

RUMAH FILSAFAT

JANTUNG HATI ZEN



REZA A.A WATTIMENA

Jantung Hati Zen

Jantung Hati Zen



Reza A.A Wattimena
2025

Rumah Filsafat

Jantung Hati Zen

Hujan Rintik, Angin Berhembus

Hujan rintik-rintik. Angin berhembus dingin. Cuaca sejuk menikam Jakarta, Desember 2024. Lalu lintas dipenuhi pengendara motor mengenakan jas hujan.

Badan saya terasa lelah. Tidur terasa tak nyaman semalam. Namun, batin terasa tenang. Ada ingatan masa lalu yang berkunjung, namun mereka tak menyakiti.

Saat ini, jari saya menyentuh *keyboard notebook*. Ada lagu-lagu Natal terdengar di kejauhan. Secangkir coklat panas baru selesai diteguk. Pantat pun mulai terasa pegal, karena terlalu lama duduk.

Batin saya memantulkan semua sebagaimana adanya. Ada hujan. Ada angin. Ada notebok dan secangkir coklat panas. Semua sudah sempurna sebagaimana adanya. Tak perlu ditambahkan apapun.

Batin saya juga menampung semuanya. Ada keributan, karena knalpot motor yang mengaum. Ada makian dari konflik antar pengendara Jakarta. Semua adalah bagian dari batin saya yang meluas, bagaikan ruang sadar yang tak mengenal batas.

Jantung Hati Zen

Inilah jantung hati Zen. Ia sebelum konsep, bahasa dan pikiran. Ia adalah kenyataan yang disadari sebagaimana adanya. Tak lebih dan tak kurang.

Sebelum konsep, batin menjadi luas dan jernih. Ada ketenangan di dalamnya. Ada cinta kasih sejati yang berpijak pada pemahaman yang tepat tentang kenyataan sebagaimana adanya. Di jaman yang semakin rumit serta menyakitkan ini, Zen adalah udara segar yang memberi kelegaan dan kebahagiaan dengan cara-cara yang sederhana serta cantik.

Buku ini mengupas segala hal tentang Zen, mulai dari sejarah, konsep dasar sampai dengan penerapan dalam keseharian. Ia adalah kumpulan dari semua buku saya tentang Zen. Ada empat buku, yakni *Dengarkanlah: Zen, Pandangan Hidup Timur dan Jalan Pembebasan* (2017), *Melihat ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif* (2018), *Urban Zen: Tawaran Kejernihan untuk Manusia Modern* (2021) dan *Zendemik: Refleksi Zen di masa Pandemi* (2024).

Saya tidak lagi menerbitkan buku versi cetak. Ada dua alasan mendasar. Pertama, proses penerbitan menjadi terlalu lama. Begitu

Jantung Hati Zen

banyak politik dan tipu muslihat yang mesti dimainkan. Alasan kedua adalah penghematan kertas dan pengurangan sampah. Ini adalah perhatian sederhana terhadap lingkungan hidup yang adalah diri kita juga.

Buku ini dibuat tanpa daftar isi. Silahkan membaca dengan cara yang paling cocok untuk anda. Anda bisa menikmati dari awal, atau melompat ke tengah, guna menemukan pencerahan. Semoga terbantu.

Reza A.A Wattimena
Jakarta, Desember 2024

Prakata (Edisi 2017)

Sejujurnya, buku ini saya tulis untuk ibu saya. Setelah ayah saya meninggal pada 2014 lalu, keluarga kami memasuki penderitaan yang berat. Berbagai krisis datang melanda keluarga kami. Setelah memasuki penderitaan batin dan fisik yang amat sangat berat, saya akhirnya menemukan jalan pembebasan dari tradisi Zen yang berkembang dari ajaran Buddha dan Filsafat Timur. Dapat dikatakan, bahwa ajaran ini telah menyelamatkan hidup saya dan keluarga saya. Inilah yang ingin saya bagikan di dalam buku ini.

Sekarang ini, kita hidup di era perkembangan ilmu pengetahuan yang amat pesat. Banyak hal baru ditemukan. Di bidang filsafat, beragam teori baru dirumuskan. Namun, di hadapan begitu banyak penderitaan besar yang dialami manusia sekarang ini, mulai dari perang yang tak berkesudahan hingga bencana alam, perkembangan ilmu pengetahuan dan filsafat seolah tak berdaya. Keduanya tidak mampu menawarkan jalan keluar dari berbagai konflik dan penderitaan

Jantung Hati Zen

yang ada.

Beragam teori canggih di dalam filsafat dan ilmu pengetahuan dewasa ini juga tak mampu menawarkan makna bagi hidup manusia. Ketika penderitaan menimpa, keduanya seolah membisu tanpa kata. Kebuntuan semacam inilah yang mendorong saya untuk menulis buku ini. Saya menggali kembali tradisi pemikiran kuno yang berkembang di India, Tiongkok, Jepang, dan Korea, guna membantu kita yang hidup di masa kini untuk menemukan kembali makna hidup kita, sekaligus melampaui penderitaan yang kita alami.

Di Indonesia, yang banyak berkembang adalah filsafat Barat. Banyak buku ditulis di dalam bidang ini. Namun, setelah mendalami filsafat Barat lebih dari 15 tahun, saya mendapatkan kesan, bahwa filsafat Barat tidak bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan mendasar di dalam hidup manusia. Filsafat Barat begitu dalam tertanam di dalam budaya Eropa-Yunani-Kristiani, sehingga cara berpikirnya pun tidak pernah bisa lepas dari budaya-budaya tua tersebut. Inilah alasan saya menoleh ke India, Jepang, Tiongkok, dan Korea,

Jantung Hati Zen

serta berusaha menemukan tradisi filsafat lain yang bisa memberikan jawaban mendasar atas pertanyaan-pertanyaan hidup manusia.

Buku ini juga merupakan tanggapan atas kurangnya buku-buku terkait dengan Filsafat Timur di Indonesia, terutama *Zen*. Peradaban Timur menawarkan kekayaan dan kedalaman filsafat yang luar biasa. Rasanya sayang, jika kita justru melupakan salah satu akar peradaban kita sendiri, dan justru terkagum-kagum pada filsafat yang berkembang di ujung dunia yang lain.

Di India, Tiongkok, Jepang, dan Korea, filsafat, terutama *Zen*, bukanlah filsafat teoritik semata. Mereka tidak hanya menawarkan teori-teori abstrak, tetapi juga lakon hidup yang nyata. Filsafat juga tidak hanya dilihat sebagai kegiatan intelektual semata, tetapi juga seni hidup untuk mencapai kebijaksanaan dan pembebasan. Pola ini akan semakin jelas di dalam uraian-uraian buku ini.

Sebagai catatan, buku ini bukanlah buku akademik semata. Buku ini ditujukan untuk semua insan yang hendak mencari jalan keluar dari penderitaannya, dan mau menciptakan kehidupan pribadi maupun hidup bersama yang

Jantung Hati Zen

lebih berkualitas. Saya tidak menggunakan ratusan catatan kaki, seperti pada buku akademik lainnya, ini semata agar buku ini tidak terkesan terlalu ilmiah dan kering. Sebagai sumber utama, saya mengacu pada enam pengarang utama, yakni Hinnerk Polenski (*Zen Master* asal Jerman), Willigis Jäger (*Zen Master* asal Jerman), Enomiya-Lasalle (*Zen Master* asal Jerman), Seung Sahn Sunim (*Zen Master* asal Korea), Shunryu Suzuki (*Zen Master* asal Jepang) dan Alan Watts (Penafsir *Zen* asal Amerika Serikat). Buku ini juga banyak dipengaruhi dari hasil refleksi pribadi saya di dalam menekuni jalan *Zen*, terutama dalam tradisi *Zen* Korea dan *Rinzai Zen* dari Jepang.

Jantung Hati Zen

Saya berterima kasih kepada institusi yang memungkinkan buku ini tercipta, yakni KAAD-Jerman dan juga Penerbit Karaniya. Kesabaran dan ketelitian para staff Penerbit Karaniya sungguh menggetarkan hati saya. KAAD-Jerman juga telah mendukung beragam kegiatan penelitian saya selama ini. Akhir kata, seperti pada judul buku ini, saya berharap, dengan membaca buku ini, Anda tergerak untuk melampaui penderitaan dan menuju pembebasan yang sejati. Selamat membaca!

Munich, September 2015

Reza A.A Wattimena

Jantung Hati Zen

Pengantar

Zen merupakan jalan untuk memahami jati diri kita yang sebenarnya. Seringkali, kita mengira, bahwa jati diri kita terkait dengan nama, agama, ras, suku bangsa dan pekerjaan. Padahal, itu semua berubah, dan tidak bisa dipahami sebagai jati diri sejati kita sebagai manusia. Di dalam jalan Zen, pertanyaan terkait dengan jati diri sejati ini dijawab tidak menggunakan nalar, melainkan dengan menggunakan pengalaman „sebelum pikiran“, atau pengalaman langsung manusia dengan kenyataan sebagaimana adanya.

Zen mengajak orang bertanya, siapa diri mereka sebenarnya. „Siapakah aku?“ „Siapa ini yang sedang bertanya?“ Ketika orang bisa menyentuh sumber dari segala pertanyaan dan pikiran yang muncul, ia sedang berjumpa dengan jati diri sejatinya. Pada titik ini, tidak ada penderitaan, dan tidak ada kebahagiaan. Yang ada hanyalah kedamaian sejati yang tidak bergantung pada hal-hal lainnya, seperti uang, kekuasaan, nama baik atau kenikmatan badani.

Jati diri sejati ini bisa dirasakan, ketika orang sepenuhnya hidup disini dan saat ini. Masa lalu sudah berlalu, sehingga tinggal ilusi.

Jantung Hati Zen

Masa depan belum terjadi, sehingga hanya merupakan bayangan. Sementara, masa kini pun terus bergerak. Dengan terus berpijak pada keadaan disini dan saat ini, orang lalu mencapai kejernihan pikiran, dan bisa bertindak tepat sesuai dengan keadaan di depan matanya.

Dengan berpijak pada keadaan disini dan saat ini, orang juga bisa menciptakan jarak dengan ingatannya. Di dalam hidup, ingatan memang berguna. Namun, ingatan juga kerap kali membatasi kita untuk bertindak sesuai dengan keadaan yang nyata, misalnya karena trauma kegagalan masa lalu, atau prasangka yang muncul dari pengalaman masa lalu. Ketika ingatan disadari sebagai sesuatu yang kosong, orang tidak lagi terjebak pada ingatannya tentang masa lalu, dan bisa secara jernih hidup disini dan saat ini. Kejernihan akan menjadi bagian nyata dari hidup.

Dari titik ini, berbagai karya juga diciptakan. Zen memberikan inspirasi bagi berkembangnya seni lukis, seni bela diri dan seni hidup seimbang di berbagai belahan dunia. Beberapa dekade belakangan, Zen juga memberikan inspirasi pada gerakan hidup berkesadaran (*mindful living*), yakni hidup dari

Jantung Hati Zen

saat ke saat dengan memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi di saat ini. Gerakan ini membantu banyak penderita sakit berat untuk menemukan kejernihan dan kedamaian di dalam tantangan hidup yang mereka jalani.

Jakarta, Oktober 2017

Reza A.A Wattimena

Jantung Hati Zen

Dasar-Dasar Zen

Jantung Hati Zen

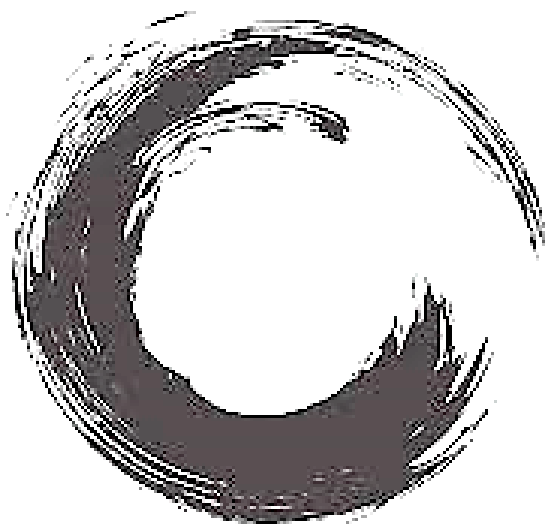
Secangkir Teh

Seorang *Zen Master* menerima kunjungan dari profesor. Ia ingin belajar tentang *Zen*. *Zen Master* menawarkan teh dengan sopan. Ia menuangkan teh ke dalam cangkir. Ketika cangkirnya sudah penuh, *Zen Master* tidak berhenti menuangkan teh. Tehnya pun luber.

Profesor berkata, “Tidak ada tempat lagi di dalam cangkir. Itu sudah luber.” *Zen Master* menjawab, “Cangkir ini seperti pikiranmu. Ia sudah penuh dengan pendapat dan kepercayaan.

Bagaimana saya bisa mengajarkan *Zen*, kalau pikiranmu sudah penuh?”

Jantung Hati Zen



Dialog Pembuka

Mengapa Zen identik dengan logo lingkaran kosong? Apa arti sesungguhnya?

Logo lingkaran ini merupakan lingkaran *Zen*. Artinya adalah kekosongan yang sempurna, yang menjadi dasar dari hidup segala sesuatu di alam semesta ini. Ketika orang melepaskan semuanya, ia akan masuk ke dalam kekosongan, yang merupakan kenyataan yang sejati. Ketika ia melepas kekosongan, ia akan kembali ke masyarakat dan hidup sehari-hari, namun dengan kebebasan. Pembebasan batin yang sejati, yang membawa kejernihan dan kedamaian, inilah jalan hidup *Zen*. Orang kemudian bisa bekerja dan berpikir dengan kebebasan batin dan kejernihan, tidak lagi dengan kebingungan dan ketakutan.

Sebelum bergerak lebih jauh, bisakah dijelaskan, apa itu *Zen* sebenarnya?

Zen berasal dari bahasa Jepang yang artinya meditasi. Ini merupakan serapan dari bahasa Sanskerta *Dhyana* dan *Ch'an* dalam bahasa

Jantung Hati Zen

Mandarin. Semuanya memiliki arti yang sama, yakni meditasi. Namun, meditasi di sini tidak berarti duduk berjam-jam, dan tidak melakukan apa-apa. Itu hanya satu jenis meditasi. *Zen* sebenarnya berarti memahami jati diri sejati kita. Banyak orang menyamakan diri mereka dengan nama dan identitas sosial mereka. Namun, nama bisa diubah. Identitas sosial pun berubah terus. Pekerjaan bisa berubah. Agama bisa berubah. *Zen* berusaha mengajak orang melakukan refleksi diri untuk mencari “potensi untuk tercerahkan” (yang juga disebut sebagai hakikat-Buddha, *Buddha Nature*) yang ada di dalam diri kita. Potensi ini menjadi sumber bagi kedamaian dan kejernihan bagi hidup kita, jika kita berhasil menyadarinya. *Zen* menawarkan banyak metode untuk memekarkan “potensi untuk tercerahkan” ini. Salah satunya adalah dengan setiap saat mencerp keadaan di sini dan saat ini. Metode ini membawa orang pada kejernihan batin.

**“Potensi untuk Tercerahkan”, hmmm.
Apakah *Zen* itu agama ?**

Hemat saya, *Zen* bukanlah agama yang selalu melibatkan keberadaan suatu objek yang

Jantung Hati Zen

disebut sebagai Tuhan. Objek ini memberikan prinsip-prinsip moral untuk manusia. *Zen* tidak ada hubungan dengan hal-hal semacam ini. *Zen* merupakan jalan untuk sampai pada pembebasan batin. Caranya adalah dengan menyadari jati diri sejati kita yang ada sebelum nama dan semua identitas sosial kita. *Zen* menyebutnya sebagai hakikat Buddha yang dimiliki segala hal. Hakikat Buddha ini adalah jati diri sejati kita sebagai manusia, dan juga jati diri sejati segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Ini adalah jati diri alamiah dari segala sesuatu.

Jantung Hati Zen

Bisa jelaskan sedikit soal hakikat Buddha yang berpotensi besar ini?

Segala hal di alam semesta ini diciptakan dari bahan-bahan yang sama. Dengan kata lain, substansinya sama. Hanya bentuknya saja yang berbeda. Ada manusia. Ada hewan. Ada planet. Bentuknya berbeda, namun maknanya sama, karena berasal dari unsur-unsur yang sama. Fisika dan kimia modern sudah membuktikan hal ini. *Zen* mengajak orang untuk menyadari inti dirinya ini, yang juga berarti inti dari alam semesta. *Zen* mengajak orang untuk sadar, bahwa dia adalah alam semesta, dan alam semesta adalah dia. Di titik ini, semua ketakutan dan penderitaan lenyap. Yang ada adalah kejernihan dan kedamaian. Namun, sejatinya, hakikat Buddha tidak memiliki nama. Ia adalah kekosongan yang besar. Tetapi, ia juga bukan kekosongan, karena kekosongan hanyalah sekadar kata. Ia sesungguhnya tak memiliki nama.

Lalu, apa hubungan hakikat Buddha yang sejatinya tanpa nama ini dengan hilangnya penderitaan manusia? Itu tampaknya masih belum jelas.

Jantung Hati Zen

Orang menderita, karena ia mengira ilusi sebagai kenyataan. Ilusi adalah segala hal yang dibentuk dalam konsep, seperti harta, nama baik, kekayaan, harga diri, waktu, ruang, tubuh dan sebagainya. Konsep adalah ilusi, karena ia mudah sekali berubah, bahkan lenyap. Penderitaan lahir, ketika orang mengira semua itu nyata, kemudian menggantungkan hidupnya pada itu semua. Orang yang sudah memahami hakikat Kebuddhaan (jati diri sejatinya) akan sadar, bahwa semua itu ilusi. Ia tidak melekat padanya. Ia hanya menggunakannya untuk membantu orang lain atau makhluk lain, yang juga adalah bagian dari dirinya. Ia tidak lagi menderita, ketika tidak punya uang, atau harga dirinya dilecehkan orang lain. Ia hidup dalam kedamaian dan kejernihan, serta siap untuk membantu siapa pun dan apa pun. Ia mengalami apa yang disebut sebagai kekebalan mental. Apa pun yang terjadi di luar tidak akan membuat dirinya menderita.

**Ini ajaran yang menarik dan penting.
Siapa yang merumuskannya?**

Zen sebenarnya berpijak pada ajaran Buddha, terutama aliran Mahayana. Jadi, yang

Jantung Hati Zen

merumuskan pertama kali adalah Siddharta Gotama, atau Buddha itu sendiri, sekitar 2600 tahun yang lalu. Dalam arti ini, Buddha adalah orang yang sudah tercerahkan sempurna. Ia berhasil melampaui segala bentuk penderitaan yang dialami manusia. Di dalam perkembangannya, Bodhidharma, seorang biksu dari India, pergi ke Tiongkok pada abad VI, dan mengajarkan *Zen* di sana. Ia dikenal sebagai patriark pertama *Zen*. Ia mengajarkan cara langsung untuk sampai pada kesadaran akan hakikat Buddha yang ada di dalam diri setiap orang. Tidak ada teks atau buku suci. Tidak ada ritual. Yang ada hanyalah berbagai cara untuk menyadari hakikat Buddha di dalam diri, sehingga orang lalu sampai pada kesadaran akan kesatuan dari segala sesuatu. Di dalam kesadaran semacam ini, penderitaan menjadi kehilangan maknanya. Orang lantas hidup dengan kejernihan dan kedamaian setiap saat dalam hidupnya, serta bisa membantu orang atau makhluk lainnya, sesuai dengan kemampuannya.

Apa hubungan antara *Zen* dan filsafat?

Filsafat adalah cinta akan kebijaksanaan. Para

Jantung Hati Zen

filosof merupakan pecinta kebijaksanaan. Dalam arti ini, *Zen* adalah filsafat. Ciri khas filsafat adalah penggunaan akal budi untuk sampai pada pemahaman dan kebijaksanaan. *Zen* menggunakan akal budi untuk melampaui akal budi tersebut, karena kebijaksanaan mendalam diperoleh apabila orang melepaskan semuanya, termasuk akal budinya. Akal budi hanya alat, dan bukan tujuan dari hidup manusia itu sendiri. Pemutlakan atas akal budi membawa orang pada penderitaan dan konflik satu sama lain, juga konflik dengan alam, seperti yang terjadi saat ini. *Zen* mengajak orang untuk memasuki ranah sebelum akal budi, dan menemukan jati diri sejatinya di sana. Di sini letak perbedaan mendasar antara *Zen* dan filsafat.

**Bisakah dijelaskan lebih jauh?
Mungkinkah orang hidup tanpa akal budi?**

Akal budi digunakan sejauh ia dibutuhkan. Inti dari diri manusia bukanlah akal budi. Alam semesta adalah ruang kosong yang besar yang menjadi dasar dan unsur pembentuk dari segala sesuatu. Akal budi manusia tidak mampu

Jantung Hati Zen

menggapainya. Iman juga tidak mampu menggapainya, karena iman masih terjebak pada konsep dan bahasa yang dilihat sebagai kebenaran mutlak. *Zen* mengajak orang untuk pergi ke tempat sebelum konsep berada, sebelum bahasa, dan sebelum akal budi itu sendiri. Di tempat ini, orang menemukan kejernihan dan kedamaian. Di tempat ini, segala hal adalah satu dan sama. Aku adalah alam semesta, dan alam semesta adalah aku. Di tempat ini, tidak ada penderitaan. Orang pun bisa berkarya untuk kepentingan semua makhluk, tanpa kecuali. Inilah cinta yang sejati, yakni cinta yang berpijak pada alam semesta, dan bukan pada kepentingan ego manusia.

Bisakah Anda tunjukkan lebih jauh dimensi filosofis dari *Zen*?

Sama seperti filsafat, *Zen* mencoba memahami segalanya dengan akal budi. Tema-tema penting, seperti apa itu alam semesta, apa itu bahasa, batas-batas pengetahuan manusia, bagaimana kita harus hidup, pikiran, juga adalah tema di dalam *Zen*. Bedanya dengan filsafat, *Zen* tidak terjebak pada konsep dan bahasa untuk memahami semua itu. *Zen* hanya

Jantung Hati Zen

menggunakan bahasa dan konsep, guna melampaui bahasa dan konsep itu sendiri. *Zen* sadar, bahwa kebenaran yang sejati tidak terjebak pada konsep dan bahasa. Ia lebih atau bahkan berada “sebelum” bahasa dan konsep. Metode *Zen* sangat radikal, karena ingin memahami kenyataan apa adanya, dan bukan kenyataan yang telah ditutupi oleh bahasa dan konsep yang selalu memuat konteks sosial, sejarah dan budaya tertentu. Kenyataan sebelum bahasa dan konsep itu tidak memiliki nama. Ketika orang bisa menyadarinya, dan hidup dengan itu, maka seluruh hidupnya akan berubah. Ia akan menemukan kedamaian dan kejernihan. Dengan dua hal itu, ia bisa melakukan apa pun untuk menolong segala makhluk, tanpa kecuali.

Apakah *Zen* mengakui adanya Tuhan?

Zen bukan agama. Ia tidak memahami Tuhan dalam artian agama Timur Tengah. *Zen* juga bukan filsafat dalam arti tradisional. Bagi *Zen*, segalanya adalah satu. Segala hal yang ada di alam semesta, termasuk manusia dan semua makhluk di luar bumi (jika ada), memiliki inti yang sama. Bisa dibilang, *Zen* melihat segalanya

Jantung Hati Zen

sebagai “Tuhan”. Maka, kita tidak boleh menyakiti diri sendiri, ataupun makhluk lain, karena kita semua adalah satu, yakni “Tuhan” semesta itu sendiri. Namun, “Tuhan” juga sebenarnya hanyalah kata dan konsep. Sejatinya, “Tuhan” tidak memiliki nama. Ia adalah segalanya, sekaligus bukan apa-apa, karena ia berada di luar sekaligus “sebelum” bahasa dan konsep yang kita punya. *Zen* ingin mengajak orang untuk menyadari sesuatu yang sejatinya tanpa nama ini. Kesadaran ini bisa mengubah seluruh hidup seseorang.

Apa tujuan buku ini sebenarnya? Mengapa Anda menulisnya?

Saya ingin membantu orang lain memahami penderitaan mereka. Dari pemahaman ini, harapan saya, mereka bisa melampaui penderitaannya. Saya ingin membagikan apa yang telah saya alami dan pelajari tentang penderitaan, serta bagaimana kita bisa melampauinya. Jika kita bisa menemukan kedamaian dan kejernihan di dalam diri, kita bisa menghadapi berbagai macam tantangan yang ada, tanpa perlu jatuh ke dalam penderitaan. Kita bisa terbebas dari beragam

Jantung Hati Zen

bentuk penyakit kejiwaan. Kita pun bisa membantu orang lain dan makhluk lain dengan kejernihan dan kedamaian yang kita miliki. Dalam kaitan yang lebih luas, kehidupan sebuah masyarakat akan jauh lebih baik, jika setiap orang di dalamnya mampu hidup dalam kejernihan dan kedamaian. Dengan kata lain, *Zen* memiliki dampak sosial politik yang amat besar bagi perkembangan masyarakat. Masalah tidak lagi dilihat sebagai masalah, melainkan sebagai tantangan hidup bersama yang bisa dilampaui dengan kejernihan dan kedamaian batin. Saya ingin membagikan ini untuk masyarakat. Harapannya, kita bisa bekerja sama dengan kejernihan pikiran untuk perdamaian bersama.

Pandangan Hidup Timur: Taoisme dan Ajaran Buddha Mahayana

Pada bagian sebelumnya, kita sudah menyimak wawancara kecil terkait dengan *Zen*. Pada bagian ini, saya akan menjelaskan dua pandangan filsafat Timur yang menjadi latar belakang dari lahirnya *Zen*. Awalnya, saya akan menjelaskan tentang inti dari pandangan Taoisme. Berikutnya, saya akan menjabarkan inti dari Ajaran Buddha Mahayana. *Zen* merupakan perkawinan antara dua pandangan Filsafat Timur ini.¹

¹ Seluruh bagian di dalam buku ini mengacu pada buku-buku berikut:

- Polenski, Hinnerk, *Ho ``r auf zu denken, sei einfach Glu ``cklich*, O.W Barth, 2012, (Versi Buku Kindle)
- Jager, Willigis, *Westostliche Weisheit, Visionen einer integralen Spiritualitat*, Theseus, 2013. (Versi buku Kindle)
- Enomiya-Lassalle, H.M., *Zen und Christliche Mystik*,

Jantung Hati Zen

Taoisme

Untuk memahami *Zen*, kita perlu memahami latar belakang yang melahirkannya, yakni Taoisme di Tiongkok. *Zen* dan Taoisme bukanlah agama yang bersifat formal, sebagaimana kita memahami arti kata agama saat ini. *Zen* dan Taoisme juga tidak bisa dilihat sebagai filsafat atau sebagai ilmu pengetahuan murni. Keduanya lebih tepat dipahami sebagai sebuah jalan, yakni jalan pembebasan, atau jalan menuju kebebasan. Ciri yang sama juga dimiliki oleh tradisi Yoga di India. Di dalam sejarahnya, *Zen* adalah perkawinan antara Taoisme dari Tiongkok dan agama Buddha dari India. Namun, pengaruh Tiongkok lebih kuat di

Freiburg, Aurum Verlag, 1966

- Seung Sahn Sunim, *The Compass of Zen*, Boston, Shambala, 1997, (Versi Buku Kindle)

- Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Boston, Shambala, 2011, (Versi Buku Kindle)

- Watts, Alan, *The Way of Zen*, New York, Pantheon Books, 1957, (Versi Buku Kindle).

Buku ini bukanlah semata buku akademik, melainkan buku untuk masyarakat luas. Saya tidak menyertakan catatan kaki yang detail dan rumit, seperti layaknya karya akademik biasa. Semua pemikiran dan refleksi di dalam buku ini lahir dari pembacaan saya atas kelima buku di atas, sekaligus refleksi pribadi saya di dalam menekuni jalan *Zen*.

Jantung Hati Zen

dalam *Zen*. Tradisi Jepang dan Korea juga memberikan warna pada *Zen* di abad ke XII. Sebagai sebetuk jalan menuju pembebasan, dan campuran budaya maupun tradisi dari empat peradaban besar, yakni Tiongkok, India, Korea dan Jepang, *Zen* adalah salah satu sumbangan terbesar peradaban Asia bagi perkembangan peradaban manusia.

Karena berkembang di dalam cara berpikir Asia kuno, Taoisme sulit untuk dimengerti dengan cara berpikir orang modern, terutama kita yang hidup di abad XXI ini. Yang berbeda bukan hanya isi teori, tetapi juga pengandaian-pengandaian dasar dalam bentuk cara berpikir. Jika kita mengabaikan ini, maka kita akan memaksakan Taoisme ke dalam alam pikir kita, dan akhirnya salah memahaminya. Inilah salah satu ciri Orientalisme, yakni mencoba memahami cara berpikir Asia dengan menggunakan cara berpikir Eropa. Yang tercipta kemudian tidak hanya kesalahpahaman, tetapi juga ketakutan, kecurigaan, dan prasangka.

Perbedaan bahasa juga menjadi tantangan tersendiri. Proses penerjemahan dari bahasa asing selalu mengundang tafsir baru

Jantung Hati Zen

yang berbeda dari yang dimaksud sebelumnya. Karya-karya dalam bahasa India, Tiongkok, dan Jepang jelas tidak akan pernah bisa sepenuhnya diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, ataupun bahasa-bahasa lainnya. Namun, kesulitan yang mendasar sebenarnya bukan terletak pada bahasa, tetapi pada pola pikir yang mendasari bahasa tersebut. Bahasa-bahasa yang digunakan di dalam Taoisme, dan juga *Zen*, seringkali bersifat simbolik. Ia tidak dapat secara mentah diterjemahkan dan diartikan begitu saja. Banyak orang Eropa yang mengira, bahwa karena menggunakan bahasa simbolik semacam ini, pemikiran Asia itu bersifat tidak masuk akal dan mistik. Ia tidak dapat dipahami dengan akal sehat. Namun, jika ditelaah lebih mendalam melalui praktik dan proses, maka orang akan menemukan, bahwa ide dasar dari Taoisme dan *Zen* adalah sesuatu yang universal. Ia tidak terjebak pada satu bahasa ataupun budaya berpikir tertentu.

Ilmu pengetahuan modern dan filsafat Barat bergerak di tingkat yang berbeda, jika dibandingkan dengan *Zen* dan Taoisme. Ilmu pengetahuan modern dan filsafat Barat berfokus pada pengetahuan konvensional, yakni

Jantung Hati Zen

pengetahuan yang berpijak pada kata dan konsep. Kata dan konsep itu sendiri bukan sesuatu yang alamiah atau nyata, melainkan hasil dari kesepakatan. Artinya, di dalam ilmu pengetahuan modern dan filsafat Barat, orang tidak dapat dianggap mengetahui sesuatu, sebelum ia bisa merumuskan konsep dan kata atas apa yang ia ketahui. Kata dan konsep itu bisa berupa bahasa, atau simbol matematik. Dasar dari semua ini adalah kesepakatan bersama untuk merumuskan simbol. Semua itu dianggap berguna sebagai alat bantu komunikasi. Kata dan konsep ini tidak hanya mewakili maksud atau pikiran, tetapi juga makna sebuah tindakan.

Proses pendidikan, dalam arti ini, berarti mengajarkan anak tentang beragam kata, konsep dan simbol yang digunakan di suatu masyarakat. Namun tetaplah harus diingat, bahwa kata, konsep dan simbol hanyalah kesepakatan bersama yang bisa terus berubah sesuai keperluan. Ia bukanlah kenyataan pada dirinya sendiri. Apa dasar dari kesepakatan itu? Tidak ada dasarnya. Kesepakatan sosial yang menjadi dasar dari arti sebuah konsep, kata, simbol atau tindakan tidak memiliki dasar. Ia

Jantung Hati Zen

terjadi secara acak. Di dalam bahasa Indonesia, dan bahasa Inggris, kita bisa membedakan dengan jelas antara kata kerja dan kata benda. Misalnya, makan adalah kata kerja, dan makanan adalah kata benda. Namun, perbedaan ini tidak selalu ada di semua bahasa. Banyak kata di dalam bahasa Mandarin yang mengaburkan perbedaan antara keduanya. Hasilnya adalah orang bisa melihat sebuah benda sebagai sebuah proses yang sedang berlangsung. Artinya, benda merupakan sebuah peristiwa yang terus berubah. Jika dipahami seperti ini, maka orang sudah secara alami selalu melihat benda-benda yang ada di dunia sebagai sebuah proses yang terus berubah, dan bukan sebagai sebuah benda yang tidak berubah.

Kesepakatan sosial juga menghasilkan peran sosial, yakni peran yang kita jalani di dalam kehidupan sosial sehari-hari. Misalnya, saya adalah seorang dosen, sekaligus mahasiswa, karena sedang melanjutkan tugas studi. Saya juga seorang pria dan warga negara Indonesia. Namun, apakah peran-peran sosial itu adalah diri saya yang sesungguhnya? Jika ya, yang mana, karena ada beragam peran sosial?

Jantung Hati Zen

Semua peran sosial tersebut mengandaikan adanya satu hal, yakni “diri” pribadi yang menjadi dasar untuk semuanya. Inilah yang disebut sebagai identitas pribadi, yakni identitas diriku sebagai individu. Namun, “diri” pribadi ini sejatinya juga merupakan kesepakatan sosial juga. Setiap orang memiliki konsep “diri” yang berkembang dari pola asuh dan pengalaman masa lalunya. Ini semua merupakan bagian dari lingkungan sosial. Jadi dapatlah dikatakan, bahwa “diri” merupakan seongkah ingatan atas sejarah hidup pribadi yang melibatkan lingkungan sosial. Ia bukanlah sesuatu yang alamiah dan nyata, melainkan hasil kesepakatan yang terus berubah dan mengundang beragam tafsiran.

Misalnya, di dalam kesepakatan sosial, diriku bukan hanya apa yang ada sekarang ini, melainkan apa yang telah aku lakukan di masa lalu. Bahkan, dalam banyak hal, apa yang telah kulakukan di masa lalu jauh dianggap lebih penting, daripada apa yang kulakukan sekarang. “Diri”-ku saat ini seolah tak terjangkau untuk dipahami dan diartikan. Sementara, “diri”-ku di masa lalu adalah sesuatu yang tetap dan tak bisa diubah sedikit pun. Bahkan, konsep “diri”-ku di

Jantung Hati Zen

masa lalu itu kerap kali digunakan untuk memberikan ramalan tentang hidupku di masa depan. Dengan kata lain, “diri” adalah konsep yang seringkali dipahami lepas dari kenyataan yang ada, dan lebih mengacu pada apa yang sudah lewat. Bukankah ini aneh? Kenyataannya, kita sehari-hari berpikir dengan gaya semacam ini, terutama kita yang telah belajar ilmu pengetahuan modern dan filsafat Barat. Padahal, jika dipikirkan lebih dalam, “aku” yang nyata adalah aku yang ada di sini dan saat ini. “Aku” di masa lalu dan di masa depan hanyalah abstraksi konseptual yang berpijak pada ingatan dan spekulasi semata.

Di dalam berbagai kajian, konsep “diri” dilihat sebagai hasil dari ingatan pribadi. Namun, apakah ingatan itu merupakan kenyataan? Jawabannya jelas tidak. Ingatan dihasilkan dari proses seleksi. Artinya, kita memilih, apa yang ingin kita ingat dari berbagai peristiwa yang terjadi. Pilihan kita pun tidak objektif, melainkan sangat tergantung dari kepentingan pribadi kita untuk mengingat, ataupun dari kemampuan kita sendiri untuk mengingat. Di samping itu, nilai-nilai sosial juga memengaruhi apa yang kita ingat, serta apa

Jantung Hati Zen

yang kita anggap penting dari semua yang kita alami dan kita ingat. Semua ini adalah kesepakatan sosial semata. Ini bukanlah kenyataan pada dirinya sendiri, atau kenyataan apa adanya. Kita tersesat, ketika kita mengira, bahwa kata, konsep, simbol dan bahasa adalah kenyataan itu sendiri. Sayangnya, inilah yang banyak terjadi, baik dalam kerangka penelitian ilmu pengetahuan modern, filsafat Barat, maupun dalam kehidupan sehari-hari kita.

Kata dan konsep juga adalah sebetulnya penjelasan umum. Setiap konsep menyiratkan seolah suatu benda mampu berdiri sendiri, tanpa lingkungan dan kondisi yang membentuknya. Misalnya kata ikan. Dengan konsep “ikan”, kita melihat seekor makhluk hidup tertentu. Kita berpikir, bahwa ikan ini berada sebagai makna yang berdiri sendiri. Ia adalah sesuatu yang mandiri. Namun, cara berpikir ini adalah ilusi. Ikan adalah bagian dari suatu ekosistem yang bernama lautan, atau sungai. Ia tidak bisa dipisahkan dari lingkungannya tersebut. Jadi, konsep “ikan” adalah sesuatu yang kurang tepat. Ini adalah akibat dari abstraksi yang selalu sudah ada di balik segala bentuk kata dan konsep. Seluruh

Jantung Hati Zen

filosof Barat dan ilmu pengetahuan modern berpijak pada abstraksi semacam ini. Jika kita tidak kritis, maka kita akan terjebak pada ilusi, bahwa apa yang kita pikirkan adalah sebuah kenyataan yang mandiri dari lingkungannya.

Namun, selama kita berpikir, kita akan selalu menggunakan abstraksi. Ini tidak bisa dihindari. Abstraksi juga berguna untuk berkomunikasi. Ia menyediakan cara yang sederhana untuk menyampaikan ide tertentu kepada orang lain. Pikiran menjelaskan kenyataan satu per satu melalui konsep. Misalnya, kita ingin menjelaskan laut Atlantik. Maka, kita tidak bisa menyatakan semuanya ke dalam satu kata, melainkan satu per satu, misalnya mulai dengan kedalaman, ekosistem, dan sebagainya. Abstraksi, dengan demikian, membuat ide menjadi runut, sehingga bisa disampaikan dengan jelas kepada orang lain. Namun, sekali lagi, kenyataan sejatinya tidak terjadi secara runtut satu per satu, seperti ketika kita menjelaskannya dengan konsep dan kata yang merupakan hasil bentuk abstraksi. Kenyataan terjadi serentak di saat ini, tanpa perbedaan apa pun. Tidak ada satu pun kata ataupun segala bentuk abstraksi yang bisa

Jantung Hati Zen

sebenarnya menjelaskannya. Misalnya, laut sekaligus ada bersama dengan langit, udara, air, ikan, tumbuhan dan segala yang ada di sekitarnya maupun di dalamnya. Laut adalah sebuah peristiwa.

Pola berpikir kita juga dipengaruhi oleh bahasa yang kita gunakan. Bahasa Indonesia, juga bahasa Inggris, dan Jerman, menggunakan huruf-huruf alfabet yang bersifat linier. Ia menjelaskan kenyataan atau peristiwa tidak dalam keserentakannya, yang justru merupakan bentuk asli dari kenyataan tersebut, tetapi satu per satu dengan menggunakan huruf dan kata. Kehidupan tidak terjadi satu per satu, sebagaimana digambarkan dalam huruf dan kata. Hidup tidak terjadi secara linier. Segala yang ada terjadi secara serentak, tanpa perbedaan apa pun. Angin bertiup. Jantung berdetak. Darah mengalir. Semua terjadi serentak pada saat ini. Bagaimana menjelaskan keserentakan segala sesuatu ini dengan abstraksi konsep dan bahasa? Jelas tidak bisa. Kita perlu menggunakan sesuatu yang lain untuk memahami kenyataan apa adanya yang sudah selalu terjadi secara serentak setiap saatnya.

Jantung Hati Zen

Ada contoh yang bagus untuk menjelaskan perbedaan antara *kenyataan sebagai keserentakan* dan *kenyataan yang dipilah-pilah dengan kata*, sebagaimana di dalam bahasa dan konsep. Setiap orang memiliki dua macam indra penglihatan, yakni penglihatan pusat dan penglihatan pinggir. Penglihatan pusat digunakan untuk melihat secara fokus ke satu titik, misalnya untuk membaca sesuatu. Penglihatan pinggir digunakan untuk mencerap keadaan tertentu secara menyeluruh, dan tidak berfokus pada titik apa pun, melainkan pada keseluruhan ruangan ataupun keadaan yang ada. Penglihatan pusat bersifat sepenuhnya sadar. Sementara, penglihatan pinggir lebih bersifat tidak sadar, yakni pencerapan kita atas keadaan. Penglihatan pusat hanya bisa melihat satu titik setiap kalinya. Sementara, penglihatan pinggir bisa mencerap banyak hal setiap kalinya. Kata dan konsep adalah penglihatan fokus. Sementara, pencerapan adalah penglihatan pinggir, yakni intuisi. Penglihatan pinggir tidak memisahkan apa yang penting dan tidak. Ia mencerap semuanya secara serentak.

Kita mengira, dunia ini rumit. Namun,

Jantung Hati Zen

kerumitan itu sebenarnya tidak terdapat di dunia, tetapi di dalam pikiran kita yang mencoba memahami dunia ini satu per satu dengan kata dan konsep. Dengan kata lain, kerumitan itu terletak di kepala kita, yakni di dalam pikiran kita. Ini seperti mencoba memahami keindahan gunung Semeru dengan menggunakan senter kecil, atau mencoba minum air dengan menggunakan garpu. Dalam arti ini, dapat dikatakan, bahwa bahasa Mandarin lebih menyerupai penglihatan pinggir. Sedangkan, bahasa Indonesia lebih menyerupai penglihatan pusat. Keduanya memiliki pola pikir yang berbeda. Huruf di dalam bahasa Mandarin lebih menyerupai gambar, daripada huruf alfabet di dalam bahasa Indonesia. Ini merupakan tanda dari cara berpikir yang berbeda, yakni yang berusaha menangkap kenyataan di dalam keserentakannya, dan bukan sekadar mengabstraksinya menjadi sebetuk simbol tertentu. Dengan gambar, bahasa Mandarin hendak menunjukkan, dan bukan menjelaskan. Menunjukkan, dalam cara pikir masyarakat Tiongkok, bernilai seratus kali lebih tinggi daripada menjelaskan. Menjelaskan kenyataan

Jantung Hati Zen

dengan bahasa itu seperti mengajarkan orang cara mengikat sepatu dengan menggunakan kata-kata. Ini membuat seluruh proses menjadi jauh lebih rumit.

Seperti sudah disinggung sebelumnya, ilmu pengetahuan modern dan filsafat Barat menekankan abstraksi dalam bentuk konsep dan bahasa untuk memahami kenyataan. Ini adalah cara berpikir linier. Ini seperti orang ingin belajar berenang dengan membaca instruksi tentang cara berenang. Ini juga seperti melihat pemandangan indah hanya dengan mengamati satu batu saja dengan penglihatan pusat. Kita dilatih di dalam filsafat Barat dan ilmu pengetahuan modern untuk berpikir dengan penglihatan pusat. Akibatnya, kita tidak lagi mampu menggunakan penglihatan pinggir kita, atau intuisi kita. Kita belajar musik dengan menggunakan not yang harus ditepati seratus persen, dengan begitu, kehilangan intuisi musik kita. Untuk bisa mendalami *Zen*, Taoisme dan pandangan filsafat Timur, kita perlu melepas keterpakuan kita pada pola pikir yang linier khas ilmu pengetahuan modern dan filsafat Barat. Kita perlu mulai menggunakan intuisi kita untuk memahami dunia, yakni melalui

Jantung Hati Zen

sentuhan langsung dengan keserentakan kenyataan yang ada itu sendiri.

Sebenarnya, banyak orang di Indonesia juga hidup dengan mengedepankan penglihatan pinggir, atau intuisinya. Para artis, atlet, dan orang-orang yang bekerja dengan berpijak pada kemampuan untuk menciptanya, mengembangkan intuisinya setiap saat untuk bekerja. Namun, di dalam dunia akademik, peran intuisi dipinggirkan. Padahal, untuk bisa sungguh mengalami kenyataan, dan bukan sekadar memahaminya secara konsep dengan menggunakan simbol dan bahasa, kita perlu menggunakan intuisi kita. Tanpa intuisi, kita justru tersesat di dalam kesalahpahaman dengan mengira simbol sebagai kenyataan. Ini seperti mengira menu makanan sebagai makanan itu sendiri.

Di dalam filsafat Timur yang berkembang di Tiongkok kuno, ada dua aliran besar yang memengaruhi pola pikir masyarakat Tiongkok, yakni Konfusianisme dan Taoisme. Konfusianisme adalah sistem pemikiran yang mengatur kehidupan masyarakat melalui hukum, aturan, etika dan ritual, supaya bisa menyediakan stabilitas sosial. Fokus utama

Jantung Hati Zen

Konfusianisme adalah pengetahuan yang berpijak pada kesepakatan sosial. Pendidikan memiliki peran penting di dalam masyarakat, supaya orang memahami peran sosialnya di masyarakat, dan menjalankannya secara sempurna. Orang memahami dirinya melalui tempatnya di dalam masyarakat.

Sementara, Taoisme tidak menekankan kesesuaian kehidupan dengan masyarakat, melainkan dengan alam. Biasanya, Taoisme dipeluk oleh orang-orang yang telah “selesai” hidupnya di dalam masyarakat, misalnya orang-orang yang sudah pensiun. Mereka melepaskan diri dari segala bentuk kewajiban sosial, dan memasuki ranah pengetahuan langsung atas kehidupan. Mereka tidak lagi hidup dengan simbol, konsep dan bahasa yang ditentukan secara sosial, melainkan dengan persentuhan langsung dengan kenyataan itu sendiri.

Konfusianisme merumuskan seperangkat prinsip dan aturan yang harus dipatuhi demi keberlangsungan hidup masyarakat. Spontanitas kehidupan dikesampingkan dengan kesesuaian dengan aturan dan kesepakatan hidup sosial. Intuisi dan kreativitas dianggap sebagai musuh dari stabilitas hidup bersama.

Jantung Hati Zen

Taoisme bisa dilihat sebagai obat penawar dari Konfusianisme yang amat menekankan kepatuhan pada kewajiban sosial. Fokus Taoisme adalah mengembangkan spontanitas dan sikap alamiah yang sebenarnya sudah selalu ada di dalam diri manusia. Sikap alamiah tersebut terlupakan, karena kuatnya penekanan pada kepatuhan yang ditekan oleh pendidikan dan masyarakat. Karena ditekan dan dilupakan, manusia lalu menjalani hidup yang tidak seimbang, yakni kepatuhan buta, tanpa spontanitas dan kreativitas sedikit pun. Yang kemudian tercipta adalah pelbagai pemberontakan yang kerap kali berujung pada kekerasan dan kegilaan.

Namun, Taoisme tidaklah boleh dilihat sebagai sebarang perlawanan keras terhadap segala bentuk kesepakatan dan kewajiban sosial. Ia lebih tepat dilihat sebagai jalan kebebasan dari segala bentuk kesepakatan dan kewajiban sosial. Di dalam revolusi, tatanan lama dihancurkan. Sementara di dalam Taoisme, tatanan lama dilihat bukan lagi sebagai kebenaran absolut, melainkan sebagai salah satu *kemungkinan* saja. Dengan kata lain, segala bentuk kemelekatan pada kesepakatan

Jantung Hati Zen

dan kewajiban sosial dalam bentuk tata politik ataupun masyarakat tertentu dilepas. Orang kemudian tidak lagi tertipu dengan pikiran, bahwa hanya ada satu bentuk jalan hidup yang harus ditempuh, yakni menyesuaikan diri dengan masyarakat. Ia tidak lagi menjadi hamba dari peraturan, melainkan menjadi tuan, yakni menggunakan segala peraturan yang mungkin ada, demi kepentingan-kepentingan lainnya yang lebih tinggi.

Di Eropa dan Timur Tengah, agama berisi setidaknya dua hal utama. *Pertama* adalah kepercayaan mutlak pada adanya objek sebagai asal muasal dari segalanya, yakni Tuhan. *Kedua* adalah kepercayaan akan adanya seperangkat aturan moral dan hukum yang harus dipatuhi oleh manusia, karena aturan moral dan hukum tersebut berasal langsung dari entitas yang disebut sebagai Tuhan. *Zen* dan *Taoisme* tidak dapat dipahami di dalam masyarakat semacam ini. Di Eropa dan Timur Tengah, agama dianggap memiliki otoritas penuh atas hidup manusia. Bahkan, dalam banyak hal, otoritas ini amat berlebihan, karena hampir tidak memberi ruang untuk kebebasan dan spontanitas manusia. Ini jelas

Jantung Hati Zen

menimbulkan masalah sosial dan eksistensial di dalam hidup manusia. Begitu banyak revolusi dan perang dilakukan atas nama agama di Eropa dan Timur Tengah. Atheisme juga menjadi begitu ekstrem dan penuh dengan kekerasan. Ini semua terjadi, karena tekanan agama yang begitu mutlak, sehingga menimbulkan pemberontakan-pemberontakan, baik di tingkat sosial maupun pribadi. Ketika orang melanggar aturan moral ataupun hukum agama, orang dianggap bersalah tidak hanya terhadap masyarakat, tetapi juga kepada Tuhan.

Rasa bersalah semacam ini sulit untuk ditanggulangi oleh banyak orang. Maka, pilihannya kerap kali hanya satu, yakni orang menolak seluruh agama dan keberadaan Tuhan secara keras. Revolusi terhadap agama dan terhadap Tuhan kemudian menghasilkan alternatif yang tak kalah mengerikannya, yakni kerinduan untuk mendirikan kekuasaan mutlak yang berpijak pada dasar tanpa Tuhan, yakni kehadiran negara-negara otoriter yang berpijak pada militer dan kekerasan. Ini adalah semacam pelarian psikologis sekaligus sosial, ketika orang tidak lagi mampu hidup selaras dengan aturan moral dan hukum yang dibuat oleh agama.

Jantung Hati Zen

Namun, sejatinya, aturan moral dan hukum ini, baik dalam kaitannya dengan agama ataupun negara otoriter, adalah hasil dari kesepakatan manusia. Ia tidak mutlak, dan bisa berubah. Ketika ia diperlakukan sebagai sesuatu yang mutlak, maka masalah dan penderitaan pun tercipta.

Dalam arti ini, bisa dikatakan, bahwa peradaban Eropa dan Timur Tengah jatuh ke dalam kemelekatan pada konsep dan bahasa. Mereka mengira, keduanya adalah kebenaran dan kenyataan mutlak itu sendiri. Di dalam konsep dan bahasa, dualitas dan dikotomi selalu ada, yakni perbedaan antara baik-buruk, benar-salah, hitam-putih, indah-jelek, absolut-tidak absolut dan sebagainya. Semua dualitas semacam ini dianggap sebagai kenyataan itu sendiri, bahkan sebagai kebenaran mutlak. Namun, cara berpikir semacam ini tidak ada di dalam Taoisme. Segala bentuk dualitas adalah ilusi, karena sejatinya, mereka saling membutuhkan satu sama lain. Di ranah kenyataan yang sejati, yakni kenyataan sebagaimana adanya, tidak ada oposisi dan dikotomi. Keduanya adalah hasil dari pikiran dan kesepakatan sosial antar manusia.

Jantung Hati Zen

Ilmu pengetahuan alam, seperti biologi dan anatomi misalnya, mencoba mengabstraksikan kenyataan alamiah, yakni alam dan tubuh manusia, ke dalam konsep dan simbol. Keduanya mengukur dan membuat klasifikasi berdasarkan konsep dan simbol tersebut, sesuai dengan kepentingan penelitian ataupun penerapannya. Misalnya, ilmu anatomi membuat klasifikasi struktur tubuh manusia untuk kepentingan pengobatan. Ilmu geologi membuat klasifikasi jenis-jenis tanah untuk kepentingan penggalian batu bara. Namun, klasifikasi ini masih di level abstraksi. Ia adalah konsep dan simbol. Ia bukanlah kenyataan itu sendiri. Sejatinya, setiap bagian tubuh saling terhubung satu sama lainnya. Menamainya berarti berpikir seolah bagian tertentu mampu berdiri sendiri, terpisah dari yang lainnya. Pola yang sama juga muncul, ketika kita mencoba membuat klasifikasi atas tanah. Ketika kita mengira, bahwa konsep dan klasifikasi yang dibuat oleh ilmu pengetahuan adalah kenyataan yang sebenarnya, maka kita justru tidak dapat memahami kenyataan itu sendiri. Kita terjebak pada konsep dan klasifikasi, serta lupa pada realitas dan kehidupan itu sendiri.

Jantung Hati Zen

Taoisme dan *Zen* bergerak sebelum konsep dan bahasa yang dibentuk oleh pikiran kita. Keduanya bukanlah pengetahuan konvensional, yakni pengetahuan berdasarkan kesepakatan sosial. Keduanya bergerak sebelum abstraksi, yakni sebelum pikiran memberi label pada kenyataan dalam bentuk konsep ataupun abstraksi. Sebenarnya, ini adalah sesuatu yang sangat mudah. Kita tidak perlu berpikir rumit dan keras untuk memahami dan menjalankannya. Setiap saat, kita bernapas, tanpa menggunakan konsep apa pun. Organ-organ tubuh kita bekerja, tanpa menggunakan kesadaran apa pun. Kita menggerakkan tangan, mata kita berkedip, semuanya dilakukan tanpa menggunakan abstraksi apa pun. Kita bisa melakukannya, karena kita “sekadar melakukannya”. Taoisme dan *Zen* adalah pengetahuan semacam ini, yakni pengetahuan langsung yang tidak membutuhkan media apa pun, seperti konsep ataupun kesepakatan sosial. Keduanya melepaskan diri dari abstraksi dan dari konsep “diri” yang dibentuk oleh pengalaman pribadi serta nilai-nilai sosial.

Lao-Tzu dianggap sebagai pendiri Taoisme. Ia hidup sekitar tahun 480 Sebelum

Jantung Hati Zen

Masehi. Menurut legenda, ia menulis buku dengan judul *Tao Te Ching*. Isinya adalah kumpulan pernyataan-pernyataan pendek yang menjadi ciri dasar dari Taoisme. Namun, para filsuf Taois di Tiongkok menyatakan, bahwa Taoisme sebenarnya lebih tua dari Lao-Tzu sendiri. Ia hanya menuliskan gagasan-gagasan yang sudah lama tersebar di masyarakat Tiongkok kuno, yakni dari sekitar 3000 tahun Sebelum Masehi. Gagasan-gagasan kuno Taoisme juga dapat dilihat jejaknya pada buku yang lebih tua yang berjudul *Buku Perubahan*, atau *I Ching*.

Salah satu aspek penting dari buku ini adalah perihal upaya manusia untuk membuat keputusan. Biasanya, kita menggunakan akal budi untuk membuat keputusan. Kita mengumpulkan sebanyak mungkin data yang terkait dengan keputusan kita, mempertimbangkannya dan kemudian membuat keputusan. Akan tetapi, jika dipikirkan lebih dalam, keadaan nyatanya tidak sesederhana itu. Begitu banyak informasi terkait keputusan yang akan kita buat, yang tidak bisa dinilai begitu saja arti pentingnya. Begitu banyak faktor yang saling bersilangan dan mesti

Jantung Hati Zen

dipertimbangkan. Berapa banyak waktu yang dibutuhkan, jika kita sungguh mengikuti langkah-langkah semacam ini?

Yang sesungguhnya terjadi adalah kita mengumpulkan informasi seadanya, dan kemudian membuat keputusan. Ini terjadi dalam tempo waktu yang cepat, terutama ketika kita harus membuat keputusan yang mendesak. Kita menggunakan firasat kita, atau intuisi kita, di tengah lautan data yang ada. Inilah yang di dalam Taoisme dan *Zen* disebut sebagai penglihatan pinggir. Sebagian besar keputusan kita dalam hidup dibuat di ranah intuisi semacam ini, entah kita sadari, atau tidak. Jika intuisi kita sudah terlatih, maka keputusan kita akan lebih banyak sesuai dengan keadaan yang ada. Artinya, keputusan kita pun akan semakin baik untuk menyingkapi keadaan yang ada.

Buku Perubahan, atau *I Ching*, bukanlah sebuah buku mistik ataupun buku ilmu pengetahuan. Buku ini menawarkan metode yang berguna untuk mengembangkan intuisi seseorang, yakni persentuhan langsung dengan kenyataan. Orang yang tajam mengembangkan intuisinya berarti orang yang hidup sejalan dengan *Tao*, yakni dengan seluruh alam semesta

Jantung Hati Zen

itu sendiri. Segala bentuk ritual dan aturan di dalam buku *I Ching* haruslah dilihat sebagai proses untuk membantu orang melepaskan segala bentuk pikiran, sehingga intuisinya bisa bangkit, kemudian siap digunakan untuk membantunya. Pengandaian-pengandaian dasar di dalam buku *I Ching* tentang intuisi dapatlah dilihat sebagai dasar dari Taoisme di Tiongkok. Intuisi adalah penglihatan pinggir yang secara alami sudah dimiliki setiap orang. Ia adalah kemampuan untuk mencerap kenyataan di dalam keseluruhannya di sini dan saat ini. Ini juga bisa disebut sebagai kemampuan untuk mencerap *Tao* secara langsung, tanpa konsep dan bahasa.

Tao adalah prinsip dasar dari Taoisme. Tidak ada kata ataupun konsep yang bisa menjelaskan sepenuhnya makna dari *Tao*. Namun, secara sederhana, *Tao* bisa dimengerti sebagai unsur kehidupan yang membentuk seluruh alam semesta, dan segala isinya. Di dalam bahasa Mandarin, kata *Tao* setidaknya memiliki dua arti, yakni *Tao* sebagai jalan, dan *Tao* sebagai berbicara. Kalimat pertama di dalam *Tao Te Ching* adalah sebagai berikut: Jalan (*Tao*) yang bisa dibicarakan (*Tao*)

Jantung Hati Zen

bukanlah jalan (*Tao*) sesungguhnya. Lao Tzu kemudian menegaskan, bahwa *Tao* sudah ada sebelum alam semesta ada. Ia tidak memiliki bentuk ataupun isi apa pun. Ia kosong, abadi, dan ada di segala tempat. Ia bisa dilihat sebagai ibu dari segala sesuatu. Sejatinya, ia tidak punya nama. Namun, untuk kepentingan berkomunikasi, ia juga bisa disebut sebagai *Tao*.

Karena tidak memiliki perbedaan dengan segala sesuatu, *Tao* tidak bisa secara persis dijelaskan. Ia berada sebelum segala konsep dan kata yang dirumuskan oleh pikiran manusia. Ia tidak bersifat spiritual maupun material. Ia tidak memiliki bentuk ataupun tanpa bentuk. Ia berada sebelum kategori-kategori tersebut. Ia tidak bisa dipahami oleh akal budi manusia, karena ia (*Tao*) adalah unsur dasar pembentuk akal budi tersebut. Ia juga tidak bisa dipahami dengan kesunyian atau diam semata. Lalu, bisakah *Tao* dimengerti sebagai Tuhan, sebagaimana dipahami di dalam agama-agama Timur Tengah?

Ada perbedaan yang amat mendasar penting antara konsep Tuhan di dalam agama-agama Timur Tengah dan konsep *Tao*. Di dalam agama-agama Timur Tengah, Tuhan

Jantung Hati Zen

secara aktif menciptakan dunia dan segala isinya. Sementara, *Tao* menciptakan dunia justru dengan bersikap pasif, yakni dengan non-tindakan. Pola penciptaan yang dilakukan oleh *Tao* tidak dapat secara persis disebut sebagai penciptaan, tetapi lebih tepat disebut sebagai “menumbuhkan”. Seperti merangkai mesin, konsep Tuhan dianggap menciptakan dunia dengan merangkainya dari berbagai unsur. Namun, *Tao* adalah energi yang menumbuhkan segala sesuatu di alam semesta ini dari dirinya sendiri, seperti pohon menumbuhkan daun, ketika musim semi tiba. Di dalam pandangan hidup Timur, terutama Filsafat Tiongkok, dunia tidak dibentuk atau diciptakan, melainkan ditumbuhkan dari energi universal yang bisa disebut juga sebagai *Tao*. Pertanyaan tentang “bagaimana” dunia diciptakan, yang kerap kali muncul di dalam agama-agama Timur Tengah, juga tidak relevan di dalam ranah pandangan hidup Timur. Di dalam Taoisme, segala hal tumbuh dari *Tao* secara alami dan spontan.

Walaupun tumbuh secara spontan dan alami, ini tidak berarti, bahwa tidak ada pola di dalam pertumbuhan segala sesuatu. Pola tersebut berada sebelum segala bentuk pikiran

Jantung Hati Zen

dan konsep. Dengan kata lain, pikiran dan konsep manusia tidak dapat memahami atau menjelaskan pola pertumbuhan dari segala sesuatu tersebut secara persis. Tidak ada rencana dalam pertumbuhan, seperti sebagaimana kita memahami kata “rencana” di dalam, misalnya proses pembuatan mesin pabrik. Analogi yang mendekati mungkin adalah bagaimana kita menciptakan organ-organ di dalam tubuh kita, tanpa sadar. Jadi, *Tao* menumbuhkan segala sesuatu sama seperti kita menumbuhkan sel-sel yang rusak di dalam diri kita. Semua terjadi secara alami, terpola, namun tanpa rencana yang jelas. Ini juga terjadi pada segala sesuatu di sekitar kita. Begitu banyak hal tumbuh begitu saja, tanpa kita bisa sungguh mengerti mekanisme dan rencana di baliknya.

Di dalam agama-agama Timur Tengah, Tuhan dilihat sebagai pencipta, dan alam semesta, termasuk manusia, dilihat sebagai ciptaan. Di titik ini, ada hubungan antara pengendali dan yang dikendalikan, yakni antara hubungan antara pencipta dan ciptaan. Ini juga seperti hubungan antara tuan dan bawahannya. Hubungan semacam ini tidak dikenal di dalam Taoisme. *Tao* berada sebelum segala bentuk

Jantung Hati Zen

ciptaan, dan kemudian menyebar ke dalamnya. Semuanya bergantung pada *Tao*. Namun, *Tao* tidaklah menyatakan, bahwa ia adalah pencipta segalanya. Ia menumbuhkan dan merawat segalanya, tanpa menjadi tuan atasnya.

Di dalam agama-agama Timur Tengah, konsep Tuhan juga dilihat sebagai entitas yang Maha Kuasa. Pendek kata, ia dilihat sebagai versi ideal dari manusia yang mampu menciptakan dan mengatur segalanya. Pemikiran semacam ini juga tidak dikenal di dalam tradisi Taoisme. *Tao* tidak pernah bisa dijelaskan dengan kata dan dipahami dengan akal budi. Ia berada sebelum kata dan sebelum akal budi. Ketika orang berusaha memahaminya dengan bahasa dan pikiran, maka ia terjebak, seperti ketika berusaha memahami apa yang terjadi, sebelum ia lahir. Ada semacam kekosongan yang menjadi latar belakang bagi jawabannya.

Orang-orang yang terbiasa di dalam pola pikir agama-agama Timur Tengah akan menganggap ini sebagai omong kosong. Mereka terbiasa dengan definisi yang jelas tentang Tuhan, yang sesungguhnya tidak pernah bisa dijelaskan dengan bahasa dan pikiran manusia.

Jantung Hati Zen

Untuk bisa memahami *Tao*, orang perlu kembali ke jati diri sejatinya. Ia perlu melepaskan segala bentuk pikiran dan konsep yang bercokol di kepalanya, dan menjadi sepenuhnya tidak tahu.

Selama pikiran masih mencoba memenjarakan kehidupan dan kenyataan ke dalam konsep dan bahasa, *Tao* akan tetap menjadi misteri. Selama orang masih mencoba memasukkan kenyataan dan kehidupan ke dalam kategori-kategori akal budi, yang sebenarnya adalah ilusi, maka ia tidak akan pernah bisa mengalami *Tao*. *Tao* hanya bisa dialami, ketika orang sepenuhnya tenang dan lepas dari segala bentuk kategori dan konsep yang ia pegang erat dalam hidupnya. Pendek kata, *Tao* bisa dialami oleh orang yang sepenuhnya “tidak tahu”. Ini mirip dengan pendapat Sokrates di dalam filsafat Yunani kuno, bahwa orang yang paling bijak adalah orang yang sadar, bahwa ia tidak tahu.

I Ching dan *Tao Te Ching* menekankan pola hidup yang sepenuhnya alami, yakni hidup dari titik sebelum segala bentuk konsep dan bahasa. Di dalam segala bentuk keputusan, orang diajak untuk melepaskan pikirannya, dan

Jantung Hati Zen

memasuki ranah sebelum pikiran, yakni intuisinya. Ia tidak aktif mengubah dunia seperti keinginannya, tetapi membiarkan semua mengalir apa adanya dari *Tao*. Di dalam Taoisme, ini disebut juga sebagai *Wu Wei*, yakni tanpa tindakan. Ini juga berarti hidup dengan menggunakan penglihatan pinggir. Kita tidak melihat objek secara langsung, melainkan mencerapnya dengan menggunakan ujung mata kita. Kita lalu bisa mencerap keadaan sekitar secara menyeluruh pada waktu bersamaan.

Ini hanya dapat dilakukan, ketika kita tidak lagi berpikir tentang melihat, tetapi membiarkan mata melihat secara alami. Ketika kita membiarkan mata melihat secara alami, maka ia justru akan bisa melihat dengan lebih tajam, tanpa terganggu oleh pikiran apa pun. Hal yang sama juga berlaku untuk indra-indra manusia lainnya. Semua bisa bekerja secara alami dan maksimal, ketika ia tidak lagi terganggu oleh pikiran-pikiran yang tak teratur. Hidup manusia juga akan lebih alami dan optimal, jika dibiarkan mengalir sejalan dengan alam, tanpa diganggu oleh beragam bentuk pertimbangan dari pikiran.

Ketika pikiran bekerja berlebihan, kita

Jantung Hati Zen

kehilangan spontanitas, sikap alamiah dan intuisi. Kita pun kehilangan ketenangan batin. Kita terjebak pada segala bentuk dan konsep yang diciptakan oleh pikiran. Kita pun tercabut dari kenyataan pada dirinya sendiri, dan masuk ke dalam ilusi. Namun, ketika kita melepas pikiran, kita memiliki hubungan langsung dengan intuisi dan sikap alami. Kita menjadi “bodoh”, dalam arti kita menjadi terbuka pada dunia apa adanya, dan tidak lagi terjebak pada pemahaman-pemahaman buatan kita sendiri. Ini bukan semata keadaan tenang, melainkan keadaan sepenuhnya terbuka dan sepenuhnya membiarkan kenyataan apa adanya. Di dalam Taoisme, ideal yang ingin dicapai adalah keberadaan diri seperti cermin. Ia tidak menolak apa pun. Ia tidak merebut apa pun. Ia menerima, tetapi tidak menyimpan. Ketika semua bentuk kecerdikan dan kecerdasan dilepas, orang lalu terbebas dari kecemasan. Sejatinya, manusia adalah makhluk yang berbahagia. Ia menjadi tidak bahagia, ketika berbagai pertimbangan konseptual dari pikirannya muncul secara berlebihan.

Ketika orang hidup di jalan *Tao*, juga di jalan *Zen*, segala tindakannya sungguh terlepas

Jantung Hati Zen

dari rasa takut dan rasa cemas. Segala pertimbangan baik dan buruk yang dibuat oleh orang lain atas dirinya juga tidak menjadi masalah. Ia menemukan kebahagiaan tidak dari luar dirinya, tetapi dari dalam dirinya sendiri. Ia makan dan minum secukupnya. Ia bekerja juga secukupnya untuk menopang dirinya dan membantu orang lain. Ia tidak berambisi untuk menjadi suci. Ia tidak berambisi untuk menjadi bijaksana. Ia tidak berambisi untuk menjadi manusiawi. Ia bahkan tidak ingin menjadi orang baik. Dunia boleh berubah terus di sekitarnya. Namun, ia tetap tak tergerak oleh perubahan tersebut. Ia hidup dalam ketenangan yang ia temukan dari dalam dirinya sendiri.

Taoisme dan *Zen* tidak mau membuat kita menjadi orang bodoh yang tidak punya kemampuan berpikir kritis dan analitis. Sebaliknya, Taoisme dan *Zen* mengajak kita menggali potensi diri kita yang terdalam, yang melampaui segala bentuk pikiran konseptual. Potensi ini adalah intuisi yang mendorong orang bertindak alami. Dengan kata lain, orang lalu jadi bisa menggunakan pikirannya secara leluasa, tanpa melekat atau justru diperbudak oleh pikirannya. Ketika orang hidup dari jati diri

Jantung Hati Zen

sejatinya, yakni dari intuisinya yang terletak sebelum pikiran, ia justru bisa berpikir dengan alami dan leluasa tentang segala hal. Ia tidak lagi diperbudak dan melekat pada pikirannya. Di balik pandangan ini, ada kepercayaan besar pada hakikat manusia. Manusia adalah makhluk yang pada hakikatnya berada harmonis dengan alam. Ia berbahagia secara alami, karena ia hidup selaras dengan alam di dalam keadaan alamiahnya.

Di dalam peradaban Barat dan agama-agama Timur Tengah, keadaan alamiah manusia dilihat sebagai keadaan yang jahat. Manusia adalah makhluk yang secara alamiah jahat. Maka, ia harus diatur dan dikontrol dengan agama, moralitas dan teknologi. Pendek kata, manusia harus dibuat beradab dan dijinakkan dengan berbagai cara. Kunci dari cara mengatur keadaan alamiah manusia ini adalah akal budi. Akal budi merumuskan agama, filsafat, ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mengatur hidup manusia. Inilah sebabnya mengapa peradaban Barat dan Timur Tengah terus hidup tidak hanya dalam konflik satu sama lain, tetapi juga terus dalam tegangan dengan dirinya sendiri. Ketika diri pribadi

Jantung Hati Zen

terpecah, maka hubungan dengan orang lain pun juga rusak. Segala sesuatu yang lahir dari pemahaman yang salah semacam ini justru akan semakin memperbanyak masalah manusia. Segala bentuk krisis di dunia sekarang ini dapat ditarik kembali pada kesalahpahaman akan hakikat manusia yang sesungguhnya. Kesalahpahaman ini, sayangnya, tertanam begitu dalam di peradaban Barat dan agama-agama Timur Tengah.

Di dalam tradisi *Tao* dan *Zen*, keadaan alamiah manusia sejatinya tidak mempunyai nama. Ia tidak baik dan tidak buruk. Ia tidak memiliki bentuk dan isi. Ia hanyalah ada, dan ia sama dengan inti seluruh alam semesta, termasuk matahari, bintang, bulan, planet dan gunung. Ilmu pengetahuan modern, filsafat Barat dan agama-agama Timur Tengah mengabaikan hal ini. Mereka merumuskan begitu saja, bahwa keadaan alamiah manusia adalah sesuatu yang perlu dijinakkan dan diatur. Perbedaan mendasar ini memisahkan Taoisme-Zen dan seluruh pendekatan peradaban Barat dan Timur Tengah. Di dalam Taoisme dan *Zen*, akal budi hanyalah salah satu bagian dari manusia. Permasalahan muncul,

Jantung Hati Zen

ketika manusia lalu melekat pada akal budi, dan benda-benda ciptaannya. Kemelekatan menciptakan kecanduan dan penderitaan. Jika kemelekatan pada pikiran dan akal budi ini dilepas, maka orang bisa kembali ke keadaan alamiahnya sebelum pikiran.

Ketika segala pikiran terlepas, orang menjadi sepenuhnya alami. Hidupnya bagaikan berjalan di atas air atau angin, karena semua terasa begitu ringan. Analogi ini banyak ditemukan di antara para penulis Taois dan Zen. Pikiran tidak lagi sibuk soal baik dan buruk. Hidup tidak lagi soal mencari untung dan menghindari kerugian semata. Semua sebagaimana adanya. Namun, segala sesuatu di alam ini berubah, termasuk keadaan batin semacam ini. Pada satu titik, orang akan melepaskan egonya, dan hidup menjadi sepenuhnya seperti cermin, yakni memantulkan segalanya apa adanya. Baik dan buruk serta untung dan rugi digunakan, sejauh itu bisa membantu orang lain. Pikiran bisa menggunakan segalanya yang ada secara bebas untuk membantu semua yang membutuhkan. Tidak ada lagi perbedaan antara aku dan orang lain, serta antara aku dan alam semesta. Yang

Jantung Hati Zen

ada hanyalah kesatuan dari segala sesuatu. Di dalam *Zen*, ini disebut sebagai *Satori*, yakni pencerahan batin, ketika orang menyadari jadi diri sejatinya.

Keadaan ini mirip orang yang sedang mabuk, namun tanpa efek samping yang mengikutinya, seperti agresivitas dan mual. Orang yang sedang mabuk tidak lagi melihat perbedaan antara dirinya dengan orang lain, serta antara dirinya dengan seluruh dunia. Ia melihat dunia dengan kaca mata berbeda. Ia mengalami segalanya dengan cara yang berbeda. Ia selalu dalam keadaan tenang dan stabil, apa pun yang terjadi. Segala bentuk ketakutan dan kecemasan yang biasanya dialami manusia tidak lagi dikenalnya. Dalam keadaan batin seperti itu, ia menjalani semuanya secara alami dan spontan. Semua keadaan ini bisa dicapai, jika pikiran dilepas. Ketika pikiran dilepas, maka pikiran justru bisa berfungsi secara bebas dan alami, tanpa tegangan sedikit pun. Orang pada umumnya memaksa pikirannya untuk menyelesaikan masalah-masalah tertentu. Orang yang menekuni jalan *Tao* membiarkan pikirannya bergerak secara alami, guna menyelesaikan

Jantung Hati Zen

masalah-masalah yang ia hadapi.

Salah satu konsep kunci di dalam Taoisme adalah “tanpa pikiran” (*no mind*). Ini berarti melepaskan segala usaha dan tegangan untuk berpikir, serta membiarkan pikiran bekerja dengan sendirinya secara alami. Ini seperti melihat sesuatu, tanpa menganalisis atau memberikan penilaian. Seorang anak kecil melihat sesuatu tanpa berkedip. Ia tidak berfokus pada satu titik, melainkan berusaha untuk mencerap secara keseluruhan apa yang ada. Ia berjalan, tanpa tahu arah ke mana. Ia bertindak, tanpa tahu, apa yang sesungguhnya ia lakukan. Ia menyatu sepenuhnya dengan lingkungannya, dan bergerak bersamanya. Inilah inti dari prinsip tanpa pikiran di dalam Taoisme. Ketika semuanya dilakukan “tanpa pikiran”, maka semuanya akan berjalan secara harmonis dengan alam dan lingkungan sekitar. Kita akan melihat dunia secara jernih, sama seperti seorang anak bayi pertama kali melihat dunia. Pikiran yang melepas akan membuat seluruh indra bekerja secara alami dan optimal. Tidak ada halangan di dalam mendengar, melihat, merasa, mencecap dan sebagainya.

Ketika seluruh indra manusia berfungsi

Jantung Hati Zen

secara optimal, yakni tidak terhalang oleh beragam bentuk pikiran, maka orang telah mencapai tingkat *hsin*. *Hsin* memiliki arti penting di dalam tradisi *Tao*. Bahkan, beberapa ahli berpendapat, bahwa *Hsin* adalah inti dari Taoisme. Biasanya, kata ini diterjemahkan sebagai pikiran, atau perasaan. Namun, kedua kata ini tidak dapat menangkap maksud sesungguhnya dari *Hsin*. Ketika para pemikir Tiongkok kuno diminta menjelaskan soal *Hsin*, mereka menunjuk ke bagian dari dadanya, tepat di bawah jantung. Di dalam bahasa Indonesia, kata pikiran tidak dapat menjelaskan *Hsin*, karena kata ini masih terlalu intelektual. *Hsin* juga tidak dapat diterjemahkan sebagai perasaan, karena kata ini terlalu emosional. *Hsin* bukanlah sesuatu yang intelektual, atau emosional.

Lebih dari itu, para pemikir Tiongkok kuno menggunakan *Hsin* untuk beragam tujuan. Beberapa kali, kata ini digunakan untuk memberikan kesan penolakan pada kata di depannya, seperti *Wu Hsin*, yang bisa diterjemahkan sebagai tanpa pikiran. Di kesempatan lainnya, kata ini digunakan untuk menggantikan kata *Tao*. Di dalam tradisi *Zen*,

Jantung Hati Zen

kata ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan “pikiran Buddha” (*fuo hsin*, 佛心), “pikiran asali” (*pen hsin*, 本心) atau “kepercayaan pada pikiran” (*hsin hsin*, 信心). Dasar dari semua perbedaan maksud ini adalah satu prinsip, bahwa pikiran yang sejati adalah tanpa pikiran sama sekali. Jadi, pikiran manusia justru bisa berfungsi secara optimal dan alami, ketika ia bekerja, seolah-olah ia tidak ada. Dengan kata lain, pikiran bisa bekerja secara alami, jika ia tidak dipikirkan.

Hsin, dengan demikian, bisa dipahami sebagai keseluruhan fungsi diri manusia. *Hsin* yang memungkinkan seluruh aktivitas tubuh dan pikiran manusia menjadi ada. Namun, *Hsin* bukanlah ego yang dianggap oleh filsafat Barat dan ilmu pengetahuan modern sebagai pusat dari kehidupan manusia. Ia bukanlah pikiran intelektual. *Hsin* berada sebelum pikiran intelektual. Ketika orang telah belajar membiarkan pikirannya bebas secara alami, maka ia memiliki apa yang disebut di dalam tradisi Taoisme sebagai *Te*. Ini adalah keutamaan alamiah dari kehidupan, dan bukan keutamaan moral, seperti di dalam agama-agama Timur Tengah. *Te* adalah keutamaan

Jantung Hati Zen

yang mendorong tanaman untuk bertumbuh, ketika musim semi tiba. *Te* adalah keutamaan yang tubuh manusia menyembuhkan dirinya sendiri, ketika ia sakit. Ia adalah keutamaan alami kehidupan yang tidak dapat diperoleh dengan usaha maupun kehendak manusia. Ia tidak memiliki tindakan, dan tidak memiliki tujuan. Ia hanya sekadar ada, dan bertumbuh secara alami. Keutamaan yang tidak menyadari dirinya sebagai keutamaan adalah keutamaan yang sejati.

Di dalam Konfusianisme, seperti juga di dalam agama-agama Timur Tengah, keutamaan selalu dimengerti dalam konteks sosial. Artinya, apa yang baik dan buruk ditentukan oleh seperangkat ukuran tertentu yang dibuat secara sosial. Ukuran ini terus berubah, tergantung pada keadaan masyarakat. Bagi para pemikir Taoisme, keutamaan semacam ini tidaklah asli. Ia hanya merupakan kesepakatan rapuh yang akan segera berubah, ketika keadaan berubah. Misalnya, di dalam Konfusianisme, setiap orang memiliki kewajiban untuk merawat orang lain. Tindakan merawat ini berpijak pada cinta universal, kemampuan untuk menemukan kebaikan di balik segala sesuatu, dan

Jantung Hati Zen

melepaskan segala bentuk konsep tentang diri serta kepentingan-kepentingannya. Namun, pandangan semacam ini tidaklah memadai dari sudut pandang Taoisme dan juga *Zen*.

Dari sudut pandang Taoisme, cinta yang universal adalah sebuah konsep yang mengalami pertentangan pada dirinya sendiri. Apa yang berasal dari cinta tidaklah mungkin universal, karena cinta mengenali setiap orang di dalam berbagai bentuknya. Apa yang universal tidaklah mungkin menjadi cinta, karena yang universal memukul rata segalanya ke dalam satu ukuran. Inilah kelemahan dari segala bentuk keutamaan yang berpijak pada konsep dan kesepakatan sosial, yakni ia selalu jatuh ke dalam pertentangan di dalam dirinya sendiri. Konfusianisme juga menekankan pentingnya melepaskan segala bentuk konsep dan kepentingan diri. Namun, bukankah melepaskan konsep dan kepentingan diri berarti juga menciptakan konsep diri baru, yakni konsep diri yang tanpa kepentingan? Oleh karena itu, dari sudut pandang Taoisme, segala bentuk keutamaan yang berpijak pada kesepakatan sosial ini haruslah dilepas.

Keutamaan yang sejati berpijak pada

Jantung Hati Zen

alam semesta. Orang yang berkeutamaan belajar dari alam, yakni dari matahari, bulan, bintang, gunung dan burung-burung di udara. Ia melihat segalanya bertumbuh dan berubah secara alami, tanpa tujuan, kehendak dan ambisi sedikit pun. Apa tujuan matahari bersinar? Mengapa pohon bertumbuh, ketika musim semi tiba, dan berguguran, ketika musim gugur tiba? Apakah matahari hanya menyinari orang-orang yang dianggap baik dan bermoral saja? Apakah udara memisahkan antara orang berdosa dan orang suci? Inilah sumber dari keutamaan yang sejati. Dengan menjadi alamiah seperti ini, maka orang berjalan di jalan *Tao*. Keutamaan yang berpijak pada kesepakatan sosial, seperti yang dirumuskan oleh Konfusianisme dan agama-agama tradisional, seringkali hanya membuat orang bingung dan merasa bersalah, ketika tidak bisa melakukannya. Ini semua menciptakan tegangan dan penderitaan yang besar untuk peradaban manusia.

Kritik para pemikir Taois terhadap segala bentuk kesepakatan sosial juga muncul di bidang seni. Seniman yang telah menghayati *Te*, yakni keutamaan alamiah yang muncul dari

Jantung Hati Zen

kesesuaian dengan *Tao*, tidak membutuhkan teknik apa pun. Seniman ini meliputi pelukis, pemusik, penulis puisi dan sebagainya. Dari sudut pandang Taoisme, mereka tidak membutuhkan pembenaran apa pun dari dunia sosial atas karya seni mereka. Tidak ada batas warna di dalam melukis, karena batas adalah ketentuan sosial yang bersifat semu. Tidak ada batas di dalam perumusan kata dan nada musik, karena batas semacam ini hanya merupakan kesepakatan sosial yang bersifat sementara. Para seniman Taois ini tidak sibuk untuk menyesuaikan diri dengan selera dan kesepakatan sosial. Mereka berkarya dari pengalaman nyata mereka bersentuhan dengan kenyataan dalam segala bentuknya.

Jenius yang sesungguhnya tidak lahir dari pikiran sadar dan kesesuaian dengan aturan maupun kesepakatan sosial, melainkan dari sikap alami dalam menjalani hidup dan berkarya. Keutamaan yang sejati tidak lahir dari kesadaran untuk menjadi pribadi yang bermoral, melainkan dari sikap alami di dalam menyikapi segala bentuk hubungan dengan orang lain dan dengan alam. Ada kekuatan besar di dalam intuisi manusia yang

Jantung Hati Zen

menjaganya untuk selalu hidup secara alami dari saat ke saat. Analogi kaki seribu yang sedang berjalan pas untuk menjelaskan maksud ini. Kaki seribu bisa menggunakan ratusan kakinya untuk berjalan tanpa halangan. Ini bisa terjadi, karena sikap alami yang ia pegang terus di dalam setiap saat hidupnya. Suatu hari, seekor kodok bertanya kepadanya, kaki mana yang akan melangkah saat ini? Pada detik itu pula, sang kaki seribu tersandung, dan tidak lagi mampu berjalan. Ia kehilangan sikap alaminya, dan menjadi sadar atas jumlah kakinya. Kesadarannya membuat ia tidak lagi menjadi alami. Kesadarannya menjadi penghalangnya.

Sikap alami setiap saat ini juga dapat disebut sebagai *Te*, yakni kesesuaian dengan *Tao*, yang berarti kesesuaian dengan alam semesta itu sendiri. Ini adalah sumber dari segala kehidupan dan kreativitas. Pandangan hidup Timur amat menghargai keutamaan semacam ini. Segala bentuk karya didasarkan pada ini. Segala bentuk teknik dan prinsip karya seni dianggap nomor dua, jika dibandingkan dengan keutamaan *Te* ini. Begitu pula segala aturan moral dan agama dianggap nomor dua, jika dibandingkan dengan *Te*. Segala bentuk

Jantung Hati Zen

kepura-puraan harus ditinggalkan. Ini bukan berarti orang hidup seenaknya, tanpa rencana sedikit pun. *Te* adalah sesuatu yang lebih dalam dari itu. *Te* adalah soal sikap batin manusia setiap saat dalam hidupnya yang hidupnya bagaikan “kecelakaan yang indah” yang tidak disadari. Ketika agama Buddha dari India berjumpa dengan pandangan semacam ini, *Zen* pun menjadi kenyataan.

Taoisme adalah jalan pembebasan dari segala bentuk aturan dan kesepakatan sosial. Taoisme sekaligus juga adalah jalan pembebasan menuju *Te*, yakni keutamaan hidup alamiah sesuai dengan *Tao*. Namun, segala upaya pikiran dengan menggunakan konsep dan bahasa untuk menjelaskan makna *Tao* akan mengalami kegagalan. Para filsuf dan ilmuwan yang lahir dan berkembang di dalam tradisi filsafat maupun ilmu pengetahuan Barat akan mengalami kesulitan untuk memahami jenis filsafat semacam ini. Mereka terjebak pada konseptualisasi dan abstraksi. Akhirnya, mereka pun mengalami kebuntuan, dan hanya mengulangi argumen-argumen lama yang sudah ada sebelumnya. Inilah salah satu sebab utama kebuntuan filsafat dan ilmu pengetahuan Barat.

Jantung Hati Zen

Agama-agama tradisional juga mengalami kebuntuan sekarang ini, karena ia masih terjebak pada kesepakatan sosial, dan melihat kesepakatan itu kerap kali sebagai sesuatu yang absolut di dalam mengatur hidup manusia. Taoisme dapat dimengerti sebagai jalan pembebasan dari kebuntuan filsafat, ilmu pengetahuan modern dan agama-agama tradisional. Taoisme, dan nantinya juga *Zen*, mengajak manusia kembali hidup selaras dengan *Te*, yakni keutamaan asali dan alaminya sebagai makhluk semesta.

Jantung Hati Zen

Mungkin

Seorang petani tua telah bekerja puluhan tahun.

Suatu hari, kudanya kabur. Tetangganya kemudian datang. “Benar-benar sial”, begitu katanya. Si petani menjawab, “Mungkin.”

Keesokan harinya, kudanya datang membawa tiga kuda liar lainnya. Tetangganya melihat itu dan berkata, “Beruntung sekali!” Si petani tua menjawab, “Mungkin.”

