta yang tak memiliki batas.

Derita bisa menjadi pintu masuk untuk perubahan hidup. Derita bisa menjadi panggilan untuk hidup lebih dalam dan utuh. Stoa dan Zen bisa membantu kita dalam hal ini. Selamat menerapkannya.

Zen itu langsung.

Tidak ada “mainan anak-anak”

Distraksi Sebagai Derita

2022 sudah tiba. Sebenarnya, itu hanyalah angka. Ia tak sungguh punya makna. Namun, karena kebiasaan manusia selama ribuan tahun yang bersifat global, maka ia memiliki pola tetap yang bermakna.

Tahun-tahun sebelumnya tak mudah. Pandemi mengancam nyawa dan kesehatan batin banyak orang. Krisis ekonomi menggiring milyaran orang ke dalam jurang kemiskinan. Yang lebih parah, kecemasan akan masa depan yang tak pasti terus menghantui dunia.

Ini tentu tak bisa dibiarkan. Tahun baru, kita perlu cara berpikir baru. Kita tak bisa terus hanyut dalam cemas dan derita berkepanjangan. Kita perlu keluar dari neraka.

Neraka adalah keadaan batin. Ia bukanlah tempat. Ia tidak hanya ada, setelah kita mati. Detik ini dan disini, kita berada di neraka, jika batin kita tersiksa.

Sudah jelas, bahwa emosi-emosi jahat adalah neraka. Jika kita membenci, maka kita berada di neraka. Jika kita mendendam, maka kita berada di neraka. Namun, ada satu neraka yang sangat halus, sehingga kita mengabaikannya.

Dzongsar Rinpoche, Master Buddhis Tibet, menyebut neraka halus tersebut sebagai distraksi. Ia halus, tetapi bisa terjadi setiap saat. Batin yang terdistraksi adalah neraka itu sendiri. Emosi bisa kecil, namun distraksi akan menggiring orang langsung ke neraka.

Distraksi membuat orang tak sadar, apa yang sedang ia lakukan. Ia bernapas, namun ia tak sadar, bahwa ia bernapas. Orang berjalan, namun pikirannya melantur. Ia tidak sadar, bahwa ia sedang berjalan. Distraksi membuat tubuh di satu tempat, namun batin terbang jauh ke tempat lain.

Distraksi membawa ilusi. Masa lalu yang telah lama lewat seolah kembali terjadi. Hal-hal yang menyakit darinya pun terasa di masa kini. Ilusi lain terkait dengan masa depan yang belum

terjadi. Distraksi menghadirkan rasa cemas luar biasa tentang apa yang belum, atau tidak akan, terjadi.

Karena distraksi, kita kehilangan saat ini. Kita kehilangan momen indah di masa kini. Padahal, masa kini ini unik. Ia tidak diulang, dan akan lewat begitu saja, jika tidak diperhatikan.

Akibatnya, emosi pun mengayun tajam. Penyesalan dan kecemasan datang silih berganti. Hidup menjadi terasa hampa dan tak bermakna. Jika ini terjadi, kita sudah berada di neraka.

Dalam jangka panjang, derita bisa menciptakan berbagai penyakit. Tubuh akan rusak, karena fungsi organ yang tak berjalan baik. Daya tahan tubuh menurun, sehingga infeksi rutin terjadi. Kewarasan pun bisa runtuh di depan mata, jika derita dibiarkan berkuasa.

Mengapa distraksi terjadi? Ini terjadi, karena kita bodoh. Kita tak paham, apa arti hidup ini. Kita

mengira hidup itu berada di masa depan yang perlu terus direncanakan, atau di masa lalu yang terus diratapi.

Padahal, hidup itu sederhana. Ia terjadi disini dan saat ini, selalu. Distraksi lenyap, ketika kita hidup disini dan saat ini dengan penuh kesadaran. Ini sangat mudah, namun juga sangat sulit, terutama bagi manusia modern yang begitu terbiasa berencana jauh ke depan.

2022 sudah tiba. Tentu, kita tak mau terus berkubang dalam derita. Kita ingin keluar dari neraka. Sudah waktunya, kita belajar untuk memahami kebenaran yang selalu ada ada di depan mata kita disini dan saat ini. Jangan ditunda lagi.

Beragam Budaya, Banyak Nama, Namun Satu Makna

2014, derita menerpa hidup saya. Tak tertahankan, karena mereka datang bergerombolan pada waktu yang sama. Semua keadaan tak sesuai rencana. Kematian tak terduga dari keluarga sungguh membuka mata.

2014 juga, perjalanan Dharma saya dimulai. Saya meninggalkan mitos dan takhayul dari cara berpikir lama. Dharma adalah jalan pembebasan yang sesuai dengan alam sebagaimana adanya. Sedikit demi sedikit, mata saya terbuka.

Mistik Kristen

Lahir dan besar di dalam tradisi Katolik Roma, saya mendalami akarnya. Saya berjumpa dengan sosok mistikus Kristen, dari Anthony de Mello, Yohannes Salib sampai Meister Eckhart. Mereka semua berkata serupa, bahwa diri kita yang asli itu sejati. Diri kita yang sejati itu adalah Kristus.

Kerajaan Allah tidak di luar diri. Ia tidak di tempat-tempat suci nun jauh disana. Kerajaan Allah ada di dalam diri setiap orang. Kita semua, sejatinya, memiliki hakekat Kristus, yakni hakekat Ilahi.

Zen Buddhis

Perjalanan Dharma mengajak saya ke tradisi Zen Buddhis. Dalam sekejap mata, saya langsung jatuh cinta. Ajarannya begitu sederhana, dan nyata. Tak ada teori yang membuat pusing kepala. Tidak ada bahasa asing yang terasa tak bermakna.

Diri kita yang sejati adalah Buddha. Ia bersifat sadar, dan kosong dari konsep. Hakekat Buddha (Buddha nature) adalah kekosongan yang hidup (aware emptiness). Batin menjadi jernih, dan siap menolong semua makhluk, tanpa kecuali.

Vajrayana Tibetan

Tradisi Buddhis Vajrayana Tibetan juga memukau jiwa. Diri kita yang asli itu adalah rigpa. Rigpa itu jernih seperti cermin. Ia memantulkan semuanya, tanpa pilih kasih.

Para Rinpoche pun menjadi guru yang menata jiwa. Mantera dan laku tapa diajarkan dengan begitu sabar dan sistematis. Kehadiran guru menjadi penting untuk mengarahkan jalan Dharma. Semua bertujuan untuk menyadari Rigpa yang tertanam di dalam diri setiap mahluk.

Yoga

Jalan spiritualitas juga adalah jalan tubuh. Tradisi Yoga pun masuk. Seorang tokoh besar dari India Selatan, Sadhguru, pun kini menjadi guru pembimbing. Baginya, Yoga adalah jalan untuk menjadi peka pada energi kehidupan yang ada di dalam diri.

Sadhguru selalu berkata, kita bukanlah tubuh kita. Tubuh hanyalah sisa makanan yang telah kita makan. Kita juga bukanlah pikiran kita, karena itu hanya hasil pola didik dari masyarakat. Kita yang sejati adalah kehidupan yang bersifat jernih dan tak terbatas.

Tai Chi

Olah tubuh pun juga ditemukan di tradisi Cina. Tai Chi dan Qi Gong mengajarkan berbagai

jalan, supaya orang terbebaskan dari sakit dan derita. Keduanya menekankan, bahwa diri sejati manusia adalah energi semesta. Namanya adalah Chi.

Chi adalah pencipta dan penopang semesta. Ia ada di dalam diri setiap mahluk. Sebagai manusia, kita hanya perlu mengenali, dan mengembangkannya. Dengan begitu, kita menjadi manusia yang seimbang, yakni cerdas, bijaksana dan sehat.

Satu Makna

Ada banyak budaya yang saya sentuh. Ada banyak nama dan konsep yang saya pelajari. Namun, semua itu mengarah pada satu makna. Diri kita yang sejati itu sadar dan tak terbatas.

Kecemasan hancur seketika. Ketakutan akan kematian sirna dalam sekejap mata. Beragam pertanyaan terjawab dengan sempurna. Di sini dan saat ini, keabadian hadir di dalam jiwa.

Yang saya cari selama ini, ternyata, sudah selalu saya miliki. Saya hanya perlu berhenti sejenak, dan melihat. Tak lebih. Tak kurang.***

Zen untuk Deradikalisasi

Surabaya selalu dekat di hati saya. Selama kurang lebih empat tahun, saya tinggal disana. Pada 2018 lalu, Surabaya dihantam bencana. Teroris Islam dari aliran Negara Islam Irak dan Suriah (ISIS), Jamaah Ansharut Daulah (JAD) dan Jamaah Ansharut Tauhid (JAT) membom tiga Gereja disana.

Tepatnya, pemboman Gereja terjadi di Surabaya dan Sidoarjo, Jawa Timur pada 13 dan 14 Mei 2018. Gereja yang dibom adalah Gereja Katolik Santa Maria Tak Bercela, GKI Diponegoro dan Gereja Pantekosta Pusat Surabaya Jemaat Sawahan. Tidak hanya Gereja yang menjadi korban. Rumah Susun Wonocolo di Taman Sidoarjo dan Markas Polrestabes Surabaya juga menjadi sasaran. 28 korban tewas, termasuk pelaku bom bunuh diri, serta 57 orang mengalami luka.

Biasanya, Surabaya selalu aman. Umat beragama hidup dalam kedamaian. Surabaya itu

unik dan sangat majemuk. Namun, Mei 2018, seluruh Surabaya terbakar oleh tindakan teroris Islam kejam. “Teroris Jancuk!”, kata seorang teman.

Bangsa yang Terpecah

Fanatisme, radikalisme dan fundamentalisme agama sudah lama menjadi masalah di Indonesia. Dalam banyak kesempatan, pemerintah seolah membiarkan penyebarannya. Hasilnya, berbagai institusi negara, dari yang mengurus pendidikan sampai dengan pemerintah daerah, disusupi oleh pandangan radikal begitu dalam dan begitu cepat. Radikalisme agama yang melahirkan terorisme adalah musuh dalam selimut Republik Indonesia.

Di negara yang dipenuhi radikalisme agama, perempuan ditindas dari ujung kepala sampai ujung kaki. Pendidikan berubah menjadi cuci otak yang memperbodoh. Korupsi, kolusi dan nepotisme dilakukan dengan menggunakan agama sebagai pembenaran. Hidup bersama pun jauh dari ketenangan, karena diisi oleh kebisingan yang tiada henti.

Keutuhan Indonesia pun diujung tanduk. Jika pemerintah tak bisa bertindak tegas, dan justru hanyut ke dalam radikalisme agama, maka Indonesia akan pecah. Beberapa propinsi siap memberontak, dan memerdekakan diri. Pola serupa yang terus berulang di dalam sejarah.

Zen untuk Deradikalisasi

Proses deradikalisasi pun dibutuhkan. Para teroris harus dididik ulang. Selama ini, pendekatan nasionalis dan Pancasila yang diberikan. Ini tidak cukup.

Ini seperti menghantam pikiran dengan pikiran. Tak akan ada yang menang. Yang tercipta justru kebingungan. Seorang nasionalis juga bisa menjadi radikal, dan siap melakukan kekerasan demi hal yang ia percaya secara buta.

Cara lain tentu diperlukan. Saya ingin menawarkan Zen sebagai jalan yang berbeda. Zen adalah jalan pembebasan. Ia melepaskan manusia dari kebodohan yang melahirkan penderitaan. Caranya adalah dengan memahami

jati diri yang asli dari manusia, dan seluruh alam semesta yang ada.

Sebelum Pikiran

Zen tidak terjebak pada kata dan konsep. Ia justru membebaskan manusia dari kata dan konsep. Jati diri manusia yang asli berada sebelum pikiran, kata dan konsep. Ia adalah pengalaman langsung yang bersifat utuh dan jernih.

Dengan Zen, orang belajar untuk melihat dunia apa adanya. Semua teori, kata dan konsep ditunda penerapannya. Orang menjadi sepenuhnya alami disini dan saat ini. Dunia sebelum pikiran, kata dan konsep ini bersifat luas, kosong dan hidup.

Hasilnya adalah ketenangan dan kejernihan batin. Orang berbuat jahat, karena kebodohan dan penderitaan yang ia alami. Hal serupa berlaku untuk para teroris. Ketika kebodohan dan penderitaan dilepas, maka alasan untuk melakukan kekerasan pun juga menghilang.

Identitas Seluas Semesta

Di ranah sebelum pikiran, tak ada aku dan tak ada kamu. Tak ada dunia, konsep, teori ataupun bangsa. Yang ada adalah ruang besar yang luas, tanpa sekat. Tak ada negara, bangsa, agama ataupun ideologi untuk dipercaya, serta dibela sampai mati.

Identitas sosial pun tertunda. Yang tersisa adalah identitas semesta. Aku, bersama segala yang ada, adalah satu dan sama, yakni sebagai warga semesta. Nafsu untuk menjadi radikal, fundamentalis dan teroris lenyap secara alami, tanpa jejak.

Ini bukanlah sesuatu yang berlebihan. Kita semua lahir sebagai mahluk semesta. Hanya masyarakat dan keluarga yang menempelkan identitas sosial, seperti agama, kepada kita. Itu tidak nyata, dan hanya merupakan tempelan luar semata yang tiada sungguh berarti.

Dengan Zen, orang bergerak dari kebodohan menuju pengetahuan. Ini bukanlah pengetahuan konseptual yang diperoleh dari buku, ataupun

diskusi. Ini adalah pengetahuan sejati yang didapat dari pengalaman langsung akan dunia sebagaimana adanya. Ini adalah pengetahuan sejati yang membebaskan (*path of liberation*).

Bertindak Sesuai Keadaan

Dengan identitas seluas semesta, dan pengetahuan yang sejati di dalam genggaman, orang bisa bertindak tepat sesuai keadaan. Jika lelah, maka beristirahat. Jika lapar, maka makan. Jika haus, maka minum. Jika tak punya uang, maka bekerja untuk mendapat uang.