Hari berikutnya, anak sang petani tua mencoba menunggangi kuda liar tersebut. Ia terjatuh. Kakinya patah. Tetangganya datang lagi dan berkata, “Benar-benar sial.” Si petani kembali menjawab, “Mungkin.”

Besoknya, negara tersebut berperang. Semua anak muda harus mendaftar di angkatan darat. Namun, karena anaknya sedang terluka, maka

Jantung Hati Zen

ia tidak harus mendaftar. Si tetangga kembali datang, “Beruntung sekali!”

“Mungkin...” kata si petani

Jantung Hati Zen

Agama Buddha Mahayana

“Secara singkat dapat dirumuskan, bahwa tujuan dasar dari agama Buddha adalah membantu orang untuk mencapai pencerahan batin, supaya ia bisa menolong semua makhluk hidup.”

Sokrates banyak dikenal sebagai bapak dari Filsafat Barat. Ia suka berjalan-jalan di pasar, dan berdiskusi dengan orang-orang yang ada di sana. Satu ajaran yang terus dipegang Sokrates, bahwa orang harus memahami siapa dirinya. Dengan kata lain, orang harus memahami diri sejatinya. Namun, ketika ditanya oleh muridnya tentang diri sejatinya, Sokrates hanya menjawab: “tidak tahu”. Ia lalu menegaskan, bahwa orang harus memahami arti dari “tidak tahu” ini.

Apa yang ingin disampaikan oleh Sokrates sejalan dengan inti dari agama Buddha. Banyak orang hidup tanpa pernah memahami, siapa diri mereka sebenarnya. Manusia membangun roket untuk menuju ruang angkasa. Manusia membangun gedung dengan teknologi canggih untuk memenuhi kebutuhannya. Namun, banyak orang tidak

Jantung Hati Zen

memahami, siapa diri mereka sebenarnya. Jika orang tak memahami jati diri mereka sebenarnya, maka mereka akan terjebak di dalam gelombang kehidupan. Mereka akan membuat keputusan-keputusan yang menyakiti diri mereka sendiri dan orang lain.

Sayangnya, inilah yang banyak terjadi. Banyak orang hidup hanya sekadar untuk mencari harta dan nama besar. Yang lainnya hidup sekadarnya saja, hanya bekerja dan berbelanja. Yang jelas, mereka semua ingin mencari hidup yang nikmat dan tenang. Apakah ini tujuan sejati dari hidup manusia? Uang adalah alat untuk mempertahankan hidup. Lalu, apakah uang itu adalah tujuan dari hidup manusia? Jawabannya jelas tidak. Yang perlu dicari dan disadari oleh manusia, dari sudut pandangan agama Buddha, adalah jati diri mereka sebenarnya. Ketika orang bisa menggapai jati dirinya, maka ia akan selalu bahagia, walaupun hidupnya penuh tantangan.

Zen adalah bagian dari agama Buddha. Memahami *Zen* tidak dapat dilakukan, tanpa memahami agama Buddha terlebih dahulu. Buddha adalah seorang pribadi yang hidup di salah satu kerajaan di India sekitar 2600 tahun

Jantung Hati Zen

yang lalu. Ia adalah seorang pangeran bernama Siddharta Gotama. Hidupnya amat nyaman. Ia tinggal di istana dan mendapatkan semua hal yang ia inginkan. Ia makan makanan yang lezat. Ia memiliki pakaian yang bagus. Banyak perempuan cantik yang siap melayaninya. Suatu hari nanti, ia akan mewarisi takhta kerajaan ayahnya, dan menjadi raja. Akan tetapi, ia tidak bahagia. Ia melihat, ada orang yang tua, sakit dan meninggal. Semuanya adalah tanda dari penderitaan hidup. Ia tidak bisa menerima dan memahami itu semua. Pada masa itu, Sanata Dharma adalah agama mayoritas di India. Siddhartha mencoba untuk mencari jawaban di dalam agama itu. Namun, pertanyaan-pertanyaan di dalam hatinya tetap tidak terjawab. Ia pun semakin menderita. Mengapa manusia lahir? Mengapa ia harus makan? Siapa aku? Seluruh kemewahan hidupnya mulai terasa seperti hidup di dalam penjara.

Suatu hari, Siddharta pergi meninggalkan istana. Ia meninggalkan istrinya yang cantik dan anaknya. Ia memotong rambutnya, dan memutuskan untuk menjadi petapa. Siddharta pergi ke gunung. Bertapa selama kurang lebih 6 tahun. Ia mencari hakikat dari hidup dan mati

Jantung Hati Zen

manusia, serta bagaimana untuk melampaui penderitaan, akibat sakit, usia tua dan kematian. Usahnya membuahkan hasil. Suatu pagi, ketika sedang duduk di bawah pohon Bodhi, Ia melihat bintang jatuh di langit sebelah Timur. Pada saat itu, Siddharta mendapatkan pencerahan sempurna. Melepaskan identitas pribadinya, dan kembali sadar akan kesatuannya dengan alam semesta. Dengan menemukan jati diri sejatinya, yakni alam semesta itu sendiri, Siddharta sadar, bahwa pikirannya adalah pikiran semesta. Kesadaran manusia sejatinya tidak terbatas. Dirinya adalah seluruh alam semesta. Tidak ada perbedaan lagi. Di dalam alam semesta, tidak ada kematian dan kehidupan. Tidak ada yang datang dan pergi. Tidak ada awal dan akhir. Sumber penderitaan manusia adalah pikirannya, yakni pikiran yang berpijak pada ketidaktahuan, atau kebodohan. Ketika pikiran muncul, hasrat dan keinginan muncul. Ketika hasrat dan keinginan muncul, maka semua hal muncul, yakni baik-buruk, benar-salah, awal-akhir, kematian-kehidupan, kebahagiaan-penderitaan dan sebagainya. Jika manusia bisa menghentikan pikirannya, dan hidup dengan intuisinya, maka ia akan lepas

Jantung Hati Zen

dari penderitaan. Ia bisa memutuskan rantai kematian dan kehidupan. Ia menjadi bebas sepenuhnya. Ia masuk ke dalam kebenaran, yakni kebenaran semesta itu sendiri. Buddha menyebut keadaan ini sebagai pencerahan batin.

Pencerahan batin adalah perubahan kesadaran diri secara radikal. Buddha kemudian sadar, bahwa banyak orang hidup dalam penderitaan, karena mereka tidak sadar akan hakikat dari pikirannya. Mereka hidup dalam ketakutan, kemarahan, kesedihan, ketidaktahuan dan akhirnya kematian. Ia menyebutnya sebagai “*samsara*”. Mereka hidup dengan pikiran suka dan tidak suka yang amat kuat. Ketika Buddha mencapai pencerahan batin, Ia menyadari sepenuhnya, bahwa banyak orang hidup dalam keadaan yang memprihatinkan. Sampai-sampai mereka berkata, bahwa hidup adalah penderitaan. Buddha tergerak hatinya untuk menolong orang-orang yang menderita tersebut. Namun, bagaimana caranya? Banyak orang terlalu melekat pada uang, harta dan ambisi. Mereka melekat pada hasrat dan keinginannya. Mereka melekat pada pikirannya. Mungkinkah mereka

Jantung Hati Zen

bisa melepaskan itu semua dari batinnya, dan mencapai pencerahan batin? Awalnya, Buddha merenungkan kembali. Ia bisa saja memutuskan untuk tetap menjadi petapa di hutan, dan tidak pernah mengajarkan orang lain untuk keluar dari penderitaan hidupnya.

Namun, karena rasa welas asih yang besar dari dalam hati-Nya kepada seluruh makhluk hidup, Ia pun bangun dari meditasi duduknya, dan mulai mengajar orang-orang yang mau mendengarkannya. Siddharta, sang Buddha, meninggalkan kenikmatan bermeditasinya. Ia tidak melekat pada meditasi duduk yang pencerahan yang diperolehnya. Ia bahkan tidak melekat pada pencerahan batin yang didapatkannya, karena pembebasan dari pencerahan batin justru adalah pencerahan batin itu sendiri. Buddha kembali ke dunia yang penuh dengan kekacauan dan tantangan. Ia menunjukkan jalan, bagaimana manusia bisa melepaskan semua bentuk penderitaan, dan kembali ke jati diri sejatinya, seperti yang Ia lakukan. Di dalam pandangan Buddha, pencerahan batin pribadi haruslah juga mendorong pencerahan batin bersama. Ketika Buddha mencapai pencerahan batin, Ia

Jantung Hati Zen

menyadari keterkaitan segala sesuatu di alam semesta ini. Kesadaran ini mendorong kasih sayang yang besar untuk menyelamatkan semua makhluk hidup dari penderitaan. Inilah kasih sayang universal yang menjadi dasar dari agama Buddha di India yang nantinya mendorong lahirnya *Zen* di Tiongkok.

Secara sejarah, agama Buddha adalah ajaran yang dikembangkan dan disebarkan oleh Buddha, yakni Siddharta Gotama. Kata Buddha sendiri berarti “yang sudah bangun”, atau “yang sudah tercerahkan sempurna”. Jadi, Buddha itu adalah suatu sikap hidup, dan bukan sekadar satu orang. Setiap makhluk hidup memiliki hakikat Buddha di dalam dirinya. Setiap makhluk, di dalam keadaan asalnya, adalah Buddha. Ini sesungguhnya bukanlah sesuatu yang istimewa. Menjadi Buddha berarti menyadari jati diri sejati kita, yakni jati diri asli kita, sebelum segala pikiran dan konsep muncul. Ini adalah sesuatu yang biasa-biasa saja. Ketika kita menyadari jati diri sejati kita, kita lalu secara otomatis melepaskan segala bentuk pikiran konseptual yang melahirkan tegangan dan penderitaan. Inilah inti dari agama Buddha, yakni menyadari jati diri sejati

Jantung Hati Zen

kita. Ketika kita menyadari, siapa kita sejatinya, sebelum segala bentuk identitas sosial dan segala label yang berasal dari pikiran kita, kita menyadari segalanya. Kita juga menyadari fungsi dari segala sesuatu dan juga fungsi dari hidup kita, yakni menolong semua makhluk yang membutuhkan.

Keadaan batin sebelum pikiran konseptual disebut juga sebagai “pikiran tidak tahu” (*don't know mind*). Menyadari sepenuhnya “ketidaktahuan” ini setiap saat dalam hidup kita adalah puncak tertinggi sekaligus terdalam dari agama Buddha. “Ketidaktahuan” ini adalah pengalaman langsung akan kenyataan tanpa konsep dan bahasa. Ia tidak dapat dipahami melalui buku, kuliah, diskusi atau eksperimen di laboratorium. Kekayaan dan status sosial yang tinggi tidak dapat membantu kita untuk memahami jati diri sejati kita ini. Sebaliknya, kemelekatan pada pikiran yang dibentuk oleh buku dan konsep serta kekayaan maupun status sosial justru kerap menjadi penghalang bagi kita untuk menyadari jati diri sejati kita. Kita hanya perlu bertanya kepada diri kita sendiri, siapa kita sejatinya. Ketika pertanyaan ini berkembang di

Jantung Hati Zen

dalam hidup kita, kita pun bisa “bangun”. Kita bisa menjadi Buddha.

Di dalam perkembangannya, agama Buddha berkembang menjadi dua aliran besar, yakni Srawakayana (Hinayana) dan Mahayana. Srawakayana, *srawaka* berarti pendengar, dan *yana* berarti kendaraan. Srawakayana adalah ajaran awal Buddha atau disebut aliran para sesepuh (juga dikenal sebagai *Theravada*), ketika ia pertama kali mendapatkan pencerahan batin, setelah bermeditasi kurang lebih selama enam tahun. Ajaran-ajaran awalnya ini dimuat di dalam sebuah buku yang disebut sebagai *Sutra Avatamsaka*. Sutra adalah kitab suci agama Buddha yang dianggap memuat ajaran inti Buddha beserta murid-murid-Nya. Namun, Buddha melihat, bahwa para pendengarnya, yakni murid-murid pertamaNya, belum siap menerima ajaran tersebut. Maka, ia kemudian menyederhanakannya. Intinya adalah tentang ketidaktahuan dan hasrat yang menciptakan penderitaan di dalam diri manusia, serta bagaimana untuk lepas darinya.

Ia mengajarkan, bahwa manusia harus sadar, hidup ini sejatinya adalah penderitaan dan ketidakpuasan. Kita lahir ke dalam

Jantung Hati Zen

penderitaan di dalam hidup ini. Namun, kita juga harus memahami, dari mana penderitaan ini berasal. Buddha juga mengajarkan, supaya kita menyadari, bahwa segala hal di dunia ini tidaklah abadi, termasuk hidup dan identitas kita sebagai manusia. Ini adalah versi sederhana dari apa yang sesungguhnya ingin diajarkan oleh Buddha. Di dalam versi sederhana ini, ia mengajak orang untuk sampai pada *nirwana*, yakni keadaan batin tanpa penderitaan serta lepas dari segala paham soal kehidupan dan kematian. Intinya, *nirwana* adalah kebahagiaan sejati. Jika orang menyadari, bahwa segala hal tidaklah abadi, dan hidup dengan berbuat baik, maka ia bisa meraih kebahagiaan sejati. Dengan berbuat baik dan mempertahankan kesadaran semacam ini setiap saat, maka *nirwana* bisa diraih. Ini adalah inti dari ajaran Sravakayana.

Setelah para murid-Nya mendalami ajaran Sravakayana, Buddha kemudian mulai mengajarkan Mahayana kepada murid-murid-Nya. Fokus dari Sravakayana adalah penderitaan manusia, dan bagaimana manusia bisa melampauinya. Mahayana tidak berfokus pada penderitaan. Ia juga tidak berfokus pada baik-buruk dan benar-salah di dalam hidup

Jantung Hati Zen

manusia. Sebaliknya, Mahayana berfokus pada pengembangan sikap batin yang tidak lagi dipusingkan oleh baik-buruk, benar-salah, ataupun menderita-bahagia. Inilah yang disebut kebebasan batin. Dengan kebebasan batin semacam ini, orang lalu secara alami tergerak untuk menolong tidak hanya manusia lain, tetapi juga seluruh makhluk. Jika penderitaan datang, maka penderitaan bisa digunakan untuk menolong semua makhluk. Jika hal buruk dan jahat datang, maka bagaimana keduanya bisa digunakan untuk menolong semua makhluk. Di dalam pandangan Mahayana, *nirwana* bukanlah tujuan akhir dan tertinggi, melainkan justru titik awal untuk menolong semua makhluk.

Fokus Mahayana adalah fungsi kita di dalam hidup kita, yakni apakah yang kita jalani bisa menolong semua makhluk, atau tidak. Titik awalnya adalah kesadaran dasar, bahwa sejatinya, alam semesta adalah kekosongan yang besar, bukan nihil. Segala konsep adalah ciptaan dari pikiran manusia. Baik-buruk, benar-salah maupun penderitaan-kebahagiaan adalah ciptaan dari pikiran manusia. Semua konsep dan label ini selalu berubah. Di balik segala

Jantung Hati Zen

perubahan ini, sejatinya, segala sesuatu adalah kosong. Ketika kita menyadari ini, maka secara otomatis, penderitaan kita akan berakhir. Penderitaan juga sejatinya adalah kosong. Sejatinya, tidak ada penderitaan di dalam dunia ini. Ia adalah konsep ciptaan pikiran yang terus berubah. Ia datang dan pergi, karena ia adalah kosong. Yang terpenting adalah, bagaimana kesadaran akan kekosongan dari segala sesuatu ini bisa mendorong kita untuk bergerak menolong semua makhluk hidup yang ada.

Jadi, fokus Mahayana bukan saja untuk kebahagiaan pribadi, tetapi juga untuk kebahagiaan semua makhluk, bukan hanya kebahagiaan manusia. Orang yang menekuni jalan Mahayana berarti berusaha untuk menyadari kekosongan sejati di balik segala sesuatu, dan menggunakannya untuk menolong semua makhluk. Ini adalah suatu usaha yang tidak akan pernah berhenti. Di dalam tradisi Mahayana, ini disebut juga sebagai jalan *Bodhisattwa*. Hidupnya bukanlah hanya untuk kebahagiaan dirinya pribadi, tetapi untuk semua makhluk. Buddha mengajarkan pandangan ini, setelah Ia melihat murid-murid-Nya mulai berkembang pikirannya di jalan Hinayana, atau

Jantung Hati Zen

Theravada. Memang, ajaran Mahayana sulit untuk diterima oleh mereka yang belum berkembang kesadarannya. Maka dari itu, Mahayana sering disebut sebagai kendaraan besar, yakni ajaran yang memiliki pandangan luas untuk kepentingan semua makhluk.

Ajaran Mahayana sangatlah jelas dan jernih. Titik awalnya adalah kesadaran, bahwa segala sesuatu sejatinya adalah kosong. Ketika kita bisa menyadari kekosongan ini, maka kita juga bisa menyadari jati diri sejati kita. Setelah itu, kita pun lalu bisa hidup untuk menolong semua makhluk. Jati diri sejati kita dan jati diri alam semesta adalah satu dan sama. Namun, jati diri ini sejatinya pun kosong. Ia tidak memiliki inti. Segala hal di alam semesta pun sebenarnya juga tidak memiliki substansi. Sejatinya, segalanya adalah kosong. Namun, orang mengira, bahwa hidupnya adalah nyata dan mutlak. Ia mengira, bahwa harta miliknya dan tubuhnya adalah nyata. Ia lalu melekat pada itu semua. Ketika itu semua hilang, dan pasti akan hilang, maka ia pun menderita. Kita juga mengira, bahwa apa yang kita pikirkan itu nyata. Kita lalu bertindak berdasarkan pikiran itu. Padahal, pikiran kita itu rapuh dan selalu

Jantung Hati Zen

berubah. Kepercayaan mutlak pada pikiran kita akan menggiring kita pada penderitaan. Tindakan kita pun akan membuat orang lain menderita.

Jati diri kita yang sejati bukanlah tubuh kita. Jati diri kita yang sejati bukanlah karir kita. Jati diri kita yang sejati juga bukanlah pikiran kita. Tubuh, karir dan pikiran akan datang dan pergi. Semuanya akan berlalu. Namun, jati diri sejati kita, yang berada sebelum semua itu, tetap abadi. Ia satu dan sama dengan seluruh alam semesta. Ia tidak pernah lahir, dan juga tidak pernah mati. Kesadaran akan kesementaraan dan kekosongan segala sesuatu, termasuk tubuh dan pikiran kita, mendorong kita untuk masuk ke dalam kesadaran sebelum pikiran, yakni jati diri sejati kita. Kita akan menemukan kebebasan dan kematian. Tidak akan ada ketakutan dan penderitaan lagi yang bisa menggoyahkan keadaan batin kita. Di atas pandangan Mahayana semacam inilah *Zen* nantinya berkembang.

Segala sesuatu di alam semesta ini memiliki inti yang sama, dan inti ini sejatinya kosong. Ia tidak memiliki bentuk apa pun. Ia tidak memiliki sifat apa pun. Ia tanpa nama dan

Jantung Hati Zen

tak bisa dirumuskan dalam bentuk konsep atau bahasa. Ketika kita menyadari inti ini di dalam diri kita, kita juga sadar, bahwa kita adalah satu dengan seluruh alam semesta. Kita melihat diri kita di dalam diri orang lain, dan di dalam segalanya. Lalu muncul di dalam hati kita gerakan untuk menolong semua makhluk, tanpa kecuali. Ini terjadi secara alami dan spontan, tanpa pertimbangan apa pun. Kita menyadari fungsi utama kita di dunia. Titik kesadaran semacam ini adalah titik terpenting di dalam tradisi Mahayana.

Kita diajak untuk tidak terjebak pada bentuk, konsep, nama, dan bahasa. Kita juga diajak untuk tidak terjebak pada label ataupun simbol. Semua itu, sejatinya, adalah kosong. Ia tidak punya inti, dan akan terus berubah. Konsep, nama, bentuk, simbol, bahasa dan kata tidaklah ada pada dirinya sendiri. Mereka tidak memiliki inti. Semuanya adalah hasil ciptaan pikiran kita. Padahal, pikiran kita juga amat rapuh dan terus berubah. Dengan pikirannya, manusia menciptakan semua konsep, bahasa, kata, simbol, dan bentuk. Mereka mengira, semua itu nyata dan benar adanya. Ketika semua itu berubah atau bahkan lenyap, mereka

Jantung Hati Zen

menderita. Matahari tidak pernah menamai dirinya matahari. Bulan tidak pernah menamai dirinya bulan. Bintang juga tidak pernah menamai dirinya bintang. Semua itu hanya kata dan konsep hasil ciptaan pikiran manusia yang sifatnya rapuh, sementara dan terus berubah. Kita harus sadar, bahwa sejatinya, segala hal di alam semesta ini memiliki inti yang satu dan sama. Inti itu sendiri adalah kekosongan.

Pandangan tentang kekosongan dari segala sesuatu disebut juga sebagai pandangan jalan tengah. Di dalam pandangan ini, sejatinya, tidak ada yang baik dan buruk di alam semesta ini. Tidak ada yang lebih tinggi, dan tidak ada yang lebih rendah. Tidak ada awal dan tidak ada akhir. Tidak ada lahir dan tidak ada mati. Jalan tengah, dengan demikian, bisa juga disebut sebagai jalan kekosongan. Kekosongan ini, di dalam filsafat Jerman, disebut juga sebagai Yang Absolut (*das Absolute*). Ia selalu penuh dan sudah lengkap serta sempurna pada dirinya sendiri. Pikiran kitalah yang menciptakan baik-buruk, tinggi-rendah, benar-salah, datang-pergi, awal-akhir serta kematian-kehidupan.

Di dalam gerakannya, pikiran kita juga menciptakan ide tentang identitas “diri” setiap

Jantung Hati Zen

orang yang dianggap tidak berubah. Inilah kesalahan berpikir mendasar kita sebagai manusia yang melahirkan penderitaan. Jika kita mengira, bahwa semua ini nyata, maka kita akan terus merasa kurang di dalam hidup kita. Perasaan kurang ini menciptakan ketegangan dan penderitaan. Kita pun akhirnya terdorong untuk membuat orang lain menderita. Namun, sejatinya, semua ini tidak ada. Jika kita sadar akan hal ini, semua itu tidak akan mengganggu kita. Jati diri sejati kita, yang sama dengan jati diri seluruh alam semesta, sejatinya tidak pernah lahir, dan tidak pernah mati. Ia tidak memiliki awal dan akhir. Segalanya adalah kosong. Artinya, segalanya sudah lengkap dan sempurna apa adanya. Dengan menyadari ini, kita lalu bisa menjalani apa pun di dalam hidup kita dengan kebebasan.

Dengan demikian, tradisi Mahayana hendak mengajak kita untuk menyadari kenyataan apa adanya, yakni apa yang sebenarnya ada di alam semesta. Yang sesungguhnya adalah kekosongan besar di balik segala konsep, nama, simbol dan kata yang kita gunakan. Tidak ada perbedaan dan pertentangan. Keduanya hanya diciptakan oleh

Jantung Hati Zen

pikiran. Ketika kemelekatan pada pikiran yang menghasilkan segala bentuk perbedaan dan pertentangan lenyap, maka kekosongan yang sudah selalu sempurna pun tampil di depan mata kita. Kekosongan ini sebenarnya pun juga hanya kata. Ia tidak dapat menggambarkan inti dari alam semesta. Kita bisa mengganti kata “kekosongan” dengan kata lain, seperti misalnya “Yang Absolut” atau “kesempurnaan”. Karena segala sesuatu adalah kekosongan, maka, sejatinya, segala sesuatu sudah selalu sempurna dan lengkap apa adanya pada dirinya sendiri. Ketika kita sadar akan kesempurnaan segala sesuatu apa adanya ini, maka ketika kita melihat, kita sekadar melihat. Ketika kita mendengar, kita sekadar mendengar. Ketika kita menyentuh, kita sekadar menyentuh. Tidak ada yang perlu ditambahkan dan dikurangi. Semuanya selalu sudah mencerminkan kebenaran apa adanya. Kebenaran apa adanya dari segalanya, tanpa bumbu konsep dan simbol, adalah kekosongan. Matahari, bulan, bintang, manusia lain, gunung, semuanya sudah selalu mencerminkan kebenaran apa adanya.

Di dalam aliran Srawakayana (atau Theravada), perubahan dilihat sebagai inti dari

Jantung Hati Zen

kenyataan. Segala hal berubah, dan kita tidak boleh melekatkan diri pada satu hal pun. Kenyataan yang tak berubah adalah suatu bentuk ilusi yang menipu kita. Mahayana bergerak lebih jauh dari titik ini. Jika kita menyadari, bahwa hakikat sesungguhnya dari segala yang ada adalah kekosongan, maka kita bisa melihat segala sesuatu sebagai kebenaran apa adanya. Langit berwarna biru. Pohon berwarna hijau. Ada orang di jalan. Anjing menggonggong di luar rumah. Inilah kenyataan apa adanya. Kehidupan sehari-hari adalah kebenaran apa adanya. Namun, banyak orang lupa akan hal ini. Pikirannya sibuk menilai. Mereka menganggap hal satu baik, dan hal lain buruk. Mereka lalu mengira, bahwa anggapan mereka benar secara mutlak. Mereka pun lalu memaksakan kehendak dan penilaian mereka pada orang lain. Kekerasan dan konflik pun terjadi. Di telinga orang seperti itu, ajaran Mahayana akan sangat sulit untuk dimengerti. Ini seperti mengajarkan fisika nuklir pada anak berusia lima tahun. Ia akan mengalami kesulitan sangat besar untuk memahaminya.

Inilah sebabnya, mengapa Guru Agung Buddha mengajarkan pandangan yang lebih

Jantung Hati Zen

sederhana terlebih dahulu kepada murid-murid awal-Nya. Setelah murid-muridnya memiliki pemahaman yang cukup, barulah Ia mengajarkan pandangan Mahayana. Di dalam pandangan Srawakayana, hidup adalah penderitaan. Namun, penderitaan adalah konsep yang kita tempelkan kepada kehidupan. Sejatinya, kehidupan tidak punya label ataupun konsep apa pun. Kehidupan bukanlah penderitaan, dan bukanlah kebahagiaan. Sejatinya, segalanya adalah kosong, tanpa label apa pun. Jika segalanya adalah kekosongan, maka segalanya sudah selalu sempurna apa adanya. Segalanya adalah kesempurnaan. Segalanya adalah apa adanya. Pertanyaan berikutnya adalah, bagaimana pemahaman ini bisa membantu hidup kita dan hidup orang-orang lain? Bagaimana kita bisa memahami fungsi dari kebenaran apa adanya ini, guna membantu makhluk lain? Pertanyaan ini nantinya akan menjadi pergulatan *Zen*.

Jadi, segala sesuatu di alam semesta sudah merupakan kebenaran apa adanya. Segalanya terhubung di dalam kesatuan, tanpa halangan apa pun. Analogi dari bidang fisika kiranya membantu di sini. Ruang adalah tempat

Jantung Hati Zen

dari segala sesuatu. Di dalam ruang, kita bisa menemukan segalanya datang dan pergi. Suatu hari, ada hujan di dalam ruang. Hari berikutnya, matahari bersinar terik. Lalu, cuaca hanya agak mendung. Hujan datang dan pergi. Sinar matahari datang dan pergi. Awan juga datang dan pergi. Segalanya muncul, lalu pergi. Ini adalah perubahan. Ini semua terjadi di dalam ruang. Namun, ruang selalu tetap. Ia ada di sana selalu sebagai latar belakang bagi segalanya yang datang dan pergi. Ruang adalah kekosongan besar yang bisa menampung semuanya. Batin kita, sejatinya, juga seperti ini.

Jika kita menjalani segalanya dari waktu ke waktu secara jernih, tanpa pertimbangan dan penilaian konseptual apa pun, kita bisa menyadari seutuhnya kekosongan dari segala sesuatu, seperti kekosongan dari ruang yang bisa menampung semuanya. Artinya, hidup kita bisa seperti ruang yang menampung segalanya, tetapi tidak menguasai atau melekat pada apa pun. Perasaan datang dan pergi. Pikiran datang dan pergi. Namun, tidak ada yang mengganggu. Semuanya mengalir. Semuanya datang dan semuanya pergi. Segalanya adalah kosong. Ketika kebahagiaan datang, kita bisa

Jantung Hati Zen

menggunakannya untuk menolong semua makhluk. Ketika kesedihan penderitaan datang, kita juga bisa menggunakannya untuk menolong semua makhluk. Semua yang dianggap baik dan dianggap buruk oleh masyarakat pun tidak lagi mengganggu, karena semuanya bisa digunakan untuk menolong semua makhluk. Ini bisa dilakukan, jika kita sungguh menyadari, bahwa segalanya adalah kosong, termasuk pengalaman baik dan pengalaman buruk yang kita alami.

Ini disebut juga sebagai pikiran yang melepaskan. Jika kita melekat pada satu bentuk pikiran di dalam kepala kita, maka kita akan mengalami penderitaan. Sebaliknya, jika kita membiarkan segala pikiran datang dan pergi di kepala kita, maka hidup kita akan stabil. Berbagai pikiran dan perasaan tidak akan mengganggu ketenangan batin kita. Segalanya, termasuk hal-hal yang membuat kita menderita, adalah kebenaran apa adanya. Segalanya, pada hakikatnya, adalah sekaligus kekosongan. Kekosongan ini adalah ruang hampa luas yang bisa menampung semuanya, tanpa kecuali. Segala yang ada di dalam ruang ini bergerak dan berubah terus menerus. Sejatinya, ruang ini tidak memiliki nama. Ia tidak memiliki bentuk

Jantung Hati Zen

ataupun isi. Bahkan, kata “kekosongan” sebenarnya juga sebuah kesalahan.

Setiap saat, kita sudah selalu hidup di dunia yang memiliki kebenaran apa adanya. Segala sesuatu, sejatinya, adalah kekosongan besar. Maka dari itu, segala sesuatu sudah selalu sempurna. Pemahaman akal budi tentang hal ini tidaklah cukup. Ini seperti yang dilakukan oleh para filsuf Idealisme Jerman, yakni memahami segala sesuatu sebagai yang absolut dengan menggunakan akal budi. Pemahaman tentang segala sesuatu sebagai kekosongan sekaligus sempurna dan benar apa adanya ini harus menjadi bagian dari kesadaran hidup kita sebagai manusia. Hanya dengan begini, hidup kita menjadi terbebas dari segala halangan setiap saatnya. Kebebasan dan kesadaran semacam ini akan secara otomatis, spontan dan alamiah mengantarkan kita pada keadaan batin yang penuh dengan cinta kepada semua makhluk. Di dalam keadaan batin semacam ini, tidak ada “aku” yang terpisah dari alam. Ketika “aku” melebur ke dalam alam semesta, pikiran analisis berlebihan pun menghilang. Jati diri sejati kita sebagai manusia pun tampil ke depan.

Di titik ini, tidak ada pikiran, dan juga

Jantung Hati Zen

tidak ada tanpa-pikiran. Tidak ada penderitaan sekaligus tidak ada kebahagiaan. Segalanya adalah kekosongan sempurna yang sekaligus kebenaran apa adanya. Kemudian, menolong makhluk lain secara tepat dan jernih pun menjadi mungkin, karena hidup kita sudah menjadi sepenuhnya jernih. Pikiran dan segala tindakan kita bagaikan ruang hampa besar yang bisa menampung semuanya. Kejernihan menjadi bagian dari hidup kita setiap saatnya, dan kita siap menggunakan kejernihan itu untuk menolong semua makhluk. Di hadapan segala bentuk penderitaan, hanya ada satu pertanyaan yang muncul di dalam diri kita, “apa yang bisa dibantu?” Tidak ada pertimbangan lain. Tidak ada pertimbangan untung atau rugi. Inilah inti dari Mahayana, yakni menjadi tercerahkan secara pribadi, yakni menyadari kekosongan sebagai hakikat segala sesuatu, dan kemudian bergerak untuk menolong semua makhluk secara alami dan spontan. Di dalam tradisi Mahayana, jalan hidup tanpa “aku” dan hidup untuk semua makhluk hidup ini disebut juga sebagai jalan hidup *Bodhisattwa*. Ketika orang hidup di dalam jalan ini, moralitas bukan lagi sekadar rumusan konseptual atau perintah

Jantung Hati Zen

semata, tetapi menjadi tindakan nyata yang alamiah, spontan dan lahir dari jati diri sejati manusia. Inilah yang disebut sebagai empati universal atau cinta universal. Sejatinya, empati ini bukanlah tindakan istimewa. Empati ini hanya mengalir dari keadaan batin seseorang yang sudah menyadari jati diri sejatinya.

Tradisi Buddha Mahayana berpijak pada lima prinsip. *Pertama* adalah kesadaran, bahwa segala sesuatu di alam semesta ini memiliki inti yang sama. Inti ini, sejatinya, kosong. Ia tidak memiliki nama, bentuk ataupun isi. *Kedua* adalah, bahwa segala nama, konsep, simbol dan bahasa yang ada di dunia ini, sejatinya, kosong. Ini semua adalah ciptaan dari pikiran kita. Pikiran kitalah yang memberinya arti. *Ketiga*, ketika kita menyadari dua prinsip pertama ini, itu juga berarti, kita menjalani jalan tengah di dalam tradisi Mahayana. Kita menyadari, bahwa segalanya sudah mengandung kebenaran apa adanya. Tidak ada yang bisa menghalangi kita.

Keempat, dengan menyadari segala sesuatu sebagai kebenaran apa adanya, kita tergerak secara alamiah dan spontan untuk menolong semua makhluk. Setiap tindakan kita mencerminkan kebenaran apa adanya untuk

Jantung Hati Zen

menolong semua makhluk. *Kelima*, kita lalu menyadari kesatuan dengan seluruh alam semesta ini setiap saatnya di dalam hidup kita. Tidak ada lagi konsep “diri” yang terpisah dari alam semesta. Inilah puncak di dalam tradisi Mahayana, yang sebenarnya juga tidak dapat disebut sebagai puncak. Ini disebut juga sebagai empati dan cinta universal, ketika orang sudah mengalami pencerahan batin. Lima prinsip ini sejatinya terjadi pada saat ini. Jadi, ia tidak lima, melainkan satu, yakni di sini dan saat ini, yang mana orang tercerahkan dan tergerak secara alami dengan kejernihan untuk menolong semua makhluk.

Pertanyaan banyak muncul soal kaitan antara kekosongan dan kebenaran. Bagaimana mungkin sesuatu yang benar juga sekaligus kosong? Pertanyaan ini langsung menusuk ke jantung hati agama Buddha Mahayana. Untuk menjawab pertanyaan ini, kita hanya perlu melakukan satu hal, yakni melihat cermin. Cermin itu sejatinya tidak memiliki isi apa pun. Ia hanya memantulkan apa yang ada di depannya, tanpa tambahan apa pun. Ketika kita memegang sikat gigi di depan cermin, maka sikat gigi akan muncul. Ketika kita memegang

Jantung Hati Zen

topi, topi pun juga muncul di cermin. Ia tidak akan memantulkan gunting, ketika kita meletakkan pisau di depannya. Cermin hanya memantulkan apa yang ada di depannya apa adanya. Jika benda-benda itu disingkirkan dari depan cermin, maka cermin akan kembali kosong. Cermin tidak memegang atau menyimpan apa pun. Ia hanya memantulkan, dan kemudian melepas. Ia tidak punya hambatan apa pun untuk melepas. Segalanya datang dan pergi tanpa hambatan. Cermin di sini bagaikan ruang kosong yang memantulkan kebenaran apa adanya. Ia adalah kekosongan sekaligus kebenaran. Inilah keadaan batin ideal di dalam tradisi Mahayana.

Namun, pikiran kita biasanya tidak seperti cermin. Ketika kita melihat sesuatu yang kita inginkan, kita melekat padanya. Kita menginginkan hal tersebut terus, tanpa henti. Ketika hal itu menghilang, kita pun lalu menderita. Ketika kita melihat hal yang kita benci, kita menjauhinya. Namun, kita membawanya terus di dalam pikiran kita. Akibatnya, pikiran kita jadi berat. Kita pun menderita. Kita juga sering sibuk dengan penilaian. Kita menilai apakah hal di depan kita

Jantung Hati Zen

itu baik atau buruk, benar atau salah, dan sebagainya. Kita tidak memantulkan kenyataan di depan mata kita apa adanya. Kita menambahkan kenyataan di depan mata kita dengan penilaian-penilaian yang kita buat sendiri.

Kita juga sering mengingat masa lalu, ketika melihat sesuatu. Pikiran kita terus bergerak menilai dan menambah kenyataan yang tampil di depan mata kita. Inilah alasan utama, mengapa pikiran kita terus tegang dan kacau. Inilah juga alasan, mengapa kita menderita di dalam hidup kita. Dengan pikiran yang kacau, tegang dan menderita, kita tidak bisa berfungsi dengan jernih untuk menolong semua makhluk. Jika kita tidak bisa memantulkan dunia ini apa adanya, seperti layaknya cermin, maka kita tidak memiliki cinta dan empati universal yang menjadi dasar dari moralitas alamiah dan spontan ala *Bodhisattwa*. Kita lalu memiliki keinginan dan ambisi yang kuat dalam hidup kita. Segala tindakan dan pikiran kita diarahkan untuk mewujudkan ambisi kita, jika perlu dengan mengorbankan segalanya, termasuk menyakiti orang atau makhluk lain. Kita juga memiliki

Jantung Hati Zen

penilaian yang dogmatis pada segala sesuatu. Kita tidak lagi mencerpah dan memantulkan kebenaran dari dunia ini apa adanya dari saat ke saat.

Setiap makhluk hidup memiliki hakikat Buddha di dalam dirinya. Artinya, setiap orang, sejatinya, adalah Buddha dan *Bodhisattwa*. Kita semua bisa menyadari jati diri sejati kita, mencapai pencerahan dan menolong semua makhluk. Kesadaran akan kekosongan dari segala sesuatu, sejatinya, sudah selalu ada di dalam diri kita. Dari kesadaran ini, cinta dan empati yang sejati dan universal otomatis muncul secara alami. Segala yang ada di alam semesta adalah aku, dan aku adalah mereka semua. Tidak ada lagi ilusi, bahwa kita terpisah satu sama lain. Di dalam Srawakayana, kita diajarkan paham yang sama, bahwa “diri” manusia sejatinya adalah kosong. Mahayana melihat hal yang sama dari sudut yang berbeda. Di dalam Mahayana, kekosongan ini juga berarti, aku dan semua hal di alam semesta adalah sama, yakni sama-sama kosong. Kesadaran ini akan menciptakan rasa cinta alami di dalam diri kita untuk menolong semua makhluk, tanpa kecuali.

Jantung Hati Zen

Mahayana memiliki beberapa tulisan yang menjelaskan ajaran-ajarannya. Tulisan-tulisan ini disebut juga sebagai Sutra. Ada dua Sutra yang dianggap amat penting, yakni Sutra Intan (*Diamond Sutra*) dan Sutra Hati (*Heart Sutra*). Di dalam Sutra Intan dinyatakan, bahwa segala sesuatu yang tampak di depan mata dan pikiran kita adalah ilusi. Maka dari itu, kita tidak boleh terjebak padanya dengan menganggapnya sebagai kenyataan yang sejati. Segala penampakan, yakni apa yang tampak bagi diri kita, adalah kekosongan, termasuk diri kita sendiri. Dengan menyadari pandangan ini, kita bisa menyadari jati diri sejati kita sebagai manusia. Sutra Intan juga menyatakan, bahwa kita tidak boleh menganggap pikiran sebagai kebenaran. Kita juga tidak boleh terjebak pada konsep-konsep yang kita rumuskan sendiri. Jika kita menganggap konsep-konsep di kepala kita sebagai kebenaran, maka kita akan terjebak, dan mengalami penderitaan. Segala hal yang ada di alam semesta ini, termasuk diri dan pikiran kita, itu seperti bayangan, mimpi, gelembung air atau refleksi di cermin. Mereka datang dan pergi dalam sekejap mata. Dengan kesadaran ini, kita bisa menekuni jalan hidup *Bodhisattwa*.

Jantung Hati Zen

Di dalam Sutra Hati, kita bisa melihat inti terpenting dari ajaran Mahayana. Sutra Hati menyatakan, bahwa panca indra kita, sejatinya, adalah kosong. Dengan demikian, apa yang kita tangkap dengan indra dan pikiran kita juga sejatinya kosong. Pandangan kita soal cantik atau jelek, atau soal warna, juga sejatinya kosong. Artinya, semuanya tidak memiliki substansi yang tetap. Semuanya berubah terus menerus, tanpa henti. Namun, kekosongan ini juga mencerminkan kebenaran apa adanya. Ia bukanlah nihilisme yang mengantarkan orang pada kesepian dan kehampaan hati. Sebaliknya, ia adalah kebebasan, yakni kekosongan bagaikan ruang hampa besar yang memberi kemungkinan bagi segalanya. Kebenaran apa adanya ini merupakan inti dari alam semesta, yakni kekosongan itu sendiri. Di tingkat ini, tidak ada perubahan. Tidak ada yang muncul dan tidak ada yang pergi. Tidak ada yang suci dan tidak ada yang terkutuk. Ketika orang menyadari ini, ia mengalami pencerahan batin, yakni memahami jati diri sejatinya. Pada titik ini, ia sebenarnya tidak mengalami apa pun. Tidak ada pencerahan apa pun. Di sinilah gerbang *Zen* terbuka.

Jantung Hati Zen

Tai Kambing Kering

Seorang *Zen Master* sedang bekerja
membersihkan kandang kambing.
muridnya kemudian bertanya, “Apa itu *Zen*?”
“Tai kambing kering,” jawab gurunya.

Prinsip-prinsip Dasar *Zen*

Pada bab sebelumnya, kita sudah melihat dua aliran filsafat Timur yang menjadi dasar bagi perkembangan *Zen*, yakni agama Buddha, terutama agama Buddha Mahayana, dan Taoisme. Pada bagian ini, saya akan memaparkan prinsip-prinsip utama yang menjadi dasar dari *Zen* itu sendiri. Awalnya, saya akan memaparkan perkembangan dan latar belakang *Zen*. Kemudian, saya akan menjelaskan hubungan antara *Zen* dan keadaan alami atau jati diri sejati manusia. Bagian ini akan ditutup dengan tulisan mengenai *Zen* dan poin mendasar universal manusia serta alam semesta

Perkembangan, Latar Belakang dan Prinsip Dasar

Zen memiliki ciri tersendiri, jika dibandingkan dengan agama Buddha Srawakayana dan Mahayana. Seperti sudah sedikit disinggung sebelumnya, *Zen* berasal dari kata *dhyana*, yang berarti meditasi. Aliran-

Jantung Hati Zen

aliran agama Buddha lainnya juga menekankan meditasi. Namun, di dalam tradisi *Zen*, meditasi menempati peran terpenting. Dalam arti ini, meditasi tidak hanya dipahami sebagai duduk-meditasi (*Zazen*), tetapi juga mewujudkan di dalam kehidupan sehari-hari. *Zen* juga amat dipengaruhi oleh Filsafat Taoisme yang berkembang di Tiongkok. Di dalam tradisi ini, pencerahan batin dilepaskan sama sekali dari kata-kata. Kebenaran tidak dapat dirumuskan dalam kata-kata. Apa yang bisa dikatakan berarti bukanlah kebenaran. Pepatah Tiongkok kuno mengatakan, “Mereka yang tahu, tidak berbicara. Mereka yang berbicara, tidak tahu.” Dapatlah dikatakan, ciri utama dari *Zen* adalah kesederhanaan (*simplicity*) dan sifat langsungnya (*directness*). Di dalam aliran agama Buddha lainnya, pencerahan batin adalah kondisi yang dapat dicapai, jika orang melakukan banyak usaha dalam bentuk ritual, berpuasa dan bermeditasi. Di dalam *Zen*, pencerahan batin dilihat sebagai keadaan alamiah manusia yang amat jelas, dan bisa terjadi seketika. Karena ajarannya begitu sederhana dan alamiah, orang menjadi sulit untuk memahaminya. Metode mengajar *Zen*

Jantung Hati Zen

juga bersifat langsung. Ia mendorong orang untuk sampai pada pencerahan batin secara langsung, yakni memahami kenyataan apa adanya. *Zen* menolak beragam bentuk ritual dan simbolisme yang kerap membingungkan orang.

Inti dari metode *Zen* adalah menunjuk langsung (*direct pointing*). Tanpa menggunakan kata-kata atau simbol, *Zen* membawa orang pada kebenaran dari kenyataan apa adanya. Ini terjadi di dalam hubungan hidup sehari-hari yang bersifat normal dan sederhana. Seorang *Zen Master* (guru *Zen*) akan memberikan pendapat soal cuaca. Di balik pendapat itu, ia sebenarnya mengajarkan sesuatu soal pencerahan batin. Metode menunjuk langsung ini menggunakan kejadian di dalam hidup sehari-hari, yang seolah tak ada hubungannya dengan hal-hal filosofis dan spiritual, untuk mendorong orang menuju pencerahan batin. Model mengajar semacam ini banyak ditemukan di dalam hubungan antara *Zen Master* dengan para muridnya di masa Dinasti Tang di Tiongkok. Satu prinsip yang mengikat model tersebut adalah, bahwa pencerahan batin dapat dicapai melalui hidup sehari-hari.

Inti dari pencerahan batin adalah

Jantung Hati Zen

pengalaman tanpa-perbedaan. Orang tak lagi hidup dalam cara berpikir dualistik, yakni benar-salah, baik-buruk, enak-tidak enak dan sebagainya. *Zen* bukanlah pengalaman kesatuan, juga bukanlah pengalaman dualistik. Keduanya harus dihindari, karena masih menciptakan konsep dan simbolisme di dalam pikiran manusia. Simbolisme dan konsep dapat dihilangkan, jika orang melihat ke dalam dirinya sendiri. Kebenaran bukanlah di luar diri manusia, melainkan di dalam. *Zen*, atau meditasi, adalah cermin yang membantu manusia untuk melihat ke inti dirinya sendiri, mengalami pengalaman tanpa-perbedaan, dan kemudian mencapai pencerahan batin. Di dalam pengalaman tanpa-pembedaan, semua konsep dan simbolisme hilang. Pikiran berhenti. Inilah kondisi pencerahan batin. Dalam arti ini dapatlah dikatakan, bahwa pencerahan batin bukanlah sesuatu yang bisa dijelaskan dengan konsep. Pencerahan batin berarti orang kembali ke titik nol, yang juga berarti bukanlah sebuah kondisi tertentu. Ia tidak memiliki tahap-tahap. Yang perlu dilakukan adalah melihat secara langsung keadaan di sini dan saat ini, tanpa konsep, tanpa simbol dan tanpa pikiran.

Jantung Hati Zen

Pencerahan batin adalah keadaan alamiah manusia. Meditasi dan berbagai ajaran lainnya hanyalah alat untuk mengembalikan manusia ke keadaan alamiah tersebut. Jika alat tersebut dilihat sebagai yang terpenting, maka orang akan jatuh ke dalam kesalahpahaman. Ia justru menjauhkan orang dari keadaan alamiahnya, yakni dari pencerahan batinnya. Orang hanya perlu mengalir dalam melakukan apa yang sedang ia lakukan sealamiah mungkin. Jika ia sedang makan, maka ia hanya perlu makan. Pikirannya hanya soal makan. Jika ia mencuci baju, maka ia hanya perlu mencuci baju. Pikiran dan tubuhnya hanya berfokus pada mencuci baju. Jika orang sudah bisa mencapai keadaan alamiahnya, maka ia perlu melepaskan segala alat spiritual yang ia gunakan, guna mencapai pencerahan batin tersebut. Artinya, ia perlu melepaskan meditasi, dan semua ajaran spiritual maupun filosofis lainnya. Langit biru. Pohon hijau. Semua sudah jelas dengan sendirinya. Terlalu banyak berpikir mengaburkan kita dari kebenaran yang sudah selalu jelas tersebut.

Dasar dari *Zen* adalah ajaran langsung dan alamiah untuk membangunkan orang dari

Jantung Hati Zen

delusi, serta kemudian mencapai pencerahan batin. Segala bentuk pikiran dihilangkan. Segala bentuk refleksi dihilangkan. Semua bentuk analisis ditunda. Tidak ada tujuan yang ingin diraih. Tidak ada kehendak untuk mendorong tindakan. Segalanya sudah selalu sempurna, apa adanya. Orang menjadi alamiah. Ia bisa melihat keadaan secara jernih, serta membuat keputusan serta tindakan berdasarkan kejernihan itu. Kebebasan dari segala macam pikiran, analisis, refleksi, tujuan dan kehendak inilah yang merupakan kebebasan yang sejati.

Model berpikir dan mengajar seperti itu sudah berkembang sebelumnya di India. Ini nantinya akan memengaruhi gaya berpikir agama Buddha, dan melahirkan tradisi *Zen*. Yang unik di dalam tradisi *Zen* adalah sikap bebasnya dari segala bentuk tradisi tertulis dan kata-kata. Pencerahan batin kemudian disimbolkan melalui hubungan pikiran antara *Zen Master* dan muridnya. Ini bukanlah telepati, melainkan pengakuan sederhana terkait dengan keadaan batin seseorang, bahwa ia telah terbangun, dan mengalami pencerahan batin. Inilah yang ingin ditawarkan oleh *Zen*, yakni pengalaman pencerahan batin.

Jantung Hati Zen

Pengalaman tidak pernah dapat dilukiskan dengan kata-kata. Jika pengalaman disampaikan dengan kata-kata, maka pengalaman itu otomatis akan hilang.

Banyak ahli menegaskan, bahwa lahirnya *Zen* merupakan hasil dari perkawinan antara Taoisme dengan agama Buddha Mahayana. Teks-teks Mahayana tersebar di Tiongkok pada abad IV dan V Masehi. Teks-teks tersebut lalu dibaca dan diolah oleh para filsuf Taois. Tafsiran merekalah yang nantinya mewarnai agama Buddha Mahayana dengan sentuhan Taoisme, sehingga melahirkan *Zen* agama Buddha, seperti dikenal sekarang ini. Tokoh yang berperan penting dalam hal ini adalah seorang biksu yang bernama Seng Cao. Ia menegaskan, bahwa pengalaman pencerahan batin dapat terjadi lewat peristiwa sehari-hari. Pengalaman ini adalah pengalaman yang bersifat langsung. Tidak ada hubungan dengan upaya untuk membersihkan pikiran dari segala pikiran-pikiran jahat.

Konfusianisme juga memberikan pengaruh pada perkembangan *Zen*. Konfusianisme menekankan pentingnya nilai-nilai keluarga di dalam masyarakat. Nilai ini

Jantung Hati Zen

membuka kemungkinan untuk orang-orang awam (bukan biksu/biksuni) untuk juga ikut menekuni *Zen* Buddha. Bahkan, beberapa *Zen Master* di dinasti Tang Tiongkok bukanlah seorang biksu, melainkan orang awam yang bekerja dan berkeluarga. Di sisi lain, mayoritas orang yang menekuni *Zen* adalah orang awam. Nilai ini juga menekankan kehidupan sehari-hari yang sekular bagi perkembangan spiritualitas *Zen*. Kerja dan ekspresi seni dianggap sebagai bagian penting dari penghayatan *Zen*. Segala bentuk ekspresi atas penghayatan atas alam semesta juga dianggap sebagai bagian dari *Zen*.

Hasrat dan imajinasi manusia bukanlah sesuatu yang perlu dimusnahkan, seperti yang dijelaskan di dalam tradisi agama Buddha Srawakayana. Hakikat sejati manusia sudah selalu murni, dan hasrat serta imajinasi tidak akan pernah bisa mengotorinya. *Zen* menaruh kepercayaan yang amat besar pada hakikat sejati diri manusia. Hasrat dan imajinasi hanya perlu untuk disadari sebagai kosong, dan bukan untuk ditekan, apalagi dimusnahkan. Kesadaran akan kekosongan dari hasrat membuat manusia mampu melepaskannya, tanpa usaha apa pun.

Jantung Hati Zen

Ide ini datang dari Taoisme, yakni ide tentang tindakan tanpa tindakan. Tindakan manusia haruslah mengalir secara alamiah. Segala bentuk usaha dan kekerasan apa pun haruslah dihindari.

Di Tiongkok, *Zen* berkembang dengan menggunakan jalur pikir Taoisme. Artinya, ide-ide dasar *Zen* dijelaskan dengan menggunakan pola pikir dan kosa kata Taoisme. Ini membuat penerimaan *Zen* begitu cepat di Tiongkok. Di sisi lain, ada banyak kemiripan mendasar antara *Zen* dan *Tao*. Keadaan pencerahan batin adalah keadaan alamiah manusia, dan keadaan alamiah ini juga menjadi cara hidup ideal di dalam Taoisme. Di dalam tradisi Taoisme, keadaan alamiah ini disebut juga sebagai keadaan kesatuan yang agung (*great oneness*). Ciri mendasar dari keadaan batin ini adalah “ketiadaan diri” dan “kekosongan”. Prinsip dari keadaan batin ini sama dengan kondisi pencerahan batin di dalam *Zen*.

Penting di dalam Taoisme, juga di dalam *Zen*, adalah penekanan, bahwa kebijaksanaan tidak sama dengan pengetahuan. Pengetahuan adalah mengumpulkan hal baru setiap harinya. Sementara, kebijaksanaan adalah melepaskan

Jantung Hati Zen

sesuatu setiap harinya, sehingga orang bisa melepaskan semuanya pada akhirnya, dan mencapai keadaan alamiah. Namun, ada satu titik, tempat di mana pengetahuan dan kebijaksanaan bersisian, yakni pada saat ini (*present*). Sejatinya, tidak ada nama untuk saat ini. Saat ini sudah berlalu, ketika kita menyebutnya sebagai saat ini. Masa lalu dan masa depan juga tidak ada. Segala hukum alam, ilmu pengetahuan, filsafat, teologi dan agama mengajak orang untuk kembali ke saat ini, tempat kebenaran dan kebahagiaan dapat ditemukan. Saat ini adalah kesejatan itu sendiri yang sudah cukup dan penuh pada dirinya sendiri.

Dalam arti ini, kebijaksanaan ialah sebuah kondisi “tanpa pengetahuan”. Ketika orang melepaskan segala pengetahuan, harapan, keinginan dan ambisi di dalam kepalanya, maka ia akan kembali ke keadaan alamiah. Di dalam keadaan alamiah ini, orang akan bisa memahami kebenaran yang sesungguhnya. Kebenaran yang sesungguhnya sejatinya tidak memiliki nama. Kebenaran bukanlah sesuatu yang bisa dijelaskan, atau suatu benda yang bisa digambarkan. Kebijaksanaan dapat dijelaskan

Jantung Hati Zen

secara positif, yakni sebagai pemahaman langsung atas kebenaran itu sendiri. Pemahaman langsung ini juga dapat dijelaskan sebagai pengalaman langsung. Ada rumusan paradoks di sini. Ketika orang melepaskan pengetahuan, ia menjadi bijaksana. Ketika orang melepaskan segala macam pengetahuan, ia memahami hakikat kebenaran itu sendiri. Kebijakan tidak menghitung untung rugi, melainkan menanggapi keadaan di sini dan saat ini secara persis. Pengetahuan tertinggi adalah keadaan “ketidaktahuan”. Pikiran yang tercerahkan menanggapi keadaan di sini dan saat ini secara langsung, bukan dengan prinsip abstrak. Pencerahan batin tidak dapat dipisahkan dari kegiatan hidup sehari-hari.

Pencerahan batin justru dapat diperoleh, ketika orang berhenti mencarinya. Pencerahan batin hanya bisa dicapai dengan melepaskan segalanya. Dalam arti ini, maka pencerahan batin, di dalam tradisi *Zen*, adalah peristiwa yang terjadi di dalam sekejap mata. Tidak ada proses. Tidak ada tahap. Tidak ada pengumpulan pengetahuan. Tidak ada pelatihan khusus. Pencerahan batin adalah tindakan tanpa tindakan. Ide ini sudah berkembang di

Jantung Hati Zen

Tiongkok dari tangan para pemikir *Tao* pada abad IV. Banyak ahli berpendapat, ide pencerahan batin sebagai peristiwa yang terjadi dalam sekejap mata adalah ide khas para pemikir *Zen* di Tiongkok. Para pemikir dan master di India tidak akan pernah merumuskan ide semacam ini. Dapat juga dikatakan, bahwa *Zen* di Tiongkok merupakan se bentuk revolusi terhadap agama Buddha India.

Dengan demikian, bibit-bibit pemikiran *Zen* sudah ada Tiongkok sejak abad IV, yakni melalui tangan para pemikir *Tao*. Bodhidharma datang dari India ke Tiongkok pada abad VI. Ia dianggap sebagai bapak *Zen* di Tiongkok. Namun, banyak ahli mempertanyakan hal ini. Ide-ide *Zen* adalah ide khas Tiongkok. Keberadaan Bodhidharma seringkali hanya dianggap sebagai legitimasi hubungan antara *Zen* di Tiongkok dan agama Buddha di India, dan dengan demikian hubungan dengan Siddharta Gotama langsung. Bodhidharma adalah master agama Buddha dari India yang menerima otoritas mengajar langsung dari para master di India. Ia dianggap sebagai penerus ke-28 dari Siddharta Gotama. Dengan melihat Bodhidharma sebagai bapak *Zen* di Tiongkok

Jantung Hati Zen

(tepatnya Patriakh *Zen* pertama di Tiongkok), *Zen* di Tiongkok menemukan landasan bagi keberadaan mereka sebagai salah satu aliran agama Buddha yang resmi.

Cerita perjalanan Bodhidharma di Tiongkok amatlah legendaris di kalangan praktisi *Zen*. Ia datang dari India dan tiba di Kanton Tiongkok pada tahun 520 M. Ia dijamu oleh Kaisar Wu dari Dinasti Liang yang merupakan salah satu kaisar Buddhis di dalam sejarah Tiongkok. Kaisar mengajukan tiga pertanyaan kepada Bodhidharma. Apakah dukungan kaisar terhadap agama Buddha di Tiongkok akan memberikan pahala bagi hidup pribadinya? Jawaban Bodhidharma tidak. Menanggapi hal itu, kaisar kembali bertanya, siapakah kamu? Bodhidharma menjawab, tidak tahu. Ia lanjut bertanya soal inti dari agama Buddha. Bodhidharma menjawab, kekosongan yang besar. Percakapan ini membuat Kaisar Wu marah. Bodhidharma memutuskan untuk menyepi, dan bertapa menghadap tembok goa selama kurang lebih sembilan tahun. Akhirnya, ia menemukan penerusnya, yakni Hui Ko, Patriakh *Zen* Tiongkok yang kedua. Tiga jawaban dari Bodhidharma kepada Kaisar Wu,

Jantung Hati Zen

yakni ketiadaan pahala, kekosongan identitas diri dan kekosongan dari segala sesuatu, adalah tiga pilar dasar dari *Zen*.

Prinsip utama *Zen* adalah tanpa usaha. Tidak ada kesulitan. Tidak ada ambisi. Tidak ada tujuan yang ingin dicapai. Semua harus dilepaskan. Tidak ada suka dan tidak suka. Tidak ada pilihan. Ketika orang berhenti membuat pilihan suka atau tidak suka, maka semuanya akan menjadi jelas. Jarak antara penderitaan dan kedamaian sejati hanyalah sehelai rambut. Kebenaran yang sejati lebih dari sekadar penilaian baik dan buruk. Justru penilaian baik dan buruk yang ada di kepala kita menjauhkan kita dari kebenaran yang sesungguhnya. Orang yang hidupnya sibuk dengan penilaian baik-buruk ataupun benar-salah adalah orang yang menderita sakit pikiran.

Orang memang sulit untuk berhenti berpikir. Orang sulit untuk tidak melakukan apa-apa. Banyak orang berpikir, bahwa *Zen* adalah soal mengheningkan pikiran. Akan tetapi, di dalam proses, mereka justru sibuk berpikir untuk mengheningkan pikiran. Orang yang merasa berhasil menghentikan pikiran

Jantung Hati Zen

justro akhirnya hidup dalam ketidakpedulian. Inilah salah satu kecenderungan umum di kalangan para praktisi *Zen*. Mereka terjebak di dalam kekosongan. Untuk mengatasi ini, para *Zen Master* mencoba mengajak orang untuk melihat hakikat sesungguhnya dari segala sesuatu di hidup ini. Di balik segala yang baik terdapat kejahatan, dan di balik segala yang jahat terdapat kebaikan.

Segala bentuk penilaian selalu mengandung kontradiksi di dalamnya. Ketika penilaian baik dibuat, maka sifat buruk selalu terkandung di dalamnya. Ketika orang melihat sesuatu sebagai cantik, maka penilaian tentang kejelekan selalu tersembunyi di baliknya.

Di dalam *Zen*, juga di dalam Taoisme, orang yang memperjuangkan kebaikan dalam hidupnya, dan kemudian menolak kejahatan, itu seperti orang yang hanya membakar daging di satu sisi saja, tetapi melupakan sisi lainnya. Hidupnya berat sebelah. Ketidakseimbangan semacam ini akan menghasilkan tegangan yang bermuara pada penderitaan hidup. Di balik ide ini, ada kesederhanaan berpikir yang luar biasa mendalam. Manusia modern kerap berpikir terlalu rumit, sehingga sulit untuk memahami

Jantung Hati Zen

kesederhanaan dan kedalaman ide ini. Mereka ingin memperbaiki segala sesuatu, dan dengan itu, mereka justru merusak apa yang sebelumnya sudah baik. Segala bentuk usaha dilakukan, supaya hidupnya menjadi lebih bahagia dan bermakna. Mereka takut akan ketiadaan dan kekosongan. Padahal, kedua hal itulah yang menjadi sumber dari kedamaian sejati. Ketakutan akan ketiadaan dan kekosongan menciptakan penderitaan batin yang luar biasa. Banyak orang menderita penyakit kejiwaan dan melakukan bunuh diri, karena ketakutan ini. Akar dari semua ini adalah pola berpikir dualistik, yakni membagi dunia ke dalam dua kelompok yang dianggap saling terpisah dan bertentangan satu sama lain.

Zen adalah pembebasan dari pola berpikir dualistik. *Zen* tidak melihat baik terpisah dari buruk, atau benar terpisah dari salah. Semuanya adalah satu, tetapi juga bukan hanya satu, karena satu hanyalah sekadar nama. Baik buruk, benar salah, adalah konsep-konsep hasil ciptaan pikiran kita, yang sesungguhnya tak punya jangkar pada kenyataan. Kehidupan yang sesungguhnya menerima segalanya, dan kemudian melepas segalanya. Ketika orang bisa

Jantung Hati Zen

menerima dan melepas segalanya, tidak ada lagi ketegangan dan penderitaan batin yang bercokol di dalam batinnya.

Zen mengajak orang untuk merasakan kehidupan apa adanya, tanpa konsep dan tanpa penilaian. Tidak ada yang perlu diraih dalam hidup ini. Tidak ada yang perlu diperjuangkan. Tidak ada alasan untuk menjadi fanatik dalam hal apa pun. Setiap keberhasilan dalam hidup selalu mengandaikan bentuk kegagalan tertentu. Artinya, orang berharap untuk terus berhasil dalam hidupnya, dan itu tidaklah mungkin. Ketika orang sudah begitu terbiasa oleh keberhasilan, namun akhirnya dihantam oleh kegagalan, maka penderitaan pun akan muncul. Orang makan enak hanya untuk merasa lapar lagi nantinya.

Di dalam hidup, sesungguhnya perubahan dan perkembangan itu hanya masalah sudut pandang. Tidak ada perubahan dan perkembangan yang berdiri sendiri secara mutlak, lepas dari pengamatan manusia. Apa yang kita anggap lebih baik, tergantung dengan keadaan kita sebelumnya. Ketika keadaan baru yang dianggap lebih baik tersebut menjadi keadaan normal, maka kita pun mulai kembali

Jantung Hati Zen

melihat kekurangannya, dan kemudian merasa, bahwa keadaan itu juga tidak baik dan perlu diubah. Kita pun berusaha membuat perubahan lagi, yang nantinya juga akan memiliki ciri yang sama, yakni sementara dan rapuh.

Misalnya, kita merasa, tidur kita tidak nyenyak. Kita kemudian mengubah posisi kita. Untuk sementara, tidur terasa lebih nyaman. Namun, kita pun sadar, bahwa terasa tidak nyaman kembali. Kita lantas mengira, kita perlu membeli tempat tidur baru. Kita pun melakukannya. Untuk sementara, tidur kita terasa lebih nyaman. Namun, dengan berjalannya waktu, tidur kita kembali tidak enak. Kita pun mengira, kita memerlukan cat kamar baru, atau justru kamar baru. Begitu seterusnya. Pola yang sama tidak hanya terjadi dalam hal tempat tidur, tetapi juga di semua hal lainnya. Ada semacam ketidakpuasan yang bercokol di kepala kita, yang membuat kita tegang dan menderita di dalam hidup.

Kenyamanan hanya bisa dipahami dan dipertahankan, jika kita memiliki dan mengingat, apa artinya ketidaknyamanan. Kita hanya dapat melihat suatu benda dengan mata kita, jika kita membuat semacam perbandingan

Jantung Hati Zen

antara benda itu dan benda-benda lainnya. Apa yang baik harus dipahami dalam perbandingan dengan apa yang buruk. Apa yang menyenangkan harus dipahami dalam kaitan dengan apa yang tidak menyenangkan. Hal-hal yang bertentangan sebenarnya saling membutuhkan satu sama lain. Bahkan, para *Zen master* menegaskan lebih jauh, segala hal adalah satu dan sama, termasuk hal-hal yang kita anggap bertentangan. Keadilan adalah ketidakadilan. Cinta adalah benci. Menerima masalah berarti juga menerima keberuntungan besar. Mendapatkan persetujuan berarti juga menerima perlawanan.

Ketika orang menyadari hal ini, maka hidupnya akan menjadi lebih peka. Ketika dia lapar, maka dia makan. Makan pun dilakukan dengan secukupnya, bukan berlebihan, bukan sekadar untuk memuaskan nafsu. Ketika hal buruk terjadi, maka orang akan melakukan apa pun yang diperlukan, guna melampaui hal buruk tersebut, tanpa menyakiti siapa pun. Ketika hal baik terjadi, ia juga tidak melekat pada hal tersebut, karena ia sadar, bahwa itu semua pun akan berlalu. Keputusan-keputusan dibuat secara alamiah dan penuh kepekaan.

Jantung Hati Zen

Tidak ada kebingungan. Tidak ada ketidakpastian. Tidak ada ketakutan. Jalan terus. Kesalahan terjadi. Kebaikan terjadi. Ia jalan terus dalam hidupnya.

Segala bentuk dualitas dilampaui. Baik-buruk, benar-salah, hitam-putih, semua dijalani dengan kejernihan dan keterbukaan penuh pada kehidupan. Sejatinya, di alam ini, tidak ada dualitas. Tidak ada pilihan. Orang hanya perlu jalan terus dalam hidupnya. Ia perlu melepaskan semua kategori-kategori abstrak yang melekat pada pikirannya. Ia juga perlu melepaskan semua ambisi dan ketakutannya, serta maju terus di dalam kehidupan. Segalanya menjadi jelas dan begitu sederhana. Ketika cuaca panas, maka orang berteduh di bawah pohon. Ketika cuaca dingin, maka orang menyelimuti tubuhnya. Ketika waktunya tertawa, orang tertawa. Ketika waktunya bersedih, orang menangis. Segalanya datang. Segalanya pergi. Orang membuka dirinya. Orang melepas segalanya. Inilah pola hidup *Zen*, yang juga berarti pola hidup biasa-biasa saja.

Di dalam keseharian yang biasa-biasa saja, orang menemukan kebenaran,

Jantung Hati Zen

kebahagiaan dan kedalaman hidup. Tidak ada penderitaan batin. Tidak ada depresi. Tidak ada stres. Semua dilakukan secara alamiah, seperti layaknya napas manusia yang berlangsung tiap detik. Dunia dan kehidupan adalah apa adanya. Tidak baik. Tidak buruk. Ketika ada penderitaan, orang berusaha mengurangnya. Semua dilakukan dengan memperhatikan keadaan nyata sebagaimana adanya. Tidak ada keterpisahan antara manusia dan keadaannya. Manusia adalah keadaannya. Keadaannya adalah kemanusiaannya. Konsep ego-subjek pun juga dilampaui. *Person* dan *ego* dianggap ilusi yang menjadi akar dari segala penderitaan hidup. Ketika cuaca panas, maka kita berkeringat. Akan tetapi, siapakah kita itu? Tidak ada. Kita lalu menjadi satu dengan cuaca panas, dan juga menjadi satu dengan keringat yang menetes di tubuh kita. Dalam arti ini, konsep sebab akibat pun juga harus dilepaskan. Kebenaran tidak terletak di dalam hubungan sebab akibat, melainkan di dalam momen kekinian (*nowness*). Kebenaran dan kebahagiaan dapat diraih dan dialami secara langsung, ketika orang hidup dari saat ke saat dengan semangat “biasa-biasa saja”.

Jantung Hati Zen

Zen berusaha bergerak di ranah sebelum logika. *Zen* menolak pola berpikir rasional berlebihan yang justru menjadi kecenderungan utama masyarakat modern. *Zen* berusaha melihat realitas apa adanya. Kebenaran pun dipahami tidak dengan konsep ataupun dengan kata-kata, tetapi dengan mengalami langsung kenyataan apa adanya. Ini semua terjadi secara alami. Hanya kebiasaan dan pikiran manusia yang menghalangi proses alami ini. Sama seperti air yang memantulkan cahaya bulan di malam hari, begitu pula segala sesuatu di alam ini bergerak secara alami, tanpa halangan. Orang hanya perlu untuk berhenti sejenak dari pikiran dan kebiasaannya, guna mengalami langsung kehidupan itu sendiri. Inilah inti utama dari *Zen*.

Hidup manusia ditentukan oleh persepsi pikirannya atas dunia. Panca indra menerima informasi dari dunia luar, yang kemudian diolah menjadi persepsi oleh pikiran manusia. Jadi, pikiran manusia memainkan peranan penting di dalam menciptakan dunia, sebagaimana dinilai oleh manusia. Dari penilaian semacam ini lahirlah perasaan keterpisahan, bahwa aku terpisah dari dunia, dan bahwa aku adalah

Jantung Hati Zen

individu yang otonom dan utuh, yang tidak membutuhkan apa pun dan siapa pun di luar diriku. *Zen* mengajak kita bertanya, siapakah aku ini? Siapakah individu ini? Apakah ia sungguh-sungguh ada? Pertanyaan tersebut diulang berkali-kali di dalam meditasi, dan di dalam keseharian hidup. Orang sampai pada kesimpulan, bahwa tidak ada yang disebut sebagai aku. Konsep “aku” lahir dari kesalahan berpikir dan kesalahan berbahasa yang berkembang menjadi kebiasaan hidup. Struktur ego, atau konsep “aku”, adalah ilusi ciptaan manusia yang membuatnya merasa terpisah dari segala yang ada. Ia juga menjadi akar dari segala penderitaan di dalam hidup manusia.

Pikiran manusia juga mampu menciptakan konsep. Dalam arti ini, konsep adalah abstraksi dari kenyataan. Konsep adalah sekumpulan simbol untuk menggantikan benda di dalam kenyataan. Ide tentang aku adalah bagian dari konsep yang merupakan simbol hasil dari pikiran manusia. Yang terjadi kemudian adalah, manusia terpaku pada konsep, dan lupa kembali pada kenyataan itu sendiri. Manusia lebih mudah memahami konsep, daripada mengalami kenyataan secara

Jantung Hati Zen

langsung. Ide tentang “aku” disalahpahami sebagai kenyataan yang tak dapat diubah. Padahal, “aku” hanyalah ide yang merupakan perwujudan dari kenyataan, dan bukan kenyataan itu sendiri. Orang perlu melampaui ide “aku” ini, dan kemudian mengalami langsung kenyataan sebenarnya yang tak memiliki batas. Inilah tujuan utama dari *Zen*, yakni memecah “aku”, dan mengajak orang untuk kembali ke jati diri asalnya, yakni jati diri alam semesta itu sendiri.

Ketika orang tidak lagi melihat dirinya sebagai “aku” yang terpisah dari alam, maka hubungannya dengan manusia dan dengan alam pun mengalami perubahan mendasar. Tidak ada lagi “aku” sebagai subjek, dan orang lain serta alam sebagai objek. Tidak ada lagi “aku” sebagai subjek yang mengetahui, dan alam ataupun manusia lain sebagai objek yang diketahui. Yang tercipta kemudian adalah hubungan kesatuan. Tidak ada lagi pemisahan. Subjek dan objek menjadi satu, serta tak bisa lagi dilihat sebagai terpisah. Tidak ada lagi “aku” yang melihat dunia, karena “aku” adalah bagian dari dunia, dan dunia adalah bagian dari diriku. Aku dan kehidupan serta alam ini menjadi satu. Inilah

Jantung Hati Zen

kenyataan yang sesungguhnya.

Manusia adalah makhluk yang terhubung dengan segala hal, termasuk alam dan manusia lainnya. Pandangan, bahwa kita adalah makhluk yang terpisah dari makhluk lain, dan memiliki kedudukan yang lebih tinggi, adalah hasil dari ilusi. Ilusi lainnya terkait dengan isolasi semacam ini adalah ilusi soal keputusan. Kita berpikir, bahwa tindakan kita adalah hasil dari keputusan bebas kita. Namun, jika diperhatikan lebih dalam, banyak dari tindakan kita tidak lahir dari kebebasan, melainkan terjadi secara alamiah, misalnya bernapas. Jika tidak makan, maka perut kita secara otomatis akan terasa lapar. Apabila tidak minum, akan terasa haus. Jantung kita juga berdetak secara alamiah, tanpa keputusan. Ini semua adalah peristiwa yang terjadi secara alami begitu saja. Seperti hutan yang menjadi hijau, ketika musim panas tiba, dan kembali menggugurkan daunnya, begitu musim gugur tiba, begitulah hidup kita sebagai manusia terjadi dan berjalan secara alami di muka bumi ini. Kebebasan manusia tidak pernah bisa dipisahkan dari keniscayaan gerak alam yang bersifat alami dan otomatis.

Sifat alami ini sudah selalu tertanam di

Jantung Hati Zen

dalam diri manusia. Namun, manusia melupakannya, dan menggantikannya dengan konsep, ide serta pikiran yang mengaburkan jati diri sejatinya. *Zen* mengajak orang melepaskan semua pikiran, ide, perasaan serta apa pun dalam hidupnya. Semua kata-kata, ingatan, identitas dan harapan pun juga dilepaskan. Pada titik ini, ketika orang melepaskan semuanya, ia akan menemukan ketenangan yang sesungguhnya. Ia akan menyatu dengan seluruh alam. Tidak ada lagi batas antara dia dan totalitas alam semesta. Tak ada lagi batas antara dia dengan alam. Tiada lagi batas antara dia dengan orang-orang lainnya. Konsep individualitas menjadi kehilangan maknanya. Tidak ada lagi diri pribadi. Inilah hubungan sesungguhnya di alam semesta, yakni kesatuan yang tak terpisahkan antara segala sesuatu. Keterpisahan adalah ilusi yang diciptakan oleh pikiran yang tersesat.

Konsep “aku” mencoba memperlihatkan, bahwa ada sesuatu yang tetap di dalam identitas manusia. Ada semacam ilusi tentang diri manusia. Namun, jika dilihat lebih dalam, identitas manusia terdiri dari ingatan tentang masa lalu yang dibuat secara selektif. Artinya,

Jantung Hati Zen

tidak semua ingatan menjadi dasar bagi identitas pribadi, melainkan hanya ingatan yang dianggap cocok untuk kepentingan hidup manusia. Ingatan yang dilihat secara selektif inilah yang lalu menjadi dasar untuk identitas. Proses ini juga ditunjang oleh kepentingan kontrol sosial oleh negara atau pemerintah tertentu atas warganya. Orang melihat identitas diri ini sebagai sesuatu yang nyata dan benar. Identitas diri terkait dengan moralitas dan peran sosial tertentu yang harus ia jalankan di dalam kehidupan bermasyarakat. Inilah yang disebut dengan kewajiban sosial, yang terkait langsung dengan identitas pribadi seseorang yang dianggap sebagai nyata dan benar. Di dalam *Zen*, orang diajak untuk menyadari ini. Orang diajak mempertanyakan keberadaan identitas pribadinya, yang sebenarnya dibangun di atas ingatan selektif semata. Pada titik tertentu, ia sadar bahwa semua ini hanya ilusi belaka. Ia pun terbangun dari tidur dogmatisnya.

Jika dilihat lebih mendalam, identitas juga sebenarnya tidaklah pernah tetap. Tidak ada identitas yang bersifat mutlak dan tetap. Ini sejalan dengan prinsip dasar kehidupan, bahwa

Jantung Hati Zen

segala hal bergerak dan berubah. Namun, perubahan itu pun juga sebenarnya suatu ilusi. Perubahan mengandaikan adanya masa lalu, masa kini dan masa depan. Namun, di dalam kenyataan, tidak ada yang disebut sebagai masa lalu, masa kini dan masa depan. Ketiganya adalah konsep yang diciptakan oleh pikiran manusia. Ketika kita menyebut masa kini, ia sudah lenyap dari mata kita. Yang sesungguhnya ada, tidak tergantung pada pikiran kita, adalah saat demi saat. Di dalam segala penampakan perubahan, ada keabadian yang terjadi setiap saat. Dapat juga dikatakan, bahwa waktu dan gerak yang diamati manusia selalu bersifat relatif. Ketika kita berlayar dengan perahu, kita merasa, bahwa sungailah yang bergerak. Namun, jika dilihat lebih jeli, ternyata perahu yang bergerak. Begitu pula dengan waktu. Perubahan mengandaikan adanya waktu. Namun, waktu pun ternyata juga tidak ada. Waktu hanya ciptaan pikiran manusia.

Ketika orang berhenti melihat gerak dan waktu sebagai sesuatu yang nyata dan absolut, maka ia bisa melihat saat demi saat dalam hidupnya sebagai keabadian. Di saat ini, ada

Jantung Hati Zen

kebenaran dan keabadian, asal kita bisa menyesuaikan pikiran kita dengan keadaan alami dari apa yang ada, dan bukan dengan keinginan ataupun pikiran kita. Ketika pikiran mulai melepaskan segala bentuk konsep dan analisis, maka ia akan bisa mencerap saat ini dengan tepat, yakni saat keabadian itu sendiri yang mengalir dari saat ke saat. Inilah yang di dalam *Zen* disebut sebagai kebenaran apa adanya, tanpa tambahan dari pikiran maupun emosi manusia. Apa yang kita anggap sebagai perubahan sebenarnya merupakan aliran dari pikiran kita. Hal ini sama dengan ego atau konsep diri yang sesungguhnya juga merupakan ciptaan dari pikiran kita. Sejatinya, tidak ada perubahan, dan tidak ada gerak.

Banyak orang hidup dengan menanti masa depan. Mereka berharap, masa depan akan lebih baik dari masa kini. Mereka juga berpikir, apa yang baik hanya bisa terjadi nanti, dan bukan hari ini. Dengan pandangan ini, orang berusaha untuk hidup lebih panjang, supaya mereka bisa merasakan kenikmatan dan kebahagiaan di masa depan. Perhatian dan pikiran mereka diarahkan pada masa depan, dan bagaimana supaya bisa hidup sehat,

Jantung Hati Zen

sehingga bisa mencapai usia tua. Padahal, seperti sudah disinggung sebelumnya, waktu dan gerak adalah kesan semata, dan bukan kenyataan. Di masa lalu, usia 30 sudah merupakan usia tua, dan orang harus segera mempersiapkan kematiannya. Di masa kini, banyak orang baru mulai berkarya di masyarakat pada usia tersebut. 30 tahun adalah waktu yang lama di masa lalu. Namun, 30 tahun terasa bagaikan kilat di depan mata sekarang ini. *Zen* mengajak kita untuk melepaskan semua pandangan ini, dan kembali ke saat ini.

Orang yang pikirannya terarah ke masa depan akan sulit menemukan kebebasan di dalam batinnya, karena kebebasan hanya dapat ditemukan di sini dan saat ini. Ini juga berlaku untuk orang yang hidupnya terus mengarah ke masa lalu yang mungkin saja dipenuhi dengan penyesalan. Padahal, jika dipikirkan lebih dalam, yang sesungguhnya ada hanyalah masa kini. Orang hanya bisa hidup di masa kini. Jika orang terjebak pada masa lalu dan masa depan yang tidak ada, maka ia sesungguhnya sama sekali tidak hidup. Segala sesuatu di alam ini hidup dan berkembang di saat ini. Ikan hidup dan bergerak di air. Burung terbang di udara.

Jantung Hati Zen

Semuanya sudah sempurna di sini dan saat ini. Sebagai manusia, tentu saja, membuat rencana adalah sesuatu yang penting. Namun, rencana tersebut haruslah dilihat sebagai akibat dari keadaan saat ini. Saat ini tetap menjadi yang terpenting.

Zen adalah pengalaman langsung akan kenyataan sebagaimana adanya. Di dalam kenyataan ini, tidak ada tujuan. Semuanya sudah baik dan sempurna, apa adanya. Tidak ada yang perlu diubah. Tidak ada masa depan. Tidak ada masa lalu. Tidak ada konsep diri yang terpisah dari diri-diri yang lain, dan dari alam. Tidak ada ambisi dan tidak juga ada penyesalan atas apa yang telah terjadi. Semua yang kita anggap nyata dalam hidup ini sesungguhnya adalah simbol-simbol hasil ciptaan pikiran kita. Jika kita melihat simbol-simbol tersebut sebagai nyata, maka kita hidup dalam ilusi. Kita pun kemudian hidup dalam penderitaan, dan berakhir dengan kekecewaan. Di sini dan saat ini, kita menemukan kebenaran dan kebijaksanaan. Tidak ada lagi yang perlu dicari. Pada titik terdalam, *Zen* mengajak orang melepaskan segalanya, termasuk melepaskan *Zen* itu sendiri. Ketika orang sungguh

Jantung Hati Zen

melepaskan semuanya, maka ia akan menjadi sepenuhnya kosong dan jernih. Pada saat itu, ia menyatu dengan semuanya.

Banyak orang juga mencari cara, guna mengembangkan dirinya. Ia merasa, dirinya yang sekarang belumlah sempurna. Maka, ia berusaha mencari cara, supaya bisa melepaskan kekurangannya, dan mengembangkan kemampuannya. Namun, semua cara berpikir ini berpijak pada satu dasar yang tidak kokoh, yakni keberadaan konsep diri. Artinya, di dalam alam, tidak ada yang disebut sebagai diri. Ini hanyalah konsep yang tidak berpijak pada kenyataan. Maka, usaha untuk mengembangkan diri pun adalah usaha yang sia-sia. Di dalam *Zen*, konsep diri semacam ini disadari sebagai ilusi, lalu orang diajak untuk menyatu dengan alam. Di titik inilah hadir yang disebut sebagai “diri besar”. Ia juga disebut sebagai Buddha. Ia sudah selalu sempurna pada dirinya. Tidak perlu ada pengembangan diri dalam bentuk apa pun. Sejatinya, tidak ada satu kata pun yang mampu menggambarkan keadaan batin Buddha semacam ini. Ia adalah segalanya, sekaligus bukan apa-apa.

Dari alur berpikir ini, kita bisa menarik

Jantung Hati Zen

semangat dasar sekaligus tujuan utama dari *Zen*, yakni hidup biasa-biasa saja. Pencerahan batin tertinggi yang bisa diraih manusia justru sama sekali bukanlah pencerahan batin, melainkan pengalaman hidup sehari-hari yang dijalani sepenuhnya dengan biasa-biasa saja. Kesadaran biasa-biasa saja ini berakar pada sikap alamiah di dalam memandang dan melakoni kehidupan. Tidak ada bumbu atau tambahan apa pun. Alam ini juga sejatinya juga merupakan Buddha, yakni sudah sempurna pada dirinya sendiri. Ketika para *Zen Master* mengalami pencerahan batin untuk pertama kalinya, mereka kerap menulis puisi untuk menggambarkan alam ini apa adanya, tanpa tambahan apa pun. Sebelum pencerahan batin, gunung adalah gunung, dan air adalah air. Ketika mulai mendalami *Zen*, gunung bukanlah gunung, karena ia hanya merupakan kekosongan belaka. Begitu pula air bukanlah air, karena ia adalah kekosongan juga. Namun, setelah mengalami pencerahan batin dan memahami hakikat dari segalanya apa adanya, gunung kembali menjadi gunung, serta air kembali menjadi air. Semua apa adanya, sudah sempurna, biasa-biasa saja.

Jantung Hati Zen

Kita seringkali terjebak pada pola berpikir simbolik. Artinya, kita mengira simbol sebagai kenyataan, dan akhirnya juga lupa pada kenyataan itu sendiri. *Zen* mengajak kita untuk membalik pola berpikir kita, yakni dari yang abstrak-simbolik kembali pada yang nyata itu sendiri. Yang nyata itu di sini adalah kenyataan sebagaimana adanya, sebelum ia masuk ke dalam dunia simbol dan konseptual. Di dalam dunia sebagaimana adanya ini, kita memiliki substansi yang sama dengan alam dan manusia lainnya. Tidak ada perbedaan. Inilah yang disebut sebagai kenyataan sebelum pikiran, yakni sebelum dijadikan simbol dan konsep. Hakikat diri kita sebagai manusia, yang juga adalah sama dengan seluruh alam ini, terletak di ranah sebelum pikiran ini. *Zen* juga bergerak melampaui segala bentuk rumusan ajaran maupun ritual yang kerap ditemukan di dalam agama-agama tradisional. *Zen* berusaha menunjuk langsung pada hakikat sejati kita sebagai manusia, sehingga kita bisa lepas berjarak dari gerak pikir konseptual dan simbolik. Fokus kita tidak lagi dunia simbolik, melainkan dunia sebagaimana adanya. Dalam arti ini, kata *Zen* juga merupakan simbol yang

Jantung Hati Zen

harus dilepas sepenuhnya. Untuk bisa masuk dalam *Zen*, orang justru harus melepaskan *Zen* sama sekali.