Jika ada orang susah, maka dibantu. Jika tidak bisa dibantu, ya sudah. Semua jelas dan jernih dari saat ke saat. Tak ada yang istimewa.

Zen bisa diajarkan dengan dua cara. Yang pertama adalah pemahaman yang tepat. Orang perlu dilepaskan dari konsep, kata dan bahasa yang selama ini menyiksa batinnya. Yang kedua, orang juga diajarkan beberapa metode laku, seperti meditasi dan Yoga, supaya bisa memiliki pengalaman langsung atas kenyataan sebagaimana adanya.

Zen bisa menjadi alat manjur untuk deradikalisasi. Tidak hanya itu, Zen juga bisa memberikan pengetahuan sejati yang membebaskan. Orang tidak lagi menderita, karena kebodohnya sendiri. Di masa yang serba rumit sekarang ini, Zen menawarkan setitik kejernihan yang diperlukan seluruh dunia.

**Melepaskan semuanya
berarti**

mendapatkan semuanya

Seperti Ombak dan Pelangi: Ada, Tapi Tak Sungguh Ada...

Jeanne Putri, keponakan perempuan yang paling besar, berkunjung ke rumah kemarin. Spontan, ia minta gendong. Namun, karena sudah besar, saya tidak bisa lagi melakukannya. Sekarang, tubuhnya sudah besar dan berat sekali.

Adiknya pun serupa. Walaupun, saya masih bisa menggendongnya. Si bayi yang dulu gendut sekali kini menjadi anak kecil yang langsing dan lucu. Betapa cepat waktu berlalu.

Saya sendiri suka heran. Tak terasa, kini usia sudah mendekati 40. Seperti baru kemarin, saya mulai belajar naik motor, dan kemudian berkendara dengan motor balap keliling Jakarta. Kini, baru mengendari motor balap 15 menit, punggung sudah terasa pegal.

Kini, saya tinggal di rumah sendirian. Dulu, rumah ini begitu ramai. Ada ibu, bapak, nenek dan kakak saya. Ada juga dua asisten yang bekerja membantu kami. Total ada 7 orang.

Ibu, bapak dan nenek saya sudah meninggal. Kakak saya tinggal bersama suami dan anak-anaknya. Dua asisten kami juga sudah pulang ke kampungnya masing-masing. Saya sendiri di dalam keheningan rumah masa kecil saya.

Semua ini merupakan pelajaran penting dalam hidup. Segalanya sementara. Apa yang muncul sebagai fenomena akan hilang suatu saat nanti. Inilah satu-satunya hukum yang abadi di dalam kehidupan.

Seperti Ombak dan Pelangi

Segala hal yang ada itu seperti ombak. Ia muncul, membesar dan menghilang. Yang tersisa adalah kekosongan. Pada akhirnya nanti, di tangan kita pun hanya ada kekosongan.

Begitu pula pikiran kita. Ia datang dan pergi. Ada pikiran jelek, dan ada pikiran bagus. Semua sama aja, yakni sementara.

Jika kita mengira, bahwa pikiran kita itu nyata, maka kita akan bingung. Kita akan merasa tidak puas. Dalam jangka panjang, kita akan merasa stress dan depresi. Hidup pun, seolah, tidak lagi layak untuk dijalani, karena kita terjebak di dalam pikiran kita sendiri.

Biasanya, kita hidup di dalam salah paham. Kita mengira, hidup kita ini memiliki sesuatu yang tetap. Ada sesuatu yang utuh dan tetap di dalamnya. Kita pun mengejanya, entah itu harta, nama besar atau kenikmatan. Atau kita juga bisa membencinya, seperti musuh, saingan dan sebagainya.

Jika kita melihat lebih dekat, maka kita akan menemukan hal yang berbeda. Tidak ada yang utuh dan tetap di dunia ini, termasuk di dalam pikiran kita. Diri kita pun terus berubah, tanpa henti.

Hidup ini seperti pelangi. Ia berwarna dan begitu cantik. Namun, ketika didekati, ia hanya udara dengan variasi warna matahari. Tak ada sesuatu yang bisa dipegang.

Jati diri kita pun serupa. Kita mengira, diri kita utuh dan tetap. Namun, dengan berjalannya waktu, ciri pribadi kita berubah. Selera, cara berpikir dan cara hidup kita pun berubah.

Pelangi, ombak, pikiran dan diri pun sama. Mereka tampak nyata, utuh dan tetap. Namun, mereka tidak memiliki keberadaan yang utuh, nyata dan tetap. Kita hanya perlu menyadari keberadaan mereka, dan kemudian melepaskannya, ketika mereka berubah.

Tak ada alasan, mengapa kita perlu mengejar harta dengan begitu keras. Tak ada alasan juga, mengapa kita takut sekali nama kita rusak. Semua itu seperti pelangi dan ombak yang seolah nyata, tetapi sebenarnya kosong. Semua itu ada, tetapi juga tidak ada, karena ia terus berubah dengan cepat, tanpa henti.

Saat ini, saya ada. Namun, detik berikutnya, saya sudah berubah. Saya ada, sekaligus tidak ada. Pada waktunya nanti, diri pribadi saya akan kembali ke sang pencipta.

Sang Pengamat yang Sadar

Ajaran Zen bergerak lebih jauh. Lepas dari segala yang berubah, termasuk dunia dan pikiran, ada satu hal yang tak berubah. Itulah sang pengamat yang selalu sadar, serta mengamati segala perubahan yang terjadi. Siapakah pengamat itu?

Itulah jati diri kita yang asli. Ia bersifat kosong, namun sepenuhnya sadar. Namanya beragam, yakni kesadaran murni, hakekat Buddha, Tuhan, Rigpa, Shiva di dalam diri, Kristus di dalam diri dan sebagainya. Ia tidak pernah lahir, dan tidak akan mati.

Ombak naik dan turun. Pelangi muncul, dan kemudian pergi. Pikiran datang, lalu berubah ke pikiran berikutnya. Diri dan kepribadian pun terus berubah. Semua itu ada, sekaligus tidak ada.

Sang sadar terus hadir mengamati semua yang terjadi. Sang Sadar yang kosong dari konsep, namun mampu mengenali semuanya sebagaimana adanya. Kita hanya perlu mengenali Sang Sadar di dalam batin kita. Hidup baru sungguh bermakna, jika kita mengenali Sang Sadar di dalam diri.

Tak ada jalan hidup yang lebih tinggi. Sebelum kita melakukan itu, kita akan terus hanyut dalam gelombang naik turun kehidupan. Kita akan terus menderita. Kita akan terus dibuat panik oleh hal-hal yang tak sungguh ada...

Langit Biru dan Pohon Hijau Pagi Ini

Form is emptiness. Emptiness is form.

No form. No emptiness.

Form is form. Emptiness is emptiness.

Minggu 6 Maret 2022. Jakarta Timur pagi ini diisi dengan cuaca yang cerah, serta udara yang segar. Pohon hijau bergoyang tertepa angin. Langit biru diselipi awan putih yang terus menari. Keheningan pagi diganggu oleh suara rumah ibadah terdekat. Terdengar orang bernyanyi-nyanyi dengan suara keras. Sampai 2 km, suaranya tetap terdengar. Masalah lama yang tak kunjung selesai, karena diabaikan oleh pemerintah dan masyarakat luas.

Tetangga sedang renovasi. Ketukan palu menghantam tembok. Suara bising mengisi gang perumahan kami. Tak ada waktu untuk istirahat untuk orang Jakarta.

Dalam keadaan itu, saya menyelam ke dalam rahim Zen. Tiga kalimat di awal tulisan sudah lama menjadi misteri bagi saya. Hal yang sama dialami oleh para praktisi Zen di seluruh dunia. Apa arti sesungguhnya?

Sebenarnya, tak ada arti yang istimewa. Tak ada ajaran rahasia. Tiga kalimat itu hanyalah alat bantu untuk mengajar. Ia bukan ajaran mutlak yang harus dihafal, apalagi dipatuhi secara buta.

Bentuk adalah kekosongan. Kekosongan adalah Bentuk.

Ini yang disebut dengan dunia dualistik. Ada benar, dan ada salah. Dua hal itu diyakini secara mutlak. Tak ada titik tengah yang mendamaikan.

Hasilnya adalah derita dan permusuhan. Kelompok saya melawan kelompok anda. Negara saya melawan negara anda. Perang Rusia dan Ukraina 2022 ini adalah contoh nyata pola pikir dualistik yang amat kuat.

Dunia dualistik adalah dunia kebodohan. Ia dibentuk oleh pikiran yang tersesat. Ia lahir dari ajaran yang salah tentang kehidupan. Sayangnya, mayoritas orang di dunia hidup dengan cara berpikir ini.

Tidak ada Bentuk. Tidak ada kekosongan

Beberapa orang memutuskan untuk keluar dari dunia dualistik. Mereka belajar Zen, atau ajaran spiritual lainnya. Mereka sadar, bahwa baik dan buruk adalah ciptaan manusia. Di mata semesta, tidak ada perbedaan semacam itu.

Konsep dan bahasa juga buatan manusia. Ia adalah abstrak. Ia adalah fiksi yang dipercaya bersama, sehingga seolah menjadi kenyataan yang kokoh. Setelah mendalami Zen, orang mulai terbebas dari konsep dan bahasa yang ia pegang erat sebelumnya.

Baik, buruk, benar dan salah menjadi lenyap. Aku, kami, dia dan mereka juga menjadi lenyap. Inilah kenyataan absolut, bahwa segala sesuatu, sejatinya, adalah kosong. Hanya manusia yang

membuat beragam hal, dan terjebak di dalamnya.

Bentuk adalah Bentuk. Kekosongan adalah kekosongan.

Jika orang terus berlatih, maka ia bergerak dari dunia absolut. Ia pun memasuki dunia yang penuh. Inilah dunia sebagaimana adanya. Kesadaran manusia hanya memantulkan semua secara utuh, tanpa ada tafsiran ataupun penilaian apapun.

Matahari bersinar cerah. Udara segar. Pohon-pohon hijau menari. Rumah ibadah bernyanyi-nyanyi. Renovasi tetangga terdengar begitu keras.

Di dalam dunia yang penuh, keadaan tidak baik, dan tidak buruk. Semua adalah sebagaimana adanya. Terkadang, bahagia berkunjung. Lalu, kecewa dan derita bertamu. Semua berganti, tanpa kenal henti.

Di dalam dunia penuh, arah lalu menjadi penting. Untuk apa semua hal dalam hidupmu digunakan? Jika tindakanmu menciptakan derita bagi pihak lain, maka ia harus berhenti. Jika tindakanmu menciptakan kebahagiaan dan pencerahan bagi pihak lain, maka ia harus terus dilakukan.

Hidup bersama ada hukum dan norma. Memang, mereka tidak mutlak. Mereka harus ditafsirkan dengan nalar sehat dan nurani yang jernih, sehingga bisa membawa kebahagiaan bagi semua makhluk. Saat ke saat, apa motivasi tindakanmu?

Sudah jam 9 pagi. Perut saya mulai lapar. Jam sarapan sudah lewat. Agenda berikutnya sudah menanti. Selamat berhari Minggu.

Zen Pengembara

Menuju Yogyakarta

Tegangan mesin itu terasa di tangan. Angin dingin menerpa seluruh tubuh. Ramai lalu lintas membuat semua terasa hidup. Semua bergerak dengan satu tujuan: Yogyakarta.

Semua sudah rapih. Jam 9 malam, badan segar. Motor sudah siap. 24 Desember 2021, saatnya berangkat. Untuk pertama kalinya, saya merayakan Natal di atas dua roda sepanjang malam.

Hati terasa tenang. Tak ada pikiran yang mengganggu. Semua persiapan sudah selesai. Jogja nan menawan sudah menanti. Di sana, saudara dekat hendak memulai hidup baru bersama kekasih hatinya.

Terkadang, rasa ngantuk berkunjung. Entah Masjid atau pom bensin, keduanya siap menampung lelah. Mata terpejam. Badan

beristirahat sejenak, supaya nanti bisa kembali melanjutkan perjalanan.

Keadaan jalanan ramai. Banyak orang pulang kampung untuk merayakan Natal dan Tahun Baru. Ada yang berkendara pelan, layaknya pengantin baru. Ada yang mengebut, tak sabar ingin berjumpa keluarga di kampung.

Terkadang pula, perut terasa lapar. Haus pun mengering di lidah. Tapi, saya sama sekali tak perlu khawatir. Begitu banyak tempat makan dan minum yang terbuka sepanjang jalan.

Jalur Pantura memang menakjubkan. Supir truk dan bis berjalan beriringan. Badannya begitu besar. Beberapa berkendara sangat lambat, karena beban berat, sementara lainnya mengebut untuk menyelesaikan tugas dengan cepat.

Beberapa tempat menarik pandangan. Warung-warung redup dengan para wanita cantik yang siap menemani. Wajah segar pantura untuk para

pengembara yang rindu rumah. Saya tersenyum, sambil melewati keindahannya.

Fajar menyingsing. Suara Subuh menggema di sepanjang Pantura. Keindahannya tiada tara. Kota-kota sepanjang Pantura bersinar keemasan dengan udara segar yang membungkusnya.

Tak sadar, rasa haru muncul di dada. Setitik air mata menetes. Bukan sedih yang datang, tapi rasa syukur tiada tara. Ya manusia, kamu sudah di surga. Mengapa kamu buta, dan mencari surga lainnya, sambil menghancurkan surga di depan mata?

Gunung dan hutan sudah menyambut. Keindahan dan keagungan Jawa Tengah memeluk jiwa. Manusia-manusia yang begitu ramah dan lembut. Alam dan budaya yang begitu indah, dan memikat hati.

Banyak pula perjumpaan yang tak terduga. Sesama pengembara yang merindukan rumah saling bersapa dan bercanda ria. Ini

menyegarkan: sekumpulan orang yang tak saling mengenal berbincang dengan ringan. Rekan seperjalanan terasa seperti saudara yang lama tak berjumpa.

Ah, 14 jam telah berlalu. Jogja yang menawan sudah di genggaman. Badan tetap segar. Namun, setelah menyentuh air dan kasur, ia akan langsung terlelap di dalam mimpi indah.

Bagi saya, ini semua adalah Zen. Ini semua adalah meditasi. Saya melebur dengan getaran mesin, dan keriuhan jalan. Saya menjadi satu dengan angin yang menerap, dan cahaya mentari yang menjamah tubuh.

Tak ada “aku”. Tak ada “diri”, dan “ego”. Pikiran lenyap. Yang ada hanya kebenaran saat ke saat di atas dua roda kendaraan yang melebur di dalam keadaan.

Semuanya melebur ke dalam jaringan tanpa kata. Matahari memantul di perairan sawah. Udara dingin berpelukan dengan ketajaman bau

pasar-pasar milik manusia. Semuanya satu, utuh dan saling membutuhkan.

Semuanya adalah semesta. Semuanya adalah Sang Pencipta. Tuhan dan kita semua tak pernah terpisah. Semuanya terjalin indah di dalam kekosongan agung maha luas yang tak bisa dijelaskan dengan kata-kata.

Segalanya berubah dari saat ke saat. Bangunan indah besar terlewatkan begitu saja, ketika kita berkendara. Hutan dan gunung maha indah dan perkasa bagaikan bayangan yang segera lenyap ke dalam kenangan. Segalanya sementara.

Namun, segalanya juga abadi. Setiap saat adalah keabadian. Setiap detik adalah selamanya. Saat ini dan di sini adalah surga yang melampaui segala ungkapan manusia.

Saya sungguh hidup. Semua panca indera menyala terang. Kesadaran memuncak di dalam terpaan angin yang menerpa tubuh. "Sadar

penuh”, begitu kata para master meditasi di seluruh dunia.

Inilah Zen di dunia yang berwarna. Ia tidak terkurung aturan-aturan baku yang mencekik jiwa. Ia tidak terpenjara oleh beragam tradisi yang sudah kehilangan makna. Zen para pengembara adalah Zen yang hidup dalam denyut nadi kehidupan, dan menari di antara kerumitan serta keindahan semesta.

Ia menikmati semua. Namun, ia tak melekat pada apapun. Segalanya berubah. Namun, segalanya juga abadi di sini dan saat ini.

Di dunia yang dicekam radikalisme agama, Zen membawa harapan yang mencerahkan. Di dunia yang dicekam perang dan bencana, Zen menawarkan kejernihan yang menyegarkan. Andai, saya bisa memberikan pengalaman ini pada anda semua. Kita mungkin akan hidup dengan cara berbeda.

Namun, anda yang harus mengalaminya sendiri. Zen adalah pengalaman pribadi yang membuka mata. Ia melepaskan manusia dari belenggu kebodohan dan derita kehidupan. Ia melintasi batas-batas agama, suku dan ras yang mencekik manusia.

Cobalah menjadi pengembara di dunia yang abadi sekaligus sementara ini. Mudik Lebaran 2022 sudah di depan mata. Meleburlah dengan keadaan di sekitar sepanjang perjalanan. Sadarlah sepenuhnya dari saat ke saat. Inilah Zen untuk para pengembara.

Diri kita yang asli tak pernah bisa ternoda, baik oleh emosi ataupun pikiran

Hidup Seutuhnya

Hampir jam 8 malam. Hujan mendadak tiba. Dari pelan, secara perlahan, ia menjadi keras. Suara orang berteriak-teriak di rumah ibadah terdekat terdengar keras.

Beberapa teman berkumpul di depan rumah. Ada yang merokok. Ada yang membawa cemilan. Saya duduk dari dalam rumah, mengamati mereka.

Udara hari ini terasa panas. Ada rasa pengap mengambang. Saya kembali memperhatikan napas saya. Perut naik, perut turun, ada udara keluar masuk dari hidung.

Tangan bersentuhan dengan keyboard komputer. Halus, itu sensasi yang terasa. Tubuh bersandar di kursi. Pantat menyentuh empuknya lapisan kursi.

Napas masuk. Napas keluar. Perut naik. Perut turun. Ada udara melalui hidung.

Ada hening di batin. Ada tenang di hati. Pikiran bersih dari konsep. Yang ada hanya kesadaran murni di sini dan saat ini.

Jam dinding berdetak. Tek. Tek. Tek. Tak ada jeda. Tak ada istirahat.

Suara hujan menyentuh atap. Brrrrr. Deras. Perlahan, ia menjadi pelan. Kini, hanya gerimis yang tersisa.

Napas masuk. Napas keluar. Perut naik. Perut turun. Ada udara keluar masuk hidung.

Badan terasa gerah. Keinginan untuk mandi tumbuh. Namun, cucian piring menumpuk. Ada gelisah datang.

Mandi dulu, atau mencuci piring dulu? Gelisah datang. Keraguan datang. Sebelumnya, mereka tak ada.

Kemalasan muncul. Ah, cuci piring bisa besok saja, kan tak banyak. Mandi juga tak mendesak. Tak ada yang terganggu dengan bau badan.

Napas masuk. Napas keluar. Perut naik. Perut turun. Ada udara keluar masuk hidung.

Kesadaran masuk. Kursi bergerak. Komputer ditinggalkan. Tangan sibuk mencuci piring, sampai bersih.

Handuk diambil. Masuk kamar mandi. 10 menit kemudian, badan bersih dan wangi. Yang perlu dilakukan telah selesai dilakukan.

Keraguan sudah lenyap. Kemalasan sudah pergi. Mereka hanya tamu sementara. Datang, menetap sebentar, lalu pergi tanpa jejak.

Napas masuk. Napas keluar. Perut naik. Perut turun. Ada udara keluar masuk hidung.

Ponsel berbunyi. Ada notifikasi masuk. Beberapa teman dan keluarga mengontak. Pelan-pelan,

saya ambil ponsel, dan membalas pesan satu per satu.

Ada yang hendak berkunjung besok. Ada yang mengajak olahraga pagi. Ada yang mengajak malam ini juga ke Senayan. Sudah mandi. Hujan juga. Ini ditunda dulu.

Beberapa email masuk. Tak ada yang penting. Semua hanya info dan iklan. Lihat sebentar, lalu hapus.

Duduk kembali. Menghadap komputer. Melanjutkan menulis. Batin kembali tenang. Pikiran kembali bersih.

Napas masuk. Napas keluar. Perut naik. Perut turun. Ada udara keluar masuk hidung.

Inilah hidup. Semua dikerjakan dengan kesadaran. Sesering mungkin, kembali bersama napas. Ini menjamin konsentrasi dan ketenangan.

Saya menyebutnya batin satu arah. Tradisi spiritual Asia menyebutnya sebagai meditasi. Ada yang menyebutnya sebagai Samadhi. Nama tak penting. Yang jelas, ia menyegarkan.

Ketika cemas muncul, sadari. Kembali bersama napas. Ketika gembira muncul, sadari. Kembali bersama napas.

Batin kita seperti kamar kosong. Ia terbuka untuk semua. Ia tidak pilih kasih. Ia seluas jagat semesta itu sendiri.

Ada perasaan datang. Ada pikiran datang. Ada emosi datang. Mereka menetap sebentar, lalu pergi tanpa jejak.

Amati semua itu. Sadari semua itu. Tak ada yang lolos dari kesadaran. Semua berada di dalam kamar kosong kesadaran yang seluas semesta.

Tak ada yang perlu dikejar dengan membabi buta. Tak ada yang bisa dilekati. Santai saja. Semua ini hanya sementara.

Napas masuk. Napas keluar. Perut naik. Perut turun. Ada udara keluar masuk hidung.

Arti Cinta yang Sesungguhnya...

Dulu, saya adalah vokalis band. Sayangnya, dengan berlalunya waktu, band kami sudah pecah. Semua sudah berkeluarga, kecuali saya. Hidup memisahkan kami.

Kami adalah band rock. Salah satu lagu yang sering kami bawakan adalah lagu-lagunya Ari Lasso, terutama yang berjudul “Arti Cinta”. Belakangan, lagu tersebut sering terngiang di kepala saya. Nostalgi pun mengunjung hati.

Bunyi lirik lagu itu di awal menjadi judul tulisan ini. “Arti cinta, yang sesungguhnya”. Suara Ari Lasso yang khas langsung terngiang. Dia memang salah satu penyanyi terbaik di dalam sejarah musik Indonesia.

Belakangan ini, saya banyak membaca soal cinta. Tentu saja, filsafat dan Zen menjadi sudut

pandang utamanya. Di dalam filsafat, sudah ada kajian klasik tentang cinta.

Ada cinta yang melibatkan nafsu (*eros*). Ada cinta yang berbentuk persaudaraan dan persahabatan (*philia*). Ada cinta sejati yang siap berkorban (*agape*). Dunia filsafat sudah akrab dengan ketiga jenis cinta ini.

Setelah mendalami Zen dan tradisi Dharma, pandangan saya berubah. Ketiga cinta di atas masih dianggap sebagai bentuk cinta paling rendah, yakni cinta empatik. Inilah cinta yang melibatkan rasa dan emosi, ketika melihat orang atau makhluk lain menderita. Masalahnya, ia begitu mudah berlalu, karena perubahan keadaan.

Cinta yang lebih tinggi adalah menawarkan pengetahuan. Orang mengajarkan tentang keadaan dunia sebagaimana adanya kepada orang lain. Tak ada emosi dan rasa yang rapuh disini. Cinta semacam ini membuka mata, dan menawarkan jalan pembebasan kepada makhluk lain.

Yang tertinggi adalah cinta teflon. Inilah batin yang jernih, seperti panci teflon. Tak ada jejak pikiran dan emosi di dalamnya. Tak ada kelekatan pada apapun. Orang bebas dari saat ke saat melakukan apa yang perlu dilakukan.

Inilah cinta yang mengubah seluruh batin manusia. Ia tak ada hubungannya relasi romantis. Ketika emosi datang, ia sadar. Ketika emosi pergi, ia juga sadar.

Tak ada analisis. Tak ada pikiran berlebih. Semua disadari dari saat ke saat, tanpa kata. Hidup pun menjadi bersih, tanpa jejak.

Ada waktunya, marah diperlukan. Namun, marah tak digenggam. Ia dilepas, ketika sudah tak dibutuhkan. Tak ada dendam yang tersisa.

Ada waktunya, sedih datang. Mungkin, ada penyesalan tertentu. Mungkin juga, ada rasa kecewa pada keadaan. Namun, sedih tak dilekati, dan dengan mudah dilepas, ketika waktunya sudah berakhir.

Menjadi manusia teflon adalah bentuk cinta tertinggi pada dunia. Keberadaan diri pun menjadi tanpa noda, dari saat ke saat. Segalanya muncul, menetap sebentar, lalu lenyap. Kita tak melekat apapun, dan bisa merasakan kebebasan sejati di dalam batin.

Perjuangan sosial pun menjadi ringan. Dunia harus ditata dengan prinsip keadilan. Kita harus berjuang di dalam berbagai bentuknya untuk mewujudkan dunia semacam itu. Namun, tak ada kemarahan dan kebencian di dalam hati. Inilah arti cinta yang sesungguhnya.

Hidup Mengalir, Tanpa Rintangan

Jam 11 malam, Jumat 13 Mei 2022. Perut melilit. Sakitnya nyaris tak tertahankan. Saya pun terbangun.

Cuaca sejuk dan nikmat. Semuanya sempurna, kecuali perut yang berteriak. Perpaduan kopi, susu, arak, babi guling pedas dan bir memang mematikan. Saya sudah menduganya.

Saya membuka aplikasi medis. Konsul dengan dokter. Obat dipesan, dan segera datang dalam waktu 30 menit. Teknologi modern memang luar biasa!!

Sambil menunggu, dengan perut melilit, saya melakukan meditasi. Beberapa postur Yoga dan Tai Chi membantu menghangatkan tubuh. Sakitnya berkurang, juga karena kemampuan menerima keadaan bertambah. Saya jernih: saya tahu, bahwa ada rasa sakit datang di perut.

Obat datang. Syukur tak terhingga kepada Pak Made yang siap mengantarnya. Matur Suksma saya ucapkan dari lubuk hati terdalam. Sebelum minum obat, saya makan sedikit cemilan kecil. Kembali ke postur duduk bersila, saya menunggu sampai efek obat muncul.

Tak lama kemudian, saya tertidur. Bangun pagi, cuaca begitu cerah. Rasa sakit sudah menghilang. Setelah melakukan ritual pagi dalam bentuk meditasi, Yoga dan Tai Chi, saya keluar mencari sarapan, dan menulis. Semua sudah sempurna sebagaimana adanya.

Tanpa Rintangan

Inilah hidup tanpa rintangan. Ini bukan berarti tak ada masalah, atau tantangan. Dunia terus berubah. Tak pernah ada keadaan yang sama terus menerus.

Tubuh pun begitu. Kadang, ia sakit, dan butuh istirahat. Terkadang, ia sehat, dan siap diajak melakukan banyak kegiatan. Semuanya berubah dan sementara.

Batin manusia pun juga sama. Terkadang, ada perasaan senang datang. Terkadang, ada perasaan sedih, marah dan cemas bertamu. Semuanya berubah.

Keadaan hidup itu bagaikan awan dan langit. Terkadang, ada awan mendung menutupi langit dan matahari. Beberapa saat kemudian, awan pergi, dan cuaca kembali cerah. Matahari dan langit kembali terlihat.

Kita hanya perlu menjalani semua yang terjadi. Ini berarti, kita tahu dan sadar betul apa yang terjadi disini dan saat ini. Latihan spiritual juga membantu, supaya kita sadar, dan siap menerima semua keadaan yang sedang terjadi. Lalu, kita siap melakukan apa yang perlu dilakukan.

Kata guru saya, Zen Master Seung Sahn, "*only go straight, don't know*". Jalan terus di tengah berbagai perubahan. Jalan lurus dengan batin yang jernih. Tak perlu terlalu banyak berpikir.