Dengan alasan ini, para *Zen Master* bicara amat sedikit soal *Zen*. Mereka mencoba mengajak orang untuk menyentuh kenyataan itu sendiri secara langsung. Dalam arti ini, kenyataan berarti kenyataan alamiah, sebelum kita merumuskannya ke dalam bahasa dan konsep. Kenyataan yang adalah hidup itu sendiri yang biasa-biasa saja, tidak ada yang istimewa. Tidak buruk. Tidak baik. Tidak pendek. Tidak panjang. Tidak subjektif dan juga tidak objektif. Tidak ada diri. Tidak juga ada “tanpa diri”. Tidak ada ilusi. Tidak ada kenyataan. Semua itu hanya konsep yang kita gunakan untuk menggambarkan kenyataan, tetapi bukanlah kenyataan itu sendiri.

Tentang pertanyaan soal kebenaran dan kebijaksanaan, seorang *Zen Master* hanya akan menjawab tentang keadaan kontekstual di titik ini dan saat ini, karena hanya inilah yang sesungguhnya ada, dan layak disebut sebagai kebenaran dan kebijaksanaan. *Zen* tidak melihat masa depan dan masa lalu sebagai kenyataan. Tradisi dan sejarah dilihat sebagai alat. Jika

Jantung Hati Zen

tidak dilihat secara jernih, maka ia menjadi mengganggu untuk sampai pada pencerahan batin. Seperti sudah disinggung sebelumnya, *Zen* juga mengajak orang melampaui bahasa dan konsep yang menjadi dasar dari pikiran manusia. Beberapa *Zen Master* bahkan memotong kecenderungan berbahasa dan merumuskan konsep dengan langsung mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang irasional yang mengagetkan. Ini juga disertai dengan jawaban-jawaban absurd yang membuat orang terputus dari kecenderungan berpikir dan berbahasa. Fokus *Zen* bukanlah tradisi, kata ataupun konsep, melainkan pengalaman langsung dengan kenyataan apa adanya.

Sejatinya, seluruh kenyataan adalah kekosongan itu sendiri. Sebelum nama dan sebelum konsep, yang ada adalah ruang hampa luas yang siap menampung segalanya. Manusia merumuskan bahasa dan konsep dengan pikirannya. Ia mengira, bahwa itulah kebenaran. Ia pun melekat pada bahasa dan konsep, serta lupa pada kenyataan sebagaimana adanya. Ia membuat perbedaan antara baik dan buruk, benar dan salah, suci dan kotor, serta melekat pada perbedaan-perbedaan

Jantung Hati Zen

semu tersebut. Namun, sejatinya, yakni di dalam kenyataan sebagaimana adanya, tidak ada pembedaan, dan tidak ada penilaian. Tidak ada batas antara yang satu dengan yang lainnya. Ketika orang menyadari dan hidup dari titik tanpa nama ini, ia mengalami pencerahan batin. Dalam arti ini, pencerahan batin sesungguhnya bukanlah sebuah keadaan pikiran. Ia adalah kondisi batin sebelum titik nol. Jadi, pada awalnya, kenyataan yang tak memiliki nama ini sudah ada, dan akan selalu ada. Lalu, manusia, dengan pikirannya, memberi kenyataan ini nama dan konsep.

Ada kenyataan sebagaimana adanya, dan kenyataan sebagaimana manusia menamai dan memikirkannya. *Zen* mengajak kita untuk kembali pada yang pertama, dan menjaga jarak dari yang kedua. Kenyataan pada dirinya sendiri itu sejatinya tak mempunyai nama. Kita bisa menyebutnya “kenyataan pada dirinya sendiri”. Ia hanyalah ada. Ia tidak memiliki dimensi waktu ataupun ruang, karena dua dimensi itu adalah hasil dari pikiran manusia. Para *Zen Master* hendak menunjuk langsung ke kenyataan pada dirinya sendiri ini. Mereka menyebutnya sebagai hakikat Buddha dari

Jantung Hati Zen

segala sesuatu. Orang yang telah menyadari kenyataan semacam, dan kemudian hidup dari titik ini, disebut sebagai Buddha, yakni orang yang telah bangun, atau telah tercerahkan.

Di dalam *Zen*, ada tradisi percakapan guru dan murid. Dalam percakapan ini, yang penting bukanlah menemukan jawaban yang benar, melainkan mengarahkan pertanyaan kembali ke keadaan di sini dan saat ini, tempat di mana kebenaran sesungguhnya berada. Yang juga perlu diperhatikan adalah, bahwa *Zen* mencoba menembus kata-kata, dan memasuki ranah sebelum kata. Maka, yang terpenting bukanlah pendapat cerdas, melainkan praktik atas kepekaan seseorang di dalam mencerap keadaan di sini dan saat ini. Di dalam melakukan ini, tidak ada kata dan konsep. Batas dan perbedaan pun dilampaui. Kata dan konsep hanyalah simbol atas kenyataan, dan tidak pernah boleh disamakan dengan kenyataan itu sendiri. Banyak orang terjebak pada sebutan. Sejatinya, sebutan hanyalah suara. Ia bukanlah wujud atas kenyataan itu sendiri.

Tentang kenyataan, *Zen* menggambarkan sebagai “seperti ini”. Tidak ada kata ataupun simbol yang bisa sungguh

Jantung Hati Zen

secara akurat menjelaskannya. “Seperti ini” tidak memiliki dimensi waktu dan ruang. Tidak ada masa lalu, masa kini ataupun masa depan. Tidak ada lebar, panjang atau tinggi. Ia juga tidak memiliki jumlah. Ia tidak dua, dan juga tidak satu. Ia tidak bervariasi, tetapi juga tidak sama. Semua konsep-konsep manusiawi, yang biasanya kita anggap sebagai kenyataan, hanyalah merupakan hasil dari abstraksi pikiran, dan ini seringkali tidak ada bertalian secara langsung dengan kenyataan sebagaimana adanya. Hasil abstraksi ini juga berupa beragam kategori yang digunakan untuk menjelaskan kenyataan, seperti konkret-abstrak, fisik-non fisik, dan sebagainya. Ketika orang menggunakannya di dalam diskusi, maka orang akan semakin sadar, bahwa semua kategori ini rapuh.

Kenyataan “seperti ini”, pada hakikatnya, bersifat kosong. Ia menolak untuk dijelaskan dengan konsep dan kata hasil pikiran manusia. Ia mendorong orang untuk masuk ke dalam kesunyian. Hanya di dalam kesunyian, “seperti ini” baru bisa sungguh terpahami. Kekosongan juga tidak boleh diartikan sebagai kehampaan, yang mana orang kemudian menyerah, dan

Jantung Hati Zen

hidup tanpa gairah. Jika diperhatikan lebih dalam, segala sesuatu di dunia ini adalah kosong. Kita tidak bisa benar-benar memahami apa pun. Kita juga tidak pernah memiliki apa pun. Pada titik terdalam, materi adalah kekosongan. Bahkan, kita tidak bisa benar-benar yakin akan keberadaan diri atau ego kita sendiri sebagai pribadi. Yang bisa kita yakin adalah, bahwa pikiran kita bekerja memberikan tanda dan nama untuk segala yang kita ketahui.

Namun, jika dilihat lebih dalam, pikiran kita pun tidak memiliki hakikat yang jelas. Ia selalu berada dalam bentuk hal-hal yang dipikirkannya. Tidak ada fondasi yang lebih mendasar lagi dari pikiran dan hal-hal yang dipikirkannya. Ketanpadasaran-lah yang menjadi dasar dari keberadaan kita dan segala sesuatu yang ada di alam ini. Di dalam ketanpadasaran ini terdapat kebebasan yang sesungguhnya, yang memungkinkan kita untuk melakukan apa yang perlu dilakukan saat demi saat. Keadaan batin tanpa pikiran dan tanpa hal-hal yang dipikirkan ini memberikan rasa indah, bebas dan damai yang sejati.

Kebebasan batin hanya dapat diperoleh, ketika orang melepaskan semuanya. Ia menjadi

Jantung Hati Zen

kosong sekaligus indah. Ia bisa bertindak tanpa halangan untuk menanggapi berbagai keadaan yang muncul di depannya. Kebebasan semacam ini jauh dari keliaran, atau bertindak semaunya sendiri. Kebebasan ini justru mewujudkan di dalam hidup biasa-biasa saja. Segala hal di dalam hidup dilakukan dengan sepenuh hati dan biasa-biasa saja. Ketika batas antara diri dan dunia menghilang, orang tidak lagi merasakan penderitaan batin, walaupun beragam tantangan hidup muncul di depan matanya. Berbagai peristiwa datang dan pergi. Namun, ketenangan batin yang lahir dari kebebasan dan kekosongan membuat orang mampu menjalani semuanya tanpa halangan. Hari berganti. Musim berubah. Namun, orang yang hidup dalam *Zen* bergerak dengan bebas di dalam semua perubahan yang ada.

Orang hidup dalam takdir, namun sekaligus menari dan bergerak di antara takdirnya. Ia menyatu dengan alam itu sendiri. Semua perbedaan hilang. Ego atau diri pribadi pun melebur di dalam gerak alam yang harmonis sekaligus dinamis. Orang yang hidup dalam *Zen* menata dan merawat segalanya, tetapi tidak menguasainya. Ia melakukan

Jantung Hati Zen

segalanya secara alamiah, sehingga tampak tidak melakukan apa pun. Semua dilakukan dari kesadaran akan kekosongan sekaligus keindahan dari segala sesuatu, apa adanya. Ketika orang menjalani hidupnya di dalam *Zen*, maka ada satu keajaiban tertinggi di dalam hidupnya; ia bernapas, ia bergerak. Biasa-biasa saja.

Jantung Hati Zen

Semuanya adalah yang terbaik

Seorang biksu berjalan di pasar.
Ia mendengar percakapan antara tukang daging
dengan pembelinya,
“Berikan saya daging yang terbaik,” kata si
pembeli.
Si tukang daging menjawab, “Semua daging di
toko saya adalah daging yang terbaik!”
Biksu tersebut mengalami pencerahan batin,
ketika mendengar kalimat itu.

Jantung Hati Zen

Tentang Keadaan Alamiah Manusia

Nilai tertinggi di dalam *Zen* adalah sikap alami. Orang diajak untuk kembali ke jati diri sejatinya, yakni jati diri alaminya. Ia pun hidup dan bertindak dari titik alami tersebut. Di balik sikap alami terdapat sikap tulus yang jauh dari pamrih dan kepentingan tersembunyi. Tidak ada pertimbangan untung rugi ataupun benar salah. Semua pertimbangan untung rugi ataupun benar salah lahir dari pola pikir dualistik yang membedakan aku sebagai subjek dan orang lain atau dunia sebagai objek. Cara berpikir ini adalah sumber dari segala penderitaan dan petaka di dalam hidup manusia. Cara berpikir ini juga mendorong terjadinya penilaian yang akhirnya bermuara pada pengelompokan dan penyingkiran. Namun, sejatinya, pada kondisi alami, pikiran manusia itu satu dengan alam, dan satu dengan pikiran orang-orang lainnya. Untuk mencapai ini, orang harus melepas ego-nya, dan semua yang melekat pada ego itu. Orang lantas hidup tidak lagi dari titik ego-nya sebagai pribadi yang kecil, melainkan dari sudut pandang semesta yang mencakup orang lain, makhluk lain dan seluruh alam ini.

Jantung Hati Zen

Seperti sudah sedikit disinggung sebelumnya, banyak tindakan kita dilakukan secara alamiah dan otomatis, tanpa pertimbangan kesadaran apa pun. Mulut yang membuka, ketika menguap. Mata yang berkedip, karena terlalu lelah, dan sebagainya. *Zen* mengajak kita untuk kembali ke apa yang sungguh-sungguh alamiah, tanpa pertimbangan ataupun kepura-puraan apa pun. Seperti mata yang melihat secara alamiah, dan telinga yang mendengar tanpa pertimbangan apa pun, begitulah alam ini dan kehidupan manusia; terjadi secara alamiah, dan tanpa kepura-puraan. Penekanan pada kealamiahan dari hidup manusia dan segala sesuatu yang ada ini diperoleh *Zen* dari tradisi Taoisme di Tiongkok. Dalam arti ini, tolok ukur utama dari semua tindakan manusia adalah spontanitas dan kealamiahan. Keduanya lahir dari kejernihan batin dan pikiran, ketika orang bisa melepaskan segalanya, termasuk egonya, dan menyatu dengan segala yang ada di kenyataan ini. Tidak ada yang istimewa. Semuanya dilakukan secara biasa-biasa saja dengan alamiah dan spontan.

Spontanitas dan sikap alamiah adalah dua keutamaan yang terlihat sederhana, tetapi

Jantung Hati Zen

sebenarnya amat sulit untuk disadari dan dijalankan. Bahkan, keduanya sesungguhnya tidak dapat sungguh dijelaskan dengan konsep dan kata. Konsep dan kata adalah hasil dari abstraksi pikiran manusia yang sesungguhnya tidak alamiah. Di samping itu, tekanan dari luar, seperti pekerjaan dan kewajiban sosial lainnya, membuat kita sulit mempertahankan pola pikir dan sikap alamiah serta spontan. Di sisi lain, sikap spontan dan alamiah di dalam berbagai keadaan membuat orang cenderung berubah. Kesan tidak konsisten pun muncul. Di dalam sikap spontan dan alami, keadaan di depan mata adalah tolok ukur utama tindakan. Tidak ada prinsip universal. Tidak ada nilai-nilai yang mengikat secara kuat, seperti pada agama dan moralitas tradisional. Orang kemudian bertindak sungguh-sungguh sesuai keadaan yang dilihatnya dari kejernihan, dan bukan dari seperangkat prinsip moral yang kerap kali sudah tidak relevan. Bentuk paling sederhana dari sikap alamiah adalah melakukan apa yang sedang dilakukan di sini dan saat ini dengan sepenuh hati. Orang tidak berharap untuk berada di tempat dan waktu yang lain. Pikiran menjadi sepenuhnya terfokus pada apa yang

Jantung Hati Zen

sedang dikerjakan. Tidak ada keraguan. Tidak ada pengalihan.

Namun, untuk sungguh menjadi alamiah dan spontan, orang tidak boleh berpikir soal alamiah dan spontan. Dengan kata lain, orang tidak boleh berusaha untuk menjadi alamiah dan spontan, karena itu justru akan menghancurkan sikap spontanitas dan alamiah yang mungkin tumbuh dari dalam dirinya. Orang hanya perlu “membiarkan” segalanya berjalan dengan pikiran yang sepenuhnya terfokus di sini dan saat ini. Jika ia merasa perlu mengubah situasi, maka ia melakukannya dengan sepenuh hati dan jiwanya. Jika ia merasa semuanya baik-baik saja, maka ia pun juga berdiam dengan sepenuh hati dan jiwanya. Semuanya dilakukan dengan kejernihan pikiran yang lahir dari keadaan batin sebelum kata dan sebelum konsep. Keadaan batin sebelum kata dan konsep ini tidak membutuhkan pikiran, tetapi juga tidak bisa dilepaskan dari pikiran sepenuhnya. Ia berada di luar dua kategori semacam itu. Orang hanya perlu “melepas” segalanya, dan juga melepas “melepas”. Baru kemudian, ia tiba pada keadaan batin sebelum kata dan sebelum konsep. Ini merupakan

Jantung Hati Zen

keadaan alamiah manusia, dan juga keadaan alamiah dari segala sesuatu.

Salah satu keunikan manusia adalah ia mampu mengambil jarak dari segala sesuatu, kemudian memikirkannya. Bahkan, ia juga bisa memikirkan dirinya sendiri. Ia juga sadar tidak hanya atas keberadaan segala sesuatu, tetapi juga atas keberadaan dirinya sendiri. Dengan kemampuan ini, manusia bisa memeriksa, apakah tindakannya sudah tepat menanggapi suatu keadaan, atau belum. Katakanlah, ini semacam sistem kendali yang sudah ada di dalam diri setiap orang. Ini juga bisa disebut kemampuan refleksi, yakni kemampuan memeriksa suatu tindakan atau pikiran, dan memperbaikinya sesuai keperluan, supaya bisa menanggapi keadaan tertentu secara tepat. Manusia juga memprogram komputer dan mesin, supaya bisa melakukan hal yang sama. Kita bisa melihatnya di berbagai mesin yang menggunakan sensor untuk memungkinkan mesin itu beradaptasi dengan berbagai keadaan yang berubah-ubah.

Namun, proses refleksi, kendali dan koreksi diri semacam ini bukanlah sebuah proses yang mudah. Sebuah mesin perlu terus

Jantung Hati Zen

untuk diperbarui susunan programnya, supaya ia bisa terus melakukan proses kendali dan koreksi diri semacam ini, guna menanggapi keadaan yang berubah-ubah di luarnya. Contoh paling jelas adalah termometer. Ia terus menyesuaikan dengan perubahan cuaca yang terjadi. Namun, susunan program ini pun terbatas. Pada satu titik, susunan program yang ada akan menjadi sangat rumit, sehingga justru menghancurkan semua proses yang ada. Inilah yang juga terjadi pada pikiran manusia, ketika orang terlalu kuat melakukan kendali, refleksi dan koreksi diri di dalam pikirannya. Ketika ini terjadi, ia tidak bisa lagi berpikir dengan jernih. Keputusan-keputusan yang ia ambil pun cenderung kacau. Keraguan akan menyelubungi pikiran dan keputusannya. Maka dari itu, orang tidak dapat terus melakukan refleksi, kendali dan koreksi atas berbagai keputusan dan pikirannya. Pada satu titik, orang harus berani melompat dan mengambil keputusan, walaupun pilihan yang mungkin tetap terbatas. Ketidakberanian untuk melompat dan mengambil keputusan dari berbagai kemungkinan yang ada membuat orang terjebak pada frustrasi, sekaligus menyebabkan

Jantung Hati Zen

penderitaan bagi orang-orang lainnya.

Mesin yang menggunakan sensor juga bisa rusak, karena programnya terlalu sensitif terhadap berbagai perubahan yang ada, yang mesti ia ukur. Realitas selalu berubah. Tidak ada mesin atau program apa pun yang sungguh mampu menangkap setiap perubahan yang ada. Mesin yang berupaya untuk menangkap dan mengolah setiap jengkal perubahan untuk kepentingan pengukuran akan segera rusak, karena kerumitan yang dimilikinya sendiri. Di dalam diri manusia, keadaan serupa juga bisa terjadi. Orang menjadi terlalu sensitif, karena hendak memahami dan merefleksikan segala yang terjadi. Padahal, perubahan terjadi setiap saat. Ketika manusia mencoba mengolah dan memahami perubahan yang terjadi setiap saat tersebut, maka ia akan jatuh ke dalam frustrasi dan penderitaan. Egonya akan semakin besar, karena refleksi dan kontrol diri yang berlebihan dari pikirannya. Pikirannya kacau, dan ia tidak mampu memutuskan apa pun, karena pikirannya bergerak terlalu cepat dan terlalu banyak. Inilah yang disebut sebagai lingkaran setan penderitaan di dalam pikiran. Zen menyebutnya juga sebagai lingkaran kelahiran

Jantung Hati Zen

dan kematian, yang berarti juga lingkaran karma. Dalam arti ini, karma adalah tindakan manusia yang menghasilkan hubungan sebab akibat.

Hidup manusia, sejatinya, juga selalu bergerak di dua tingkatan. Tingkat pertama adalah di dalam dunia sebagaimana adanya. Inilah kenyataan sesungguhnya yang disebut juga kenyataan pada dirinya sendiri. Tingkat kedua adalah dunia konsep, yakni dunia sebagaimana sudah dipikirkan dalam ranah bahasa dan konsep. Tingkat kedua ini sebenarnya sama sekali tidak bisa disebut kenyataan. Ia amat rapuh dan berubah setiap saat, sejalan dengan berbagai kejadian yang ada. Dengan kata lain, sesungguhnya, hanya ada satu dunia, yakni dunia sebagaimana adanya, sebelum konsep dan bahasa menjelaskannya. Namun, kita sering lupa akan hal ini, karena kita terjebak di dalam ranah konsep dan bahasa. Kita kehilangan pegangan atas dunia sebagaimana adanya. Kita justru melekat dan berpegang erat pada konsep dan bahasa yang sesungguhnya tak ada, dan tak ada hubungan langsung dengan kenyataan sebagaimana adanya. Bentuk paling konkret dari hal ini

Jantung Hati Zen

adalah ingatan. Ingatan bukanlah kenyataan, melainkan kumpulan simbol, konsep dan bahasa. Itu tidak nyata. Namun, begitu banyak orang mengira, bahwa ini adalah kenyataan itu sendiri. Banyak orang terjebak dalam penderitaan batin yang besar, karena beban ingatan yang dianggap sebagai kenyataan itu sendiri.

Kita juga sering melakukan perbandingan antara dunia konsep versi yang satu dengan dunia konsep versi lainnya. Ini yang disebut sebagai berandai-andai. Disebut sebagai refleksi diri. Dari proses berandai-andai dan refleksi semacam ini, kita membentuk citra diri kita, yakni pandangan tentang diri kita sendiri. Ini disebut juga sebagai ego, atau konsep diri. Citra diri semacam ini dianggap amat penting, supaya orang bisa menjalani hidup sehari-harinya dengan “normal”, dan bisa “berkontribusi” untuk perkembangan masyarakat. Namun, jika diperhatikan, citra diri itu sebenarnya kosong. Peran sosial yang ditentukan oleh masyarakat kita pun juga kosong. Itu merupakan kumpulan simbol, konsep dan bahasa yang begitu rapuh dan akan terus berubah. Di titik ini, kita akan sadar, bahwa di dalam hidup ini, yang ada

Jantung Hati Zen

sebenarnya hanyalah kekosongan luas. Namun, kita juga perlu melepas ide kekosongan itu dari pikiran kita. Kita bisa kembali ke kenyataan konseptual dan bahasa, tetapi sudah tidak lagi melekat padanya.

Tantangan terbesar dalam konteks ini adalah memahami hakikat pikiran manusia. Setiap saat, pikiran kita bekerja, entah untuk membuat keputusan, ataupun melakukan suatu kegiatan. Ini seperti mesin yang bekerja tanpa henti. Pada satu titik, ia akan rusak, dan tidak lagi mampu menjalankan fungsinya. Hal yang sama bisa terjadi pada pikiran manusia. Pada satu titik, ia perlu berhenti, bahkan melepaskan dirinya sendiri. Kemampuan untuk melepaskan pikiran ini adalah kemampuan yang amat penting, guna menjaga kesehatan mental. Pikiran yang terus bekerja akan menciptakan ketegangan dan kecemasan yang tidak perlu, yang akhirnya membuat seluruh proses berpikir manusia kacau. Sebenarnya, secara alamiah, kita tahu akan hal ini. Namun, karena berbagai macam hal, kita tidak mampu melakukan apa pun, guna mengatur pikiran kita sendiri. Kecenderungan umum adalah, kita cenderung ingin selalu bahagia dan baik-baik saja. Hal ini

Jantung Hati Zen

menciptakan ketegangan tersendiri yang justru membuat kita semakin jauh dari kebahagiaan itu sendiri.

Pikiran kita selalu bekerja dengan simbol, konsep dan bahasa. Ia tidak pernah bersentuhan langsung dengan kenyataan sebagaimana adanya, kecuali ia bisa menghentikan dirinya sendiri. Orang yang membiarkan pikirannya melekat terus pada simbol, konsep dan bahasa yang ada akan mengalami pertentangan dan konflik terus menerus di dalam pikirannya. Solusi dari masalah ini sebenarnya sederhana. Orang hanya perlu melakukan satu hal setiap kalinya. Ia hanya perlu hidup dari saat ke saat. Ketika ia makan, maka ia makan. Ketika berjalan, maka ia berjalan. Orang hanya perlu menggunakan pikirannya, tetapi tidak boleh melekat padanya. Dalam arti ini, orang diminta untuk melepaskan pikirannya. Semua proses mengingat dan refleksi harus berada di dalam kendali manusia, dan bukan sebaliknya. Setelah proses berpikir dilepas, orang lalu masuk ke dalam keadaan alamiah. Ia menjadi sepenuhnya spontan di dalam melakukan apa pun. Dalam arti ini, *Zen* dapat dilihat sebagai lawan dari filsafat yang

Jantung Hati Zen

amat menekankan pemikiran rasional, analisis dan refleksi. Pikiran hanya menjadi sekadar alat di dalam *Zen*, dan bukan penekanan utama.

Mungkinkah orang hidup tanpa pikiran? Jelas tidak mungkin. Pikiran digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari manusia. Namun, ketika orang berpikir, maka ia hanya perlu sepenuh hati dan jiwanya berpikir. Ia tidak boleh menggunakan pikirannya, misalnya, untuk melakukan analisis berlebihan, sehingga menciptakan ketegangan dan kecemasan baru di dalam batin. Misalnya, ketika orang perlu melakukan refleksi, maka ia perlu dengan sepenuh hati dan jiwanya melakukan refleksi. Jangan berpikir soal refleksi. Kuncinya adalah berpikir soal satu hal sepenuhnya, tidak terbagi. *Zen* adalah soal mengajak kita kembali ke dalam kenyataan apa adanya yang selalu terjadi saat demi saat. Maka, pikiran manusia juga perlu dilatih sedemikian rupa, sehingga ia bisa berfungsi saat demi saat dengan jernih sekaligus tajam. Jadi, segala bentuk pikiran yang tidak fokus harus dilepaskan. Segala bentuk *multi tasking* harus dihindari. Semua dilakukan dan dipikirkan saat demi saat dengan kejernihan dan ketajaman. Segala bentuk keterpisahan dan

Jantung Hati Zen

dualisme harus dilampaui. Segala hal harus dilakukan satu persatu saat demi saat dengan komitmen sepenuhnya. Dengan demikian, *Zen* bukanlah anti pikiran, melainkan menggunakan pikiran tersebut untuk melakukan segala sesuatunya secara fokus, jernih dan tajam. Dalam arti ini, orang tidak lagi menyamakan jati dirinya dengan pikirannya. Ia memiliki jarak dari pikirannya.

Refleksi yang berlebihan menciptakan ketegangan. Ketegangan ini membuat orang tidak mampu berpikir dan bertindak. Perasaannya pun kacau. Inilah gejala yang biasa disebut sebagai analisis berlebihan. Pikiran terserak di antara berbagai cabang. Ia tidak bisa berfungsi dengan baik. Seperti sudah disinggung sebelumnya, *Zen* hendak mengajak orang kembali ke keadaan sebelum nol, yakni sebelum pikiran, sebelum konsep dan sebelum bahasa. Untuk bisa mencapai keadaan itu, orang perlu melepaskan semuanya. Pada satu titik, orang akan mengalami kekosongan atau kehampaan, karena semuanya sudah dilepas. Lalu, ia pun diajak untuk melepaskan kekosongan itu. Pada titik ini, orang kembali ke kehidupan sehari-hari. Namun, ia sudah bebas,

Jantung Hati Zen

karena ia sudah tidak lagi memiliki kemelekatan dengan dunia ini. Pikirannya lalu bergerak saat demi saat untuk bekerja, berpikir ataupun merasa. Semuanya dilakukan dengan fokus dan ketajaman, sekaligus dengan kejernihan. Inilah tindakan yang berakar pada keadaan alamiah manusia. Inilah Buddha, atau orang yang tercerahkan sempurna.

Untuk hidup, kita perlu berpikir, bergerak, merasa dan bertindak. Namun, dari sudut pandang *Zen*, semua itu perlu dilakukan bukan dari ketakutan dan kemelekatan pada dunia, melainkan dari titik sebelum nol. Hasil dari tindakan semacam ini tetap tidak pasti. Tetapi karena tindakan ini dilakukan dengan kejernihan dan ketajaman, maka kemungkinan berhasil juga akan tinggi. Ketika dilakukan dari sebelum titik nol, yakni dari keadaan alamiah manusia, maka tidak ada ketakutan dan tidak ada ketegangan di dalam bertindak, merasa dan berpikir. Tidak ada keterpisahan antara aku dan tindakanku. Tidak ada perbedaan antara aku dan manusia lain, serta antara aku dengan seluruh alam ini. Inilah dasar dari semua tindakan manusia sebagaimana adanya. Semua orang sudah memilikinya. Namun, keadaan ini

Jantung Hati Zen

tertutupi oleh kesalahan berpikir yang dibentuk dari kebiasaan-kebiasaan sebelumnya. Ketika orang melepas semuanya, dan kembali ke keadaan alamiahnya, maka ia akan hidup tanpa keraguan. Tidak ada halangan. Refleksi dilakukan seperlunya, guna membuat keputusan yang ada di depan mata. Pada akhirnya, orang perlu bertindak secara tepat menanggapi keadaan yang ada, apa pun keadaan itu. Segala kemungkinan bisa terjadi. Orang lain bisa menilainya sebagai salah, atau benar. Namun, itu tidak menjadi soal. Tolok ukur penilaian selalu berubah. Yang penting, bertindaklah dari sebelum nol. Setelah itu, lakukan saja, dan jalan terus.

Zen mengajak orang bertindak tanpa refleksi. Spontanitas dan sikap alamiah menjadi panduan utama. Namun, tindakan ini tidak lahir dari kekosongan, melainkan dari pemahaman atas konteks yang hadir di depan mata. Spontanitas dan sikap alamiah berarti orang harus mengambil tindakan tertentu, guna menanggapi secara tepat peristiwa di depan mata yang sedang terjadi. Di titik ini jelas diperlukan sebuah kejernihan di dalam memahami keadaan, dan bukan sekadar

Jantung Hati Zen

prinsip-prinsip moral yang dibuat, tanpa memperhatikan konteks yang ada. Kejernihan ini diperoleh tidak dengan mempelajari prinsip-prinsip moral baru, melainkan dengan melepaskan segala yang sudah ada, dan menjadi sepenuhnya alamiah. Kekosongan dari sikap melepaskan segala sesuatu bukanlah ketiadaan ataupun kehampaan, melainkan pencerahan batin yang sesungguhnya. Sejatinya, ia tidak memiliki nama. Ia berada di luar konsep, kata dan pikiran. Ia bukanlah moralitas dalam arti tradisional, melainkan intuisi yang berpijak pada pemahaman dasar, bahwa segalanya adalah satu dan sama.

Zen ingin mencegah orang untuk “berpikir soal berpikir”. Ia mencegah orang untuk terjatuh ke dalam analisis atau refleksi berlebihan atas segala sesuatu. Karena terlalu banyak teori dan pertimbangan, manusia modern kerap jatuh pada analisis dan refleksi berlebihan. Ini membuatnya hidup dalam ketegangan. Ia tidak mampu membuat keputusan dengan spontan dan alamiah. Ia pun hidup dalam penderitaan. *Zen* persis mengajak orang untuk berhenti berpikir soal pikiran itu sendiri. Ia membiarkan segala sesuatunya ada

Jantung Hati Zen

dan terjadi. Segalanya terjadi, berubah dan bergerak terus menerus. Tidak ada usaha di dalam pikiran. Tidak ada ketegangan apa pun di dalam pikiran. Tidak ada simbol dan bahasa apa pun yang menjadi bahan untuk pertimbangan ataupun pikiran. Kondisi alamiah ini adalah kondisi sebelum nol. Inilah kebijaksanaan tertinggi di dalam sudut pandang *Zen*.

Keadaan alamiah manusia ini selalu ada. Ia abadi. Ia tidak pernah dilahirkan dan tidak akan pernah mati. Ia adalah satu dengan seluruh alam semesta, beserta semua makhluk di dalamnya. Orang bisa mencapainya tidak dengan menambah ilmu, tetapi justru dengan melepaskan segalanya. Namun, bagaimana orang bisa melepaskan segalanya? Ini tidak mungkin dilakukan hanya semata dengan keinginan. Keinginan untuk melepaskan segalanya justru menciptakan keinginan baru. Orang terjebak dalam lingkaran pikirannya sendiri yang justru tak mungkin bisa ia lepaskan. Ketegangan muncul. Kedamaian batin justru semakin jauh dari genggamannya. Kuncinya adalah dengan membiarkan segalanya ada, termasuk semua pikiran dan perasaan yang muncul. Mereka semua akan muncul, dan akan

Jantung Hati Zen

lenyap dengan sendirinya secara alamiah. Semua bentuk pikiran dan perasaan adalah kosong pada akarnya. Mereka tidak memiliki substansi yang kokoh di dalamnya. Mereka seperti bau yang ada di dalam ruangan, yang akan segera pergi setelah beberapa waktu.

Melepaskan pikiran dengan keinginan dan kehendak, yang juga muncul dari pikiran, bagaikan membersihkan kotoran darah dengan darah. Percuma saja. Kotoran darah yang pertama hilang, dan kemudian digantikan dengan darah yang baru. Pikiran yang berputar-putar semacam ini justru menghasilkan ketegangan dan penderitaan. Orang pun semakin jauh dari keadaan alamiahnya. Mereka terjebak pada ilusi pikiran dan perasaan yang sesungguhnya kosong. Inilah yang disebut sebagai lingkaran hidup dan mati di dalam tradisi *Zen*. Orang terus melahirkan pikiran dan perasaan baru, serta percaya betul, bahwa semua itu adalah nyata dan benar. Yang diperlukan hanyalah kesadaran sederhana, bahwa semua yang ada di dalam pikiran dan perasaan manusia adalah tidak nyata. Ia rapuh dan berubah. Maka dari itu, semua bentuk pikiran dan perasaan itu tidak boleh dipegang

Jantung Hati Zen

erat-erat, atau ditolak dengan keras. Ia hanya perlu dibiarkan ada, dan nanti ia akan hilang dengan sendirinya, mirip seperti bayangan orang di cermin. Pikiran dan perasaan datang dan pergi, namun jati diri alamiah manusia tetap bersih. Tidak ada jejak pikiran dan perasaan di dalamnya, sama seperti cermin bersih dari bayangan, ketika sebuah benda meninggalkannya. Inilah keadaan alamiah manusia, yang disebut juga sebagai pikiran Buddha. Setiap orang memilikinya, asal dia mau melepaskan semua ide dan kemelekatannya pada pikiran serta perasaannya. Pikiran Buddha ini lebih jernih bahkan dari cermin yang paling bersih di dunia. Ketika orang bisa menyentuh pikiran Buddhanya, yang sebenarnya adalah keadaan alamiahnya, maka pikiran dan perasaan bisa datang dan pergi, namun tidak satu pun akan menciptakan ketegangan dan penderitaan di dalam dirinya.

Dalam konteks ini adalah penting untuk memahami konteks sosial dari kelahiran dan perkembangan *Zen*. *Zen* adalah pembebasan pikiran orang dari segala bentuk aturan dan moralitas yang lahir dari kesepakatan antarmanusia. Ia ada dan berkembang untuk

Jantung Hati Zen

orang-orang yang telah lama hidup dalam kesepakatan sosial masyarakat, dan kini memerlukan adanya semacam pembebasan dari semua bentuk kesepakatan sosial tersebut. Kesepakatan sosial ada untuk mengatur perilaku dan bahkan pikiran setiap anggota masyarakat. Namun, pada satu titik, kesepakatan tersebut akhirnya menjadi se bentuk penjajahan dan menciptakan kecemasan dan penderitaan berlebihan. *Zen* membantu orang untuk melepaskan diri dari segala bentuk kecemasan dan penderitaan yang lahir, akibat keharusan orang untuk menyesuaikan diri dengan segala bentuk kesepakatan sosial yang ada. Latar belakang kelahiran *Zen* adalah sebuah masyarakat yang amat dipengaruhi ajaran Konfusianisme. Masyarakat semacam ini amat menekankan kewajiban sosial dan praktik ritual yang tanpa cacat. Di Jepang, *Zen* lahir sebagai “obat” untuk orang-orang yang hidup dalam kasta Samurai. Hidup mereka juga dipenuhi dengan beragam bentuk kewajiban moral, serta kecemasan terus menerus akan terjadinya perang. *Zen* tidak ingin menghancurkan semua bentuk kesepakatan sosial tersebut, tetapi melepaskan orang dari

Jantung Hati Zen

kemelekatan terhadap segala kesepakatan tersebut. Ketika kemelekatan tersebut dilepas, orang bisa hidup secara alami dan bebas, walaupun tetap berada di dalam masyarakat dengan segala aturan dan kewajibannya.

Setiap orang selalu lahir dan hidup di dalam masyarakat. Setiap masyarakat mengajarkan orang nilai-nilai kehidupan tertentu. Orang itu lalu menjalankan hidup dengan seperangkat nilai tersebut. Inilah yang disebut sebagai pola pikir sosial. Hasilnya, orang itu lalu memiliki citra diri yang melekat erat pada nilai-nilai masyarakatnya. Ia membangun “Ego” berdasarkan pola pikir sosial dari masyarakatnya. Ego menjadi ide yang dibangun dari kebiasaan dan pola pikir sosial masyarakat. Ketika orang masuk ke dalam pola pikir sosial, ia pun keluar dari keadaan alamiahnya. Ia kehilangan spontanitasnya, dan hidup hanya dengan panduan nilai-nilai masyarakatnya. Ia melihat dan menilai segala sesuatu dari pola pikir sosial yang ia terima. Pada titik ini muncul depresi, harapan dan kekecewaan pada manusia lain, akibat perbedaan pola pikir sosial yang ada. Untuk bisa kembali ke keadaan alamiahnya, orang perlu

Jantung Hati Zen

mengambil jarak dan bahkan melepaskan pola pikir sosialnya. Di dalam keadaan alamiah tersebut akan muncul cinta dan moralitas yang tidak lagi berpijak pada tekanan sosial, tetapi dari gerakan batin yang berpijak pada sikap alamiah dan spontanitas manusiawi. Pendek kata, moralitas yang berpijak pada kebebasan batin, dan bukan pada tekanan dari luar.

Kita juga suka dibuat bingung oleh moralitas. Kita kesulitan memutuskan, apa yang akan kita lakukan untuk menanggapi suatu keadaan, terutama bila itu adalah keputusan yang memiliki pengaruh besar bagi hidup kita, maupun hidup orang lain. Ada begitu banyak pertimbangan baik dan buruk. Itu semua seringkali tidak membantu kita, tetapi malah membuat kita bingung. Hal ini biasanya dialami oleh orang yang dididik dalam lingkungan dengan tata moral yang mengikat. Ada sedikit kebebasan di dalamnya, dan ada begitu penindasan atas nama moralitas sebagai ganti dari kebebasan. Ada begitu banyak perintah dan larangan yang dibarengi dengan imbalan dan hukuman. Orang yang hidup di dalam lingkungan semacam itu cenderung menjadi fanatik yang akan menyakiti dirinya sendiri dan

Jantung Hati Zen

orang lain. *Zen* bisa menjadi obat yang mujarab untuk menghadapi keadaan ini. *Zen* mengajak orang untuk melepaskan semua pola pikirnya, termasuk semua nilai baik buruk benar salah. Pendek kata, ia mengajak orang untuk mempertanyakan seluruh citra diri atau egonya sebagai manusia.

Setelah melalui proses yang mendalam, orang lalu akan sampai pada kesimpulan, bahwa pola pikir dan citra diri itu sejatinya adalah kosong, sementara dan rapuh. Orang secara otomatis melepasnya. Ketika orang bisa melepas semuanya, ia lalu akan masuk ke dalam kekosongan. Namun, kekosongan juga perlu dilepas, sehingga orang kembali ke dunia dengan kebebasan. Tidak ada yang perlu ditakuti di sini, karena yang ada hanya dua hal, yakni kejernihan dan kedamaian. Spontanitas pun bertumbuh, dan mulai menjadi bagian dari tindakan sehari-hari. Spontanitas dan keadaan alamiah hanya bisa tercipta, jika pikiran dan ego berhenti. Pikiran dan ego bisa berhenti, ketika kita berhenti untuk mencoba mengatur dan mengontrol segalanya. Kita membiarkan semuanya apa adanya. Pada titik ini, orang otomatis menjadi alamiah. Tidak ada usaha.

Jantung Hati Zen

Tidak ada tegangan. Pikiran dan perasaan kemudian bisa digunakan untuk hal-hal yang bermakna, disamping untuk cemas dan melakukan analisis berlebihan.

Pencerahan batin yang sejati hanya bisa diperoleh pada saat ini. Tidak ada masa lalu. Tidak ada masa depan. Bahkan, masa kini juga tidak ada, karena setelah kita mengucapkannya, ia segera berlalu. Sejatinya, hanya saat ini yang ada. Kita hanya memiliki saat ini. Namun, kita kerap kali melupakannya, karena kita hidup dalam ilusi. Kita kehilangan keadaan alamiah kita di saat ini, karena kita sibuk dengan ketakutan dan ambisi pribadi kita yang sejatinya hanya ilusi belaka. Ketika kita melepas ambisi dan ketakutan ini, kita kembali ke keadaan alamiah, dan semuanya menjadi jelas. Kita lalu menjalani hidup kita dengan alami. Ada banyak cara untuk mencapai keadaan ini. Salah satunya adalah dengan mengajukan langsung pertanyaan ke dalam diri, “Siapa ini?” Jika kita sedang membaca, kita bisa mengajukan pertanyaan, “Siapa ini yang sedang membaca?” Ini juga berlaku untuk aktivitas hidup lainnya. Ketika kita mengajukan pertanyaan ini, semua pikiran berhenti. Otomatis, semua ketakutan

Jantung Hati Zen

dan ambisi juga berhenti. Pada detik itu, kita menjadi Buddha. Kita mengalami pencerahan. Yang berarti juga kita masuk ke dalam keadaan alamiah kita sebagai manusia.

Sebenarnya, banyak hal sudah kita lakukan secara alamiah. Kita bernapas. Organ-organ tubuh kita bekerja. Semua terjadi secara alamiah dan otomatis. Ketika kita mengamati itu semua, dan belajar darinya, kita lalu menjadi sepenuhnya alamiah. Di dalam keadaan ini, tidak ada tegangan dan pertentangan. Tidak ada penderitaan. Tidak ada ketakutan. Tidak ada kecemasan. Tidak ada harapan. Tidak ada ambisi. Yang ada hanya kejernihan dan kedamaian batin. Dualisme, atau kecenderungan melihat dunia ke dalam dua kutub yang saling berperang satu sama lain, juga lenyap, ketika orang masuk ke keadaan alamiahnya. Inilah kebebasan yang sesungguhnya, yang juga merupakan kebebasan dari “konsep kebebasan” yang kerap kali membelenggu kita, sehingga membuat kita dan orang di sekitar kita menderita. Logikanya sama. Ketika konsep kebebasan dilepas, kita justru akan menemukan kebebasan yang sesungguhnya, yang tidak dapat dimasukkan ke

Jantung Hati Zen

dalam konsep dan bahasa yang kita punya.

Pandangan ini menegaskan pemahaman dasar dari *Zen*. Segala hal di dunia ini sudah sempurna. Orang masuk ke dalam penderitaan, karena terjebak dalam ilusi yang diciptakan oleh dirinya sendiri. Salah satu ilusi yang paling berbahaya adalah ilusi keterpisahan, atau ilusi dualisme. Ketika semua ilusi dilepaskan, orang kembali ke keadaan alamiah, yang berarti juga hidup biasa-biasa saja. Keadaan alamiah ini mirip seperti langit kosong yang tanpa batas. Ia jelas dan berada pada tempatnya, walaupun kita tidak bisa memahami sepenuhnya. Ketika orang berusaha memahaminya, ia justru kehilangannya. Ketika orang berusaha memegangnya, ia justru lepas dari tangannya. Namun, orang tidak akan pernah kehilangannya. Ketika orang melepas segalanya, ia justru mendapatkannya. Ketika orang hening, ia menjadi jelas. Sebaliknya, ketika orang berbicara, ia tersembunyi. Inilah ciri mendasar dari keadaan alamiah manusia.

Di dalam tradisi *Zen* Jepang, kembali ke keadaan alamiah disebut juga sebagai keadaan pencerahan batin, atau *Satori*. Ini adalah pengalaman manusiawi, yang mana segala

Jantung Hati Zen

bentuk perbedaan melebur menjadi satu kesadaran. Orang tidak lagi terjebak pada ilusi-ilusi yang diciptakan pikirannya. Ia menyadari sepenuhnya kenyataan sebagaimana adanya. Ia juga tidak lagi terjebak pada naik turunnya kehidupan dunia yang biasanya memengaruhi pikiran banyak orang. Di dalam keadaan alamiah ini, tidak ada lagi tujuan dan ambisi yang ingin dicapai. Semuanya sudah sempurna dan cukup apa adanya di sini dan saat ini. Inilah inti dari jalan hidup *Zen*. Jalan untuk mencapai keadaan ini beragam. Semua tradisi memilikinya, bukan hanya *Zen*. Dari sudut pandang *Zen*, orang perlu untuk hidup di sini dan saat ini, supaya ia bisa menyadari keadaan alamiahnya. Sejatinya, tidak ada masa lalu dan tidak ada masa depan. Masa kini juga lepas, ketika kita menyebutnya. Yang sesungguhnya ada hanyalah saat ini. Di saat ini, orang bisa mencapai pencerahan batin, dan kembali ke keadaan alamiahnya sebagai manusia. Maka, ketika orang mencapai keadaan alamiahnya, bisa juga dikatakan, bahwa ia tidak mencapai apa pun, melainkan ia melepas segalanya. Ia kembali ke titik sebelum nol. Yang berarti, ia tidak mendapatkan apa pun.

Jantung Hati Zen

Keadaan alamiah manusia selalu bersama manusia. Ia tidak pernah lepas darinya. Ia hanya tertutup oleh berbagai kebiasaan dan ilusi yang dibangun oleh pikiran manusia. Di dalam keadaan alamiah ini, tidak ada baik dan tidak ada buruk. Orang harus melepaskan keburukan, sekaligus juga kebaikan. Orang perlu melepaskan hidupnya, dan segala kemelekatan yang ada di dalamnya, supaya ia dapat meraih hidup yang sesungguhnya. Namun orang juga harus menghindari keinginan untuk mencapai keadaan alamiah. Keinginan yang kuat untuk mencapai keadaan alamiah justru membuat orang kehilangan spontanitas yang amat penting di dalam keadaan alamiah. Orang hanya perlu membiarkan apa adanya. Ketika segalanya dilepas dan dibiarkan apa adanya, orang masuk ke dalam keadaan alamiah. Segala bentuk usaha yang melahirkan tegangan haruslah sedapat mungkin dihindari.

Bagi para filsuf, *Zen* juga kerap disebut sebagai pantheisme. Artinya, alam adalah Tuhan, dan Tuhan bisa ditemukan di seluruh alam. Namun, *Zen* tidak pernah terjebak pada konsep dan bahasa untuk merumuskan maksudnya. Rumusan pantheisme tidak bisa

Jantung Hati Zen

menjelaskan apa yang menjadi inti *Zen*, karena inti *Zen* adalah keadaan alamiah apa adanya dari segala sesuatu, dan ini tidak pernah bisa dijelaskan dengan bahasa dan konsep, seperti misalnya di dalam filsafat ataupun ilmu pengetahuan. Bagi *Zen*, merumuskan inti dari *Zen* adalah sesuatu yang tidak berguna, mirip menggambar kaki di tubuh ular. Setiap konsep adalah abstraksi dari kenyataan. Orang hanya perlu menggunakan konsep seperlunya. Sisanya, orang perlu menyentuh langsung kenyataan apa adanya. Persentuhan ini hanya mungkin, jika orang melepaskan konsep, bahasa dan pikirannya. Ketiganya ada sekaligus juga kosong, karena akan segera berlalu dan amat rapuh.

Untuk orang yang terbiasa berpikir logis, rasional dan analitik, *Zen* memang terdengar absurd dan tidak masuk akal. Anggapan ini tidak dapat disalahkan. Peradaban Barat, yang kini tersebar ke seluruh dunia, memang mengalami kemelekatan amat erat pada akal budi, dan segala hasil ciptaan akal budi manusia, seperti ilmu pengetahuan dan teknologi. *Zen* mencoba memahami realitas apa adanya, sampai ke akarnya. Ia tidak akan

Jantung Hati Zen

berhenti pada bahasa, simbol dan konsep, seperti pada ilmu pengetahuan dan filsafat. Kenyataan sebagaimana adanya tidak memiliki nama. Ia tidak bisa digambarkan ataupun dijelaskan dengan konsep, bahasa ataupun simbol. Untuk bisa sampai pada kenyataan apa adanya ini, orang harus bergerak melampaui, ataupun sebelum, tindakan dan tujuan. Inilah hidup tanpa tujuan, yakni hidup sepenuhnya di sini dan saat ini. Inilah kenyataan sebagaimana adanya. Inilah ciri mendasar alam semesta. Tidak ada masa lalu ataupun masa depan. Tidak ada ketakutan, kecemasan ataupun depresi. Inilah kebebasan yang sesungguhnya, yakni kebebasan yang berpijak pada keadaan alam semesta sebagaimana adanya. Kebebasan seperti gunung yang menjulang tinggi, awan yang bergerak setiap detiknya, bunga yang tumbuh, dan gerak ombak. Semuanya tanpa tujuan. Semuanya tanpa waktu.

Pengalaman *Zen* bukanlah pengalaman intelektual. Ia bukanlah premis yang bergerak menuju kesimpulan, seperti yang biasa ditemukan di dalam filsafat dan ilmu pengetahuan. Ia tidak memiliki argumen untuk mendorong orang menjadi bermoral, atau

Jantung Hati Zen

melakukan ajaran moral tertentu. Ia tidak melakukan spekulasi metafisik tentang hakikat terdalam dari hidup dan alam ini. *Zen* adalah gerak tanpa tujuan. Tidak ada arah yang ingin dicapai. Semua bergerak secara alami dari keadaan di sini dan saat ini. Filsafat dan ilmu pengetahuan sulit menerima, bahwa pikiran manusia tak mampu memahami dunia apa adanya. Justru sebaliknya, pikiran manusia mengaburkan pemahaman atas dunia sebagaimana adanya. Inilah yang disebut di dalam *Zen* sebagai kemelekatan pada pikiran, bahasa dan konsep yang melahirkan kebingungan dan kesalahpahaman. Memahami *Zen* dengan konsep dan bahasa justru bertentangan dengan seluruh keberadaan *Zen* itu sendiri. Oleh sebab itu, para *Zen Master* memilih menggunakan puisi dan paradoks untuk menjelaskan maksud mereka yang sesungguhnya. Etika dan moral di dalam *Zen* berpijak pada keadaan alamiah dari segala sesuatu, yakni struktur kenyataan sebagaimana adanya. Intinya, ketika ada orang menderita, maka kita terdorong secara alamiah untuk membantunya. Yang diperlukan adalah kejernihan berpikir, dan kejernihan ini hanya

Jantung Hati Zen

dapat ada, ketika orang mencapai keadaan alamiahnya. Dalam arti ini dapatlah dikatakan, bahwa *Zen* bergerak melampaui, atau sebelum, etika dan moralitas yang sibuk soal baik dan buruk. Hukuman moral tidak ditemukan di neraka, seperti di dalam agama-agama tradisional, melainkan di dalam penderitaan yang kita terima, sebagai akibat dari tindakan kita sendiri. Inilah yang disebut sebagai karma, atau hubungan sebab akibat yang menjadi hukum dasar dari alam semesta ini.

Agama-agama tradisional berusaha mengatur pikiran dan perilaku manusia. Dengan kata lain, mereka mempunyai semacam ajaran sosial yang terkait erat dengan dogma agama-agama tersebut. Bagi *Zen*, ini seperti juga menggambar kaki di badan ular, yakni sebuah tindakan yang sia-sia. Di dalam tradisi *Zen*, ketika orang sampai pada keadaan alamiahnya, yakni hakikat Buddha-nya, maka semuanya menjadi jelas baginya. Ia tidak perlu panduan moral ataupun refleksi etis. Yang muncul adalah cinta kasih alamiah yang berakar pada kesadaran mendalam, bahwa segala hal adalah satu. Cinta kasih alamiah ini lalu menjadi dasar bagi hubungan antar manusia,

Jantung Hati Zen

sekaligus dasar bagi tata sosial politik masyarakat. Di dalam sejarah Tiongkok, Jepang dan Korea, *Zen* bersama dengan Konfusianisme menjadi dasar bagi tata politik masyarakat. Keduanya saling memberi ruang, supaya pencerahan batin pribadi bisa berjalan selaras dengan keadilan sosial di dalam masyarakat.

Zen adalah cara hidup alamiah tanpa tujuan apa pun di luarnya, selain menyentuh jati diri sejati manusia itu sendiri. Namun, jika diperhatikan lebih jeli, ada beberapa dampak langsung dari jalan hidup *Zen* yang bisa diamati, yakni kebebasan di dalam bertindak. Kebebasan ini tidak datang dari pemberontakan terhadap aturan maupun norma masyarakat, melainkan dari kesadaran akan kesatuan dari segala sesuatu. Dengan kata lain, kebebasan ini memiliki arah dasar, yakni cinta yang lahir dari keadaan alamiah. Orang kemudian bisa hidup dengan sederhana, baik secara material maupun spiritual, dan mampu menolong siapa pun dan apa pun yang bisa ditolongnya. Kedamaian batin dan kejernihan pikiran adalah dua ciri dasar dari kebebasan alamiah semacam ini. Semakin banyak orang yang menyadari cara hidup semacam ini, semakin pula masyarakat

Jantung Hati Zen

akan hidup dalam keadilan dan kedamaian. Inilah dampak nyata dari pola hidup *Zen* yang bisa langsung diukur dan diamati.

Pada tingkat hidup pribadi, orang pun bisa memperoleh kejernihan untuk membuat beragam keputusan di dalam hidupnya. Pikiran bisa berfungsi dengan baik serta mengalir seperti air di dalam aliran hidup sehari-hari. *Zen* menghapus segala rintangan yang membuat orang bingung dan kacau di dalam tindakan maupun pikiran. Hasilnya adalah kebebasan yang membuat orang mampu hidup mengalir tanpa rintangan. Yang berkembang kemudian adalah intuisi yang lebih dari sekadar hitungan baik buruk ataupun benar salah. *Zen* bergerak dari anggapan, bahwa baik dan buruk itu sama sekali tidak absolut. Apa yang baik sekarang bisa dianggap sebagai buruk di kemudian hari, dan sebaliknya. Pikiran dan tindakan kita sebaiknya tidak terjebak pada label-label semacam itu. Yang perlu kita ikuti adalah kompas intuisi kita dari saat ke saat, guna mengurangi sedapat mungkin penderitaan orang lain maupun makhluk lain.

Di dalam *Zen*, ada tradisi percakapan antara guru dan murid. Yang menjadi bahan

Jantung Hati Zen

percakapan disebut sebagai *Koan*, yakni kasus umum. Isinya berupa cerita pendek yang mencoba melepaskan murid dari kemelekatannya pada pikiran, sehingga ia bisa kembali ke keadaan alamiahnya. Dari cerita yang ada, guru mengajukan pertanyaan pada muridnya. Murid harus menjawab tidak dengan menggunakan penalaran logis dan analitis, melainkan dengan spontanitas dan sikap alamiah, bagaikan anak kecil. Misalnya, “Ketika air di bak mandi masuk ke lubang pembuangan, apakah ia berputar searah jarum jam atau tidak?” Orang biasanya bingung untuk menjawab pertanyaan ini. Ingatlah sekali lagi, bahwa intinya bukanlah menjawab secara benar, melainkan dengan kembali ke keadaan alamiah yang penuh spontanitas, dan kemudian memberikan jawaban.

Di masa *Zen* awal, percakapan terjadi secara timbal balik. Guru mengajukan pertanyaan. Murid juga menjawab dengan kembali mengajukan pertanyaan. Ini terjadi tidak hanya di dalam ruang percakapan, melainkan di berbagai kesempatan yang mungkin, misalnya ketika sedang bekerja, atau sekadar berpapasan di lorong. Di dalam tradisi

Jantung Hati Zen

Zen, ini disebut sebagai “pertarungan Dharma”, yakni saling mencoba untuk memotong pikiran logis dan rasional setiap waktu, supaya orang bisa kembali ke dalam keadaan alamiah. Semua pertanyaan dan jawaban, yang biasanya berupa pertanyaan lagi, semua merujuk pada satu titik, yakni titik sebelum pikiran. Semua dilakukan secara spontan dan alamiah, tanpa halangan ataupun keraguan sedikit pun. Latihan semacam ini amat membantu, supaya orang bisa kembali ke keadaan alamiahnya tidak hanya dengan praktik meditasi duduk, tetapi juga dengan percakapan-percakapan yang berlangsung di dalam kehidupan sehari-hari.

Di Jepang, jalan hidup *Zen* juga memberikan inspirasi besar bagi perkembangan ilmu bela diri, baik bela diri menggunakan tangan kosong, maupun dengan senjata. Inti utama dari jalan hidup *Zen* adalah menjaga pikiran tetap jernih dari saat ke saat, seperti layaknya ruang hampa besar. Ini adalah pikiran asli manusia, yang juga berarti pikiran asli dari segala yang ada, karena tidak ada perbedaan antara manusia dan segala yang ada. Segalanya adalah satu. Namun, satu juga merupakan konsep. Ia juga harus dilepas,

Jantung Hati Zen

supaya kita memperoleh pemahaman yang tepat. Dengan cara berpikir ini, orang bisa mempertahankan dirinya dalam segala situasi dengan kejernihan dan ketepatan. Terlalu banyak analisis dan pikiran juga menghambat reaksi spontan dan alamiah, yang amat berguna di dalam berbagai keadaan, terutama di dalam pertempuran. Ketika berada dalam keadaan alamiah, orang mencerap keadaannya secara menyeluruh dan jernih. Ia pun bisa membuat keputusan dengan tepat, apa yang mesti dilakukan pada saat itu, tanpa ada keraguan sedikitpun. Pikiran semacam ini adalah pikiran Buddha.

Segala sesuatu di alam ini terjadi secara alamiah dan otomatis. Perubahan musim, perkembangan spesies dan punahnya sebuah spesies, semuanya adalah proses alamiah. Sistem paling rumit di dalam tubuh manusia pun berlangsung secara otomatis dan alamiah, tanpa kesadaran ataupun pikiran apa pun. Dengan kata lain, kesadaran diri manusia dalam bentuk pikiran analitis dan rasional berpijak pada sistem yang rumit sekaligus alamiah dan otomatis. Maka sangatlah masuk akal jika ditegaskan, bahwa manusia harus belajar untuk

Jantung Hati Zen

menjadi alamiah di dalam segala tindakannya. Dibutuhkan kepercayaan pada hakikat alamiah manusia yang sudah selalu tahu, apa yang mesti dilakukannya dalam setiap saat di dalam hidupnya. Pemikiran rasionalitas, analitis dan reflektif tetap dibutuhkan. Akan tetapi, itu semua tidak boleh menjadi penghalang manusia dari keadaan alamiahnya. Sebaliknya, ketiga hal itu justru harus menjadi penopang hidup manusia, supaya ia semakin alamiah dan tanpa halangan di dalam setiap tindakan maupun keputusannya.

Manusia modern cenderung melekat pada pikiran analitis, rasional dan reflektif. Mereka berusaha memahami segala sesuatu dengan akal budinya. Mereka mencoba untuk belajar dari masa lalu, dan mempersiapkan masa depan. Semua proses ini menciptakan tegangan yang membuat orang tidak dapat mencerap masa kini secara sempurna. Kejernihan dan kedamaian pun menjadi jauh dari genggamannya. Pikiran yang berlebihan menghambat aliran tindakan. Pikiran yang berlebihan mengaburkan keadaan alamiah manusia. Orang pun menjadi terhalang di dalam pikiran maupun tindakannya. *Zen*

Jantung Hati Zen

mengajak orang untuk melampaui halangan semacam ini, dan kembali ke keadaan alamiahnya yang spontan dan bebas. Prinsipnya adalah seperti orang naik sepeda. Orang perlu menjaga keseimbangan antara gerak ke kiri dan ke kanan, supaya ia bisa meluncur dan maju ke depan. Keseimbangan dinamis inilah yang perlu dikembangkan di dalam hidup. *Zen* memberikan pendekatan yang sistematis, supaya orang bisa mencapai tingkat kesadaran “naik sepeda” semacam ini.

Halangan terbesar manusia untuk mencapai keadaan alamiah adalah pikirannya sendiri. Lebih tepatnya, pikiran yang terus melakukan analisis secara berlebihan. *Zen* mengajarkan orang untuk menggunakan pikirannya dari saat ke saat. Analisis berlebihan menghalangi orang untuk menggunakan pikirannya secara jernih dari saat ke saat. Akhirnya, ia terjebak ke dalam kebingungan, dan masuk ke dalam penderitaan. Dalam arti ini, kemelekatan batin, yang menjadi tantangan utama manusia menuju pencerahan batin, juga dapat dipahami sebagai “pikiran yang selalu meragukan” dari saat ke saat. Buddha adalah keadaan alamiah manusia yang bebas, tanpa

Jantung Hati Zen

keraguan. Orang hanya melakukan segalanya satu per satu dari saat ke saat. Orang yang hidup dengan kesadaran ini berarti juga bebas dari segala bentuk “pikiran yang meragukan”. Penting juga di dalam *Zen* adalah konsep keutuhan hati di dalam melakukan segala sesuatu. Orang dilatih untuk masuk ke dalam apa yang dilakukannya sepenuh hati, tanpa keraguan. Ketika makan, ya makan. Ketika duduk, ya duduk. Tidak ada keraguan. Inti dari jalan hidup *Zen* adalah, ketika berjalan, ya berjalan dengan sepenuh hati. Inilah keadaan alamiah manusia. Tidak ada lagi penderitaan dan keraguan, ketika orang hidup dengan jalan ini.

Zen, Manusia dan Substansi Semesta

Fokus utama dari *Zen* adalah memahami jati diri sejati kita. Siapa aku? Atau, apa ini yang sedang membaca? Di dalam filsafat modern, kita mengenal argumen dari Rene Descartes, yakni aku berpikir, maka aku ada. Akan tetapi, siapa ini “aku”? Apa ini “aku”? Apa yang membuatnya ada? Dan jika kita meninggalkan suatu hari nanti, ke mana ia akan pergi? Ini adalah salah satu pertanyaan terpenting dalam

Jantung Hati Zen

hidup setiap orang. Jika kita paham arti sesungguhnya dari “aku” ini, kita akan memahami jantung hati *Zen*. Kita akan memahami segalanya. Paham di sini bukan cuma sekadar pemahaman intelektual, tetapi sungguh mengalami. Di dalam *Zen*, “aku” ini bukanlah sesuatu yang terpisah dari alam semesta. Sebaliknya, “aku” ini adalah bagian dari substansi alam semesta, termasuk substansi matahari, bulan, bintang dan semua hal lainnya. Sesungguhnya, ia tidak memiliki nama. Pikiran kita yang menamainya. Namun, kita tidak boleh melekat pada penamaan semacam ini.

Di dalam filsafat Jerman, substansi semesta ini kerap disebut sebagai “yang absolut”. Di tingkat ini, tidak ada perbedaan. Sayangnya, pikiran kita selalu membuat perbedaan. Bahasa yang kita pakai pun berpijak pada perbedaan. Misalnya, ini meja dalam perbedaan dengan kursi, ini pria dalam perbedaan dengan perempuan, dan sebagainya. Bahkan, kata “yang absolut” juga selalu memuat perbedaan dengan “yang tidak absolut”. Ketika kita menyebut “yang absolut”, maka ia sudah bukan “yang absolut” lagi, karena ia sudah

Jantung Hati Zen

selalu memuat perbedaan. Itulah bahaya dari bahasa yang kita rumuskan di pikiran kita, dan kita ucapkan dengan mulut kita. Dengan demikian, substansi yang sejati, atau “yang absolut” ini, sudah selalu berada di luar bahasa dan kata-kata manusia. Ketika kita mengira, bahwa bahasa dan pikiran kita sebagai kenyataan, maka kita sudah tersesat. Substansi kita, dan substansi alam semesta, adalah satu dan sama, serta selalu sudah melampaui segala bentuk konsep dan bahasa. Pepatah kuno mengatakan, kesunyian lebih penting dari kesucian.

Zen mengajak orang menyadari, bahwa segala sesuatu di alam semesta ini terus berubah dan bergerak. Bumi terus bergerak. Setiap detiknya, segala hal berubah. Sel berubah. Ada yang hancur. Ada yang tumbuh. Namun, ada sesuatu yang tak pernah berubah. Ia juga tak pernah bergerak. Ia tak pernah datang, dan tak pernah pergi. Ia tak pernah diciptakan, dan juga tak akan pernah hancur. Inilah substansi dari diri kita, sekaligus substansi dari alam semesta. Ketika orang menyadari substansi dirinya, maka ia juga menyadari substansi seluruh alam semesta. Kesadaran semacam ini jauh

Jantung Hati Zen

melampaui sekadar pemahaman intelektual semata. Belajar di universitas, atau menghafal beragam informasi, tidak akan banyak membantu. Sebaliknya, semua itu justru kerap kali mengaburkan pikiran kita, kita kehilangan kesadaran akan substansi diri kita sendiri, atau jati diri sejati kita. Semua usaha intelektual tidak dapat dibandingkan dengan pengalaman langsung, ketika kita menyadari substansi diri kita sendiri, yakni jati diri sejati kita. Dapat juga dikatakan, bahwa jati diri sejati kita selalu bersama kita. Ia berada sebelum segala bentuk bahasa dan konsep di dalam pikiran kita. Filsafat Eropa menekankan pikiran manusia. Namun, filsafat Asia menekankan apa yang ada sebelum pikiran, yakni substansi diri kita, dan substansi semesta itu sendiri.

Zen sebenarnya sangat sederhana. Ia ingin mengajak kita menyadari substansi diri kita yang melampaui segala bentuk konsep maupun kata. Sejatinya, setiap agama dan aliran filsafat mengajak kita untuk melakukan ini. Semuanya mengajak kita memahami segala bentuk perbedaan di alam ini sebagai semu belaka. Yang sesungguhnya ada adalah kesatuan segala sesuatu, yakni substansi absolut yang

Jantung Hati Zen

sesungguhnya melampaui semua bentuk konsep dan pikiran manusia. Namun, ajaran tersebut terhubung dengan kekuasaan, lalu menjadi korup. Ia sering menjadi pembenaran untuk perang atau penindasan tertentu. Perbedaan ditekankan. Kesatuan dilupakan. Akhirnya, banyak orang terlibat dalam perang, akibat perbedaan ini. Penderitaan pun semakin besar dan banyak. Jika semua perbedaan ini bisa disadari sebagai semu, maka perdamaian dan harmoni pun akan tercipta. Orang yang telah menyadari ini disebut sebagai orang yang telah mengalami pencerahan batin. Di dalam keadaan pikiran semacam ini, tidak ada kesedihan dan tidak ada kebahagiaan. Tidak ada hidup, dan tidak ada mati. Semuanya berada dalam keseimbangan dan harmoni. *Zen* menegaskan, bahwa setiap orang bisa mencapai keadaan ini dengan usaha mereka.

Zen mengajak orang kembali ke keadaan alamiah mereka. Di dalam keadaan alamiah ini, tidak ada penderitaan, dan tidak ada juga kebahagiaan. Tidak ada pencerahan batin, dan tidak ada juga *nirwana*. Jika pikiran kita, karena kebiasaan yang terbentuk sejak lama, membuat penderitaan, maka penderitaan lalu

Jantung Hati Zen

muncul. Namun, sejatinya, di dalam keadaan alamiah, penderitaan itu kosong. Ia tidak punya substansi pada dirinya sendiri. Konsep diri yang kita pegang erat pun sesungguhnya kosong dan tidak memiliki substansi. Ketika kita sungguh menyadari, bahwa sejatinya, di alam ini, yang ada hanyalah kekosongan besar, kita akan bebas dari ruang dan waktu, karena ruang dan waktu juga semata hasil dari pikiran kita. Ketika bebas dari ruang dan waktu, kita akan menyadari, bahwa kenyataan itu sesungguhnya sederhana, yakni “seperti ini”. Ketika mendengar, kita mendengar. Ketika melihat, kita melihat. Semua sudah selalu jelas dan sempurna “seperti ini”.

Tidak ada penderitaan untuk dilampaui, dan tidak ada *nirwana* ataupun pencerahan batin untuk diraih. “Seperti ini” sudah selalu mencerminkan kebenaran apa adanya. Langit biru. Pohon hijau, dan tembok berwarna putih. Semua “seperti ini”. Mobil melewati rumah. Burung bernyanyi di atas pohon. Ketika kita menyadari kebenaran “seperti ini”, maka kita akan sungguh sadar, bahwa segala sesuatu itu sudah benar seperti apa adanya. Kita lalu bisa hidup dengan kejernihan pikiran dari saat ke saat, serta lalu bisa membantu orang lain,

Jantung Hati Zen

bahkan semua makhluk hidup, yang membutuhkan bantuan kita. Hidup kita lalu dibaktikan untuk kebaikan seluruh alam semesta, karena kita sungguh sadar, bahwa kita dan seluruh alam semesta ini memiliki substansi yang sama, dan saling terhubung satu sama lain. Inilah puncak dari *Zen*, yang sebenarnya bukan puncak sama sekali, karena orang kembali berkarya di dunia sehari-hari.

Jati diri sejati kita tidak bisa dirumuskan dengan kata dan bahasa. Ia bisa dirasakan dan ditunjukkan kepada orang lain. Namun, konsep tidak akan bisa menjelaskannya. Jati diri sejati manusia berada sebelum segala bentuk pikiran konseptual, yakni sebelum bahasa muncul. Ketukan meja, teriakan, atau gerak bisa menggambarkan jati diri sejati ini. Namun, ini hanya dapat dimengerti oleh orang yang juga sedang mencoba menyadari jati diri sejatinya. Orang yang masih terjebak dengan segala bentuk konsep dan bahasa tidak akan pernah bisa memahaminya. Berbeda dengan ajaran filsafat maupun agama lainnya, *Zen* tidak memiliki jalan ataupun peta yang jelas. Orang yang menjalani jalan *Zen* bagaikan naik pesawat, dan langsung menuju tempat tujuan,

Jantung Hati Zen

yakni kesadaran akan jati diri sejatinya, atau mengalami langsung pencerahan batin. *Zen* tidak bergantung pada tradisi. Ia juga tidak bergantung pada segala bentuk rumusan ataupun ajaran yang terdapat di dalam buku-buku. Ia tidak tergantung pada sosok pribadi tertentu. Ia tidak tergantung pada ruang dan waktu. Ia juga tidak melekat pada beragam bentuk, konsep, ataupun teori. Bahkan, kata *Zen* sendiri sebenarnya sudah suatu bentuk salah paham. *Zen* tidak bergantung pada *Zen*. Yang perlu dilakukan sebenarnya amat sederhana, yakni hidup dengan pikiran jernih dari saat ke saat.

Salah satu prinsip utama *Zen* adalah tidak melekat pada segala bentuk pikiran yang muncul. *Zen* mengajak kita untuk kembali ke keadaan sebelum pikiran muncul, yakni keadaan alamiah, atau jati diri sejati kita. Titik ini adalah substansi diri kita, sekaligus substansi seluruh alam semesta. Manusia berusaha menamainya dengan banyak nama, seperti Buddha, Tuhan, energi, pikiran, kesadaran, kesucian, yang absolut dan sebagainya. Namun, sejatinya, titik ini berada sebelum nama. Ia tidak punya nama dan tidak

Jantung Hati Zen

punya bentuk. Segala bentuk konsep dan bahasa tidak akan bisa membantu. Mereka justru kerap menjadi penghalang. Jadi, titik ini, jati diri sejati manusia, tidak tergantung pada konsep. Ia juga tidak tergantung pada “bukan konsep”. Konsep adalah ilusi. Sementara, “bukan konsep” adalah kehampaan. Hubungan kita dengan dunia sejatinya tidak berpijak pada konsep apa pun. Hubungan asali kita dengan dunia tidak datang dari pikiran ataupun teori apa pun. Jika orang ingin masuk dan hidup dari titik asali ini, segala bentuk kemelekatan, atau kecanduan, pada pikiran harus dilepas. Dengan cara ini, orang lalu bisa kembali ke keadaan alamiah, atau jati diri sejatinya, sebelum segala bentuk konsep dan bahasa muncul. Kita bisa menyebut titik ini sebagai “tidak tahu”. Pikiran “tidak tahu” ini adalah jati diri alamiah kita.

Zen juga tidak berpijak pada kata dan bahasa yang terdapat di dalam beragam tulisan. *Zen* mencoba menunjuk langsung ke pikiran manusia, dan mendorongnya untuk menyadari jati diri sejatinya. Tidak ada penjelasan apa pun yang dibutuhkan. Semua ajaran yang ada hanyalah alat untuk mencapai jati diri sejati ini. Kata “jati diri sejati” pun harus dilepas, supaya

Jantung Hati Zen

orang bisa sungguh menyadarinya. Jati diri sejati ini adalah substansi alam semesta. Ia melampaui segala bentuk yang ada di alam semesta. Ia tidak pernah lahir, dan juga tidak pernah mati. Ia melampaui segala pemahaman intelektual. Filsafat dan ilmu pengetahuan mencoba merumuskan dan memahaminya di dalam ranah teori dan konsep. Ini seperti orang yang lapar, tetapi ia hanya menatap menu makanan yang ada di restoran. *Zen*, sebaliknya, mengajak orang melepaskan menu tersebut, dan mulai makan.

Di dalam *Zen*, kita diajak untuk sungguh memahami pikiran kita sebagaimana adanya. Dalam arti ini, *Zen* sampai pada kesimpulan, bahwa memahami pikiran berarti menyadari, bahwa pikiran kita kosong. Ia tidak punya substansi. Ketika kita mengira, bahwa pikiran itu nyata dan benar, maka kita akan masuk ke dalam penderitaan. Sebaliknya, ketika kita sungguh sadar, tidak hanya dengan teori konseptual semata, bahwa pikiran kita sejatinya tanpa substansi, melainkan sekadar impresi sekejap belaka, maka kita tidak akan punya masalah di dalam hidup kita. Akar dari segala penderitaan adalah pikiran kita. Jika kita ingin

Jantung Hati Zen

melepas penderitaan di dalam hidup kita, maka kita perlu melepaskan semua kemelekatan dan kecanduan dengan pikiran kita. Di dalam jati diri sejati, atau keadaan alamiah, kita sebagai manusia, tidak ada pikiran yang datang. Yang ada hanyalah pikiran “tidak tahu”. Jika kita bisa sungguh sampai pada keadaan pikiran semacam ini, maka kita tidak perlu penjelasan apa pun dari buku atau dari siapa pun. Kita tidak lagi memerlukan apa pun, guna melepaskan kita dari penderitaan hidup. Namun, sayangnya, banyak orang hidup dalam kebohongan dan delusi. Mereka mengira, bahwa pikiran mereka nyata dan benar. Mereka lalu melekat pada pikiran mereka, dan melawan semua orang yang mereka anggap salah. Hidup mereka dipenuhi dengan beragam bentuk penderitaan.

Zen juga memiliki landasan teoritis. Yang pertama adalah argumen, bahwa bentuk adalah kosong. Kita melihat segala sesuatu di muka bumi sesuai dengan bentuknya. Manusia memiliki bentuk tertentu, begitu pula hewan, tumbuhan, dan segalanya. Namun, bentuk ini bukanlah sesuatu yang sejati. Bentuk ini berubah. Ia rapuh. Ketika terjadi sesuatu, ia berubah. Misalnya, orang yang terbakar

Jantung Hati Zen

kulitnya, maka kulitnya akan berubah. Jadi, bentuk, atau forma, ini sebenarnya kosong. Walaupun segala sesuatu memiliki perbedaan bentuk, namun semuanya adalah sama, yakni kosong. Namun, kosong sendiri adalah kata. Ia juga adalah bentuk. Maka, kosong juga sebenarnya “kosong”. Ia tidak memiliki substansi. Ketika orang melepaskan kekosongan, ia memasuki ranah sebelum kata dan konsep. Ini adalah ranah sebelum pikiran, atau ranah jati diri sejati manusia. Kita kemudian sadar, bahwa orang lain adalah kita. Tidak ada perbedaan. Namun, ini semua tidak cukup hanya dipahami secara teori, tetapi juga perlu disadari sepenuhnya. Jika hanya dipahami secara teori, maka orang seringkali jatuh ke dalam kemelekatan pada kekosongan. Inilah yang disebut nihilisme, yakni ketika orang hidup tanpa pegangan apa pun, lalu bertindak seenaknya, demi kepuasan dirinya sendiri, atau demi ego semu yang ia anggap ada.

Bentuk dari segala sesuatu adalah sementara. Ia dibentuk melalui proses tertentu, dan akan berubah menjadi sesuatu yang lain. Inilah pola muncul dan menghilang yang menjadi ciri dari segala bentuk. Namun, jati diri

Jantung Hati Zen

sejati kita sebagai manusia tak pernah berubah. Ketika orang menyadari ini, ia menemukan kedamaian yang sesungguhnya di tengah beragam perubahan yang terjadi. Inilah pikiran manusia yang sama sekali terbebas dari konsep dan bahasa. Di titik ini, kita tidak lagi berbeda dengan alam semesta. Namun, kita juga tidak sama dengan alam semesta, karena berbeda dan sama adalah konsep yang diciptakan oleh pikiran kita. Keduanya kosong. Ketika kita mencoba untuk merumuskan keadaan pikiran semacam ini, kita sudah jatuh ke dalam kesalahan. Di titik ini, tidak ada lagi konsep. Tidak ada baik. Tidak ada buruk. Tidak ada terang. Tak ada gelap. Tiada kekosongan. Tak ada perbedaan. Tidak ada kesamaan. Tak ada bentuk. Tiada ada apa pun. Ini adalah keadaan sebelum pikiran. *Zen* berarti menyadari keadaan batin semacam ini, dan mempertahankannya di dalam kegiatan sehari-hari.

Ketika kita sudah sampai pada titik sebelum pikiran ini, lalu apa yang harus dilakukan? Apakah kita berbuat seenaknya di dalam hidup kita? Atau, apakah kita bermalas-malasan di rumah saja? Jika kita sudah

Jantung Hati Zen

menyadari jati diri sejati kita, yakni kembali ke keadaan batin sebelum segala pikiran muncul, maka kita akan bisa memahami fungsi yang tepat dari segala sesuatu. Secara alami akan muncul di dalam diri kita untuk menggunakan fungsi dari segala sesuatu, guna menolong segala sesuatu yang membutuhkan pertolongan kita. Inilah dasar sesungguhnya dari moralitas. Tidak ada yang mutlak baik dan buruk di alam semesta ini. Segala sesuatu, jika digunakan sesuai fungsinya secara tepat, akan bisa menolong. Pistol bisa menjadi jahat ataupun baik, tergantung bagaimana kita menggunakannya. Jika kita paham fungsinya secara tepat, kita bisa menggunakannya untuk menolong orang lain, atau menolong makhluk hidup lainnya. Jika digunakan secara jahat, ia bisa membunuh orang. Maka, semuanya tergantung kemampuan kita untuk mencerpah fungsi dari segala sesuatu, dan mengikuti gerakan batin kita, sebelum segala pikiran muncul, yakni menolong segala hal yang memerlukan bantuan kita.

Segala hal di dunia ini sejatinya adalah kosong. Ia tidak baik dan tidak buruk. Ia memiliki fungsi yang tepat. Maka itu, di dalam

Jantung Hati Zen

Zen, segala sesuatu disebut sebagai “apa adanya”. Ia ada. Titik. Label berikutnya, misalnya baik atau buruk, amat tergantung dari cara kita menggunakannya. Konsep kebenaran di dalam *Zen* tidak rumit. Ia melihat kenyataan apa adanya. Tidak lebih dan tidak kurang. Langit berwarna biru. Pohon berwarna hijau. Gula terasa manis. Garam terasa asin. Semua apa adanya, yakni kebenaran apa adanya. Ketika kita sadar akan kebenaran sebagaimana adanya, kita bisa memahami fungsi dari segala sesuatu dengan tepat. Berkat kesadaran kita yang muncul sebelum segala bentuk pikiran dan konsep, kita kemudian memiliki dorongan yang besar untuk menolong orang lain, ataupun makhluk hidup, yang membutuhkan bantuan kita. Dua hal ini, jika digabungkan, menggambarkan semangat *Bodhisattwa* yang menjadi ideal hidup di dalam *Zen*. *Bodhisattwa* adalah makhluk yang dengan kejernihan batin saat demi saat mencerap fungsi secara tepat dari segala sesuatu, termasuk hal-hal yang dianggap oleh moralitas tradisional sebagai jahat, dan menggunakan fungsi tersebut untuk menolong siapa pun dan apa pun.

Dengan demikian, *Zen* tidak hanya soal

Jantung Hati Zen

memahami inti dari segala sesuatu, yakni kekosongan. *Zen* juga membangunkan orang kepada fungsi sebenarnya dari segala hal di alam semesta. Dengan kesadaran ini, orang bisa menjalani hidupnya dengan kejernihan dan ketepatan, terutama menghadapi berbagai keadaan yang kerap kali rumit. Kenyataan ini memiliki kebenaran, yakni kebenaran apa adanya. Namun, kebenaran ini bukan sesuatu yang abstrak, yang berakhir pada kekosongan. Kebenaran apa adanya dari segala sesuatu juga memiliki aspek fungsional yang bisa digunakan saat ke saat untuk membantu orang lain, atau makhluk lain. Fokus *Zen* bukan hanya kehidupan manusia, tetapi kehidupan seluruh makhluk, termasuk makhluk dari planet lain, jika memang ada. Kesadaran dari fungsi yang tepat atas segala sesuatu mendorong tindakan yang tepat pula. Pemahaman akan fungsi dan tindakan ini kemudian dilatih di dalam wawancara *Koan*, yakni wawancara dengan *Zen Master*. Misalnya, *Zen Master* akan membawa gelas berisi air. Ia akan bertanya, apa esensi dari benda ini? Jika kita menjawab air, maka kita terjebak pada bentuk, kata dan konsep. Jika kita diam saja, maka kita terjebak pada kekosongan.

Jantung Hati Zen

Jawaban yang paling tepat adalah dengan menunjukkan langsung fungsi dari air tersebut. Kita langsung meminum dari gelas tersebut.

Metafisika *Zen*, yakni pandangan *Zen* tentang hakikat dari seluruh kenyataan yang ada, adalah kebenaran apa adanya, tanpa konsep maupun bahasa. Metafisika ini terhubung dengan fungsi nyata dari segala yang ada. Kemudian terhubung dengan etika di dalam *Zen*, yakni panggilan untuk menolong semua makhluk, tanpa kecuali. Kebenaran apa adanya bisa sungguh dihayati, ketika kita melampaui ego di dalam diri kita. Artinya, kita mencerminkan segala sesuatu apa adanya, tanpa tambahan dari pikiran kita sendiri. Ketika ada orang sakit, kita tolong. Ketika ada orang lapar, kita beri makan. Semua dilakukan secara spontan dan alamiah, apa adanya. Keberadaan kita bagaikan cermin yang secara alami dan spontan memantulkan apa yang ada di depan kita. Di titik ini, kita sadar akan kebenaran apa adanya. Pohon hijau. Langit biru. Tembok putih. Mobil lewat. Anjing menggonggong. Kita memantulkan segalanya apa adanya.

Namun, kesadaran yang jernih seperti cermin ini tidak cukup, terutama untuk dunia

Jantung Hati Zen

yang semakin rumit sekarang ini. Kesadaran ini juga perlu dibarengi dengan pemahaman akan fungsi yang tepat dari segala sesuatu. Singkat kata, bagaimana kebenaran apa adanya yang kita hayati sebagai kesadaran seperti cermin ini bisa berguna untuk membantu orang lain, dan makhluk lain? Maka, yang penting bukan hanya kesadaran yang jernih, tetapi juga tindakan tepat yang berpijak pada fungsi yang tepat dari segala sesuatu. Inilah jalan hidup *Zen*, yakni mendapat pencerahan (kesadaran metafisik) kemudian bergerak menolong segala sesuatu dengan kesadaran tersebut (tindakan yang tepat). Ada tiga hal yang perlu diperhatikan di sini. *Pertama*, menyadari keadaan yang ada di depan mata dengan kesadaran yang jernih, memantul seperti cermin. Artinya, kita melihat keadaan tidak dengan kaca mata ego dan kepentingan pribadi kita, tetapi dengan kejernihan pikiran, sehingga keadaan itu bisa tampak sebagaimana adanya. *Kedua*, menyadari dengan sepenuhnya hubungan diri saya dengan keadaan tersebut. Dengan kata lain, kita sadar akan posisi kita, dan apa yang bisa kita lakukan, supaya keadaan menjadi lebih baik untuk semua pihak. *Ketiga*, menjalankan fungsi yang tepat di

Jantung Hati Zen

saat keadaan tertentu. Artinya, kita bertindak secara tepat dengan berpijak pada pemahaman yang tepat atas keadaan yang ada.

Pemahaman ini bisa dijelaskan dengan kalimat berikut: sadari selalu pikiran yang jernih seperti ruang hampa besar di dalam hidupmu, dan bergunalah dalam menolong orang lain dengan ketajaman sebuah jarum. Ini adalah praktik utama di dalam *Zen*. Setiap saat dalam hidup, dengan pikiran yang bersih dan jernih dari segala kepentingan diri dan beban masa lalu maupun masa depan, kita berusaha untuk memahami keadaan yang ada, memahami peran dan hubungan dengan diri kita serta kemudian bertindak untuk memperbaiki keadaan, sesuai dengan kemampuan kita. Bagaimana cara menjaga supaya pikiran tetap jernih? Ketika kita mendengar, kita mendengar. Ketika kita melihat, kita melihat. Semuanya adalah apa adanya, tanpa tambahan apa pun. Bila kita melakukan sesuatu, lakukan dengan fokus dan sepenuh hati. Jika cara ini dilakukan terus menerus, kita akan memiliki pikiran yang jernih setiap saat. Kita akan memiliki pandangan yang luas, dan bisa menanggapi segala keadaan dari

Jantung Hati Zen

saat ke saat secara tepat. Tanggapan kita akan segala keadaan akan setajam jarum, yakni akurat dan langsung ke inti masalah, sehingga jalan keluar dari segala masalah maupun tantangan yang ada akan secara alami terlihat.