Spiritualitas Kontekstual

Ini adalah inti Zen yang merupakan spiritualitas kontekstual. Ini adalah spiritualitas yang terbuka pada semua keadaan. Tidak ada ajaran yang memperbodoh dan mempermiskin, seperti di dalam agama kematian. Ia memberi kedamaian, menyediakan arah hidup sekaligus keterampilan untuk menanggapi berbagai perubahan.

Zen memang unik. Ia menggabungkan ajaran Buddha dari Nepal, sekaligus ajaran Tao dari Cina. Ajaran Buddha sangat logis dan sistematis. Sementara, ajaran Tao sangat spontan dan alamiah. Keduanya berkelindan dengan indah dan logis di dalam jalan Zen.

Buddha mengajarkan pemahaman dan latihan, supaya manusia terbebas dari penderitaan. Tidak ada iman yang diperlukan. Tidak ada ajaran-ajaran sesat yang dipaksakan. Semuanya sangat ilmiah, rasional dan manjur.

Hidup adalah ketidakpuasan (*dukkha*). Selama kita mengejar hal-hal di luar diri yang sementara dan terus berubah (*anicca*), maka kita akan

menderita. Kita hanya perlu menemukan keheningan dan kedamaian agung di dalam batin. Cara yang paling sederhana adalah dengan menjadi satu dengan sensasi napas masuk dan keluar, sampai segala sesuatu lenyap.

Tao mengajarkan jalan hidup alamiah, sejalan dengan hukum-hukum alam. Semua hal dilakukan secara mengalir. Tidak ada yang dipaksakan. Ini disebut juga sebagai “tindakan tanpa tindakan” (*wei wu wei*).

Semua tindakan mengalir dari kekosongan. Ini disebut juga sebagai keadaan tanpa batin (*state of no mind*). Ketika makan, hanya makan. Ketika berjalan, hanya berjalan. Semua sudah jernih dan sempurna sebagaimana adanya.

Batin pun menjadi seperti cermin. Tak ada yang ditambahkan dari berbagai hal yang terjadi. Sadar dan jernih pada apa yang terjadi disini dan saat ini. Lalu, lakukan apa yang perlu dilakukan dari keheningan batin.

Jalan Keluar Penderitaan

Apa yang mesti dilakukan, ketika penderitaan datang? Apa yang mesti dilakukan, ketika keadaan tak sesuai keinginan? Ketika tubuh sakit? Ketika pikiran kacau?

Ketika menderita, sadarlalah bahwa penderitaan datang. Ketika kecewa, marah dan berbagai emosi lainnya datang, sadarlalah bahwa semua itu datang. Amati segala perasaan dan emosi yang muncul, tanpa penghakiman. Ini namanya kejernihan.

Di dalam kejernihan, ada penerimaan yang melegakan. Lalu, kita bisa berpikir tentang apa yang perlu dilakukan. Ketika lapar, ya makan. Ketika sakit, ya minum obat. Ketika tak punya uang, ya hidup hemat dan bekerja lebih rajin.

Kejernihan akan melahirkan kemampuan memahami keadaan. Akal sehat pun bekerja. Kita bisa bertindak dengan tepat, sesuai dengan keadaan yang ada di depan mata. Semua mengalir dari keheningan yang mendalam.

Keheningan berarti tanpa pikiran (*no mind*). Kita hanya menyadari apa yang terjadi di sini dan saat ini. Masa lalu dan masa depan lenyap, karena keduanya hanya ilusi. Secara alamiah dari batin yang hening, kita lalu bertindak menanggapi keadaan yang ada.

Yang juga penting adalah arah hidup kita. Selama kita hidup hanya untuk memuaskan kepentingan diri dan kelompok sempit, maka penderitaan akan datang. Sebaliknya, jika kita hidup untuk kepentingan semua makhluk, maka kedamaian dan kebahagiaan akan muncul. Ini adalah hukum alam yang abadi.

Sadhana, atau latihan spiritual, juga amat penting. Kita harus punya ritual pribadi dalam bentuk latihan batin yang sistematis. Kehadiran guru diperlukan disini. Ini bukanlah ritual hampa khas agama kematian yang merusak budaya, mengacaukan keadaan dan menindas perempuan. Ini adalah latihan untuk meningkatkan kesadaran, dan menemukan keheningan yang mendalam di dalam batin.

Hasilnya pun menakjubkan. Hidup menjadi tanpa rintangan dari saat ke saat. Kedamaian dan kebahagiaan menjadi teman setia di keseharian. Tertarik?

**Bertindaklah tanpa
ekspektasi**

Kalkulator Zen: Siapa Saya, Jika Saya Tidak Berpikir?

Saya suka sekali berkendara di jalan-jalan di Bali. Keindahan arsitektur khas Bali, dibarengi wangi dupa dari ritual agama mereka, memang tiada tara. Namun, selalu ada satu hal yang mengganggu saya. Orang Bali sangat suka berkendara dengan kecepatan tinggi.

Kerap kali, mereka memotong jalan saya dengan tiba-tiba. Entah apa yang ada di pikiran si pengendara. Mungkin, mereka terburu-buru untuk menghadiri satu acara tertentu. Atau mereka ingin segera mencari kamar mandi, guna melepas hasrat.

Ini bukan satu kali terjadi. Saya mengalaminya setiap kali saya berkendara di Bali. Gas kendaraan ditarik atau ditekan sampai ke dalam,

lalu memotong jalan orang dengan sangat tajam. Yang jelas, ini membahayakan banyak orang.

Mungkin, orang Bali yakin, bahwa para dewa akan melindungi mereka. Anggapan ini salah. Para Dewa tak bisa dibuat sibuk oleh hal-hal yang kita sendiri bisa lakukan. Manusia memiliki akal dan rasa untuk melestarikan hidupnya sendiri.

Tak jarang, emosi saya terpancing. Kemarahan muncul. Orang Jakarta pun tak berkendara seliar ini. Padahal, kota Jakarta itu seperti neraka yang salah tata.

Pikiran pun juga bingung. Mengapa pulau yang begitu indah dan kaya seni memiliki warga yang begitu terburu-buru? Ada ironi disini. Keindahan seperti membalut emosi ganas yang terpendam.

Kalkulator Zen

Ketika emosi naik, saya teringat latihan Zen saya. Kembali ke sebelum pikiran, dimana ada batin yang jernih. Dengan kejernihan, berbagai

pertimbangan bisa dibuat, dan berbagai keputusan bisa diambil. Dasarnya adalah ketenangan batin, bukan emosi membara yang merusak.

Ini seperti kalkulator. Ada satu tombol untuk mengembalikan kalkulator ke posisi awal, yakni tombol C untuk kembali ke 0. Apapun proses perhitungan yang dilakukan, walaupun itu amat rumit, kalkulator selalu bisa kembali ke posisi awal dengan cepat. Inilah kekuatan Zen bagi diri manusia, yakni membawa manusia ke keadaan alaminya, apapun emosi dan pikiran yang mencekam dirinya.

Keadaan alami manusia terletak sebelum pikiran. Di dalamnya, tak ada konsep dan bahasa. Yang ada hanya kehidupan, atau kesadaran, murni. Kesadaran murni berarti kesadaran kosong, tanpa konsep, namun sepenuhnya hidup.

Kita hanya perlu terus bermukim di dalam kesadaran. Konsep, pikiran dan bahasa digunakan seperlunya. Caranya adalah dengan

bertanya secara intensif kepada diri kita sendiri, “Siapa saya, jika saya tidak berpikir?” Akan muncul kebuntuan di dalam aliran pikiran, dimana kita berjumpa dengan diri sejati (*true self*) kita.

Pengetahuan Tertinggi

Siapa saya, jika saya tidak berpikir? Jawaban paling jujur adalah: hening dan tidak tahu. Setiap kata dan konsep menjadi salah, karena itu adalah proses berpikir. Cobalah untuk nyaman di dalam keheningan dan ketidaktahuan. Biarkan keduanya mengubahmu dari dalam.

Ini perlu terus dilatih. Kita perlu terbiasa dan nyaman dengan diri asali kita. Artinya, kita perlu terbiasa dengan kesadaran, keheningan dan ketidaktahuan. Siapa saya, jika saya tidak berpikir? Tidak tahu.....

Ketidaktahuan ini adalah keterbukaan total pada kehidupan. Tidak ada bahasa, konsep dan pikiran yang mengganggu. Tidak ada penderitaan, dan tidak ada kebahagiaan. Ketidaktahuan ini adalah pengetahuan yang tertinggi.

Dengan pola ini, kita bisa keluar dari emosi yang menyiksa. Kita bisa keluar dari kemarahan, kebencian, kesedihan dan kebingungan yang kerap terjadi. Justru, semakin kuat tantangan yang muncul, sehingga memicu emosi dan pikiran yang tajam, semakin bagus untuk kita. Semua bisa menjadi saat untuk berjumpa dengan diri kita yang asli.

Kematian

Pada waktunya, kematian akan menjemput. Fungsi-fungsi organ tubuh akan melemah, lalu hilang sama sekali. Di saat kematian, batin akan menciptakan beragam gambaran yang kerap menakutkan, sejalan dengan kebiasaan dari batin kita semasa hidup. Itu semua hanya ciptaan batin kita semata, tak lebih.

Yang perlu kita lakukan hanyalah kembali ke sebelum pikiran. Siapa saya, jika saya tidak berpikir? Bermukim di dalam keheningan dan ketidaktahuan yang agung. Di saat kematian, kita akan menemukan pembebasan yang sejati.

Berkendara di Bali, dengan demikian, tidak hanya indah, tetapi juga bisa menjadi saat yang sangat baik untuk melatih batin. Sampai waktunya tiba, ketika saya kembali ke Jakarta: neraka yang salah tata, namun pemimpinnya bermimpi menjadi kepala negara. Saatnya menekan tombol C di dalam kalkulator Zen...

Harta yang Paling Berharga,... Bukanlah Keluarga

Pernahkah anda mendengar lagu tersebut? *Harta yang paling berharga.. adalah keluarga.* Belakangan ini, saya sering tergiang lagu itu. Lagu itu, pada hemat saya, berbahaya. Orang lalu memuja keluarga. Seolah, keluarga tak pernah salah. Orang jadi buta di hadapan keluarga. Akal sehat tertutup kabut emosi yang disebarkan oleh iklan televisi dan industri musik dangkal.

Bahaya Keluarga

Keluarga bisa sangat berbahaya. Sumber masalah utama bagi kesehatan mental adalah keluarga. Suami atau istri berselingkuh. Keluarga pecah, karena rebutan harta, krisis biaya, atau sekedar salah paham.

Keluarga bisa membunuhmu. Keluarga bisa membuatmu sakit. Seorang teman berkata, kita bisa sangat sakit, karena keluarga yang menyakiti kita. Ada harapan tinggi terhadap keluarga yang kerap berakhir dengan nestapa raksasa.

Keluarga bukanlah harta yang paling berharga. Keluarga justru kerap menjadi masalah yang paling raksasa. Kita membutuhkan kejernihan dalam hal ini. Jangan larut dalam emosi yang diciptakan oleh pasar dan tradisi buta.

Jangan terlalu romantis melihat keluarga. Romantisme hanya memberikan pandangan salah tentang keluarga. Akal sehat dan sikap kritis tetaplah diperlukan. Justru, kita harus menemukan sesuatu yang jauh lebih berharga, daripada keluarga.

Harta paling berharga adalah perhatian kita. Ia berakar pada hidup. Ia juga berakar pada kesadaran. Melatih perhatian akan mengubah seluruh hidup kita ke arah yang lebih baik.

Perhatian

Ada lima hal yang perlu diperhatikan. Pertama, perhatian kita adalah dunia kita. Apa yang kita perhatikan, itulah yang akan memenuhi hidup kita. Jika perhatian kita ke arah hal-hal yang menggelisahkan, maka hidup kita akan gelisah.

Jika perhatian kita diarahkan pada pengembangan batin, maka batin akan berkembang. Artinya, batin akan seimbang dan damai di segala keadaan. Kita perlu sadar akan hal ini. Sekali lagi, perhatian adalah harta paling berharga, karena ia adalah hidup kita.

Dua, perhatian terkait dengan konsentrasi. Tanpa konsentrasi, kita tidak akan bisa mengerjakan apapun. Untuk belajar dengan baik, kita perlu konsentrasi. Begitu pula untuk bekerja, supaya bisa menopang hidup secara layak.

Tiga, tak heran, perhatian kita menjadi komoditi. Berbagai perusahaan berusaha merebut perhatian kita. Iklan adalah salah satu caranya. Mengupas berita sensasional yang dangkal

adalah cara lainnya. Industri pencuri perhatian (pemasaran) adalah industri yang amat besar di dunia.

Empat, perhatian adalah sumber derita, sekaligus sumber bahagia manusia. Semakin perhatian diarahkan pada hal-hal yang merusak, maka penderitaan muncul. Sebaliknya, semakin perhatian diarahkan pada hal-hal yang membahagiakan, maka kebahagiaan datang. Ini sangat sederhana, namun kerap terlupakan.

Lima, maka melatih perhatian adalah sesuatu yang amat penting. Secara sadar, kita meletakkan perhatian pada satu titik selama beberapa waktu tertentu. Ini akan menciptakan ketenangan dan kejernihan. Mutu hidup kita berkembang ke arah yang lebih baik, jika kita belajar melatih perhatian kita.

Yang tertinggi adalah *memperhatikan perhatian* itu sendiri. Perhatian menjadi reflektif. Ia menjadi kosong, tanpa subyek dan obyek. Disini dan saat ini, kebebasan tertinggi sudah ada di genggaman.

Segala tantangan lalu dihadapi dengan tenang. Permasalahan keluarga tak akan habis. Ia selalu datang dan pergi. Perhatikan perhatian, dan tetaplah berada di keadaan itu selama mungkin. Semua akan baik-baik saja.

Apa Kekuatan “Supranatural” Anda?

Masyarakat Bali memang unik. Sudah hampir dua bulan, saya menetap disini. Saya menginap di sebuah tempat di Ubud. Hari itu masih pagi, dan saya hendak keluar untuk membeli sarapan.

Tiba-tiba, ada bapak-bapak menyapa. *Good morning, mister.* Saya menjawab dengan bahasa Bali, *rahajeng semeng.* Dengan lugas, dia bertanya, aura anda kuat sekali, apa kekuatan supranatural anda?

Saya pun terkejut. Saya pikir, ini pertanyaan yang amat tak biasa. Untuk Bali yang unik pun, ini juga pertanyaan yang aneh. Secara spontan, saya menjawab.

Jika berjalan, saya berjalan. Jika lapar, maka saya makan. Jika haus, saya minum. Jika lelah, saya istirahat.

Bapak itu tersenyum. Sambil mengucapkan salam, saya melanjutkan perjalanan. Bali memang unik. Di perjalanan pulang, jalanan sepi. Bapak itu sudah tak terlihat.

Sampai kamar, saya merenungkan kejadian itu. Apa yang menjadi kekuatan supranatural saya? Jawaban saya tadi memang sangat Zen. Ya masuk akal, karena saya memang penekun Zen delapan tahun terakhir ini.

Di dalam Zen, semua sudah sempurna sebagaimana adanya. Tak ada yang perlu ditambahkan. Tak ada yang perlu dikurangi. Dunia ini sudah utuh dan penuh sebagaimana adanya (*as it is*).

Kita hanya perlu menyadarinya, tanpa penilaian disini dan saat ini. Matahari bersinar cerah. Pohon hijau melambai. Angin lembut bertiup.

Semuanya sempurna. Tak ada yang istimewa. Biasa saja, sekaligus sempurna pada dirinya sendiri. Inilah kekuatan supranatural saya.

Saya tidak bisa meramal masa depan. Saya tidak bisa mengubah cuaca. Saya tidak bisa memperoleh rejeki, sehingga kaya dengan cepat. Saya juga tidak bisa memperpanjang usia, atau menyembuhkan penyakit, seperti para orang sakti.

Namun, jika saya sedih, saya menangis. Jika saya marah, saya berteriak. Jika saya senang, saya tertawa. Jika ingin bernyanyi, saya bernyanyi.

Jika ada orang lapar, saya memberinya makan. Jika ada orang haus, saya memberinya minum. Jika ada orang sakit, saya memberinya obat. Jika ada orang yang bersedih, saya menghiburnya, semampu saya.

Semua sebagaimana adanya, dari saat ke saat. Tak ada halangan. Tak ada rintangan yang mencekik. Dunia ini, dan segala yang ada di dalamnya, sudah sempurna sebagaimana adanya.

Kelembutan dan kejernihan pun lahir dengan sendirinya. Hati menjadi lembut. Niat menolong menjadi alami, bukan karena hitungan pamrih dengan Yang Kuasa. Inilah kesaktian yang tertinggi.

Ada juga orang yang menekuni jalan spiritual, supaya menjadi sakti. Mereka ingin memperoleh banyak uang. Atau, mereka ingin hidup sehat dan panjang usia. Mereka ingin mencapai “keadaan istimewa” tertentu yang dianggap “lebih tinggi” dari keadaan yang sekarang. Ini semua berbahaya.

Indonesia penuh dengan orang semacam itu. Ego menjadi kuat. Ambisi, kelekatan pada kenikmatan dan emosi menyala membara. Pada akhirnya, penderitaan adalah buahnya, baik derita diri, maupun derita orang lain.

Saya ingin berjumpa dengan bapak itu lagi. Lama saya tak melihatnya. Mungkin dia sedang pulang kampung, karena merayakan hari raya Galungan di Bali yang jatuh pada 8 Juni 2022 ini. Atau mungkin juga, ia tak pernah ada, hanya

hidup di bayangan saya, dan hanya merupakan tipuan visual semata.

Hmmm... Bali memang unik.

**Tidak ada kesalahan di
hidup ini**

Manusia Advaitan

Patah hati memang tak bisa diremehkan. Ia terkesan dangkal dan biasa. Namun, bagi yang mengalami, patah hati bisa menjadi dorongan mengakhiri segalanya. Tak heran, patah hati menjadi tema abadi para pemikir dan seniman dunia.

Seorang teman mengalaminya. Dunianya hancur. Semua harapan dan rencana yang telah dirancang hancur di depan matanya. Batin menjadi sempit, dan begitu menyakitkan, bahkan untuk sekedar bernafas.

Kegagalan memang bisa mengaburkan mata. Ada ilusi yang tercipta, bahwa semua tak lagi berharga. Apa yang berhasil pun terabaikan. Hidup menjadi sempit, dan bahkan mencekik.

Seolah, derita membuat manusia memakai kaca mata kuda. Hanya derita yang tampak. Apa yang bahagia dan berharga seolah lenyap sirna begitu saja. Buahnya hanya satu, yakni putus asa.

Putus asa menyediakan ilusi berbahaya. Seolah, semua tak lagi berharga. Seolah, sinar mentari dan udara segar adalah sesuatu yang sia-sia. Seolah, tatapan keluarga dan tawa dari anak-anak tidak lagi bermakna.

Di titik ini, banyak hal yang bisa membantu kita. Zen dan Yoga tentu bisa membantu. Namun, ada satu tradisi tua yang kiranya perlu kita simak. Namanya adalah Advaita Vedanta, yang berarti pengetahuan non dual tentang kehidupan. Inti dari kehidupan itu bukan satu, atau dua, tetapi non-dual.

Orang yang menekuni tradisi ini disebut juga sebagai seorang Advaitan. Ada tiga prinsip utama dari tradisi ini. Pertama, segalanya adalah kesadaran. Dalam hal ini, kesadaran adalah kehidupan itu sendiri.

Kesadaran bukanlah hanya sesuatu yang dimiliki manusia. Ia tidak berada di dalam kepala, atau di dalam otak. Kesadaran meresap ke segala yang ada, termasuk ke dalam ruang hampa yang

merupakan bagian terbesar dari alam semesta. Bagaimana ini dibuktikan?

Dari pengalaman kita sendiri. Semua terjadi di dalam kesadaran kita. Apa yang terjadi di depan hidung kita, dan yang terjadi di galaksi tetangga nun jauh di sana, terjadi di dalam kesadaran. Semua adalah bagian dari pengalaman sadar kita. Tak ada sesuatu yang berada di luar kesadaran.

Dua, segala yang ada adalah penampakan dari kesadaran. Penampakan tersebut datang. Ia menetap sebentar. Lalu, ia pergi, tanpa jejak.

Penampakan ini mencakup segala yang ada, mulai dari manusia, bumi sampai dengan alam semesta itu sendiri. Ia bagaikan ombak di laut yang tak bertepi. Ia bagaikan gerak meteor kecil di tengah galaksi yang maha luas dan tak terbatas. Semuanya sementara dan rapuh, tanpa kecuali.

Tiga, kesadaran itu adalah diri kita yang sejati. Ia bukanlah tuhan yang hidup jauh di luar sana. Ia bukanlah tuhan yang menuntut untuk disembah. Ia bukanlah tuhan yang penuh rasa iri dan amarah.

Diri kita yang asli adalah kesadaran tanpa batas. Diri kita yang asli adalah lautan kesadaran yang tak bertepi. Ini bukanlah ego yang hanya merupakan sekumpulan ide dari sisa pengalaman masa lalu. Salah satu ciri utama ego adalah dorongan untuk mengontrol segala yang ia anggap berharga.

Ego ingin mengontrol perilaku orang lain. Ego ingin mengontrol isi pikiran orang lain. Bahkan, ego ingin mengontrol cuaca. Ini semua jelas tak mungkin dilakukan.

Di titik ini, kegagalan adalah kepastian. Rasa kecewa akan muncul, dan bermuara pada frustrasi. Jadi, ego adalah sumber dari derita manusia. Sebagai manusia advaitan, ego pun dilihat sebagai percikan kecil di tengah semesta kesadaran yang tak terbatas.

Apa ciri dari kesadaran yang tak terbatas ini, yang merupakan rumah dari segala yang ada, dan merupakan diri kita yang asli? Cirinya sederhana, yakni ia hanya mengamati. Ia melihat segalanya dari sisi yang tak terbatas. Semua masalah menjadi kecil tak berarti, jika diamati dari sudut pandang tak terbatas dari kesadaran.

Hidup pun menjadi luas. Sudut pandang menjadi tak terbatas. Ini jati diri asli kita sebagai manusia. Ia tak pernah terpisah dengan segalanya.

Patah hati bisa terjadi, bahkan berkali-kali. Gagal dalam karir, itu soal biasa. Sebagai makhluk yang tak terbatas, semua dijalani secara alami, dari saat ke saat. Semua hanya percikan ombak di lautan kesadaran yang tak bertepi. Lautan tak bertepi itu adalah diri kita sendiri yang sejati.

Zen dari Amarah

2006, pagi hari, saya berkendara motor di daerah Rawamangun, Jakarta Timur. Tiba-tiba, ada satu sepeda motor menyalip saya dari kiri. Saya kaget. Yang mengendarai adalah seorang pemuda dengan seorang perempuan yang membonceng di belakangnya.

Tak beberapa lama, hal serupa terjadi. Ternyata, pengendara motor yang sama yang melakukannya. Ia menyalip dari sebelah kiri dengan kecepatan sangat tinggi, sehingga membuat saya kaget. Kemarahan saya meluap. Saya mengejar motor tersebut, lalu menendangnya. Terjadi baku hantam di antara kami. Dua pengendara tersebut terluka parah. Warga memisahkan, dan kami pun berhenti berkelai.

Setelah keadaan dingin, kami sepakat untuk tenang, dan berdamai. Kami sepakat untuk mengganti kerugian masing-masing. Ah, jalan raya Jakarta memang banyak “setan”.

Kemarahan bisa berbuah konflik yang mengancam nyawa.

Tentang Amarah

Beberapa kali, amarah menyiksa dada saya. Rasanya sangat menderita. Amarah adalah reaksi emosional keras terhadap suatu keadaan yang tidak bisa kita terima. Buahnya bisa kata-kata atau tindakan yang merusak, atau menyakiti orang lain.

Diterkam amarah, orang seperti kemasukan setan. Kepribadiannya berubah. Nada suara dan ciri tubuhnya pun berubah total. Setelah amarah usai, orang kerap bingung pada apa yang telah ia alami sebelumnya.

Ada empat unsur di dalam amarah. Pertama, amarah lahir dari penolakan. Penolakan bisa dua macam, yakni penolakan pada keadaan di luar, atau penolakan terhadap perasaan di dalam diri. Keduanya akan melahirkan tegangan yang bermuara pada letupan amarah.

Dua, penolakan biasanya berbarengan dengan keinginan untuk mengubah. Keinginan tersebut begitu kuat, sehingga segala cara mungkin ditempuh untuk melakukan perubahan. Kekerasan pun amat mungkin terjadi. Tak jarang, amarah berbuah pembunuhan di berbagai keadaan.

Tiga, amarah muncul, karena nilai-nilai yang kita yakini dilanggar. Perilaku orang lain menghina diri dan nilai-nilai yang kita anut. Ada sesuatu yang amat pribadi yang dilanggar, sehingga memicu amarah meledak. Ini membuat penyebab amarah menjadi relatif, yakni berbeda dari orang ke orang.

Empat, mungkin, amarah paling menyakitkan terjadi, ketika orang marah pada dirinya sendiri. Disini, amarah dibalut dengan penyesalan, serta rasa tak berdaya. Penyesalan muncul, karena apa yang berlalu tak pernah bisa diulang. Rasa tak berdaya muncul, karena kesalahan yang terjadi tak lagi bisa diperbaiki.

Ketika orang marah, ia sedang meracuni tubuhnya sendiri. Tekanan darah meningkat. Detak jantung juga menjadi amat cepat. Pepatah klasik mengatakan, kemarahan adalah racun yang kita telan, namun berharap orang lain yang merasakan. Amarah, pendek kata, adalah sebetulnya kebodohan.

Zen dari Amarah

Zen adalah jalan pembebasan dari penderitaan. Orang menderita, karena kesalahan cara berpikir. Ia tidak memahami dunia sebagaimana adanya. Amarah juga muncul dari kebodohan yang serupa.

Ada tiga hal. Pertama, amarah datang dari kekecewaan. Orang kecewa, karena keadaan tidak sejalan dengan rencana. Ini sudah merupakan penderitaan. Penderitaan menjadi bertambah, ketika orang marah.

Maka, amarah, sebenarnya, sangat tidak masuk akal. Ia adalah penderitaan di atas penderitaan. Orang lalu menderita dua kali. Jika ia tidak

marah, maka deritanya hanya satu lapis, yakni dari kekecewaan yang muncul.

Dua, peran kesadaran amat penting disini. Ketika kecewa dan marah muncul, orang hanya perlu mengamati keduanya dengan lembut. Ini bagaikan melihat anak kecil yang sedang menangis. Dengan pengamatan yang sadar dan lembut ini, kebijaksanaan dan kesadaran yang stabil lalu bisa diraih.

Tiga, ini semua perlu terus dilatih dari saat ke saat. Ada kalanya, orang gagal, dan terjebak pada marah maupun kecewa. Ada kalanya, orang berhasil. Yang terpenting, bagaimana keadaan batinmu saat ini? Sadari kekecewaan, dan sadar betul, bahwa amarah itu adalah kebodohan yang tak perlu.

Yang terpenting, janganlah menilai orang dari kemarahannya. Pada saat marah, orang sedang menjadi pribadi yang lain. Jangan menilai dia dari keadaan semacam itu. Orang tersebut sedang menderita.

Ia tidak butuh penghakiman. Yang ia butuhkan adalah cinta, pengertian dan kebijaksanaan....

Seperti Stasiun Kereta Api

Saya suka duduk di stasiun kereta api. Banyak orang berlalu lalang. Ada yang terburu-buru mengejar kereta yang hendak pergi. Ada yang duduk bersantai menunggu kedatangan kereta berikutnya.

Yang pasti, stasiun kereta amatlah dinamis. Beragam orang ada di dalamnya. Beragam kepentingan datang silih berganti. Di satu titik, pada malam hari, stasiun menjadi sunyi bersama dengan berakhirnya hari.