Dengan demikian, pencerahan batin yang tertinggi di dalam *Zen* adalah kembali ke dunia sehari-hari, yakni dunia apa adanya. Tidak ada yang sungguh istimewa. Tidak ada yang ditambahkan. Yang justru lenyap adalah ego dengan segala turunannya, seperti analisis berlebihan, emosi tak terkendali dan sebagainya. Ketika ego pribadi lenyap, kita kemudian memiliki kesadaran seluas semesta itu sendiri. Tidak ada lagi perbedaan mendasar antara aku dan seluruh alam ini. Inilah pengalaman kesatuan yang sesungguhnya. Segalanya tampak jernih. Kita pun hidup dengan pikiran jernih dari saat ke saat, dengan ringan membantu semua makhluk yang membutuhkan. Tidak ada lagi hubungan subjek dan objek yang terpisah antara manusia dan alam. Semua sepenuhnya menjadi satu. Jika kita bisa menjalani hidup setiap saatnya dari titik kesatuan ini, kita akan mengalami pembebasan yang sesungguhnya. Kita akan

Jantung Hati Zen

hidup, berpikir dan bertindak tanpa hambatan apa pun. Kita pun akan memiliki arah hidup yang jelas, yakni membantu semua makhluk yang membutuhkan.

Untuk mencapai titik ini, kita harus melatih pikiran kita, terutama dengan menyadari, bahwa pikiran kita itu sejatinya kosong. Ada banyak cara yang tersebar di beragam tradisi filsafat maupun agama di dunia. Ini seperti cara makan. Orang Eropa makan dengan garpu dan pisau. Orang Indonesia makan dengan sendok dan garpu. Orang Jepang makan dengan sumpit. Orang Korea makan dengan sumpit dan sendok. Ada banyak cara makan. Akan tetapi, tujuan semuanya hanya satu, yakni kenyang. Ada banyak cara makan. Namun, semuanya mengarah pada satu titik, yakni mengisi perut. Percuma makan dengan beragam cara, namun perut tak terisi. Percuma pula berlatih berbagai cara, tetapi kita tak menyadari jati diri sejati kita, atau mengalami pencerahan batin. Semua cara bisa membantu, asal kita sampai pada kesadaran akan jati diri sejati kita yang sejatinya tanpa nama, dan berada di tingkat sebelum segala bentuk konsep dan bahasa.

Jantung Hati Zen

Zen juga memiliki tradisi antar pikiran. *Zen* tidak terjebak pada konsep dan bahasa. Ia menggunakan intuisi yang bisa dipahami melalui persentuhan pikiran antara seorang *Zen Master* dan muridnya. Ini disebut sebagai transmisi antar pikiran. Ini juga sebenarnya bukan hal yang istimewa. Kita mengalaminya dalam hidup sehari-hari. Misalnya, kita tertawa bersama teman kita, karena bersama melihat sesuatu yang lucu, atau memikirkan sesuatu yang lucu. Tidak ada kata ataupun konsep. Yang ada hanya persentuhan pikiran secara langsung. Atau ketika kita menebak pikiran teman kita, walaupun tidak ada kata ataupun konsep yang terucap. Ketika dua pikiran terhubung satu sama lain, maka terjadilah apa yang di dalam *Zen* disebut sebagai transmisi antar pikiran. Ini terjadi pada satu titik, dan pengertian lalu otomatis tercipta. Segala bentuk penjelasan rasional dengan menggunakan kata dan konsep tidak dapat menjelaskan hal ini. Yang diperlukan adalah sebuah tindakan yang langsung menciptakan rasa pengertian satu sama lain.

Sejatinya, *Zen* sangatlah sederhana. *Zen* menunjuk langsung ke jati diri sejati kita yang

Jantung Hati Zen

terletak sebelum pikiran, konsep dan bahasa. Ketika kita menyadari jati diri sejati kita, kita akan terbangun, dan bisa menolong dunia ini. Inilah jantung hati ajaran *Zen*. Jati diri sejati kita berbeda dengan ego kita. Ego terbentuk melalui pola hidup kita di masa lalu. Ini menghasilkan cara berpikir dan cara merasa. Jati diri sejati kita berada sebelum ego kita ada. Ia bersifat abadi dan universal. Artinya, ia memiliki inti yang sama dengan segala sesuatu yang ada di alam semesta ini, termasuk alam semesta itu sendiri. Ketika kita sungguh menyadari jati diri sejati kita, maka ego kita pun runtuh. Ia menjadi relatif. Artinya, ia hanya muncul, ketika kita membutuhkannya. Ketika ego runtuh, maka kebenaran akan tampil di depan kita. Semuanya akan menjadi jelas secara alami dan langsung. Ketika kita mendengar, melihat, mencium, merasakan atau berpikir, semuanya tampil apa adanya. Segalanya adalah kebenaran itu sendiri. Segalanya juga memiliki substansi yang sama dengan kita.

Sejatinya, kita tidak pernah berpisah dengan segala sesuatu. Inti kita dengan alam semesta ini adalah satu dan sama. Kita dan alam semesta itu sebenarnya sudah merupakan

Jantung Hati Zen

kebenaran itu sendiri, asalkan kita tidak melekat pada segala bentuk pikiran, konsep dan bahasa yang muncul di kepala kita. Pohon berwarna hijau. Tembok berwarna putih. Baju berwarna merah. Semua sudah merupakan kebenaran apa adanya. Ketika malam, langit gelap. Ketika cerah, langit biru. Ketika tidak ada pikiran, konsep dan bahasa, semua sudah jelas dengan sendirinya, apa adanya. Pada titik ini, seluruh alam semesta adalah kita, dan kita adalah alam semesta. Pikiran kita bersih dan jernih bagaikan cermin yang memantulkan semuanya apa adanya, tanpa tambahan apa pun. Ketika sendok ada, sendok yang dipantulkan. Ketika garpu ada, garpu yang dipantulkan. Anjing menggonggong. Kucing mengeong. Ketika kita melihat sesuatu, kita menyatu dengan itu, karena itu juga sudah merupakan jati diri sejati kita. *Zen* tidaklah unik atau khusus. Ia biasa-biasa saja. Puisi berikut kiranya dapat membantu;

Datang dengan tangan kosong, pergi dengan tangan kosong, itulah manusia

Ketika kita lahir, dari mana kita datang?

Ketika kita mati, ke mana kita pergi?

Jantung Hati Zen

*Hidup itu seperti awan yang muncul
Kematian itu seperti awan yang menghilang
Sejatinya, awan itu tidak ada
Hidup dan mati, datang dan pergi, itu juga
seperti itu
Namun, ada satu yang selalu tetap dan jelas
Ia bersifat murni dan bersih, tidak tergantung
pada hidup dan mati
Apa ini yang bersifat murni dan bersih?*

Puisi ini melukiskan maksud utama Zen dan seluruh ajaran filsafat di dunia ini. Tubuh kita bertumbuh, dan suatu saat akan rusak, serta hancur. Banyak orang mengira, bahwa diri mereka semata hanya tubuhnya. Pendek kata, mereka melekat pada tubuhnya. Pandangan semacam ini menimbulkan penderitaan berat bagi hidup manusia. Ketika tubuhnya sakit, mereka mengira, bahwa diri mereka juga sakit. Sesungguhnya, pandangan ini tidak sesuai dengan kenyataan apa adanya. Kita bukanlah tubuh kita. Tubuh kita bisa sakit, rusak dan hancur. Namun, ada sesuatu di dalam diri kita yang abadi, murni dan bersih. Ia tidak dapat dijelaskan dengan konsep ataupun kata. Namun, ia dapat dirasakan. Zen adalah jalan

Jantung Hati Zen

untuk menyadari sesuatu yang bersifat abadi, murni dan bersih di dalam diri kita ini. Ia adalah jati diri kita sebagai manusia. Ia merupakan keadaan alamiah kita sebagai manusia. Namun, ia juga sekaligus adalah jati diri atau inti dari seluruh alam semesta yang ada.

Ada beragam air. Ada air minum. Ada air kotor. Ada air sungai. Ada air hujan. Ada air keran. Ada minuman soda. Ada minuman beralkohol, dan beragam jenis lainnya. Semuanya memiliki bentuk yang berbeda. Semua tampak tak berkaitan satu sama lain. Namun, sejatinya, mereka memiliki inti yang sama, yakni H₂O. Nama dan bentuk berbeda. Rasa dan kegunaannya pun berbeda. Akan tetapi, intinya adalah sama, yakni H₂O. Ini sama halnya dengan cokelat. Ada banyak ragam cokelat. Ada cokelat putih. Ada cokelat keju. Ada cokelat strawberry. Ada kue cokelat. Ada roti cokelat. Ada biskuit cokelat. Semuanya berbeda nama, bentuk dan kegunaan. Akan tetapi, semuanya memiliki inti yang sama, yakni cokelat. Contoh air dan cokelat ini berguna untuk menjelaskan inti manusia yang selalu sama dengan inti dari segala yang ada di alam

Jantung Hati Zen

semesta, termasuk alam semesta itu sendiri. Walaupun, bentuk, nama dan kegunaannya berbeda-beda.

Zen juga melihat segala yang ada di alam ini sebagaimana adanya, yakni bahwa segalanya selalu berada dalam keadaan perubahan yang tak pernah berhenti. Contoh bunga bisa digunakan untuk menjelaskan poin ini. Di negara-negara dengan empat musim, kita bisa melihat bunga bertumbuh pada musim semi. Ketika musim panas tiba, bunga-bunga indah bertumbuhan mewarnai kebun dan taman. Namun, ketika musim gugur tiba, banyak bunga berguguran. Pohon melepaskan daunnya. Waktu berlalu. Musim dingin pun tiba. Semua pohon tampak mati. Yang ada hanya batang, tanpa daun, bunga ataupun buah. Lalu, musim semi pun tiba, dan bunga serta daun juga mulai bertumbuhan. Lingkaran yang sama pun berputar kembali. Sebelum bunga ada, yang ada hanya batang kosong. Kemudian, dengan adanya perubahan cuaca, bunga dan daun bertumbuh. Awalnya, mereka tak punya warna. Warna pun kemudian muncul. Jadi, batang kosong, tumbuh bunga, bermekaran indah, layu, mati dan dibuang. Itulah bunga. Pola ini akan

Jantung Hati Zen

terus berulang. Ini adalah perubahan.

Jika kita melihat dan memahami dunia sebagaimana adanya, dan bukan sesuai dengan keinginan ataupun pandangan konseptual kita, maka kita akan sadar, bahwa segala sesuatu sama seperti bunga ini. Segala sesuatu datang dari kekosongan, sementara ada dan kemudian kembali ke kekosongan. Segala sesuatu memiliki ciri seperti ini, termasuk air, udara, bunga, gunung, sungai, hewan, manusia, tumbuhan dan juga pikiran kita. Semuanya memiliki ciri yang sama sekaligus inti yang sama. Di balik segala bentuk dan nama, ada inti yang abadi dan tak berubah. Inti ini sama di balik segala sesuatu di alam semesta ini. Di bagian luar, di tingkat bentuk dan nama, segala sesuatu berubah, bagaikan bunga yang berubah, sesuai dengan musimnya. Namun, di balik segala bentuk itu, ada inti yang sama, tetap dan abadi. Sejatinya, ia tidak punya nama, karena nama masih merupakan konsep dan bahasa. Kata “inti” sebenarnya tidak banyak menjelaskan. Semua hal memilikinya. Semua orang mempunyainya. Ketika kita menyadarinya, kita akan hidup dalam aliran kenyataan, sebagaimana adanya, tanpa ada halangan.

Jantung Hati Zen

Kematian dan bahkan kiamat dunia pun tak akan menciptakan ketakutan di dalam diri kita.

Pencerahan batin adalah pembebasan yang seutuhnya. Orang menemukan cinta yang besar dan alami di dalam dirinya untuk seluruh alam semesta. Orang lalu sadar akan fungsi utamanya di dalam hidup saat demi saat, yakni menolong segala hal yang membutuhkan pertolongan kita. Pemahaman ini bukanlah semata pemahaman teori, tetapi juga pemahaman yang berakar pada keseluruhan eksistensi diri manusia. Ia lahir dari kesadaran penuh atas jati diri sejati dari manusia yang juga merupakan jati diri atau inti dari segala yang ada di alam semesta.

Banyak orang tidak memahami ini, atau sekadar memahami secara teori, karena mereka mengalami kemelekatan pada pikiran. Kemelekatan pada pikiran, atau kecanduan berpikir, menciptakan penderitaan yang begitu besar bagi banyak orang. Orang-orang yang menderita juga akhirnya tidak hanya menyakiti orang lain, teman dekat ataupun keluarganya, tetapi juga seluruh alam ini, termasuk hewan dan tumbuhan. Kemelekatan pada pikiran juga menciptakan kemelekatan-kemelekatan lainnya,

Jantung Hati Zen

seperti kemelekatan pada pendapat pribadi, kemelekatan pada emosi pribadi (marah, sedih, cemas, takut), kemelekatan pada keadaan dan kemelekatan pada benda-benda eksternal lainnya, seperti uang, harta, kuasa, posisi, jabatan, karir, narkoba, alkohol, seks, belanja dan sebagainya. Karena begitu banyak orang melekat pada pikirannya sendiri, yakni mengira, bahwa pikirannya adalah kenyataan yang benar secara absolut, maka banyak sekali orang yang mengalami penderitaan batin dalam hidupnya.

Zen mencoba menarik orang dari kesalahan berpikir semacam ini, supaya ia lalu bisa melihat kenyataan sebagaimana. Sejatinya, kebenaran itu sudah selalu ada di kenyataan sebagaimana adanya. Ia tidak berubah, dan abadi. Jika orang ingin menyadari kebenaran semacam ini, orang harus melepaskan semua bentuk pendapat, pikiran dan kemelekatannya. Jika itu sudah terjadi, maka ia bisa melihat dengan jernih, mendengar dengan jernih, mencium dengan jernih, merasakan dengan jernih, dan berpikir dengan jernih. Inilah kebenaran yang sesungguhnya. Dengan kejernihan semacam ini, kita lalu bisa berfungsi saat demi saat untuk membantu segala hal yang

Jantung Hati Zen

membutuhkan bantuan kita. Kita bisa memahami keadaan dengan jernih. Kita juga bisa melihat dengan jernih hubungan kita dengan keadaan tersebut. Lalu, kita bisa bertindak dengan tepat, selaras dengan keadaan yang ada.

Langit adalah bumi, bumi adalah langit

Langit dan bumi berputar

Air adalah gunung, gunung adalah air

Air dan gunung adalah kosong

Langit adalah bumi, bumi adalah langit, kapan mereka berputar?

Gunung adalah gunung, air adalah air

Semua sudah lengkap

Ini adalah puisi tua tentang pencerahan batin. Isinya tentang kebenaran apa adanya. Kita bisa hidup dengan berpijak pada kebenaran semacam ini. Awalnya, mungkin kita terjebak oleh berbagai konsep, pikiran dan bahasa yang sering kita gunakan. Ini terjadi, akibat kebiasaan yang kita bangun sedari kecil, seiring dengan pola asuh yang kita terima. Namun, jika dilihat lebih dalam, kita tidak dapat melekatkan diri pada apa pun di dalam hidup ini. Semua

Jantung Hati Zen

berubah. Semua datang, dan semua pergi. Namun, pandangan ini masih menggunakan konsep, yakni “tetap” dan “berubah”. Keduanya dilihat sebagai berlawanan. Padahal, keduanya hanyalah ciptaan dari pikiran manusia. Keduanya hanya alat bantu untuk memahami kenyataan, dan bukan kenyataan itu sendiri. Ketika kita mengira konsep sebagai kenyataan, maka kita hidup dalam delusi. Kemelekatan dan penderitaan pun muncul mengikuti. Pandangan semacam ini tidak tepat. Ia harus dilampaui.

Ketika kita mulai menekuni jalan *Zen*, kita akan menemukan jalan yang lebih membebaskan. Kita menyadari keadaan batin sebelum segala pikiran, konsep dan bahasa muncul. Artinya, kita menyadari inti sejati kita sebagai manusia yang juga merupakan inti dari seluruh alam semesta. Kita juga sadar, bahwa segala hal yang ada di alam semesta memiliki inti yang satu dan sama. Inti ini sejatinya tidak mempunyai nama apa pun. Ketika kita menyadarinya, kita lalu terbebas dari kemelekatan pada konsep, bentuk dan bahasa. Di tingkat permukaan, segala sesuatu terus bergerak dan berubah. Namun, di tingkat inti, segala sesuatu satu. Sebelum menekuni jalan

Jantung Hati Zen

Zen, hidup kita dipenuhi kemelekatan pada konsep, pikiran, ide, bahasa dan bentuk. Artinya, kita melekat pada segala bentuk permukaan kehidupan yang terus berubah. Kemelekatan pada sesuatu yang terus berubah menghasilkan kekecewaan, kesedihan dan penderitaan. Kemelekatan pada pikiran, misalnya, menghasilkan penderitaan yang dalam, karena pikiran tidak pernah sesuai dengan kenyataan. Konsep, hasil dari pikiran, bukanlah kenyataan. Ketika kita masuk ke level inti, yakni level substansi, kita melepaskan segala kemelekatan pada hal-hal yang berubah. Kita hidup dari pusat diri kita, yakni jati diri kita yang sejati, tetap dan sama dengan seluruh alam semesta. Langit adalah langit. Bumi adalah bumi. Pikiran kita tidak lagi bergejolak oleh perubahan keadaan di luar diri kita.

Saat kita menyadari jati diri sejati di dalam diri kita, kita akan hidup seperti cermin, yakni menanggapi dunia ini apa adanya, tanpa tambahan apa pun. Langit adalah langit. Bumi adalah bumi. Kita membiarkan segala sesuatu datang dan pergi, karena itulah ciri utama dari kenyataan. Di balik segala perubahan yang datang dan pergi itu, kita menemukan sesuatu

Jantung Hati Zen

yang substansial. Jalan *Zen* mengajak kita untuk menyadari inti tersebut yang selalu sudah ada di dalam diri kita, dan di seluruh alam semesta. Sejatinya, tidak ada perubahan. Perubahan itu hanya tampak bagi panca indra dan pikiran kita. Seperti disinggung sebelumnya, perubahan dan keabadian adalah dua konsep yang diciptakan oleh pikiran manusia. Keduanya adalah konsep yang berlawanan. Sementara, pikiran itu sejatinya rapuh dan tidak bisa mencerminkan kenyataan apa adanya. Maka, perubahan dan keabadian juga merupakan sebuah konsep yang rapuh, yang tidak bisa mencerminkan kenyataan apa adanya.

Di dalam tradisi *Zen*, peran seorang guru, dalam hal ini dikenal sebagai *Zen Master*, amatlah penting. Jika kita bertemu guru yang salah, maka kemungkinan besar, kita akan tersesat. Ini seperti orang buta menuntun orang buta. Kemudian, mereka berdua masuk ke dalam selokan. Kecenderungan lainnya adalah, orang belajar pada seorang guru, dan menjadi melekat padanya. Ia mengira, gurunya adalah semacam Tuhan atau dewa yang tak mungkin salah. Pola semacam ini juga tidak membantu orang menekuni jalan *Zen*. Di dalam tradisi *Zen*

Jantung Hati Zen

yang berkembang di Tiongkok, Jepang dan Korea, orang diminta untuk pergi berkeliling mengunjungi beberapa *Zen Master*. Ini dilakukan persis untuk mencegah kemelekatan pada satu sosok *Zen Master*. Namun, yang terpenting adalah, bahwa semua proses ini harus dijalani sendiri. Guru hanya membantu. Jalan *Zen* adalah jalan untuk menemukan jati diri sejati sebelum segala bentuk konsep, pikiran dan bahasa lahir. Kita harus menemukan orang yang telah menyadari jati diri sejatinya. Ia adalah seorang *Zen Master* yang sesungguhnya. Setelah kita sendiri sungguh menyadari jati diri sejati kita, kita lalu bisa membantu orang lain untuk menemukan jati diri sejatinya.

Kesadaran akan jati diri sejati ini disebut juga sebagai pencerahan batin. Namun, dua kata ini, yakni jati diri sejati dan pencerahan batin, sejatinya tidak berarti apa-apa. Keduanya hanyalah kata dan konsep yang lahir dari pikiran. Ketika orang melekat padanya, maka ia juga akan tersesat, dan jatuh kembali ke dalam penderitaan. Maka, orang tidak boleh melekat pada kata dan konsep, semacam jati diri sejati atau pencerahan batin. Satu prinsip yang terus

Jantung Hati Zen

harus diingat adalah, bahwa jati diri sejati itu sudah selalu ada di dalam diri kita. Kita hanya perlu melihat ke dalam. Kita hanya perlu melepas semua pikiran di kepala kita, dan kembali ke keadaan sebelum pikiran. Jadi, pencerahan batin bukanlah pengetahuan baru untuk ditambahkan ke dalam diri kita, melainkan sebaliknya, kita mengurangi segala bentuk pengetahuan, lalu masuk ke dalam kebijaksanaan. Keadaan ini bisa juga disebut sebagai pikiran yang jernih. Dengan pikiran jernih semacam ini, kita bisa menjalani hidup kita sehari-hari. Pikiran jernih ini juga bisa disebut sebagai pikiran sehari-hari. Pikiran sehari-hari adalah pencerahan batin.

Zen Master Seung Sahn dari Korea mengembangkan alat mengajar yang disebutnya sebagai lingkaran *Zen*. Lingkaran *Zen* ini sejatinya tidak ada. Ia adalah konsep dan kata yang berasal dari pikiran. Namun, ia berguna sebagai alat untuk mengajar di dalam tradisi *Zen*. Lingkaran ini memiliki lima titik, yakni 0 derajat, 90 derajat, 180 derajat, 270 derajat dan 360 derajat. Titik terakhir, yakni 360 derajat, memiliki titik yang sama dengan dengan 0 derajat. Lingkaran *Zen* ini dapat dilihat sebagai

Jantung Hati Zen

tahap-tahap perkembangan orang di dalam menekuni jalan *Zen*. Bagian pertama adalah titik 0 sampai 90. Di titik ini, orang mengalami kemelekatan pada pikiran, konsep dan bahasa. Ia yakin, bahwa pikirannya adalah kenyataan dan kebenaran. Maka, ia memaksakan pikiran dan konsepnya ke dalam kenyataan, dan kepada orang lain. Tentu saja, cara hidup semacam ini menghasilkan banyak penderitaan, tidak hanya bagi dirinya, tetapi bagi orang lain. Di titik ini, orang juga mengira, bahwa konsep dan bentuk adalah kenyataan dan kebenaran. Yang tercipta kemudian adalah penilaian baik dan buruk. Cara berpikir dualitas pun muncul. Ia benci sesuatu. Ia suka sesuatu. Ia menilai segalanya. Cara hidup 0 sampai 90 derajat ini penuh dengan kemarahan, ambisi, nafsu dan ketidaksadaran. Orang terobsesi untuk mencapai kebahagiaan dengan beragam cara yang ada. Namun, tentu saja, upaya itu gagal, dan justru melahirkan penderitaan.

Pada 90 derajat, orang masih melihat dunia dengan pikirannya. Ini seperti argumen Descartes yang memulai filsafat modern, yakni aku berpikir, maka aku ada. Artinya, keberadaanku sebagai manusia ditentukan

Jantung Hati Zen

sepenuhnya oleh pikiranku. Aku lalu melihat diriku sebagai profesiku, asal negaraku, agamaku, etnisku, hobiku dan sebagainya. Pada 0 derajat, orang melekat pada bentuk dan nama. Pada 90 derajat, orang melekat pada pikiran. Ketika orang terus menekuni jalan *Zen*, maka ia akan memasuki 180 derajat. Pada titik ini, pikiran tidak ada. Orang menyadari sepenuhnya kekosongan dari segala sesuatu. Kesadaran diri akan “aku” menjadi sepenuhnya hilang. Tidak ada bentuk. Bahkan, tidak ada kekosongan, karena kekosongan pun hanya sekadar konsep hasil pikiran. Tidak ada kata ataupun konsep yang bisa menjelaskan keadaan batin dari orang yang telah sampai pada 180 derajat. Orang telah sampai pada keadaan sebelum pikiran, yang mana tidak ada kata dan konsep. Pemahaman yang muncul di titik ini hanya dapat dijelaskan melalui tindakan, seperti berteriak, memukul meja atau yang lainnya. Semua tindakan itu mengekspresikan substansi universal, atau jati diri sejati kita sebagai manusia.

Jika kita melatih terus keadaan batin sebelum pikiran ini, kita akan menemukan kejernihan sempurna, yakni pikiran yang sepenuhnya tak bergerak, apa pun yang terjadi.

Jantung Hati Zen

Kejernihan semacam ini tanpa nama dan tanpa konsep. Ketika kita menyadarinya, tanpa melekat padanya, kita menjadi satu dengan seluruh alam semesta. Pada titik ini, kita bisa melakukan apa pun. Inilah titik 270 derajat. Pada titik ini, kita bisa melakukan apa pun, karena kita telah menjadi satu dengan alam semesta. Pada beberapa tradisi, orang mengembangkan sihir dan kemampuan gaib pada titik ini. Ruang dan waktu lenyap. Semuanya bisa digunakan tanpa halangan apa pun. Namun, titik ini juga belum lengkap, karena orang masih menggunakan kemampuan dan kebebasannya demi kepentingannya sendiri, misalnya untuk kekayaan atau kesehatannya sendiri. Pada titik 270 derajat ini, kepentingan diri kerap kali muncul, dan orang kembali melekat pada bentuk, konsep dan bahasa. Oleh karena itu, titik 270 derajat ini pun harus dilampaui. Para yogi biasanya berhenti pada titik 270 derajat ini. Mereka bisa terbang, atau menggerakkan sesuatu dengan pikiran mereka. Mereka menggunakan kesatuan dengan alam semesta untuk melakukan itu.

Ketika pikiran kita sepenuhnya kosong, kita bisa menggunakan energi semesta untuk

Jantung Hati Zen

melakukan apa pun yang kita kehendaki. Tidak ada sihir ataupun kekuatan gaib di sini. Namun, *Zen* bukanlah soal menggunakan alam dengan pikiran kita. *Zen* berarti mencoba menjalani hidup sehari-hari, tanpa kemelekatan pada konsep, pikiran ataupun bahasa. Ada beberapa *Zen Master* yang menggunakan titik 270 derajatnya sebagai alat bantu ajar, justru supaya muridnya tidak melekat pada titik itu. Kemelekatan pada titik ini sangat berbahaya, karena justru mengembalikan orang ke titik 0 sampai 90 derajat. Ia menjadi terfokus pada egonya. Padahal, ajaran yang sejati melepaskan orang dari egonya, dan mendorongnya untuk membantu semua makhluk. Inilah inti *Zen*. Kemungkinan lainnya adalah orang melekat pada kebebasan, atau lebih tepatnya ide tentang kebebasan. Ketika orang melekat pada ide kebebasan, ia tidak bisa berbuat apa pun, karena ia juga diperbudak oleh pikirannya. Inilah konsep pembebasan yang banyak dibicarakan di media, yakni ide tentang pembebasan yang berakar pada konsep dan pikiran. Yang tercipta kemudian adalah penderitaan batin yang berat, yang bermuara pada kekerasan politik dan kekacauan di dalam

Jantung Hati Zen

masyarakat.

Kemelekatan pada ide tentang kebebasan berarti kemelekatan pada titik 270 derajat ini. Ketika orang bergerak melepas titik 270 derajat, dan memasuki titik 360 derajat, orang sadar sepenuhnya, bahwa segala sesuatu sudah memiliki kebenaran apa adanya. Artinya, titik ini sebenarnya sudah selalu sama dengan 0 derajat. Namun, titik 360 derajat adalah titik tanpa kemelekatan. Sementara, titik 0 derajat adalah titik kemelekatan manusia. Kita kembali ke titik awal, di mana kita mulai. Namun, di titik 360 derajat ini, tidak ada perbedaan antara aku dan dunia. Tidak ada subjek dan tidak ada objek. Segalanya adalah satu. Ketika kita melihat langit, kita dan langit adalah satu. Ketika kita melihat laut, kita dan laut adalah satu. Semua tindakan kita menjadi jernih apa adanya. Tidak ada ruang dan tidak ada waktu. Keduanya adalah konsep yang berguna, tetapi sebenarnya tidak memiliki jangkar yang kuat pada kenyataan. Hidup kita menjadi jernih dari saat ke saat. Kita lalu bisa tergerak secara alami untuk membantu semua makhluk yang membutuhkan. Tidak ada kemelekatan dan tidak ada ambisi apa pun. Inilah puncak

Jantung Hati Zen

tertinggi dari *Zen*, yang sebenarnya tanpa puncak sama sekali.

Pikiran *Zen* adalah pikiran yang selalu jernih. Ketika mengendarai motor, dan melihat lampu merah, kita berhenti. Ketika lampu hijau, kita jalan. Semua jelas dan sederhana. Saat kita mengendarai motor, yang ada di pikiran kita hanya satu, yakni mengendarai motor. Kita tidak berpikir soal apa yang telah terjadi. Kita tidak berpikir soal pekerjaan. Kita tidak mengkhawatirkan masa depan, dan sebagainya. Kita bergerak dan bertindak dari kesadaran penuh akan saat ini. Kita hidup dengan intuisi, yakni persentuhan langsung dengan kenyataan sebelum konsep, bahasa dan pikiran. Di titik ini, tidak ada kemelekatan apa pun. Kita memantulkan keadaan apa adanya, karena hidup kita seperti cermin. Saat warna merah muncul, kita menjadi merah. Ketika warna putih muncul, kita menjadi putih. Tidak ada keinginan untuk diri sendiri. Tiada kepentingan diri. Semua pilihan dan tindakanku hanya memiliki satu tujuan, yakni membantu semua makhluk. Tidak ada ketakutan akan kematian, karena hidup dan mati adalah konsep-konsep ciptaan pikiran yang tidak nyata pada dirinya

Jantung Hati Zen

sendiri. Tidak ada ketakutan dan kecemasan apa pun. Yang ada hanya satu hal, yakni “tidak tahu” yang berarti juga tanpa pikiran, tanpa ide, tanpa konsep dan tanpa bahasa.

Jantung Hati Zen

Lebih Jauh

Zen merupakan jalan untuk memahami jati diri kita yang sebenarnya. Seringkali, kita mengira, bahwa jati diri kita terkait dengan nama, agama, ras, suku bangsa dan pekerjaan. Padahal, itu semua berubah, dan tidak bisa dipahami sebagai jati diri sejati kita sebagai manusia. Di dalam jalan Zen, pertanyaan terkait dengan jati diri sejati ini dijawab tidak menggunakan nalar, melainkan dengan menggunakan pengalaman „sebelum pikiran“, atau pengalaman langsung manusia dengan kenyataan sebagaimana adanya.

Zen mengajak orang bertanya, siapa diri mereka sebenarnya. „Siapakah aku?“ „Siapa ini yang sedang bertanya?“ Ketika orang bisa menyentuh sumber dari segala pertanyaan dan pikiran yang muncul, ia sedang berjumpa dengan jati diri sejatinya. Pada titik ini, tidak ada penderitaan, dan tidak ada kebahagiaan. Yang ada hanyalah kedamaian sejati yang tidak bergantung pada hal-hal lainnya, seperti uang, kekuasaan, nama baik atau kenikmatan badani.

Jati diri sejati ini bisa dirasakan, ketika orang sepenuhnya hidup disini dan saat ini.

Jantung Hati Zen

Masa lalu sudah berlalu, sehingga tinggal ilusi. Masa depan belum terjadi, sehingga hanya merupakan bayangan. Sementara, masa kini pun terus bergerak. Dengan terus berpijak pada keadaan disini dan saat ini, orang lalu mencapai kejernihan pikiran, dan bisa bertindak tepat sesuai dengan keadaan di depan matanya.

Dengan berpijak pada keadaan disini dan saat ini, orang juga bisa menciptakan jarak dengan ingatannya. Di dalam hidup, ingatan memang berguna. Namun, ingatan juga kerap kali membatasi kita untuk bertindak sesuai dengan keadaan yang nyata, misalnya karena trauma kegagalan masa lalu, atau prasangka yang muncul dari pengalaman masa lalu. Ketika ingatan dipandang sebagai sesuatu yang kosong, orang tidak lagi terjebak pada ingatannya tentang masa lalu, dan bisa secara jernih hidup disini dan saat ini. Kejernihan akan menjadi bagian nyata dari hidup.

Dari titik ini, berbagai karya juga diciptakan. Zen memberikan inspirasi bagi berkembangnya seni lukis, seni bela diri dan seni hidup seimbang di berbagai belahan dunia. Beberapa dekade belakangan, Zen juga memberikan inspirasi pada gerakan hidup

Jantung Hati Zen

berkesadaran (*mindful living*), yakni hidup dari saat ke saat dengan memperhatikan secara penuh apa yang sedang terjadi di saat ini. Gerakan ini membantu banyak penderita sakit berat untuk menemukan kejernihan dan kedamaian di dalam tantangan hidup yang mereka jalani.

Jantung Hati Zen

**Pertanyaan terpenting yang mesti
dijawab adalah,**

„Jika kamu tidak memikirkan baik dan buruk,
apa wajahmu yang asli?“

Zen dalam Praktik Hidup (Zazen, Koan dan Seni dalam Zen)

Pada bagian sebelumnya, kita sudah melihat prinsip-prinsip utama di dalam *Zen*. Pada bagian ini, saya akan memaparkan bagaimana *Zen* bergerak di dalam praktik. Awalnya, saya akan memaparkan makna *Zazen*, yakni meditasi duduk . Praktik ini dianggap sebagai salah satu praktik kunci di dalam *Zen*. Berikutnya akan dijelaskan konsep wawancara *Koan* di dalam tradisi *Zen* . *Koan* merupakan praktik yang unik di dalam tradisi *Zen* yang tidak ditemukan di dalam tradisi filsafat maupun agama lainnya. Bagian ini akan ditutup dengan penjelasan, bagaimana *Zen* berperan di dalam mengembangkan tradisi seni, terutama lukisan dan puisi. Sebagian tulisan ini sudah dimuat di Jurnal Filsafat Ledalero pada 2015 lalu.²

² Tulisan ini sudah diterbitkan di Wattimena, Reza A.A., “Menggoyang Akal, Menggapai Intuisi: Kajian Kritis atas Metode Koan dan Zazen di dalam Tradisi Zen”, *Jurnal*

Jantung Hati Zen

Zazen

Zen adalah laku hidup, atau praktik hidup. Ia berasal dan berkembang dalam laku hidup sehari-hari, dan bukan semata pengetahuan teoritis. Pencerahan batin bukanlah momen sesaat semata, atau pengetahuan teoritis belaka, melainkan laku hidup sehari-hari. Tujuan utama dari jalan hidup *Zen* adalah pencerahan batin di dalam setiap detik hidup seseorang. Pencerahan batin ini berarti ia hidup dari titik alaminya. Meditasi adalah jalan paling cepat untuk mencapai keadaan alamiah ini. Namun, meditasi bukan hanya berarti duduk berjam-jam semata, melainkan hidup setiap saatnya dengan berpijak pada keadaan di sini dan saat ini. Ini adalah laku hidup yang berkembang menjadi kebiasaan, lalu menjadi bagian dari kepribadian. Tujuan akhirnya adalah berada di sini dan saat ini sepenuhnya, tanpa keterbelahan sedikit pun. Inilah yang disebut sebagai keadaan “kekinian yang abadi” (*das ewige Jetzt*). Di dalam kekinian ini, yang ada

Jantung Hati Zen

adalah ruang hampa besar. Kekosongan di sini bukanlah kehampaan hidup, melainkan keterbukaan penuh pada alam semesta itu sendiri.

Jika seseorang melakukan praktik meditasi untuk tujuan lain, seperti mendapatkan kekuatan gaib atau memperoleh ketenangan semata, maka ia sudah salah arah. Ia melepaskan keadaan sekarang demi mencapai sesuatu di masa depan. Ini bukanlah jalan *Zen*. Ada juga orang yang melakukan praktik meditasi, supaya ia menjadi Buddha. Ini juga merupakan kesalahpahaman mendasar. Orang tidak berubah “menjadi” Buddha. Sejatinya, Buddha adalah keadaan alamiah segala hal. Jadi, setiap orang sudah selalu merupakan Buddha. Ia hanya perlu berada sepenuhnya di sini dan saat ini, guna menyadari keadaan alamiahnya, atau hakikat Buddhanya. Ia tidak “mendapat” apa pun, melainkan “melepas” segalanya. Inilah titik awal sekaligus titik akhir dari jalan hidup *Zen*. Namun sekali lagi harus ditegaskan, bahwa *Zen* adalah sebuah jalan hidup yang membutuhkan laku, atau praktik, terus menerus. *Zen* adalah latihan mengubah cara berpikir manusia, yang berarti

Jantung Hati Zen

juga mengubah kepribadiannya. Ia sekaligus terjadi saat ini dan sini, serta juga membutuhkan latihan terus menerus sepanjang hidup. Ketika orang bisa melatih hidupnya untuk selalu masuk ke dalam keadaan di sini dan saat ini, ia bisa menemukan kejernihan dan kedamaian. Dengan kejernihan dan kedamaian ini, orang bisa menolong orang lain.

Keadaan alamiah manusia adalah sumber dari segala kebenaran, kebijaksanaan dan kedamaian hidup. Namun, ia harus disadari dan kemudian dirawat melalui laku hidup sehari-hari. Meditasi dan kerja sehari-hari adalah bagian yang sama, guna membantu orang terus sadar akan keadaan alamiahnya. Di Jepang, tradisi laku *Zen* yang banyak berkembang adalah *Zazen*, atau meditasi duduk. Tujuan dari laku ini adalah mencapai kejernihan dan kedamaian, supaya orang bisa saat demi saat memutuskan, apa yang terbaik untuk dilakukan. Banyak masalah timbul, karena orang bertindak tidak dari kejernihan dan kedamaian, melainkan dari rasa takut dan marah. Jalan keluar pun dicari untuk menyelesaikan masalah, tetapi tidak dengan kejernihan dan kedamaian. Akibatnya, masalah semakin besar. *Zazen*

Jantung Hati Zen

mengajak orang untuk melepaskan segala bentuk pikiran dan perasaan yang muncul. Tindakan ini sendiri dapat dianggap sebagai upaya untuk mengurangi tingkat “rasa takut” yang dirasakan banyak orang sekarang ini.

Duduk adalah salah satu tindakan alamiah makhluk hidup. Di berbagai peradaban, orang duduk tidak hanya untuk beristirahat, tetapi juga untuk melihat ke dalam dirinya. Mereka bermeditasi tentang alam dan dirinya sendiri. Kita juga bisa melihat, bahwa hewan pun melakukannya, seperti kucing, anjing, bebek dan sebagainya. Manusia modern sulit untuk duduk, dan sungguh-sungguh duduk sepenuh hati, karena pikirannya terlalu rumit. Ia berpikir urusan masa lalu yang sudah pergi, dan sibuk menyesalinya. Atau, ia berpikir urusan masa depan, dan sibuk cemas akan apa yang terjadi. Seperti disinggung sebelumnya, *Zen* mencoba mengajak orang untuk menyadari kembali keadaan alamiahnya. Keadaan alamiah ini hanya bisa ditemukan dan disadari di sini dan saat ini, yakni ketika orang tidak terbelah pikirannya antara masa lalu dan masa depan. Duduk, atau *Zazen*, adalah salah satu cara paling cepat untuk mencapai keadaan tanpa

Jantung Hati Zen

keterbelahan ini. Yang perlu dilakukan hanya satu, yakni mengamati gerak pikiran yang muncul dan pergi. Model lain, yang banyak berkembang di Korea, adalah dengan mengajukan pertanyaan, “Siapa ini yang sedang duduk dan bernapas?” secara terus menerus, dan berusaha menemukan jawabannya melalui pengalaman sendiri, dan bukan dari jawaban yang diberikan oleh orang lain. Pada titik ini, seseorang tidak lagi memikirkan dunia dengan kata dan konsep, tetapi mengalami dunia apa adanya.

Hal penting lain yang mesti diingat adalah, *Zen* menunjuk langsung pada jati diri alami manusia. Jati diri ini satu dan sama dengan jati diri alam semesta sebagai keseluruhan. Inilah yang disebut “kenyataan apa adanya”. Sejatinya, kenyataan ini tidak memiliki nama. Kita bisa menyebutnya sebagai “benda pada dirinya sendiri”. Kenyataan ini adalah satu, utuh dan melingkupi segala yang ada. Ia tidak dapat dijelaskan dan disempitkan ke dalam simbol, bahasa dan konsep. *Zazen*, atau meditasi duduk, adalah cara untuk bisa mencerap “benda pada dirinya sendiri” ini. Meditasi duduk bukanlah konsentrasi pada

Jantung Hati Zen

objek tertentu. Ia adalah kegiatan menyadari segala yang ada dan terjadi di sini dan saat ini. Ketika ini dilakukan, semua perasaan terpisah dengan dunia hilang dalam sekejap mata. Perasaan ini lahir dari jati diri alamiah manusia itu sendiri. Orang hanya perlu melepas, dan membiarkan semuanya apa adanya.

Di Jepang, setiap pusat meditasi *Zen* memiliki semacam ruang meditasi. Di ruangan ini, para biksu *Zen* melakukan meditasi, makan, dan tidur. Tidak ada yang istimewa tentang ruangan ini. Hampir setiap saat, ruangan ini sunyi, karena para biksu sedang bermeditasi. Kesunyian tersebut seringkali dipecah oleh suara burung berkicau, lonceng berbunyi atau suara aktivitas masyarakat di desa terdekat. Angin juga kerap bertiup membawa aroma rumput dari hutan dan pegunungan di luar biara. Di dalam keadaan ini, para biksu *Zen* mencoba melihat dan menyadari jati diri alamiah mereka yang lebih dari sekadar pikiran dan perasaan yang muncul.

Posisi *Zazen* adalah salah satu titik kunci di dalam tradisi *Zen*. Para biksu duduk bersila, dengan kaki yang satu di atas kaki yang lainnya. Tangan di paha, dengan jempol yang

Jantung Hati Zen

bersentuhan, membentuk semacam lingkaran. Tubuh harus tegak, namun tidak boleh tegang. Mata dibuka sedikit, seperti irisan. Napas berjalan secara alamiah dari perut. Pusat dari seluruh napas dan perhatian adalah tiga jari di bawah pusar perut. Jika dilakukan secara bertahap, kegiatan bernapas dari perut ini akan memberikan kejernihan. Tindakan menghitung napas juga bisa dilakukan, supaya pikiran tidak bergerak ke mana-mana. Intinya adalah, orang berusaha untuk menjadi sepenuhnya alamiah. Ia hanya sekadar duduk, dan hanya sekadar bernapas. Pikiran datang. Pikiran pergi. Semua tidak ada yang mengganggu. Orang masuk ke dalam kekosongan dari dirinya dan dari segala sesuatu. *Zazen* lalu menjadi sesuatu yang berjalan secara alamiah. Pola pikir yang lahir dari sikap alamiah dalam *Zazen* ini lalu menjadi pola pikir di dalam hidup sehari-hari.

Jepang memiliki tradisi yang unik terkait dengan *Zazen*. Ketika para biksu bermeditasi, ada dua orang yang berjalan pelan berkeliling. Mereka membawa tongkat. Ketika mereka melihat seorang biksu yang jatuh tertidur, atau berada dalam posisi *Zazen* yang tidak tepat, mereka berhenti di depan biksu tersebut,

Jantung Hati Zen

membungkuk, dan memukulnya di bahu. Tindakan ini tidak dilihat sebagai sebetulnya penghukuman, tetapi sebagai tanda perhatian dan kasih sayang yang mendalam. Pukulan ke bahu merupakan cara untuk melenturkan otot bahu, ketika bermeditasi. Pukulan ini juga membantu mengembalikan pikiran biksu kembali ke sini dan saat ini. Namun, jika diperhatikan lebih dalam, pukulan tongkat pada saat meditasi ini juga dapat dilihat sebagai hukuman, sama seperti kehidupan di dalam asrama pendisiplinan yang berciri militer.

Di dalam biara *Zen* di Jepang, para biksu tidak hanya duduk bermeditasi, tetapi juga melakukan meditasi di dalam kerja. Semua kerja dilakukan dengan satu prinsip, yakni fokus di sini dan saat ini. Tidak ada keterbelahan pikiran. Tidak ada keraguan. Semua dilakukan secara alami. Bentuk-bentuk kerjanya antara lain adalah membersihkan seluruh bagian biara, memasak dan mencuci baju. Seluruh kegiatan ini harus dilihat sebagai bagian dari meditasi, yakni bagian dari upaya untuk memahami jati diri alamiah manusia itu sendiri. Inilah motif utama di balik aktivitas sehari-hari di biara *Zen* yang sekilas mirip kehidupan di barak militer

Jantung Hati Zen

ini. Ada bel, ketukan palu dan berbagai tanda lainnya yang mengiringi kehidupan para biksu di biara *Zen*. Semuanya berfungsi mengembalikan pikiran dan badan bersamaan di sini dan saat ini.

Sebelum *Zen* tiba, masyarakat Jepang hidup dalam budaya yang dipenuhi dengan kepercayaan pada dunia mistik dan esoterik. Banyak orang percaya, bahwa hidup mereka dipengaruhi oleh dunia roh dan dewa-dewa. *Zen* bergerak dari titik yang berbeda dari pandangan semacam ini. Kejernihan dan kedamaian pikiran hanya dapat dicapai di dalam laku hidup sehari-hari, yakni duduk, berdiri, berjalan dan tidur. Tidak lebih dan tidak kurang. Tidak ada yang istimewa. Jati diri alamiah setiap orang terwujud di dalam laku hidup yang terlihat tidak istimewa ini. Jati diri alamiah ini dapat disadari, ketika orang melakukan segala sesuatunya dengan penuh kesadaran, yakni dengan perhatian di sini dan saat ini setiap saatnya. Inilah inti dari *Zen*. Di dalam tindakan saat demi saat tanpa keraguan dan penuh kesadaran semacam ini, tidak ada lagi penderitaan dan ketegangan hidup. Yang ada hanya kejernihan dan kedamaian batin. Dengan dua hal ini, orang

Jantung Hati Zen

bisa melakukan apa pun, terutama menolong orang yang menderita.

Di dalam *Soto Zen*, salah satu aliran *Zen* terbesar di Jepang, *Zazen*, atau duduk bermeditasi, tidak dipandang sebagai jalan untuk mencapai sesuatu. Duduk itu sendiri adalah tujuannya, yakni duduk dengan penuh kesadaran. Pikiran tidak bergerak ke masa lalu, atau masa depan. Yang sungguh ada hanyalah detik ini di tempat ini. Masa depan tidaklah pasti. Masa lalu juga tidak pasti. Yang pasti adalah saat ini, detik ini, yang akan segera berlalu, ketika kita mengucapkannya. Ketika orang terbiasa melakukannya, yakni hidup dalam kesadaran penuh di sini dan saat ini, maka *Zazen* menjadi amat mudah. Di sini dan saat ini, tidak ada buruk, tidak ada baik, tidak ada benar, dan tidak ada salah. Di sini dan saat ini, jati diri alamiah manusia tampak nyata dan jelas.

Zazen ialah duduk demi duduk itu sendiri. Tidak ada tujuan lain. Tidak ada pencerahan batin. Tidak ada pembebasan batin. *Zazen* hanyalah sekadar duduk. Tidak ada yang ingin diraih di masa depan, karena masa depan tidaklah ada. Ketika pikiran sedih datang, kita

Jantung Hati Zen

menerimanya, tanpa menilai, apakah pikiran itu baik atau buruk. Hal yang sama dilakukan, ketika pikiran menyenangkan datang. Semua diterima, dan dibiarkan pergi, tanpa penilaian maupun penolakan apa pun. Semua tidak perlu dikendalikan. Semua pikiran yang datang hanya perlu disadari sebagai kosong dan sementara. Ia bukanlah kenyataan. Di sini dan saat ini adalah jati diri alamiah manusia. Di sini dan saat ini adalah kebebasan dari segala bentuk penderitaan dan kebingungan. Orang hanya perlu melepaskan semuanya, serta kembali ke sini dan saat ini. *Zazen* adalah kebebasan itu sendiri.

Koan

Jepang memiliki tradisi *Zen* lainnya yang banyak dikenal sebagai *Rinzai Zen*. *Soto Zen* dan *Rinzai Zen* memiliki tujuan yang sama, yakni membangun kesadaran akan jati diri alamiah manusia. Namun, *Rinzai Zen* memiliki penekanan yang berbeda terkait dengan metode. *Rinzai Zen* menggunakan *koan*, guna mendorong pikiran manusia untuk menyadari bentuk alamiahnya. *Koan* adalah kumpulan cerita pendek yang harus ditanggapi para

Jantung Hati Zen

praktisi *Zen*. Cerita pendek ini berfungsi untuk memotong segala bentuk pikiran rasional, dan merangsang orang untuk menanggapi secara alamiah dan spontan. *Rinzai Zen* bergerak dari pengandaian, bahwa keadaan alamiah, atau pencerahan batin, hanya dapat dicapai dengan merangsang keraguan yang besar di dalam pikiran. Ketika keraguan itu meledak, maka orang menyadari keadaan alamiahnya. Ia sampai pada pencerahan batin. *Koan* menelan semua bentuk pikiran, dan menghasilkan keraguan besar yang berujung pada pencerahan batin. Kemampuan orang untuk menanggapi *koan* secara spontan dan alamiah juga kerap menjadi tanda, apakah ia sudah menyadari jati diri alamiahnya, atau belum.

Proses wawancara dengan *koan* sulit dijelaskan dengan menggunakan penjelasan rasional. Bahkan dapat dikatakan, jawaban atas berbagai *koan* yang diajukan pun masih merupakan misteri sampai sekarang. Tidak ada rumus baku untuk menjawabnya. Hanya orang yang pernah menjalani wawancara semacam ini yang sungguh mampu memahami maksudnya. Padahal, orang-orang yang telah menjalaninya diminta untuk merahasiakan jawaban yang ia

Jantung Hati Zen

berikan. *Koan* bukanlah soal ujian, melainkan alat untuk membangkitkan intuisi manusia, yang merupakan jati diri alamiahnya. Orang diminta untuk menemukan sendiri jawabannya, tanpa bantuan orang lain. Jika orang menggunakan jawaban orang lain, maka ia tidak akan pernah bisa menyadari jati diri alamiahnya. Intuisinya akan tetap tertutup oleh beragam pikiran yang datang dan pergi. *Zazen* dan *koan* adalah dua praktik baku yang digunakan tradisi *Zen* di Jepang dan Korea untuk membantu orang menyadari jati diri alamiahnya.

Di dalam perjalanan, semangat utama *Zen* menjadi semakin sulit dibedakan dengan tradisi masyarakat, yang mana *Zen* tersebut berkembang. Dari sini lahirlah tradisi. Dengan adanya tradisi, muncullah berbagai aturan dan kebiasaan yang kerap kali tak ada hubungan langsung dengan *Zen* itu sendiri. Muncul pula kelompok elit dan upacara-upacara yang kerap kali justru mengaburkan makna *Zen* itu sendiri. Pada titik ini, tradisi lalu menjadi tekanan utama, dan inti dari *Zen* justru kehilangan maknanya. Inilah yang kerap terjadi pada berbagai ajaran yang tersebar di seluruh dunia.

Jantung Hati Zen

Hal ini juga terjadi pada *Zen*, terutama dalam konteks tradisi Jepang dan Korea. Dengan sejarahnya yang terkait dengan tradisi militerisme, *Zen* di Jepang dan Korea memiliki peraturan yang begitu militeristik, sehingga orang kesulitan untuk memahami inti paling dalam dari *Zen* itu sendiri.

Seperti sudah disinggung sebelumnya, *koan* dipergunakan secara luas, terutama di dalam tradisi *Rinzai Zen* di Jepang. *Koan* menjadi alat pendidikan utama untuk mendorong orang menyadari keadaan alamiahnya di dalam *Rinzai Zen*. Di dalam tradisi ini, ada lima jenis *koan*, yakni *koan* untuk para pemula (1), *koan* untuk membongkar batas-batas ego (2), *koan* untuk menyadari hakikat dan keterbatasan bahasa (3), *koan* yang sulit untuk dipecahkan (4), dan *koan* untuk membantu orang menyadari kebenaran “apa adanya” (5). Orang yang telah berhasil memecahkan semua bentuk *koan* ini dianggap telah mengalami pencerahan batin. Ia dianggap secara resmi telah menyadari jati diri alamiahnya. Namun, tentu saja, hal ini perlu ditanggapi secara kritis. Pencerahan batin bukan hanya merupakan peristiwa batin,

Jantung Hati Zen

melainkan juga memiliki dampak sosial. Orang yang telah mengalami pencerahan batin hidup untuk membantu semua makhluk di dunia. Ia tidak hanya pintar menjawab *koan* dan andal dalam bermeditasi, tetapi juga siap membantu orang lain tanpa pamrih, sesuai dengan kemampuannya.

Biasanya, total waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan semua *koan* dan latihan adalah 30 tahun. Tentu saja, tidak semua praktisi *Zen* dan biksu menyelesaikan semua latihan yang ada. Hanya mereka yang akan menjadi *Zen Master* berikutnya yang perlu untuk menyelesaikan semua latihan yang ada. Para *Zen Master* ini akan mengajarkan inti dan metode *Zen* kepada generasi berikutnya. Seperti semua organisasi di dunia, sistem ini pun tidak sempurna. Ada kesan kepatuhan buta pada tradisi, dan ketakutan untuk berpikir secara kritis dan baru, guna menemukan cara-cara baru di dalam pendidikan *Zen*. Bahkan dapat dikatakan, praktik *Zen* tidak otomatis mendorong orang pada pencerahan batin. Ada orang yang begitu terampil bermeditasi dan menjawab *koan*, tetapi tidak menyadari hakikat dirinya yang sejati. Proses pencerahan batin,

Jantung Hati Zen

atau proses menyadari jati diri alamiah, adalah proses menyadari segala sesuatu secara intuitif. Biasanya, ini terjadi, setelah akal budi tidak lagi mampu menyelesaikan suatu masalah, lalu jawaban muncul dengan sendirinya secara tiba-tiba. Segala bentuk metode pelatihan di dalam *Zen* bertujuan untuk mendorong orang mengalami pencerahan batin semacam ini. Namun, sekali lagi, ini tidak berarti, bahwa orang pasti mengalami pencerahan batin, jika ia menyelesaikan semua model pelatihan di dalam *Zen*.

Pandangan banyak orang tentang *Zen* cenderung dipengaruhi oleh mistik dan takhayul. Mereka mengira, bahwa seorang *Zen Master* pasti memiliki kekuatan gaib yang melebihi manusia biasa. Pandangan ini dipengaruhi juga oleh pembacaan literal atas teks-teks sutra di dalam agama Buddha. Padahal, teks-teks itu mengarah pada titik sebelum pikiran (jati diri alamiah) yang ada di dalam diri manusia itu sendiri, dan sama sekali tidak ada hubungan dengan kekuatan gaib. Maka, pandangan semacam ini haruslah diubah. Praktisi *Zen* dan *Zen Master* sama sekali tidak mempraktikkan kekuatan gaib. Mereka adalah

Jantung Hati Zen

manusia yang biasa-biasa saja. Mereka juga bisa sakit, dan akhirnya akan meninggal. Mereka merasa senang dan sedih. Beberapa diantaranya memiliki emosi tinggi, sama seperti orang-orang lainnya. Mereka juga bisa menjalin hubungan mendalam dengan manusia lainnya. Justru seorang *Zen Master* yang paling tercerahkan adalah seorang pribadi yang sangat manusiawi.

Orang-orang lainnya ingin berubah menjadi malaikat yang suci dan memiliki kekuatan gaib. Mereka menolak untuk menjadi manusia yang biasa-biasa saja. Sebaliknya, seorang *Zen Master* yang sungguh tercerahkan menerima apa adanya kemanusiannya. Ia tidak ingin menjadi malaikat yang bebas dari cacat karakter dan memiliki kekuatan gaib. Ia menjalankan hidupnya secara biasa-biasa saja, tidak ada yang istimewa. Pada waktu lapar, mereka makan. Ketika haus, mereka minum. Saat lelah, mereka beristirahat. Namun, ketika makan, mereka sungguh makan. Di kala minum, mereka sepenuhnya minum, sama halnya dengan ketika beristirahat. Pikiran satu arah yang sepenuhnya manusiawi inilah yang menjadi kekuatan utama dari seorang *Zen Master*. Ia tidak ingin menjadi makhluk lainnya.

Jantung Hati Zen

Ia hanya ingin menjadi manusia yang biasa-biasa saja, dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Zazen dan *Koan* haruslah ditempatkan sebagai jalan untuk mencapai keadaan batin yang sepenuhnya manusiawi tersebut. Di samping itu, peran seorang *Zen Master* juga amatlah penting. Hubungan antara murid dan guru (*Zen Master*) di dalam tradisi *Zen* adalah hubungan yang antara ayah dan anak. Guru bertanggungjawab pada kemajuan batin anak didiknya. Anak didik diwajibkan untuk patuh sepenuhnya pada guru. Ini adalah hubungan yang unik. Bahkan, murid juga diwajibkan untuk menghormati guru lebih dari ia menghormati ayahnya sendiri. Guru dilihat sebagai perwujudan hidup dari semangat *Zen*, yakni semangat spontanitas, kebijaksanaan, dan keberanian yang berakar dari kesadaran diri. Dengan perannya ini, sang *Zen Master* hendak menantang murid untuk bisa menemukan keberaniannya, dan kemudian menyadari jati diri alamiahnya sendiri. *Zen Master* juga mesti menemukan cara-cara yang kreatif untuk membantu proses ini. Ketika murid bisa menemukan jati diri alamiahnya sendiri, maka

Jantung Hati Zen

ia akan bebas dari segala penderitaan dan tekanan. Ia tidak lagi tunduk pada hasrat dirinya sendiri. Ia juga tidak tunduk pada penjajahan norma-norma sosial yang kerap kali menyembunyikan penindasan.

Hubungan guru dan murid di dalam tradisi *Zen* juga harus sungguh dipahami dalam konteksnya. Inti utama dari *Zen* tidaklah dapat dirumuskan dengan kata maupun konsep. Maka dari itu, tidak ada kuliah, ataupun konsep tertentu yang perlu dipelajari. *Zen* melihat kenyataan sebagai “benar apa adanya di dalam dirinya sendiri”. Setiap penjelasan dalam bentuk konsep atau bahasa atas kenyataan justru mengaburkan pengetahuan yang sejati atas kenyataan itu sendiri. Dalam arti ini, seorang *Zen Master* menantang muridnya dengan berbagai halangan, supaya muridnya bisa menemukan sendiri jati diri alamiahnya. Inilah tujuan dasar dari *Koan*, yakni sebagai penghalang untuk merangsang kesadaran diri orang akan jati diri sejatinya. Sama seperti pohon yang kerap harus ditebang, supaya ia bisa tumbuh lebih subur, begitu pula sang murid harus terus dihadang dengan berbagai kesulitan, supaya kesadaran akan diri sejatinya

Jantung Hati Zen

bisa keluar. Tugas seorang *Zen Master*, dengan demikian, adalah “menghalangi” muridnya.

Seorang *Zen Master* tidak akan pernah memberikan jawaban pada muridnya. Ia memaksa mereka untuk menemukan jawabannya sendiri. Pencerahan batin adalah pengalaman pribadi yang hanya bisa diperoleh dan dialami sendiri. Pencerahan batin, atau kesadaran akan jati diri yang sejati ini, hanya bisa diperoleh, ketika orang menghabiskan semua daya pikirnya, dan menyadari sepenuhnya, bahwa pikirannya bukanlah miliknya. Pikiran yang mencari kebijaksanaan adalah pikiran yang tersesat, karena kebijaksanaan dan kebenaran yang tertinggi sudah selalu ada di dalam diri manusia. Manusia selalu memiliki pencerahan batin dan hakikat Buddha di dalam dirinya. Ia hanya perlu melepaskan semua bentuk konsep serta pikirannya, dan ia akan menemukan jati dirinya yang asli kembali. Ketika orang melepaskan semua pikirannya, ia akan menjadi kosong, sekaligus menjadi segalanya, yakni seluruh alam semesta ini. Hidupnya akan bahagia sekaligus “biasa-biasa saja”.

Wawancara *koan* selalu memiliki pola

Jantung Hati Zen

yang sama. *Zen Master* mengajukan satu kasus atau pertanyaan yang harus ditanggapi oleh muridnya. Guru mengajukan kasus atau pertanyaan tersebut sebagai rangsangan, supaya murid mulai mencari dengan pikirannya ke dalam dirinya, guna menanggapi kasus atau pertanyaan tersebut. Segala jawaban atas pertanyaan atas *koan* yang ada hanya dapat ditemukan di dalam diri murid, bukan di dalam teks-teks suci ataupun objek di luar diri manusia lainnya. Namun, semakin dalam murid menggunakan logikanya untuk menanggapi *koan* yang diberikan, semakin ia sadar, bahwa logika dan akal tidak akan pernah mampu memberikan tanggapan yang pas. Murid akan merasakan kebuntuan, bahkan frustrasi. Ia bagaikan seekor anjing yang hendak mengejar ekornya sendiri.

Ada tiga *koan* awal yang biasanya diberikan. Siapa kamu sebelum kamu dilahirkan? Ini adalah pertanyaan soal jati diri sejati manusia. *Koan* ini pertama kali diajukan oleh Hui Neng, patriakh *Zen* keenam. Apakah anjing memiliki hakikat Buddha? Jawabannya: tidak. Apa maksudnya? Ini salah satu *koan* klasik dari Joju. Bagaimana suara tangan yang

Jantung Hati Zen

bertepuk sebelah tangan? *Koan* ini berasal dari Hakuin, salah seorang *Zen Master* ternama di dalam sejarah *Zen*. Semua *koan* memiliki satu tujuan, yakni mendorong orang untuk bisa menemukan jati diri sejatinya. Pemahaman atas jati diri sejati ini tidak boleh dirumuskan semata-mata secara filosofis dan teoritis, melainkan harus ditunjukkan melalui tindakan nyata. Untuk bisa mencapai pemahaman ini, *Zazen* amatlah penting untuk dilakukan. Seorang murid pemula akan ditunjukkan cara yang pas untuk melakukan *Zazen* sambil merenungkan *koan* yang diberikan kepadanya.

Abstraksi dan segala bentuk penjelasan konseptual tidak dapat diterima di dalam wawancara *koan*. Abstraksi dan konsep adalah hasil dari proses berpikir. Jika orang menggunakannya di dalam wawancara *koan*, maka ini menandakan, bahwa ia memiliki kemelekatan pada pikirannya. Yang dicari adalah sebuah praktik atas pemahaman, yakni sesuatu yang nyata sebagai tanda, bahwa orang telah menyadari jati diri sejatinya. Hal ini dapat dilakukan dengan membawa sesuatu yang nyata, misalnya batu, atau tanah, ketika wawancara *koan* dimulai. Gerak tubuh juga

Jantung Hati Zen

diterima, selama itu sungguh melambangkan kesadaran akan jati diri sejatinya. Namun, semuanya percuma, sampai murid sampai pada kesadaran penuh, bahwa ia sesungguhnya tidak tahu, siapa dirinya sebenarnya. Ketidaktahuan inilah yang menjadi saat pencerahan batin yang sesungguhnya. Orang tidak lagi sibuk menamai dengan konsep dan berbagai teori, melainkan terbuka untuk ketidaktahuan dan ketidakpastian dari dirinya sendiri.

Pertanyaan, apakah anjing memiliki hakikat Buddha, selalu dijawab dengan tidak. *Zen Master* lalu menanyakan, bagaimana “tidak” ini ditunjukkan. Dengan kata lain, “tidak” tidaklah boleh dijawab dengan kata dan konsep, melainkan dengan tindakan nyata. Hal yang lama berlaku untuk pertanyaan lainnya, “Apakah suara dari tangan yang bertepuk sebelah”? Semua pertanyaan ini terdengar amatlah bodoh, terutama untuk orang-orang yang berpendidikan tinggi. Namun, *koan* tidak bertujuan merangsang akal budi, melainkan melatih intuisi. Intuisi inilah, yakni pengalaman menggerakkan tubuh atau berpikir, yang menjadi hakikat alamiah manusia. Setiap *koan* yang diberikan oleh seorang *Zen Master* adalah jalan

Jantung Hati Zen

untuk semakin menyadari intuisi ini yang sebenarnya sudah selalu berada di dalam diri manusia.

Dengan pertanyaan-pertanyaan semacam ini, murid dibuat seolah menjadi orang yang sepenuhnya bodoh. Seolah ia menabrak tembok es dalam bentuk pertanyaan yang tidak akan pernah bisa dijawabnya. Pertanyaan-pertanyaan itu juga membuat pikirannya berhenti. Dari proses ini, yang kemudian tersisa hanya satu, yakni keraguan. Seluruh dunia dan dirinya sendiri lalu dilihat dalam kaca mata keraguan semacam ini. *Koan* dalam bentuk pertanyaan ini kemudian menyerap seluruh pikirannya, sehingga ia hanya bisa berpikir soal itu saja. Hal lain seolah tak penting lagi untuk dipikirkan. Setelah beberapa lama, ia menjadi satu dengan *koan* tersebut. Hidup sehari-harinya menjadi mengalir sedemikian rupa, sehingga semuanya menjadi jelas dengan sendirinya.

Setelah beberapa waktu, tembok es yang menghalangi akhirnya runtuh. Segala hal lalu menjadi jelas. Semua pertanyaan yang muncul di awal menjadi kehilangan arti pentingnya. Semua keraguan hilang. Segalanya menjadi tampak jelas apa adanya. Semua kata dan

Jantung Hati Zen

konsep menjadi kehilangan artinya. Yang tersisa adalah kekosongan, bagaikan ruang hampa yang luas. Namun, kekosongan ini bukanlah sebetulnya kesedihan atau kekecewaan, melainkan sebaliknya, yakni justru pembebasan. Segala tindakan lalu menjadi jelas pada dirinya sendiri. Makan, minum, berjalan, berlari dan berbicara, semuanya menjadi sepenuhnya normal dan biasa-biasa saja. Tidak ada lagi halangan dalam melakukan segala sesuatu yang perlu dilakukan. Hal ini bisa terjadi, karena segala tegangan hilang. Segala bentuk analisis berlebihan yang biasanya terjadi di dalam pikiran orang juga telah lenyap. Abstraksi atas kenyataan pun juga lalu menjadi relatif. Ia tidak lagi menjadi satu-satunya kemungkinan, melainkan hanya salah satu kemungkinan saja. Pendek kata, tidak ada lagi tembok “ego” yang memisahkan antara diri dan dunia. Semuanya melebur menjadi satu.

Zen berkembang di dalam tradisi Mahayana. Di dalam tradisi ini, fokus utama bukanlah semata keselamatan diri sendiri, melainkan beragam upaya dengan berpijak pada diri yang tercerahkan untuk membantu sebanyak mungkin makhluk hidup, bahkan seluruh makhluk hidup. Dengan kata lain,

Jantung Hati Zen

pencerahan batin bukanlah untuk kepentingan diri sendiri, melainkan untuk semua makhluk hidup yang ada. Inilah yang disebut sebagai jalan Bodhisatwa. Inilah ideal utama dari agama Buddha Mahayana. Bahkan, dalam arti tertentu, menjadi Bodhisatwa dianggap sebagai sesuatu yang lebih terhormat, daripada menjadi Buddha itu sendiri. Orang melatih dirinya sendiri, guna mencapai pencerahan batin dengan menyadari jati diri sejatinya, supaya ia lalu bisa dengan leluasa dan maksimal menolong orang lain dan semua makhluk hidup yang membutuhkan bantuannya.

Pada titik ini, seorang *Zen Master* biasanya mulai memberikan *koan* yang meminta murid untuk melakukan sesuatu yang tidak mungkin, misalnya tunjukkan empat bagian dari kota Tokyo dengan lengan baju, hentikan kapal itu yang letaknya jauh di tengah lautan, hentikan suara lonceng yang berasal dari kota lain, dan sebagainya. Tujuan *koan-koan* semacam ini sebenarnya satu, yakni menunjukkan kepada murid, bahwa situasi dilematis yang kerap dialami manusia bukanlah merupakan halangan untuk bertindak. Sapu tangan bisa dengan mudah berubah menjadi

Jantung Hati Zen

empat bagian dari kota Tokyo. Teriakan bisa dengan mudah menghentikan kapal sekaligus lonceng yang berada jauh di tempat lain. Di dalam kenyataan yang sejati, yakni kenyataan sebelum pikiran, jarak dan keras-pelannya bunyi menjadi tidak bermakna, karena itu semua adalah produk dari pikiran.

Zen adalah jalan untuk menyadari jati diri sejati seseorang. Jika orang sudah sampai pada kesadaran akan jati diri sejatinya, maka ia pun perlu melepaskan *Zen*. *Zen* hanyalah sekadar kata dan konsep, tidak lebih dan tidak kurang. Ia adalah alat atau jalan untuk melepaskan orang dari kemelekatan pada konsep dan kata, sehingga ia lupa pada kenyataan yang sesungguhnya. Maka dari itu, seseorang juga tidak boleh melihat *Zen* semata sebagai kata dan konsep, sehingga ia justru melekat pada *Zen* itu sendiri. Ketika seseorang telah menyadari diri sejatinya, dan bebas dari kemelekatan pada kata dan konsep, maka ia pun juga harus melepaskan *Zen* itu sendiri, serta kembali ke kenyataan apa adanya. Hanya dengan begini, pikiran jernih untuk mencerap keadaan bisa bertahan, dan seseorang bisa memberikan tanggapan yang sesuai atas segala

Jantung Hati Zen

keadaan yang terjadi.

Setelah cukup lama berlatih *Zazen* dan wawancara *koan*, orang bisa memiliki pikiran yang jernih yang tidak terhalang oleh apa pun, termasuk oleh berbagai dilema yang biasanya dihadapi di dalam kehidupan. Ia akan bisa melihat, bagaimana pikirannya menanggapi berbagai keadaan secara lincah dan alami, tidak hanya di dalam wawancara *koan*, tetapi juga di dalam kehidupan sehari-hari. *Zen* tidak lagi hanya sekadar menjadi pengetahuan konseptual yang bersifat abstrak dan teoritis, melainkan disadari sepenuhnya sebagai bagian dari tubuh dan kesadaran murid. Ia bergerak secara alamiah dan lincah dalam hidup sehari-hari, guna menanggapi berbagai peristiwa yang terjadi, yang membutuhkan tanggapan langsung darinya. Semua menjadi jelas dengan sendirinya. Segala kebingungan, kecemasan, ketakutan, dan penyesalan otomatis lenyap dari pikiran, serta digantikan oleh kejernihan dari saat ke saat untuk menilai, memutuskan dan bertindak.

Pada titik ini, orang tidak lagi berpijak pada pandangan tertentu. Ia tidak lagi terjebak pada suatu bentuk pandangan tertentu

Jantung Hati Zen

yang biasanya menjadi kecenderungan para ahli di berbagai bidang. Tidak ada aliran berpikir. Tidak ada mazhab yang perlu dipertahankan dan dikembangkan, seperti kebanyakan aliran filsafat ataupun ilmu pengetahuan lainnya. Ketika orang mengalami pencerahan batin dan menyadari jati diri sejatinya, pandangannya tidak lagi menjadi melulu pandangan pribadinya atas suatu masalah, melainkan melalui pertimbangan seluruh alam semesta. Dengan kata lain, pandangannya menjadi seluas alam itu sendiri. Semua posisi adalah posisi dari alam semesta. Tidak ada yang merupakan posisi yang terpisah dari alam semesta. Yang menjadi tolok ukur adalah keadaan yang terjadi di depan mata. Semua posisi layak diambil, selama itu lahir dari kejernihan untuk menanggapi hal yang terjadi. Tidak ada dogmatisme. Ini juga tidak bisa dilihat melulu semata sebagai inkonsistensi, melainkan sebagai kebijaksanaan untuk selalu berpikir dan bertindak kontekstual.

Puncak tertinggi dari *koan* adalah pembentukan sikap bebas yang sepenuhnya alamiah. Dalam arti ini, kebebasan bukan berarti melawan dan menentang setiap bentuk aturan, melainkan kebebasan yang justru

Jantung Hati Zen

memungkinkan setiap bentuk aturan untuk mendukung hidup bersama. Artinya, kebebasan yang menopang alam semesta itu sendiri. Aturan lalu dilihat dan dijalankan sebagai bagian dari kebebasan itu sendiri. Ia bisa dipatuhi, atau dilanggar, untuk membantu semua makhluk hidup yang membutuhkan. Ini sesuai dengan ideal Bodhisatwa yang menjadi titik utama dari tradisi Mahayana.

Yang perlu untuk selalu diperhatikan adalah, bahwa *koan* tetap merupakan sebuah alat atau jalan di dalam konteks pendidikan gaya *Zen*. Ia memiliki kekurangan, dan kerap kali disalahgunakan, lepas dari tujuan utamanya. Pada satu titik di dalam sejarah perkembangan *Zen* di Jepang dan Korea, wawancara *Koan* menjadi begitu rumit dan terstruktur di dalam institusi *Zen* itu sendiri. Tentu saja, ini membuat *koan* menjadi sesuatu yang dogmatik. Ia dijalankan semata demi pelestarian tradisi itu sendiri, dan kehilangan tujuan utamanya. Kecenderungan ini terjadi tidak hanya dalam konteks *koan*, tetapi juga di seluruh tradisi peradaban manusia. Praktik dan spiritualitas yang mendalam dan penting disempitkan menjadi semata ritual tanpa arti,

Jantung Hati Zen

sehingga kehilangan maknanya. Ia menjadi dogma yang dipatuhi secara buta. Pada titik ini, ada dua hal yang perlu terus ditanggapi secara kritis.

Pertama adalah kecenderungan melihat *koan* sebagai satu-satunya jalan untuk mencapai pencerahan batin. Tidak semua aliran di dalam agama Buddha menggunakan *koan* sebagai metode pendidikannya. Namun, semuanya mengarah pada satu titik, yakni pemahaman akan jati diri sejati kita sebagai manusia. Dengan kata lain, *koan* adalah bagian dari suatu tradisi *Zen* tertentu, yakni tradisi *Rinzai Zen* dari Jepang, yang tidak dapat diterapkan secara universal ke berbagai konteks kultural lainnya. Yang perlu dilakukan pada titik ini adalah kemampuan untuk sungguh membedakan antara inti dari *Zen* dan tradisi yang menyelimutinya. Tradisi bisa begitu bermacam-macam, sementara inti dari *Zen* menyentuh hakikat terdalam manusia dan alam semesta. Pemahaman semacam ini membantu kita untuk tidak tersesat di dalam menekuni jalan *Zen*.

Kedua adalah kecenderungan *koan* untuk mendorong terciptanya rasa ragu di dalam diri

Jantung Hati Zen

manusia. Rasa ragu ini lalu menjadi semacam energi untuk membantunya mengalami pencerahan batin. Namun, yang kerap terjadi adalah, rasa ragu ini justru mendorong terciptanya gejala emosi yang luar biasa kuat. Gejala emosi ini lalu dibarengi dengan perasaan dualistik yang kuat, yakni perbedaan yang mendasar antara aku dan dunia. Namun, ini bukanlah pencerahan batin yang sebenarnya. Ini juga bukan kesadaran akan jati diri sejati manusia yang sesungguhnya. Ini merupakan gejala emosi yang lahir dari pergulatan dengan *koan*. Murid hanya perlu untuk mengamatinya datang dan pergi, lalu melanjutkan latihannya.

Keadaan pencerahan batin, atau kesadaran akan jati diri sejati manusia, ditandai dengan kelegaan yang luar biasa. Ada sesuatu yang lepas atau runtuh, ketika itu terjadi. Segala bentuk kebiasaan berpikir dan menganalisis berlebihan, yang lalu melahirkan ilusi tentang ego yang absolut di dalam diri, hilang seketika. Setelah beberapa saat, rasa lega ini menghilang. Namun, pemahaman yang lahir dari pencerahan ini tetap. Dengan demikian, pengalaman pencerahan batin hanya menarik dan sensasional pada awalnya saja, yakni ketika

Jantung Hati Zen

semua pemahaman, pikiran, analisis dan keyakinan disadari sepenuhnya sebagai ilusi. Namun, inti pemahaman dari pengalaman pencerahan batin ini sebenarnya sederhana, yakni runtuhnya semua bentuk cara berpikir yang tidak alamiah, seperti berpikir atau menganalisis berlebihan. Yang tercipta kemudian adalah hidup yang sepenuhnya normal, biasa-biasa saja. Tidak ada ilmu baru. Tidak ada pengetahuan istimewa. Makan ya sekadar makan. Mandi ya sekadar mandi.

Pemahaman dasar *Zen* adalah, bahwa kita tidak akan pernah memahami diri kita yang sejati secara konseptual. Kita juga tidak akan bisa memahami hakikat asali dari dunia ini, yang sebenarnya sama dengan hakikat asali kita, dengan konsep. Semua bentuk pengetahuan konseptual yang kita miliki selalu bersifat relatif. Semuanya ada di dalam dunia konseptual. Pengalaman pencerahan batin di dalam tradisi *Zen* adalah kesadaran penuh akan sifat relatif dari dunia konseptual semacam ini. Dirumuskan dengan cara berbeda, pencerahan batin adalah ketidaktahuan atas apa yang sesungguhnya ada di dalam kenyataan itu sendiri. Pengetahuan tertinggi adalah, bahwa

Jantung Hati Zen

aku tidak tahu, apa yang sesungguhnya ada di dalam kenyataan itu sendiri. Seung Sahn Sunim, *Zen Master* asal Korea, menegaskan, bahwa “tidak tahu” adalah jati diri asli setiap orang, sekaligus unsur asli dari segala sesuatu.

Pencerahan batin juga ditandai dengan kesadaran penuh, bahwa segala bentuk pemahaman kita akan segala sesuatu adalah tidak tepat. Jika ini terjadi, kita lalu berhenti untuk melekat pada jenis pandangan apa pun. Kita melepas semua teori dan prasangka yang kita punya tentang segala sesuatu. Seperti ditunjukkan oleh Nagarjuna, salah satu pemikir terbesar di dalam tradisi agama Buddha, segala bentuk teori, argumen ataupun pernyataan akan berakhir pada kekosongan, jika diteruskan sampai pada titiknya yang terdalam. Ini juga berlaku untuk konsep identitas pribadi, yakni “aku”, yang tidak akan pernah ditemukan, jika kita memikirkannya secara mendalam. Segala kepastian yang kita pegang terkait dengan pemahaman atas dunia dan “aku” adalah suatu bentuk delusi.

Dalam arti ini, delusi adalah pandangan yang tidak tepat yang menjadi akar dari pandangan umum. Delusi juga dapat dilihat

Jantung Hati Zen

sebagai pandangan tidak sadar yang dipegang oleh orang pada umumnya, yakni bahwa ia bisa mengetahui sesuatu secara pasti, dan bahwa ia sendiri adalah “sesuatu”. *Zen* mencoba melepaskan orang dari delusi semacam ini. Jika aku bukanlah sesuatu, maka aku adalah ketiadaan? Dalam arti ini, ketiadaan juga adalah konsep hasil dari pikiran manusia. Kenyataan bukanlah “ketiadaan” dan bukanlah “sesuatu”, karena kedua kata itu masih terjebak pada konsep-konsep abstraksi hasil pikiran manusia. Ketika semua konsep dilepas, orang bisa memahami secara penuh, apa sesungguhnya yang ada di dalam kenyataan itu sendiri. Ia lalu terbebas dari delusi.

Salah satu terapi medis untuk otot yang terluka adalah dengan meningkatkan tegangan di otot tersebut, sehingga orang tahu, gerakan apa yang tidak boleh dilakukan, terkait dengan otot tersebut. Pola semacam ini juga dapat ditemukan di dalam penggunaan *koan*. Beragam pertanyaan *koan* ditujukan untuk memberikan tekanan pada pikiran rasional manusia. Tekanan terus diberikan, sampai terlihat jelas, jenis pikiran macam apa yang menciptakan ketegangan batin, sehingga bisa

Jantung Hati Zen

otomatis dihindari. Biasanya, jenis pikiran ini berbentuk analisis berlebihan atas suatu keadaan, atau suatu ide yang juga berasal dari pikiran itu sendiri. Ketika gerak pikiran yang tidak alamiah ini berhenti, maka orang akan mengalami pencerahan batin yang ditandai awalnya dengan kelegaan yang luar biasa. Namun, pencerahan sendiri bukanlah semata rasa lega ataupun rasa tenang. Ia adalah keadaan batin, ketika semuanya sudah dilepas. Orang bisa secara bebas melihat dan merasakan segalanya apa adanya, tanpa ada tegangan apa pun di dalam pikirannya.

Di titik ini, orang juga harus berhati-hati. “Melepas” berarti mengakui, bahwa ada sesuatu yang bisa dan harus dilepas. Ini adalah tindakan pikiran yang juga tidak bebas dari konsep dan abstraksi yang membuat manusia tak mampu mengalami kenyataan apa adanya. Jadi, melepas dan memegang adalah dua tindakan yang justru harus dihindari dengan disadari sepenuhnya. Ketika orang berhenti memegang dan melepas segala sesuatu, maka ia bisa sadar seutuhnya, bahwa ego, atau jati diri permanen manusia, adalah ilusi. Tidak ada yang perlu dipegang. Tidak ada yang perlu dilepas. Ketika

Jantung Hati Zen

paham tentang diri yang berpijak pada nilai-nilai moral tertentu lenyap, tidak ada lagi yang tersisa yang bisa dianggap sebagai subjek, atau diri. Namun, justru karena ini terjadi, orang bisa mengalami kebebasan yang sesungguhnya.

Pola ini mirip dengan indra pendengaran manusia. Ketika orang berpikir soal pendengarannya, maka indranya justru tidak berfungsi dengan baik. Sama seperti ketika orang berpikir tentang melepas, maka ia justru tidak bisa melepas. Namun sebaliknya, ketika orang berhenti berpikir untuk mendengar, maka ia justru bisa mendengar dengan baik. Ketika orang berhenti untuk melepas, maka tindakan melepas justru akan terjadi dengan sendirinya. Dalam hal ini, dan juga dalam banyak hal lainnya, tindak berpikir justru menghalangi fungsi yang sesungguhnya. Ketika pikiran berhenti, orang lalu bertindak secara alamiah. Segala hal lalu akan tampak jelas dengan sendirinya. Langit biru, pohon hijau, semua akan menjadi jelas dan sederhana.

Sebagai sebuah metode untuk mendorong pencerahan batin, *koan* memiliki kekurangan mendasar. Ia begitu mudah disalahartikan. Orang bisa menghabiskan waktu

Jantung Hati Zen

bertahun-tahun untuk melakukan wawancara *koan*, tetapi tetap jauh dari pencerahan batin, apalagi dorongan untuk membantu orang lain. Namun, jika digunakan secara tepat, *Koan* adalah alat yang paling manjur untuk melepaskan orang dari delusi tentang dunia dan tentang dirinya sendiri. Namun, sekali lagi, *koan* adalah alat untuk mencapai tujuan tertentu. Ia bukanlah tujuan pada dirinya sendiri. Ketika tujuan telah tercapai, maka alat harus segera dilepas. Ini juga berlaku untuk *koan* dan *Zazen* di dalam tradisi *Zen*.

Seni

Di dalam praktiknya, *Zen* tidak hanya dapat dirasakan sebagai pengalaman pencerahan batin, tetapi juga bisa dilihat. Ini sejalan dengan pepatah kuno, bahwa menunjukkan bernilai seratus kali lebih tinggi daripada mengatakan. Pada titik ini, ekspresi *Zen* juga dapat dilihat di dalam seni. Seni di dalam *Zen* memiliki bentuk yang unik. Ia tidak sibuk dengan simbol-simbol untuk menyampaikan pesan moral tertentu, seperti yang banyak ditemukan di dalam seni-seni religius lainnya. Objek utama dari seni di dalam

Jantung Hati Zen

Zen adalah hal-hal alami yang terjadi di dalam keseharian manusia. Bahkan, ketika mereka mencoba menggambarkan Buddha di dalam karya-karya mereka, para seniman *Zen* mencoba mengekspresikannya semanusiawi mungkin.

Lukisan pada umumnya mencoba menangkap apa yang terjadi di dalam alam, dan menggambarannya ulang. Jadi masih ada perbedaan antara alam dan lukisan. Di dalam tradisi *Zen*, lukisan justru dianggap sebagai karya alam itu sendiri yang bergerak melalui tangan manusia. Inilah yang disebut sebagai “seni tanpa seni”. Para *Zen Master* juga menyebutnya sebagai “kecelakaan yang diatur”, guna menekankan unsur alami dan spontanitas di dalamnya. Yang paling penting di dalam karya seni *Zen* adalah keadaan pikiran dari orang yang melakukannya. Pikiran harus menyatu sepenuhnya dengan segala sesuatu, yakni dengan alam semesta itu sendiri. Tidak ada perbedaan antara aku dan dunia. Tidak ada perbedaan antara sikap natural dan spontan alam dengan tindakan manusia.

Di peradaban Barat, karya seni lahir dari tradisi filsafat dan religius yang melihat roh

Jantung Hati Zen

sebagai sesuatu yang berbeda dari alam material. Roh ini lalu bergerak dari surga untuk menciptakan segala sesuatu di dunia. Di dalam agama Kristen, roh ini disebut juga sebagai Tuhan. Seniman mencoba menafsirkan kekuatan spiritual dari roh tersebut, dan menuangkannya ke dalam lukisannya. Ada nuansa tegangan antara roh dan materi di sini. Materi ingin ditundukkan demi kepentingan roh, dan juga dengan kekuatan roh itu sendiri. Kecenderungan untuk menaklukkan dan menguasai ini juga ditemukan di dalam ilmu pengetahuan. Para ilmuwan bekerja untuk menaklukkan alam, demi kepentingan manusia.

Pandangan semacam ini bertentangan dengan seluruh pandangan filsafat Timur. Di dalam pemahaman Timur, terutama *Zen*, manusia tidaklah dilihat sebagai unsur yang terpisah dari alam. Misalnya, ketika kita mendaki gunung, itu bukanlah semata usaha kita sendiri sebagai manusia, melainkan usaha dari gunung itu yang mengangkat kita ke atasnya. Hal ini juga terjadi di dalam seni. Ketika kita melukis, yang berperan bukan hanya tangan kita, tetapi juga kuas untuk melukis beserta catnya pun berperan di dalam

Jantung Hati Zen

menghasilkan lukisan. Jadi, seluruh tindakan manusia adalah tindakan alam itu sendiri. Keberadaan manusia bagaikan keberadaan dari titik air di dalam lautan luas. Apa pun yang ia lakukan selalu melibatkan seluruh lautan yang ada.