Kereta datang dan pergi, tanpa meninggalkan jejak. Stasiun kereta api adalah ruang murni. Ia diisi oleh beragam hal, mulai dari manusia, kereta sampai dengan barang dagangan. Namun, stasiun kereta tak terpengaruh, karena kemurnian ruangnya.

Emosi dan pikiran manusia juga serupa. Mereka bagaikan kereta yang datang dan pergi. Kita adalah ruang murni, bagaikan stasiun kereta api

yang bisa menampung semuanya, tanpa penolakan. Kita yang sejati adalah kesadaran murni bagaikan ruang yang bisa menampung semua bentuk pikiran dan emosi, tanpa hanyut di dalamnya.

Ketika emosi datang, tubuh bergejolak. Emosi kuat mempercepat detak jantung. Marah dan takut adalah dua emosi kuat tersebut. Tak sedikit orang hanyut di dalamnya, sehingga mereka seperti berada di neraka, baik bagi dirinya, maupun bagi orang sekitarnya.

Namun, semua bentuk emosi akan berlalu. Marah akan lenyap, seolah tanpa jejak. Takut juga akan lenyap, seolah ia tak pernah sungguh datang. Semua yang datang pasti akan pergi. Semua yang muncul pasti akan lenyap.

Kita lalu menjadi pengamat yang tenang. Kita tidak menilai soal baik atau buruk. Kita tidak menolak atau mengejar apapun. Kita mengamati pergantian emosi dan pikiran yang terjadi di dalam ruang kesadaran kita. Kita bagaikan

gunung tinggi yang kokoh diterpa hujan, badai maupun angin kencang.

Buahnya adalah kekebalan batin. Ini bukan berarti, kita tidak lagi memiliki emosi atau pikiran. Kekebalan batin berarti, orang mampu menemukan ketenangan di berbagai gejolak emosi ataupun pikiran yang terjadi di dalam dirinya. Marah, takut dan sedih tidak lagi membutuhkan waktu lama untuk diobati.

Kejernihan pun lahir. Kita sadar akan apa yang terjadi disini dan saat ini. Dengan kejernihan yang ada, kita bisa membaca keadaan sekitar. Kita pun bisa bertindak sesuai dengan keadaan di depan mata, tanpa tambahan atau pengurangan apapun.

Apa yang terbaik bisa dilakukan di saat ini? Itu pertanyaan yang lahir dari kejernihan. Tidak ada keinginan untuk mengendalikan keadaan secara berlebihan. Tidak ada pula sikap menyerah pasrah pada keadaan yang terjadi di depan mata.

Ada saatnya, ketegasan bertindak diperlukan. Ada saatnya, kemarahan memainkan peranan. Tapi, ini perlu dilakukan dengan kesadaran penuh. Kepekaan pada perubahan keadaan adalah kuncinya.

Namun kerap kali, kelembutan itu lebih perkasa. Ia meruntuhkan kemarahan. Ia memberikan ketenangan dan kejernihan pada keadaan yang menekan. Kejernihan membuat kita mampu peka bertindak lembut, ketika itu yang sungguh dibutuhkan.

Kita perlu belajar dari stasiun kereta api. Kita tidak menolak atau mengejar apapun di hidup ini. Kita menerapkan hal yang sama terkait emosi dan pikiran yang muncul di dalam diri. Kebijakan yang sejati, yakni ketenangan batin di segala perubahan kehidupan, pun bisa menjadi milik kita.

**Lepaskan, atau kamu akan
ikut terseret**

Jalan Zen untuk Dilema Landak

Kisah ini ditulis oleh Arthur Schopenhauer. Ia adalah seorang pemikir Jerman di abad 18. Baginya, dunia ini bukanlah tempat yang masuk akal. Ia menolak pandangan para pemikir besar, seperti Plato dan Aristoteles, yang melihat dunia sebagai tempat yang rasional.

Bagi Schopenhauer, dunia berisi konflik yang tiada akhir. Tidak ada makna kehidupan di dalam dunia. Maka dari itu, kita mesti membatasi keinginan dan keterlibatan kita di dalam dunia. Dengan mengembangkan kesadaran moral dan estetik di dalam diri, manusia bisa mencapai kesadaran yang tenang, dan melampaui rasa kecewa dunia.

Dilema Landak

Di dalam bukunya yang berjudul *Parerga and Paralipomena*, ia menulis tentang dilema landak. Di musim dingin, landak hidup sendirian dan

keedinginan. Cuaca begitu ganas, terutama di negara-negara yang memiliki empat musim. Jika memaksa hidup sendirian di dalam keedinginan, sang landak bisa mati.

Maka, para landak berkumpul untuk menemukan kehangatan. Mereka saling mendekatkan diri, dan membentuk komunitas. Ini penting dilakukan, guna menjamin kelestarian diri mereka. Tak ada pilihan lain yang mungkin diambil.

Namun, setiap landak memiliki bulu tajam. Bulu tersebut mengelilingi tubuh mereka. Alhasil, mereka pun saling menusuk dan menyakiti. Ketika jauh, mereka sepi dan dingin. Ketika dekat, mereka saling menyakiti.

Inilah dilema landak. Manusia modern abad 21 juga merasakannya. Ketika hidup sendiri, mereka sepi dan sedih. Namun, ketika menjalin relasi, mereka saling menyakiti, entah karena sikap egois yang kuat, atau karena perselingkuhan. Dilema landak adalah dilema manusia abad 21.

Schopenhauer melihat hanya ada satu jalan keluar. Kita hanya perlu menahan rasa sakit yang muncul dari hubungan antar manusia. Rasa sakit itu tak selamanya. Terkadang, ada bahagia juga yang bisa dirasa. Ketika konflik tercipta, manusia hanya perlu menahan diri, bersikap sabar dan sopan, supaya tidak saling menyakiti terlalu dalam.

Jalan Zen

Zen melihat jalan lain. Zen adalah jalan untuk mencapai pembebasan. Akarnya adalah tradisi Dharma Asia, terutama ajaran Buddha dan Yoga. Zen tidak menekankan ritual ataupun pemahaman intelektual, tetapi pengalaman langsung akan kenyataan sebagaimana adanya. Inilah yang disebut sebagai pencerahan.

Dari sudut pandang Zen, dilema landak bisa dipahami dalam tiga hal. Pertama, orang mencari relasi, karena rasa sepi. Rasa sepi, atau kesepian, lahir dari kesalahan berpikir tentang kehidupan. Orang merasa sendiri, karena ia merasa terpisah dari manusia dan makhluk lain. Perasaan terpisah dengan sekitar adalah akar

dari kesepian yang bisa bermuara pada beragam penderitaan yang lebih berat.

Dua, karena terjebak oleh derita, orang lalu mencari jalan keluar. Relasi dengan orang lain dilihat sebagai jawaban. Harapannya, dengan membangun hubungan dekat dengan orang lain, kebahagiaan bisa diraih. Ini kesalahan berpikir yang amat berbahaya.

Orang lain tidak pernah bisa membuat diri kita bahagia. Hanya diri kita yang bisa melakukannya. Hubungan adalah tempat untuk berbagi, dan bukan tempat untuk memeras kebahagiaan. Tak heran, di abad 21 ini, perceraian menyentuh lebih dari 50 persen hubungan pernikahan yang terjadi. Begitu banyak penderitaan yang terjadi, karena hal ini.

Tiga, pola ini terus berulang. Orang melarikan diri dari kesepian, memasuki hubungan, lalu patah hati. Ini disebut juga sebagai *samsara*, yakni peristiwa yang berulang dengan pola yang sama. *Samsara* akan bermuara pada rasa frustrasi pada dunia.

Pada titik ekstrem, rasa sakit yang dirasa bisa begitu besar. Tak heran, banyak orang bunuh diri, karenanya. Depresi juga bisa muncul darinya. Hidup pun terasa hampa dan berat, tanpa alasan yang sungguh jelas.

Pengetahuan yang Membebaskan

Tak berlebihan jika dikatakan, bahwa kebenaran akan membebaskanmu. Dalam hal ini, kebenaran adalah pengetahuan tentang kenyataan sebagaimana adanya. Di dalam jalan Zen, kenyataan adalah sesuatu yang terus berubah, tak ada inti tetap dan menciptakan ketidakpuasan.

Dengan memahami ini, kita tidak akan mencengkram apapun. Emosi dan pikiran datang dan pergi. Mereka begitu sementara, sehingga tak layak untuk ditanggapi secara serius. Diri kita yang sejati berada sebelum pikiran dan emosi.

Ketika kesepian, kita tahu, bahwa rasa ini akan berlalu. Ketika tersakiti di dalam relasi, kita pun juga tahu, bahwa ini akan berlalu. Ada sikap

melepas dari saat ke saat. Inilah akar kebijaksanaan di dalam tradisi Zen.

Bagi beberapa orang, emosi bisa terasa begitu kuat. Rasa sayang yang dirasa bisa begitu nyata dan kokoh. Rasa benci, kecewa dan sepi pun punya pola serupa. Diperlukan kesadaran penuh dan latihan yang cukup, supaya orang tidak hanyut sungguh dalam emosinya, dan jatuh dalam derita yang mencekam.

Kuncinya memang pemahaman. Pemahaman, dalam hal ini, lahir dari pengamatan. Emosi dan pikiran cukup diamati dengan jeli dan sadar. Keduanya akan melemah, lalu pergi hilang berganti, tanpa jejak.

Diri sejati kita adalah pengamat murni tersebut. Ia hanya mengamati dan menyadari. Tidak ada penilaian ataupun analisis di dalamnya. Ketika kita menyentuh diri sejati kita, ruang dan waktu berhenti, dan kita pun menyentuh keabadian disini dan saat ini. Tidak ada perbedaan, ataupun perasaan terpisah, antara diriku, dan segala yang ada.

Rasa sepi menjadi relatif. Dorongan untuk mencari relasi pun menjadi ringan. Tak ada kebutuhan mencekam untuk menghindari sepi, atau mencari relasi. Dilema landak, sebagaimana digambarkan Schopenhauer, pun lenyap.

Ada rasa kebebasan yang muncul. Ada perasaan dingin di dalam hati. Inilah cita rasa kebebasan yang ditawarkan Zen. Tertarik mencoba?

Burnout-Zen

Dia baru saja punya anak. Ini adalah anak pertama yang sungguh dinantikan. Prosesnya lama. Ketika ia lahir, berbagai tanggung jawab baru pun datang bermunculan.

Pekerjaannya pun rumit. Ia harus selalu bersiap untuk menerima tugas. Terkadang, tugas tersebut datang tengah malam, atau dini hari. Tak pernah ia sungguh bisa beristirahat dengan tenang.

Ia pun bisa mendapatkan tugas untuk keluar kota. Ini pun kerap kali tanpa rencana. Dalam waktu singkat, ia bisa menerima pesan, dan harus segera terbang ke kota lain. Jangka waktunya pun tak bisa ditentukan dengan pasti.

Ini semua ditambah dengan kerumitan pekerjaan yang mesti ia lakukan. Daya analisis yang kuat amat dibutuhkan. Untuk itu, ia harus membaca banyak buku, maupun surat kabar. Ia juga harus banyak diskusi dengan orang-orang di sekitarnya.

Tinggal di Jakarta, tantangan hidupnya bertambah. Kemacetan terjadi di seluruh bagian kota. Banjir pun selalu menjadi masalah yang seolah tak akan bisa terselesaikan. Lucunya, kini mantan pemimpin Jakarta, dengan sangat percaya diri, mencalonkan diri menjadi presiden. Delusional.

Keadaan ini tentu dialami banyak orang. Tidak hanya di Indonesia, semakin banyak orang di berbagai belahan dunia hidup dalam keadaan yang sangat rumit semacam ini. Istilah populernya adalah *Burnout*. Orang kehilangan keseimbangan batinnya, karena terlalu banyak tanggung jawab yang mesti ia jalankan.

Dalam jangka panjang, *burnout* bisa melahirkan berbagai masalah. Depresi bisa berkunjung. Cirinya adalah kesedihan yang berlangsung lebih dari tiga bulan, tanpa alasan yang jelas. Penyakit fisik pun bisa muncul, karena daya tahan tumbuh yang menurun, atau kelainan fungsi organ, akibat ketidakseimbangan yang terjadi di dalam tubuh.

Di hadapan *Burnout*, Zen bisa banyak membantu. Ada empat hal yang kiranya perlu diperhatikan. Pertama, kita harus memahami dunia ini sebagaimana adanya. Dunia ini terus berubah, dan tak punya inti yang tetap, sehingga tak layak untuk dikejar dan digenggam secara berlebihan.

Dunia ini bagaikan pelangi. Ia juga bagaikan awan. Ia tidak pernah bisa digenggam menjadi milik kita, dan tidak bisa dikendalikan sepenuhnya. Berbagai upaya untuk mengejar dan mengendalikannya hanya akan bermuara pada frustrasi.

Dua, sadar akan hal di atas, maka langkah nyata perlu dilakukan. Mungkin, pekerjaan baru perlu ditemukan. Pendapatan mungkin juga akan berkurang. Dengan ini, gaya hidup tentu perlu disesuaikan, dan tekanan kerja pun tentu akan lebih ringan.

Kita hanya perlu berjarak pada tekanan sosial. Tidak perlu hidup dengan mengikuti sepenuhnya keinginan keluarga, atau pengaruh gaya hidup

dari teman. Tidak perlu juga bergaya hidup mewah yang mendorong kita untuk bekerja lebih berat, dan lebih menderita, apalagi mencuri. Kita harus perlu sungguh jernih dalam hal ini.

Tiga, Zen juga bisa membantu. Dalam arti ini, Zen adalah upaya kembali ke keadaan sebelum pikiran, yakni jati diri kita yang asli (*true self*). Ini adalah kesadaran murni yang hanya mengamati, tanpa menilai, atau menganalisis. Dengan menyentuh kesadaran ini, manusia bisa menemukan ketenangan dan kejernihan yang ia perlukan dalam hidupnya.

Kesadaran ini seperti “kulkas” yang ada di dalam diri. Ia memberikan kesejukan, bahkan ketika emosi sedang panas. Ia memberikan kesegaran, bahkan ketika keadaan secara mencekam. Meditasi adalah cara untuk mengenali “kulkas” di dalam diri ini.

Tubuh pun akan beristirahat. Pikiran akan terasa sejuk dan segar. Inilah kesehatan yang sesungguhnya, yakni ketika tubuh dan batin terasa dingin dan segar dari dalam. Manusia

tidak lagi tergantung pada kenikmatan yang berasal dari luar, yang selama ini kiranya sudah memperbudaknya.

Empat, Zen tidak hanya berhenti disini. Setelah kembali ke keadaan sebelum pikiran, orang memerlukan arah dalam hidupnya. Arah itu adalah menolong semua makhluk disini dan saat ini. Di detik ini, apa yang bisa saya lakukan, supaya keadaan menjadi sedikit lebih baik?

Tentu saja, kita tidak akan pernah bisa menolong semua makhluk. Namun, itu bisa menjadi aspirasi yang terus mengarahkan hidup kita. Kita pun selalu berada di jalan yang tepat.

Lagi pula, semua makhluk tidaklah berbeda dari diri kita. Kita terhubung tidak hanya dengan segala yang hidup, tetapi juga dengan segala yang ada di semesta. Dengan mencapai pencerahan, yakni menyadari jati diri sejati kita sebelum pikiran, dan hidup dengan arah yang tepat, kita, sesungguhnya, sudah menolong semua makhluk disini dan saat ini.

Dengan pemahaman ini, *burnout* bisa dihindari. Nafsu kerakusan dan keinginan untuk diakui sebagai hebat pun tidak lagi timbul. Hidup menjadi lebih ringan dan bermutu tinggi. Bukankah ini yang sesungguhnya kita semua inginkan?

Gempa Zen

21 November 2022, gempa terjadi di Cianjur, Jawa Barat. Ratusan orang menjadi korban. Belum hitungan harta benda dan infrastruktur yang hancur berantakan. Kesedihan yang ditinggalkan pun tak terperikan.

Ketika mendengar berita tentangnya secara detail, saya sedang di dokter gigi. Reaksi kaget saya juga mengejutkan sang dokter gigi. Tapi mengapa saya kaget? Bukankah kerapuhan hidup manusia sudah saya ketahui sejak dulu?

Betapa rapuhnya semua ini, begitu komentar saya. Sang dokter gigi hanya mengangguk. Benturan keras di kepala akan segera mengakhiri semuanya. Uang dan kuasa yang besar tak bisa mengubah apapun.

Tragedi: Sebuah Refleksi

Ada lima hal yang muncul di pikiran saya. Pertama, kita semua hidup di sebuah lempengan

ini yang bernama daratan. Lempengan ini terus bergerak. Di bawah lempengan ini terdapat cairan yang mahapanas. Ia kerap kali muntah, ketika gunung meletus, entah di bawah laut, atau di daratan.

Maka, hidup kita sesungguhnya amat rapuh. Setiap lempengan bergerak, gempa terjadi. Setiap saat, kita bisa mati, karena gerak lempengan tersebut. Ini ditambah dengan kemungkinan terjadinya tsunami yang menghantam pantai, dan segala hal yang ada di sekitarnya.

Dua, kematian, sesungguhnya, bukanlah hal yang luar biasa. Setiap detiknya, ada orang yang meninggal di berbagai belahan dunia. Sebabnya beragam, mulai dari penyakit sampai dengan bencana alam. Kebodohan kita, dan permainan media yang menuai sensasi dangkal, membuat kematian seolah menjadi berita yang menghebohkan.

Tiga, di mata kita, kematian, terutama akibat penyakit atau bencana, adalah sebuah musibah.

Kita menangis dan bersedih, karena itu semua. Namun, di mata alam semesta, kematian adalah hal biasa. Itu adalah gerak perubahan semesta yang terjadi setiap saat.

Empat, kita bersedih, karena kita melihat dari sudut pandang ego kita yang sempit. Kita menangis, kecewa dan marah di hadapan bencana. Saya teringat, ketika saya mengeluh soal betapa menderitanya hidup saya ke seseorang yang, saya anggap, sudah tercerahkan. Ia hanya berkata, ada ratusan jutaan orang lainnya yang menderita, mengapa kamu merasa istimewa?

Lima, apakah kita lalu perlu bersikap tidak peduli di hadapan “tragedi”, atau gerak perubahan semesta yang biasa? Tentu saja tidak. Ketika kita melihat segalanya dari kaca mata keseluruhan, welas asih akan muncul secara alami. Saat ke saat, kita bertindak sesuai dengan keadaan.

Ketika ada orang lapar, kita memberinya makan. Ketika ada orang kesepian, kita menemaninya.

Ketika ada orang yang butuh bantuan, kita membantunya. Semua dilakukan secara tulus, tanpa pamrih yang mengikutinya.

Menyadari Inti Batin

Zen mengajak kita untuk menemukan inti batin kita, atau jati diri kita yang sebenarnya. Inti batin itu bersifat sadar, tapi kosong. Ia tidak punya batas. Ia juga tidak memiliki awal, dan tidak akan pernah berakhir.

Jati diri kita yang asli itu berada sebelum pikiran. Ia tidak bersifat material. Ia hanya jernih memantulkan keadaan sebagaimana adanya. Tidak ada yang ditambahkan, dan tidak ada yang dikurangi.

Karena kosong dan sadar, ego tertunda. Batin jadi seluas semesta. Kita melihat dunia dari kaca mata semesta. Saat ke saat, dari kejernihan, apa yang bisa saya lakukan untuk meringankan beban mahluk hidup di sekitar saya?

Tak ada pikiran dualistik yang membelah dunia ke dalam baik dan buruk. Semua peristiwa menjadi dasar untuk menolong semua makhluk, tanpa kecuali. Ini adalah arah hidup yang luhur. Di dalam gempa, sambil sadar akan kerapuhan dari segalanya, kita saling menolong dan menguatkan mereka yang menderita.

**Ketika pikiran muncul,
semua hal muncul**

**Ketika pikiran lenyap,
semua hal lenyap**

Kekayaan Pengalaman

Galungan Bali

8 Juni 2022, saya bangun sekitar jam 6 pagi. Saya tinggal di Monkey Forest, Ubud, Bali. Seperti biasa, saya duduk di tempat tidur. Saya merasakan napas, dan keberadaan seluruh tubuh saya. Inilah jalan Zen untuk memulai hari.

Saya mencuci muka, lalu minum segelas air. Semua dilakukan dengan kesadaran penuh. Setelah itu, saya membuka jendela. Langit berwarna kelabu keemasan. Ada sesuatu yang berbeda. Seluruh kamar saya dipenuhi wangi dupa yang sangat kuat.

Wangi yang mendamaikan hati. Saya merasa seperti di surga. Ada kebahagiaan dan kedamaian terasa di dada. Ada senyum kecil tampil di wajah saya. Bali memang istimewa.

Saya berjalan keluar untuk mencari sarapan. Wangi dupa sangat terasa di udara Ubud. Beberapa persembahan (Mebanten/Sesajen)

sudah terlihat di seluruh jalan. Yang juga menarik, pada hari ini, semua orang mengenakan pakaian adat Bali. Hari ini adalah hari Galungan.

Bali berpesta hari ini. Semua pria tampak tampan dan berwibawa. Semua wanitanya tampak anggun mempesona. Bali menjadi berwarna-warni, dan wangi di setiap jengkalnya. Sebagai tamu, saya merasa berada di surga, sekaligus iri bercampur kagum dengan keanggunan budaya Bali ini.

Galungan

Galungan berarti bertarung, dan juga menang. Di dalam lontar Purana Bali Swipa, hari raya Galungan pertama kali dirayakan pada 882 Masehi. Ia dirayakan setiap hari Rabu. Galungan memiliki makna filosofis sekaligus praktis yang mendalam.

Galungan adalah hari raya kemenangan. Dharma menang melawan Adharma. Dalam arti ini, Dharma adalah kebaikan. Sementara, Adharma adalah kejahatan. Di dalam

kemenangan ini, Bali pun mengucapkan syukur pada sang pencipta dan penjaga semesta.

Lontar Sunarigama memberikan penjelasan lebih jauh. “Rabu Kliwon bernama Galungan,” begitu tertulis, “arahkan bersatunya rohani, supaya mendapatkan pandangan terang, guna melenyapkan segala kekacauan pikiran.”

Galungan mengajarkan, bahwa kejahatan muncul selalu dari pikiran. Pikiran yang gelap akan membawa kebencian dan kerusakan. Inilah Adharma. Sementara, pikiran yang damai dan terang adalah kebenaran. Inilah inti dari Dharma. Galungan terjadi, ketika pikiran yang damai dan terang mengalahkan pikiran yang gelap, serta penuh dengan kebencian.

Pikiran yang damai akan membawa tindakan yang damai. Hubungan antara manusia, alam dan dunia sosial pun akan berjalan penuh harmoni. Sementara, pikiran yang gelap akan membawa tindakan yang juga gelap, yakni penuh kebencian dan kemarahan. Manusia pun

akan saling membunuh. Ia juga akan menghancurkan alam yang menopang hidupnya.

Galungan Zen

Pikiran damai, ketika ia sepenuhnya berjangkar pada kenyataan disini dan saat ini. Pikiran terang, ketika ia memahami sepenuhnya, bahwa segalanya adalah sementara. Secara alami, pikiran akan melepas cengkramannya pada dunia. Kebencian dan kegelapan pun akan lenyap, ketika pikiran berhenti mencengkram dunia.

Kebetulan, pada hari raya Galungan, sepupu saya sedang berkunjung di Ubud. Sejak pagi hari, setelah sarapan, kami berkeliling Ubud, tanpa arah yang jelas. Saya menikmati sungguh wangi dan warna-warna Bali di hari Galungan tersebut. Bersama sepupu saya, kami mengendarai motor memasuki desa-desa yang sebelumnya tak pernah saya kunjungi.

Setelah sekitar 2 jam berkendara, kami beristirahat di sebuah kafe kecil pinggir sawah. Kami pun menghabiskan waktu di sana. Ada

suara orang Rusia yang sedang rapat di meja sebelah. Ada warna hijau padi mengepung kami di segala penjuru. Tak lama kemudian, beberapa pasangan pemuda dan pemudi Bali datang, sambil mengenakan pakaian adat mereka.

Cuaca mulai terasa panas. Kami berpindah ke tempat yang lebih banyak pohon. Jaraknya sekitar 30 menit. Seluruh Ubud memang sedang berpesta saat ini.

Di tempat berikutnya, pohon menjulang mengelilingi kami. Di kejauhan, ada sungai mengalir. Terlihat pula gunung dan bukit menjulang di depan mata kami. Angin kencang berhembus dibarengi cahaya mentari yang menembus pepohonan.

Saat demi saat, semua pengalaman tampil ke kesadaran saya. Semuanya saya sadari sepenuhnya. Zen memang sederhana. Ia tak banyak teori, atau konsep di dalam bahasa asing yang memecah kepala.

Zen berarti berada sepenuhnya dengan pengalamanmu disini dan saat ini. Semua pengalaman memiliki warnanya masing-masing. Semuanya muncul, lalu lenyap. Semuanya sementara, karena tak ada inti yang abadi di segala yang ada.

Merayakan Galungan di Bali memang kaya dengan rasa dan makna. Tak ada tempat lain di bumi ini yang mampu melakukannya, sebagaimana Bali melakukannya. Bali tidak hanya menjadi permata Indonesia, tetapi juga dunia. Sekarang, waktu istirahat sudah tiba.

Mata sudah lelah. Tubuh terasa berat. Tempat tidur sudah memanggil. Selamat beristirahat.

Keterlibatan sebagai Jalan Pembebasan

Seperti biasa, saya menyapu di pagi hari. Saya bangga, bahwa saya membersihkan rumah saya sendiri. Setiap hari, saya melakukannya. Kecuali, banyak pekerjaan yang harus dilakukan, dan saya harus beristirahat.

Tanpa sadar, pikiran saya melantur. Saya ingat beberapa peristiwa di masa lalu. Padahal, tangan saya sedang menyapu. Saya sadar, pikiran saya bergerak menjauh dari apa yang sedang saya kerjakan. Ini terjadi lumayan sering.

Di ruang tamu, saya teringat beberapa teman yang sering berkunjung. Apa kabar mereka? Pikiran saya melantur, sementara tangan saya tetap bekerja. Di kamar, saya teringat kedua orang tua saya. Ini adalah kamar mereka dahulu kala, ketika tubuh mereka masih bergerak di bumi.

Saya mengamati gerak pikiran saya tersebut. Lucunya, ketika diamati, pikiran saya berhenti. Saya lalu mengarahkan perhatian ke tangan yang sedang menyapu, dan kaki yang sedang bergerak. Saya mencoba terlibat sepenuhnya pada apa yang sedang saya kerjakan. Pikiran berhenti, dan batin pun terasa damai.

Hari itu, seharian, saya sepenuhnya terlibat pada apa yang saya lakukan. Badan dan pikiran sepenuhnya terlibat secara utuh. Ketika makan, saya makan dengan keterlibatan penuh. Ketika berjalan, mandi, tidur dan bekerja, saya melakukannya dengan keterlibatan yang utuh serta sungguh.

Saya sempatkan juga untuk duduk, sadar dan bernafas. Ketika duduk, saya sepenuhnya terlibat dengan tindakan duduk, dan dengan napas saya. Tak ada tujuan lain di luarnya. Tak ada kesaktian ataupun kesembuhan yang ingin dicapai.

Bentuk Keterlibatan

Ada tiga bentuk keterlibatan. Pertama adalah keterlibatan penuh pada saat ini. Apa yang terjadi saat ini? Ada suara, rasa, atau sesuatu di depan mata? Keterlibatan berarti menyatu dengan itu semua disini dan saat ini sepenuhnya.

Dua adalah keterlibatan penuh pada apa yang sedang dilakukan saat ini. Apa yang sedang anda lakukan? Kerjakan dengan keterlibatan yang utuh dan penuh. Ini harus menjadi latihan rutin, sehingga menjadi bagian tak terpisahkan dari hidup.