Filsafat Timur, terutama Taoisme dan *Zen*, adalah pandangan filosofis yang melihat manusia sebagai bagian dari lingkungannya. Jadi, alam adalah “rumah” bagi manusia. Roh dan materi adalah bagian dari alam, dan semuanya terhubung dalam suatu jaringan yang seimbang. Langit dan bumi adalah bagian dari jaringan semesta ini. Unsur terdasar dari tata semesta ini adalah *Yin* dan *Yang*. Keduanya merupakan simbol dari dua hal yang bertentangan, namun berhubungan secara seimbang untuk menopang tata semesta yang ada. Pengandaian dasar dari seluruh filsafat Timur adalah, bahwa segala hal yang bertentangan sebenarnya saling berhubungan satu sama lain. Jadi, pertentangan itu hanya penampakan saja. Sejatinya, ia harmonis. Dari sudut pandang ini, setiap bentuk konflik selalu hanya terjadi di permukaan saja. Tidak ada konflik yang terjadi secara absolut, karena

Jantung Hati Zen

segala hal yang bertentangan sebenarnya secara mendasar saling terhubung. Pada titik ini, segala bentuk pembedaan, seperti antara materi dan roh, antara subjek dan objek, antara baik dan buruk, dan antara artis dengan objek karyanya, tidak dikenal.

Prinsip dasar dari seluruh realitas adalah relativitas. Segala ekstrem hanya merupakan penampakan semata, karena ia terhubung dan membutuhkan ekstrem lainnya. Tidak ada awal dan tidak ada akhir. Tidak ada tujuan yang ingin dicapai, karena segalanya sudah selalu terhubung di dalam jaringan di sini dan saat ini. Karena itu, hidup lalu dijalani dengan perlahan. Tidak perlu buru-buru. Sikap tenang dan santai adalah sikap yang secara langsung mencerminkan ciri alam itu sendiri. Di kala kita melihat gerak alam dan segala isinya, tidak ada yang terburu-buru. Semua dilakukan pada waktunya. Ketika ciri alamiah dan spontan digantikan dengan sikap buru-buru, maka penderitaan menanti. Saat orang terpaku pada ambisi atau tujuan tertentu, maka ia tidak akan pernah bisa menangkap makna dari kehidupan itu sendiri.

Hubungan guru dan murid di dalam *Zen*,

Jantung Hati Zen

juga di dalam tradisi seninya, itu bagaikan hubungan antara tukang kebun dan pohon yang dirawatnya. Guru ingin muridnya memiliki cara pandang pohon, yakni sikap alami tanpa tujuan. Tidak ada yang perlu dikejar secara terburu-buru. Setiap saat dan segala hal yang dilakukan, termasuk yang terlihat paling sederhana pun, adalah sekaligus awal dan akhir. Semuanya penting dan sekaligus, semuanya tidak penting. Dengan demikian, di dalam tradisi dan cara berpikir *Zen*, seorang guru yang paling bijak dan dihormati sekaligus juga adalah seorang pemula yang paling kosong. Tidak ada pencerahan batin yang perlu dicapai, karena pencerahan batin adalah gerak kembali ke sebelum titik nol. Di titik ini, segalanya menjadi jelas dan terbuka dengan sendirinya. Inilah kebebasan yang sesungguhnya.

Dasar dari pandangan *Zen* adalah, bahwa hidup itu tidak memiliki tujuan. Hidup hanya ada dengan sendirinya, dan bergerak tanpa arah. Jika orang hidup dengan terburu-buru, maka ia justru akan kehilangan makna hidupnya. Sebaliknya, jika orang melihat hidup hanya sekadar hidup, tanpa ambisi dan tujuan untuk dicapai, maka justru ia bisa merasakan

Jantung Hati Zen

kekayaan yang sesungguhnya dari hidup itu sendiri. Ketika orang sepenuhnya tenang, seluruh tubuh dan jiwanya terbuka untuk merasakan kekayaan dunia. Ketika orang tidak terburu-buru, ia bisa membiarkan alam bekerja secara alami dengan prinsip-prinsipnya. Ini juga sejalan dengan prinsip Taoisme, yakni membiarkan segala sesuatu tumbuh, tanpa campur tangan apa pun. Ketika pikiran manusia bergerak secara alami dan spontan sesuai dengan prinsip-prinsip alam, maka segala tindakannya pun mengalir di antara berbagai peristiwa, tanpa konflik. Pada titik ini, tidak ada larangan moral, seperti yang banyak ditemukan di dalam agama-agama. Menentukan mutu sebuah tindakan adalah cara berpikir yang ada di balik tindakan itu. Apakah tindakan tersebut sudah sejalan dengan prinsip-prinsip alami dan spontan dari alam?

Cara berpikir semacam ini kemudian diterapkan dalam beragam karya seni, terutama lukisan dan puisi. Profesi seniman, dan hampir semua profesi lainnya, di Tiongkok dan Jepang selalu dilihat tidak hanya sebagai profesi semata, tetapi juga memiliki dasar spiritualitas. Dalam konteks ini, dasar spiritualitas mayoritas

Jantung Hati Zen

seniman Tiongkok dan Jepang adalah *Zen*, Taoisme, dan Konfusianisme. Prinsip ketiga aliran filosofis ini tertanam begitu dalam tidak hanya di kalangan seniman dan kaum religius di Tiongkok dan Jepang, tetapi juga di kalangan arsitek, penguasa politik, dan pedagang. Pola ini masih bisa ditemukan di Jepang, Tiongkok, dan Korea sekarang ini.

Pada tahun 845 M, pemerintah Tiongkok hendak menghancurkan semua aliran agama Buddha di Tiongkok. Karena karakternya yang unik, *Zen* lolos dari persekusi ini. Pengaruhnya terhadap kebudayaan Tiongkok pun justru semakin dalam. Puncak perkembangan *Zen* terjadi pada 1127 sampai 1279 M, yakni pada masa pemerintahan Dinasti Sung. Pada masa ini, wihara *Zen* menjadi tempat belajar dari beragam orang, mulai dari ahli Taoisme, ahli Konfusianisme sampai dengan rakyat jelata. Sebagai dampak dari proses ini, para *Zen Master* pun juga mempelajari berbagai hal terkait dengan Taoisme dan Konfusianisme. Para ahli filsafat di Tiongkok biasanya adalah seorang pelukis dan penulis puisi. Jadi, tidak ada perbedaan tegas di antara tiga peran sosial tersebut.

Jantung Hati Zen

Para *Zen Master* juga bukan orang yang hanya sibuk soal hal-hal religius. Mereka biasanya adalah seniman. Mereka berkarya tentang beragam hal, dari keadaan perdagangan di pasar, sampai dengan angsa yang sedang bercinta di kolam di tepi bukit. Pada masa ini terjadi persilangan dari berbagai disiplin yang kemudian menghasilkan beragam karya seni dan filosofis yang pengaruhnya masih bisa dirasakan sampai sekarang ini. Inti semangatnya adalah sikap alami dan spontan yang juga merupakan ciri dari seluruh alam ini. Pada masa ini, beberapa biksu dari Jepang datang ke Tiongkok untuk belajar, dan kemudian kembali ke Jepang dengan beragam karya seni, teh, sutra agama Buddha, kain, alat musik, obat-obatan, filsafat maupun semangat *Zen* dari Tiongkok. Beberapa seniman, filsuf dan *Zen Master* dari Tiongkok juga kemudian pergi ke Jepang untuk menyebarkan dan melestarikan karya mereka.

Ciri khas dari karya seni di dalam tradisi *Zen* adalah kaligrafi. Ini adalah lukisan dengan menggunakan tinta hitam di atas kertas. Bentuknya biasanya berupa lukisan dan puisi di atas kertas yang sama. Warna hitam di dalam

Jantung Hati Zen

kaligrafi pun memiliki beragam jenis. Ini tergantung campuran air yang digunakan. Melukis dan menulis selalu menggunakan kuas yang memiliki ujung runcing. Ketika melukis dan menulis, tangan tidak boleh mengenai kertas. Orang yang menulis atau melukis kaligrafi terlihat tidak seperti sedang menulis atau melukis, melainkan seperti menari. Kuas adalah alat yang sempurna untuk mengekspresikan spontanitas dan sikap alami, tanpa pertimbangan rasional apa pun. Bahkan, satu goresan dengan kuas bisa menggambarkan karakter seseorang.

Di masa dinasti Sung, para *Zen Master* biasanya juga seorang pelukis dan penulis puisi. Tema utama karya mereka adalah alam. Beragam gunung, sungai, bukit, kabut, batu, pohon dan burung digambarkan dari sudut pandang penghayatan *Zen*. Di dalam karya-karya ini, alam bukanlah sesuatu untuk dikuasai dan digunakan semata demi kepentingan manusia. Alam adalah sesuatu yang sudah cukup pada dirinya sendiri. Ia tidak memiliki tujuan apa pun. Ia tidak untuk digunakan oleh siapa pun atau apa pun. Unsur alami, spontan dan ketanpatujuan inilah yang ingin

Jantung Hati Zen

disampaikan melalui beragam karya seni di dalam tradisi *Zen*. Ciri lainnya yang juga penting untuk diperhatikan adalah kemampuan para pelukis *Zen* untuk menyampaikan “kekosongan” di dalam lukisan mereka. Dalam arti ini, kekosongan adalah bagian kesatuan dari lukisan, dan bukan sekadar latar belakang yang tidak penting. Bahkan, kekosongan yang mengisi sebagian besar lukisan justru membuat seluruh lukisan tampak hidup.

Di dalam tradisi *Zen*, model semacam ini sering juga disebut sebagai “melukis tanpa melukis”. Kuncinya adalah keseimbangan antara kekosongan dan isi, atau kapan orang harus berhenti melukis, dan membiarkan kertas putih menampilkan dirinya. Ini tentu saja sesuai dengan semangat *Zen*, yakni tanpa penjelasan, tanpa konsep dan tanpa bahasa, sehingga jati diri asli manusia bisa menampilkan dirinya apa adanya. Seni menggunakan kuas juga harus diperhatikan. Prinsipnya adalah orang tahu, kapan harus menggunakan kekuatan untuk menggores dengan tebal, dan kapan harus bergerak pelan, guna menghasilkan goresan kuas yang elegan. Yang hendak dihasilkan adalah lukisan yang seolah bukan lukisan,

Jantung Hati Zen

melainkan goresan yang dibuat secara kebetulan. Unsur alami dan kebetulan perlu untuk ditonjolkan dengan jelas. Objek lukisannya adalah bagian dari kehidupan sehari-hari manusia dan alam, seperti ranting pohon, burung, gunung, dan pemandangan alam.

Lukisan harus mencerminkan prinsip-prinsip alami. Tidak ada simetri yang dibuat secara sengaja. Tidak ada konsistensi yang direncanakan secara cermat, ketika goresan dibuat. Unsur spontan ditonjolkan lebih dari kontrol dan ketepatan. Keberagaman tekstur yang muncul dari goresan spontan dibarengi dengan semangat dan kondisi “tanpa pikiran” menjadi dasar dari lukisan *Zen*. Goresan menjadi begitu kasar dan mentah. Namun, itulah kehidupan yang sesungguhnya, tanpa polesan dan kepura-puraan apa pun. Lukisan lingkaran *Zen* juga dibuat dengan pola berpikir semacam ini. Yang ingin dicapai adalah keadaan pikiran sealamiah mungkin yang menghasilkan goresan lukisan yang juga sealamiah mungkin. Dengan cara ini, lingkaran *Zen* menjadi lingkaran hidup. Ini juga berlaku untuk semua objek lukisan lainnya di dalam tradisi *Zen*.

Jantung Hati Zen

Cara pandang kita begitu dalam dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan dan filsafat modern. Di sini, alam dimengerti sebagai tatanan yang memiliki aturan dan simetri. Alam juga dipecah ke alam bagian-bagiannya yang dapat diukur dengan cara-cara tertentu. Akibatnya, kita pun hidup dengan cara pandang mekanis terhadap alam. Alam dilihat sebagai tatanan yang teratur dan pasti. Segala bentuk kebetulan dan spontanitas tidak lagi diperhitungkan. Akan tetapi, tatanan yang tampak teratur dan mekanis ini bukanlah kenyataan yang sesungguhnya. “Kenyataan apa adanya” tidak bisa ditangkap dengan konsep-konsep yang dibuat oleh pikiran manusia, termasuk juga oleh beragam konsep matematis yang biasa kita gunakan. Ia tampil pada detik ini secara spontan dan kemudian berubah. Hanya ada satu prinsip yang sesungguhnya menggerakkan alam ini, yakni prinsip ketidakpastian. Filsafat Timur, dan seni yang diinspirasikannya, merasa nyaman dengan kenyataan yang penuh dengan kebetulan dan ketidakpastian ini.

Lukisan tentang para *Zen Master* di masa lalu juga menggambarkan pola “tanpa pola” ini.

Jantung Hati Zen

Para *Zen Master* berdialog dengan murid-muridnya. Suasana dipenuhi dengan teriakan, pukulan dan bahkan tawa renyah. Semuanya menggambarkan semangat *Zen*: apa adanya. Bahkan, ada beberapa *Zen Master* yang digambarkan sebagai pengemis dan orang gila. Mereka hidup dengan spontanitas, sikap alami, intuisi serta penghayatan penuh atas kekosongan. *Zen* mungkin satu-satunya pandangan hidup yang bisa menertawakan dirinya sendiri, dan bahkan menghina dirinya sendiri, tanpa merasa takut ataupun tersinggung. Bahkan, mereka merayakan semua bentuk ceriaan dan canda yang mereka terima. Ada hubungan yang amat erat antara sikap irasional yang tidak peduli pada “dunia” dan semangat *Zen* itu sendiri.

Di dalam tradisi *Zen*, hidup dilihat sebagai sesuatu yang “sekadar ada” pada dirinya sendiri. Tidak ada tujuan khusus yang ingin dituju. Cara berpikir ini juga mengalir dalam di dalam seni *Zen*. Seni tidaklah memiliki tujuan. Ia juga ada pada dirinya sendiri, sekadar ada. Seni *Zen* adalah cara mengungkapkan kondisi berpikir seniman yang menekankan kekinian dan kekosongan. Sejatinya, dua hal ini adalah

Jantung Hati Zen

pengalaman setiap orang. Kita mengalaminya, ketika terpaku oleh keindahan alam, ketika kita mencintai dan dicintai, atau ketika kita sendiri berjalan di hutan yang penuh dengan pohon hijau dan burung bernyanyi. Pada saat-saat ini, kita mengalami kenyataan dan kehidupan pada dirinya sendiri, tanpa bahasa dan tanpa konsep. Di dalam tradisi *Zen*, pengalaman semacam ini hendak dijadikan bagian dari hidup manusia setiap saatnya. Tradisi seni *Zen* menjadikan momen ini sebagai dasarnya. Setiap goresan dan kata menjadi ungkapan dari momen kekosongan dan kekinian ini.

Puisi di dalam tradisi *Zen* juga memiliki pola yang sama. Setiap kata adalah ungkapan dari penghayatan *Zen* itu sendiri, yakni penghayatan akan sikap alami dan kekosongan dari segala sesuatu. Dengan kata lain, puisi *Zen* tidak mengatakan apa pun melalui kata-katanya. Puisi *Zen* bukanlah tanggapan ataupun tafsiran atas kenyataan, melainkan ungkapan dari kenyataan itu apa adanya, tanpa bumbu ataupun tambahan apa pun. Seni adalah ungkapan dari realitas apa adanya. Kenyataan dan kehidupan apa adanya ini dapat dialami dan diungkapkan, ketika segala bentuk pikiran

Jantung Hati Zen

konseptual dan bahasa berhenti. Dalam arti ini, puisi *Zen* adalah “puisi tanpa puisi”. Ia menggunakan bahasa untuk melenyapkan bahasa itu sendiri. Ini beberapa contoh puisi *Zen*;

Kamu menyalakan api. Aku akan menunjukkan sesuatu yang cantik... bola salju!

Yang lainnya;

Betapa mengagumkan, mereka yang tidak berpikir, hidup mengalir, ketika ia melihat petir.

Tentang alam:

Rumput di sawah, sekadar berbaring... Pupuk!

Tentang malam:

Malam yang panjang, suara air mengatakan apa yang kupikirkan, secara lebih langsung...

Bintang dan kolam:

Pantulan bintang di kolam, sekali lagi angin dingin menggerakkan air...

Zen bisa dianggap sebagai teh. Ia

Jantung Hati Zen

memberikan kejernihan. Rasa pahit halus yang muncul justru membuat orang terbangun dari keterlenaan tubuh maupun pikirannya. Rasa pahit ini bagaikan semangat alami dan kekosongan yang menjadi inti dari *Zen*. Ia juga bisa dilihat sebagai jalan tengah antara rasa manis dan asam. Di masa lalu, teh digunakan untuk membantu orang tetap terjaga, ketika melakukan meditasi duduk. Kebiasaan ini berkembang menjadi ritual minum teh. Tujuannya adalah melatih kesadaran pikiran manusia adalah keadaan di sini dan saat ini. Teh adalah alat untuk membangunkan manusia dari keterlenaan pikirannya yang cenderung bergerak ke masa lalu dan masa depan. Di negara-negara dengan empat musim, teh memberikan kesegaran di musim panas, dan menghangatkan tubuh di musim dingin. Ini amat penting, terutama untuk para petapa *Zen* yang hidup sendiri di gunung atau hutan. Teh juga dianggap melambangkan semangat dasar *Zen*, yakni sikap alami, kekosongan dan kesederhanaan hidup.

Ritual minum teh dibawa ke Jepang pada abad XV dari Tiongkok sebagai bagian dari ekspresi semangat *Zen*. Teh yang digunakan

Jantung Hati Zen

adalah bubuk teh hijau, yang dicampur dengan air panas, dan kemudian diaduk dengan menggunakan kuas kecil, sampai ia berubah warna menjadi seperti zamrud. Ritual ini biasanya dilaksanakan di antara dua orang, atau kelompok kecil. Selain sebagai bagian dari latihan untuk menyadari keadaan di sini dan saat ini, teh biasa digunakan oleh para pedagang dan samurai untuk keluar dari rutinitas keseharian mereka yang penuh dengan tekanan. Ritual teh bukanlah ritual religius. Sebaliknya, ritual teh merayakan keseharian hidup manusia yang normal. Dalam beberapa kesempatan, diskusi diperbolehkan, walaupun bukan diskusi politik ataupun bisnis, melainkan diskusi filsafat dan seni. Prinsipnya adalah semua harus dijalankan secara alami, tanpa kepura-puraan.

Tema-tema filsafat dan keindahan alam sebenarnya sudah menjadi tema keseharian percakapan di Jepang dan Korea. Ini bukanlah semacam pelarian dari dunia politik dan bisnis, melainkan sesuatu yang alamiah terjadi, ketika dua orang duduk untuk bercakap-cakap. Yang menjadi latar belakang adalah semangat dasar *Zen*, bahwa hidup adalah sesuatu yang sekadar ada. Tidak ada tujuan yang perlu untuk dicapai

Jantung Hati Zen

di masa depan. Semuanya hanya perlu dibiarkan mengalir apa adanya. Ketika ini terjadi, maka pikiran akan mencapai titik alamiahnya. Tidak ada guncangan dan gerakan sedikit pun di dalam pikiran. Inilah pikiran Buddha yang juga merupakan jati diri sejati dan alamiah segala sesuatu, termasuk manusia. Di dalam tradisi Therawada, keadaan batin semacam ini disebut juga sebagai *Nirwana*. Di dalam tradisi *Zen*, orang yang telah mencapai tahap ini disebut juga orang yang telah mengalami pencerahan batin, atau orang yang sudah bangun (Buddha).

Semangat *Zen* tidak hanya ditampilkan di dalam karya seni dan ritual teh, tetapi juga di dalam cara menata taman. Di dalam tradisi *Zen*, taman bukanlah ungkapan kemewahan atau keindahan semata, tetapi juga sikap alami dan spontan dari alam. Dalam arti ini, peran seorang penata taman adalah membantu alam mengungkapkan dirinya. Dengan kata lain, dirinya harus menepi, supaya alam bisa berkarya melalui karyanya, dan kemudian menciptakan taman yang tampak seperti kebetulan yang bersifat alami dan spontan. Semua bentuk pendapat manusiawi harus

Jantung Hati Zen

ditunda. Yang kemudian muncul adalah “taman tanpa taman”, atau taman tanpa kehendak untuk menjadi taman. Sikap alamiah dari seorang penata taman pun harus dilatih. Ia perlu merawat taman, namun bukan dari sudut pandang pribadi atau seleranya semata, tetapi justru dari sudut pandang alami taman itu sendiri. Ia membiarkan taman tampil apa adanya melalui tangannya. Seorang penata taman bukanlah entitas yang terpisah dari alam. Ia adalah alam, dan ia merawat taman tanpa merawat taman itu sendiri. Taman yang dihasilkan adalah taman yang sepenuhnya ciptaan manusia sekaligus amat alami.

Zen juga memengaruhi seni bela diri di Jepang, terutama seni menggunakan panah. Prinsip dari seni panah adalah bahwa ia harus dilakukan secara alami, tanpa tujuan apa pun, sama seperti benih yang bertumbuh menjadi tanaman, atau pohon bertumbuhan, ketika musim panas tiba. Seorang murid seni panah di dalam tradisi *Zen* harus terus berlatih tanpa latihan. Ia harus berlatih, tanpa mencoba dengan kehendaknya. Ia harus melepaskan anak panah, tanpa kehendak untuk melepaskannya. Seorang master seni panah menekan muridnya

Jantung Hati Zen

untuk terus berlatih, tidak hanya untuk melatih tekniknya, tetapi juga melatih pikirannya untuk tidak berpikir. Anak panah haruslah melepas dirinya sendiri secara alami dari busur. Pemanah harus menyatu dengan alam, sehingga semua gerak menjadi alami. Prinsip tanpa pikiran dan tanpa maksud menjadi dasar dari seni panah *Zen*. Ego si pemanah harus lenyap, sehingga alam bisa mengambil alih, dan kemudian melepaskan anak panah dari busurnya.

Prinsip membiarkan anak panah melepas dirinya sendiri ini juga diterapkan di dalam melukis atau membuat puisi. Kuas harus bergerak secara alami, seolah ia melukis dengan kehendaknya sendiri. Pelukis harus melepaskan semua bentuk tujuan, pikiran dan ego. Inilah yang sungguh menjadi pusat perhatian *Zen*. Latihan utama adalah melepaskan semua bentuk usaha dan tujuan, serta menjadi alami sepenuhnya. Hal yang sama diterapkan di dalam seni pedang. Spontanitas dan sikap alami juga menjadi prinsip utama, sehingga orang bisa menanggapi apa pun yang terjadi secara cepat dan tepat. Dalam arti ini, keputusan sadar harus dijaui. Yang utama adalah keputusan yang

Jantung Hati Zen

langsung sejalan dengan tindakan, atau keputusan spontan. Setiap saat adalah saat yang terpisah dari saat sebelumnya. Tidak ada sebab akibat yang merangkai tindakan. Ini sesuai dengan prinsip utama *Zen*, bahwa yang sesungguhnya nyata adalah saat ini yang tak ada hubungannya dengan saat sebelumnya, dan saat sesudahnya. Tidak ada sebelumnya, dan tidak ada sesudahnya.

Di dalam seni pedang, murid diminta memegang pedang yang masih tersarung, secara tanpa pikiran dan tanpa ego, melepas pedang itu, dan membunuh musuhnya. Tindakan menusuk atau menebas musuh adalah tindakan yang sepenuhnya alami dan spontan, tanpa pikiran ataupun pertimbangan apa pun. Ketika memegang busur yang tegang, murid lalu melepaskan busur anak panah tersebut, juga tanpa pikiran dan pertimbangan apa pun. Hal yang sama di dalam melukis dan menulis puisi. Ini sesuai dengan prinsip *Zazen* (meditasi duduk), yakni sekadar duduk, tanpa pikiran ataupun pertimbangan apa pun. Duduk demi duduk itu sendiri. Semangat *Zen* adalah semangat seorang penjelajah sejati. Ia tidak memikirkan tempat tujuannya. Yang menjadi

Jantung Hati Zen

fokusnya adalah perjalanan atau proses yang bermutu.

Kita hidup di dunia yang hanya mementingkan hasil akhir. Tujuan menjadi segala-galanya. Proses dan perjalanan dianggap sebagai biaya yang harus dibayar. Jika bisa dipotong, maka proses dan perjalanan sedapat mungkin dihindari. Dunia semacam ini kehilangan maknanya. Orang bisa pergi ke mana pun dan kapan pun, namun tanpa makna dan kepuasan yang mendalam. Perjalanan yang sesungguhnya tidaklah pernah sampai, karena ia tidak memiliki tujuan. Ia adalah gerak tanpa gerak, atau gerak tanpa maksud. Seni di dalam *Zen*, termasuk juga seni bela diri, berfokus pada gerak dan proses itu sendiri, dan bukan hasil akhirnya. Di titik ini, hasil akhir menjadi sepenuhnya tidak penting. Yang juga menarik adalah, seperti yang beberapa kali saya alami, orang kerap kali menemukan hal-hal tak terduga, ketika ia melakukan segala sesuatu secara alami, tanpa maksud, tujuan ataupun pertimbangan apa pun. Orang mendapatkan ide ataupun sudut pandang baru untuk menjalani hidupnya. Lebih tepat dikatakan, ide tanpa ide, atau sudut pandang tanpa sudut pandang. Ini

Jantung Hati Zen

sama dengan spiritualitas perjalanan. Hal-hal menarik ditemukan justru di dalam perjalanan, bukan ketika orang sampai pada tujuan.

Banyak orang masuk ke dalam *Zen*, supaya ia menemukan pencerahan batin. Mereka mengira, bahwa pencerahan batin adalah pengalaman yang istimewa. Namun, pandangan ini justru adalah suatu bentuk salah paham. Pencerahan batin adalah kebetulan yang terjadi, ketika orang bermeditasi. Ia terjadi secara alami, tanpa maksud dan tujuan. *Zen* juga mengajak kita untuk menyadari sungguh, bahwa hidup itu sejatinya tanpa konsep, dan tidak bisa dikontrol oleh kekuatan kita, manusia. Kita hanya perlu menjalaninya, sambil melepaskan semua bentuk pikiran, konsep dan ambisi kita. Pendek kata, kita hanya perlu menjalaninya secara alami. *Zen* berada di titik tengah di antara dua kutub. Di satu sisi, ada pelaku yang melakukan tindakan, walaupun tindakan itu dilakukan tanpa pikiran dan pertimbangan apa pun. Di sisi lain, ada dunia yang sepenuhnya bergerak secara alami, tanpa bisa dikontrol oleh apa pun atau siapa pun. Persilangan antara dua titik inilah yang merupakan jalan hidup *Zen*.

Jantung Hati Zen

Juga penting untuk diperhatikan, bahwa *Zen* mencoba melihat kenyataan ini apa adanya. Pada tingkatan ini, tidak ada perbedaan. Pandangan ini sulit diterima oleh filsafat dan ilmu pengetahuan modern yang menekankan perbedaan, terutama dualitas, seperti dualitas pikiran-tubuh, spiritual-material, suci-fana, dan sebagainya. Yang lebih ekstrem lagi, filsafat dan ilmu pengetahuan modern juga menekankan dikotomi, yakni benar-salah, baik-buruk, dan hitam-putih. *Zen* tidak melihat dualitas dan dikotomi sebagai bagian dari alam. Maka, ia mengabaikannya. Pola pikir semacam ini juga tampak di dalam tradisi seni *Zen*. Semua bentuk seni, mulai dari melukis, menulis puisi sampai dengan seni pedang, menekankan kesatuan dan keterhubungan segala sesuatu. Ia melampaui segala bentuk perbedaan, dualitas, dan dikotomi. Ia ada, dan terus berubah secara berkelanjutan. Ada satu tindakan yang terus dilakukan secara berkelanjutan, yakni bernapas. Bernapas dilihat sebagai tindakan yang menyatukan, yakni tindakan yang melampaui segala bentuk perbedaan, dualitas dan dikotomi. Bernapas mengembalikan orang ke keadaan di sini dan saat ini. Ia mengembalikan kesatuan ke

Jantung Hati Zen

dalam pikiran yang biasanya terbelah oleh berbagai keadaan.

Di dalam meditasi, salah satu kuncinya adalah mengamati gerak napas. Cara ini tidak hanya ditemukan di dalam tradisi *Zen*, tetapi juga di dalam tradisi Yoga India dan Taoisme di Tiongkok, sebelum *Zen* muncul. Tujuan utama dari bernapas di dalam beragam tradisi ini adalah untuk melepas segala bentuk kontrol atas kenyataan hidup yang biasanya dimiliki manusia. Bernapas membawa orang pada kesatuan dan keheningan. Bernapas adalah proses yang memiliki ritme tersendiri. Ini berlangsung terus, sampai kematian tiba. Gerak napas mirip dengan gerak manusia itu sendiri. Sejatinya, manusia bukanlah substansi, melainkan gerak, atau proses, yang terus terjadi, dan terus berubah. Ini sesuai dengan prinsip napas. Maka, bisa dibilang, manusia adalah napasnya. Gerak napas untuk meraih dan mengolah udara adalah gerak manusia di dalam menjalani kehidupan itu sendiri. Aku bernapas, maka aku ada.

Ketika manusia sedang mengalami emosi yang kuat, seperti takut, sedih atau marah, napasnya menjadi tidak teratur. Orang

Jantung Hati Zen

mengalami kesulitan mengatur gerak keluar masuknya udara secara alami. Bahkan, orang kerap kali merasa sesak, akibat tekanan emosi yang ada. Di dalam *Zen*, dan juga di dalam tradisi India dan Tiongkok pada umumnya, meditasi difokuskan pada napas. Napas dilakukan sealamiah mungkin, sehingga terasa bebas dan melegakan. Yang cukup penting diperhatikan adalah, bahwa saat awal, udara di paru-paru perlu dikeluarkan seluruhnya, sebelum hirupan pertama dilakukan. Setelah buangan napas pertama ini, pernapasan lalu dilakukan sealamiah mungkin secara spontan.

Di dalam tradisi *Zen*, bernapas memiliki dampak psikis sekaligus dampak fisik. Dampak fisiknya adalah memberikan ketenangan bagi tubuh, sehingga segala bentuk ketegangan bisa diredakan. Dampak psikisnya adalah membawa pikiran kembali ke keadaan di sini dan saat ini. Semua ini bisa diperoleh, ketika orang sungguh bernapas secara alami, tanpa usaha dan ketegangan apa pun. Banyak orang sulit melakukan hal ini. Ketika ia berusaha untuk bernapas secara alami, justru ia merasakan tegang, sehingga tidak bisa bernapas secara leluasa. Di sinilah letak sisi unik dari *Zen*, yakni

Jantung Hati Zen

segala usaha harus dilepaskan, sehingga segala ketegangan ikut hilang bersamanya. Usaha berarti menciptakan tujuan tertentu, dan tujuan berarti menciptakan ketegangan baru yang justru membuat orang tidak bisa menjadi sepenuhnya tenang dan alami. Dengan kata lain, orang harus berhenti berusaha bernapas, supaya ia bisa bernapas dengan leluasa. Ketika napas dibiarkan sepenuhnya ada, maka ia justru akan bergerak secara alami, dan memberikan kelelahan. Pernapasan di dalam *Zen* berarti melepaskan dan mengamati pernapasan itu apa adanya, tanpa usaha dan campur tangan pikiran apa pun.

Pernapasan di dalam *Zen* bukanlah sesuatu yang istimewa. Ia biasa-biasa saja, seperti *Zen* itu sendiri. *Zen* sendiri bukanlah sesuatu yang istimewa. Ia adalah jalan hidup yang perlu diterapkan setiap saat dalam hidup manusia, sama seperti bernapas itu sendiri. Pernapasan alami juga sesungguhnya adalah tindakan refleksi manusia setiap saat. Jika dilihat seperti ini, sikap batin dan pola pikir di dalam *Zazen* sebenarnya tidak hanya bisa dilakukan sewaktu duduk, tetapi juga setiap saat di dalam hidup manusia. Seni hanyalah salah

Jantung Hati Zen

satu bidang, sehingga *Zen* bisa diterapkan secara langsung. Pemahaman ini melepaskan kita dari salah satu penyakit para praktisi *Zen*, yakni kemelekatan pada meditasi duduk, dan kemelekatan pada satu bentuk tradisi *Zen*. Yang paling penting adalah kualitas pikiran dari tindakan yang kita lakukan. Jika pikiran kita mampu mencerminkan sikap alami dan kekosongan dari kenyataan itu sendiri, maka itu adalah praktik *Zen*, walaupun kita, misalnya, sedang mandi, atau sekadar menggunting kuku.

Hidup yang berpijak pada semangat *Zen* adalah hidup yang sepenuhnya di sini dan saat ini. Ketika orang sepenuhnya di sini dan saat ini, ia menyadari jati diri sejatinya. Ia mengalami pencerahan batin di sini dan saat ini, selama pikirannya berpijak pada kenyataan yang ada, dan bukan sekadar pada letupan emosi sesaat yang kerap kita kira sebagai kenyataan dan kebenaran itu sendiri. Yang diperlukan adalah kehadiran sepenuhnya di sini dan saat ini. Inilah *Zen*. Pada titik ini, *Zen* juga bisa dianggap sebagai upaya untuk melampaui waktu, karena waktu adalah ciptaan pikiran. Ketika kita sadar sepenuhnya akan jati diri

Jantung Hati Zen

sejati, kita akan juga otomatis sadar, bahwa tidak ada waktu, selain saat ini dan di sini. Masa lalu dan masa depan adalah konsep-konsep ciptaan pikiran yang tidak ada hubungan dengan kenyataan.

Banyak orang terus berpikir soal masa lalu dan masa depannya. Mereka tercabut dari kenyataan, dan kehilangan masa kini. Padahal, masa kini yang sesungguhnya ada. Orang yang terus terjebak di antara masa lalu dan masa depan seringkali merasa, bahwa mereka tidak punya waktu. Ketika mereka melepaskan pikiran delusional tentang masa lalu dan masa depan, mereka bisa mencerpas saat ini. Di titik ini, tidak ada lagi waktu. Yang ada hanya kebenaran dan kedamaian itu sendiri. Orang masuk pada apa yang disebut sebagai kesekarangan otentik. Orang juga bisa sadar, bahwa pemahamannya tentang waktu adalah pemahaman yang linier, yakni ada masa lalu, yang berlanjut ke masa kini, dan kemudian masa depan. Pemahaman ini adalah ciptaan pikiran manusia, dan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada. Pemahaman ini juga lahir dari kecenderungan manusia untuk mengonsepskan segala sesuatu, sehingga mereka

Jantung Hati Zen

sibuk hanya dengan konsep, dan lupa menyentuh kenyataan apa adanya.

Dengan cara berpikir konseptual semacam ini, mereka kemudian mau menguasai alam, dan menggunakannya, bahkan sampai hancur, demi kepentingan sempit manusia. Inilah salah satu sumber masalah kita di abad XXI ini. Akarnya adalah kemelekatan yang begitu kuat pada pikiran dan konsep. Dengan merumuskan konsep atas sesuatu, kita merasa sudah memahami dan menguasainya. Sekarang ini, kesadaran kita menjadi begitu kuat, sehingga justru menggiring kita pada keadaan berpikir dan menganalisis berlebihan. Namun, kenyataan tidak bergerak dengan kesadaran dan pikiran rasional semacam ini. Kenyataan bergerak secara alamiah dan spontan, tanpa tujuan apa pun. Semua terjadi pada waktu yang sama, dan apa adanya. *Zen* ingin mengajak orang untuk melepaskan kesadaran dan pikiran berlebihannya, lalu belajar hidup seperti alam, yakni secara spontan dan alami, tanpa tujuan dan tanpa ambisi apa pun untuk diwujudkan. Di titik ini, orang masuk ke keadaan di sini dan saat ini. Ia hidup dari jati diri sejatinya.

Setiap orang bisa menyadari jati diri

Jantung Hati Zen

sejatinya, jika ia melepaskan segala ambisi dan keinginan untuk mengontrol kenyataan dan kehidupan sesuai dengan kehendaknya. Ia perlu mencoba, tanpa berusaha, karena usaha menciptakan tujuan dan ketegangan. Dua hal ini menghalangi manusia untuk menyadari jati diri sejatinya. Ia hanya perlu membiarkan semua apa adanya, dan kemudian merasakan kekinian otentik. Menjadi sepenuhnya di sini dan saat ini, itulah jati diri sejati manusia, sama seperti mendengar dan melihat secara jernih, serta bernapas dengan leluasa. Orang yang mencoba untuk melihat tidak akan dapat melihat dengan jelas. Orang yang mencoba untuk mendengar tidak akan bisa mendengar dengan jernih. Melihat dan mendengar dengan jernih hanya dapat terjadi, ketika orang berhenti berusaha untuk melihat dan mendengar, serta membiarkan indranya bekerja secara alami. Hal yang sama terjadi, ketika orang hendak berusaha bernapas. Ia justru tidak bisa bernapas dengan leluasa. Untuk bisa bernapas dengan lancar, seseorang hanya perlu membiarkan hidung dan paru-parunya bekerja secara alami. *Zen* mengikuti prinsip alami semacam ini. Orang bisa menyadari jati diri sejatinya dan

Jantung Hati Zen

mencapai pencerahan batin, jika ia melepaskan segala bentuk pikiran konseptual yang bercokol di kepalanya. Pada titik ini, ia sepenuhnya hidup di saat ini.

Jika kita mencari kebenaran dan kebahagiaan di dalam hidup, kita dapat menemukannya di sini dan saat ini, asal pikiran kita bersih dari segala bentuk konsep dan bahasa. Kebenaran dan kebahagiaan itu ada di depan mata kita. Ia tidak pernah pergi kemana-mana. Ketika kita berusaha menangkapnya dengan pikiran, ia seolah lenyap. Namun, ketika pikiran kita bersih dari segala bentuk konsep, ia muncul dengan amat jelas dan terang. Sejatinya, ia bagaikan udara yang ada di sekitar kita. Kata “kekinian atau “di sini dan saat ini” juga adalah konsep. Ia dirumuskan oleh pikiran dalam kaitan dengan masa lalu dan masa depan. Jadi, sejatinya, ia juga tidak ada. Ia hanya sekadar konsep. Maka, “kekinian” dan “di sini serta saat ini” pun harus dilepas. Sejatinya, ia tidak punya nama. Ia hanya sekadar ada. Inilah inti terdalam dari *Zen*, yakni “sekadar ada”.

Jantung Hati Zen

**„Siapa kamu, sebelum ibumu
dilahirkan?“**

Zen: Tafsiran lebih Mendalam

Pada bagian sebelumnya, kita sudah melihat, bagaimana *Zen* berkembang di dalam praktik, yakni di dalam meditasi duduk, wawancara dengan *Zen Master* serta berbagai cabang seni. Bagian ini merupakan pemikiran saya untuk mengembangkan *Zen* di dalam hidup sehari-hari kita.

Anatomi Rasa Takut

Awal Maret 2015, Perdana Menteri Israel, Benjamin Netanyahu, berpidato di depan Kongres Amerika Serikat di Washington. Ia berbicara soal bahaya dari negara Iran yang kemungkinan akan memiliki senjata nuklir dalam waktu dekat. Netanyahu ingin menebar rasa takut di kalangan Kongres Amerika Serikat, supaya AS turun tangan langsung untuk berperang melawan Iran. Ia ingin menyuntikkan rasa takut ke dalam politik luar negeri AS.

Jantung Hati Zen

Sebagai sebuah negara, AS memang didirikan dari rasa takut terhadap tirani Kerajaan Inggris. Hampir sepanjang sejarahnya, AS hidup sebagai sebuah negara yang dipenuhi kegelisahan dan rasa takut atas musuh dari luar. Pada masa perang dunia kedua, Hitler dan Jerman menjadi musuh. Pada masa perang dingin dan di awal abad XXI, Uni Soviet dan kelompok teroris Islam ekstrimis menjadi musuh. Karena rasa takut ini, AS sering terlibat di dalam berbagai perang yang sia-sia.

Politik yang didorong oleh rasa takut juga bukan hal baru di Indonesia. Sejak awal, Indonesia takut akan kembalinya pasukan kolonial Belanda dan Inggris. Seluruh politik Soekarno juga diarahkan untuk menumpas segala bentuk neokolonialisme yang dibawah oleh negara-negara Barat. Pada masa Orde Baru, politik Indonesia didorong oleh rasa takut terhadap komunisme. Jejak-jejaknya masih terasa sampai saat ini.

Kita pun seringkali diselimuti rasa takut. Kita takut akan ketidakpastian masa depan dan keluarga kita. Apakah kita akan sukses di kemudian hari? Apakah kita akan hidup sehat sampai usia tua? Pertanyaan-pertanyaan ini

Jantung Hati Zen

menciptakan harapan sekaligus rasa takut di dalam hidup kita.

Di sisi lain, banyak orang juga takut akan masa lalunya. Mereka menyesal telah berbuat kesalahan di masa lalu. Di masa kini, mereka menanggung akibat dari kesalahan masa lalu mereka. Hari-hari mereka dipenuhi dengan campuran antara rasa takut, cemas, dan menyesal.

Namun, kita semua tahu, ketakutan terbesar kita adalah kematian. Kita takut berpisah dengan keluarga dan orang-orang yang kita cintai, ketika kita meninggal. Kita juga takut apa yang ada di kehidupan berikutnya, setelah kita mati. Kita juga takut, ketika orang yang kita cintai meninggalkan kita terlebih dahulu.

Ada masalah besar di sini. Ketika kita takut, pikiran kita kacau. Kita jadi melihat hal-hal yang tak ada. Sebaliknya, kita justru jadi tidak menghargai hal-hal baik yang sudah ada. Rasa takut membuat kita buta.

Pikiran yang kacau menyebabkan penderitaan di dalam hati kita. Ketika kita menderita, maka tindakan kita juga kacau. Kita pun bisa menyebabkan penderitaan bagi orang lain. Kebutaan akibat rasa takut dan

Jantung Hati Zen

penderitaan yang menggerogoti hati kita mendorong kita untuk berbuat jahat.

Pertimbangan-pertimbangan kita pun juga kacau, karena pikiran yang kacau. Keputusan yang kita ambil banyak merugikan diri kita sendiri. Orang lain pun juga terkena dampaknya. Orang-orang yang hidup dengan kebutaan dan penderitaan akibat rasa takut, namun memiliki kekuasaan politik yang besar, seperti George W. Bush dan Benjamin Netanyahu, juga akan membawa penderitaan besar bagi banyak orang.

Pada tingkat pribadi, rasa takut bisa memberikan penderitaan batin yang besar. Banyak orang mengalami depresi, karena rasa takut yang begitu besar di dalam dirinya. Mereka tidak bisa menemukan kebahagiaan dan kedamaian di dalam hidupnya. Pada keadaan yang sangat parah, orang memilih untuk bunuh diri, karena tak kuat lagi menahan rasa takutnya.

Mengapa kita merasa takut? Apa itu ketakutan? Mengapa ia bisa menjadi daya dorong yang besar, bahkan bisa mendorong terciptanya perang besar antara berbagai negara? Bisakah kita melampaui rasa takut yang

Jantung Hati Zen

bercokol di dalam diri kita?

Ketakutan dan Akarnya

Ketakutan adalah antisipasi berlebihan terhadap apa yang akan terjadi. Fokus dari ketakutan adalah masa depan. Ia belum terjadi, namun kemungkinan akan terjadi. Kemungkinan ini didasarkan pada pengalaman pahit diri sendiri maupun orang lain di masa lalunya.

Sumber dari rasa takut adalah pikiran kita. Kita membangun bayangan atas apa yang akan terjadi pada diri kita. Bayangan tersebut menghantui kita, dan membuat pikiran kita menjadi kacau. Pikiran kacau juga akan menciptakan hidup yang kacau.

Jadi, rasa takut adalah bayangan. Ia belum terjadi. Kemungkinan juga, ia tidak akan pernah terjadi. Rasa takut tidak ada pada dirinya sendiri, melainkan sangat tergantung dari cara berpikir dan keadaan pikiran kita.

Dari mana bayangan yang menciptakan rasa takut ini muncul? Hubungan kita dengan orang lain dan dengan kenyataan itu sendiri melahirkan rasa takut dalam diri kita. Kita mendengar cerita dari orang lain yang

Jantung Hati Zen

mengalami pengalaman jelek, lalu kita menjadikan cerita jelek itu sebagai bagian dari bayangan kita. Rasa takut pun kemudian lahir.

Pengalaman pribadi kita sendiri di masa lalu juga menciptakan rasa takut. Kita mengalami pengalaman pahit di masa lalu. Lalu, kita takut, andaikan pengalaman itu terulang kembali. Kita pun melakukan segala hal untuk mencegahnya. Upaya pencegahan ini seringkali melahirkan rasa tegang dan rasa takut di dalam batin kita.

Ketika kita mendengar cerita pahit tentang hidup orang lain, kita seringkali menerimanya begitu saja sebagai kebenaran. Kita tidak menggunakan pikiran kritis untuk bertanya, apakah cerita itu benar, atau tidak. Jadi, ketakutan juga bisa lahir dari pikiran yang tidak kritis, yakni pikiran yang gampang percaya. Orang semacam ini gampang sekali menjadi korban adu domba dan provokasi orang lain.

Pikiran yang tidak kritis menciptakan delusi di dalam pikiran kita. Delusi, dalam arti ini, berarti kesalahan berpikir tentang kehidupan dan kenyataan itu sendiri. Delusi membuat kita memiliki rasa takut yang akhirnya

Jantung Hati Zen

membuat kita hidup menderita. Kita tidak bisa menemukan kedamaian dan kebahagiaan di dalam hati kita.

Melampaui Rasa Takut

Di dalam tradisi *Zen*, tugas utama setiap manusia adalah memahami pikirannya. Memahami pikiran berarti memahami jati diri asali setiap orang, sebelum ia masuk ke dalam dunia sosial. Memahami pikiran juga berarti menyadari, bahwa pikiran itu tidak ada. Memahami jati diri asali manusia berarti juga menyadari, bahwa “jati diri” itu tidak ada.

Ketika diri dan pikiran disadari sebagai tidak ada, maka orang tidak akan pernah merasa takut lagi dalam hidupnya. Semua peristiwa yang dialaminya dianggap sebagai peristiwa biasa, yakni bagian kecil dari semesta raya ini. Orang tidak lagi hidup dengan pikirannya, melainkan dengan kesadarannya. Ia menjadi pribadi yang peka, peduli dan terlibat untuk membantu orang-orang di sekitarnya yang kesulitan.

Eckhart Tolle di dalam bukunya yang berjudul *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* juga menegaskan, bahwa masa lalu itu tidak ada.

Jantung Hati Zen

Masa lalu itu hanyalah bayangan semata yang tidak punya objek yang pasti. Rasa takut akibat dari kesalahan masa lalu juga hanyalah bayangan semata yang rapuh dan fana. Yang sesungguhnya adalah masa kini.

Jika masa lalu itu hanya bayangan, bagaimana dengan masa depan? Masa depan pun juga merupakan bayangan. Rasa takut akan masa depan, menurut Hinnerk Polenski dalam bukunya *Hör auf zu denken, sein einfach glücklich*, adalah ilusi atau bayangan yang mengacaukan pikiran manusia. Ia tidak ada pada dirinya sendiri, melainkan hanya muncul dari pikiran manusia.

Kematian pun juga sejatinya tidak ada. Ia hanya bagian dari proses perubahan semesta. Mistikus Islam, Rumi, menegaskan, bahwa kematian hanya merupakan tipuan dari mata. Seluruh panca indra kita menipu kita dengan memberikan kesan perpisahan yang sesungguhnya tak ada.

Jika kematian tak ada, maka kehidupan pun juga tak pernah ada. Kita semua hanya berhenti sejenak untuk minum di dunia ini, begitu tutur kearifan Jawa. Kita hanya perlu hidup sederhana dan sebaik mungkin, supaya

Jantung Hati Zen

kita bisa memberikan kebahagiaan pada diri kita sendiri, dan pada orang lain. Sisanya hanya sementara dan fana, maka kita tidak perlu terlalu serius dan ambisius dalam hidup ini.

Segala hal adalah lahir dari pikiran manusia. Rasa takut juga lahir dari pikiran kita. Kematian dan kehidupan juga adalah konsep hasil ciptaan pikiran kita. Namun, pikiran kita bersandar pada panca indra kita yang sesungguhnya rapuh. Maka, pikiran kita pun rapuh. Jangan percaya dengan pikiran yang muncul di kepalamu, begitu kata Seung Sahn, *Zen master* dari Korea dalam bukunya *The Compass of Zen*.

Ketika pikiran dilepas, kita akan menemukan kedamaian. Saat pikiran dilepas, maka kematian, kehidupan, masa lalu, masa depan dan segala bentuk ketakutan akan lenyap dalam sekejap mata. Kita pun bisa hidup dengan kesadaran penuh yang melahirkan kedamaian dan kebahagiaan di dalam hati. Kita pun lalu bisa menolong orang lain yang membutuhkan kita.

Hidup ini tidak sulit. Hidup ini juga tidak mudah. Hidup ini hanya perlu dijalani apa adanya. Para filsuf Stoa mengajarkan kita untuk

Jantung Hati Zen

tidak membuat penilaian dalam hidup ini. Kita hanya perlu hidup dari saat ke saat.

Hidup dari saat ke saat adalah hidup yang sempurna. Rasa takut tidak ada. Masa lalu dan masa depan tidak ada. Kehidupan dan kematian juga tidak ada. Yang ada hanya satu: kedamaian sejati.

Para politikus kita perlu sampai pada kesadaran ini. Hanya dengan cara ini, politik kita di Indonesia bisa berkembang untuk memajukan keadilan dan kesejahteraan bersama. Sistem raksasa dengan aturan hukum yang banyak akan percuma, jika manusia-manusia pelaksananya diselubungi rasa takut dan penderitaan. Itu hanya menciptakan sistem politik yang mahal, namun tanpa hasil nyata.

Benjamin Netanyahu juga perlu untuk keluar dari rasa takutnya, supaya ia bisa melihat keadaan dengan lebih jernih, dan membuat keputusan dengan lebih bijak. Sudah waktunya pula Indonesia melepaskan ketakutannya pada komunisme. Kita harus meninggalkan politik rasa takut dengan terlebih dahulu melampaui rasa takut yang bercokol di dalam hati kita. Suatu saat, kita akan bisa berkata, “Masih takut? Hari *geneee*?”

Jantung Hati Zen

Sebelum Pertanyaan

Kita sering bertanya dalam hati, dari mana kita berasal? Apakah Tuhan yang menciptakan kita? Ataukah, sebelumnya kita tinggal di suatu tempat, lalu kemudian masuk ke rahim ibu kita, dan kemudian lahir di dunia ini? Setiap orang, minimal sekali dalam hidupnya, pasti pernah mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini.

Kita juga sering bertanya, apa tujuan hidup ini? Apa makna dari segala apa yang saya alami dan lakukan setiap harinya? Adakah makna sesungguhnya? Di tengah kesibukan kita bekerja dan belajar setiap harinya, pertanyaan-pertanyaan ini merindu untuk dijawab di dalam batin kita.

Kita juga seringkali mengalami masalah dan tantangan di dalam hidup kita. Di dalam batin, kita ingin keluar dari masalah tersebut. Kita ingin hidup bahagia. Akan tetapi, bagaimana caranya? Mungkinkah kita mencapai kebahagiaan?

Masalah dan tantangan tersebut juga seringkali membuat kita cemas. Kita kemudian berpikir, jika keadaan begini terus, lantas

Jantung Hati Zen

bagaimana dengan masa depan? Masalah dan tantangan juga sering membuat kita cemas atas masa depan orang-orang yang kita sayangi. Kecemasan tersebut lalu juga sering menghantui pikiran kita, sehingga kita merasa lelah, baik secara fisik maupun batin.

Kita juga banyak melihat orang-orang sekitar kita sakit. Kita pun mungkin juga sedang sakit saat ini. Ketika sakit itu semakin berat, wajar jika kita bertanya, apa yang terjadi ya, setelah kematian? Adakah surga, atau neraka, atau sesuatu, setelah kita mati?

Semua pertanyaan ini menggiring kita pada satu pertanyaan mendasar, adakah Tuhan yang menjadi tuan atas hidup kita? Apakah semua ini sudah ada yang mengatur? Apakah kita berasal dan akan kembali kepada Tuhan nantinya? Ataukah, seperti di dalam tradisi Hindu, ada banyak Dewa yang akan memengaruhi kehidupan dan kematian kita? Apakah ada sesuatu yang lebih besar dari kita, yang menata semuanya?

Pikiran dan Bahasa

Inilah pertanyaan-pertanyaan abadi manusia. Hampir setiap orang dari setiap

Jantung Hati Zen

zaman dan peradaban menanyakannya. Agama A bilang A. Agama B mengatakan B. Aliran filsafat A menjawab A. Begitu pula aliran filsafat B. Semua memberikan jawaban, tetapi semua tetap tidak meyakinkan. Kita pun terombang ambing dalam kebingungan dan ketidakpastian.

Saya ingin mengajak Anda memikirkan, apa yang ada di balik semua pertanyaan tersebut. Apa yang membuat kita, sebagai manusia, bisa mengajukan pertanyaan-pertanyaan tersebut? Hewan dan tumbuhan, kemungkinan besar, tidak akan pernah menanyakan hal-hal ini. Dua hal kiranya muncul di kepala, yakni pikiran dan bahasa.

Ketika kita berpikir, pertanyaan muncul. Ia dirumuskan ke dalam bentuk bahasa. Bahasa dan pikiran adalah bahan mentah untuk melahirkan semua bentuk pertanyaan. Kita pun berusaha memberikan jawaban, juga dengan menggunakan bahasa dan pikiran.

Di dalam bukunya yang berjudul *Tractatus Logico Philosophicus*, Ludwig Wittgenstein, filsuf asal Austria, mengajukan sebuah argumen, bahwa filsafat lahir dari kesalahan penggunaan bahasa. Jadi, masalah filsafat, sejatinya, adalah masalah

Jantung Hati Zen

bahasa. (Wittgenstein, 2001) Jika dirumuskan secara lugas, pertanyaan-pertanyaan di dalam filsafat lahir, karena para filsuf salah dalam menggunakan bahasa. Jika bahasa digunakan secara tepat, maka seluruh pertanyaan filosofis akan lenyap dalam sekejap mata.

Pertanyaan-pertanyaan yang kita ajukan sebelumnya juga dapat dilihat sebagai pertanyaan-pertanyaan filosofis. Semua akan lenyap, atau setidaknya berubah, menurut Wittgenstein, jika kita menggunakan bahasa yang kita punya dengan cara yang berbeda. Argumen ini melahirkan satu aliran filsafat yang berpengaruh pada awal abad XX di Eropa, yakni positivisme logis. (Wattimena, 2008) Aliran ini mencoba menghapus berbagai konsep abstrak di dalam filsafat, supaya tidak melahirkan kebingungan.

Wittgenstein dan positivisme logis mencoba “menata” bahasa. Harapannya, dengan menata bahasa, pikiran pun bisa ditata. Namun, saya ingin mendorong argumen ini lebih jauh lagi, bahwa pikiran hanya bisa ditata, jika kita mampu menghentikannya. Jika bahasa dan pikiran dihentikan, maka semua pertanyaan itu juga hilang.

Jantung Hati Zen

Jika pertanyaan-pertanyaan itu hilang, maka emosi yang lahir dari pertanyaan itu pun juga hilang. Segala ketakutan dan kecemasan yang lahir dari pikiran yang menghasilkan emosi pun juga otomatis hilang. Jawaban pun tidak lagi dibutuhkan. Akar dari segala pertanyaan diputus, ketika pikiran dihentikan.

Banyak orang mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam hidup mereka dengan merumuskan konsep-konsep baru. Artinya, mereka menambah pikiran dan bahasa baru di dalam kepala mereka. Namun, semua pertanyaan tetap tak terjawab. Setiap jawaban akan melahirkan pertanyaan-pertanyaan baru yang tiada habisnya.

Pertanyaan-pertanyaan baru akan memicu perasaan-perasaan baru yang sebelumnya mungkin tak ada. Alan Watts, tokoh filsafat timur di AS pada dekade 1960-an, menegaskan, bahwa suatu masalah tidak mungkin bisa dipecahkan dengan cara berpikir yang sama, yang sebelumnya melahirkan masalah tersebut. (Watts, 1995) Artinya, pertanyaan-pertanyaan yang lahir dari pikiran dan bahasa tidak akan bisa dijawab oleh jawaban-jawaban yang juga lahir dari pikiran

Jantung Hati Zen

dan bahasa tersebut. Ini bagaikan berputar-putar tiada arti, seperti diskusi-diskusi di dalam kongres-kongres ilmiah di Eropa.

Ini juga bagaikan anjing yang mencoba mengejar ekornya sendiri. Contoh lainnya adalah seperti mata mencoba melihat dirinya sendiri. Usaha yang tidak akan pernah berhasil. Ini hanya menghasilkan kebingungan, ketegangan, ketakutan dan penderitaan pikiran lebih jauh.

Ranah Sebelum Pikiran

Pikiran berhenti. Bahasa berhenti. Pertanyaan berhenti. Jawaban tak lagi diperlukan. Semua perasaan dan emosi berhenti.

Pikiran dihentikan, dan bukan dihilangkan. Kita masih membutuhkan pikiran dalam hidup sehari-hari. Namun, kita tak perlu setiap saat berpikir. Ketika kita tak menggunakannya, kita bisa menghentikannya. Kita pun otomatis melenyapkan semua pertanyaan-pertanyaan yang menggelisahkan dan membingungkan.

Mungkinkah ini dilakukan? Mungkinkah kita menghentikan pikiran dan bahasa,

Jantung Hati Zen

walaupun hanya sesaat? Jawabannya mudah, yakni Ya! Para filsuf dan mistikus di dalam sejarah manusia telah melakukannya.

Para filsuf romantik Jerman menyebutnya sebagai ranah intuisi, yakni ranah sebelum pikiran. Kant mendefinisikan intuisi sebagai pengalaman langsung atas kenyataan yang ada. (Wattimena, 2010) Ia tidak memerlukan konsep atau bahasa. Ia tidak memiliki definisi yang bisa dijelaskan secara sistematis kepada orang lain.

Di dalam ranah intuisi, pikiran tidak muncul. Bahasa tidak muncul. Keduanya baru datang kemudian. Keduanya hanya diperlukan untuk melakukan sistematisasi atas pengalaman manusia. Ini juga berarti penyempitan pengalaman manusia ke dalam bahasa. Bahasa dan pikiran tidak pernah bisa menjelaskan pengalaman manusia seutuhnya.

Pertanyaan pun tidak muncul. Emosi yang muncul dari pertanyaan tidak muncul. Ketakutan dan kecemasan akan masa depan dan akan kematian lenyap seketika. Jawaban pun tidak lagi dibutuhkan.

Ranah sebelum pikiran ini juga dijabarkan dengan panjang lebar di dalam

Jantung Hati Zen

tradisi mistik agama-agama monotheis (Yahudi, Kristen dan Islam). Meister Eckhart, mistik Kristen Jerman abad pertengahan, menyebutnya sebagai pengalaman kesatuan dengan Kristus. Santo Yohannes Salib dan Santa Theresia Avila pun juga menjelaskan hal yang sama, yakni meleburnya individualitas dengan Tuhan yang merupakan pencipta dari segala yang ada. (Lasalle,1996) Penjelasan yang sama juga dipaparkan oleh para mistikus Islam di dalam tradisi Sufisme, seperti Jallaludin Rumi. (Chittick, 2005)

Seorang mistikus di dalam tradisi Hindu, yakni Sri Ramana Maharshi, menyebutnya sebagai kesatuan dengan “Diri” (*The Self*). Baginya, satu-satunya yang ada di dalam kenyataan ini adalah “Diri”. Ia ada sebelum segala kenyataan yang bersifat sementara. Orang harus kembali kepada Diri ini, jika ia mau mencapai pengetahuan tertinggi. (Goodman, 1985)

Tradisi *Zen* mungkin adalah tradisi yang paling langsung menyentuh ranah sebelum pikiran ini. Mereka menyebutnya sebagai “kekosongan mutlak” (*Sunyata*). Di dalam beberapa tradisi *Zen* di Jepang dan Korea,

Jantung Hati Zen

mereka menolak untuk menyebutnya. Mereka hanya memukul meja, dan membiarkan suara pukulan tersebut menggema ke seluruh ruangan. (Hyon Gak, 2012)

Seorang penulis asal Jerman, Hinnerk Polenski, menulis buku dengan judul *Hör auf zu denken, sei einfach Glückliche!* Buku ini mencoba menjelaskan ranah sebelum pikiran ini sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan yang sejati. Ranah sebelum pikiran ini disebutnya sebagai momen cinta (*Moment der Liebe*), momen ada (*Seinsmoment*), dan esensi murni (*das reine Wesen*). Ketika orang menyentuh ranah ini, dalam sekejap mata, kedamaian batin yang sejati muncul di dalam hatinya. (Polenski, 2012)

Ketika pikiran dan bahasa berhenti, kita otomatis memasuki ranah sebelum pikiran, yakni ranah sebelum pertanyaan. Keadaan batin ini sejatinya tidak memiliki nama. Ia hanya “ada”. Di dalam keadaan ini, kita akan menemukan ketenangan batin yang sejati.

Kita akan menyentuh kenyataan secara langsung. Kita akan mengalami kenyataan secara langsung. Kita akan menyadari *apa adanya* dari segala sesuatu di sini dan saat ini. Kita tidak dibebani berbagai pikiran dan

Jantung Hati Zen

pertanyaan yang menggelisahkan. (Tolle, 2012)

Pada titik itu, kita mengalami cinta yang sejati. Kita tidak lagi mencintai, melainkan menjadi cinta itu sendiri. Kita tergerak untuk membagikan kedamaian yang kita rasakan secara mendalam di dalam batin. Inilah, pada hemat saya, inti terdalam sekaligus pencapaian tertinggi dari segala bentuk ajaran moral dan spiritualitas yang ada di muka bumi ini.

Pikiran bisa muncul dengan berpijak pada kejernihan batin. Pikiran lalu menjadi jernih. Ia bisa digunakan dengan baik untuk menyelesaikan persoalan-persoalan hidup. Ia tidak bergerak dengan prasangka dan kebencian, melainkan dengan kejernihan.

Dampak Politis

Indonesia jelas membutuhkan perubahan politik. Untuk itu, kita, sebagai warga negara, punya hak dan tanggung jawab untuk ambil bagian di dalam politik. Kita bisa bekerja atau mencalonkan diri untuk duduk di pemerintahan. Kita juga bisa aktif ambil bagian secara tidak langsung, guna mencari jawaban dari berbagai permasalahan sosial yang terjadi.

Inilah yang saya sebut sebagai aktivisme

Jantung Hati Zen

politik. Orang yang aktif mempertahankan dan menuntut hak-hak sahnya sebagai manusia dan warga negara dapat disebut sebagai aktivis. Namun, aktivisme politik, sebagaimana kita pahami sekarang ini, terbukti tidak cukup untuk membuat keadaan menjadi lebih baik. Segala perjuangan sosial, mulai dari perwujudan hak-hak asasi manusia sampai dengan upaya melestarikan lingkungan, seperti berhenti di tengah jalan, atau malah mundur ke belakang.

Aktivitas politik sekarang ini hanya menggunakan satu pendekatan, yakni pendekatan makro. Artinya, perubahan politik ingin dicapai dengan mengubah atau memunculkan undang-undang baru. Berbagai lembaga dan gerakan sosial didirikan, guna mengajukan tuntutan kepada pemerintah. Pendekatan makro semacam ini jelas amat penting. Namun, pada dirinya sendiri, ia tidaklah cukup.

Pendekatan ini juga berpijak pada cara berpikir kawan-lawan. Artinya, kami adalah pejuang, sementara pemerintah adalah lawannya. Cara berpikir ini disebut juga sebagai cara berpikir antagonistik. Ia memisah dunia ke dalam dua kubu, yakni kawan-lawan, benar-

Jantung Hati Zen

salah, jujur-bohong, dan sebagainya.

Cara pandang kawan-lawan menciptakan ketegangan batin di dalam diri orang. Tegangan ini kemudian melebar menjadi tegangan antarmanusia. Ketegangan melahirkan rasa takut, dan rasa takut lalu mendorong rasa benci serta kekerasan. Aktivitas politik yang berpijak pada tegangan, rasa takut, kebencian dan kekerasan tidak akan pernah berhasil mencapai tujuannya.

Pendekatan makro yang berpijak pada cara berpikir kawan-lawan jelas tidak akan pernah membawa perubahan politik yang bermakna. Apa pun bentuk organisasinya, jika orang-orang yang didalamnya suka berbohong dan korupsi, maka organisasi itu pun akan hancur. Pendekatan makro mengabaikan fondasi dari segala bentuk gerakan sosial, yakni cara berpikir dari para pelaku gerakan-gerakan sosial tersebut. Organisasi yang hanya mengandalkan cara pandang kawan-lawan dan kemampuan manajerial organisasional tidak akan pernah berhasil mencapai tujuannya.

Pendekatan mikro, dengan demikian, juga harus melengkapi pendekatan makro yang sekarang ini sudah ada. Pendekatan mikro

Jantung Hati Zen

berfokus pada perubahan mendasar cara berpikir orang-orang yang terlibat di dalam politik maupun gerakan sosial. Organisasi yang rasional adalah buah dari pikiran. Cara pandang kawan-lawan juga adalah buah dari pikiran.

Keduanya tidaklah mencukupi. Orang harus bergerak sebelum pikiran, mengalami perubahan batin yang mendasar, sebelum ia terlibat di dalam aktivitas politik. Ini menjamin kejernihan berpikir dari orang-orang yang terlibat di dalam aktivitas politik. Pendekatan mikro berjalan searah dengan pendekatan makro.

Kemungkinan untuk berhasil pun semakin besar. Kita bisa mendirikan sejuta KPK di Indonesia. Namun, selama manusia-manusianya masih menggunakan pola pikir lama, yakni cara pikir kawan lawan dan korup, maka sejuta KPK ini tidak akan bisa membasmi korupsi di Indonesia. Sebaliknya, ia mungkin justru menjadi sumber korupsi yang baru. Pendekatan makro tidak akan pernah berhasil, tanpa pendekatan mikro.

Negara paripurna yang berpijak pada Pancasila, sebagaimana dijelaskan oleh Yudi Latif, (Latif, 2011) hanya bisa terwujud, jika

Jantung Hati Zen

orang-orang Indonesia sudah menjadi manusia paripurna. Manusia paripurna hanya bisa terwujud, jika kita berani memutus segala bentuk pikiran, dan masuk ke ranah sebelum pikiran. Di titik ini, orang akan menemukan pencerahan batin yang sesungguhnya. Ini lalu menjadi dasar untuk aktivitas politik yang bergerak menuju terciptanya negara paripurna.

Perbaikan politik tidak cukup hanya dengan memperbaiki kinerja institusi. Manusia-manusia yang menggerakkan institusi tersebut harus terlebih dahulu mengalami pencerahan batin. Artinya, ia menyadari dimensi “sebelum pikiran” dari keberadaan dirinya dalam hubungan dengan alam, Tuhan dan semua manusia lainnya. Baru setelah itu, perbaikan politik yang sesungguhnya bisa terjadi.

Tirani Konsep

Sejak kecil, kita diajarkan untuk punya cita-cita. Pertanyaan yang biasa muncul adalah, “Kamu mau jadi apa, kalau sudah besar?” Biasanya, kita asal menjawab. Namun, ketika usia semakin dewasa, pertanyaan yang sama terus menggantung, “Kamu mau jadi apa?” Jika tidak bisa memberikan jawaban pasti, maka kita

Jantung Hati Zen

merasa bersalah.

Namun, kita tidak pernah diajarkan, bahwa penghalang terbesar dari segala mimpi kita di dalam hidup justru adalah diri kita sendiri, tepatnya adalah *konsep* kita tentang hidup kita. Karena hidup dengan ketegangan dan ambisi yang berapi-api, kita tidak mempunyai energi dan fokus yang dibutuhkan, guna mencapai keinginan tersebut. Akhirnya, kita pun memboikot diri kita sendiri, dan keinginan kita tidak akan pernah tercapai.

Bisa dikatakan dengan lugas, bahwa musuh kita di dalam hidup adalah “konsep” kita tentang hidup itu sendiri, termasuk soal kebahagiaan, tujuan hidup, cinta dan sebagainya. Mengapa konsep menjadi halangan? Bukankah kita diajarkan untuk berpikir konseptual? Bukankah berpikir konseptual juga merupakan tanda dari kecerdasan?

Bahaya Konsep

Pertama-tama, kita perlu mengerti, apa itu konsep. Konsep adalah abstraksi dari pikiran kita atas segala hal yang ada. Kita menggunakan konsep sebagai simbol untuk menjelaskan

Jantung Hati Zen

dunia. Namun, konsep bukanlah dunia. Ia hanyalah simbol, yakni alat pembantu untuk memahami dan menjelaskan dunia.

Yang kerap terjadi adalah, kita mengira konsep yang kita pikirkan sebagai kenyataan. Karena pikiran yang terus bekerja dan melihat berbagai kemungkinan, kita pun seringkali berlutut dengan konsep-konsep di kepala kita. Hasilnya adalah rasa khawatir dan takut berlebihan atas sesuatu yang tidak ada. Segala keinginan dan rencana kita pun hancur, karena ketakutan berlebihan tersebut. Hidup kita pun menderita.

Semua orang ingin hidup bahagia. Namun, hampir semua orang terjebak pada konsep tentang kebahagiaan, bahwa hidup yang bahagia itu harus memenuhi syarat-syarat tertentu yang ada di kepalanya, yakni *konsep* kebahagiaan. Ia pun berusaha mewujudkan semua syarat-syarat itu dengan segala daya usaha. Ironisnya, ia tidak akan pernah bahagia, karena ia terjebak pada *konsep* tentang kebahagiaan.

Kebahagiaan yang sejati bisa dicapai, jika kita *melepas semua konsep* kita tentang kebahagiaan. Ia bisa terjadi secara alamiah,

Jantung Hati Zen

ketika kita melepas semua pandangan kita tentang arti dari kebahagiaan. Kebahagiaan sebagai keadaan alamiah manusia memberikan ketenangan batin, apa pun yang terjadi di sekitar kita. Bisa dibilang, ia adalah kebahagiaan tanpa “kebahagiaan”.

Hal yang sama berlaku untuk cinta. Semua orang mencari cinta. Coba dengarkan lagu-lagu di radio dan lihat film-film di TV maupun bioskop. Semua bercerita tentang cinta. Namun, kenyataannya, banyak orang tidak mendapatkan cinta dalam hidupnya. Mengapa?

Cinta yang sejati ada di depan mata kita. Fakta bahwa kita masih hidup, relatif sehat dan ada udara serta sinar matahari yang mengisi hidup kita adalah tanda cinta yang alamiah. Namun, kita buta dengan semua itu, karena kita terjebak pada konsep kita tentang cinta. Kita memaksa dan memacu diri untuk menjadikan konsep itu jadi kenyataan. Sebuah upaya sia-sia yang menghabiskan energi dan tak akan bisa mencapai tujuannya, yakni kebahagiaan.

Pencarian kebahagiaan dan cinta dalam hidup biasanya tidak bisa dilepaskan dari pencarian akan Tuhan. Namun, sama dengan kebahagiaan dan cinta, kita tidak akan pernah

Jantung Hati Zen

menemukan Tuhan, karena kita terjebak pada konsep Tuhan yang kita terima dari luar, dan kemudian kita yakini secara buta. Tuhan bukanlah konsep. Ia tidak bisa dicapai dengan konsep-konsep tua dari masa lalu. Justru, musuh utama dari orang-orang yang mencari Tuhan adalah *konsep Tuhan* itu sendiri.

Tirani

Kita hidup dalam *tirani konsep*. Konsep adalah abstraksi atas dunia. Biasanya, kita menerima konsep dari ajaran orang lain, yang kita terima secara buta, tanpa sikap kritis. Ketika kita melihat *konsep* sebagai kenyataan, kita masuk ke dalam kesalahan berpikir yang menjadi akar dari semua penderitaan dan kejahatan di muka bumi ini.

Oleh karena itu, kita harus hati-hati pada *konsep* yang bercokol di kepala kita. Kita harus curiga pada *konsep-konsep* tersebut, dan melihatnya semata sebagai kemungkinan, bukan kenyataan. Kepenuhan hidup bisa tercapai, jika kita tidak lagi terjebak pada berbagai *konsep* di dalam kehidupan yang diajarkan masyarakat kita. Sejatinya, manusia hanya butuh makan, pakaian dan tempat

Jantung Hati Zen

tinggal. Sisanya hanya merupakan omong kosong konseptual yang datang dari masyarakat.

Hidup juga sejatinya adalah saling bertentangan. Artinya, ia hanya bisa dihidupi secara penuh, jika kita melepaskan semua pandangan kita tentang kehidupan itu sendiri. Kebahagiaan hanya dapat dicapai, jika kita melepaskan konsep kita tentang kebahagiaan. Cinta hanya dapat dicapai, jika kita melepaskan pandangan kita tentang cinta. Tuhan dapat dipahami, apabila kita melepaskan konsep Tuhan yang menjajah pikiran kita.

Kita harus lepas dari tirani konsep. Kita harus belajar untuk “tidak melakukan apa-apa”. Hanya dengan begitu, kita bisa menjadi manusia alamiah, yakni manusia apa adanya. Ia tidak dibebani oleh ambisi menguasai dunia, menjadi sukses, menguasai orang lain, atau beragam ambisi lainnya. Ia hanya hidup dalam segala kepenuhannya, tanpa konsep, tanpa pikiran. Toh, sejatinya hidup ini hanya sebentar, penuh dengan ironi. Jadi, berhentilah berpikir soal hidup, dan mulailah hidup.

Jantung Hati Zen

Tidak Tahu

Sokrates dikenal sebagai bapak dari filsafat Barat. Ia hidup sekitar 470 SM. Ia memiliki cara berfilsafat yang unik. Ia tidak berfilsafat di kelas atau ruang-ruang tertutup lainnya, melainkan di pasar di kota Athena.

Ia berjalan berkeliling di pasar. Ia pun berteriak kepada banyak orang, “Kamu harus mengenal dirimu sendiri! Kamu sungguh harus mengenal dirimu sendiri!” Ketika ada orang bertanya kepadanya, “Hai Sokrates, apakah kamu mengenal dirimu sendiri?” Sokrates hanya menjawab, “Saya tidak tahu, namun saya tahu, bahwa saya tidak tahu!”

Bodhidharma dikenal sebagai orang yang membawa *Zen* dari India ke Tiongkok. Di India sendiri, agama Buddha sudah berkembang dari sekitar tahun 680 SM. Di Tiongkok, agama Buddha sudah ada mulai dari sekitar tahun 200 SM. Kehadiran Bodhidharma mengundang takut sekaligus kagum dari para biksu yang sudah ada Tiongkok pada masa itu.

Suatu hari, Bodhidharma diundang oleh penguasa setempat untuk makan bersama. Penguasa bertanya, “Saya sudah membangun banyak wihara. Apa yang akan saya dapatkan?”

Jantung Hati Zen

Bodhidharma menjawab, “Tidak ada.” Penguasa pun marah mendengar jawaban itu. Ia berkata, “Kurang ajar! Siapa kamu?” Jawab Bodhidharma, “Saya tidak tahu.”

Tidak Tahu

Apa yang sama dari jawaban Sokrates dan Bodhidharma? Keduanya sama-sama mengatakan, bahwa mereka tidak tahu. Apa maksud dari jawaban ini? Apakah ini sungguh ketidaktahuan, atautkah ada maksud lain yang ingin mereka sampaikan?

Kita hidup di era, ketika semua orang merasa tahu. Ilmu pengetahuan dan filsafat merasa bisa menjelaskan tentang hakikat dari kenyataan dan kehidupan. Berbagai agama merasa bisa menjelaskan tentang hakikat Tuhan dan apa yang terjadi setelah mati. Namun, sesungguhnya, apakah mereka sungguh tahu, atau hanya menduga-duga saja?

Ilmu pengetahuan, filsafat dan agama mengandalkan satu hal, yakni bahasa. Mereka menjelaskan segala hal dengan bahasa. Pengetahuan dan pikiran mereka dirumuskan dan disebarkan dengan menggunakan bahasa sebagai alat utamanya. Namun, mampukah

Jantung Hati Zen

bahasa menggambarkan kerumitan dari segala kenyataan yang ada? Mampukah bahasa menggambarkan pikiran manusia?

Coba kita lakukan sedikit eksperimen. Bisakah Anda melukiskan dengan jelas tindakan membuka kepalan tangan? Sulit bukan? Jika untuk kegiatan sesederhana ini, bahasa sudah mengalami kesulitan, bagaimana mungkin bahasa mampu menggambarkan segala kenyataan yang ada? Bagaimana mungkin, bahasa mampu menggambarkan secara tepat isi dari pikiran manusia?

Dengan demikian, bisa dikatakan, setiap teori ilmu pengetahuan dan filsafat selalu bersifat terbatas. Keduanya tak mampu menjelaskan secara utuh apa yang ingin mereka jelaskan. Agama-agama juga tidak mampu menggambarkan secara utuh apa yang ingin mereka gambarkan. Semua penjelasan selalu bersifat terbatas, dan, pada akhirnya, salah.

Kita semua harus jujur, bahwa kita tidak tahu. Sama seperti Sokrates dan Bodhidharma, kita harus belajar untuk sadar, bahwa kita tidak tahu. Pengetahuan yang tertinggi, dalam arti ini, adalah ketidaktahuan. Jika sama-sama tidak tahu, kenapa kita bertengkar satu sama lain, dan

Jantung Hati Zen

merasa lebih benar dari orang lain? Arogansi? Kebodohan?

Ketidaktahuan adalah kondisi asali manusia. Artinya, manusia sejatinya adalah makhluk yang tidak tahu. Ketika lahir ke dunia, ia tidak tahu. Maka, ia mencoba untuk melakukan segalanya. Kita sering lihat, bagaimana anak kecil dengan ringannya mengambil kotoran di tanah, kemudian menjilatnya bukan?

Pikiran-Tidak-Tahu

Ketika kita hidup dengan pikiran-tidak-tahu semacam ini, kita akan menjadi terbuka pada segala kenyataan yang ada. Kita akan juga terbuka pada segala kemungkinan yang ada. Kita tidak terjebak pada kepastian-kepastian palsu. Kita juga tidak terjebak pada segala bentuk ilusi yang diajarkan oleh tradisi yang ada sebelum kita.

Ketika kita hidup dengan pikiran-tidak-tahu, kita akan menghadapi setiap keadaan apa adanya. Kita tidak dibebani dengan masa lalu yang kerap kali memberikan pengetahuan palsu. Kita juga tidak dibebani oleh harapan akan masa depan yang kerap kali hanya berupa

Jantung Hati Zen

impian semu belaka. Setiap detik adalah suatu keadaan baru dalam hidup kita.

Bagaimana supaya kita bisa mewujudkan pikiran-tidak-tahu semacam ini dalam hidup kita? Hanya ada satu cara yang mungkin, yakni berhenti berpikir. Ketika orang berpikir, ia mulai membuat pembedaan. Ia membuat kategori antara aku dan kamu, kami dan mereka. Dari pikiran, lahirlah pembedaan, dan dari pembedaan lahirlah segala bentuk kejahatan dan ketidakadilan.

Perhatikan corak masyarakat modern sekarang. Orang hidup dalam kotaknya masing-masing. Mereka merasa dirinya berbeda dengan komunitas mereka. Mereka hidup dalam kesendirian, kesepian, keterasingan dan akhirnya penderitaan.

Hasilnya adalah individualisme dan egoisme ekstrem. Orang hanya hidup untuk dirinya sendiri. Mereka hanya sibuk untuk memenuhi kepentingan dan kenikmatan mereka. Solidaritas dan komunitas hanya menjadi slogan papan iklan yang hampir tak memiliki makna.

Ini semua adalah hasil dari pikiran yang memisahkan manusia yang satu dengan

Jantung Hati Zen

manusia yang lain, dan memisahkan manusia dari alam sekitarnya. Ketika pikiran yang memisahkan ini hilang, maka perbedaan akan hilang. Jarak akan hilang. Kita pun akan merasa satu tidak hanya dengan orang lain, tetapi juga dengan seluruh alam.

Kita tidak akan menyakiti orang lain, jika kita sadar, bahwa mereka dan kita adalah satu dan sama. Perasaan kesatuan ini adalah inti utama dari cinta. Dalam arti ini, cinta bukanlah emosi atau tindakan belaka, melainkan inti dari diri seseorang. Ketika orang sudah menjadi cinta itu sendiri, semua tindakannya akan mencerminkan cinta secara otomatis.

Bagaimana mungkin kita hidup, jika tidak berpikir? Pikiran adalah alat. Ia harus diatur dan ditata oleh manusia, dan bukan sebaliknya. Pikiran yang sebaiknya digunakan adalah pikiran ala Sokrates dan Bodhidharma, yakni pikiran-tidak-tahu.

Pikiran-tidak-tahu memecahkan masalah dengan berpijak pada masalah itu sendiri, bukan dengan ketakutan ataupun harapan palsu. Pikiran-tidak-tahu bergerak dari saat ke saat, dan tidak dibebani dengan pengetahuan palsu yang berasal dari masa lampau. Ia bersifat

Jantung Hati Zen

spontan dan alamiah. Ia melampaui bahasa dan rumusan.

Namun, pikiran-tidak-tahu tidak boleh menjadi ajaran mutlak yang baru. Ketidaktahuan bukanlah suatu keadaan mutlak, melainkan cair. Ia tidak boleh jatuh hanya pada pengetahuan intelektual belaka, melainkan harus menjadi cara hidup yang menetap menjadi kebiasaan. Yuk, mari belajar untuk menjadi tidak tahu!

Akar dari Segala Kecanduan

Kita hidup di dunia yang penuh dengan orang yang kecanduan. Ada orang yang kecanduan belanja. Mereka merasa hampa dan menderita, jika tidak belanja. Ada yang kecanduan kerja. Mereka merasa hidup mereka tak berharga, jika tak bekerja dengan rajin.

Ada orang yang kecanduan bermain, atau sekadar nongkrong, sambil merokok dan minum bersama teman-temannya. Mereka merasa kesepian dan ketinggalan berita, jika tidak rajin nongkrong. Sekarang ini, banyak orang kecanduan internet, terutama jaringan sosial. Mereka merasa tak bisa hidup, jika tidak

Jantung Hati Zen

mengecek situs jaringan sosial mereka.

Yang paling parah tentu kecanduan narkoba. Mereka merusak dirinya sendiri dengan memakan obat-obat terlarang. Namun, mereka merasa tak berdaya di hadapan kecanduannya tersebut. Akhirnya, banyak orang menghancurkan hidupnya dan keluarganya, karena kecanduan narkoba semacam ini.

Ciri Kecanduan

Ciri utama dari segala bentuk kecanduan adalah ilusi, bahwa kita tidak dapat hidup, tanpa melakukan hal-hal tertentu, seperti belanja, seks, nongkrong dan sebagainya. Semua itu seolah seperti udara bagi hidup kita. Ia perlu untuk segera dipenuhi sesegera mungkin. Dengan kata lain, kita melekat pada suatu hal, sehingga hidup kita terasa hampa dan menderita, jika kita tidak memilikinya.

Dalam arti ini, ambisi juga adalah suatu bentuk kecanduan. Banyak orang dididik untuk memiliki ambisi dalam hidupnya. Sedari kecil, mereka dilatih untuk merumuskan dan mewujudkan ambisi pribadi mereka, seringkali dengan mengorbankan orang lain. Namun, ketika ambisi ini tidak terwujud, atau justru

Jantung Hati Zen

terwujud, yang tersisa seringkali hanya perasaan hampa.

Ciri kedua kecanduan adalah ia akan merusak hidup orang tersebut. Hidup orang yang kecanduan akan terpaku pada satu hal, dan melupakan banyak hal lainnya. Keseimbangan hidup pun rusak. Akibatnya, dimensi spiritual dirinya rusak, dan akhirnya juga merusak hubungannya dengan orang lain.

Banyak orang memutuskan untuk bunuh diri, karena penderitaan yang ia alami, akibat kecanduan. Banyak juga yang memutuskan untuk membunuh orang lain, supaya bisa memenuhi kecanduannya. Pendek kata, kecanduan membuat orang menjadi “gila”. Mengapa orang mengalami kecanduan ini? Apa akar penyebabnya?

Akar dari Segala Kecanduan

Akar dari segala bentuk kecanduan adalah kecanduan untuk berpikir. Kecanduan berpikir adalah kecenderungan orang untuk terus berpikir, tanpa bisa dihentikan. Ia terus menganalisis segala sesuatu yang ada di depannya, bahkan ketika ia tidur. Pada satu titik, pikirannya hangus, dan ia jatuh ke dalam

Jantung Hati Zen

depresi, stress dan beragam penyakit kejiwaan lainnya.

Ketika orang berpikir dan menganalisis berlebihan, dirinya akan tegang. Ketidakpuasan muncul di dalam dirinya. Ada perasaan menderita yang muncul, karena pikiran yang tak lagi terkendali. Masa lalu, masa kini dan masa depan tumpang tindih, dan membuatnya segala sesuatu terlihat sulit dan membingungkan.

Ketegangan dan ketidakpuasan tentu perlu diredakan. Orang kemudian mencari cara-cara tertentu, seperti belanja, minum, nongkrong, jalan-jalan atau seks. Namun, semua cara-cara itu tidak akan pernah bisa meredakan ketegangan sepenuhnya. Orang pun semakin menderita, dan justru jatuh ke dalam kecanduan-kecanduan lainnya.

Kecanduan berpikir melahirkan analisis berlebihan atas segala sesuatu. Ini juga menciptakan kecemasan-kecemasan yang tidak perlu. Orang membayangkan hal-hal terburuk terjadi pada dirinya, atau pada orang-orang yang ia sayangi. Di sini juga sama, bahwa hal-hal sementara, seperti belanja, seks dan nongkrong, tidak akan menyelesaikan masalah, namun justru melahirkan kecanduan baru. Lalu,

Jantung Hati Zen

kita harus bagaimana?