Ketiga adalah keterlibatan di masyarakat luas. Kita terlibat dengan apa yang kita bisa lakukan, yakni karya-karya kita. Keterlibatan, menurut Aristoteles, adalah kunci untuk mencapai hidup yang utuh dan bahagia, yakni hidup yang sempurna. Politik adalah seni untuk mewujudkan kebaikan bersama untuk semua. Kita memiliki kewajiban untuk terlibat di dalamnya, sesuai dengan kemampuan yang kita punya.

Hasilnya

Keterlibatan penuh akan menghasilkan batin satu arah (*one pointed mind*). Inilah batin yang sudah terlatih. Ia tidak bergerak dengan analisis ataupun berpikir berlebihan. Secara alami, kedamaian batin pun akan muncul.

Pikiran satu arah akan menghasilkan batin yang tak bergerak (*unmoving mind*). Kenikmatan tidak mengalihkannya. Penderitaan juga tak membuatnya goyah. Para pemikir Stoa menyebutnya sebagai *Ataraxia*. Musashi, Samurai dan Zen master Jepang, menyebutnya sebagai *Mushin*, atau tanpa batin (*no mind*).

Inilah hakekat dari pencerahan. Orang tidak lagi hidup dalam kebodohan. Dalam arti ini, orang bodoh adalah orang yang hidup dalam mimpi. Ia terayun antara masa lalu yang sudah lewat, dan masa depan yang tak akan pernah ada.

Dengan begini, kegiatan sehari-hari pun menjadi jalan pembebasan. Hidup seutuhnya menjadi jalan spiritual. Tidak ada lagi perbedaan antara hidup spiritual dan kegiatan sehari-hari yang

terkesan remeh temeh. Bahkan tarikan nafas di detik ini menjadi saat pencerahan yang sungguh melegakan.

Dengan terlibat sungguh utuh dan penuh disini dan saat ini, pada semua yang sedang dilakukan, kita terhindar dari “batin monyet” (*monkey mind*). Inilah batin yang suka memikirkan segala sesuatu secara berlebihan. Segala hal kecil menjadi besar, karenanya. “Batin monyet” ini adalah biang keladi dari semua penderitaan manusia.

Dengan kejernihan dan kedamaian ini, kita bisa terlibat di tingkat yang lebih luas. Di dalam masyarakat, kita bisa menyumbangkan kemampuan kita untuk kebaikan bersama. Di dalam keluarga, kita bisa menjadi pencari jalan keluar dari semua tantangan yang ada. Kita tidak akan menjadi beban untuk orang lain, apalagi untuk negara.

Saya sedang mengetik. Saya juga sedang membaca. Saya terlibat penuh dan utuh dari saat

ke saat ke dalam tindakan ini, sekarang ini. Apa keterlibatan anda di saat ini?

Tolong, Ini Bukan Saya yang Asli...

“Akhirnya, terlihatnya sifatnya yang asli,” begitu kata seorang teman. “Dia marah, dan membanting barang, lalu memaki-maki saya! Dia tidak bisa lagi berpura-pura. Terlihat sudah karakternya yang asli.” Teman saya bercerita, bagaimana ia bertengkar hebat dengan mantan istrinya.

Saya mengerti, ia berada dalam keadaan marah. Emosinya mengaburkan kejernihan batin dan pikirannya. Saya hanya mendengar, sampai ia berhenti bercerita. Lalu, saya bertanya, “Kamu yakin, itu karakternya yang asli?”

Soal Keaslian

Mari kita bedah soal ini. Sesuatu yang asli adalah sesuatu yang nyata. Ia sungguh ada, dan tak bisa berubah. Pendek kata, sesuatu itu asli dan nyata, kalau ia abadi.

Sebaliknya, sesuatu itu tidak nyata, jika ia hanya sementara. Jika ia berubah, sesuai dengan perubahan keadaan, maka ia tidak bisa dibilang sesuatu yang asli. Ia tidak abadi. Ia tidak nyata, karena cirinya yang sementara.

Maka, ada yang salah dari cerita sahabat saya itu. Anda juga mungkin mengalaminya. Apa yang berubah dan sementara berarti tidak abadi. Maka, ia juga tidak asli, atau tidak nyata.

Soal Manusia

Manusia adalah tempatnya perubahan. Emosi datang dan pergi. Pagi marah, namun siang, perasaannya sudah bahagia. Sama seperti cuaca yang terus berubah, begitu pula, emosi manusia pun sementara.

Bagaimana dengan pikiran? Ini jelas sama. Ketika mendengar atau membaca sesuatu yang baru, pikiran kita berubah. Selera dan pola pikir kita berubah, sejalan dengan perubahan pengalaman maupun usia.

Kepribadian dan karakter pun serupa. Di alam semesta ini, segalanya sementara. Segalanya berubah. Maka, segalanya, apalagi kepribadian dan karakter kita, tidaklah nyata.

Menghakimi Orang

Maka, pandangan teman saya salah total. Mungkin juga, pandangan anda soal manusia juga salah. Jangan menghakimi orang, ketika ia sedang emosi tinggi, seperti marah, atau takut. Itu semua hanyalah keadaan yang sementara, dan sama sekali tidak nyata, apalagi asli.

Itu adalah sikap yang tak adil. Emosi dan pikiran itu bersifat sementara. Kepribadian dan karakter juga terus berubah. Semua tergantung pada kondisi-kondisi yang menjadi latar belakangnya. Semua tak asli, dan tak nyata.

Jika ingin menilai orang, atau menghakiminya, lihat keadaannya yang asli. Diri asli setiap orang berada sebelum pikiran dan emosi. Diri asli itu bisa juga disebut kesadaran murni, yakni kesadaran yang hanya sepenuhnya mengetahui,

tanpa menilai, atau menganalisis. Di titik ini, diri asli setiap makhluk adalah satu dan sama.

Tak ada makhluk yang hidup yang jahat. Yang ada hanyalah kebodohan, karena kurangnya pemahaman soal dunia. Diri asli teman saya itu murni dan bersih, sama seperti diri asli mantan istrinya. Hanya emosi dan pikiran sesaat yang membuat dia tidak jernih, sehingga jatuh pada kemarahan dan kebencian.

Mari kita belajar untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya. Inilah kebijaksanaan yang tertinggi.

**Segalanya adalah
proyeksimu sendiri**

Epilog: Seperti Kamar Kosong

Beberapa teman bercerita. Mereka sudah belajar Zen. Mereka juga sudah aktif Yoga. Namun, derita dan kecewa tetap berkunjung, seolah tak ada yang berubah.

Akhirnya, mereka lelah. Ada perasaan putus asa muncul. Hidup memang penderitaan, begitu kata seorang teman. Ucapan serupa keluar dari mulut Gautama, Sang Buddha, lebih dari 2400 tahun yang lalu.

Lelah berkepanjangan, beberapa teman merasa frustrasi. Kebiasaan lama kembali muncul. Ada yang berbelanja berlebihan. Ada juga yang kembali menegak alkohol, guna mengurangi frustrasi dan derita yang berkunjung.

Ini sebenarnya gejala umum. Banyak pelaku spiritual mengalaminya. Derita mendorong

mereka ke jalan spiritual. Namun, mereka mengalami kebuntuan di dalamnya.

Saya juga mengalaminya. Beberapa kali, saya hampir menyerah. Saya tergoda untuk kembali ke kebiasaan lama, yakni menyelesaikan masalah dengan kekerasan. Lahir dan besar di Jakarta, dengan segala kompleksitasnya, membuat emosi saya gampang mendidih.

Di dalam keadaan itu, saya menyelidiki batin saya. Apa yang membuat saya menderita dan kecewa? Pola serupa kiranya bisa ditemukan di antara teman-teman saya. Tiga hal tampil ke depan.

Saat Penyelidikan

Pertama, ada harapan menyelinap di dalam laku spiritual saya. Saya berharap, dengan menekuni jalan Zen dan Yoga, derita saya lenyap sepenuhnya. Harapan tersebut begitu kuat, sekaligus kerap kali begitu tersembunyi. Ketika kenyataan tak sesuai harapan, derita pun muncul ke depan.

Dua, harapan merupakan sisi lain dari penolakan. Akar dari penolakan adalah kebencian. Akar dari kebencian adalah kebodohan. Karena tidak ada suatu hal yang ada secara mandiri dan mutlak, maka tidak ada yang bisa dibenci di dalam kenyataan ini.

Tiga, harapan dan penolakan lahir dari ego. Dan ego adalah ciptaan pikiran. Maka, semua derita ini lahir dari pikiran. Jika saya tidak melekat pada pikiran saya, maka derita akan lenyap dalam seketika.

Batin yang penuh pikiran itu seperti kamar yang penuh. Tidak ada ruang kosong di dalamnya. Semuanya berantakan, dan tidak nyaman ditempati. Kamar yang penuh tidak banyak gunanya di dalam hidup ini.

Saat Penemuan

Pikiran itu seperti pisau. Ia berguna, jika ia terkendali. Jika ia tak terkendali, maka ia bisa melukai banyak orang, termasuk pemegangnya. Batin yang melekat dan penuh dengan pikiran itu

seperti orang yang tercabik-cabik oleh pisau yang ia pegang sendiri.

Zen dan Yoga mengajak orang untuk sadar betul akan hal ini. Kita lalu diajak untuk membuat jarak dengan pikiran kita sendiri. Kita diajak untuk kembali ke sebelum pikiran. Batin sebelum pikiran adalah diri kita yang sebenarnya.

Ini seperti kamar kosong. Tak ada benda apapun di dalamnya. Karena itu, ia bisa digunakan untuk apapun, dari kamar tidur, kamar kerja sampai gudang. Kamar kosong itu sepenuhnya kreatif dan penuh dengan beragam kemungkinan.

Di dalam tradisi yang lebih tua, yakni tradisi Vedanta Hindu, hal serupa pun bisa ditemukan. Brahma dan Shiva adalah ruang hampa semesta yang penuh dengan berbagai kemungkinan. Segala hal lahir darinya, dan nantinya kembali padanya. Diri kita yang sebenarnya adalah Brahma dan Shiva itu.

Gautama, dan nantinya Nagarjuna, memberikan gambaran yang lebih analitis. Hakekat sejati setiap makhluk adalah kekosongan. Tidak ada inti diri yang mandiri dan mutlak. Pada hakekatnya, segalanya, termasuk diri kita, itu seperti kamar kosong. Tak ada penghuni tetap di dalamnya.

Saat Pencerahan

Jika emosi kuat datang, karena ada keadaan yang tak sesuai keinginan, tetaplah berada sebagai kamar kosong. Jika ada harapan untuk keluar dari keadaan, sadari itu sebagai pikiran. Jika ada penolakan, sadari juga itu sebagai pikiran. Intinya, tetap berada sebagai kamar kosong, karena itulah diri kita yang sebenarnya.

Maka, kita akan sadar, betapa semmentaranya pikiran itu. Segalanya sementara. Ia muncul, menetap dalam jangka waktu tertentu lalu pergi menghilang. Tak ada yang perlu, atau bisa, dikejar. Tetaplah berada sebagai kamar kosong yang siap menampung semuanya, ketika datang, dan melepas segalanya, ketika pergi.

Kata kunci disini adalah “jangan mencengkram”. Kita boleh mengalami dan merasakan semuanya, mulai dari sedih, marah, takut sampai gembira tak terkatakan. Tapi, semua itu sementara, bagaikan asap yang datang dan pergi, namun tak ada inti. “Jangan dicengkram”, dan biarkan semua itu datang, lalu pergi, ketika waktunya tiba.

Bagaimana jika emosi yang dirasakan terlalu kuat? Misalnya rasa takut dan marah yang begitu kuat, sampai dada terasa mau pecah. Disini, kita perlu menaruh perhatian kita pada obyek-obyek netral, seperti nafas, suara dan sensasi tubuh. Perhatian pada obyek-obyek netral ini membantu kita tetap stabil, ketika badai emosi yang amat kuat menerpa.

Tak ada lulus sepenuhnya dalam hal ini. Hidup kita adalah sekolah kita, sekaligus ujian yang mesti kita jalani. Setiap tantangan dan kesulitan adalah guru-guru yang mesti kita hargai. Tetaplah menjadi seperti kamar kosong, jangan mencengkram apapun dan perhatikan obyek-obyek netral sesering mungkin.

Buahnya adalah hal-hal yang dicari semua manusia. Kedamaian akan datang. Kebahagiaan akan tiba. Kita pun lalu sadar, bahwa kematian itu hanya konsep. Tak ada yang sungguh mati di alam semesta yang abadi ini.

Daftar Acuan

- Bodhidharma. (1987). *The Zen Teachings of Bodhidharma*. New York.
- Sahn, S. (The Compass of Zen). 1997. 1997.
- Wattimena, R. A. (2018). *Dengarkanlah: Pandangan Hidup Timur, Zen dan Jalan Pembebasan*. Jakarta: Karaniya.
- Wattimena, R. A. (2018). *Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif*. Jakarta: Karaniya.
- Wattimena, R. A. (2021). *Urban Zen: Tawaran Kejernihan untuk Manusia Modern*. Jakarta: Karaniya.

Biodata Penulis



Pendiri Rumah Filsafat
(www.rumahfilsafat.com)
Peneliti di bidang Filsafat
Politik, Filsafat Ilmu dan
Kebijaksanaan Timur.
Alumni Sekolah Tinggi
Filsafat Driyarkara
Jakarta, Doktor Filsafat
dari *Hochschule für
Philosophie München,
Philosophische Fakultät
SJ München*, Jerman.
Pengembang Teori

Transformasi Kesadaran dan Teori Tipologi
Agama. 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), Memahami Hubungan Internasional Kontemporer (2019), Mendidik Manusia (2020), Untuk Semua yang Beragama (2020), Terjatuh Lalu Terbang (2020), Urban Zen (2021), Revolusi Pendidikan (2022), Filsafat untuk Kehidupan (2022). Memaknai Digitalitas (2023), Teori Transformasi Kesadaran (2023), Teori Tipologi Agama (2023), Filsafat untuk Indonesia (2024) dan berbagai karya lainnya.