Melampaui Kecanduan

Kita hanya perlu berhenti berpikir. Kita perlu melepaskan diri dari kecanduan berpikir yang kita alami. Ini penyakit khas manusia modern yang selalu memikirkan segala sesuatu, sampai pikirannya pecah. Akan tetapi, bagaimana cara untuk berhenti berpikir?

Caranya tidak dengan mencari keluar diri, seperti belanja dan sebagainya, tetapi melihat ke dalam. Kita mencoba untuk merasakan napas kita. Ketika kita merasakan napas kita, pikiran berhenti, walaupun sesaat. Ketika kita melakukannya lebih lama, maka pikiran juga akan berhenti lebih lama.

Ketika pikiran berhenti, intuisi terlatih. Intuisi terbentuk melalui persentuhan diri kita langsung dengan kenyataan. Jadi, misalnya, ketika kita makan, rasakan makanan kita sepenuhnya. Ketika itu terjadi, pikiran kita berhenti, dan yang ada hanya persentuhan langsung dengan makanan.

Setelah beberapa melakukan ini di berbagai kegiatan, pikiran kita akan lebih tenang. Kecanduan berpikir mulai hilang secara

Jantung Hati Zen

perlahan. Kecanduan-kecanduan lainnya pun juga perlahan berkurang. Secara keseluruhan, hidup kita akan membaik.

Kita akan sadar, bahwa diri kita bukanlah pikiran kita. Pikiran kita hanya bagian kecil dari diri kita. Pikiran itu seperti awan yang berganti, walaupun langit biru tetap membentang luas di belakangnya. Kita adalah langit biru itu.

Jantung Hati Zen

Jalan Hidup Zen

Jalan hidup Zen adalah jalan hidup untuk sungguh menyadari, siapa diri kita sebenarnya. Nama kita bisa diubah. Semua identitas sosial kita juga bisa berubah. Tubuh akan hancur. Jika semua itu dilepas, lalu apa yang tersisa? Itulah jati diri alamiah kita sebagai makhluk semesta.

Jati diri alamiah kita hanya bisa disadari, jika kita hidup disini dan saat ini. Kita menjalani hidup kita saat demi saat dengan kesadaran penuh. Tidak ada kecemasan akan masa lalu ataupun masa depan. Tidak ada *multitasking*. Yang ada hanyalah, apa yang sedang kita lakukan saat ini? Lakukan sepenuh hati!

Hidup dari saat ke saat dengan kesadaran penuh adalah meditasi. Zen sendiri artinya adalah meditasi. Meditasi bukan hanya duduk, tetapi juga dalam menjalani hidup sehari-hari dari saat ke saat secara penuh. Ia membuahkan kejernihan serta ketenangan di dalam diri kita. Kita lalu bisa menjalankan tugas serta kewajiban kita kepada orang lain setiap saatnya.

Jantung Hati Zen

Hakekat Pikiran

Titik awal Zen adalah kesadaran penuh, bahwa segala hal yang ada di alam semesta ini adalah ciptaan pikiran kita. Materi menjadi terlihat konkret, karena kita memiliki panca indera yang terhubung dengan pikiran kita. Jika panca indera kita berbeda, maka materi pun akan terlihat berbeda. Semua benda, kata, konsep dan penilaian adalah ciptaan pikiran kita. Mereka tidak berada secara mandiri, lepas dari pikiran kita.

Pikiran kita menciptakan itu semua. Kita lalu melekat pada hasil ciptaan pikiran kita, dan lalu menderita. Kita kecanduan untuk memperoleh kenikmatan. Namun, nikmat dan derita adalah dua sisi dari koin yang sama. Kita tidak bisa mendapatkan yang satu, tanpa yang lainnya. Ketika kita memperoleh kenikmatan, maka bersiaplah untuk menderita.

Pikiran manusia juga ambigu. Ia kerap jatuh pada analisis berlebihan. Ini akhirnya menciptakan kecemasan dan ketakutan yang tidak perlu. Pikiran manusia itu seperti monyet. Ia suka melompat-lompat, tanpa bisa diatur. Pada titik terparah, pikiran manusia yang tak teratur mendorong orang pada sakit fisik,

Jantung Hati Zen

seperti kanker dan jantung, atau justru bunuh diri.

Sebelum Pikiran

Zen hendak mengajak orang untuk menjaga jarak dari pikirannya sendiri. Ia mengajak orang untuk bergerak ke titik sebelum pikiran, yakni ke jati diri sejatinya sebagai manusia. Apa yang ada sebelum pikiran? Yang jelas, tidak ada konsep. Tidak ada ketakutan. Yang ada hanya satu: ruang besar yang penuh kedamaian.

Ketika orang bisa menjaga jarak dari pikirannya, dan memasuki ranah sebelum pikiran, maka ia memasuki ruang besar yang penuh kedamaian tersebut. Zen lalu melatih orang untuk bisa hidup dari titik kedamaian tersebut. Orang jadi sepenuhnya terbuka pada kehidupan, dan menjalani terus dengan keyakinan diri, apapun yang terjadi pada dirinya. *Go straight, don't know!*

Ketika makan, ya kita sepenuhnya makan. Ketika tidur, ya kita sepenuhnya tidur. Ketika melihat, ya kita sepenuhnya hanya melihat. Ketika mendengar, ya kita sepenuhnya hanya mendengar. Ketika berjalan, ya kita

Jantung Hati Zen

sepenuhnya hanya berjalan. Inilah jalan hidup Zen.

Konflik dan Penderitaan

Ketika menghadapi konflik, kita juga sadar, bahwa yang marah dan benci adalah pikiran kita. Pikiran kita bukanlah kita. Pikiran adalah hasil dari bentukan masa lalu kita. Ia penuh dengan beban ingatan, penyesalan dan kecemasan. Ketika mendalami Zen, kita belajar untuk menjaga jarak dari pikiran kita. Kita tidak lagi larut dalam pikiran yang datang dan pergi setiap saatnya.

Jika ini bisa dilakukan, semua masalah bisa diselesaikan dengan kepala dingin. Negosiasi dan diskusi adalah jalan yang ditempuh di dalam semua masalah. Tidak ada kemarahan. Tidak ada kebencian. Tidak ada emosi. Semua itu hanya ilusi yang diciptakan oleh pikiran yang tak terlatih.

Ketika menderita, kita juga lalu sadar, bahwa yang menderita bukanlah kita, melainkan pikiran kita. Pikiran kita menderita, karena ia tidak mendapatkan yang ia inginkan. Jika kita bertekun di jalan Zen, kita tidak lagi larut dalam pikiran kita. Kita pun juga tidak lagi larut di

Jantung Hati Zen

dalam penderitaan yang kita alami. Pendek kata, kita bisa tetap damai, walaupun menderita.

Cinta dan Kejernihan

Buah utama dari Zen adalah kejernihan pikiran dari saat ke saat di dalam hidup. Dengan kejernihan, orang lalu bisa mencintai semua hal, tanpa kecuali. Mencintai dan mengasihi adalah hukum utama semua agama dan aliran kepercayaan di muka bumi ini. Maka, ketika orang menekuni jalan Zen, ia justru semakin dalam memahami agama yang telah ia peluk. Zen tidak membuat orang berpindah agama, tetapi justru membuat orang semakin dalam menghayati agamanya.

Cinta, yang berpijak pada jalan Zen, adalah cinta yang secara alami yang muncul dari hati. Ia bukanlah perintah moral dari tradisi ataupun orang suci. Di dalam Zen, cinta lahir dari kesadaran mendalam, bahwa segala hal yang ada di alam semesta ini adalah satu kesatuan yang tak terpisahkan, bahkan dengan makhluk planet lain yang kita belum kenal. Perbedaan adalah ilusi ciptaan pikiran.

Jantung Hati Zen

Kesadaran semacam ini hanya dapat diperoleh, jika orang paham, siapa dia sebenarnya, sebelum segala pikiran muncul. Sebenarnya, kita adalah alam semesta. Kita adalah bintang di langit dan galaksi di ujung alam semesta nun jauh disana. Kesadaran ini menjauhkan kita dari penderitaan yang tak perlu, dan mengajarkan kita untuk mengasihi segala hal, tanpa kecuali.

Kesehatan dan Terapi

Dengan menekuni jalan hidup Zen, orang akan mendapatkan ketenangan batin. Ketenangan batin amatlah penting untuk kesehatan mental seseorang. Zen, dalam arti ini, juga bisa menjadi terapi bagi segala bentuk penyakit kejiwaan. Zen juga dapat dilihat sebagai langkah pencegahan, supaya orang tidak terjatuh ke dalam beragam penyakit kejiwaan.

Kesehatan mental juga terkait erat dengan kesehatan fisik seseorang. Begitu banyak penyakit fisik yang lahir dari kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Stress dan depresi membunuh sel otak dan menciptakan ketidakseimbangan hormon. Ini semua bisa

Jantung Hati Zen

menciptakan penyakit hormonal, dan beragam jenis kanker.

Untuk orang-orang yang sudah mengalami sakit parah, jalan hidup Zen juga menyediakan ketenangan batin. Orang bisa merasa sakit, namun tak menderita. Dengan jalan hidup Zen, orang bisa menemukan kedamaian di tengah rasa sakit dan masalah yang ia hadapi. Ini hanya mungkin, jika orang tidak menyamakan diri dengan masalah ataupun rasa sakit yang ia alami. Pendek kata, ia berjarak dari apa yang ia alami. Kematian pun tidak lagi menjadi sumber ketakutan.

Melampaui Ilmu Pengetahuan Modern

Pendekatan Zen juga melampaui ilmu pengetahuan modern. Filsafat dan ilmu pengetahuan modern masih melulu berpijak pada pikiran. Padahal, kerap kali, sumber masalahnya adalah pikiran itu sendiri. Ini seperti mencuci darah dengan darah. Ini adalah upaya yang sia-sia.

Ilmu pengetahuan modern juga kerap kali membuat pemisahan. Mereka lupa, bahwa pemisahan hanya di tataran teori. Di dalam kenyataan, semua hal terhubung secara

Jantung Hati Zen

harmonis, tanpa terpisahkan. Dengan cara berpikirnya yang sekarang, ilmu pengetahuan menciptakan ilusi keterpisahan. Buah dari ilusi keterpisahan ini adalah pengrusakan alam semata untuk memuaskan kerakusan manusia.

Titik tolak Zen adalah kesadaran akan kesatuan segala sesuatu. Ini membuat kita terbuka pada alam. Alam tidak lagi dilihat sebagai sesuatu yang berbeda dari kita. Kita melihat alam sebagai bagian dari diri kita sendiri. Dengan kesadaran semacam ini, kita tidak akan merusak alam, hanya demi memuaskan kerakusan kita.

Untuk Kehidupan Modern

Kehidupan modern dipenuhi dengan kesibukan dan tuntutan yang besar. Banyak orang tak tahan dengan tekanan tersebut. Mereka lalu lari ke alkohol, seks, belanja atau narkoba. Semua itu bukanlah jalan keluar, karena justru akan menciptakan masalah lainnya yang lebih besar.

Zen amat cocok untuk menjadi jalan keluar dari masalah ini. Zen mengajak orang untuk kembali ke sebelum pikiran. Ia mengajarkan orang untuk berjarak dari semua

Jantung Hati Zen

pikiran yang menghasilkan stress, depresi dan beragam tekanan hidup lainnya. Zen tidak menciptakan ketergantungan apapun. Ia juga tidak mempunyai efek samping apapun, selain kejernihan dan kedamaian.

Ketika para profesional menekuni jalan Zen, mereka akan menemukan kejernihan dan kedamaian. Pekerjaan mereka juga akan semakin baik. Kinerja mereka meningkat. Tingkat stress juga menurun. Mereka bisa menemukan kebahagiaan dan kedamaian di tengah tantangan hidup yang tak kunjung berakhir.

Jalan hidup Zen juga mendorong perubahan sosial mendasar. Orang tidak lagi terjebak pada kerakusan pikirannya. Jika banyak orang mengalami perubahan batin, maka perubahan tata sosial pun tak bisa dihindarkan. Keadilan dan kemakmuran untuk semua perlahan akan tercipta, dan semua ini dilakukan tanpa menggunakan kekerasan dalam bentuk apapun.

Kebahagiaan di Dalam

Zen mengajarkan orang untuk melihat ke dalam dirinya. Kebahagiaan dan kebenaran

Jantung Hati Zen

tidak bisa ditemukan di luar diri manusia. Semua itu ada di dalam dirinya. Agama juga mengajarkan, bahwa Tuhan ada di dalam hati manusia.

Ketika melihat ke dalam secara konsisten, orang secara perlahan akan menemukan kedamaian yang ia cari. Ia juga akan menemukan kejernihan. Ia tidak lagi tergantung secara emosional pada benda-benda di luar dirinya, guna mendapatkan kebahagiaan. Ia menyadari, siapa dia sebenarnya, dan itu menjadi sumber kekuatan sejati bagi hidupnya.

Jalan hidup Zen adalah sebuah laku hidup yang perlu dilatih. Orang kerap kali gagal, dan kembali masuk ke dalam penderitaan. Jangan khawatir. Kita hanya perlu kembali ke saat ini sepenuhnya. Jika dilakukan secara konsisten, jalan hidup Zen akan mengubah hidup kita secara mendasar. Kejernihan serta kebahagiaan akan mengisi sebagian besar hidup kita.

Jantung Hati Zen

“...Baik dan Buruk tidak memiliki inti pada dirinya sendiri... Suci dan Tidak Suci adalah kata-kata kosong...Sebelum semuanya, yang ada

Jantung Hati Zen

hanya ketenangan dan cahaya... Musim hujan datang, air jatuh dari langit dengan sendirinya...”

Zen adalah menyadari, siapa diri kita sebenarnya. Siapa saya? Atau, apa saya? Zen bukanlah agama, teologi, atau sekumpulan dogma yang harus dipercaya buta. Zen juga bukan filsafat. Zen adalah sebuah jalan kuno untuk menyadari jati diri kita yang sebenarnya, sebelum semua konsep dan pikiran muncul. Dengan kesadaran itu, kita bisa hidup dengan jernih dari saat ke saat, dan membantu semua makhluk. Inilah jantung hati Zen.

Siapa Saya?

Mengapa kita lahir ke dunia ini? Mengapa kita harus meninggal? Mengapa segala hal yang kita raih tidak bisa memberikan kita kebahagiaan yang sejati? Mengapa semuanya harus kita lepas, ketika kita meninggal? Ingat, mayat tidak memiliki kantong di badannya.

Semua orang pasti pernah bertanya tentang hal ini. Setiap agama berusaha mengajukan jawaban. Setiap ajaran filsafat dan ilmu pengetahuan mencoba menggali penjelasan atasnya.

Jantung Hati Zen

Namun, tidak ada satupun yang bisa memberikan jawaban untuk semua orang. Apa itu kesadaran? Mengapa kita ada? Mengapa kita harus lahir, dan kemudian mati? Memang, ilmu pengetahuan telah berkembang amat pesat. Agama-agama besar juga bertumbuh dan berkembang di berbagai belahan dunia. Namun, semua itu tidak pernah bisa sungguh menjawab pertanyaan mendasar berikut: Siapa aku sebenarnya?

Filsafat dan ilmu pengetahuan mengandalkan akal budi manusia. Ketika kita bertanya, siapa aku sebenarnya, akal budi kita terhenti. Kita pun lalu mencerpap keadaan batin, sebelum segala pikiran muncul. Ini adalah keadaan batin kita yang asli, sebelum semua agama, filsafat dan konsep.

Jati diri kita yang asli tidak memiliki nama. Ia tidak memiliki bentuk. Ia tidak datang, dan ia tidak pergi. Tidak ada yang muncul, dan tidak ada yang hilang. Ia bukanlah benda, dan bukanlah tempat. Ketika kita menamainya, kita sudah jatuh dalam kesalahan.

Kita bisa menyadari jati diri kita dengan bertanya, siapa saya? Mengapa kita hidup di dunia ini? Sejuta pertanyaan kehidupan

Jantung Hati Zen

berakhir pada pertanyaan “siapa saya sebenarnya”.

Saat Ini

Kita perlu untuk melihat ke dalam diri kita sendiri. Kita perlu bertanya, “Siapa ini yang sedang membaca tulisan ini? Siapa ini yang sedang bernafas?”. Ketika ditanyakan secara serius, pertanyaan tersebut menghentikan pikiran kita. Semua analisis konseptual secara alamiah berhenti.

Yang muncul adalah kesadaran akan gerak nafas kita. Kita berakar di keadaan disini dan saat ini. Kita tidak lagi menilai keadaan sekitar kita. Kita melepaskan semua pikiran konseptual, dan kembali ke kesadaran akan telinga, nafas, tubuh dan lidah kita. Inilah keadaan alamiah kita sebagai manusia. Semua kata dan konsep berhenti.

Ketika ini terjadi, kita bergerak dari ranah pikiran ke ranah sebelum pikiran. Ini bisa disebut “pikiran tidak tahu”, atau “pikiran pemula”, atau “jati diri alamiah”. Namun, semua nama ini adalah sebuah kesalahan. Bagaimana kesalahan ini bisa digunakan untuk menolong semua makhluk?

Jantung Hati Zen

“Siapa kamu? Tunjukkan! Tunjukkan! Jika kamu membuka mulut untuk menjawab, tongkat ini akan memukulmu tiga puluh kali...Jika kamu diam saja, tongkat ini juga akan memukulmu tiga puluh kali... Apa yang dapat kamu lakukan?”

Seni Bersabar ala Zen Korea

Kesabaran adalah dasar dari semua keutamaan. Artinya, jika orang sabar, maka ia bisa bertindak tepat di dalam semua keadaan. Ia tidak gampang marah. Ia juga tidak gampang berbohong, hanya untuk memenuhi kepentingan diri maupun kelompoknya sendiri.

Orang yang sabar mampu mengenali semua gejala emosi maupun pikiran yang ada di dalam dirinya. Ia pun tidak terpancing oleh semua itu, melainkan tetap berada di dalam kesadaran penuh atas dorongan pikiran maupun emosi yang ada. Tidak berlebihan jika dikatakan, bahwa kesabaran adalah kunci dari kebijaksanaan. Jika orang melatih kesabarannya, maka ia dengan mudah bisa mengembangkan keutamaan-keutamaan lainnya, seperti kejujuran, sikap rendah hati, rajin dan sebagainya.

Jantung Hati Zen

Seni Bersabar ala Zen Korea

Di dalam tradisi pemikiran Zen Korea, kesabaran dimaknai secara unik. Kesabaran adalah kemampuan manusia untuk beristirahat penuh di keadaan disini dan saat ini. Ketika orang bisa mengembangkan kemampuan ini, maka ia bisa menghadapi apapun yang terjadi di dalam hidupnya. Namun, kesabaran tidak datang dari langit. Ia perlu dilatih.

Ketika kita mampu sepenuhnya berakar pada keadaan disini dan saat ini, maka kesabaran akan secara alamiah muncul. Ketika keadaan yang memancing emosi kita datang, itulah kesempatan yang tepat untuk sungguh berlatih kesabaran. Kesabaran, sesungguhnya, bisa dilatih kapanpun dan dimanapun. “Saat ini” selalu tersedia bagi kita untuk bisa dinikmati sepenuhnya, sesulit apapun keadaan yang kita alami.

Di dalam ranah akal kesadaran kita, waktu adalah entitas yang terus berjalan, tanpa henti. Masa depan selalu merupakan sesuatu yang dinanti-nanti, atau dicemaskan. Masa lalu pun selalu meninggalkan jejak kenangan, entah kenangan baik ataupun kenangan buruk.

Jantung Hati Zen

Sementara, masa kini adalah tempat sesungguhnya kehidupan kita. Kesabaran, dalam arti ini, adalah latihan untuk tidak memberikan penilaian apapun terhadap masa kini, serta mencoba mengamati segala yang terjadi di saat ini secara obyektif.

Ketika kita menantikan peristiwa gembira, kesabaran mengajak kita untuk menikmati saat-saat penantian tersebut. Kesabaran mengajarkan kita, bahwa segala sesuatu terjadi pada waktu yang tepat, tidak lebih cepat, dan tidak terlambat. Sebaliknya, ketika kita cemas akan terjadinya peristiwa di masa depan, kesabaran mengajarkan kita untuk menyadari, bahwa kecemasan kita tidaklah punya dasar di kenyataan. Ketika hal terburuk terjadi, kita pun bisa menjalaninya dengan sabar.

Kesabaran, dengan demikian, berada sepenuhnya disini dan saat ini, tanpa penilaian apapun. Jika keadaan tak sesuai harapan kita, kita berlatih kesabaran. Ketika ada orang yang bertindak tak sesuai keinginan kita, kita juga bisa berlatih kesabaran. Kita mengamati semua yang terjadi di sini dan saat ini, tanpa penilaian. Itulah inti utama kesabaran.

Jantung Hati Zen

Buah dari kesabaran ala Zen Korea ini adalah kejernihan berpikir. Dengan kejernihan, orang bisa bersikap tepat, sesuai dengan keadaan. Ia bisa marah, namun marah dengan jernih. Ia bisa berdebat, namun berdebat dengan jernih.

Penerapan

Kesabaran amat berguna untuk perkembangan hidup pribadi. Berbagai penelitian menunjukkan, orang yang sabar secara tepat, dan bukan memendam semua emosi secara tidak sehat, berumur lebih panjang, dan hidup lebih bahagia. (Taylor, 2017) Kemampuan untuk hidup disini dan saat ini menghasilkan kejernihan sekaligus kesehatan batin. Orang pun bisa mengarungi jatuh bangunnya kehidupan dengan kedamaian di hatinya.

Kesabaran juga amat penting di dalam hubungan antar manusia. Konflik bisa dikurangi, karena berbagai masalah bisa dibicarakan dengan terbuka. Ketika orang bisa menjangkarkan pikirannya disini dan saat ini, kemampuan mendengarkan pun meningkat.

Jantung Hati Zen

Kesalahpahaman bisa dikurangi, dan hubungan baik antar manusia pun bisa dibangun.

Kesabaran juga penting dalam tata kelola organisasi. Perubahan tidak dapat dipaksakan. Ia lahir dari proses orang-orang yang terkait. Kesabaran untuk berproses di dalam menciptakan perubahan yang baik bagi semua amatlah penting dalam hal ini.

Hal yang sama berlaku di dalam politik. Kesabaran, di ranah politik, seringkali kalah sementara, untuk meraih kemenangan yang lebih besar di masa depan. Kesabaran politik menciptakan kejernihan di dalam mengambil keputusan-keputusan strategis. Cara berpikir yang sama kiranya bisa diterapkan di dalam hubungan antar bangsa.

Kesabaran adalah kunci dari diplomasi antar bangsa, dan antar peradaban. Kesabaran mendorong orang untuk terus berkomunikasi, walaupun titik temu tampak jauh dari genggamannya. Ia menghindarkan dunia dari perang yang penuh darah. Di masa kita hidup, ketika kesabaran habis, dan diplomasi mati, maka perang nuklir yang akan menghancurkan bumi ini adalah kemungkinan yang paling buruk.

Tanggapan

Di dalam dunia modern yang penuh dengan persaingan dan tuntutan, orang seringkali hidup dalam stress dan depresi. Mereka mengalami penderitaan, baik secara fisik maupun mental. Akarnya adalah, bahwa banyak orang melihat identitas sosial mereka sebagai sesuatu yang nyata, yakni sebagai diri mereka yang sejati. Padahal, status sosial bisa berubah, jika orang menginginkannya. Pekerjaan bisa berubah. Agama bisa berganti. Nama pun bisa berubah. Orang juga bisa meninggalkan keluarganya, dan kemudian membangun keluarga baru. Dengan kata lain, identitas sosial itu sifatnya relatif, sementara dan rapuh. Praktik *Zen* membantu orang menyadari hal ini, sehingga ia tidak mudah jatuh ke dalam kekecewaan dan kesedihan yang mendalam, ketika pekerjaannya gagal, atau nama baiknya dihina oleh orang lain. Dengan kata lain, *Zen* bisa berfungsi sebagai terapi yang efektif untuk melampaui kecemasan dan beragam bentuk penyakit psikologis yang biasanya bermuara pada depresi, stress bahkan

Jantung Hati Zen

bunuh diri.

Zen juga bisa membantu terciptanya hidup yang bermutu, baik secara material maupun spiritual. Praktik *Zen* menyadarkan kita, siapa diri kita sebenarnya, yang tidak sekadar karir, nama atau bahkan hak milik pribadi yang kita punya. Hidup yang bermutu merupakan kombinasi yang harmonis antara dua unsur ini. Masyarakat modern sekarang ini cenderung berat sebelah menekankan kesejahteraan material. Akibatnya, banyak orang tercukupi secara materi, namun mengalami penderitaan batin yang berat. *Zen* dapat membantu mengatasi kekurangan ini. Jika melakukan praktik *Zen* secara konsisten, orang tidak lagi melekat pada harta bendanya. Ia kemudian bisa menggunakan harta benda itu untuk tujuan-tujuan lain yang lebih baik. Benda-benda materi bisa menunjang praktik *Zen*, sehingga orang bisa mencapai pencerahan batin. Dengan pencerahan batin yang ia miliki, ia lalu bisa secara bebas membantu orang lain, bahkan makhluk hidup lainnya. Inilah inti dasar dari semangat *Zen*, yakni mendapatkan pencerahan, dan kemudian menyelamatkan semua makhluk dari penderitaan.

Jantung Hati Zen

Namun, *Zen* juga bisa disalahgunakan. Orang yang menjalani praktik *Zen* secara konsisten akan memperoleh pikiran yang sepenuhnya fokus dan tajam untuk melakukan kegiatan di sini dan saat ini. Tidak ada keterbelahan di dalam pikirannya. Pada titik ini, orang bisa dengan mudah jatuh ke dalam egoisme ekstrem, tanpa ia sadari. Ia bisa begitu mementingkan kepentingan diri ataupun golongannya, sambil mengorbankan kepentingan orang lain, tanpa merasa ragu. Tidak ada refleksi di dalam pikiran maupun tindakannya. Orang semacam ini bisa dengan mudah berubah menjadi pembunuh berdarah dingin yang begitu fokus, tajam dan tanpa nurani. Jika praktik *Zen* tidak memperhatikan hal ini, maka ia akan menciptakan orang-orang berpikir tajam, militan, sekaligus egois ekstrem. Ini tentu sesuatu yang harus menjadi perhatian bagi para praktisi *Zen*.

Para praktisi *Zen* juga seringkali begitu fokus pada apa yang mereka kerjakan. Fokus yang tajam semacam ini nyaris tidak membuka kesempatan untuk melakukan refleksi. Kesalahan pun akhirnya kerap kali dilakukan tanpa penyesalan. Tentu saja, dari sudut

Jantung Hati Zen

pandang alam semesta, penyesalan itu tidak ada gunanya. Masa lalu sudah berlalu. Tidak ada gunanya orang membicarakannya lagi. Masa depan juga tidak pernah ada. Tidak ada gunanya orang khawatir atasnya. *Zen* menarik seluruh diri dan pikiran orang kembali di sini dan saat ini. Ia bisa sehat secara mental, fokus dalam tindakan, sekaligus tanpa penyesalan sama sekali. Dengan kata lain, ia bisa kehilangan salah satu kemampuan unik manusia, yakni melakukan refleksi atas apa yang telah terjadi, dan mencegah terjadinya kesalahan yang sama di masa depan. Konsep refleksi tentu harus mendapat porsi tersendiri di dalam tradisi *Zen*.

Egoisme ekstrem dan sikap tanpa penyesalan bisa melahirkan budaya kekerasan baru. Di dalam sejarah, *Zen* di Jepang memang amat dekat dengan kelas *samurai*, yakni kelas ksatria. Mereka tidak hanya memerlukan fisik yang kuat, tetapi juga mental yang fokus dan tak kenal rasa takut. *Zen* berperan amat besar di dalam pembentukan mental dan pola pikir semacam ini. Dengan kata lain, tradisi *Zen* menunjang budaya militerisme di Jepang selama berabad-abad. Hal ini juga memainkan peranan penting di dalam pola pikir bangsa

Jantung Hati Zen

Jepang, ketika mereka menyerbu ke semua negara tetangganya pada perang dunia kedua di abad XX. Penekanan pada aspek welas asih dan kesatuan dari segala sesuatu jelas perlu menjadi perhatian para praktisi *Zen* di masa sekarang. Tujuannya adalah, supaya hubungan erat antara *Zen* dengan mental militeristik di masa lalu tidak lagi terulang.

Zazen sampai sekarang masih dianggap sebagai metode terbaik untuk menyadari jati diri sejati seseorang. Namun, anggapan ini bisa menciptakan semacam kemelekatan baru yang justru menghambat orang untuk mencapai pencerahan batin, yakni kemelekatan pada duduk, atau kemelekatan pada *Zazen* itu sendiri. Segala bentuk kemelekatan akan menghasilkan dua hal, yakni kecanduan dan kemudian penderitaan. Kemelekatan berarti kesalahan cara berpikir, bahwa orang tidak dapat hidup, jika ia tidak mendapatkan apa yang ia inginkan. Ini disebut juga sebagai cara berpikir yang ingin mencengkeram secara buta. Namun, di dalam hidup, orang tidak selalu mendapatkan, apa yang ia inginkan. Keadaan ini lalu menciptakan penderitaan yang begitu besar bagi orang yang memiliki kemelekatan di

Jantung Hati Zen

dalam dirinya. Dalam konteks *Zazen*, tidak semua orang memiliki waktu dan tempat untuk melakukan meditasi duduk setiap harinya. Ketika orang yang melekat pada *Zazen* tidak dapat menemukan waktu dan tempat untuk bermeditasi, maka ia akan kecewa, dan jatuh ke dalam penderitaan.

Kemelekatan yang sama bisa terjadi pada metode pendidikan dengan wawancara *Koan*. *Koan* seringkali dilihat sebagai teka-teki yang mesti diselesaikan. Jika orang berhasil menyelesaikannya, maka orang merasa bangga. Padahal, inti dari *Koan* bukanlah penyelesaian teka-teki, melainkan membantu kita sadar akan intuisi yang juga sebenarnya adalah jati diri sejati kita sebagai manusia. Jati diri sejati ini ada sebelum segala bentuk konsep yang dibangun oleh pikiran. Dengan kata lain, bahaya dari wawancara *Koan* adalah kemelekatan pada teka-teki. Orang lupa akan inti sebenarnya dari *Koan* itu sendiri. Para praktisi *Zen* perlu sadar akan hal ini. Analogi bulan dan jari tampaknya penting untuk dijelaskan pada titik ini. *Koan* adalah jari yang menunjuk ke bulan. Yang penting adalah bulannya. Namun, banyak orang justru hanya terfokus pada jari, bahkan mereka

Jantung Hati Zen

menyembah jari tersebut. Mereka melupakan bulan yang justru merupakan intinya, yakni pencerahan batin. Orang harus fokus pada bulan, dan melepas jari, ketika bulan telah direngkuh. Orang perlu menggunakan *Koan* dan kemudian melepaskannya, ketika pencerahan batin telah dicapai.

Di dalam perjalanan, semangat utama *Zen* menjadi semakin sulit dibedakan dengan tradisi masyarakat yang menjadi tempat *Zen* tersebut berkembang. Dari sini lahirlah tradisi. Dengan adanya tradisi, muncullah berbagai aturan dan kebiasaan yang kerap kali tak ada hubungan langsung dengan *Zen* itu sendiri. Muncul pula kelompok elit dan upacara-upacara yang kerap kali justru mengaburkan makna *Zen* itu sendiri. Pada titik ini, tradisi lalu menjadi tekanan utama, dan inti dari *Zen* justru kehilangan maknanya. Inilah yang kerap terjadi pada berbagai ajaran yang tersebar di seluruh dunia. Hal ini juga terjadi pada *Zen*, terutama dalam tradisi Jepang dan Korea. Dengan sejarahnya yang terkait dengan tradisi militerisme, *Zen* di Jepang dan Korea memiliki peraturan yang begitu militeristik, sehingga orang kesulitan untuk memahami inti paling

Jantung Hati Zen

dalam dari *Zen* itu sendiri.

Jantung Hati Zen

Jika kamu melepaskan semua ingatan, identitas sosial dan alamiahmu, apa yang tersisa?

Langit biru. Pohon hijau.

Jantung Hati Zen

Zen berarti, kita harus menyadari jati diri sejati kita, kemudian menolong semua makhluk hidup. Menyadari jati diri sejati kita berarti mengalami pencerahan batin. Ini artinya, kita menghapuskan semua batas antara kita dengan alam semesta. Kita menyadari kesatuan kita dengan segala sesuatu yang ada di alam semesta. Jika kesadaran ini sudah muncul, maka kita akan secara otomatis, spontan dan alami memiliki cinta untuk segala hal. Kita terbebas dari penderitaan batin, dan siap untuk selalu menolong semua makhluk melalui hidup kita sehari-hari.

Penderitaan kerap kali terjadi, karena pikiran kita bergerak ke masa lalu dan masa depan. Jika pikiran kita terjebak di masa lalu, artinya kita terjebak pada ingatan. Jika kita terjebak memikirkan masa depan, maka kita terjebak pada imajinasi. Jika kita bisa menciptakan jarak dengan ingatan maupun imajinasi yang ada, maka kita bisa mencerap jati diri sejati kita yang berakar disini dan saat ini. Pada titik ini, semua jenis penderitaan lenyap, dan kejernihan muncul secara alami.

Jantung Hati Zen

Mungkinkah ini terjadi? Bagaimana caranya, supaya kita bisa hidup seperti itu?

Sangat mungkin. Caranya juga sederhana, namun perlu untuk dilatih terus menerus. Di dalam hidup manusia, ada dua macam bentuk pikiran, yakni pikiran analitis dan pikiran perseptif. Pikiran analitis berguna untuk menghitung dan menganalisis sesuatu. Hasilnya adalah dasar untuk pembuatan keputusan. Pikiran analitis diajarkan di sekolah dan beragam institusi pendidikan lainnya. Namun, pikiran analitis ini begitu mudah berubah. Ia bukanlah jati diri sejati kita sebagai manusia, melainkan hasil dari kebiasaan dan pengaruh sosial.

Pikiran perseptif memiliki ciri yang berbeda. Ia mencerap kenyataan, tanpa penilaian dan analisis apa pun. Ia mencerap kenyataan apa adanya. Di dalam filsafat Immanuel Kant, pikiran perseptif ini juga disebut sebagai intuisi, yakni pengalaman langsung dengan kenyataan, tanpa pengantara apa pun. Pikiran perseptif ini berada sebelum pikiran analitis. Di dalam tradisi *Zen*, ini juga disebut sebagai jati diri

Jantung Hati Zen

sejati manusia, atau hakikat Buddha-nya. Sayangnya, pikiran perseptif ini amat sangat diabaikan di dalam dunia pendidikan kita di dunia yang melulu menekankan pikiran analitis.

Untuk menyadari jati diri sejati kita sebagai manusia, yakni mengalami pencerahan batin, kita perlu mengasah pikiran perseptif kita setiap saatnya. Artinya, setiap saat di dalam hidup kita, kita mencerap segala apa yang ada di dalam diri kita dan di depan mata kita tanpa penilaian dan analisis apa pun. Ketika kita melakukan ini secara rutin, maka kita akan menyadari jati diri sejati kita. Artinya, kita menyadari, siapa diri kita sebenarnya, sebelum segala bentuk identitas sosial dan gambaran mental yang kita punya. Hasilnya adalah hidup yang jernih dari saat ke saat. Ketika pikiran dan hidup kita jernih, maka kita akan tergerak secara alami dan otomatis untuk menolong semua makhluk, tanpa kecuali. Ini disebut moralitas alami, yakni moralitas yang muncul dari jati diri sejati kita, dan bukan moralitas yang dipaksakan dari luar dengan seperangkat kewajiban dan hukuman. Ketika pikiran perseptif kita berkembang semakin kuat, pikiran

Jantung Hati Zen

analitis kita pun juga berkembang. Keduanya sebenarnya tak terpisah. Namun, dasar yang sesungguhnya adalah pikiran perseptif kita yang merupakan jati diri sejati kita sebagai manusia.

Apa hambatan yang mungkin muncul, ketika orang mencoba mendalami pikiran perseptifnya?

Ada dua hambatan yang kerap kali muncul. Yang pertama adalah ketidaksabaran. Orang sekarang ingin semuanya cepat. Mereka hidup dan berkembang di dalam budaya instan, yakni budaya cepat jadi. *Zen* dan pengembangan pikiran perseptif ini, atau juga disebut sebagai pikiran tidak tahu, adalah perjalanan seumur hidup untuk mencapai kebebasan batin yang sejati, yakni kebebasan dari segala bentuk penderitaan. Jika orang tidak sabar, maka jati diri sejatinya, yang merupakan pikiran perseptifnya, akan tetap tertutup oleh pikiran analitisnya.

Yang kedua adalah terlalu kuatnya pikiran analitis. Kita hidup di dalam peradaban yang amat menekankan pikiran analitis. Semua orang, dari keluarga sampai masyarakat,

Jantung Hati Zen

mengajarkan kita untuk berpikir secara analitis. Ini tentu penting, tetapi bukanlah yang terpenting. Akibatnya, pikiran analitis menjadi semacam kebiasaan yang amat sulit untuk diubah. Sebenarnya, yang terpenting justru sebaliknya, yakni mengembangkan intuisi atau pikiran perseptif kita yang justru sebenarnya adalah jati diri sejati kita sebagai manusia. Dalam arti ini, kita harus belajar untuk melepaskan apa yang telah kita pelajari. Hanya dengan begini, pikiran perseptif atau jati diri sejati kita sebagai manusia bisa disadari. Sekali lagi perlu ditekankan, bahwa ini adalah proses yang membutuhkan waktu dan usaha. Prosesnya akan bergerak naik-turun. Namun, seraya dengan berjalannya waktu, kesadaran akan jati diri sejati kita akan menguat, dan penderitaan dalam segala bentuknya akan tinggal kenangan. Inilah disebut kebahagiaan sejati, dan bukan sekadar emosi sesaat yang segera berubah sejalan dengan perubahan keadaan.

Di dalam buku ini, Anda kerap kali menggunakan kata “pencerahan batin”. Bisakah dijelaskan maksudnya?

Jantung Hati Zen

Pencerahan batin adalah saat, di mana orang menyadari jati diri sejatinya. Jati diri sejati ini berada sebelum pikiran, konsep ataupun bahasa. Jati diri sejati kita sebagai manusia adalah sama dengan seluruh alam semesta. Tidak ada perbedaan antara aku dan seluruh alam semesta beserta segala isinya. Jati diri sejati manusia bisa juga disebut sebagai intuisi atau pikiran perseptif. Ia adalah persentuhan langsung dengan kenyataan apa adanya. Ketika orang mengalami pencerahan batin, ia menyadari sepenuhnya jati diri sejatinya yang berada sebelum pikiran dan terkait dengan seluruh alam semesta. Ini terjadi pada satu saat dalam hidup kita, jika kita terus melatih pikiran perseptif kita. Jika kita menekuni jalan *Zen* secara tepat, maka sebagian besar hidup kita akan diisi dengan saat-saat pencerahan batin semacam ini. Pada titik ini, penderitaan dan kebahagiaan tidak lagi mengganggu pikiran. Kita bisa bahagia atau menderita, namun itu semua tidak akan mengganggu ketenangan batin kita. Bahkan, kita lalu bisa menjalani jalan Bodhissatwa, sebagaimana dijabarkan di dalam agama Buddha Mahayana. Artinya, kita menggunakan penderitaan dan kebahagiaan

Jantung Hati Zen

yang kita alami untuk membantu semua makhluk, tanpa kecuali.

Dari uraian dalam buku ini, ada kesan, bahwa *Zen* mengajarkan relativisme. Bagaimana tanggapan Anda?

Relativisme menyatakan, bahwa segala hal di dunia ini bersifat relatif. Ia tidak pernah mencapai kebenaran mutlak. Ada beragam bentuk relativisme. Namun, semuanya memiliki pengandaian dasar yang sama. Jika diartikan seperti ini, maka *Zen* tidak bisa disebut sebagai relatif. Jika kita menggunakan konsep, bahasa dan simbol yang merupakan hasil dari pikiran kita, maka kita akan terus masuk ke dalam relativisme. Bahasa dan konsep tidak bisa mencapai kebenaran mutlak. Keterbatasan ini sudah selalu inheren di dalam bahasa dan konsep yang kita gunakan.

Di dalam *Zen*, kita memasuki ranah sebelum bahasa, konsep dan pikiran. Inilah ranah jati diri sejati kita yang juga berarti jati diri seluruh alam semesta. Di ranah ini, ada kebenaran mutlak yang berada sebelum bahasa dan konsep. Kebenaran mutlak ini sejatinya tidak

Jantung Hati Zen

mempunyai nama. Ia tidak memiliki bentuk dan isi. Namun, kita bisa merasakannya. Ketika orang menyadari ini, maka segalanya menjadi jelas. Tidak ada kebingungan. Tidak ada ketakutan. Tidak ada penderitaan. Juga, tidak ada relativisme. Yang ada hanya kejernihan dan kedamaian sejati. Inilah titik *Zen* yang juga sebenarnya berarti bukan titik sama sekali.

Anda banyak menulis soal ketenangan dan kedamaian batin. Anda juga banyak menulis soal keadaan pikiran. Ini memberikan kesan, bahwa *Zen* hanyalah soal hidup pribadi. Apakah *Zen* memiliki filsafat politik?

Jawabannya adalah ya! Perubahan politik tidak akan mungkin tanpa perubahan kesadaran pribadi. Perubahan politik dengan hanya mengandalkan beragam kebijakan dan institusi politik tidak akan pernah berhasil. Sebaliknya, perubahan kesadaran yang mendasar, seperti yang ditawarkan oleh *Zen*, akan secara otomatis membawa dampak pada kehidupan bersama. Jika ini terjadi, kita tidak lagi membutuhkan begitu banyak aturan ataupun institusi politik. Hidup bersama yang damai, adil dan makmur

Jantung Hati Zen

akan dengan mudah dapat terwujud, jika setiap anggota masyarakat mengalami perubahan kesadaran mendasar di dalam dirinya, yakni ketika mereka masing-masing menyadari jati diri sejatinya.

Filsafat Politik *Zen* dapat dengan nyata dilihat dalam sosok hidup Mahatma Gandhi (India), Martin Luther King Jr (Amerika Serikat) dan Yesus (Yahudi). Mereka semua adalah orang-orang yang membawa perubahan besar di dalam masyarakat mereka dengan jalan tanpa kekerasan. Ini semua didasarkan pada kesadaran, bahwa segala hal yang ada di alam semesta ini sejatinya adalah satu. Kesadaran ini menciptakan dorongan cinta dan empati universal yang luar biasa besar, sehingga kekerasan dalam bentuk apa pun menjadi tidak mungkin. Inti filsafat politik *Zen* adalah cinta dan empati universal yang lahir dari perubahan kesadaran secara mendasar sebagai dasar kehidupan bersama, termasuk dasar bagi beragam kebijakan, hukum, aturan dan institusi yang menopangnya.

Apakah *Zen* merupakan satu-satunya

Jantung Hati Zen

jalan untuk mencapai pencerahan batin, atau untuk menyadari jati diri sejati kita?

Jawabannya dengan tegas: tidak! *Zen* adalah satu jalan untuk melampaui penderitaan dan menuju kebebasan. Ada banyak jalan lainnya. Beragam agama, filsafat bahkan ilmu pengetahuan menawarkan jalan untuk sampai pada kesadaran akan jati diri sejati manusia. Sayangnya, kita sering lupa pada inti terpenting dari agama, filsafat ataupun ilmu pengetahuan yang kita dengar. Akibatnya, kita sibuk dengan sisi permukaan, dan tidak bergerak untuk menyadari jati diri sejati kita sebagai manusia.

Di sisi lain, pada hemat saya, *Zen* adalah jalan yang paling sederhana dan elegan untuk menyadari jati diri sejati kita. *Zen* bergerak sebelum segala bentuk kata, konsep dan tradisi. *Zen* juga tidak bergantung pada tradisi, ajaran, kitab ataupun guru mana pun. Ia berada sebelum itu semua. Oleh sebab itu, ia bisa dimengerti oleh semua orang dari beragam latar belakang kehidupan. *Zen* terbuka untuk semua orang yang hendak membangun hidup yang bermutu, yang lepas dari segala bentuk penderitaan dan tegangan. *Zen* juga membuka

Jantung Hati Zen

jalan perdamaian di tingkat politik, baik nasional maupun internasional. *Zen* adalah keterbukaan itu sendiri, yakni keterbukaan pada orang lain, keterbukaan pada makhluk lain serta keterbukaan pada seluruh alam semesta itu sendiri.

Bagaimana *Zen* bisa membantu saya, ketika saya mengalami penderitaan besar, misalnya kehilangan anggota keluarga, gagal dalam karir dan sebagainya?

Langsung tanyakan kepada diri Anda sendiri, siapa ini yang sedang menderita? Siapa ini yang sedang sakit hati? Jangan puas dengan jawaban-jawaban dangkal. Lanjutkan bertanya, sampai Anda sadar, bahwa tidak ada yang disebut “diri yang menderita”. Kita juga bisa mengajukan pertanyaan, dari mana sumber penderitaan ini? Kita perlu melihat ke dalam diri kita sendiri. Dunia luar sejatinya hanya merupakan cerminan dari pikiran kita semata. Ketika kita bertanya, pikiran kita berhenti. Kita memasuki ranah sebelum pikiran, sebelum konsep dan sebelum bahasa. Inilah jati diri sejati kita sebagai manusia. Jika Anda sampai

Jantung Hati Zen

pada titik ini, hidup Anda menjadi jernih. Tindakan Anda pun menjadi jernih. Anda bisa menanggapi berbagai macam hal yang datang di depan Anda dengan jernih dan tepat.

Cara lainnya adalah dengan mencerap lingkungan Anda secara saksama, tanpa penilaian baik-buruk, benar-salah, atau cantik-jelek. Angin bertiup. Mobil berlalu lalang. Burung bernyanyi. Dengarkan semua itu secara saksama, tanpa penilaian apa pun. Rasakan udara memasuki hidung dan paru-paru Anda. Ini disebut sebagai pikiran perseptif. Di titik ini, Anda juga memasuki ranah intuisi, yakni ranah sebelum pikiran. Hidup Anda menjadi jernih. Anda pun mampu menghadapi berbagai hal dengan kejernihan batin.

Cara lainnya adalah dengan mencerap gerak napas Anda. Amati napas Anda masuk dan keluar melalui hidung. Jangan membuat analisis atau penilaian apa pun. Jadilah satu dengan napas Anda, dan dengan lingkungan sekitar Anda. Kejernihan pun akan datang. Hidup yang jernih ini adalah jati diri sejati Anda, sebelum segala pikiran muncul. Tindak

Jantung Hati Zen

mencerap ini juga perlu dilakukan pada beragam pikiran dan perasaan yang muncul. Artinya, kita mencerap segala hal yang muncul di dalam pikiran dan perasaan kita. Jangan menilai. Cobalah untuk menyentuh pikiran dan perasaan Anda secara lembut, tanpa analisis ataupun penilaian apa pun. Tindakan mencerap ini mungkin dilakukan, karena kita memiliki intuisi. Intuisi ini adalah jati diri sejati kita sebagai manusia. Jika kita bisa setiap saat mencerap segala hal di sekitar kita maupun di dalam pikiran serta perasaan, kita akan hidup dalam kejernihan dan kedamaian sejati. Lakukan ini setiap saat, sampai menjadi bagian dari hidup Anda. *Zen* adalah laku hidup yang perlu dilatih setiap saat. Niscaya, Anda akan lepas dari penderitaan, mengalami pembebasan batin dan siap membantu semua makhluk keluar dari penderitaan.

Seung Sahn, *Zen Master* asal Korea, pernah berkata, “Keadaan baik adalah keadaan buruk, keadaan buruk adalah keadaan baik”. Artinya, ketika keadaan hidup menjadi amat sulit, kita justru harus bersyukur, karena kita bisa belajar banyak, dan menyadari jati diri sejati kita

Jantung Hati Zen

sebagai manusia. Penderitaan adalah guru terbaik untuk menyadari jati diri sejati kita, dan mencapai pencerahan batin. Sebaliknya, ketika keadaan tenang dan damai, kita cenderung menjadi lengah. Kita menjadi lemah, dan malas berpikir.

Namun ingatlah, yang terpenting adalah kita mencerap segala sesuatu setiap saat dalam hidup kita. Kemudian, kita menjadi jernih, dan bisa menolong semua makhluk.

Apakah ada pesan terakhir untuk para pembaca?

Jangan melekat pada kata dan konsep di dalam buku ini. Itu semua hanya alat bantu. Ketika Anda sudah memasuki ranah sebelum pikiran, hentikan membaca buku ini. Berikan buku ini ke orang lain, atau buang ke tempat sampah terdekat...

Jantung Hati Zen

**Urban Zen:
Tawaran Kejernihan
untuk Manusia Modern**

Pengantar

Zen adalah jalan pembebasan dari penderitaan. Inilah inti utama dari semua jalan spiritual di dunia ini. Zen juga adalah jalan hidup meditatif. Ia adalah sekumpulan metode dan pemahaman untuk melepaskan orang dari cengkeraman penderitaan kehidupan.

Penderitaan muncul karena orang mengira bahwa pikiran dan emosinya adalah kebenaran. Ia dipenjara oleh pikiran dan emosinya sendiri. Penderitaan yang muncul lalu menjadi sangat berat. Tak jarang orang terjebak di dalam berbagai penyakit mental, bahkan melakukan bunuh diri.

Zen mengajak orang untuk memahami inti dari pikiran dan emosi yang mereka punya. Keduanya adalah kosong, sementara, dan bersifat ilusif. Keduanya, yakni pikiran dan emosi, bukanlah kebenaran. Keduanya bukanlah kenyataan.

Jika kita bukanlah pikiran ataupun emosi kita, lalu siapa kita? Inilah pertanyaan terpenting di dalam hidup manusia. Zen mengajarkan bahwa diri kita yang asli berada

Jantung Hati Zen

sebelum semua pikiran dan emosi yang muncul. Namanya beragam, yakni kesadaran murni, jati diri sejati, hakikat Kebuddhaan, dan sebagainya. Namun, sesungguhnya ia berada sebelum nama, sebelum konsep.

Pemahaman ini semakin penting di dalam dunia yang semakin rumit. Abad ke-21 adalah abad yang rumit. Perkembangan teknologi sejalan dengan perkembangan radikalisme agama dan kerakusan manusia. Masalah lingkungan dan kesehatan global, termasuk pandemi Covid-19, semakin besar, dan berjalan berbarengan dengan ancaman perang nuklir.

Di tingkat pribadi, hidup manusia juga semakin rumit. Banjir informasi membuat kita bingung. Runtuhnya tradisi juga menciptakan banyak ketidakpastian. Kita seperti dilempar ke dalam jurang tanpa dasar yang gelap gulita.

Akibatnya, kita menjadi berpikir dan merasa berlebihan. Kita gampang cemas dan takut atas apa yang belum terjadi. Kita juga begitu mudah menyesal atas apa yang telah terjadi. Kita diperbudak dan disiksa oleh pikiran maupun emosi kita sendiri.

Karena batin kita rumit, maka hubungan kita dengan orang lain pun juga menjadi rumit.

Jantung Hati Zen

Keluarga terpecah. Orangtua tak lagi berbicara dengan anaknya. Rumah tangga pecah dan menyisakan trauma serta derita untuk semua anggotanya.

Di tengah kebingungan dan ketidakpastian, godaan untuk mencari kepastian bertambah besar. Radikalisme pun dilihat sebagai pilihan. Tak heran, begitu banyak orang terjebak ke dalam radikalisme agama sekarang ini. Agama menjadi alat untuk membenarkan kebodohan dan kebencian, serta memecah belah masyarakat.

Politik juga menjadi cerminan dari batin yang rumit. Kerakusan merajalela. Akal sehat dan niat baik untuk menciptakan kesejahteraan bersama menjadi barang langka. Ketika pemimpin politik membusuk, maka seluruh masyarakat juga akan ikut membusuk.

Puncak kebusukan politik adalah perang. Memang abad ke-21 tidak mengalami perang besar seperti abad-abad sebelumnya. Namun, dengan perkembangan teknologi senjata nuklir dan biologis, perang bisa menciptakan kerusakan besar tiada tara. Kehidupan di muka bumi ini bisa hancur karenanya.

Di tengah kerumitan ini, pencerahan

Jantung Hati Zen

adalah sebuah kebutuhan. Ilmu pengetahuan modern tak mampu memberi pencerahan. Justru ilmu pengetahuan seringkali menjadi alat untuk menciptakan kerusakan baru, terutama kerusakan lingkungan. Agama juga seringkali terjebak pada politik kekuasaan yang memecah belah.

Pencerahan berarti orang menyadari siapa diri mereka yang sebenarnya. Diri yang asli itu terletak sebelum pikiran dan emosi muncul. Ia terletak sebelum nama dan kata diucapkan. Jati diri manusia yang asli itu jernih dan kosong, seperti ruang yang penuh dengan kemungkinan.

Di titik ini tidak ada lagi penderitaan. Yang ada hanya dua hal, yakni kedamaian dan api. Kedamaian membuat orang mampu menjalani hidup sesuai dengan kenyataan sebagaimana adanya. Api membuat orang mampu bertindak sesuai dengan tuntutan keadaan.

Akhir kata, buku ini hendak melihat bagaimana Zen bisa menawarkan kejernihan di tengah berbagai tantangan hidup dunia modern. Buku ini juga ditulis dengan gaya bahasa yang ringan dan renyah. Ini adalah buku pertama tentang tema ini di dalam bahasa Indonesia. Buku ini ditujukan untuk para penekun jalan

Jantung Hati Zen

spiritual dan orang-orang yang ingin terbebas dari penderitaan hidup. Selamat membaca.

Jakarta, Februari 2021

Reza A.A Wattimena

Marxisme, Zen, dan Revolusi Kehidupan

Di dalam filsafat, Marxisme adalah cinta pertama saya. Saya masih ingat buku tulisan Franz Magnis-Suseno yang berjudul Pemikiran Karl Marx. Seingat saya, buku itu terbit pada 1999. Itu merupakan salah satu buku filsafat pertama yang saya baca sampai selesai.

Sewaktu itu, saya masih di bangku SMA. Saya masih ingat perasaan saya waktu itu. Pikiran begitu tercerahkan. Dada begitu berkobar-kobar oleh semangat untuk membuat perubahan. Sejak itu, saya menjadi seorang Marxis.

Jalan filsafat

Sejak kecil saya tertarik pada tiga hal, yakni musik, olahraga basket, dan komputer. Persentuhan saya dengan filsafat mengubah semua itu. Saya memutuskan bahwa musik, basket, dan komputer bisa dipelajari sendiri. Namun, untuk belajar filsafat, seseorang butuh guru. Dan guru terbaik, pada saat itu adalah

Jantung Hati Zen

Franz Magnis-Suseno yang mengajar di Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara.

Setelah berbicara dengan keluarga, saya memutuskan untuk belajar filsafat secara total. Di STF Driyarkara, saya berulang kali mengalami “ejakulasi intelektual”. Saya begitu banyak mendapat pencerahan dari para pengajar yang amat brilian, kritis, dan rendah hati (F. Budi Hardiman, Karlina Supelli, Mudji Sutrisno, B. Herry Priyono, Franz Magnis-Suseno). Saya tidak hanya mendalami pemikiran Marx, tetapi juga para pendahulu (Kant, Hegel) sekaligus para penerus Marx (Lukacs, Gramsci, Habermas, Adorno).

Saya percaya perkawinan antara teori dan laku politik akan mendorong perubahan sosial di dalam kehidupan. Namun, dalam perjalanan, saya selalu merasa kurang. Ada kehampaan batin yang terus datang di tengah pergulatan teoritis dan laku politik. Ini semua bermuara pada depresi amat berat yang saya alami ketika sedang belajar di Jerman.

Di hadapan derita batin yang amat kuat, semua teori runtuh. Bahkan, hiburan-hiburan batin filosofis ala filsafat Stoa, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, dan Martin

Jantung Hati Zen

Heidegger tidak juga membantu. Saya mengalami pembalikan yang tak terduga, baik di tingkat pemikiran dan terutama di tingkat spiritual. Saya menemukan Zen di Jerman.

Kebetulan pada 2014 lalu di Kota Muenchen, Jerman sedang mengalami jatuh cinta dengan Buddhis. Begitu banyak tempat dan komunitas meditasi. Kebetulan juga, salah satu profesor fisika di tempat saya belajar adalah seorang master Zen dari tradisi Rinzai Zen Jepang (namanya Stefan Bauberger). Saya langsung menghubungi dia, dan belajar darinya.

Jika ada yang tanya di mana saya belajar Zen, saya langsung menjawab: Jerman. Itu tentu jawaban aneh. Jerman adalah rumah bagi teknologi dan filsafat (terutama pemikiran Marxis, Fenomenologi, Idealisme Jerman, dan sebagainya). Lalu, mengapa ada Zen di sana? Hidup memang lucu terkadang.

Cinta pertama saya: Marxisme

Pada Januari 2019 saya mengikuti seminar dua hari tentang Marx di Goethe Institut, Jakarta. Saya berjumpa dengan Daniel Loick, seorang pemikir kiri sejati, amat cerdas, dan sangat rendah hati, yang memberikan materi

Jantung Hati Zen

tentang Marx (terima kasih banyak Goethe Institut Jakarta). Dua hari berdiskusi dengannya, saya teringat cinta pertama saya, yakni Marxisme. Rasa kangen pun muncul di dada.

Marx, bagi saya, adalah seorang ilmuwan revolusioner dengan jiwa romantis. Ia memimpikan dunia yang terdiri dari orang-orang yang bebas, setara, dan bersahabat satu sama lain. Ini mirip dengan cita-cita Revolusi Perancis, yakni kebebasan, kesetaraan, dan persaudaraan. Marx memimpikan dunia tanpa penindasan, tanpa kemiskinan.

Bagi Marx, akar kemiskinan adalah kehadiran sistem ekonomi kapitalisme yang akhirnya mempengaruhi politik dan budaya masyarakat Eropa pada masa itu. Kapitalisme memisahkan masyarakat ke dalam dua kelas yang saling bertentangan, yakni kelas pemilik modal (borjuasi) dan kelas pekerja (proletariat). Di permukaan, kedua kelas ini saling membutuhkan. Di kedalaman, kedua kelas ini saling bermusuhan, dan, dalam jangka panjang, akan saling meniadakan.

Cita-cita terdalam Marx adalah masyarakat tanpa kelas. Ini akan terjadi setelah

Jantung Hati Zen

kelas pekerja bersatu dan menghancurkan kelas pemilik modal melalui revolusi. Alat-alat produksi pun dikuasai bersama dan tidak lagi dimiliki secara pribadi oleh para pemilik modal. Bagi Marx, ini akan merupakan kepastian sejarah karena pertentangan kepentingan yang begitu dalam antara kelas pekerja dan kelas pemilik modal.

Para pemikir Neo-Marxis banyak melakukan penambahan ataupun pengurangan terhadap pemikiran Marx. Ada dua hal penting yang kiranya bisa kita ambil dari Marx.

Yang pertama adalah semangat melakukan perubahan sosial untuk mewujudkan dunia yang lebih adil daripada yang kita tempati sekarang ini.

Yang kedua adalah bahasa dan konsep yang tetap bisa digunakan untuk memahami ketidakadilan yang terjadi (konsep alienasi, teori nilai lebih, basis-bangunan atas), baik di masa lalu, masa kini, maupun masa depan. Di abad ke-21 yang semakin kompleks ini, pemikiran Marx dan Neo-Marxis tetap hidup, dan justru semakin relevan.

Jantung Hati Zen

Sebelum revolusi: Zen

Pemikiran Marx memang amat revolusioner. Marx sendiri memang bermaksud untuk merumuskan dasar teoritis yang kokoh bagi laku revolusi yang mengubah seluruh sistem kapitalisme sampai ke dasarnya. Namun, dibandingkan dengan jalan Zen, revolusi Marx masih kurang radikal. Sampai saat ini, saya merasa jalan Zen adalah jalan paling radikal dan paling revolusioner yang pernah ada.

Ada tiga hal yang menjadi alasan saya. Pertama, revolusi Zen adalah revolusi pemahaman tentang diri sendiri. Ini seperti membalikkan semua pemahaman yang telah ada sebelumnya. Ketika orang sungguh-sungguh menekuni jalan Zen, perubahan terasa di berbagai unsur kehidupan, baik itu pikiran, hubungan dengan orang lain, cara bertindak, cara merasa, bahkan sampai struktur biologis tubuh.

Dua, revolusi Zen akan mengusir segala bentuk penderitaan borjuasi. Penderitaan borjuasi muncul karena orang terpaku pada kepentingan dirinya semata. Ia rakus, dan maunya dunia bekerja sesuai dengan kehendaknya. Penderitaan borjuasi adalah

Jantung Hati Zen

penderitaan sempit yang konyol dan memalukan. Sikap seperti itu dengan mudah bisa dilihat dari lahirnya generasi galau yang kesulitan hidupnya hanya soal patah hati, ataupun tak bisa membeli ponsel canggih keluaran terbaru.

Tiga, jalan tertinggi Zen adalah jalan Bodhisattwa. Ini adalah jalan orang yang sudah memahami jati diri asalnya, dan kemudian hidup untuk kepentingan semua makhluk. Jalan ini jauh lebih radikal dari jalan revolusioner Marxis. Kepentingan diri, yang diselubungi kepentingan kelas pekerja, masih amat kuat di Marx. Pemikirannya juga masih hanya melihat manusia sebagai pusat alam semesta, dan mengabaikan bentuk-bentuk kehidupan lainnya.

Seorang Marxis-Zennist

Pada titik terdalam, jalan Marx dan jalan Zen adalah satu dan sama. Marx ingin mewujudkan dunia tanpa penindasan. Zen ingin mewujudkan dunia tanpa penderitaan. Jika disatukan, keduanya akan menjadi kekuatan perubahan yang amat besar.

Jantung Hati Zen

Revolusi sosial politik tanpa revolusi batin akan bermuara pada tirani baru yang tak kalah mengerikannya. Sejarah sudah mengajarkan kita tentang hal ini. Uni Soviet mungkin adalah contoh paling baik. Sebuah sistem politik yang didirikan dengan ide luhur, tetapi dipelintir menjadi salah satu tiran politik paling mengerikan di dalam sejarah. Tidak ada Marxisme di dalam Uni Soviet. Itu yang harus dipahami.

Dengan revolusi batin di jalan Zen, kejernihan dan kebijaksanaan akan tumbuh secara alami. Revolusi sosial politik amat membutuhkan kejernihan dan kebijaksanaan semacam itu. Korban jiwa dan harta benda bisa sejauh mungkin dihindari. Sistem politik yang tercipta kemudian pun lalu didasari oleh kejernihan, dan bukan lagi oleh ambisi kekuasaan seperti yang banyak terjadi sebelumnya.

Seminar bersama Daniel Loick di Goethe Institut Jakarta amat menyegarkan batin dan pikiran saya. Terima kasih atas semua pihak yang terlibat. Saya dikembalikan pada cinta pertama saya, tetapi dengan kaca mata baru yang lebih luas. Saya semakin revolusioner,

Jantung Hati Zen

sekaligus semakin jernih. Penderitaan tak hilang. Namun, penderitaan kini menjadi bermakna karena memiliki kerangka yang lebih luhur dan luas, yakni kerangka Marxis-Zen.

Selalu Jatuh Cinta

Ah, jatuh cinta memang berjuta rasanya. Tanya saja kepada mereka yang pernah atau sedang jatuh cinta. Setiap detik, hanya si dia yang muncul di kepala. Rasa rindu terus menusuk di dada, sampai waktunya tiba untuk berjumpa dengan si dia.

Pemikir asal Slovenia, Slavoj Zizek, juga melihat sisi lain dari jatuh cinta. Baginya, peristiwa jatuh cinta adalah peristiwa kejatuhan itu sendiri. Orang seperti terlempar keluar dari hidup hariannya. Makan, tidur, dan bekerja terasa tak nikmat karena dihantui bayangan kekasih hatinya.

Jika tak diolah, jatuh cinta kerap kali hanya menjadi pengalaman sementara. Peristiwa jatuh cinta selalu berada di bawah bayang-bayang patah hati. Keduanya bagaikan dua sisi dari satu koin yang sama. Seperti diungkap oleh Buddha lebih dari 2.600 tahun yang lalu, segala kenikmatan dunia, termasuk jatuh cinta, tanpa kesadaran yang tepat akan selalu bermuara pada kekecewaan.

Jantung Hati Zen

Segala sesuatu berubah. Hari ini, jatuh cinta mewarnai hati. Keesokan hari, kebencian bisa menyelinap, tanpa dinanti. Apa yang ada akan selalu lenyap di kemudian hari.

Di dalam dunia yang terus berubah, bagaimana seharusnya kita mengelola cinta? Ini pertanyaan penting yang perlu dijawab. Banyak orang menderita begitu dalam karena kegagalan cinta. Tak sedikit pula yang mengakhiri hidupnya karena sebab yang serupa.

Dekonstruksi cinta

Cinta lahir dari hubungan yang intensif. Di dalamnya terlibat unsur emosional maupun fisik manusia. Pada jenjang yang lebih tinggi, cinta diikat dengan komitmen untuk saling setia dan saling mengisi hidup. Namun, terlepas dari segala upaya yang dilakukan untuk bertahan, cinta pun seringkali lenyap ditelan peristiwa.

Dipahami seperti ini, apa hubungan yang paling intensif yang bisa dimiliki oleh seorang manusia? Apakah dengan kekasih hati? Apakah dengan keluarga? Satu hal yang pasti, justru dalam banyak keadaan, kekasih hati dan keluarga menjadi perusak hubungan yang telah

Jantung Hati Zen

ada. Keduanya bisa menjadi sumber derita yang tiada tara.

Untuk menjawab pertanyaan ini, kita perlu melihat diri kita sebagaimana adanya. Setiap saat, tubuh kita selalu terhubung dengan berbagai unsur yang ada, mulai dari udara, air, sampai dengan mikro-organisme di sekitar kita. Inilah hubungan yang paling intensif terjadi dalam manusia karena ia tidak dapat hidup tanpa itu semua. Hubungan dengan orang lain hanya terjadi di waktu-waktu tertentu yang sifatnya terbatas.

Jatuh cinta sebagai cara hidup

Jika hubungan intensif terjadi dengan berbagai elemen alami, maka bukankah ini cinta yang sesungguhnya? Kita melupakan ini karena kita hidup tanpa kesadaran yang mencukupi. Kita sibuk dengan ide-ide di kepala sampai melupakan keberadaan kita yang sebenarnya. Jika kita sadar akan hubungan yang amat intensif dengan udara, air, dan segala bentuk kehidupan yang ada di sekitar, kita akan selalu jatuh cinta dengan mereka semua setiap saat, walaupun kekasih hati yang berwujud manusia datang dan pergi.

Jantung Hati Zen

Memang, yang terpenting bukanlah objek cintanya, seperti orang lain yang datang dan pergi. Yang terpenting adalah jatuh cinta sebagai cara hidup. Artinya, kita selalu dalam keadaan jatuh cinta, walaupun tak ada kekasih hati yang dirindukan. Di dalam keadaan jatuh cinta, orang selalu ingin menari dan bernyanyi untuk merayakan kehidupan.

Ini hanya mungkin, jika kita hidup dengan kesadaran. Kita butuh udara untuk hidup. Kita butuh air untuk hidup. Bahkan, kita butuh beberapa bakteri untuk menjalankan fungsi-fungsi organ tubuh. Mari kita jatuh cinta kepada mereka semua setiap saatnya, dan hidup kita akan dipenuhi dengan kebahagiaan, serta terhindar dari bencana patah hati.

Melampaui politik identitas

Seluruh dunia saat ini sedang dirobek oleh politik identitas. Indonesia pun tak luput. Kehidupan politik ditandai dengan perpecahan kelompok, terutama kelompok agama. Politik identitas adalah politik yang didasari sikap tertutup terhadap kelompok identitas lain, serta hanya mementingkan kepentingan satu kelompok identitas semata.

Jantung Hati Zen

Politik identitas adalah politik tertutup. Ia menciptakan perpecahan yang amat berbahaya untuk keutuhan masyarakat plural, seperti Indonesia. Dasar dari politik identitas adalah kesempitan berpikir dan rasa takut terhadap perbedaan. Jadi, dasar dari politik identitas adalah ketakutan pada kehidupan.

Jika didiamkan, politik identitas akan membawa konflik berkepanjangan. Negara bisa terpecah. Keluarga dan teman saling berpisah, hanya karena perbedaan identitas primordial, seperti ras, suku, dan agama

Politik identitas adalah simbol dari cinta yang terbatas. Orang hanya jatuh cinta pada satu kelompok, sambil membenci kelompok-kelompok lainnya.

Pandangan ini tidak hanya salah secara moral dan juga epistemologis, tetapi juga mencipta derita yang tak perlu. Sudah dari akarnya, politik identitas tidak akan pernah bertahan karena tidak cocok dengan cara kerja semesta.

Selalu jatuh cinta

Di dalam diri manusia selalu ada dorongan untuk merentang keluar. Inilah akar dari semua

Jantung Hati Zen

keinginan dan ambisi manusia. Inilah juga sebabnya mengapa manusia tak pernah merasa puas. Jika cintanya terbatas hanya pada keluarga, agama, dan bangsanya semata, ia akan terus hidup dalam perasaan tak puas.

Politik identitas pun juga yang sama. Ia menyatukan yang sama, sekaligus memisahkan yang berbeda. Bentuk politik semacam ini mesti dibongkar dengan melihat cara kerja kehidupan sebagaimana adanya. Di alam ini, tidak ada batas yang memisahkan. Semuanya saling memeluk dan jatuh cinta setiap saatnya, asal kita mau melihat dengan jeli.

“Selalu jatuh cinta” adalah jalan hidup yang paling indah. Kita melihat udara bercinta dengan tubuh kita. Melihat melihat burung bercinta dengan langit. Kita melihat ikan bercinta dengan air. Hubungan mereka intensif. Mereka saling membutuhkan dan saling hadir satu sama lain.

“Selalu jatuh cinta” sebenarnya jalan hidup yang amat mudah. Kita hanya perlu berhenti sejenak dan melihat...

Jantung Hati Zen

***“Di mana pun kamu berada, hadirlah di
situ sepenuhnya.”***

Ram Dass

Menyentuh Keabadian

Alkisah, tiga praktisi Zen sedang duduk di taman. Mereka melihat daun-daun pohon bergerak diterpa angin. Muncul pertanyaan di kepala mereka. Apakah angin yang bergerak atau pohon yang bergerak?

Diskusi berubah menjadi perdebatan. Keadaan pun memanas. Karena tak menemukan jawaban, salah satu praktisi Zen memutuskan untuk berbicara kepada master Zen. Menyimak perdebatan yang terjadi, sang master Zen berkata, „Yang bergerak bukanlah angin ataupun daun pohon, melainkan pikiranmu ... dan juga mulutmu.“

Batin yang bergerak

Batin yang bergerak adalah asal muasal dari segalanya. Batin yang bergerak akan menciptakan pikiran. Pikiran terbentuk karena analisis terhadap sebuah keadaan. Artinya, orang tidak bisa melihat keadaan sebagaimana adanya dan melakukan analisis terhadapnya.

Hasilnya adalah penolakan atau kesetujuan. Keduanya merupakan penjara.

Jantung Hati Zen

Orang menolak apa yang tak ia suka. Ia pun ketagihan pada apa yang ia suka.

Inilah jantung hati dari tegangan maupun penderitaan hidup manusia. Di dalam tradisi Zen, inilah yang disebut sebagai lingkaran hidup dan mati. Masalahnya, orang kerap kali tak bisa memilih keadaan yang terjadi atasnya. Jika ia menolak apa yang ia benci, dan melekat pada apa yang ia cintai, maka seluruh hidupnya akan berubah menjadi kereta naik turun yang memproduksi derita.

Konflik batin adalah akar dari konflik dengan orang lain. Ketika batin tak menemukan kedamaian, maka orang akan terus merasa cemas. Hanya tinggal selangkah sampai ia menyerang orang lain. Seluruh konflik politik di tataran global terjadi persis karena para pemimpin bangsa; gagal menemukan kedamaian di dalam dirinya.

Semua dimulai dengan batin yang bergerak untuk membuat analisis. Ketika itu terjadi, kita kehilangan keadaan alamiah kita. Kita kehilangan kejernihan dan terjebak pada penilaian suka ataupun tidak suka tentang dunia. Kita menciptakan neraka melalui pikiran kita sendiri.

Jantung Hati Zen

Batin yang tak bergerak

Salah satu teks yang paling menarik di dalam tradisi Zen adalah Unfettered Mind yang ditulis oleh Takuan Soho. Ia adalah seorang master Zen yang hidup ketika Shogun dan Samurai masih menjadi penguasa di dalam politik Jepang abad ke-16. Inti pandangannya adalah batin yang tak bergerak di hadapan segala keadaan. Ini menjadi amat penting bagi para Samurai yang akan bertarung mempertaruhkan nyawa di medan perang.

Batin yang tak bergerak tak membuat analisis apa pun. Segala hal terjadi di depan matanya. Ia berada sebagai pengamat yang tak berpihak. Karena tak ada analisis, maka tak ada juga penolakan ataupun kesetujuan. Yang tersisa: keadaan sebagaimana adanya.

Tak ada distraksi. Tak ada penderitaan. Tak ada pula penilaian. Batin lalu menjadi luas, siap menampung apa pun yang terjadi. Inilah akhir dari penderitaan. Inilah keadaan batin Zen (*Zen mind*).

Keadaan batin ini berada sebelum waktu dan ruang. Ia berada sebelum bahasa dan juga sebelum konsep. Tak ada derita dan tak ada

Jantung Hati Zen

bahagia. Di dalam filsafat Asia, ini disebut juga sebagai Nirwana, yakni lenyapnya semua kecenderungan batin.

Di titik inilah orang menyentuh ‘keabadian’. Orang menyentuh sepenuhnya saat ini. Waktu lenyap. Hidup menjadi saat demi saat.

Ada waktunya gerak batin muncul. Ini terjadi karena kebiasaan atau keperluan. Tak masalah. Orang hanya perlu menyentuh kembali batin yang tak bergerak, yang merupakan dirinya yang asli. Ini adalah latihan seumur hidup, tanpa henti.

Tak seperti yang kita pikirkan

Menyentuh keabadian berarti menyentuh kenyataan. Ini juga berarti orang menyentuh kehidupan. Inilah inti dari semua ajaran spiritual di dunia. Ia berciri pribadi, tetapi memiliki dampak besar di dalam hidup sehari-hari.

Spiritualitas yang sejati berada sebelum konsep. Ia berbeda dari agama. Ia tak terkait dengan ritual. Ia juga melepaskan diri dari kepatuhan buta pada tradisi yang tak sesuai lagi dengan perubahan hidup.

Jantung Hati Zen

Ia menghentikan semua analisis tentang kenyataan yang melahirkan tegangan dan derita. Ia mengajak orang untuk menyentuh keabadian. Pikiran lalu digunakan seperlunya. Analisis juga dilakukan sesuai tuntutan keadaan.

Tak lebih. Tak kurang. Inilah keadaan batin Zen. Inilah batin yang mampu menyentuh keabadian.

Berdamai dengan Diri Sendiri

Kita hidup di era teknologi canggih. Komunikasi, transportasi, dan hidup sehari-hari menjadi begitu mudah dan murah. Bahkan, manusia kini mulai mencari jalan untuk menciptakan kehidupan dengan teknologi yang ada. Tak berlebihan jika dikatakan, dengan teknologi dan ilmu pengetahuan yang ada, manusia kini menjadi "tuhan" atas bumi.

Sayangnya, semua kemajuan itu tidak sejalan dengan kemajuan kebahagiaan manusia. Dengan kata lain, manusia tidak lebih bahagia, walaupun hidup di dunia yang penuh dengan kemudahan. Sebaliknya, berbagai penelitian menunjukkan, tingkat depresi dan bunuh diri justru meningkat di abad ke-21 ini. Pertanyaannya, apa guna semua kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ini, jika manusia justru semakin menderita?

Depresi dan bunuh diri

Beberapa data ini mungkin bisa memberikan gambaran. Menurut data yang

Jantung Hati Zen

dikumpulkan *WHO, World Health Organization*, saat ini ada lebih dari 300 juta orang yang tercatat mengalami depresi di seluruh dunia. Gejala utama depresi adalah suasana hati yang turun naik secara ekstrem dalam jangka waktu lebih dari dua bulan, sehingga mengganggu hidup sehari-hari. Pada bentuknya yang paling parah, depresi mendorong orang untuk bunuh diri.

Walaupun ada terapi untuk depresi, tetapi orang seringkali tak menyadari bahwa mereka menderita depresi. Walaupun sadar, hanya sedikit yang berusaha mencari pengobatan. Ini membuat depresi menjadi semacam pembunuh senyap (*silent killer*). Ia tak terdengar, tetapi membunuh banyak orang, serta membuat penderitaan yang amat besar bagi orang yang mengalaminya.

Bunuh diri pun juga meningkat secara global di awal abad ke-21 ini. Menurut data *WHO*, ada kurang lebih satu juta orang yang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Artinya, setiap empat puluh detik, ada 40 orang yang melakukan bunuh diri di seluruh dunia. Gejala ini belum menunjukkan penurunan sama sekali.

Jantung Hati Zen

Selama 45 tahun terakhir, tingkat bunuh diri sudah meningkat 60 persen di seluruh dunia. Bahkan, bunuh diri kini menjadi salah satu dari tiga penyebab utama kematian dari orang-orang yang berumur 15 sampai 44 tahun. Lebih dari 90 persen para pelaku bunuh diri disebabkan oleh depresi berkepanjangan. Yang lebih menyedihkan, banyak orang berusia muda kini melakukan bunuh diri, dan percobaan bunuh diri.

Konflik dengan diri sendiri

Akar dari penderitaan adalah konflik dengan diri sendiri. Orang tak menemukan kedamaian. Walaupun, ia dikelilingi berbagai kenikmatan yang bisa diberikan oleh teknologi dan ilmu pengetahuan. Ia terus menolak dan bermusuhan dengan emosi dan pikiran yang muncul, terutama yang menyakitkan. Padahal, semakin kita membenci emosi dan pikiran yang menyakitkan, maka penderitaan yang kita rasakan justru menjadi semakin besar.

Konflik dengan diri sendiri dapat dipahami dalam tiga hal. *Pertama*, orang tak memahami hakikat dari pikiran dan emosi yang ia miliki. Ia mengira, bahwa pikiran dan emosi adalah

Jantung Hati Zen

sesuatu yang nyata dan benar. Akibatnya, ia mencengkeram semua pikiran dan emosi yang datang, lalu hanyut di dalamnya.

Kedua, karena orang tak paham akan emosi dan pikiran yang ia punya, ia pun tak mampu mengelolanya dengan tepat. Ketika marah dan sedih, ia akan sangat menderita. Ketika bersuka dan berbahagia, kecemasan pun membayangi karena ia sadar ini pun hanya sementara. Ketika orang tak mampu mengelola emosi dan pikiran yang ia punya, konflik dengan orang lain pun tak terhindarkan.

Ketiga, semua ini menggiring orang untuk hanyut pada emosi dan pikiran, tanpa henti. Hidup semacam ini melelahkan, bagaikan naik kereta naik turun setiap saat. Inilah persis yang menjadi jantung hati dari depresi dan dorongan untuk bunuh diri. Kenikmatan apa pun tidak akan bisa memberikan jalan keluar, selain hanya pengalihan yang bersifat sementara, tetapi membawa derita lebih besar di saat berikutnya.

Berdamai dengan diri sendiri

Jalan keluar dari semua ini sebenarnya sederhana, yakni berdamai dengan diri sendiri.

Jantung Hati Zen

Di dalam diri kita, ada beragam emosi dan pikiran yang menumpuk. Memang, sejatinya, mereka semua kosong karena hanya berupa bayangan-bayangan sementara. Namun, kerap kali, kita lupa hal ini. Kita mengira, itu semua adalah nyata, lalu menggenggamnya erat-erat.

Ada tiga hal yang perlu diperhatikan di sini. *Pertama*, apa pun bentuk emosi dan pikiran yang muncul, cukuplah diamati dan disadari. Semakin kuat dan menyakitkan emosi dan pikiran yang datang, semakin itu merupakan kesempatan yang baik untuk semakin mengamati dan menyadari. Dengan cara ini, secara perlahan namun pasti, penderitaan yang muncul dari pikiran dan emosi akan lenyap.

Kedua, tujuan dari proses ini adalah membangun hubungan yang baik dengan diri kita sendiri, termasuk emosi dan pikiran yang datang dan pergi. Artinya, kita belajar untuk mencintai keseluruhan diri kita sendiri. Dari proses ini lahirlah kejernihan dan kedamaian. Ketika kita bisa menjalin hubungan baik dengan diri sendiri, termasuk dengan semua emosi dan pikiran yang muncul, maka kita dengan mudah

Jantung Hati Zen

menjalin hubungan yang baik dengan orang dan makhluk lain.

Ketiga, awalnya, proses ini terasa sulit. Namun, jika terus dilakukan, buahnya akan langsung terasa. Berbagai emosi dan pikiran muncul, tetapi itu semua cukup disadari dan diamati dengan penuh cinta. Kejernihan dan kedamaian yang dirindukan pun bisa mulai terasa.

Proses ini membawa kita untuk mengenali sisi terdalam dari diri kita yang sebenarnya. Sisi ini hanya punya satu rasa, yakni rasa cinta/damai yang begitu dalam. Dengan mengenali unsur terdalam diri kita ini, kita bisa memeluk apa pun yang datang dan terjadi dengan penuh kedamaian. Di titik inilah kita sungguh berdamai dengan diri kita sendiri.

Jantung Hati Zen

***“Ketika orang mencari kebahagiaan,
maka ia sudah terpisah darinya.”***

Dogen

Aku Ada, ... Maka Aku Bosan

Descartes, pemikir Perancis, terkenal dengan pandangannya: Aku berpikir, maka aku ada. Sudah banyak penjelasan tentang pandangan itu. Banyak pula variasi diberikan terhadapnya. Saya hanya ingin menambah satu, yakni aku ada, maka aku bosan.

Mengapa bosan? Ya, ini salah satu penyakit lama saya. Saya gampang sekali merasa bosan. Ketika sibuk, saya bosan dengan kesibukan. Ketika tak ada pekerjaan, saya juga bosan. Ternyata, saya tak sendirian dalam hal ini. Beberapa teman menceritakan hal yang sama. Yang juga menarik, kebosanan adalah penyakit lintas usia, bahkan lintas kelas sosial.

Ada yang bosan dengan kemiskinan. Sudah sejak kecil, seorang teman hidup serba pas-pasan. Ia ingin hidup makmur, seperti orang-orang di *mall* mewah. Ia merasa iri setiap kali melihat mereka.

Ada pula yang bosan dengan kekayaan. Mereka beruntung karena lahir dari keluarga kaya raya. Cukup dengan bunga deposito,

Jantung Hati Zen

mereka bisa hidup, tanpa harus bekerja. Ironisnya, mereka juga dilanda kebosanan: bosan karena sudah kaya.

Saya ingin mengajukan pandangan sederhana. Bosan terjadi karena ego menguat, yakni identitas “saya”. Di dalam ego terkandung ingatan, trauma, dan harapan yang mengotori kejernihan saat ini. Akibatnya, orang tak mampu secara segar melihat saat ini. Ia pun merasa bosan.

Filsafat kebosanan

Di dalam filsafat, kebosanan adalah tema yang cukup menarik perhatian. Bahkan, bagi beberapa pemikir, kebosanan adalah sumber kreativitas. Ketika rutinitas menikam tajam, pikiran lalu terbang ke berbagai arah. Disitulah kerap ditemukan ide-ide baru yang sebelumnya tak terpikirkan.

Namun, secara umum, kebosanan adalah musuh kehidupan. Orang ingin menghindarinya. Bahkan, tak berlebihan jika dikatakan bahwa kebosanan adalah kematian yang menyelinap di sela-sela kehidupan. Orang seperti mati ketika ia merasa bosan. (Anthony, 2011)

Jantung Hati Zen

Martin Doehlmann, pemikir Jerman, membedakan dua bentuk kebosanan. Yang pertama adalah kebosanan situasional. Ini kebosanan yang lahir dari rutinitas. Analoginya seperti cat yang semakin lama semakin mengering dan kemudian mengelupas.

Yang kedua adalah kebosanan eksistensial. Ini adalah kecemasan yang dialami setiap orang akibat ketidakpastian hidup. Ketidakpastian dari segalanya membuat hidup terasa hampa dan tak bermakna, apa pun yang dilakukan. Kebosanan ini berakar jauh di dalam hati setiap orang.

Andrew Anthony, di dalam artikelnya, melukiskan kebosanan sebagai perasaan tercekik. Orang seperti terjebak dalam penjara yang mencekiknya. Perasaan depresif dan hampa datang menerjang. Ini kiranya juga sejalan dengan pemaparan dari Lars Svendsen, pemikir Norwegia, dalam bukunya *A Philosophy of Boredom*.

Bagi Svendsen, kebosanan adalah perasaan terjebak. Orang merasa terjebak pada satu keadaan yang tak ia inginkan. Tidak hanya itu, orang bisa juga merasa terjebak, justru karena

Jantung Hati Zen

dunia yang amat luas, yang tak memberikan tempat untuknya.

Dalam keadaan biasa, waktu seolah mengepung dan menyedot kita. Ia berlalu begitu saja. Namun, dalam keadaan bosan, kita yang berusaha membunuh waktu. Kita melakukan apa pun, supaya ia cepat berlalu.

Bahkan, menurut Anthony, kebosanan juga bisa berujung pada ekstremisme. Orang-orang bosan merasa bahwa hidup ini hampa. Semua nilai tampak sia-sia belaka. Untuk mencari kesenangan sesaat, mereka bergabung dengan kelompok radikal, dan bahkan menjadi pelaku terorisme.

Pandangan Svenden ini kiranya bisa memberikan sudut pandang yang cukup bijak. Untuk menjadi manusia dewasa, orang harus menerima keadaan bahwa hidup tidak bisa terus menerus penuh dengan sensasi. Ada saatnya, ketika hidup terasa kering dan hampa. Ada saatnya, semua terasa jenuh dan amat membosankan. Ini bukan berarti bahwa hidup tidak bermakna dan tak layak dijalani.

Jantung Hati Zen

Zen dan kebosanan

Sebagai bagian dari filsafat Asia dan Buddhis, Zen memiliki sudut pandang yang menarik soal kebosanan. Pertama, kebosanan berakar pada ingatan. Orang melakukan kegiatan yang sama, dan terjebak pada ingatannya, sehingga ia merasa bosan. Ingatan membuat semua terlihat sama dan berulang. Tak ada lagi kesegaran sudut pandang.

Kedua, kebosanan juga memiliki akar budaya. Kita hidup di zaman ketika segala sesuatu bisa begitu mudah dan cepat terpenuhi. Teknologi memungkinkan itu semua. Akibatnya, kita jadi generasi yang manja, yang gampang bosan, ketika semua kebutuhannya sudah begitu mudah dan cepat terpenuhi.

Ketiga, kebosanan juga mendorong orang untuk melarikan diri dari saat ini. Orang tidak lagi hidup dalam kesadaran akan saat ini karena diterjang oleh ingatan masa lalu, dan kerinduan untuk mencari kesenangan sesaat, tanpa henti. Pelariannya pun beragam, mulai dari gaya hidup konsumtif, penggunaan narkoba, sampai dengan bergabung dengan kelompok radikal.

Apa kiranya yang bisa ditawarkan oleh Zen tentang kebosanan? Ada banyak paham soal

Jantung Hati Zen

Zen. Salah satu yang mendasar adalah hidup dengan menyadari dan mengamati apa yang terjadi saat ini, tanpa penilaian apa pun. Ketika kebosanan datang, ia hanya perlu disadari dan diamati sebagaimana adanya. Jangan menambahkan apa pun.

Bosan itu seperti cuaca. Ia datang dan pergi, tanpa bisa sungguh dikendalikan. Kebosanan bukanlah kenyataan yang utuh dan tak berubah. Dengan kesadaran dan pengamatan tanpa penilaian, bosan pun bisa berlalu, tanpa terlalu banyak meninggalkan luka.

Ini tentunya perlu dilatih. “Hadir bersama kebosanan” adalah seni hidup yang penting di abad ke-21 ini. Jernih di tengah kebosanan berarti orang tahu betul bahwa ia sedang mengalami kebosanan. Lalu, ia pun bisa menentukan dengan sadar apa yang sebaiknya dilakukan.

Melampaui “Aku”

Akar dari kebosanan adalah ingatan dan kerinduan akan sensasi. Keduanya berakar pada sesuatu yang lebih dalam, yakni ego atau “aku”. Ketiga ego menguat, maka kebosanan dan

Jantung Hati Zen

beragam bentuk penderitaan lainnya juga ikut menguat. Bagaimana cara keluar dari cengkeraman ego?

Seluruh penelitian ilmiah dan tradisi filsafat menyatakan, bahwa ego adalah ilusi. Ia datang dan pergi, tanpa kendali. Ia buatan masyarakat, dan kemudian dianggap sebagai nyata. Mengira ego adalah kenyataan, apalagi kebenaran, adalah kesesatan berpikir yang akan menciptakan banyak derita yang sia-sia.

Jalan keluar lain yang mungkin adalah hidup sebagai pemula. Dengan melihat dunia apa adanya, tanpa prasangka dan penilaian apa pun, orang akan memasuki kejernihan. Ego pun lenyap pada saat itu juga. Ini kiranya sejalan dengan pandangan Zen Master Shunryu Suzuki, bahwa inti utama Zen adalah hidup dengan pikiran seorang pemula.

Lalu bagaimana dengan ingatan dan dorongan untuk mencari sensasi? Bukankah keduanya bagian sekaligus kebutuhan hidup manusia? Keduanya tak baik dan tak buruk. Jika dikelola dengan kesadaran, keduanya akan menjadi alat yang baik untuk kehidupan. Jika dijalani dengan kelekatan, bahkan kecanduan,

Jantung Hati Zen

keduanya akan menjadi sumber derita tiada tara.

Sampai detik ini, saya terus sadar dan mengamati betul kebosanan yang terus muncul dalam diri. Terkadang ia datang dan membawa temannya, yakni rasa cemas. Lalu, ia pergi, nyaris tanpa jejak. Begitulah hidup. Yang jelas, semuanya baik-baik saja. Langit biru. Pohon hijau.

Seluas Alam Semesta

Marcus Aurelius, pemikir Stoa yang sekaligus Kaisar Romawi, pernah menulis, “Nilai seorang manusia tidaklah lebih dari nilai ambisinya.” Sebagaimana diungkap oleh Neel Burton, ambisi berasal dari kata ambitio yang berarti “berkeliling untuk mencari dukungan”. Kata ini kemudian bisa dipahami sebagai upaya untuk mencapai kehormatan dan pengakuan dari masyarakat luas. (Burton, 2014)

Kata ambisi juga melibatkan dua hal. Pertama, ia melibatkan dorongan dari dalam diri seseorang untuk mencapai sesuatu yang ia pandang sebagai berharga. Kedua, dorongan ini juga melibatkan kemampuan untuk terus berusaha, walaupun tantangan dan kegagalan terus mengancam. Tujuan orang-orang yang ambisius adalah mencapai pengakuan dari masyarakat, baik dalam bentuk kekuasaan, uang, maupun nama besar.

Dalam perkembangannya, kata ambisi dikaitkan dengan kerakusan. Dalam arti ini,

Jantung Hati Zen

kerakusan adalah dorongan berlebihan di dalam diri orang untuk mendapatkan sesuatu yang tidak ia butuhkan, atau tidak pantas ia dapatkan. Namun, ada perbedaan mendasar di sini. Kerakusan selalu berakar pada motivasi yang merusak seperti ingin menguasai orang lain dan sebagainya. Sementara, ambisi bisa mengarah pada sesuatu yang searah dengan kebaikan bersama.

Ambisi dan aspirasi

Apa pun bentuknya, ambisi menciptakan tegangan. Ia berakar pada pikiran yang mencengkeram (*grasping mind*). Artinya, kita ingin sesuatu terjadi di dunia dengan memaksakannya, jika perlu dengan merusak alam, atau merugikan orang lain. Inilah cara hidup banyak orang pada dewasa ini.

Padahal, ambisi itu mengandung paradoks. Jika kita mendapatkannya, kita akan tetap tak puas. Ambisi berikutnya akan muncul lagi, sehingga seluruh hidup kita akan diisi oleh tegangan demi tegangan. Jika kita gagal mewujudkan ambisi yang kita punya, kita pun akan kecewa.

Jantung Hati Zen

Tak berlebihan jika dikatakan, bahwa ambisi adalah sumber penderitaan. Orang yang memendam ambisi tak pernah tenang hidupnya. Jika ambisi itu menguat, dan mendorong tindakan, orang lain pun bisa jadi korban. Seluruh konflik, perang, dan bencana kemanusiaan di sejarah manusia adalah hasil dari ambisi buta.

Maka, ambisi harus diubah menjadi aspirasi. Aspirasi adalah harapan yang digendong dengan ringan. Seperti menggendong anak, harapan dipegang dengan saksama, tetapi tidak dicengkeram. Jika keadaan tidak memungkinkan, aspirasi bisa ditunda, atau disesuaikan.

Identitas

Ambisi dan aspirasi berakar pada diri manusia. Artinya, ia amat tergantung dari identitas yang dimiliki seseorang. Dalam arti ini, identitas adalah sekumpulan cerita yang orang percaya tentang dirinya. Termasuk di dalamnya adalah cerita tentang sejarah dirinya, keluarganya, bangsanya, agamanya, bahkan gendernya.

Jantung Hati Zen

Jika identitas seseorang sempit, maka ambisi dan aspirasinya juga sempit. Identitas yang sempit adalah identitas yang bersifat tertutup. Orang meyakini begitu saja kumpulan cerita yang disebarkan oleh bangsa, ras, suku, maupun agamanya. Akhirnya, ia cenderung bersikap diskriminatif terhadap orang-orang yang berbeda identitas.

Sebaliknya, jika identitas seseorang luas, maka ambisi dan aspirasinya juga luas. Identitas manusia yang sejati sebenarnya amatlah luas, bahkan seluas semesta. Tubuh manusia adalah campuran dari berbagai hal yang tersebar di berbagai penjuru semesta. Tak heran, bagi beberapa pemikir, tubuh dan pikiran manusia adalah mikrokosmos, yakni alam semesta kecil.

Identitas yang sejati berada sebelum semua identitas lainnya. Ia berada sebelum cerita yang diajarkan oleh keluarga dan masyarakat tentang bangsa, ras, suku, dan agama. Sebelum itu semua, kita adalah warga negara semesta. Inilah yang menjadi titik tolak tidak hanya pemikiran Asia, terutama Zen, tetapi juga teori-teori kosmopolitanisme.

Dengan identitas seluas semesta, aspirasi yang ada juga bisa amat luas. Hidup dan kerja

Jantung Hati Zen

bukan hanya untuk kepentingan dan kepuasan diri semata, tetapi untuk seluruh semesta. Politik identitas pun tak akan jadi masalah, asal identitas yang kita pegang seluas semesta. Sesuai dengan pernyataan Marcus Aurelius, jika aspirasi kita seluas semesta, nilai kita pun akan seluas dan seluhur semesta itu sendiri.

Jadi, apa pun ambisimu, atau aspirasimu, pastikan, bahwa identitas yang kamu pegang seluas semesta itu sendiri.

Jantung Hati Zen

***“Zen adalah jalan untuk menjadi
hidup dan sadar.”***

Osho

Beranjak Lebih Jauh

Suatu ketika di Jakarta, rumah kami mengalami mati lampu selama kurang lebih 11 jam. Tidak hanya lampu, jaringan telepon selular pun mati. Alhasil, selama 11 jam, saya memiliki waktu hening, dan berada bersama keluarga maupun tetangga sekitar. Mungkin itu salah satu titik terangnya.

Ketika tercabut dari semua teknologi, saya teringat percakapan dengan seorang sahabat. “Coba *donk* menulis soal *move on*,” begitu katanya. Itu ide yang menarik untuk saya. Bagaimana kita bisa tetap hidup dalam kejernihan setelah mengalami peristiwa traumatis, seperti kematian anggota keluarga, putus hubungan, ataupun kegagalan-kegagalan lainnya dalam hidup?

Move on ... saya tak punya terjemahan yang tepat untuk kata itu. Maju terus? Ah, itu terasa sama sekali tak pas. Lalu, saya menggunakan terjemahan yang tidak harafiah, yakni “dan setelahnya”. Apa yang ada, setelah peristiwa menyedihkan dan mengecewakan menimpa hidup kita?

Jantung Hati Zen

Beranjak Lebih Jauh

Biasanya, kata itu digunakan untuk menggambarkan orang yang masih merindukan kekasih hatinya, walaupun mereka sudah berpisah. Memang, di abad ke-21 ini, hubungan antarmanusia amat rapuh. Kebohongan dan perselingkuhan terjadi begitu banyak dan mudah. Tak heran, banyak orang mengalami penderitaan besar justru dari hubungan-hubungan romantis semacam ini.

Namun, “beranjak lebih jauh” kiranya berlaku tidak hanya untuk berakhirnya hubungan romantis. Dalam politik, hal itu pun kiranya diperlukan. Setelah pemilihan umum, pihak-pihak yang “bertempur” untuk menjadi pemimpin politik kiranya perlu juga untuk “beranjak lebih jauh”. Jika tidak, perpecahan akan menimbulkan banyak masalah bagi keutuhan bangsa.

Ini dilakukan dengan satu kesadaran bahwa politik mafia adalah permainan belaka. Kawan bisa menjadi musuh tak lama di masa depan. Lawan bisa menjadi sekutu tak lama kemudian. Hal ini dengan mudah dilihat di politik Indonesia pasca pemilihan umum.

Jantung Hati Zen

Kata “beranjak lebih jauh” juga bisa diterapkan oleh orang-orang yang merasa gagal dalam pekerjaannya. Setelah bisnis gagal, bagaimana kita bisa beranjak lebih jauh? Setelah dipecat dari perusahaan lama, bagaimana kita bisa beranjak lebih jauh? Kemampuan untuk bertanya seperti ini sebenarnya merupakan tanda, bahwa orang sudah siap untuk memasuki tahap hidup berikutnya. Pertanyaannya, apakah ia mampu?

Dendam dan trauma

Kemampuan untuk berpikir “beranjak lebih jauh”, atau *move on*, juga penting untuk melampaui dendam. Ketika orang menyakiti kita, rasa marah dan kecewa akan muncul. Sakit yang dalam, dibalut dengan marah dan kecewa, akan melahirkan dendam. Kita lalu berencana untuk menyakiti orang tersebut, sebagaimana ia telah menyakiti kita.

Hal yang sama terjadi terkait trauma. Trauma adalah peristiwa menyakitkan yang terjadi di masa lalu, tetapi ia mengulang dirinya sendiri di dalam ingatan kita. Pengulangan ini membuat luka yang dahulu ada lestari hingga

Jantung Hati Zen

saat ini. Orang pun tak mampu hidup secara jernih dan damai di sini dan saat ini.

Trauma dan dendam membuat pola pikir “beranjak lebih jauh” menjadi sulit. Orang terjebak di masa lalu. Ini sebenarnya yang disebut sebagai neraka. Orang kehilangan hidupnya yang sebenarnya selalu terjadi di sini dan saat ini.

Orang yang mampu berpikir “beranjak lebih jauh” (*move on*) berarti siap untuk hidup di sini dan saat ini. Masa lalu telah berlalu dan tersisa sebagai ingatan. Rasa sakit, akibat peristiwa menyakitkan di masa lalu, mungkin tetap ada. Namun, ia terasa jauh dari apa yang terjadi di sini dan saat ini.

Arti penting “Beranjak lebih Jauh”

Mengapa ini semua penting? Ada empat hal yang kiranya penting diperhatikan. Pertama, hidup yang terjebak pada dendam dan trauma adalah hidup yang penuh beban. Orang menjalani hari-harinya tidak dengan gembira dan ringan, tetapi dengan beban berat ingatan yang bahkan sampai terasa sakitnya di dada dan punggung. Hidup semacam ini amat tidak sehat.

Jantung Hati Zen

Kedua, dalam jangka panjang, hidup di masa lalu akan bermuara pada depresi. Ada banyak arti dari depresi. Yang paling sering muncul adalah kesedihan mendalam yang terjadi tanpa alasan yang jelas untuk jangka waktu lebih dari tiga bulan. Jika tak diolah dengan baik, depresi akan mendorong orang untuk menyakiti dirinya sendiri.

Ketiga, hidup di masa lalu, sehingga tak mampu mengambil langkah untuk “beranjak lebih jauh“, akan membuat orang tak mampu melihat keadaan secara jernih. Pikirannya kacau. Emosinya gundah. Banyak peluang di saat ini pun akan terabaikan.

Keempat, hidup di masa lalu berarti hidup di dalam mimpi. Walaupun indah, mimpi tetaplah mimpi. Ia membuat kita terlena, dan ketika bangun tiba-tiba, rasa kaget dan kecewa pun muncul. Walaupun menyakitkan, tetapi kenyataan akan membuatmu bebas.

Maka, “beranjak lebih jauh“ amatlah penting. Hidup yang indah akan berlalu jika kita terjebak di masa lalu. Ah, berkata memang mudah. Namun, bagaimana caranya supaya kita bisa melakukannya?

Jantung Hati Zen

Beberapa langkah

Ada empat hal yang kiranya penting untuk diperhatikan. Pertama, kita harus menjaga jarak dari ingatan kita. Ingatan adalah hasil ciptaan dari pikiran, dan pikiran kerap menipu kita. Seringkali, yang sebenarnya terjadi benar-benar berbeda dari pikiran maupun ingatan yang kita miliki. Maka, berhati-hatilah dengan pikiran.

Kedua, untuk bisa menjaga jarak dari ingatan, kita perlu untuk kembali ke saat ini. Sejatinya, kita selalu hidup di sini dan saat ini. Namun, ketika kita terjebak pada ingatan dan pikiran, kita melepaskan saat ini, dan hidup dalam mimpi. Ada banyak cara untuk kembali ke saat ini, misalnya dengan mengamati napas, merasakan sensasi-sensasi pada kulit, mendengar suara sekitar, dan sebagainya. Meditasi dan yoga amat membantu dalam hal ini.

Ketiga, hubungan dengan orang lain juga penting untuk diperhatikan. Jika kita memang berbuat salah, kita perlu meminta maaf terhadap orang yang kita lukai. Jika kita disakiti, kita perlu mengampuni orang yang

Jantung Hati Zen

telah menyakiti kita. Kesadaran untuk hidup di saat ini amat penting di dalam melakukan proses ini. Ini tidak mudah, tetapi amat penting untuk dilakukan.

Keempat, ini mungkin yang terpenting, yakni kita perlu memahami jati diri kita yang sebenarnya. Jati diri kita yang asli terletak sebelum pikiran dan emosi. Ia jernih dan cerah. Ia mampu menggendong semua emosi dan pikiran, tanpa tercampur olehnya.

Inilah yang disebut sebagai “pikiran cermin”. Ia memantulkan, tanpa terkotori oleh benda apa pun. Ia kerap kali disebut juga sebagai kesadaran murni. Dengan mengenali kesadaran di dalam diri kita, kita akan lebih mudah untuk “beranjak lebih jauh” (*move on*).

Semua ini adalah proses. Ia tidak serta-merta langsung jadi. Kita perlu berlatih. Jika gagal, kita perlu untuk terus mencoba. Kita bisa memilih metode yang paling tepat untuk kita. Atau kita bisa merumuskan metode kita sendiri.

Jangan padam

Kembali lagi kepada kisah pemadaman listrik, tampaknya pemadaman ini akan terus berlangsung. Keluarga kami sempat mengalami

Jantung Hati Zen

“trauma” karena kekurangan air tadi malam. Muncul juga perasaan marah di dalam diri saya terhadap para pimpinan dan pekerja PLN (Perusahaan Listrik Negara). Ayolah, Anda perlu bekerja lebih profesional.

Saya teringat malam itu. Di tengah gelap gulita ibu kota, saya terdiam. Sekeliling saya tetap ramai. Beberapa tetangga berkumpul untuk berbincang-bincang.

Saya sendiri perlu untuk “beranjak lebih jauh” (*move on*) dari berbagai peristiwa yang menghantam hidup saya beberapa tahun ini. Saya memahami metodenya. Saya juga pernah menerapkannya. Tapi, kali ini, apakah saya mampu? Kita lihat saja, apa yang terjadi setelahnya ...

Ketika Duka Berkunjung

Ketika kehilangan sesuatu, manusia berduka. Kematian dan perpisahan dengan orang yang dicintai memicu rasa duka di dalam batin manusia. Duka pun berujung pada rasa kesedihan yang mendalam, sekaligus kesepian. Rasa duka tidak hanya dipicu ketika kematian ataupun perpisahan semata, tetapi juga oleh lenyapnya pekerjaan, kegagalan dari sebuah ambisi, sakit yang parah, sampai dengan perpindahan tempat tinggal.

Rasa duka itu unik. Setiap orang mengalami dan menjalaninya secara berbeda. Namun, ia tak perlu ditolak. Jika ditolak atau ditekan, ia akan semakin membesar. Rasa duka perlu dipahami.

Tahap-tahap berduka

Di dalam dunia kesehatan, beragam penelitian menunjukkan, bahwa berduka itu memiliki tahap. Artinya, berduka itu berarti menjalani sebuah proses. Pikiran manusia membutuhkan waktu untuk beradaptasi setelah

Jantung Hati Zen

perubahan besar terjadi. Ada lima tahap di dalam berduka.

Pertama, duka memicu penolakan dalam diri. Orang menolak keadaan yang menyakitkan hatinya. Ada perasaan kaget sekaligus mati rasa yang muncul berbarengan. Ini adalah tanggapan tubuh untuk menanggapi perubahan emosi yang mendadak.

Kedua, rasa duka memicu kemarahan. Kekecewaan membuat orang marah terhadap keadaan. Di sela-sela kemarahan, ada perasaan tak berdaya. Kemarahan yang dibarengi dengan beragam emosi jelek lainnya adalah tahap normal di dalam berduka.

Ketiga, rasa duka menciptakan penyesalan. Orang mengulang kembali ingatannya. Ia berpikir, seandainya ada yang bisa dilakukan lebih, sebelum semua ini terjadi. Penyesalan kerap kali bermuara pada tindakan menyalahkan diri sendiri.

Keempat, rasa duka juga menciptakan depresi dalam diri. Rasa duka menciptakan gangguan tidur, hilangnya nafsu makan dan perasaan sedih yang berkepanjangan. Kesepian dan penyesalan juga datang berkunjung. Pada titik terparah, keinginan bunuh diri pun timbul.

Jantung Hati Zen

Kelima, tahap terakhir dari berduka adalah penerimaan. Orang menerima, bahwa keadaan memang menyakitkan. Harapannya patah. Namun, begitulah keadaannya. Namun begitu, hidup harus terus berjalan.

Kelima proses ini unik untuk setiap orang yang berduka. Terkadang, orang harus kembali marah, setelah ia mengalami depresi. Dengan kata lain, orang bisa kembali ke tahap sebelumnya. Semua ini bisa dipicu oleh berbagai hal dari luar, mulai dari suara lagu kenangan, sampai dengan peringatan kematian.

Berduka juga tak memiliki waktu yang pasti. Banyak hal yang mempengaruhi proses berduka seseorang, mulai dari ciri kepribadian sampai dengan dukungan keluarga. Biasanya, duka terasa lebih besar dan lama, ketika kematian orang yang disayang terjadi.

Mengolah duka

Pada akhirnya, tubuh manusia adalah sesuatu yang rapuh. Perubahan keseimbangan sedikit saja akan berujung pada sakit. Ilmu yang telah diperoleh puluhan tahun lenyap, ketika pikiran atau otak terganggu. Tidak hanya rapuh, hidup juga terus berubah.

Jantung Hati Zen

Apa yang kuat dan sehat akan menjadi lemah dan sakit di kemudian hari. Apa yang cantik dan perkasa akan menjadi usang dan tak berdaya di masa depan. Itulah hukum kehidupan. Tak ada satu makhluk pun yang bisa mengingkarinya.

Walaupun berubah, susunan energi yang membentuk kehidupan dan seluruh alam semesta yang ada tetap abadi. Begitulah temuan dari ilmu fisika modern yang disebut sebagai hukum kekekalan energi. Tak ada energi yang lenyap. Yang ada hanyalah perubahan bentuk dari energi yang telah ada.

Maka, sesungguhnya, tak ada kematian. Tak ada perpisahan. Semuanya hanyalah perubahan dari satu bentuk ke bentuk lainnya. Mayat yang dikubur akan menjadi makanan dari beragam tumbuhan maupun binatang di tanah. Hidup jalan terus.

Juga, tak ada yang kita dapatkan, dan tak ada yang kita lepaskan. Segalanya selalu berada dalam jumlah yang sama. Hanya bentuknya yang berbeda. Kita hanya perlu mengamati keadaan sekitar kita secara jeli, guna memahami ini.

Jantung Hati Zen

Duka politik

Panggung politik kerap dipenuhi duka. Ambisi yang patah, akibat kekalahan di dalam pemilihan umum. Rasa duka terjadi secara kolektif di berbagai tempat di Indonesia. Ambisi yang runtuh, apalagi dengan kerugian uang yang amat besar, mengantarkan orang pada gerbang duka.

Penolakan, penyesalan, kemarahan, dan depresi pasti datang dan pergi. Ada yang tak mampu mengelolanya, lalu terjebak pada beragam bentuk penyakit jiwa dan kehilangan kewarasan. Namun, ini bukanlah sebuah hal mutlak. Duka, seperti disinggung sebelumnya, bisa dipahami dengan kaca mata yang berbeda.

Kegagalan dan keberhasilan hanyalah saat-saat yang terus berubah. Tak ada yang abadi dari keduanya. Bahkan, jika dilihat lebih jeli, kegagalan dan keberhasilan tidak ada pada dirinya sendiri. Itu semua adalah cap yang kita tempel pada berbagai peristiwa yang kita alami.

Pemahaman ini adalah pembebasan dari duka. Pembebasan dari duka berarti penerimaan total pada apa yang ada saat ini. Tak ada yang ditambahkan. Tak ada yang dikurangi. Semua sebagaimana adanya.

Jantung Hati Zen

“Tujuan sejati Zen adalah untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya, dan membiarkan semuanya terjadi sebagaimana adanya.”

Shunryu Suzuki

Menyiasati Trauma dan Kebencian

Dylan Roof membunuh sembilan orang di sebuah gereja di South Carolina, Amerika Serikat. Alasannya adalah karena ia membenci orang-orang kulit hitam.

Robert Bowers, menurut dugaan, membunuh sebelas orang Yahudi yang sedang berdoa di Pittsburg karena ia membenci orang Yahudi. Cesar Sayoc juga diduga mengirim belasan bom ke kantor-kantor Partai Demokrat AS dan kantor berita CNN karena ia juga membenci mereka.

Di Indonesia, kita pun tak luput dari serangan mematikan yang berpijak pada kebencian semacam ini. Kota-kota besar Indonesia sudah kenyang dengan tragedi pembunuhan massal berdarah. Pertanyaan yang mendesak untuk dijawab adalah, apa akar dari semua kebencian ini? Pemikiran Gabor Mate, sebagaimana diulas oleh Abraham Gutman, kiranya bisa membantu kita. (Gutman, 2018)

Gabor Mate adalah seorang dokter kelahiran Hongaria, tetapi dibesarkan di

Jantung Hati Zen

Kanada. Ia sudah lama bertekun untuk memahami akar dari kecanduan. Salah satu hasil penelitiannya adalah, bahwa kecanduan mendorong orang untuk menemukan pelepasan dalam berbagai bentuk, mulai dari heroin sampai dengan kebencian. Akar dari kecanduan, menurutnya, adalah upaya untuk menutupi trauma berat yang pernah dialami.

Kecanduan dan kebencian

Apa itu kecanduan? Kecanduan adalah perilaku manusia yang tak bisa dihentikan secara sadar karena ia memberikan kenikmatan, walaupun dengan dampak-dampak yang merusak. Seorang pecandu heroin menemukan kehangatan dan kenikmatan dari penderitaan yang ia alami ketika ia menggunakan heroin. Seorang pecandu rokok menemukan kehangatan ketika ia merokok, walaupun ia tahu bahwa rokok itu merusak kesehatan.

Lalu, bagaimana hubungan antara kecanduan di satu sisi dan kebencian di sisi lain? Mate menjawab, keduanya terhubung melalui trauma. Tidak ada pembunuh massal yang tidak mengalami trauma berat di dalam hidupnya. Mereka menemukan pelepasan tidak

Jantung Hati Zen

melalui narkoba, melainkan dari kebencian yang mereka genggam erat-erat.

Kebencian yang dirasakan berakar begitu dalam karena penderitaan yang mereka alami di masa-masa hidupnya. Kebencian itu lalu diarahkan ke orang lain. Suasana masyarakat juga memberikan dukungan terhadap kebencian itu, ketika satu kelompok dijadikan kambing hitam untuk semua masalah yang ada. Ini seperti menuangkan bensin ke dalam api kebencian yang telah terbakar lama karena trauma berat.

Bagaimana mengelola kebencian? Kebencian tidak bisa ditolak. Kita tidak bisa “membenci” kebencian itu sendiri. Paradoksnya adalah, semakin kebencian itu ditolak, semakin ia bertambah besar.

Kebencian dan trauma

Orang membenci karena ia sebelumnya dibenci. Orang menyakiti karena ia telah disakiti sebelumnya. Akar dari kebencian adalah trauma. Dalam arti ini, trauma adalah jejak dari peristiwa masa lalu yang belum lenyap, sehingga membekas dan mempengaruhi sikap orang di masa kini. Trauma akan kekerasan

Jantung Hati Zen

akan mendorong orang menjadi pelaku kekerasan.

Trauma juga mesti ditempatkan pada bingkai peristiwa yang lebih besar. Keadaan sosial politik dan ekonomi sebuah masyarakat juga memiliki pengaruh besar di dalam kehidupan orang. Masyarakat yang terjebak pada kesenjangan sosial ekonomi yang besar, seperti di Indonesia, akan menciptakan manusia-manusia traumatik yang memendam kebencian.

Kebencian inilah yang lalu mendorong tindak kekerasan. Pada tingkat kecil, banyak keluarga terpecah karena kekerasan di dalamnya. Kecanduan narkoba, dan berbagai bentuk kecanduan lainnya, juga akan meningkat. Pada tingkat yang lebih luas, konflik dan pembunuhan massal akan menjadi bagian dari keseharian masyarakat.

Kebencian adalah salah satu bentuk “narkoba” kehidupan. Karena trauma yang dialaminya, orang mungkin tak jatuh ke dalam heroin atau rokok. Setiap orang punya kecenderungan yang berbeda di dalam mengelola trauma yang ia punya. Bagi sebagian

Jantung Hati Zen

orang, kebencian adalah narkoba yang menghangatkan.

Walaupun begitu, apa pun bentuknya, pengalihan dari trauma tak akan pernah bisa berjalan selamanya. Pada satu titik, penderitaan tetap menyelinap masuk, bahkan dengan intensitas yang lebih besar. Kebencian, dan segala bentuk narkoba trauma lainnya, bersifat sangat sementara, bahkan menciptakan kecanduan dan penderitaan yang lebih besar. Jalan lain mesti ditemukan.

Berada bersama trauma

Jika trauma adalah akar dari kebencian, dan kebencian adalah akar dari konflik serta pembunuhan massal, maka kita harus belajar untuk memahami dan mengelola trauma yang ada. Rasa sakit yang dialami akibat trauma tidak bisa diabaikan begitu saja. Jika diabaikan, ia akan mempengaruhi perilaku hidup sehari-hari. Hubungan antarmanusia, sekaligus mutu kehidupan secara keseluruhan pun juga akan terpengaruh.

Dari sudut pandang Zen, dan di banyak pendekatan filsafat Asia lainnya, trauma hanya bisa dihadapi dengan kesadaran penuh. Di

Jantung Hati Zen

sinilah arti penting "berada bersama trauma", yakni dengan melihatnya sebagai bagian dari kompleksitas kehidupan itu sendiri. Di titik ini, tidak ada penolakan terhadap trauma.

Dengan "berada bersama trauma", orang mengakui bahwa hidup tak sepenuhnya bahagia tetapi juga tak sepenuhnya penuh derita. Seorang guru berkata, jika derita itu abadi, maka itu pasti ilusi. Sebaliknya pun juga betul. Jika bahagia itu abadi, maka itu pasti juga hanya ilusi.

"Berada bersama trauma" berarti orang tak hanyut di dalamnya, sekaligus tidak menolaknya sebagai musuh. Sikap ini menghasilkan ketenangan batin, sekaligus kejernihan. Keduanya amatlah penting di dalam memahami dan mengelola trauma. Dengan sikap ini, trauma pun tidak berbuah menjadi sebarang kecanduan atau kebencian yang merusak.

Menyiasati trauma dan kebencian berarti menempatkan keduanya dalam bingkai kompleksitas kehidupan yang tiada tara. Dalam hal ini, orang perlu untuk belajar menghargai dan menghormati kompleksitas itu sendiri. Hidup bukanlah untuk dikontrol sesuai

Jantung Hati Zen

keinginan, tetapi dijalani dengan kepekaan penuh terhadap segala kompleksitas yang ada. Di dalam kompleksitas itu, kebencian berpelukan dengan cinta, serta kejahatan berpelukan dengan kebaikan.

Zen adalah hidup dengan kejernihan di tengah semua kompleksitas yang ada. Awalnya, kesulitan pun akan datang menerpa. Jika kita berteguh, buah-buah kejernihan dan kedamaian akan kita petik. Walaupun, masalah dan berkah datang silih berganti.

Tubuh dan Glorifikasi Kenikmatan

Beberapa data dari *United Families International* di bawah ini mungkin bisa mencengangkan kita semua. Dari seluruh situs yang ada di internet 12% berisi pornografi. Jumlahnya hampir menyentuh 25 juta situs. Jika dibedah lebih lanjut, setiap detikanya, ada hampir 30.000 orang sedang menyaksikan pornografi di internet. Dengan jumlah sebesar itu, industri pornografi kini menyentuh angka 4,9 triliun dollar AS di seluruh dunia.

Banyak pula yang mengira, bahwa hanya pria yang doyan menonton video dengan isi pornografi. Anggapan ini bertentangan langsung dengan data yang ada. Satu dari tiga orang yang menyaksikan pornografi adalah perempuan. Ada 13% perempuan mengaku, bahwa ketika bekerja di kantor, mereka menyaksikan video dengan isi pornografi. Pornografi merupakan salah satu tantangan besar di balik perkembangan pesat teknologi informasi dan komunikasi yang melahirkan dunia siber.

Pornografi

Secara etimologis, pornografi berakar pada dua kata, yakni *porne* yang berarti pelacur, dan *graphein* yang berarti menulis. Maka, pornografi, secara harafiah berarti menulis tentang pelacur. Definisi ini lalu berkembang menjadi pornografi pada abad ke-19 lalu. Ia dimaknai sebagai tindakan seksual yang dimuat di media, baik tulisan maupun video, dengan tujuan membangun rangsangan seksual di mata penontonnya.

Ada empat hal yang kiranya penting untuk diperhatikan. *Pertama*, pornografi adalah sebetulnya eksploitasi tubuh. Tubuh manusia dilihat sebagai objek pemuas kenikmatan semata, dan dilucuti dari unsur-unsur lainnya. Di sini terjadi penurunan martabat kemanusiaan yang mudah sekali tergelincir pada perbudakan seksual dan perdagangan manusia (pelacuran dan pornografi banyak lahir dari perdagangan manusia lintas negara).

Kedua, pornografi adalah soal kenikmatan sesaat. Kenikmatan dilihat sebagai nilai tertinggi, bahkan dengan mengabaikan nilai-nilai kehidupan lainnya. Korbannya pun

Jantung Hati Zen

diabaikan, demi tercapainya kenikmatan sesaat yang dikejar. Pornografi menyiratkan paham, seolah hidup adalah kumpulan kenikmatan sesaat yang dirangkai secara berurutan, tanpa memikirkan kepentingan dan hidup orang lain.

Ketiga, para penikmat pornografi beralasan, bahwa itu lebih sehat daripada berhubungan dengan pelacur. Tidak ada resiko penyakit kelamin maupun resiko lainnya. Namun, cara berpikir keduanya adalah sama, yakni menjadikan manusia sebagai objek pemuasan semata. Transaksi ekonomi tetap juga tak bisa membenarkan tindak menjadikan seseorang sebagai benda pemuas gairah semata.

Keempat, tersebar luasnya pornografi di masyarakat juga merupakan tanda dari kegagalan pendidikan seks publik. Di Indonesia, seks ditabukan atas dasar ajaran agama tertentu. Akibatnya, hasrat seks yang terpendam tak terkelola dengan baik, dan pecah dalam keadaan-keadaan yang tepat. Ini, misalnya, tampil dengan jelas dalam merebaknya pornografi, pemerkosaan, dan pelecehan seksual terhadap perempuan, baik di jalan raya, kendaraan umum, sekolah, sampai dengan tempat kerja.

Sisi gelap pornografi

Pornografi mesti diwaspadai, karena ia memiliki bahaya-bahaya tertentu yang melekat padanya. Ia merusak tidak hanya pikiran pribadi, tetapi juga hubungan antar manusia. Seperti sedikit sudah disinggung, pornografi adalah gunung es bagi persoalan yang lebih besar, mulai dari ketimpangan ekonomi global, penyakit jiwa yang terabaikan, perbudakan sampai dengan perdagangan manusia antar negara. Ada empat hal yang kiranya mesti diperhatikan.

Pertama, pornografi merusak pandangan kita tentang tubuh. Seperti dijelaskan oleh Merleau-Ponty, filsuf Prancis, tubuh adalah alat manusia untuk mendunia. Dengan tubuhnya, manusia bisa berada di dunia dalam hubungan dengan tubuh-tubuh lainnya. Di dalam pornografi, ciri ini disempitkan sedemikian rupa, sehingga tubuh hanya menjadi mesin seks pemuas dahaga kenikmatan sesaat semata.

Kedua, pornografi merupakan bentuk luar dari komodifikasi tubuh. Ini kiranya semakin kuat terasa di era neoliberalisme ini, ketika segala sesuatu diukur dan bahkan bisa dibeli

Jantung Hati Zen

dengan uang. Ketika tubuh bisa dihargai, bahkan ditukar dengan uang, maka harkat dan martabat manusia menjadi tercoreng. Inilah kiranya makna harafiah dari korupsi, yakni kemerosotan atau pembusukan arti dari sesuatu.

Ketiga, pornografi sejatinya meninggalkan trauma yang tersembunyi di balik kenikmatan sesaat. Di dalam tradisi Zen, ini seperti menjilat madu di atas pisau yang sangat tajam. Perih dan luka adalah harga yang mesti dibayar, persis setelah kenikmatan sesaat lenyap. Pornografi tidak hanya merusak pandangan kita tentang tubuh, tetapi menumpulkan orang dari makna seks yang sesungguhnya.

Keempat, pornografi juga menumpulkan orang dari intimitas yang sejati. Seks adalah ekspresi dari perasaan intim antara manusia. Di dalamnya, ada kepedulian, cinta dan tanggung jawab. Semua ciri luhur itu dilucuti oleh pornografi, dan kegiatan seks pun menjadi semata pengejaran kenikmatan sesaat yang jauh dari memberikan rasa puas yang sesungguhnya. Orang yang tenggelam dalam pornografi sulit untuk membina hubungan intim yang penuh

Jantung Hati Zen

hormat antar manusia, karena pikirannya telah teracuni oleh sisi gelap pornografi itu sendiri.

Melampaui pornografi

Sebagai sebuah gejala sosial, pornografi jelas membutuhkan tanggapan yang tepat. Kutukan moral hanya akan menjadi buih yang tak berguna, ketika dilontarkan begitu saja ke pornografi. Puritanisme atas dasar agama hanya akan menjadi buih kemunafikan, ketika tidak dipadu dengan langkah-langkah strategis menanggapi pornografi. Tiga hal kiranya penting untuk diperhatikan.

Pertama, akar dari merebaknya pornografi adalah kesalahan berpikir mendasar soal seks dan tubuh manusia. Maka dari itu, jalan keluar yang paling tepat adalah dengan melakukan pendidikan seks yang waras. Seks dan tubuh adalah bagian dari kehidupan yang mesti dimaknai secara tepat melalui kesadaran dan aturan hidup bersama yang masuk akal.

Kedua, pandangan Zen kiranya tepat menjadi bagian penting dari pendidikan seks dan tubuh. Inti utama dari Zen adalah hidup dari saat ke saat dengan kesadaran penuh, walaupun nikmat dan derita datang silih

Jantung Hati Zen

berganti. Ketika hasrat seksual muncul, karena itu merupakan bagian alami dari manusia, maka hasrat itu tidak ditolak, ataupun dikejar. Ia cukup disadari sebagai bagian dari kehidupan.

Kesadaran ini adalah tanda dari kebebasan. Pornografi secara khusus, dan seks secara umum, pun tak lagi menjadi kecanduan yang memenjara diri. Mengembangkan kesadaran adalah proses yang sulit, tetapi mungkin dan amat penting untuk dipelajari. Ini juga menjadi kunci untuk keluar dari beragam kecanduan lainnya, mulai dari kecanduan rokok, belanja, sampai dengan kecanduan narkoba.

Ketiga, pornografi adalah industri yang dibangun atas dasar yang meragukan. Banyak artis pornografi hidup dalam kemiskinan, sehingga mereka terpaksa menjadi artis porno, karena tuntutan ekonomi. Ketimpangan global menjadi akar dari masalah ini, terutama karena banyak artis porno yang meninggalkan negara asalnya, persis karena himpitan ekonomi tersebut. Jika ketimpangan ekonomi, baik dalam masyarakat maupun di tata politik global, bisa dikurangi, maka industri pornografi juga pasti akan kehilangan unsur kuncinya.

Jantung Hati Zen

Pornografi adalah persilangan antara tubuh dan glorifikasi kenikmatan. Kenikmatan dilihat sebagai jalan hidup satu-satunya, pun dengan mengabaikan banyak nilai-nilai berharga kehidupan lainnya. Tubuh pun direndahkan menjadi objek yang bisa dibayar dengan uang, demi menghasilkan kenikmatan-kenikmatan sesaat semata. Khotbah dan himbauan moral sama sekali tak berguna di dalam upaya melampaui pornografi. Kesadaran dan pemahaman adalah satu-satunya jalan.

Jantung Hati Zen

***“Sadari dirimu yang asli,
dan tolong semua makhluk.”***

Seung Sahn

"Atas Nama Iwan": Sebuah Kisah Cinta

Perjumpaan antara teman lama terjadi di Blok M Square, Jakarta. Kami berjumpa untuk saling berbagi cerita, saling mendukung dalam nestapa. Ada teman lain yang akan datang. Namun, ia terhalang. Kami paham, dan berjanji untuk tetap saling berkomunikasi. Percakapan pun dilanjutkan di tengah riuh Blok M Square.

Tak lama kemudian, tiga orang teman datang. Sebelumnya, saya tak kenal mereka. Namun, percakapan di antara kami pun mengalir. Kami berlima, sebuah cerita perjalanan dari orang asing menjadi sahabat peniti kehidupan.

Dari dalam kedai kopi, seorang perempuan berbicara keras, "Atas nama Iwan!" Rupanya, kopi yang dipesan Mas Iwan sudah siap. Kami berlima saling menatap, dan tertawa. Tak ada seorang pun dari kami yang bernama Iwan. Panggilan perempuan dari dalam kedai kopi itu seperti memecah percakapan kami, dan

Jantung Hati Zen

memaksa kami kembali ke saat ini: "Atas nama Iwan“.

Kami berbincang sampai sore. Suasana begitu nyaman. Waktu terbang, begitu cepat lepas dari genggaman. Saatnya berpisah, untuk pulang ke rumah melanjutkan kehidupan.

Sebuah kisah cinta

Ada sebuah kisah cinta. Pikiran-pikiran yang berbeda saling berbagi dan mencari jalan. Harapan untuk mendapatkan inspirasi bertabrakan dengan berbagai tantangan yang ada. Kami berbagi. Kami saling menguatkan.

Tak seorang pun dari kami yang luput dari penderitaan hidup. Ada beberapa yang masih terjebak. Ada yang sudah mulai menemukan titik terang. Kami saling menguatkan di tengah pergulatan yang belum menunjukkan ujungnya.

Ah betapa hidup merupakan guru yang paling agung. Setiap kita mengira sudah selesai belajar, satu lagi hal datang, dan memaksa kita untuk belajar. Kita dipaksa oleh hidup untuk terus mengubah diri, bertahan dalam naik turun peristiwa yang mungkin hanya berhenti, ketika kita mati.

Jantung Hati Zen

Akhirnya, kisah cinta adalah kisah tentang perpisahan. Pepatah Zen kuno mengatakan, bahwa kita bertemu untuk berpisah. Tak ada perjumpaan yang abadi. Tak ada kebersamaan yang berlangsung selamanya.

Belajar melepas

Salah satu kebijaksanaan Zen klasik adalah, bahwa dibalik gunung, masih ada gunung-gunung lainnya. Hidup pun seperti itu. Ia bagaikan rangkaian gunung-gunung yang tak berakhir. Setelah satu masalah selesai, masalah-masalah lain pun menanti.

Dalam semua itu, manusia selalu membuat kesalahan. Seorang Zen Master pun adalah manusia yang penuh dengan kesalahan, dan akan terus melakukan kesalahan lagi. Itu sama sekali tak terhindarkan. Kita hanya bisa belajar, dan kemudian maju terus. Tenang saja, masih ada gunung-gunung lain yang siap mengajari kita.

"Atas nama Iwan", Filosofi Kopi, Blok M Square. Semua kata itu mengajarkanku tentang melepas. Melepas yang tak dapat digenggam, dan selalu kembali ke rumah sejatiku, yakni saat ini. Perih mungkin mengiris hati. Namun,

Jantung Hati Zen

kehidupan punya jalannya sendiri untuk mengobati, asal kita berani, saat demi saat, melepaskan genggaman kita atas kehidupan.

Bagaimanapun juga, kehidupan adalah sebuah kisah cinta. Ia mempertemukan, tetapi juga memisahkan. Ini adalah rangkaian hukum alam. Ini adalah kenyataan sebagaimana adanya. Terima kasih atas kenangan dan pertemuan ini. Selamat jalan kawan.

Karya dan Derita

Ketika derita menyengat kuat, sebuah karya pasti lahir. Begitulah yang diyakini para artis sekaligus pekerja kreatif seluruh dunia. Beberapa artis dan pemikir besar, Hemingway, Nietzsche, bahkan Michaelangelo, mengalami masa-masa depresif yang cukup panjang dalam hidupnya. Di akhir hidupnya, Nietzsche bahkan sudah kehilangan kewarasannya.

Berbagai penelitian juga menunjukkan, ada kaitan cukup erat antara derita depresi dengan lahirnya sebuah karya kreatif. Ini juga berlaku di berbagai bidang karya kreatif, mulai dari penulis, pematung, musisi, dan sebagainya. Mengapa ini terjadi? Apakah ini tak terhindarkan?

Derita kreativitas

Seorang pekerja kreatif memiliki kepekaan yang lebih tinggi. Mereka amat sadar akan keadaan diri dan lingkungan mereka. Mereka juga sangat reflektif, yakni mampu mengajukan pertanyaan-pertanyaan tajam kepada diri

Jantung Hati Zen

mereka sendiri. Ketiga hal ini memang mulia, tetapi memiliki sisi gelap tersendiri.

Karena kepekaannya, mereka cenderung rapuh di hadapan penolakan dan kegagalan. Ketakutan dan kecemasan yang mereka rasakan juga berada pada tingkat yang lebih dalam daripada orang-orang lainnya. Imajinasi tinggi yang mereka miliki mampu membayangkan hal-hal baik dalam kehidupan, juga mampu membayangkan hal-hal jelek yang mungkin tak sungguh-sungguh ada.

Kepekaan juga mendorong mereka untuk peduli pada keadaan dunia. Mereka bergulat di dalam penderitaan politik dan ekonomi, mulai dari kemiskinan, diskriminasi, fitnah sampai perang, dan penyiksaan. Dari penderitaan tersebut, mereka berusaha mencari jalan keluar. Sayangnya, tak banyak yang bisa mereka sumbangkan untuk bisa menyelesaikan masalah-masalah politik praktis yang penuh kebohongan.

Artis dan pekerja kreatif juga kerap punya harapan tinggi terhadap kehidupan. Harapan tinggi itu jugalah yang kerap kali membuat mereka berbenturan dengan kenyataan pahit. Kegagalan pun juga menyakiti lebih dalam

Jantung Hati Zen

daripada yang dirasakan oleh orang-orang lainnya. Kepekaan bagaikan pedang bermata dua yang menyakiti pemiliknya.

Memang, derita tak harus berbuah karya. Namun, bagi orang-orang kreatif, karya kerap kali menjadi jalan keluar dari derita. Karya memberikan kelegaan sesaat dari derita yang terus menyengat. Tak heran, sebagian besar pemikir besar dan orang-orang kreatif terus bergulat dalam derita yang begitu mencekam, sambil terus menelurkan karya-karya yang menghangatkan hati dan pikiran orang lain.

Derita dan makna

Derita sebenarnya bukan masalah. Asalkan, ia mengandung makna. Derita adalah bagian dari hidup yang penuh warna. Asal, ia tak dilekati tanpa henti.

Derita menjadi bermakna, ketika ada cita-cita tinggi yang dikandungnya. Misalnya, orang menderita karena ia berjuang untuk memperbaiki hidup keluarganya. Atau, orang menderita karena ia membela bangsanya yang tertindas. Di dalam kerangka makna, derita menjadi bahagia.

Jantung Hati Zen

Di dalam jalan Zen, derita untuk semua merupakan derita Bodhisattwa. Kata ini mencerminkan orang yang sudah menyadari jati diri aslinya, dan keluar ke dunia untuk melepaskan manusia dari derita yang tanpa makna. Ia juga melihat, bahwa jati diri aslinya selalu sama tidak hanya dengan manusia lain, tetapi juga dengan seluruh alam semesta. Ini membuatnya memiliki rasa welas asih yang tanpa batas, dan mampu menanggung derita yang tiada tara.

Derita menjadi nestapa, ketika ia hanya berputar-putar untuk menyelamatkan ego semata. Ego berarti nafsu kerakusan yang selalu ingin lebih, tanpa memperhatikan keadaan. Ego juga berarti kehendak untuk berkuasa, tanpa memperhatikan rasa keadilan. Ketika ego menjadi raja, derita yang tak bermakna secara alami tercipta.

Politik derita

Di abad ke-21, dunia politik adalah dunia yang penuh penderitaan. Kebohongan menjadi acara sehari-hari. Tipu daya menjadi warna dari hidup bersama. Ketulusan adalah sesuatu yang langka, nyaris punah dari keseharian.

Jantung Hati Zen

Derita di sini adalah derita tanpa makna. Kerakusan dan kebodohan yang bekerja. Tak ada pengorbanan untuk kebaikan bersama. Sedikit sekali yang memperhatikan kepentingan bersama.

Namun, ini bukanlah keniscayaan. Ada kemungkinan lain yang bisa diperjuangkan. Derita dalam politik bisa menjadi derita untuk mewujudkan kebaikan bersama. Ada orang yang mewujudkannya, tetapi berujung difitnah, dan harus mendekam di dalam penjara. Deritanya amat bermakna, dan ia menemukan makna yang memuaskan hidupnya, walaupun di dalam penjara.

Karya memang tak pernah lepas dari derita. Namun, derita tak harus menyiksa jiwa. Derita yang bermakna, yakni untuk cita-cita yang lebih besar dari kerakusan ego semata, bisa menjadi hiburan yang mendalam bagi jiwa. Ini benar, tidak hanya untuk para artis dan pekerja kreatif, tetapi juga dalam bidang politik.

Jangan takut menderita. Pastikan deritamu bermakna untuk cita-cita yang lebih tinggi, untuk dunia yang lebih luas. Lalu ... berkaryalah

Jantung Hati Zen

***“Di dalam pikiran pemula, semua
kemungkinan terbuka.”***

Shunryu Suzuki

Menunggu itu Zen

Hidup ini menunggu. Sewaktu janin, kita menunggu untuk dilahirkan ke dunia. Sewaktu kita kecil, kita menunggu untuk dewasa. Begitu seterusnya, sampai ajal tiba.

Di kehidupan sehari-hari, menunggu pun merupakan bagian penting dari hidup. Kita menunggu transportasi untuk mengantarkan kita ke tempat kerja. Di tempat kerja, kita pun menunggu untuk bisa menyelesaikan pekerjaan kita dan, jika mungkin, bisa naik pangkat. Mulai dari antre di pelbagai tempat sampai menunggu jodoh, menunggu menjadi bagian besar dari hidup kita.

Namun, menunggu tentu butuh kesabaran. Ini yang kiranya tidak dimiliki banyak orang. Menunggu adalah hal yang melelahkan dan membosankan. Jika terus dilakukan, menunggu bisa menciptakan kemarahan yang berbuah penderitaan dan konflik.

Tentu saja, menunggu bisa menjadi hal yang menyenangkan, asalkan kita memiliki pola pikir yang tepat. Menunggu bisa menjadi sebuah meditasi, yakni Zen. Zen adalah bagian

Jantung Hati Zen

dari Buddhis dan Tao yang kemudian berkembang pesat dari Tiongkok hingga Asia Timur. Intinya adalah meditasi yang menyatu dengan kehidupan sehari-hari.

Menunggu itu Zen

Tentang ini, ada empat hal yang perlu diperhatikan. Pertama, menunggu bukan hanya urusan waktu. Menunggu adalah sebuah sikap batin. Sebagai sebuah sikap batin, menunggu adalah sikap penuh harapan terhadap masa depan. Menunggu dalam harapan akan secara alami membawa kita pada meditasi.

Kedua, menunggu hanya mungkin jika batin kita sederhana. Artinya, kita bisa menjaga jarak dari pikiran dan emosi yang datang dan pergi. Kita bisa menjaga jarak dari bayangan dan ingatan yang menghantui. Batin yang sederhana ini adalah kunci kedamaian dan kejernihan.

Ketiga, batin yang sederhana berarti, orang memiliki pandangan yang tepat tentang dirinya sendiri. Orang yang sombong, biasanya adalah orang-orang terdidik dan kaya, akan sulit memiliki batin yang sederhana. Kesombongannya menciptakan banyak

Jantung Hati Zen

bayangan yang membuat ia merasa lebih penting dari makhluk hidup lainnya. Orang semacam ini tak dapat menunggu. Baginya menunggu, dan berarti juga hidup, adalah penderitaan besar.

Keempat, di hadapan semesta, kita adalah makhluk yang teramat kecil. Dengan kesadaran ini, semua tindakan kita pun hampir tak berarti di hadapan semesta yang maha luas. Kesadaran ini pun akan mendorong kita secara alami untuk menunggu. Menunggu dalam harapan, inilah salah satu unsur penting Zen.

Sudah sampai

Sebagai sikap batin, menunggu tak berarti diam saja, ketika dibodohi. Ada waktunya, orang perlu bertindak. Dasar tindakan ini bukanlah dorongan emosi sesaat, melainkan kejernihan yang lahir dari menunggu. Tindakan pun lalu sesuai dengan kebutuhan, tidak kurang dan tidak lebih.

Menunggu itu Zen. Menunggu adalah sikap batin yang melepaskan semua bayangan dan ingatan yang kerap kali menjadi sumber penderitaan. Menunggu berarti di sini dan saat

Jantung Hati Zen

ini. Menunggu berarti orang menyadari tempatnya di semesta yang maha luas ini.

Agama dan Empati

Pakaiannya berlebihan. Ia seperti orang dari masa lalu dan dari dunia lain yang berkunjung ke bumi. Cara dia berjalan sangat percaya diri. Tak sadar, ia menjadi pusat perhatian sekitarnya.

Imannya tebal, tetapi dangkal. Ia percaya buta pada ajaran agama warisannya. Semua kata ditelan mentah-mentah. Jika disuruh membakar diri pun ia rela melakukannya.

Ia juga senang bergerombol. Jika sendirian, ia takut, dan tak percaya diri. Dengan bergerombol, ia bisa bersikap sombong dan seenaknya. Dengan bersembunyi di balik jubah agama, dan gemar bergerombol dengan teman-temannya, ia suka menindas orang-orang yang lebih lemah.

Ironinya, orang-orang semacam ini hanya “pasukan rendahan”. Mereka dipergunakan oleh kekuasaan yang sempit dan korup. Mereka hanyalah bidak. Tak heran, mereka kerap kali mendapat banyak sponsor, baik dalam bentuk

Jantung Hati Zen

uang maupun materi, hanya ketika peristiwa politik besar tiba.

Mereka juga menjadi mesin pendulang uang bagi pihak-pihak tertentu. Mereka rela memberikan uang mereka, kerap kali tanpa kejelasan, bagaimana uang itu dipergunakan. Akibatnya, segelintir elit politik, termasuk pemuka agama, hidup kaya raya. Sementara, pengikutnya hidup dalam kemiskinan yang mencekik.

Agama tanpa empati

Ini semua terjadi karena agama kehilangan empati. Agama menjadi sistem yang mandiri, terlepas dari kehidupan manusia sehari-hari. Agama juga hanya menjadi pelarian karena sistem politik dan ekonomi yang bobrok. Agama tanpa empati berarti agama itu sudah kehilangan inti utamanya.

Empati adalah kemampuan untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain. Empati berarti, orang menunda sudut pandangnya sendiri, dan mempertimbangkan sudut pandang orang lain. Empati adalah inti dari dialog yang sehat. Di dalam masyarakat demokratis, seperti

Jantung Hati Zen

Indonesia, empati adalah dasar dari kehidupan bersama yang sehat.

Mengapa di Indonesia, agama bisa kehilangan empati? Padahal, inti dari semua agama adalah sikap welas asih. Sikap ini lahir dari kesadaran mendalam, bahwa segala sesuatu adalah satu, yakni bagian dari alam semesta yang nyaris tak berhingga ini. Bentuk nyata dari ini adalah empati.

Ada empat sebab dari krisis empati. Pertama, pemahaman agama di Indonesia masih amat dangkal. Ajaran asing diambil begitu saja, tanpa pengolahan lebih jauh. Kedalaman dimiliki beberapa pihak, tetapi ia kurang tersebar di masyarakat luas karena memang butuh usaha lebih besar untuk dipahami. Budaya berpikir instan zaman ini juga turut menyumbang dari kedangkalan pemahaman agama yang terjadi.

Kedua, kedangkalan beragama juga lahir dari matinya sikap kritis. Sikap kritis adalah sikap tidak gampang percaya. Orang lalu mencari lebih dalam dari apa yang didengar atau dibacanya. Sikap kritis merupakan bagian penting dari pendidikan bermutu tinggi. Tanpa

Jantung Hati Zen

sikap kritis, empati juga akan tergilas oleh prasangka buta.

Ketiga, krisis empati juga berakar pada krisis berpikir. Dunia pendidikan Indonesia memang tidak mendidik untuk berpikir, melainkan sekadar berhitung dan menghafal. Pola ini hanya menghasilkan kedangkalan, tidak hanya di dalam hidup beragama, tetapi juga di bidang-bidang kehidupan lainnya, seperti politik maupun ekonomi. Ini bisa dilihat dengan mudah dari bagaimana kita di Indonesia mengelola kota-kota besar yang kita punya.

Keempat, agama kehilangan empati, ketika ia hanya menjadi kendaraan politik dan ekonomi kelompok-kelompok tertentu. Ajaran agama tidak diperhatikan. Moral tak diperhatikan. Empati lenyap ditelan udara. Yang tampak hanya kerumunan tak berpikir dan tanpa arah saja, siap untuk diperas oleh penguasa politik dan ekonomi.

Kelima, empati juga lenyap, ketika ketakutan berkuasa. Ketakutan membuat orang, atau kelompok, menjadi agresif. Ini terjadi karena identitas dan ilmu pengetahuan mereka amat lemah serta dangkal. Kedalaman dan

Jantung Hati Zen

kokohnya identitas akan membawa pada sikap hening dan bersahaja.

Mengembalikan empati

Empati tidak akan pernah hilang. Ia adalah kemampuan alamiah manusia. Namun, ia harus dilatih. Ada empat hal yang kiranya bisa ditawarkan.

Pertama, kita harus mendalami agama sampai ke akarnya. Jangan hanya berhenti soal aturan, cara berpakaian atau penampilan luar semata. Inti dari semua agama adalah meleburnya jati diri kita dengan semesta, sehingga semua perbedaan hilang. Di titik ini, empati akan muncul secara alami.

Kedua, Indonesia harus melakukan revolusi secara mendasar. Mutu pendidikan kita amat sangat rendah. Mendidik nurani, empati, dan akal budi harus dilakukan. Pola hafalan dan patuh buta harus disingkirkan.

Ketiga, di ranah hukum, kita perlu untuk membuat aturan tegas pelarangan penggunaan agama untuk politik kekuasaan. Ajaran-ajaran agama bisa menjadi terang moralitas bagi arah politik. Namun, ia tidak boleh digunakan di ruang publik untuk kepentingan politik sempit

Jantung Hati Zen

dan akal bulus. Aturan ini harus dibuat dasar hukumnya, dan diterapkan dengan tegas.

Keempat, langkah terpenting adalah dengan mengembalikan spiritualitas ke dalam kehidupan. Agama adalah organisasi ciptaan manusia yang tak lepas dari korupsi, kolusi, nepotisme, dan kepentingan-kepentingan sempit lainnya. Sementara, spiritualitas adalah soal jalan hidup, supaya orang bisa menemukan dirinya yang sejati, dan menjadi tercerahkan. Di titik ini, empati akan muncul secara alami karena empati adalah bagian penting dari spiritualitas.

Jalan Zen bisa menjadi satu kemungkinan, dari banyak kemungkinan lainnya. Zen adalah jalan hidup untuk menyentuh inti terdalam dari diri manusia. Inti ini bersifat abadi, jernih, dan penuh kebijaksanaan. Hanya dengan ini, empati bisa muncul secara alami, dan mewarnai langsung kehidupan manusia. Agama, yang dipeluk dalam spiritualitas, akan membawa kedamaian, tidak hanya di dalam hubungan antar manusia, tetapi juga di dalam diri pribadi.

Bukankah itu yang kita semua inginkan?

Jantung Hati Zen

“Satu-satunya jalan keluar dari penderitaan adalah dengan melihat ke dalam.”

Sadhguru

Memahami Kemarahan

Jantung berdetak keras. Kepala terasa sakit. Seluruh badan menegang. Jika mungkin, ingin sekali rasanya berteriak.

Pada puncaknya, orang lupa diri. Semua kesadaran lenyap. Itulah kemarahan. Gejalanya menyakitkan. Namun, ia tak dapat begitu saja dihindarkan. Memang, selama kita masih hidup, kemarahan, dan beragam emosi lainnya, pasti akan datang berkunjung. Kemarahan adalah emosi manusia. Ia dirasakan secara pribadi. Namun, ia juga memiliki unsur sosial.

Indonesia tak asing dengan amuk massa. Gerombolan orang merusak berbagai hal yang ada di depan mata mereka. Ini adalah kemarahan sosial. Alasannya beragam, mulai dari kekecewaan pada keadaan politik dan ekonomi, sampai demo pesanan pihak-pihak tertentu.

Di sisi lain, banyak orang mengira, bahwa orang yang telah mendalami Zen tidak akan pernah bisa marah. Mereka hidup dalam kedamaian abadi. Tak ada yang dapat

Jantung Hati Zen

mengganggu mereka. Anggapan ini jelas salah kaprah.

Kemarahan perlu dipahami, supaya ia tak menjajah hidup kita. Pemahaman muncul dalam dua titik, yakni pemahaman akan akar kemarahan, sekaligus pemahaman tentang jalan keluar dari kemarahan. Pemahaman adalah kunci kebebasan.

Akar kemarahan

Kemarahan memiliki empat akar. Keempat akar ini saling terhubung satu sama lainnya. Pertama, kemarahan berakar pada kekecewaan, yakni ketika keinginan bertentangan dengan kenyataan. Ini terlihat sederhana, tetapi dampaknya bisa sangat parah, mulai dari stres, depresi, kehilangan kewarasan, sampai dengan bunuh diri.

Kedua, kemarahan berakar pada pikiran yang mencengkeram. Inilah ambisi, yakni upaya untuk menjajah kenyataan, supaya sesuai dengan keinginannya, jika perlu dengan kekerasan. Orang amat menginginkan sesuatu, sampai lupa bahwa kekuatan dirinya terbatas. Ketika kenyataan lolos dari cengkeraman, penderitaan adalah buahnya.

Jantung Hati Zen

Ketiga, ketika orang mencengkeram terlalu kuat dunia, supaya berjalan sesuai keinginannya, ia akhirnya melekat, dan tak mampu melepas ambisinya sendiri. Kemarahan pun muncul. Penderitaan datang berkunjung. Tak mampu melepas adalah penderitaan pada dirinya sendiri.

Keempat, segalanya berubah. Apa yang lahir pasti akan berakhir. Ketika orang tak mampu menerima ini, maka ia akan jatuh pada kemarahan. Ia menginginkan sesuatu yang mustahil, yakni supaya segalanya tetap seperti yang diharapkan, atau kembali ke masa lalu yang diimpikan.

Kemarahan adalah racun bagi diri. Berbagai penelitian menunjukkan, bahwa ketika orang marah, seluruh sistem biologis tubuhnya menjadi kacau. Sesungguhnya, dengan marah, orang menyakiti dirinya sendiri. Ketika kemarahan menggumpal menjadi dendam, berbagai penyakit pun datang mengunjungi diri, mulai dari ketidakseimbangan hormon, sampai dengan kanker.

Jantung Hati Zen

Just do it

Bagaimana jalan keluar dari kemarahan? Kita perlu memiliki pemikiran yang melepas setiap saat. Apa pun yang muncul di kepala, perlu segera dilepas, supaya tidak menghasilkan ambisi baru, yang berujung pada penderitaan. Bagaimana cara melepas?

Orang dapat melepas jika ia menerapkan *just do it* (lakukan saja) *mind*. Artinya, apa pun yang ia lakukan, ia lakukan sepenuhnya, tanpa keraguan. Ketika berjalan, ia sekadar berjalan. Ketika duduk, ia sekadar duduk.

Ketika bernapas, ia sekadar bernapas. Ketika menderita, ia sekadar menderita. Ketika berpikir, ia sekadar berpikir. Dengan cara ini, kemarahan, dan semua emosi lainnya, akan turun, dan kebenaran akan tampak di depan mata, yakni kebenaran di sini dan saat ini. Hidup pun akan menyentuh dimensi yang sebelumnya tak tampak.

Apakah lalu kemarahan akan langsung lenyap, dan orang tak akan marah lagi? Tidak. Kemarahan lalu dibalut dengan kesadaran, sehingga bisa digunakan sesuai dengan konteks kebutuhan. Ada kalanya, kemarahan itu perlu, asal dilakukan secara kontekstual, yakni dengan

Jantung Hati Zen

sikap welas asih dan kebijaksanaan. Dengan cara ini, kemarahan tak lagi menjadi sumber penderitaan, melainkan justru bisa menolong orang lain.

Memahami kemarahan adalah kunci kebebasan, sekaligus kunci dari kebahagiaan yang lestari. Mereka yang kalah dari pilpres dan pileg; perlu memahami hal ini. Dengan begitu, pelbagai peristiwa politik yang konyol kiranya bisa dihindari.

Mencari Kebahagiaan Sejati

Segala makhluk hanya punya satu tujuan di alam semesta ini, yakni mencapai kebahagiaan. Manusia mencarinya dengan susah payah. Hewan dan tumbuhan pun berusaha mencari kebahagiaan. Tak ada makhluk yang dengan sengaja mau menderita di dalam hidupnya.

Khusus untuk manusia, pengalaman mencari kebahagiaan adalah soal rumit. Kita cenderung mencari di tempat yang salah. Akhirnya, tenaga habis, lelah, tetapi tetap tak bahagia. Tak hanya itu, kita bahkan lebih menderita, ketika kita mencari kebahagiaan di tempat yang salah.

Ini terjadi karena kita salah paham. Sistem pendidikan kita tak mengajarkan jalan untuk mencapai kebahagiaan yang sejati. Kebahagiaan semacam ini memberi kedamaian, tidak hanya sesaat, tetapi kedamaian yang berkelanjutan.

Jantung Hati Zen

Sebaliknya, kita justru diajarkan untuk mencari kebahagiaan di tempat-tempat yang salah.

Tempat-tempat yang salah

Kita diajarkan, bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan uang. Pahami semacam ini diajarkan di mana-mana, baik di keluarga, di sekolah, bahkan di dalam agama. Uang memberikan kenyamanan hidup sampai pada tingkat tertentu. Namun, lebih dari itu, uang menjadi sumber kecemasan baru, dan mendorong orang untuk menjadi rakus.

Kita juga diajarkan, bahwa karier yang lancar akan membuat kita bahagia. Untuk itu, kita harus belajar rajin. Kita harus tekun bekerja, dan rajin menabung. Ironisnya, ketika karier sudah menjulang tinggi, ketidakpuasan tak juga hilang. Tidak hanya itu, kesehatan pun kerap menjadi korban karena sibuk mengejar karier di waktu-waktu sebelumnya.

Kekuasaan juga dianggap sebagai sumber kebahagiaan. Kekuasaan akan mendatangkan rasa hormat dari orang lain. Namun, kenyataannya, kekuasaan justru membuat orang gelisah dan rakus. Ketika rasa hormat tak

Jantung Hati Zen

datang dari orang lain, penderitaan, dan bahkan konflik, pun muncul.

Berbagai kenikmatan hidup lainnya, seperti seks, makan, dan berbelanja, memang menghasilkan kenikmatan sementara. Namun, yang kerap kali terjadi, penderitaan datang berkunjung, entah dalam bentuk penyesalan, atau hutang yang harus dibayar. Ini bagaikan menjilat madu di atas pisau tajam. Memang, rasanya manis. Tapi, lidah langsung tersayat, dan kemudian bercucuran darah.

Belakangan ini, terutama di Indonesia, kepatuhan buta pada ajaran agama dianggap sebagai jalan menuju kebahagiaan. Di satu sisi, kepatuhan buta akan membuat orang gampang ditipu oleh para pemuka agama untuk memperkaya dirinya. Di sisi lain, kepatuhan buta akan melahirkan fanatisme dan radikalisme agama. Ini akan menciptakan perpecahan di dalam hidup bersama, bahkan berujung pada tindakan makar dan terorisme.

Indonesia sudah kenyang dengan pengalaman buruk dengan radikalisme agama.

Jantung Hati Zen

Hukum alam

Mengapa kebahagiaan sejati tetap tak dapat diraih, walaupun kita sudah berusaha? Ada dua hal yang patut diperhatikan. Pertama, segala sesuatu berubah, termasuk pikiran dan perasaan. Di satu waktu, kita menginginkan sesuatu. Namun, ketika kita mendapatkannya, kita tak lagi menginginkannya.

Segala hal di dunia juga terus berubah. Kenikmatan datang, lalu pergi. Penderitaan juga datang, lalu berlalu. Tak ada hal di dunia yang bisa memberikan kita kepuasan ataupun kebahagiaan yang lestari.

Kedua, segala sesuatu itu kosong. Ia tak punya inti di dalamnya. Dunia materi itu bagaikan bayangan yang seolah ada, tetapi tidak dapat sungguh digenggam. Tidak hanya ajaran filsafat berusia ribuan tahun yang menyatakan ini. Ilmu pengetahuan modern, terutama fisika teoritis, pun menyatakan hal serupa.

Karena terus berubah dan kosong, dunia tak akan bisa memberikan stabilitas hidup. Rasa tidak aman selalu bercokol, lepas dari seberapa besar harta dan kuasa yang dipunyai seseorang. Ketidakpuasan, dan bahkan kekecewaan, akan selalu muncul. Apa jalan keluar dari semua ini?

Jantung Hati Zen

Mencari ke dalam

Dua buku saya yang terbit tahun lalu (2018), yakni *Dengarkanlah: Pandangan Hidup Timur, Zen dan Jalan Pembebasan* serta *Mencari Ke Dalam: Zen dan Hidup yang Meditatif*, juga bergulat dengan persoalan serupa. Jika orang terus mencari kebahagiaan di luar dirinya, ia akan menderita. Jalan kebahagiaan adalah melihat ke dalam diri, yakni melihat latar belakang “pengalaman sadar” yang ada di balik semua bentuk emosi maupun pikiran yang muncul.

Setiap detik, kita selalu memiliki “pengalaman sadar” ini. Misalnya, kita sadar, bahwa kita sedang marah. Kita sadar, bahwa badan kita sedang lelah. Setiap bentuk emosi, pikiran, dan keadaan tubuh kita selalu berada di dalam “pengalaman sadar” ini. Kita hanya perlu mengarahkan perhatian tidak ke isi kesadaran, seperti pikiran ataupun emosi, tetapi pada “pengalaman sadar” yang menjadi latar belakangnya.

“Pengalaman sadar” ini sifatnya kosong, jernih, dan mendamaikan. Ia tidak terpengaruh oleh beragam pikiran maupun emosi yang

Jantung Hati Zen

muncul, sekuat apa pun pikiran dan emosi tersebut. Sebaliknya, “pengalaman sadar” inilah yang memungkinkan semua pikiran dan emosi itu muncul. Ia adalah sumber dari semua pengalaman manusia.

“Pengalaman sadar” terletak di latar belakang semua pikiran dan emosi yang ada. Ketika menyentuhnya, kita akan menemukan kedamaian yang sejati. Kita akan merasa seperti di rumah. Semua bentuk kesepian, ketakutan, dan kemarahan luruh di dalam “pengalaman sadar” ini.

“Pengalaman sadar”

Dua hal kiranya bisa membantu menjelaskan. Pertama, “pengalaman sadar” itu seperti layar film. Sementara, emosi dan pikiran, sekuat apa pun, hanya filmnya saja. Layar tak berubah, walaupun film dimulai dan berakhir. Di dalam dunia yang terus berubah, pengalaman sadar ini bersifat abadi dan stabil.

Kedua, “pengalaman sadar” ini seperti langit. Ia selalu menjadi latar belakang dari semua cuaca yang ada, baik terang ataupun hujan badai. Cuaca berganti. Namun, langit tetap sama. “Pengalaman sadar” itu seperti

Jantung Hati Zen

ruang yang siap menampung segalanya, tanpa terganggu apa pun.

Untuk mencari kebahagiaan yang lestari, kita hanya perlu memperhatikan “pengalaman sadar” ini dari saat ke saat. Segala bentuk emosi dan pikir lahir serta lenyap di dalam “pengalaman sadar” ini. Kedamaian alami, yang merupakan keadaan alami dari hidup, akan tampil dengan sendirinya. Di tengah dunia yang terus berubah dan penuh tantangan ini, “pengalaman sadar” adalah surga.

Tak percaya? Silahkan dicoba.

Jantung Hati Zen

“Semua hal berasal dari batin manusia.”

Chong An Sunim

Tentang Kesalahan- Kesalahan dalam Hidup

Apakah ada kesalahan dalam hidup? Kita sering mengira, bahwa kita telah salah memilih. Kita tidak sungguh mempertimbangkan semua unsur di dalam keputusan kita. Ketika merasa rugi, kita lalu menyesal.

Penyesalan adalah salah satu sumber utama penderitaan. Banyak orang tersiksa batinnya karena penyesalan menggerogoti pikirannya. Sejuta pelarian pun dicarinya, mulai dari narkoba sampai bunuh diri. Bagaimana kita memahami kesalahan-kesalahan di dalam hidup?

Tentang moralitas

Secara umum, kesalahan adalah segala perbuatan yang bertentangan dengan moralitas. Karena moralitas merupakan dasar hukum, maka kesalahan pun juga berarti segala perbuatan yang bertentangan dengan hukum. Pandangan ini sederhana, dan diterima begitu

Jantung Hati Zen

saja oleh banyak orang. Namun, ada masalah di sini.

Moralitas, dan juga hukum, terus berubah. Apa yang boleh dilakukan dulu, kini tak boleh lagi dilakukan. Sebaliknya pun juga benar. Apa yang dulu tak boleh dilakukan, kini menjadi hal biasa. Moralitas adalah sesuatu yang relatif.

Ada masyarakat yang melarang satu tindakan. Masyarakat lain memperbolehkannya. Banyak sekali contoh yang bisa dideret. Jika orang menjadikan moralitas semacam ini sebagai pijakan, hidupnya akan dipenuhi kebingungan, bahkan kemunafikan.

Ada jenis moralitas lainnya yang tidak berpijak pada apa kata masyarakat. Moralitas ini muncul dari kemanusiaan kita sebagai makhluk semesta. Ia berpijak pada hukum-hukum yang menggerakkan alam semesta. Ia tidak melarang dan menjajah, melainkan merawat dan menumbuhkan.

Moralitas semacam ini hanya berisi satu hal, yakni "kehidupan". Ketika orang menyentuh kehidupan di dalam dirinya, ia akan secara alami menghidupi moralitas ini. Perasaan damai yang lestari, dibarengi rasa welas asih terhadap semua kehidupan, akan

Jantung Hati Zen

langsung mengalir di dalam dirinya. Jika dilihat lebih dekat, hidup sejalan dengan moralitas alami inilah yang merupakan tujuan terluhur hidup manusia.

Tentang kesalahan

Di hadapan moralitas ciptaan masyarakat, tidak ada kesalahan yang mutlak. Yang ada adalah proses belajar terus menerus. Orang berusaha memperbaiki dirinya, tanpa pernah menyentuh kesempurnaan. Namun, sampai batas tertentu, moralitas sosial mesti dilampaui.

Di hadapan moralitas alami, ada kesalahan yang bersifat mutlak. Ketika orang tenggelam dalam hidup yang dangkal, dan tak menyentuh kehidupan di dalam dirinya, maka ia telah melakukan kesalahan. Ia telah menyia-nyiakan hidupnya. Ia tenggelam pada kedangkalan dan kenikmatan semu kehidupan yang selalu berujung pada ketidakpuasan.

Penyesalan terdalam bukanlah melanggar moralitas ciptaan masyarakat. Itu semua bersifat relatif, dan terus berubah. Penyesalan terdalam adalah, ketika orang tak menggunakan hidupnya untuk menyentuh kehidupan yang

Jantung Hati Zen

lebih dalam daripada sekadar ambisi dan kenikmatan semu.

Menyentuh moralitas alami

Bagaimana menyentuh moralitas alami, yakni “kehidupan” yang tidak hanya ada di dalam diri manusia, tetapi semua makhluk? Seluruh spiritualitas Asia hendak menjawab pertanyaan ini. Tujuan filsafat dan spiritualitas Asia bukanlah merayu Tuhan untuk memasukan manusia ke surga, melainkan pembebasan manusia dari semua belenggu yang memenjara dirinya, termasuk belenggu moralitas, kemunafikan, dan penderitaan.

Ada dua hal penting di sini. *Pertama*, moralitas alami menuntut revolusi batin yang mendasar. Orang memecah ego pribadinya, dan menyentuh jati dirinya yang asli. Ketika ego pribadi lenyap, atau tertunda, orang akan sadar bahwa ia adalah alam semesta itu sendiri.

Pada titik ini, moralitas alami muncul. Ia berpijak tidak pada larangan dan aturan yang tak masuk akal, melainkan pada “kehidupan” dan rasa welas asih pada semua makhluk. Pembalikan ego semacam ini disebut juga sebagai pencerahan batin. Inilah tujuan

Jantung Hati Zen

tertinggi dari semua tradisi filsafat dan spiritualitas Asia.

Kedua, moralitas alami menuntut orang berbalik arah. Pencarian tidak diarahkan ke luar, misalnya dalam bentuk kekuasaan, harta, ataupun kenikmatan sesaat. Pencarian diarahkan ke dalam diri, yakni ke dalam proses kesadaran yang merupakan inti kehidupan itu sendiri. Kemudian, Orang mulai hidup dari titik ini, walaupun perubahan dan jatuh bangun kehidupan menghadang.

Di titik ini, tak ada lagi niat untuk mengontrol kehidupan. Semua datang dan pergi. Orang mengamati dengan penuh kesadaran. Ada kedamaian dan kejernihan muncul secara alami dalam diri.

Ketika moralitas ciptaan masyarakat dilampaui, orang lalu sampai pada satu kebenaran sederhana. Satu-satunya kesalahan dalam hidup adalah tidak menggali lebih dalam unsur spiritual yang berada di dalam diri manusia. Satu-satunya kesalahan dalam hidup adalah hidup secara dangkal dalam kubangan ambisi dan kerakusan yang merusak kehidupan. Di luar itu, semua adalah relatif.

Sampai Seribu Tahun Lamanya

Hidup yang utuh dan penuh. Hidup yang bermakna dan berbahagia. Ah, semua orang menginginkannya. Semua cara ditempuh untuk mencapainya.

Kata orang, uang akan membawa kebahagiaan. Punya uang berarti mendapat kehormatan. Orang bisa membeli apa pun, termasuk pengabdian dan kesetiaan orang lain. Namun, setelah diperoleh, hidup yang utuh dan penuh tak kunjung tiba. Yang berkunjung justru kecemasan dan kerakusan.

Namun, bukankah uang bisa membeli kenikmatan? Pada jumlah yang masuk akal, kenikmatan itu menyehatkan, seperti makan, belanja, seks, dan sebagainya. Namun, jika ia dilihat sebagai sumber kebahagiaan, maka orang akan memeras kenikmatan. Derita pun akan berkunjung.

Setelah semua jalan ditempuh, kita pun akan sampai pada perasaan hampa. Dunia memang menyediakan kenikmatan. Namun, ia tak akan pernah memberi kebahagiaan.

Jantung Hati Zen

Kesadaran inilah yang mendorong kita untuk mencari ke dalam diri kita sendiri.

Jalan Zen

Dengan menengok ke dalam, kita sedang menempuh jalan Zen, yakni jalan meditasi. Derita dan kecewa tetap berkinjung. Namun, semua itu dijalani dengan kesadaran. Kesadaran, sebagai dasar dari semua pengalaman dan pikiran, inilah sumber kebahagiaan yang sesungguhnya.

Di titik ini, kita pun sadar. Penderitaan datang dari ingatan. Kita mengulang-ulang peristiwa yang telah lalu, dan hidup di masa lalu. Inilah trauma. Ingatan lalu menjadi sumber penderitaan besar bagi orang yang tak mampu melepas masa lalunya.

Sumber derita lainnya adalah bayangan. Kita berpikir berlebihan tentang sesuatu. Kita lalu menciptakan bayangan-bayangan yang tak nyata di dalam pikiran. Kita pun jadi takut terhadap masa depan yang belum tiba.

Mungkin, ini bukan hal baru bagi kita. Kita sudah pernah mendengar pandangan ini. Namun, entah mengapa, kita tetap jatuh lagi

Jantung Hati Zen

pada derita dan kecewa. Kita jatuh lagi pada lubang yang sama.

Jika jatuh, maka kita harus bangun lagi. Kita harus mencoba lagi untuk sadar, untuk terus hidup dalam kesadaran. Sampai kapan? Sampai seribu tahun lamanya. Jatuh lagi. Bangun lagi ... Sampai seribu tahun lamanya.

Tubuh dan pikiran

Sumber derita lainnya adalah tubuh. Ia akan sakit, menua, dan hancur. Ini tak bisa dihindari. Inilah jalan alam semesta, yakni jalan Dharma. Namun, kita bukanlah tubuh kita. Tubuh hanyalah sisa dari semua makanan yang pernah kita makan. Tubuh adalah tempat sampah. Walaupun ia penting, tubuh bukanlah diri sejati kita.

Begitu pula dengan pikiran. Ia bukanlah milik kita. Pikiran adalah ide-ide yang kita kumpulkan dalam hubungan dengan dunia sosial, sejak kita kecil. Pikiran penting untuk menjalani kehidupan. Namun, ia tetaplah tempat sampah dari lingkungan sosial kita.

Diri kita yang sejati bukanlah tubuh ataupun pikiran. Diri kita yang sejati tak punya tempat dan waktu. Ia berada sebelum tubuh dan

Jantung Hati Zen

pikiran. Pandangan ini juga bukan hal baru. Namun, walaupun memahaminya, kita tetap jatuh dalam derita dan kecewa. Cukup disadari, lalu bangun lagi dengan penuh kesadaran. Sampai kapan? Sampai seribu tahun lamanya.

Ketidakpastian hidup

Hubungan antar manusia adalah sumber kebahagiaan besar. Ia memberikan rasa aman, sekaligus dukungan sosial dalam kehidupan. Namun, seringkali hubungan justru menjadi sumber penderitaan besar. Patah hati kerap membawa duka yang begitu mencekam, bahkan sampai mendorong orang melakukan bunuh diri.

Semua dilakukan dengan penuh kesadaran. Kebahagiaan datang. Kebahagiaan pergi. Sadar. Sadar. Sadar. Jatuh lagi. Bangun lagi. Hidup dengan kesadaran. Sampai kapan? Sampai seribu tahun lamanya. Ini semua memang bagian dari perubahan. Perubahan menciptakan ketidakpastian. Semua teori dan ramalan runtuh ketika kenyataan bersuara.

Tak selamanya pula kita akan beruntung. Terkadang bisnis gagal. Rencana juga berantakan. Ini semua bagian dari perubahan

Jantung Hati Zen

yang tak akan pernah berhenti. Zen mengajarkan kita untuk tetap sadar di tengah perubahan yang ada. Kesadaran ini terwujud dalam "pikiran tidak tahu". Kita tidak membuat penilaian. Kita juga tak membuat kesimpulan. Kita tetap menjadi "seorang pemula".

Sekali lagi, ilmu ini bukan hal baru. Tetap saja derita dan kecewa, akibat perubahan, tetap tiba. Jatuh lagi. Bangun lagi dengan penuh kesadaran. Sampai kapan? ... Sampai seribu tahun lamanya.

Sampai seribu tahun lamanya

"Sampai seribu tahun lamanya" berarti kita terus mencoba. Dalam jatuh bangun kehidupan, kita terus sadar dari saat ke saat. Kita tidak mengecek pikiran ataupun emosi yang muncul. Mereka datang, lalu mereka pergi. Kita jalan terus.

Kita terus mencoba kembali ke keadaan sebelum pikiran. Terkadang emosi begitu kuat dan kita larut. Terkadang kita membuat kesalahan dan melukai orang lain maupun diri kita sendiri. Terkadang pula kita lemah tak berdaya di hadapan ketidakpastian hidup.

Jantung Hati Zen

Terkadang kita putus asa. Terkadang kita begitu marah pada keadaan yang tak kita inginkan. Ini semua adalah Dharma, yakni jalan alam semesta. Sejatinya, semua adalah jalan menuju pencerahan batin.

Apa pun yang terjadi, tetap sadar. Kembali ke saat ini. Seringkali, lelah dan penat berkunjung. Bangun lagi. Sadar lagi. Sampai kapan?

Anda sudah tahu jawabannya

Jantung Hati Zen

***“Hidup adalah keseimbangan antara
menggenggam dan melepas.”***

Rumi

Pikiran dan Pembebasan

Pikiran itu amat perkasa. Ia bisa membuat surga terasa seperti neraka, dan neraka terasa seperti surga. Begitulah kata John Milton. Pikiran bisa membuat rumah nyaman terasa seperti penyiksaan. Ia bisa membuat gubuk sederhana terasa seperti istana yang membahagiakan.

Para pemikir sepanjang sejarah sudah lama sadar, bahwa pikiran manusia yang membentuk dunia. Warna dan bentuk tidak ada di dalam kenyataan. Keduanya adalah ciptaan dari pikiran manusia. Jika Anda mengira, bahwa apa yang Anda lihat adalah nyata, maka Anda sudah tertipu oleh pikiran Anda sendiri.

Pikiran

Namun, pikiran bukanlah sesuatu yang mengambang di udara. Ia tertanam erat di dalam otak manusia. Ada banyak bagian dari otak manusia. Yang relevan untuk pemahaman kita adalah bagian otak yang disebut sebagai Frontal Lobe yang terletak tepat di dahi kita. Fungsinya adalah untuk berpikir, menata,

Jantung Hati Zen

berbicara, bergerak, menyelesaikan masalah, mengingat, dan mengelola emosi.

Walaupun tertanam dalam otak, fungsi pikiran sendiri amatlah kompleks. Jika dilihat lebih detail, ada sembilan bagian dari pikiran, sesuai dengan fungsinya. Lima bagian pertama adalah panca indra manusia, termasuk penglihatan, pendengaran, pencecap, perasa, dan pembau. Perlu diketahui, bahwa organ indra terhubung langsung dengan pikiran sebagai pengelola informasi.

Bagian keenam adalah kesadaran konseptual untuk menciptakan konsep. Bagian ketujuh adalah kesadaran penilaian untuk membantu membuat pembedaan antara berbagai hal di kenyataan. Bagian kedelapan adalah ingatan yang menampung semua informasi yang ada. Bagian kesembilan adalah kesadaran murni yang tak tersentuh oleh ingatan maupun oleh akal budi.

Filsafat

Apa kaitan pikiran dengan filsafat? Ada banyak pemahaman tentang filsafat. Ia merupakan ibu dari semua ilmu pengetahuan, sebagaimana kita kenal sekarang ini. Filsafat

Jantung Hati Zen

merupakan upaya untuk memahami dunia dengan menggunakan akal budi secara sistematis, kritis, dan komprehensif. Tujuan utama filsafat bukan hanya menghasilkan pengetahuan, tetapi juga kebijaksanaan.

Dalam arti ini, kebijaksanaan adalah kebebasan dari kebodohan dan kemiskinan. Kebodohan akan menghasilkan kesempitan berpikir. Ini akan menghasilkan diskriminasi dan kekerasan terhadap perbedaan. Kemiskinan juga merupakan sumber dari banyak masalah sosial, mulai dari masalah kesehatan, kriminalitas, sampai dengan terorisme.

Kebijaksanaan juga merupakan kesadaran sosial. Artinya, orang paham akan keadaan masyarakat secara umum. Ia juga paham akan hubungannya dengan keadaan tersebut. Lalu, ia bisa melakukan hal-hal yang perlu untuk melakukan perubahan sosial ke arah yang lebih baik.

Namun, pikiran tidak akan menghasilkan pembebasan total. Sampai batas tertentu, ia amat membantu di dalam membebaskan manusia dari berbagai bentuk belenggu kehidupan. Namun, jika berhenti di pikiran, orang akan cenderung jatuh ke dalam berpikir

Jantung Hati Zen

dan menganalisis berlebihan. Ini merupakan akar dari segala penderitaan hidup, mulai dari stres, depresi, sampai dengan keinginan bunuh diri. Pikiran perlu dilampaui, supaya pembebasan total bisa diraih.

Melampaui pikiran

Melampaui pikiran berarti menyentuh unsur kesembilan, yakni kesadaran murni. Terdengar sulit, tetapi sebenarnya ini amat sederhana. Kesadaran murni adalah kesadaran yang mengamati segala yang terjadi saat ini. Ia mengamati tanpa ingatan, dan juga tanpa penilaian.

Dengan mengamati seperti ini, orang akan bisa melihat dunia sebagaimana adanya. Segala cerita dan mimpi tentang kenyataan akan secara alami kehilangan pengaruhnya bagi hidup. Salah satu yang paling penting adalah dengan menyadari, bahwa segala bentuk pikiran berakar pada ego, dan ego adalah ilusi. Ketika ini disadari, maka pembebasan total pun sudah diraih.

Ini bukan hanya merupakan argumen filosofis. Penelitian-penelitian ilmiah juga sudah membuktikan hal ini. Ego adalah bayangan

Jantung Hati Zen

semata yang lahir dari kebiasaan. Ia bukanlah kenyataan.

Dengan melampaui pikiran, dan menyadari ketiadaan dari ego, orang justru bisa berpikir lebih jernih, lebih kritis, dan lebih sistematis. Ia tidak berpikir atau menganalisis berlebihan. Ia terbebas dari penderitaan hidup. Ia mengalami pembebasan, tidak hanya bebas dari kebodohan dan kemiskinan, tetapi juga dari derita batin yang begitu menyiksa.

Tawaran yang (sayangnya) amat dibutuhkan oleh manusia-manusia abad ke-21.

Zen di dalam Perselingkuhan

Perselingkuhan itu bagaikan petir di siang bolong. Ia mengguncang dan mengagetkan. Perselingkuhan merupakan tindak mematahkan janji untuk tetap setia terhadap pasangan. Ia menciptakan kegembiraan sesaat dengan jutaan sakit hati serta masalah yang nantinya datang mengikuti.

Bagi banyak orang, ini adalah tema yang amat sensitif. Tak sedikit orang yang terluka karenanya. Berbagai lagu dan film berkembang dari tema ini. Berbagai tragedi berdarah juga terjadi di atasnya.

Memang, daya rusak perselingkuhan amatlah besar. Ia mengoyak hati yang sebelumnya tulus menyayangi. Ia memecah keluarga ke dalam kepingan-kepingan sakit hati. Ujung yang paling menyakitkan, akibat perselingkuhan, pembunuhan pun terjadi.

Ini semua terjadi karena perselingkuhan merusak salah satu sumber kebahagiaan terbesar manusia, yakni hubungan cinta yang mendalam dengan manusia lain. Ketika jatuh

Jantung Hati Zen

cinta, semua terasa begitu indah. Hati berbunga-bunga dan hidup terasa kembali bermakna. Ketika itu lenyap, akibat perselingkuhan, luka yang ditinggal begitu menyayat. Tak jarang kematian pun dianggap sebagai pelepasan yang melegakan.

Beberapa data

Beberapa data kiranya bisa memberikan penjelasan. Data dari Demographic Yearbook of the United Nations dari 97 masyarakat antara 1947 sampai 1992 menunjukkan, bahwa lebih dari 90% orang memilih untuk berpasangan. (Fisher, 2014) Mereka merasa, bahwa berpasangan adalah salah satu kebahagiaan tertinggi yang bisa ditawarkan kehidupan. Data terbaru juga menunjukkan, bahwa 85% orang akan menikah dalam hidupnya.

Namun, lebih dari 40% dari pasangan itu mengaku telah berselingkuh. Tentu saja, pria lebih sering melakukan perselingkuhan daripada wanita. Namun, ada penyebab sampingan untuk itu. Orang sulit mengakui, bahwa mereka telah berselingkuh, apalagi untuk bahan penelitian semacam ini. Jadi, data

Jantung Hati Zen

tepatnya sulit, dan bahkan tidak mungkin, untuk didapatkan.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya kaitan antara struktur otak dan perselingkuhan. Jika dorongan seks tinggi dan itu tak terpuaskan, maka kemungkinan perselingkuhan akan semakin besar. Dorongan seks tinggi terkait dengan struktur otak sekaligus hormon-hormon yang ada di dalamnya.

Perselingkuhan juga terjadi ketika orang berpendapat, bahwa pasangannya tak lagi mampu menjadi pasangan yang baik di dalam membesarkan anak-anak. Ini terkait dengan dorongan evolusi manusia untuk memiliki keturunan yang lebih baik daripada dirinya. Dorongan ini kerap kali tak disadari, tetapi amat mempengaruhi keputusan-keputusan yang dibuat seseorang.

Mengapa orang berselingkuh?

Sebab-sebab di atas kiranya belum menyentuh hal yang lebih dalam. Beberapa penggalan kiranya diperlukan. Pertama, faktor kesepian amat mendorong orang untuk berselingkuh. Orang bisa merasa kesepian,

Jantung Hati Zen

walaupun ia dikelilingi orang-orang yang ia cintai, ataupun dikelilingi oleh keramaian.

Maka, kesepian adalah soal rasa pribadi. Ia terbentuk dari kesalahpahaman pandangan tentang hidup. Sejatinya, kita tak pernah kesepian. Seluruh kehidupan nenek moyang maupun semua makhluk hidup sudah selalu bersama kita setiap detiknya. Udara yang kita hirup, air yang kita minum, serta makanan yang kita makan adalah hasil pengolahan yang melibatkan semua makhluk hidup. Ini adalah fakta, dan bukan sekadar hiburan romantis.

Kedua, perselingkuhan terjadi, ketika pasangan tak lagi saling mendengar satu sama lain. Satu demi satu, janji dipatahkan. Maaf pun hanya sekadar kata yang tak lagi bermakna. Hubungan menjadi dingin dan beku, serta membuka kesempatan bagi orang lain untuk masuk.

Belajar untuk mendengar mungkin merupakan salah satu hal tersulit dalam hidup. Kita hanya mendengar apa yang ingin kita dengar, yakni apa yang sesuai dengan keinginan dan kepentingan yang kita punya. Alhasil, salah paham pun tak bisa dihindari. Perselingkuhan

Jantung Hati Zen

hanyalah salah satu dampak dari salah paham yang tak terobati.

Ketiga, perselingkuhan terjadi karena krisis keteladanan. Orangtua berkata soal kejujuran dan kesetiaan, tetapi memiliki wanita ataupun pria simpanan yang disembunyikan. Masyarakat luas berkhotbah soal kejujuran. Namun, korupsi dan kebohongan bertebaran.

Kemunafikan semacam itu yang mengundang perselingkuhan. Orang main mata dan main hati dengan orang yang bukan pasangannya. Kemunafikan didiamkan, maka perselingkuhan pun juga diabaikan. Semua sama-sama tahu, dan sama-sama selingkuh.

Melampaui perselingkuhan

Pada akhirnya, kita perlu mengolah kesepian. Bahkan di saat sendiri pun, kita bisa terhindar dari kesepian, asal memiliki cara berpikir yang tepat. Kita juga perlu membangun teladan dari dalam diri. Orang-orang di luar bisa berbuat jahat dan kejam. Namun, kita tak akan mengikutinya, apa pun yang terjadi.

Kita juga perlu belajar untuk sungguh mendengar. Kita menyimak dengan saksama apa yang disampaikan orang lain. Berbeda

Jantung Hati Zen

pendapat itu soal biasa dalam hidup. Jika pun tak ada titik tengah, perpisahan pun juga merupakan kemungkinan.

Di sinilah arti penting mendengar dengan kesadaran (*mindful hearing*). Ketika mendengar dengan kesadaran, kita melepaskan ego. Kita melepaskan pula ambisi pribadi yang menutupi telinga kita dari harapan maupun keinginan pasangan kita. Dengan pola ini, kesepakatan yang sehat terbuka untuk ditemukan.

Pada akhirnya daripada berselingkuh lebih baik berpisah. Berpisah dengan adil adalah sebuah keutamaan hidup yang tinggi. Orang melepas apa yang tak bisa disepakatinya. Sepakat untuk tidak sepakat, lalu berpisah secara beradab, itulah yang kiranya perlu kita dalami bersama.

Perselingkuhan sebagai jalan pencerahan

Dalam derita sakit hati yang menyayat, kesempatan lebar terbuka. Orang bisa menemukan dirinya sebenarnya, ketika dihantam penderitaan yang besar. Inilah kiranya sisi terang dari perselingkuhan. Alih-alih tenggelam dalam dendam dan sakit hati

Jantung Hati Zen

berkepanjangan, para korban perselingkuhan bisa memperdalam spiritualitasnya.

Penderitaan bisa membuat kita memisahkan diri dari pikiran maupun emosi yang muncul. Dalam kaca mata Zen, penderitaan bisa mendorong kita langsung ke keadaan alamiah kita sebagai makhluk hidup. Keadaan alamiah ini berada sebelum pikiran dan emosi yang muncul. Ia jernih, dan selalu bisa menanggapi keadaan dengan bijaksana. Ia adalah hakikat Buddha (*Buddha Nature*) yang dimiliki setiap kehidupan.

Pada akhirnya, penderitaan adalah pencerahan. Luka karena perselingkuhan bisa menjadi jalan tol untuk mencapai pencerahan. Artinya, kita bisa menyadari sepenuhnya, siapa diri kita yang sebenarnya. Inilah inti terdalam dari proses penyembuhan diri (*self-healing*)

Setelah itu, kita bisa belajar untuk mencintai dan mempercayai lagi

Jantung Hati Zen

“Jika kamu mengejar dua kelinci, kamu kehilangan keduanya.”

Confucius

Trauma, Derita, dan Kebebasan

Setiap orang pasti punya pengalaman jelek di masa lalunya. Bentuknya beragam, mulai dari hal-hal kecil, seperti bertengkar dengan teman sampai dengan hal-hal yang amat menyakitkan, seperti menjadi korban kekerasan seksual. Peristiwa itu mungkin sudah lama berlalu. Namun, bekasnya tetap terasa menyakitkan di saat ini.

Hal ini juga diteliti di dalam *European Journal of Psychotraumatology*. Data yang terkumpul menunjukkan, bahwa lebih dari 1,5 milyar orang mengalami perang dan konflik besar dari 1989 sampai 2015. Tiga ratus lima puluh juta orang di antaranya mengalami trauma dan depresi berat. Mayoritas di antaranya tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk melampaui trauma dan depresi yang mereka alami.

Data tersebut hanya meliputi korban perang semata. Sampai saat ini, belum ada data yang dikumpulkan tentang penderita trauma yang lebih luas. Namun kiranya bisa dibuat

Jantung Hati Zen

kesimpulan yang masuk akal, bahwa jumlahnya jauh lebih banyak dari 350 juta orang di tingkat global. Luka lama yang masih membekas, yang disebut juga sebagai trauma, menjadi sumber penderitaan hidup bagi banyak orang.

Dampak trauma

Ada banyak penelitian soal dampak trauma bagi hidup manusia. Lima hal kiranya bisa dijabarkan. Pertama, trauma adalah bayang-bayang keseharian. Ia menempel pada diri seseorang, seperti bayangannya sendiri. Tanpa upaya yang memadai, trauma akan terus menempel, dan membuat hidup terasa berat.

Kedua, bayang-bayang ini membuat orang tak mampu melihat dunia apa adanya. Ia selalu menambahkan atau mengurangi sesuatu dari apa yang ada. Ia hidup dalam mimpi terus menerus. Jika ini terus terjadi, orang bisa sungguh terpisah dari kenyataan, dan menjadi “gila”.

Ketiga, hidup dalam mimpi berarti hidup dalam penderitaan. Orang menjadi begitu rapuh di hadapan perubahan kehidupan. Ketika keinginannya tak terpenuhi, derita kuat

Jantung Hati Zen

mencekam dirinya. Begitu banyak orang hidup dalam pola ini di dalam kesehariannya.

Keempat, derita trauma juga muncul di dalam kesulitan mengampuni. Orang menyimpan kemarahan dan dendam bertahun-tahun, walaupun maaf sudah dipertukarkan. Orang juga tak mampu untuk melampaui kekecewaan yang ia alami. Hidupnya dipenuhi sampah masa lalu yang sebenarnya ia pilih sendiri.

Kelima, semua ini akan membawa ketidakseimbangan di dalam hidup. Pengaruhnya terasa ke tubuh fisik. Berbagai penyakit kronis, yakni kelainan organ, akan muncul, mulai dari jantung, ginjal, diabetes, dan sebagainya. Daya tahan tubuh pun akan melemah, sehingga orang akan mudah terserang infeksi bakteri ataupun virus.

Melampaui luka lama

Ada tujuh hal yang kiranya perlu untuk dipahami untuk mengelola trauma. Pertama, sumber utama semua penderitaan adalah pikiran, yakni pikiran yang terus bergerak dengan analisis. Pikiran juga kerap kembali ke masa lalu, atau membayangkan masa depan.

Jantung Hati Zen

Tanpa pemahaman yang jelas, orang bisa mengira, bahwa pikirannya nyata, dan terjebak dalam derita.

Kedua, emosi sebenarnya adalah sebetulnya pikiran. Namun, ia begitu kuat, sehingga terasa sampai ke badan. Bisa dikatakan, bahwa emosi adalah bentuk pikiran yang berbumbu pedas. Emosi mendorong orang untuk melakukan sesuatu, entah marah, sedih, dan sebagainya.

Ketiga, yang perlu disadari adalah, bahwa pikiran maupun emosi bukanlah diri sejati kita sebagai manusia. Keduanya merupakan cara kita bereaksi terhadap kehidupan. Ia dibentuk oleh pola asuh dari orangtua maupun lingkungan sekitar. Ia bisa diubah dengan upaya yang tepat.

Keempat, dengan menyadari ini, orang akan menemukan ruang antara dirinya dan pikiran maupun emosinya. Ruang inilah ruang kebebasan. Intinya sederhana, jangan menganggap terlalu serius apa pun yang muncul di dalam pikiran. Anggaplah pikiran-pikiran yang muncul sebagai hiburan yang seringkali menyeramkan, tetapi juga jenaka.

Kelima, jauh lebih baik, jika kita tidak menyentuh pikiran ataupun emosi yang muncul.

Jantung Hati Zen

Biarkan semua itu datang dan pergi, tanpa campur tangan kita. Anggap saja pikiran dan emosi seperti motor atau mobil yang berlalu lalang di depan kita. Jika ini dilakukan, jarak antara diri kita dan pikiran serta emosi yang ada akan semakin besar.

Keenam, ini semua dilakukan dari saat ke saat. Jika gagal, maka ada saat berikutnya untuk mencoba lagi. Lakukan terus, dan jangan berhenti, hanya karena satu dua kegagalan. Seorang master Zen asal Korea pernah berkata, coba terus, sampai seribu tahun lamanya.

Ketujuh, ada saatnya, ketika pikiran dan emosi mengucur masuk begitu deras. Inilah saatnya untuk kembali ke saat ini. Panca indra bisa digunakan. Kita bisa mendengar, merasakan sensasi kulit dan badan, ataupun sekadar bernapas, supaya bisa kembali ke saat ini. Pada dasarnya inilah yang disebut sebagai meditasi.

Luka lama, atau trauma, tak perlu menjadi bekas yang menciptakan derita. Ia bisa menjadi guru kehidupan yang berharga, asalkan dikelola dengan bijaksana. Kita bisa banyak belajar dari berbagai peristiwa yang terjadi, terutama peristiwa yang menyakitkan. Setelah trauma

Jantung Hati Zen

dikelola, kehidupan yang sebenarnya pun bisa kembali tampil ke depan. Ia tidak hanya penuh kedamaian, tetapi juga penuh kebebasan untuk mewujudkan perubahan.

Zen dan Seni Bersih- bersih Rumah

Saya harus mengakui, bahwa pendidikan masa kecil saya tidak bagus. Di rumah, kami punya dua asisten rumah tangga (ART). Padahal, kami hanya dua bersaudara. Alhasil, kami hidup seperti layaknya putri dan pangeran. Semua hal dilayani. Rumah dibersihkan ART. Makanan disiapkan. Bahkan, sampai akhir sekolah dasar, saya masih dimandikan oleh ART. Memalukan.

Saya dimanja. Padahal, memanjakan anak itu sama dengan membunuhnya. Memanjakan itu menghancurkan karakter, dan memperlemah daya juang. Tak heran, banyak anak yang dimanja akhirnya terus bergantung pada orangtua, atau pada saudara-saudaranya, bahkan ketika mereka dewasa.

Namun, itu semua berubah ketika saya memasuki SMA. Saya hidup di asrama dengan segala aturan dan kebiasaannya yang kompleks. Saya hidup dan belajar bersama teman-teman seumuran. Semuanya berubah. Saya harus mengerjakan semuanya sendiri. Saya memasang

Jantung Hati Zen

sprei dan membersihkan tempat tidur sendiri. Saya mencuci baju dan piring sendiri. Saya mengatur keuangan sendiri.

Masih teringat pengalaman mencuci baju pertama kali. Baju direndam, lalu disikat, dan dibilas. Namun, bilasan saya tak bersih. Alhasil, semua pakaian berbau apek, dan saya terpaksa harus mencuci dari awal lagi.

Pengalaman serupa saya dapatkan ketika merantau ke berbagai kota. Begitu banyak yang harus dikerjakan. Saya harus bekerja mencari uang dan berkarya. Saya harus membersihkan kamar, lalu mengangkut baju ke binatu murah untuk dicuci (karena sudah tak ada waktu dan tenaga untuk mencuci manual).

Di negara lain, saya memilih untuk mencuci sendiri. Seminggu dua kali, saya mencuci baju. Setiap hari, saya membersihkan kamar, mencuci piring, dan bekerja. Hari-hari saya penuh.

Namun, waktu itu saya belum mengenal Zen. Semua kegiatan, seringkali, saya lakukan karena terpaksa. Padahal, dari sudut pandang Zen, kegiatan sehari-hari adalah jalan untuk mengolah batin, sehingga penderitaan bisa

Jantung Hati Zen

dilampaui. Kuncinya adalah dengan melakukan semuanya secara sadar dan fokus.

Maka, membersihkan rumah bisa dilihat sebagai tindakan spiritual. Membersihkan rumah bisa dilihat sebagai jalan untuk mencapai pencerahan. Penderitaan hidup pun lenyap. Kita tak memiliki waktu dan energi lagi untuk menderita.

Ketika membersihkan sesuatu, lakukanlah itu, seolah keselamatan seluruh dunia bertumpu pada kegiatan membersihkan tersebut. Pola pikir yang sama perlu diterapkan ketika berjalan, duduk, berdiri, atau tidur. Lakukan semua itu, seolah itu semua adalah tujuan tertinggi di dalam hidup ini. Tindakan membersihkan pun menjadi tindakan spiritual yang mendalam.

Lakukan dengan sadar, fokus, dan gesit. Tidak perlu bergerak terlalu lama. Bergerak terlalu perlahan justru tidak alami. Ini tak sesuai dengan gerak hidup manusia yang sebenarnya. Ketika melakukan sesuatu dengan kesadaran dan fokus yang penuh, maka ego pun lenyap. Sejatinya, ego memang tak pernah ada. Ia diciptakan oleh kebiasaan pikiran. Lalu, ia

Jantung Hati Zen

semakin besar, dan menjadi sumber penderitaan hidup yang tiada tara.

Ketika orang menyadari, bahwa ego hanya sesuatu yang bersifat semu, maka penderitaan pun akan luntur secara alami. Orang terlibat penuh pada apa yang ia lakukan di sini dan saat ini. Pikiran dan badan menyatu dengan saat ini. Memang, yang sesungguhnya ada dan nyata hanyalah di saat ini.

Zen juga mengajarkan, bahwa di dalam bekerja kita harus peka pada kehidupan lain. Ada serangga di sekitar kita. Ada nyamuk, semut, dan sebagainya. Sedapat mungkin, kita harus memperhatikan kehidupan mereka karena mereka juga punya hak untuk hidup bersama di bumi ini, sama seperti kita.

Ingatlah, bahwa saat ini adalah waktu yang terpenting. Masa lalu tak bisa lagi diubah. Masa depan belum terjadi, dan amat tergantung pada apa yang kita lakukan saat ini. Maka, di saat ini, kita tidak boleh menunda apa pun.

Apa yang bisa dilakukan sekarang, haruslah dilakukan sekarang. Tentu saja, ini juga harus memperhatikan keadaan. Istirahat juga amat penting untuk kesehatan dan kebahagiaan hidup kita. Ketika badan lelah,

Jantung Hati Zen

maka istirahat pun harus dilakukan dengan penuh kesadaran.

Pikiran sehari-sehari adalah pencerahan kehidupan itu sendiri. Kita tak perlu bertapa di puncak gunung. Kita tidak perlu menyepi di hutan belantara. Di sini dan saat ini, di tengah kegiatan hidup sehari-hari, seperti bersih-bersih, kita bisa memperoleh pencerahan dan kebahagiaan yang sejati.

Ketika pikiran mulai kembali mengulang masa lalu, atau cemas akan masa depan, kita hanya perlu kembali ke saat ini. Apa yang sedang dilakukan? Lakukan dengan fokus, totalitas dan penuh kesadaran. Ini perlu dilakukan terus, dan dianggap sebagai latihan seumur hidup.

Dengan cara ini, kita belajar untuk tidak hanyut dalam pikiran dan emosi sesaat. Kita bisa melepaskan masa lalu dan masa depan. Kita bisa hidup dalam kenyataan, dan meninggalkan ilusi. Kita pun bisa melepaskan diri dari rasa takut, marah, trauma, dan derita yang selama ini mungkin mencengkeram.

Pada akhirnya, bersih-bersih rumah adalah bersih-bersih pikiran itu sendiri. Selalu saja ada yang perlu dibersihkan. Membersihkan

Jantung Hati Zen

debu itu bagaikan menghapus trauma dan luka lama. Ia perlu dilakukan terus ... dan terus ... dan terus.

Jadi, selamat bersih-bersih!

Jantung Hati Zen

***“Siapa Kamu, sebelum ibumu
dilahirkan.”***

Koan Zen

Dekonstruksi Yoga, Dekonstruksi Kehidupan

April 2020, dunia didera oleh pandemi. Virus kecil tidak hanya mengancam nyawa manusia, tetapi juga ekonomi dunia. Kemiskinan dan krisis ekonomi siap menghantam, setelah pandemi tiba. Dunia dilanda ketakutan mendalam.

April 2020, dunia hidup dalam era penyakit. Setiap detiknya, banyak orang meninggal karena penyakit yang disebabkan oleh tubuhnya sendiri. Virus tak perlu datang. Tak perlu bakteri berkunjug. Cukup kelainan fungsi organ, mulai dari jantung, kanker, diabetes, sampai gagal ginjal karena gaya hidup yang merusak, jutaan manusia menuju ajalnya.

April 2020, kita hidup di era kecemasan. Jutaan orang hidup dalam kecemasan akan ketidakpastian. Ekonomi akan ambruk. Alam akan rusak. Kehidupan manusia dicekam

Jantung Hati Zen

ketidakpastian tanpa henti, dan amat mencemaskan.

Pekerjaan akan bangkrut. Orang dipecat dari perjalanan karier. Hubungan cinta dan rumah tangga akan berakhir. Kematian akan menjemput mendadak. Semuanya menciptakan kecemasan hidup yang mencekam.

Banyak pula yang sakit dan bahkan meninggal karena kecemasan berlebihan. Karena cemas, daya tahan tubuh melemah. Virus dan bakteri masuk dan menguasai tubuh dengan mudah. Inilah kiranya yang banyak terjadi di masa pandemi ini.

Kebutuhan akan keseimbangan

Media juga memperparah keadaan. Berita pandemi disampaikan secara berlebihan. Berita konflik dan bencana mengisi hari-hari manusia di abad ke-21. Bayangkan, betapa besar kecemasan dan ketakutan yang disebarkan oleh media beracun tersebut.

Pemerintah juga menjadi korban media beracun. Pemerintah yang tak kritis dengan mudah jatuh ke dalam kepanikan. Inilah akibatnya, jika pemerintah diisi oleh orang-orang dangkal yang korup. Bencana dikelola

Jantung Hati Zen

dengan kepanikan, dan membuat keadaan menjadi lebih parah.

Di masa-masa semacam ini, orang perlu keseimbangan. Ia memerlukan ketenangan batin, tetapi tidak jatuh pada sikap pasrah dan masa bodoh. Ia perlu aktif berjuang memperbaiki keadaan, tetapi tetap tenang dan damai di dalam hatinya. Di sinilah jalan spiritual menjadi amat penting.

Di abad ke-21 ini, berbagai gerakan spiritual tumbuh menjamur. Orang menoleh ke gerakan meditasi, Zen, Vipassana, dan Yoga. Tujuannya adalah menemukan keseimbangan hidup di tengah keadaan yang tak pernah pasti. Ini sebuah tanda yang baik dan penting bagi perkembangan peradaban manusia.

Salah paham spiritualitas

Namun, karena menjamur, kesalahpahaman juga tercipta. Meditasi dikira duduk diam berjam-jam, seperti batu. Zen dikira hidup tenang dan damai, tanpa kesulitan. Spiritualitas dianggap membuat hidup jadi lemah, siap diinjak-injak oleh ketidakadilan.

Jalan spiritual lalu dianggap sebagai jalan orang-orang lemah. Mereka takut pada

Jantung Hati Zen

pertarungan. Mereka takut pada kenyataan yang kejam. Mereka melarikan diri ke dalam ruangan tertutup, lalu asyik duduk, sambil mimpi di siang bolong.

Yoga juga begitu banyak disalahpahami. Yoga dikira soal menekuk tubuh, seperti kertas lipat. Tujuannya adalah membangun tubuh yang seksi dan sehat. Si pengajar Yoga pun biasanya orang-orang seksi yang mengenakan pakaian seksi pula.

Yoga menjadi gaya hidup tante-tante masa sekarang. Tidak ada perubahan sudut pandang di dalamnya. Tidak ada kedalaman spiritual. Yang ada hanya tampilan luar nan seksi, dibalut dengan foto-foto yang siap dimuat di media sosial.

Ini semua adalah pandangan yang salah tentang spiritualitas. Tidak hanya salah, pandangan tersebut juga merusak. Ini yang disebut sebagai “korupsi”. Sesuatu yang luhur, tetapi membusuk karena ketololan kita sendiri.

Dekonstruksi Yoga

Pada 2016 lalu, Sadhguru, yogi asal India, menulis sebuah buku yang kemudian menjadi “*best seller*” di Amerika Serikat. Judulnya

Jantung Hati Zen

adalah *Inner Engineering: Yogi's Guide to Joy* (Rekayasa Diri Manusia: Jalan Yoga Menuju Kebahagiaan). Buku itu menawarkan intisari dari Yoga yang diajarkannya kepada jutaan orang di dunia. Yoga yang sejati lebih dari sekadar menekuk tubuh untuk menjadi sehat dan seksi.

Bagi Sadhguru, Yoga adalah ilmu pengetahuan untuk menjadi satu dengan seluruh alam semesta. Yoga, secara harafiah, berarti kesatuan. Dengan Yoga, manusia membongkar batas-batas dirinya, dan kemudian menjadi dirinya yang sejati, yakni satu dengan segala yang ada. Setelah sampai di titik ini, kebahagiaan dan kesehatan yang sejati akan secara alami muncul.

Moralitas menjadi tak berguna. Agama menjadi hampa makna. Keduanya digunakan untuk mengatur hidup manusia. Dengan Yoga, manusia tak perlu lagi diatur karena ia sudah memiliki kesadaran utuh di dalam dirinya sendiri, bahwa ia satu dan sama dengan semua. Dengan Yoga, manusia akan mencapai kepuasan yang sejati yang tak bisa diubah dengan keadaan apa pun.

Jantung Hati Zen

Yoga adalah suatu sistem yang menyeluruh. Ia berbicara soal tubuh, batin, dan energi manusia. Ia juga berbicara soal laku spiritual nyata. Ia tidak terjebak pada analisis filosofis yang membuat pusing kepala.

Tubuh manusia

Tubuh manusia adalah komputer paling canggih yang pernah ada. Ia begitu seimbang, mulai dari sistem input sampai outputnya. Ia begitu efisien di dalam pengaturan energinya. Namun, banyak orang tak paham soal tubuhnya sendiri.

Tubuh manusia adalah kumpulan makanan. Sebelumnya, ia kecil, hampir tak ada. Namun, ketika dewasa, tubuhnya menjulang. Manusia bukanlah tubuhnya. Ia lebih dari sekadar tubuhnya.

Di dalam Yoga, ada beberapa pose yang bisa membantu manusia melepaskan batas-batas dirinya. Pose ini harus dilakukan dengan kesadaran yang tepat. Tidak bisa sembarangan begitu saja, apalagi untuk foto di media sosial. Dengan posisi yang tepat, tubuh manusia bisa menyatu dengan segala yang ada.

Jantung Hati Zen

Yoga juga berbicara soal makanan. Daging jelas sama sekali dilarang karena pengaruhnya yang amat jelek terhadap tubuh manusia. Orang juga disarankan makan dengan selang waktu lima sampai enam jam antar jam makan. Dengan pola ini, tubuh menjadi “kendaraan” yang sehat, dan siap membantu manusia untuk mencapai tujuannya, yakni pembebasan seutuhnya.

Batin manusia

Batin manusia juga amat unik. Ia adalah hasil dari evolusi jutaan tahun. Ia begitu canggih dan kompleks. Namun, ia bisa menciptakan penderitaan yang amat berat, bahkan mendorong manusia untuk mengakhiri hidupnya sendiri.

Batin juga kumpulan impresi manusia dari lingkungan. Semua yang didengar dan dilihat membentuk batin manusia. Batin manusia, sejatinya kosong, bahkan tidak ada. Dengan berlalunya waktu, dan banyaknya hubungan dengan dunia, batin manusia pun terbentuk.

Banyak orang tak paham soal ini. Mereka mengira batin adalah diri mereka yang sebenarnya. Mereka mengira batin adalah

Jantung Hati Zen

kenyataan yang tak bisa dibantah. Akibatnya, mereka terjebak di dalam naik turunnya batin yang selalu berubah.

Mereka terjebak pada analisis berlebihan. Mereka berpikir berlebihan. Ini menciptakan kekacauan di dalam diri. Batin, dan juga tubuh, akhirnya menjadi tidak sehat.

Batin yang tak terlatih sering mengajak manusia kembali ke masa lalu. Ia lalu menderita oleh apa yang telah terjadi. Batin yang sama juga menggiring manusia ke masa depan. Ia juga lalu menderita oleh apa yang belum terjadi.

Inilah yang disebut Sadhguru sebagai kenyataan psikologis. Ini sebenarnya ilusi. Ia hanya terjadi di dalam kepala kita. Ia sama sekali tidak nyata.

Kenyataan psikologis berbeda dengan kenyataan eksistensial. Kenyataan eksistensial adalah dunia sebagaimana adanya. Ia tidak dipahami atau dikurung dengan konsep-konsep yang dipunyai manusia. Kenyataan eksistensial berada sebelum konsep-konsep tersebut dirumuskan manusia.

Yoga, dan seluruh laku spiritual di muka bumi ini, hendak menciptakan jarak antara kehidupan seseorang dengan pikirannya. Ia

Jantung Hati Zen

hendak membuat batasan tegas antara kenyataan eksistensial dan kenyataan psikologis. Setelah jarak tercipta, orang tidak lagi terpengaruh oleh perubahan yang terjadi di dalam pikiran maupun perasaan. Ia pun terbebas dari penderitaan.

Laku spiritual

Untuk mencapai tujuan itu, Sadhguru mengembangkan beberapa bentuk laku spiritual. Ini adalah beberapa langkah nyata yang bisa dilakukan, supaya orang bisa mencapai “Yoga”, yakni terbebas dari penjajahan pikiran maupun perasaan, serta menemukan kesatuan dengan segala yang ada. Ada banyak yang ditawarkan. Ada dua yang cukup menarik untuk saya.

Pertama, coba bayangkan, bahwa di dunia ini, tidak ada orang lain. Tidak ada tuntutan sosial. Tidak ada karier yang harus dikejar. Tidak ada uang yang harus dikumpulkan, dan tidak ada pendidikan yang harus dijalani.

Apa yang muncul dalam batin Anda? Inilah keadaan alami manusia. Inilah kenyataan yang sebenarnya, jauh sebelum dunia sosial masuk dengan segala ilusinya. Cara ini

Jantung Hati Zen

membantu kita membedakan antara kenyataan yang sesungguhnya dan kenyataan relatif yang diciptakan masyarakat.

Kedua, coba sadari kenyataan ini. Dulu, sewaktu bayi, tubuh kita kecil. Sekarang, setelah dewasa, tubuh membesar. Dulu, sewaktu bayi, kita tidak paham banyak hal. Sekarang, setelah menekuni berbagai proses, kita jadi paham lebih banyak hal.

Artinya, tubuh dan pikiran kita adalah sesuatu yang kita kumpulkan dalam perjalanan hidup. Keduanya bukanlah diri kita. Sebelum itu semua, siapa kita? Kita hanya sekadar kehidupan. Kehidupan tanpa derita, yang hidup dengan segala kekayaannya.

Dua hal ini membantu kita untuk hidup dengan relaks. Kita tidak diperbudak oleh hal-hal yang ada di luar diri kita. Ketika bisa relaks dengan cara ini, kita bisa membiarkan tubuh kita menyembuhkan dirinya sendiri. Daya tahan tubuh meningkat. “Relaks”, sebelum segala pikiran dan perasaan muncul, itulah keadaan alami kita sebagai manusia.

Jantung Hati Zen

Yoga

Sejatinya kebahagiaan adalah inti kehidupan. Ketika kita tidak terjebak pada pikiran maupun tubuh semata, maka kebahagiaan akan secara alami muncul. Inilah kebahagiaan tanpa syarat. Ia tidak membutuhkan uang, nama baik, kekuasaan, dan sebagainya.

Orang bisa mendapatkan kenyamanan lewat uang, kemewahan, pengakuan, dan kekuasaan. Namun, itu semua akan berlalu, dan menggiring orang pada penderitaan. Kenyamanan bukanlah kebahagiaan yang sesungguhnya. Kenyamanan membuat orang terlena, lalu kemudian menjebakinya dalam kelekatan dan derita.

Yoga adalah kesatuan dengan kehidupan itu sendiri. Secara alami, dengan Yoga, kebahagiaan juga akan datang. Kebahagiaan dan kehidupan tidak bisa dipisahkan. Yoga mendorong orang untuk hidup seutuhnya, sesuai dengan jati dirinya yang asli.

Segala kesulitan hidup lalu bisa ditanggapi dengan tepat. Apa yang perlu dilakukan bisa dilakukan dengan saksama. Tidak kurang, dan tidak berlebihan. Cemas dan takut masih

Jantung Hati Zen

datang, tetapi jarak dengannya sudah cukup besar, sehingga tidak menciptakan derita berkepanjangan.

Maka, Yoga bukan hanya jalan untuk tante seksi, supaya makin seksi dan sehat. Yoga juga bukan hanya jalan spiritual untuk orang-orang khusus semata. Yoga adalah jalan bagi mereka yang ingin terbebaskan dari derita tak bermakna, dan ingin merasakan hidup seutuhnya.

Apakah Anda ingin merasakan hidup seutuhnya?

Dekonstruksi Kematian

Berita kematian menggempur kita dari berbagai belahan dunia saat pandemi. Konflik juga membuat kita terjebak dalam kecemasan. Setiap hari, jumlah korban terus bertambah. Tanpa kejernihan dan sikap kritis, semua ini bisa membuat orang tenggelam dalam ketakutan yang justru membunuhnya.

Glenn Fredly, salah satu musisi terbaik di Indonesia, juga sudah mendahului. Dia adalah tokoh yang menginspirasi begitu banyak musisi di Indonesia. Figurnya kuat dan penuh warna. Kepergiannya membuat kita semakin takut dan cemas, terutama di tengah pandemi yang terus diberitakan secara tak seimbang.

Namun, jika disadari lebih dalam, kematian selalu mengintai kita setiap saat. Sejak lahir, kita selalu sudah menuju kematian. Bahkan, Martin Heidegger, pemikir Jerman, memahami manusia sebagai makhluk yang berada menuju kematian (*Sein zum Tode*). Setiap detiknya, sejak kita lahir, sebenarnya, kita sudah selalu sekarat.

Jantung Hati Zen

Kita sering lupa akan hal ini. Kita merasa, kematian adalah sebuah perkecualian. Kematian dianggap sebagai peristiwa luar biasa. Tidak. Kematian itu sealami angin bertiup dan burung bernyanyi.

Pandangan salah

Sayangnya, kita sering diracuni oleh pandangan salah tentang kematian. Kita hidup dalam masyarakat yang punya pandangan sesat tentang kematian. Kematian dianggap kekalahan. Lihat saja film-film yang diputar di media. Kematian adalah kekalahan final dari musuh yang dibenci.

Maka, kematian harus dihindari. Orang harus hidup sehat, supaya usianya panjang. Orang harus berdoa keras, supaya diberikan umur panjang. Apa pun caranya, kematian harus dihancurkan dari kehidupan.

Kematian pun dianggap penyakit. Inilah pandangan para teknolog modern yang mencoba menyiasati kematian. Kemajuan teknologi rekayasa genetik seolah memungkinkan hal ini. Pandangan sesat ini hanya membuat kita bingung, dan menderita, ketika kematian menjemput.

Jantung Hati Zen

Bagi mereka yang masih muda dan sehat, kematian terasa jauh. Kerap kali, mereka merasa, bahwa mereka tak pernah mati. Tubuh sehat. Tabungan berlimpah. Karier gemilau. Siapa punya waktu untuk berbicara atau berpikir soal kematian?

Kematian pun lalu hanya menjadi berita di media. Kematian, dengan kata lain, selalu terjadi pada orang lain. Namun, tak lama, kematian pasti datang. Ia bisa menjemput teman atau kerabat, tetapi juga bisa menjemput diri kita.

Kematian, pada akhirnya, hanya soal antre. Siapa yang duluan berangkat? Siapa yang belakangan? Hanya itu pertanyaannya. Tak ada perkecualian.

Dekonstruksi kematian

Di awal 2020, Sadhguru, seorang Yogi asal India, menulis buku yang menggemparkan dunia. Judulnya adalah *Death: An Inside Story* (Kematian, Kesaksian dari Orang yang Telah Mengalaminya). Ia berkata, “Ini adalah buku untuk mereka yang akan mati.” Inilah buku untuk kita semua.

Jantung Hati Zen

Buku ini berbicara tentang kematian secara lugas. Tidak ada filter dari penulis. Ia menuliskan seluruh pengetahuan dan pengalamannya tentang kematian. Saya sendiri merasa agak ngeri ketika membaca buku ini secara intensif.

Berbicara kematian, Sadhguru tidak mengutip kisah-kisah. Ia menolak untuk berbicara dongeng tentang kematian. Tak ada surga yang digunakan untuk menipu orang. Tak ada neraka yang digunakan untuk menakuti orang. Tak ada manipulasi khas agama-agama sempalan.

Sejatinya, bagi Sadhguru, kita tidak pernah mati. Yang ada hanya perubahan. Kita terus hidup, tetapi dengan cara hidup yang baru. Kita berpindah dari satu dimensi ke dimensi lainnya.

Perubahan (yang disebut “kematian”) tersebut terjadi secara perlahan. Ketika tubuh rusak, entah karena sakit atau kecelakaan, orang tak langsung pergi. Energi keluar secara perlahan dan bertahap. Di beberapa tempat, orang bahkan bisa kembali hidup, setelah ia dinyatakan meninggal oleh dokter.

Jantung Hati Zen

Setelah “Kematian”

Perubahan (kematian) tersebut terjadi sesuai dengan pola kehidupan yang sebelumnya dijalani. Setiap orang punya kebiasaan dalam hidupnya. Kebiasaan itulah yang tersisa sebagai energi, ketika orang “mati”. Di dalam tradisi India, kebiasaan itu disebut juga sebagai *karma*, yakni pola tindakan kita yang membentuk kepribadian dan kebiasaan.

Misalnya, kita biasa berbuat jahat. Kita biasa berbuat tidak adil dalam hidup. Kita biasa menindas. Kita biasa iri dan dengki pada orang lain.

Setelah kematian, kebiasaan membenci dan jahat inilah yang tersisa. Tidak ada lagi kepribadian. Yang ada hanya energi yang suka jahat dan membenci. Penderitaan pun tak bisa dihindari.

Sebaliknya, jika kita hidup dalam sikap baik dan penuh kasih, itulah yang tersisa, ketika kita “mati”. Kita menjadi energi lembut yang penuh kebaikan. Kita menjadi energi yang juga penuh dengan kebahagiaan. Maka dari itu, sangatlah penting bagi kita untuk hidup baik dan saling mengasihi.

Jantung Hati Zen

Setelah itu, energi yang ada akan mencari tubuh baru. Inilah dasar berpikir untuk proses kelahiran kembali, atau reinkarnasi. Energi jahat dan penuh kebencian akan menemukan tubuh yang jahat dan penuh kebencian. Energi yang baik dan penuh kasih juga akan menemukan tubuh yang baik dan penuh kasih.

Jahat dan baik di sini adalah soal keadaan batin. Ia berada melampaui moralitas ciptaan masyarakat. Jahat adalah keadaan batin yang penuh kebencian. Sementara, baik adalah keadaan batin yang penuh kedamaian.

Seorang penjahat (di mata masyarakat) bisa memiliki batin yang damai. Sebaliknya, seorang pemuka agama yang terkemuka (di mata masyarakat) bisa memiliki batin yang penuh kebencian. Keduanya akan menjadi energi yang berbeda. Arah mereka setelah kematian amat tergantung dari kebiasaan dari batin yang ada.

Setelah “kematian”, moralitas tak lagi berguna. Moralitas hanyalah ciptaan manusia untuk menata hidup bersama. Ia tidak pernah mutlak. Ia terus berubah.

Nama besar, uang, dan kekuasaan juga tidak berguna, setelah “kematian” tiba. Ketiga

Jantung Hati Zen

hal itu hanya bermakna, jika orang memiliki tubuh. Setelah “kematian”, orang harus melepaskan tubuhnya. Maka, nama besar, uang, dan kekuasaan pun akan harus dilepas juga.

Sadhguru juga menekankan pentingnya meditasi. Dalam arti ini, meditasi adalah jalan untuk melatih kesadaran. Kita belajar untuk sadar sepenuhnya dari saat ke saat di dalam hidup kita. Kita tidak hanyut ke dalam pikiran ataupun emosi, melainkan tetap bangun dan sadar dalam segala keadaan.

Ketika “mati”, kesadaran yang terlatih bisa membuat kita terbebas dari derita. Kita bisa memilih untuk dilahirkan kembali atau tidak. Dalam tradisi Asia, orang yang tidak terlahir kembali adalah orang yang bebas. Ia telah mengalami *Mukti*, *Moksha*, atau *Nirvana*. Jika energi sadar ini memilih untuk terlahir kembali, maka ia akan menjadi orang yang hebat, baik orang suci atau penguasa besar.

Keluarga dan apa yang tersisa

Bagaimana dengan peran keluarga di dalam “kematian”? Sadhguru menegaskan, bahwa keluarga sebaiknya menjauh di dalam proses kematian. Kehadiran keluarga bisa

Jantung Hati Zen

membuat orang gelisah, entah karena kenangan lama, ataupun kekecewaan yang belum selesai. Karena gelisah dan cemas, orang lalu tak bisa “meninggal” dengan tenang.

Jika orang telah dirasa untuk mendekati “kematian”, maka ia perlu dibiarkan hidup sendiri di alam terbuka. Hutan dan pegunungan bisa menjadi tempat yang tepat. Ia harus melihat dirinya sebagai bagian dari alam, dan akan kembali ke alam itu sendiri. Hanya dengan begini, “kematian” bisa menjadi proses yang damai dan melegakan.

Seringkali terjadi, keluargalah yang tak bisa melepas. Di sini pentingnya ritual, yakni untuk membantu keluarga melepas yang telah “mati” dengan damai. Ada berbagai bentuk ritual pengantar kematian. Setiap peradaban punya ciri khasnya masing-masing.

Yang penting untuk dipahami adalah, bahwa setelah “mati”, orang sudah kehilangan seluruh kepribadiannya. Ia bukan lagi manusia yang sama. Ia tidak lagi memiliki hubungan dengan keluarga yang ditinggalkan karena ia telah melepaskan tubuhnya. Ia kembali menjadi energi yang semata memiliki dorongan dan kebiasaan tertentu.

Jantung Hati Zen

Barang-barang orang yang telah meninggal juga harus segera disebar ke berbagai tempat. Keluarga tak boleh memilikinya secara eksklusif. Paling baik, barang-barang dari orang yang meninggal disumbangkan untuk mereka yang sungguh membutuhkan. Dengan ini, energi yang terlepas pada proses “kematian” bisa pergi dengan damai, tanpa ikatan.

Hantu?

Sebenarnya, kita ini semua adalah hantu. Kita adalah energi. Ada energi yang masih ada di dalam tubuh. Ini berarti orang masih hidup. Ada energi yang sudah terlepas dari tubuh, dan disebut “mati”.

Setelah “mati”, kepribadian menghilang. Yang tersisa adalah energi dengan kebiasaan tertentu. Kerap kali energi tersebut belum lenyap secara utuh, sehingga masih bisa dilihat bentuknya oleh orang yang masih hidup. Ia masih tersisa, lalu menjadi hantu bagi banyak orang.

Sebabnya beragam. Biasanya adalah ikatan yang amat kuat dengan dunia, atau dengan keluarga yang ditinggalkan. Ikatan yang begitu

Jantung Hati Zen

kencang, dan menarik energi hidup seseorang, sehingga tak bisa pergi dengan sempurna.

Hantu semacam ini tak ada akal sehat. Ia tak memiliki kehendak. Ia juga tak memiliki kepribadian. Ia hanya energi yang tersisa, dan sekadar tampak pada mata manusia. Ada beberapa ritual untuk melenyapkan hantu. Artinya, energi tersebut bisa didorong untuk kembali melebur seutuhnya dengan semesta.

Kematian adalah kehidupan

Pada akhirnya, kematian adalah kehidupan itu sendiri. Kematian adalah perubahan semata dari satu cara hidup, ke cara hidup lainnya. Maka, ia tak perlu ditakuti. Ia juga tak perlu ditabukan.

Kematian perlu dipahami apa adanya. Ia perlu dipandang dengan sehat dan objektif. Hanya dengan begini, orang bisa menjalani proses kematian dengan tenang dan damai. Hidupnya pun juga dijalani dengan penuh kelegaan.

Akhir kata, untuk Glenn Fredly dan para korban pandemi maupun konflik di seluruh dunia, tak ada kata selamat tinggal. Yang lebih tepat adalah, selamat menempuh hidup baru.

Jantung Hati Zen

Itulah yang sesungguhnya terjadi. Semoga menemukan pencerahan di kehidupan selanjutnya.

Jantung Hati Zen

***“Apa yang tak kamu sadari akan
menjadi Penjajahmu.”***

Arthur Schopenhauer

Bahagia dari Dalam, Tanpa Syarat

Setiap orang pasti ingin bahagia. Tak hanya itu, setiap makhluk hidup pasti terdorong secara alami untuk menghindari penderitaan, dan mencari kebahagiaan. Inilah salah satu hukum alam yang ada. Tak ada yang luput darinya.

Namun, banyak orang mengalami kesalahan berpikir. Mereka mencari kebahagiaan di luar diri. Padahal, di luar diri, segala hal terus berubah. Apa yang sebelumnya membawa kebahagiaan bisa membawa kecewa di kemudian hari.

Misalnya, kita mengira uang akan membawa kebahagiaan. Uang bisa membawa kenyamanan hidup sampai batas tertentu. Namun, uang, dan nilainya untuk hidup kita, akan terus berubah naik serta turun. Ia bisa menciptakan ketegangan dan kerakusan yang membawa derita bagi diri sendiri maupun orang lain.

Hubungan dengan orang lain juga kerap menjadi sumber kebahagiaan bagi banyak

Jantung Hati Zen

orang. Keluarga dan teman-teman terkasih memang bisa memberikan kebahagiaan besar. Namun, keduanya bermata dua. Mereka bisa menjadi sumber masalah dan penderitaan bagi hidup kita, terutama jika harapan kita pupus oleh perilaku mereka.

Kesehatan juga bisa menjadi sumber bahagia. Namun, orang tak bisa selamanya sehat. Ketika orang berharap untuk selalu sehat, maka ia pasti akan kecewa dan menderita ketika penyakit yang pasti akan berkunjung sungguh telah tiba. Semua orang, tanpa kecuali, pasti akan menua, sakit, dan meninggal.

Di abad ke-21 ini, tawaran kenikmatan dari berbagai penjuru terus datang dan menggoda. Berbagai cara disediakan supaya orang bisa mendapatkan kenikmatan sesaat. Orang pun hidup di dalam pengejaran kenikmatan sekadar untuk menutupi kekosongan batin dan kesepian yang mereka alami. Bentuknya beragam, mulai dari seks bebas, acara film tanpa henti, makanan instan, sampai dengan bepergian dengan biaya murah.

Namun, segala hal berubah, begitu pula dengan kenikmatan. Kerap kali, kenikmatan sesaat dibayar dengan mahal. Uang, waktu, dan

Jantung Hati Zen

tenaga yang dikeluarkan begitu besar. Tak hanya itu, kenikmatan sesaat semacam itu kerap juga berakhir dengan ketidakpuasan dan penderitaan.

Misalkan makan enak. Untuk bisa mendapatkan makanan yang enak dan sehat, kita harus mengeluarkan uang, waktu, dan tenaga yang cukup. Namun, kenikmatan yang diberikan hanya sesaat. Jika makan terlalu banyak, sakit perut juga bisa terjadi.

Di dalam pemikiran Asia, inilah yang disebut sebagai *dukkha*. Artinya adalah ketidakpuasan, atau frustrasi. Karena segala hal berubah, tidak ada satu pun hal yang bisa memberikan kebahagiaan terus menerus. Manusia pun cenderung merasakan frustrasi, jika terus mencari kebahagiaan dalam bentuk kenikmatan sesaat di luar dirinya.

Mobil baru akan terasa membosankan, jika dipakai terus. Baju mewah akan rusak, jika digunakan. Bahkan, kecantikan, kegantengan, dan kecerdasan pasti akan lenyap dengan berjalannya waktu. Kekayaan yang melimpah juga akan menyisakan kecemasan dan kerakusan, jika tak diolah dengan spiritualitas yang tepat.

Jantung Hati Zen

Hidup pun menjadi lingkaran setan. Orang mengejar kenikmatan yang justru membuatnya menderita. Rasa frustrasi pun muncul. Jika besar dan berlangsung lama, orang bisa kehilangan kewarasannya, atau terjebak dalam beragam bentuk kecanduan, mulai dari kecanduan belanja, seks, sampai dengan narkoba.

Di dalam sejarah, banyak orang sudah mengenali gejala ini. Mereka pun berusaha menemukan jalan keluar atasnya. Jalan spiritual adalah jawabannya. Spiritualitas sendiri berada melampaui batas-batas agama.

Spiritualitas memberikan jawaban sederhana, bahwa manusia bisa menemukan kebahagiaan yang permanen di dalam dirinya. Kebahagiaan semacam ini tidak meledak-ledak dan heboh. Ia tenang dan memberikan stabilitas. Ia bisa disentuh kapan pun dan di mana pun, asal orang memahami caranya.

Cara paling sederhana adalah mengamati napas dengan lembut. Hilangkan semua ketegangan. Amati napas masuk dan keluar dari hidung secara *lembut*. Dengan perlahan, kedamaian yang stabil akan muncul dengan sendirinya.

Jantung Hati Zen

Di tengah beragam godaan untuk memperoleh kenikmatan di luar diri, cara ini tampak membosankan. Ia memang sudah tua. Pendekatan ini sudah ditemukan oleh para Buddha dan Yogi yang hidup puluhan ribu tahun lalu. Namun, ia bertahan terus di dalam perjalanan waktu, dan kini banyak memberikan inspirasi bagi orang yang terus mengalami frustrasi di dalam hidupnya.

Orang lalu bisa duduk, bernapas dan menemukan kebahagiaan, tanpa syarat apa pun. Bentuk-bentuk kebahagiaan dan kenikmatan lainnya hanyalah bonus saja. Jika ada, ia dinikmati. Jika tidak ada, orang bisa duduk, dan bahagia dengan sendirinya.

Hidup itu sendiri, jika disadari, sudah cukup memberikan kebahagiaan yang sejati. Orang hanya perlu mengarahkan kesadarannya ke dalam diri, baik ke napas, ke sensasi kulit ataupun ke suara. Inilah inti dari meditasi. Ia gratis dan tak terbatas keberadaannya untuk semua manusia, tanpa kecuali.

Pemahaman ini banyak menyelesaikan masalah di dalam hidup manusia. Orang tak lagi menghabiskan waktu, tenaga dan uang untuk mengejar kenikmatan semu yang berujung pada

Jantung Hati Zen

kekecewaan. Hidup menjadi bermakna, walaupun mungkin banyak tantangan yang menghadang. Bahagia dari dalam, tanpa syarat, inilah yang harus dipelajari semua manusia.

Kerakusan akan lenyap. Korupsi akan tinggal sejarah. Perang akan berakhir. Surga tak perlu menunggu nanti, setelah mati, tetapi di sini dan saat ini. Tunggu apa lagi?

Semoga Keinginanmu Tak Terwujud

Doanya panjang. Katanya-katanya indah dan berbunga. Semua hal baik ditumpahkan ke dalam kata. Harapannya, hal-hal baik akan menjadi kenyataan, dan hal-hal buruk tak akan pernah terjadi.

Berikanlah aku rejeki banyak

Berikanlah aku jodoh yang baik

Berikanlah aku kesehatan yang terus terjaga

Berikanlah aku umur panjang

Jika mati, berikanlah aku tempat di surga

Jauhkan aku dari orang-orang jahat

Jauhkan aku dari malapetaka dan penderitaan

Inilah pola doa kita sekarang ini. Isinya, tentu saja, sangat tidak sejalan dengan kenyataan. Hidup itu tidak hanya berisi hal-hal baik. Derita dan rasa sakit adalah bagian dari hidup yang tak terhindarkan.

Doa semacam ini menciptakan harapan yang berlebihan tentang kehidupan. Dalam jangka panjang, ini tidak sehat. Orang tak lagi

Jantung Hati Zen

berpijak pada dunia yang kompleks. Orang hidup dalam ilusi yang merusak.

Ilusi ini, lalu, menjadi budaya. Masyarakat menjadi delusional. Mereka tidak lagi berpijak pada kenyataan yang terus bergerak dan berubah. Inilah akar penyebab sakit kolektif yang menghasilkan masyarakat yang menderita.

Sumber derita, sejatinya, adalah harapan yang berlebihan. Hidup punya hukumnya sendiri. Ia tidak akan pernah tunduk pada kehendak manusia. Jika kita menentang ini, kita akan menderita dan hancur.

Apa yang kita inginkan tak sejalan dengan kenyataan. Di dalam bahasa Jerman, ini disebut sebagai *Weltschmerz*, yakni rasa sakit dunia. Berulang kali, saya terjebak pada soal ini. Saya yakin, Anda pun juga.

Lagi pula, keinginan kita kerap kali sangat egois. Kita rakus. Keinginan adalah bentukan masyarakat, termasuk pola didik dan hubungan sosial kita sejak kecil. Di mata alam semesta, ia tak ada artinya.

Bahkan, jika semua keinginan kita terwujud, malapetaka besar akan terjadi. Sebenarnya, ini sudah terjadi. Alam sudah rusak karena manusia secara rakus mengejar

Jantung Hati Zen

keinginan dangkalnya. Alam memang memiliki kemampuan memperbaiki dirinya sendiri. Namun, ketika itu terjadi, kita mungkin sudah lama punah.

Jika keinginan kita semuanya tidak terwujud, lalu keinginan siapa yang terwujud? Orang beragama menyebutnya keinginan Tuhan. Yang lain menyebutnya kehendak Semesta. Apa pun itu, keduanya jelas lebih cerdas dan bijaksana daripada kita. Bukankah begitu?

Tuhan, apa pun namanya, jelas lebih cerdas dan bijak daripada manusia. Begitu pula Alam Semesta. Kehendak dan keputusan Mereka jauh lebih baik daripada kehendak dan keputusan manusia. Kerap kali, manusia menjadi rakus dan berpikir sempit. Ini yang merusak dirinya dan alam sekitarnya.

Lalu, apakah kita harus diam saja? Sedikit kecerdasan jelas diperlukan di sini. Untuk hidup, kita harus berusaha. Untuk berkembang sebagai manusia, kita juga harus berusaha.

Namun, keinginan dan usaha harus tetap tunduk pada kesadaran. Ia tak boleh membabi buta, lalu merusak segalanya. Keinginan haruslah realistis, yakni berpijak pada dunia

Jantung Hati Zen

sebagaimana adanya. Pada satu titik, kita harus berhenti, berdiam dan membiarkan segalanya berjalan menurut hukum-hukum alam.

Jadi, semoga keinginanmu tidak terwujud. Semoga hal-hal tak terduga terjadi di dalam hidupmu. Kiranya, ini harapan yang jauh lebih realistik dan menarik. Inilah kehidupan dalam segala keutuhannya.

Jantung Hati Zen

“Langit biru. Pohon hijau. Semua sudah sempurna sebagaimana adanya.”

Koan Zen

Bukan Fisika Biasa

Alam semesta bukanlah sesuatu yang tanpa pola. Ia ada dan bergerak dengan pola-pola tertentu. Akal budi manusia bisa digunakan untuk memahaminya. Inilah tujuan utama dari semua ilmu pengetahuan, yakni memahami hukum-hukum yang mengatur alam semesta.

Ilmu pengetahuan, teknologi, dan kekuasaan

Namun, alam semesta tak sungguh ada sebagai sesuatu yang tetap dan utuh. Ia amat terkait dengan kesadaran manusia yang mengamatinya. Penelitian-penelitian terbaru neurosains sudah menunjukkan dengan jelas, bahwa alam adalah bentukan dari kesadaran manusia. Kita adalah alam semesta, dan alam semesta adalah kita.

Francis Bacon, pemikir Eropa, pernah menegaskan, bahwa pengetahuan adalah kekuatan. Hukum-hukum alam perlu dipahami. Ia juga perlu dipatuhi. Hanya dengan memahami dan mematuhi hukum-hukum alam, manusia bisa memanfaatkan hukum-hukum

Jantung Hati Zen

alam untuk hidupnya. Inilah dasar utama dari perkembangan teknologi.

Teknologi adalah efek samping dari pengetahuan. Teknologi modern sudah mengubah hidup manusia. Usia manusia menjadi jauh lebih panjang. Efek sampingnya pun besar, mulai dari kesenjangan global sampai dengan kerusakan lingkungan hidup.

Namun, ilmu pengetahuan lebih dari sekadar teknologi. Ilmu pengetahuan adalah kerinduan untuk memahami Semesta. Ilmu pengetahuan juga adalah dorongan untuk mendekati Tuhan. Dengan ilmu pengetahuan yang tepat, hidup manusia tak hanya menjadi lebih sehat, tetapi juga lebih bahagia dan bermutu tinggi. Inilah inti dari fisika pembebasan. Ia bukanlah fisika biasa.

Bukan fisika biasa

Ada tiga hukum alam utama yang membimbing alam semesta dan hidup manusia. *Pertama*, segalanya berubah. Tidak ada yang tetap di alam semesta ini. Apa yang muncul harus lenyap di kemudian hari. Ini berlaku untuk hidup manusia, maupun untuk

Jantung Hati Zen

galaksi serta bintang maha besar di alam semesta.

Herakleitos, pemikir Yunani, terkenal dengan ungkapannya: *Pantha Rei*, segalanya mengalir. Manusia tidak bisa menginjakkan kaki di sungai yang sama. Sama seperti air sungai yang terus berganti, begitu pula segala hal dalam hidup. Tak ada yang berhenti dan menetap.

Siddharta Gautama, Buddha, juga mengungkapkan hal yang sama. Impermanensi adalah hukum baja sejarah. Jika orang mengabaikannya, ia akan menderita. Derita yang lahir dari ketidakmampuan menerima perubahan amatlah besar.

Hukum kedua adalah tak ada inti di dalam segala sesuatu. Tidak ada substansi yang utuh dan tetap. Segalanya mengalir. Segalanya kosong, termasuk atom yang menyusun alam semesta.

Manusia pun tak punya inti. Tak ada “diri” yang utuh dan tetap. Setiap saat, diri kita berubah. Berbagai penelitian neurosains telah sampai pada kesimpulan ini. Aku yang sebelumnya bukanlah aku yang sekarang.

Jantung Hati Zen

Identitas adalah ilusi. Ia adalah ciptaan masyarakat semata. Ia berguna untuk keperluan praktis. Namun, ia tidak sungguh ada.

Alam semesta juga diisi dengan kekosongan yang besar. Kekosongan ini bukanlah ketiadaan. Ia adalah ruang tempat segala kemungkinan lahir. Berbagai penelitian astrofisika sudah menyimpulkan hal ini.

Hukum ketiga adalah memahami dunia sebagai asap, atau bayangan. Sama seperti “diri”, ia seolah ada, namun tak sungguh ada. Segala hal di dunia seperti ini, termasuk harta, kuasa, dan berbagai kenikmatan maupun derita lainnya.

Ketika kita coba mencengkeramnya, kita akan frustasi. Bagaimana rasanya memegang asap, atau mengejar bayangan? Inilah penderitaan. Kita ingin kebahagiaan tetap dan derita pergi menjauh.

Kebahagiaan pasti berlalu. Begitu pula penderitaan. Maka, seluruh dunia adalah kumpulan rasa frustasi atau penderitaan. Jika kita sungguh sadar akan hal ini, kita akan secara alami melepas dunia dan mencari ke dalam diri untuk menemukan kesejatan.

Jantung Hati Zen

Dharma

Alam semesta digerakkan oleh ketiga hukum dasar ini. Yang pertama adalah perubahan. Yang kedua adalah ketiadaan inti atau substansi. Yang ketiga adalah frustasi atau derita.

Ketiga hukum ini bukanlah moralitas ataupun agama semata. Ketiganya adalah fisika. Namun, ia bukan hanya fisika teoretik. Ia adalah fisika untuk membebaskan manusia dari penderitaan hidup yang lahir dari kebodohan.

Di dalam ajaran Asia, ketiga hukum ini disebut juga sebagai *Dharma*. Ia adalah jalan pembebasan, sekaligus hukum-hukum yang mengatur kehidupan. Para pemikir bijak di dalam sejarah sudah mengajarkannya kepada umat manusia. Namun, ia seolah terlupakan.

Kita lebih terpesona oleh agama-agama yang membunuh akal sehat. Kita lebih terpesona oleh pukauan kenikmatan sesaat yang berakhir pada rasa kecewa, seperti seks tanpa arah, narkoba, belanja, dan sebagainya. Pola ini tidak hanya menghancurkan hidup kita, tetapi juga lingkungan hidup di sekitar kita. Di abad ke-21 ini karena kebodohan manusia, pandemi Covid-19 global pun terjadi.

Jantung Hati Zen

Immanuel Kant, pemikir Pencerahan, kiranya tepat. Kita masih hidup dalam ketidakdewasaan yang kita ciptakan sendiri. Kita belum “bangun” pada hukum-hukum sejati yang menciptakan dan menggerakkan seluruh alam semesta. Mau sampai kapan kita hidup seperti ini?

Senada dengan Duka

Sepuluh tahun terakhir, hidup saya dipenuhi dengan kematian. Satu persatu, keluarga saya pergi meninggalkan tubuhnya. Tahun 2010, nenek saya meninggal. Saya dekat dengannya karena ia tinggal bersama dan turut membesarkan saya.

Saat itu, saya belum mengenal Zen ataupun latihan batin lainnya. Saya melihatnya sebagai sesuatu yang masuk akal, walaupun ada rasa kehilangan yang membuat dada sesak. Dia sudah tua dan sakit, lalu meninggal. Alam sedang bekerja.

Tahun 2014 menjadi salah satu tahun terpenting dalam hidup saya. Tanpa sakit, ayah saya meninggal karena serangan jantung mendadak. Sebelumnya, ia amat sehat dan aktif. Dalam hitungan detik, ia meninggalkan tubuhnya begitu saja.

Derita besar menimpa saya. Saya tak paham, apa yang sesungguhnya terjadi. Akal sehat buntu. Di situlah saya memasuki gerbang Zen, sampai saat ini.

Jantung Hati Zen

Tahun 2016, saya harus menjalani proses perceraian. Kiranya benar, putus hubungan itu sama menyakitkannya dengan kehilangan anggota keluarga. Pola serupa terjadi beberapa kali di dalam hubungan yang coba saya rangkai. Kini, saya kembali sendiri.

Antara 2016 sampai 2020, saya harus meninggalkan dua pekerjaan yang amat sangat saya cintai. Ini pun juga terasa amat sulit. Semua tak masuk akal. Namun, dengan perkembangan pola pikir dan olah batin, saya bisa melalui semuanya dengan lega.

Tahun 2020, ibu saya sakit parah, dan meninggal. Sejujurnya, saya sudah mempersiapkan hal ini. Namun, ketika itu terjadi, duka dan derita yang terasa begitu menyengat. Dekade ini ditutup dengan kematian salah satu orang terpenting dalam hidup saya.

Akal sehat saya paham. Apa yang lahir harus pergi. Segalanya berubah. Kematian itu sealami angin bertiup dan burung berkicau, begitu isi tulisan saya di pertengahan tahun ini.

Namun, pemahaman akal sehat tidak selalu menciptakan rasa damai di hati. Gelisah dan sesal terus datang berkunjung. Ada rasa

Jantung Hati Zen

hampa terasa. Rupanya, pengolahan batin masih tetap harus dijalani.

Suasana hati kerap berubah tajam. Kesedihan lebih sering berkunjung. Rasa lega mengisi sela-sela waktu. Mereka datang silih berganti dengan ritme lebih cepat.

Ketika ibu saya meninggal, seolah sebagian diri ini ikut bersamanya. Ada yang larut di dalam kepergiannya. Bunga tak lagi seharum sebelumnya. Matahari tak lagi secerah seharusnya.

Dalam kesedihan, saya terus mengingat kebijaksanaan kuno. Kematian orangtua adalah berkah. Itu sejalan dengan hukum alam. Maka, kita harus bersyukur.

Lagi pula, tak ada yang sungguh mati. Nyawa manusia itu energi. Energi tak pernah lenyap. Ia hanya berubah bentuk.

Saya pun teringat latihan Zen saya. Selalu kembali ke saat ini. Gunakan panca indra dan napas untuk menyadari saat ini. Jika pikiran melantur, kita hanya perlu kembali ke saat ini. Latihan terus, tanpa henti.

Duka nestapa pun bukan musuh. Mereka bagian dari kehidupan. Hanya saja, mereka lebih sering berkunjung saat ini. Saya

Jantung Hati Zen

menyambut mereka. Jika sudah waktunya, saya biarkan mereka pergi. Rupanya, sekarang belum waktunya.

Tawa sahabat dan keluarga juga membantu. Kedua keponakan tercinta mengisi hari dengan tawa dan tangis mereka. Sapaan sahabat juga menguatkan. Perbincangan berjam-jam di telepon mencerahkan hari-hari saya yang sedang redup.

Pada akhirnya, kita semua harus belajar hidup senada dengan duka. Tak perlu membenci dan mengusirnya. Ia tak akan pergi. Jika diusir dengan paksa, ia justru akan semakin menyengat.

Saya pun merasa beruntung, saya mengalami begitu banyak kematian di usia muda ini. Percayalah, jika belum, Anda pasti akan mengalaminya. Belajarlah untuk hidup senada dengan duka. Jadikan ia saudara yang perlu disapa.

Hanya dengan begitu, di tengah duka yang membara, damai di hati masih terasa. Itu yang membuat saya tetap waras, dan masih bisa menggoreskan tulisan ini. Damai di tengah duka dan derita, itulah kebebasan yang

Jantung Hati Zen

sesungguhnya. Kita lalu bisa tetap mencintai, walaupun dunia tak seindah yang seharusnya.

Jantung Hati Zen

“Bertindaklah tanpa ekspektasi apa pun.”

Lao Tzu

Hidup Hanya Numpang *Ketawa*

Sekilas Info, begitu judul dari lagu karya Jason Ranti. Satu lirik yang terus terngiang di kepala saya: *heii ... hidup hanya numpang ketawa. Kutertawa maka ku apa* Nadanya mengayun, dan begitu mudah menempel di telinga.

Apakah benar, bahwa hidup hanya numpang tertawa? Jason Ranti tampaknya berpikir begitu. Rupanya, ia tidak sendirian. Ribuan master Zen di dalam sejarah berpikiran serupa.

Alkisah, ada seorang master Zen yang hidup bersama murid-muridnya. Setiap malam menjelang tidur, ia akan tertawa terbahak-bahak di kamarnya. Tertawanya menggelegar mengisi biara Zen tempat ia tinggal bersama murid-muridnya. Apa arti tertawanya?

Hidup hanya numpang tertawa

Zen penuh dengan kebijaksanaan yang bersifat spontan. Tidak hanya itu, ide-ide di dalam Zen juga praktis. Ia bisa digunakan untuk

Jantung Hati Zen

mencerahkan hidup sehari-hari. Seringkali, percikan pencerahan mengundang tawa yang melegakan dada.

Di dalam hidup, kita selalu mencari kebahagiaan. Kita ingin memperoleh kedamaian hati di tengah keadaan yang terus berubah. Untuk itu, kita mencari ke seluruh penjuru dunia. Uang dan tenaga habis, namun kita tak juga menemukan, apa yang kita cari.

Yang membuat tertawa adalah, bahwa apa yang kita cari sesungguhnya ada di dalam diri kita. Semua pencarian kebahagiaan akan percuma, jika orang tak melihat ke dalam dirinya sendiri. Dengan menyadari ini, senyum akan tergores sekilas di wajah. Tawa pun akan mengikuti.

Master Zen asal Vietnam, Thich Nhat Hanh, pernah menjelaskan, “Ini bukanlah tertawa orang yang mendapatkan harta melimpah. Juga bukan tertawa orang yang baru saja memenangkan pertandingan. Ini adalah tertawa yang muncul, setelah kita mencari sesuatu dengan susah payah, dan ternyata itu ada di kantong celana kita.” (dalam Foreman, 2015)

Jantung Hati Zen

Jangan terlalu serius

Salah satu hal penting dalam Zen adalah, jangan melihat hidup terlalu serius. Jika dilihat secara keseluruhan, hidup adalah absurditas yang mengundang tawa. Segala hal berubah. Hari ini untung, besok buntung. Terlalu serius justru akan membuat kita menderita sia-sia.

Longchenpa, master Buddhis dari Tibet, pernah juga berkata, “Semuanya adalah kesementaraan belaka. Tidak ada yang sungguh jahat dan baik pada dirinya sendiri. Tidak ada yang bisa ditolak, ataupun diterima. Maka cuma satu yang bisa kita lakukan: tertawa selepas-lepasnya.” (dalam Foreman, 2015)

Diri kita pun hanya sementara. Yang disebut diri adalah kepribadian kita. Ia terus berubah. Tidak ada pusat yang mengikat.

Maka, kita bukanlah diri yang kita pikirkan. Saya bukan Reza. Itu hanya kepribadian sementara yang dibuat oleh lingkungan sekitar saya. Sadar akan hal ini, tak ada pilihan lain: kita hanya bisa tertawa.

Banyak tertawa

Saya sudah belajar begitu banyak tradisi filsafat dan spiritualitas dari berbagai penjuru

Jantung Hati Zen

dunia. Ada satu ciri yang sama dari para master tersebut. Mereka mudah sekali tertawa. Tidak hanya tertawa, tetapi mereka juga tertawa terbahak-bahak.

Alan Watts, master Zen asal Amerika, juga pernah menulis. “Orang menderita karena mereka menganggap serius apa yang diciptakan oleh Alam untuk bersenang-senang.” (dalam Foreman, 2015) Di dalam ilmu fisika, semakin banyak yang ditemukan, semakin banyak pula pertanyaan baru bermunculan. Hanya ada satu tanggapan terhadap hal ini: tertawa.

Tertawa bisa menghapus omong kosong. Kerap kali, para pelawak dan seniman adalah orang yang paling jujur di dalam masyarakat. Mereka mengambil jarak, dan melihat keanehan dari semua ini. Mereka seringkali jauh lebih jujur dari para pemuka agama, guru, apalagi politikus.

Di dalam Zen, ini disebut sebagai “orang-orang bodoh yang tercerahkan” (*enlighten fool*). Mereka melihat kesia-siaan dari segala upaya manusia, dan masih mampu menemukan tawa di dalamnya. Dengan senjata tawa dan komedi, mereka memotong ketololan hidup manusia, dan membawa kesegaran untuk semua. Inilah

Jantung Hati Zen

kebijaksanaan yang gila (*crazy wisdom*).

Mereka menolak tunduk pada tradisi dan kata masyarakat. Mereka melihat hidup sebagai tarian yang penuh kreativitas. Tak jarang, mereka menyinggung hati orang-orang tolol yang dicekik tradisi. Walaupun dimaki dan ditolak, mereka tetap tertawa, dan berkarya.

Tertawa itu menyembuhkan

Tertawa adalah obat terbaik. Ini amat sangat benar. Tertawa menghapus tegangan hidup sehari-hari. Tertawa menghapus rasa bosan yang mencekik jiwa. Orang-orang yang berbeda berkumpul bersama untuk tertawa bersama.

Tertawa juga menunda ego. Ego adalah kepribadian hasil bayangan kita. Lingkungan sekitar juga turut serta menciptakannya. Dengan tertawa, ego tertunda, walaupun untuk sementara.

Banyak orang mengira, bahwa orang yang tercerahkan adalah orang yang sempurna. Mereka tak pernah marah. Mereka tak pernah sedih. Bahkan, mereka tak pernah tertawa.

Ini pandangan yang tolol, dan justru mengundang tawa konyol. Pandangan inilah

Jantung Hati Zen

yang melahirkan pemujaan kosong. Sekte-sekte sesat tercipta di sekeliling guru yang dianggap sempurna. Jika kita tak mampu meniru kesempurnaan tersebut, kita lalu dicekik oleh rasa bersalah dan tak berguna.

Kembali ke kenyataan

Di dalam Zen, kamu harus membunuh Tuhan yang kamu temukan di jalan. Tuhan yang ditemukan di jalan adalah Tuhan palsu. Ia adalah konsep dan ilusi yang menipu. Dengan melepas semua ide tentang Tuhan, kita justru akan berjumpa, dan menyatu dengan-Nya.

Melepas semua ide berarti kembali ke saat ini. Saat ini adalah yang nyata. Saat ini sederhana, sekaligus rumit. Ada beragam emosi dan pikiran yang datang pergi. Beberapa menyakitkan. Beberapa membahagiakan.

Menjadi sempurna berarti hidup dalam mimpi. Kita lalu meninggalkan saat ini. Melepas saat ini berarti mengundang derita. Dalam derita, ego menjadi raksasa, dan mengundang derita lebih dalam.

Alan Watts juga pernah menegaskan, bahwa kita tak dapat menentukan kiri tanpa kanan. Kita tidak dapat menentukan atas tanpa

Jantung Hati Zen

bawah. Semua hal di dunia ini satu paket. Mencari bahagia justru akan mengundang derita.

Kita hanya perlu menjadi diri kita yang asli. Pikiran berhenti. Emosi juga berhenti. Hanya sadar dan hidup ... mungkin juga tertawa.

Kita semua akan mati

Hal terlucu yang pernah ada adalah, bahwa kita semua akan mati. Ini kenyataan. Ini tidak menakutkan. Ini justru amat sangat super lucu.

Beragam agama meyakinkan, bahwa ada hidup setelah mati. Jika patuh pada agama, maka masuk surga. Jika tak patuh, maka masuk neraka. Mendengar itu, saya hanya bisa tertawa terbahak-bahak. *Tau dari mana? Ngarang aja.*

Anda bisa cerdas. Anda bisa cantik atau ganteng. Anda juga bisa amat sangat kaya. Namun, Anda akan mati. Kita semua akan mati.

Kita bisa bekerja keras. Kita bisa belajar semua hal. Kita bisa mengubah dunia. Namun, semua itu akan dilepas karena kita akan mati.

Inilah “lelucon kosmik yang agung” (*the great cosmic joke*). Osho pernah menulis,

Jantung Hati Zen

“Hidup sesungguhnya sudah cukup membuat kita tertawa. Hidup begitu absurd. Hidup begitu sia-sia. Namun, ia juga begitu indah dan sangat-sangat menakjubkan. Hidup adalah lelucon kosmik yang agung.” (dalam Foreman, 2015)

Setelah tertawa di hadapan segalanya, apa yang tersisa? Kita hanya perlu menjadi diri kita yang asli. Kita kembali ke titik awal kita memulai segalanya. Kita menjadi pemula di dalam memandang kehidupan: menjadi hidup sepenuhnya.

Hidup lalu menjadi permainan. Ia bukan lagi kumpulan tugas yang wajib dikerjakan. Hidup juga menjadi tempat berbagi tawa dan komedi.

*Aaa ... hidup hanya numpang ketawa ...
aaa ... kutertawa maka ku apa* Kembali terngiang lantunan lagu Jason Ranti. Jangan-jangan, ia adalah seorang master Zen.
HAHAHAHAHAHA

Jantung Hati Zen

Zendemik:
Refleksi Zen di masa
Pandemik

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.

Jantung Hati Zen

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 Patriakh 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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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?

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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!

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

**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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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, sealam 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

Jantung Hati Zen

merasa, Gus Dus 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 dikonsepskan secara logis dan rasional. Alhasil, pikiran pun menjadi “tuhan” baru.

Jantung Hati Zen

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-buahnya.

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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!

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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*

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 sebetulnya 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

Jantung Hati Zen

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 menanggapinya.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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?

Jantung Hati Zen

**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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

radikalis 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 disebarkan 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 hampunya 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?

Jantung Hati Zen

Dalam kegalauannya 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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

**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

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

berbagai peristiwa akan terus mengingatkan kita, betapa sementara 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 menysikan 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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

penyuh. 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 .

Jantung Hati Zen

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 pemiliknya.

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 keterlanaan.

Zen hendak membangunkan kita dari keterlanaan 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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Hanya dengan begini, baru hidup kita menjadi sungguh berarti.

Jantung Hati Zen

**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?

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 menggambarannya. 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 makhluk 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

Jantung Hati Zen

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 menegaskan kebenaran.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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 gejolak 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 masihlah 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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

bukunya yang berjudul *Westo "stliche Weisheit: Visionen Einer Integralen Spiritualita "t*.

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.

Jantung Hati Zen

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
Belajarlah 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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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. Puaslah 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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

benar-benar 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.

Jantung Hati Zen

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.

Belajarlah darinya, dan jadilah bebas...

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

Jantung Hati Zen

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, Biasa-biasa
Saja**

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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. Cukuplah 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 berkhutbah 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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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 tecerahkan 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.

Jantung Hati Zen

**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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Tiba-tiba, seluruh media sosial saya dipenuhi dengan iklan kipas angin.

Merekalah 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 kewarganegaran 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 makhluk 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

Jantung Hati Zen

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, sadarlalah secara penuh tentang apa yang sedang dilakukan. Sadarlalah 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 pameran 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 dibilang, 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.

Jantung Hati Zen

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 mencerp 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,

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 cengkraman pada dunia, dan hidup dari saat ke saat dengan keindahan dari kesementaraannya.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 tertanggungkan. 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,

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Segalanya berubah.

**Siapa yang mengamati segala perubahan
ini?**

Bunuh “Tuhanmu”, Bunuh “Orang Tuamu”, lalu.... Bunuh “Dirimu” Sendiri

Percakapan di kafe sederhana itu memanass. 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 menyanakan 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 menyanakannya. Bagi mereka, inilah ajaran Zen yang tertinggi. Pola serupa, dengan ungkapan yang lebih halus, juga ditemukan di dalam berbagai tradisi Dharma Asia.

Jantung Hati Zen

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 dikonsepskan. 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 dikonsepskan 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

“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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 makhluk semesta yang tak memiliki batas.

Derita bisa menjadi pintu masuk untuk perubahan hidup. Derita bisa menjadi panggilan

Jantung Hati Zen

untuk hidup lebih dalam dan utuh. Stoa dan Zen bisa membantu kita dalam hal ini. Selamat menerapkannya.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 makhluk. 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,

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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 makhluk 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*).

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

karena kebodohnya sendiri. Di masa yang serba rumit sekarang ini, Zen menawarkan setitik kejernihan yang diperlukan seluruh dunia.

Jantung Hati Zen

**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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

**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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 bawaikan adalah lagu-lagunya Ari Lasso, terutama yang berjudul “Arti Cinta”. Belakangan, lagu tersebut sering terngiang di kepala saya. Nostalgia pun mengunjungi 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Batin manusia pun juga sama. Terkadang, ada perasaan senang datang. Terkadang, ada perasaan sedih, marah dan cemas bertemu. 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.

Jantung Hati Zen

Spiritualitas Kontekstual

Inilah inti Zen yang merupakan spiritualitas kontekstual. Inilah 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. Tak ada iman yang diperlukan. Tak 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

dan kebahagiaan menjadi teman setia di keseharian. Tertarik?

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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,

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Putus asa menyediakan ilusi berbahaya. Seolah, semua tak lagi berharga. Seolah, sinar mentari dan udara segara 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?

Jantung Hati Zen

Dari pengalaman kita sendiri. Semua terjadi di dalam kesadaran kita. Apa yang terjadi di depan hidung kita, dan yang terjadi di galaksi tetangganya 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

diamati dari sudut pandang tak terbatas dari kesadaran.

Hidup pun menjadi luas. Sudut pandang menjadi tak terbatas. Ini jati diri asali 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.

Jantung Hati Zen

Tentang Amarah

Beberapa kali, amarah menyiksa dada saya. Rasanya sangat menderit. Amarah adalah reaksi emosional keras terhadap suatu keadaan yang tidak bisa kita terima. Buahny 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

Jantung Hati Zen

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 sebetuk kebodohan.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 kedinginan. Cuaca begitu ganas, terutama di negara-negara yang memiliki empat

Jantung Hati Zen

musim. Jika memaksa hidup sendirian di dalam kedinginan, 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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati 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,

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 detil, 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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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 mahluk, 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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

menarik, pada hari ini, semua orang mengenakan pakaian adat Bali. Hari ini adalah hari Galungan.

Bali berpesta hari ini. Semua prianya 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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Segalanya adalah proyeksimu sendiri

Seperti Kamar Kosong

Beberapa teman bercerita. Mereka sudah belajar Zen. Mereka juga sudah aktif Yoga. Namun, derita dan kecewa tetap berkunjug, 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 frustasi. Kebiasaan lama kembali muncul. Ada yang berbelanja berlebihan. Ada juga yang kembali menegak alkohol, guna mengurangi frustasi dan derita yang berkunjug.

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

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

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

Jantung Hati Zen

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 sementaranya 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.

Jantung Hati Zen

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.

Jantung Hati Zen

Biodata Penulis

Reza Alexander Antonius Wattimena. Pendiri Rumah Filsafat. Pengembang Teori Kesadaran, Agama dan Politik. Peneliti di bidang Filsafat Politik, Filsafat Ilmu dan Kebijakanaksanaan Timur. Alumni Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara Jakarta, Doktor Filsafat dari *Hochschule für Philosophie München, Philosophische Fakultät SJ München*, Jerman. 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 (20019), Mendidik Manusia (2020), Untuk Semua yang Beragama (2020), Terjatuh Lalu Terbang (2020), Urban Zen (2021), Revolusi Pendidikan (2022), Filsafat untuk Kehidupan (2023), Teori Transformasi Kesadaran (2023), Teori Tipologi Agama

Jantung Hati Zen

(2023), Zendemik (2024), Teori Politik Progresif Inklusif (2024), Kesadaran, Agama dan Politik (2024) dan berbagai karya lainnya.