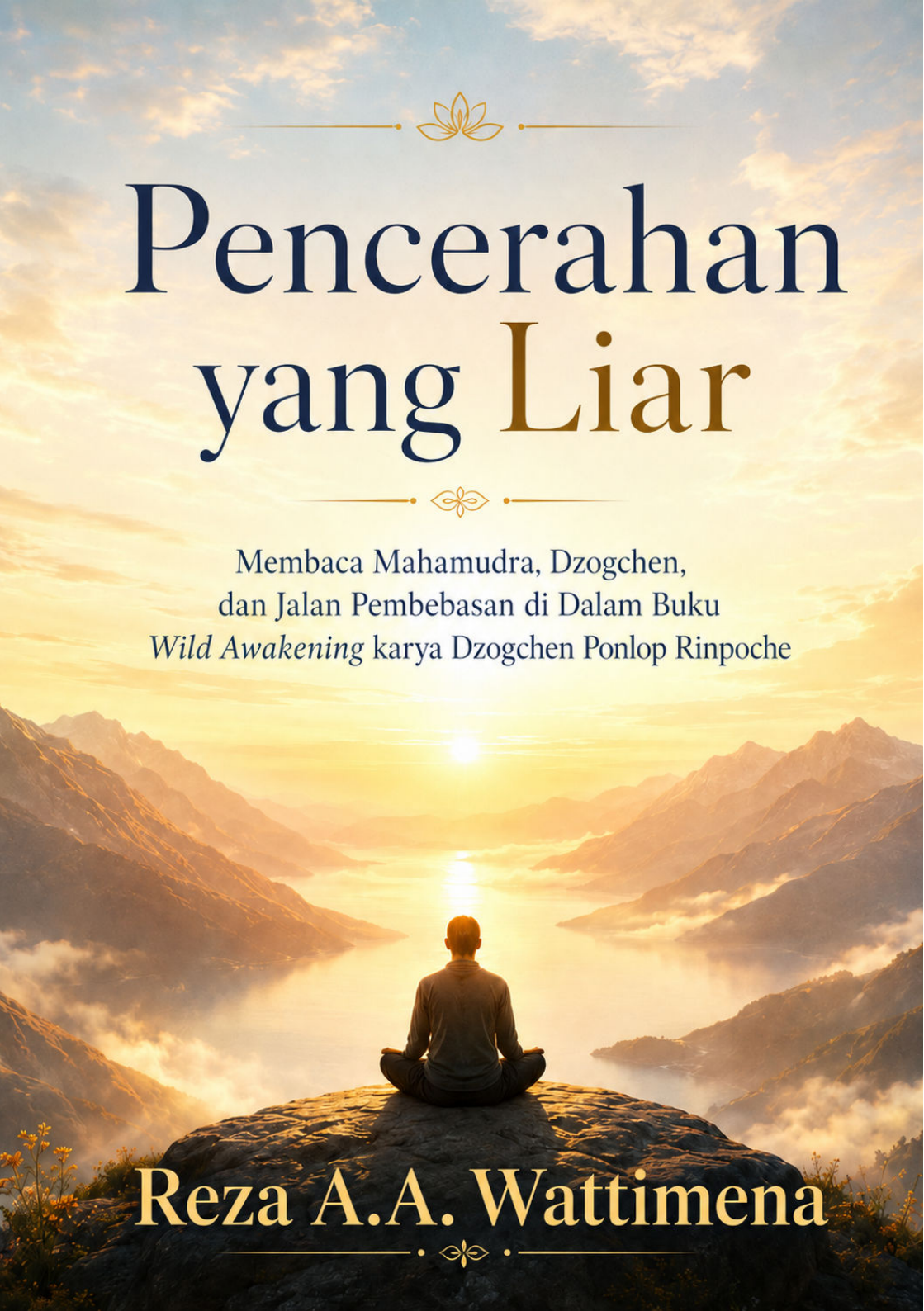




Pencerahan yang Liar



Membaca Mahamudra, Dzogchen,
dan Jalan Pembebasan di Dalam Buku
Wild Awakening karya Dzogchen Ponlop Rinpoche



Reza A.A. Wattimena



PENCERAHAN YANG LIAR

Pencerahan yang Liar

Membaca *Mahamudra, Dzogchen,*
dan Jalan Pembebasan di Dalam Buku
Wild Awakening karya Dzogchen
Ponlop Rinpoche

Reza A.A Wattimena

2026

Halaman Hak Cipta

PENCERAHAN YANG LIAR

*Membaca Mahamudra, Dzogchen, dan Jalan
Pembebasan di Dalam Buku
Wild Awakening karya Dzogchen Ponlop Rinpoche*

Pengarang: Reza A.A. Wattimena

Penerbit: Rumah Filsafat

Edisi pertama: 2026

Situs: www.rumahfilsafat.com

Copyright © 2026 Reza A.A. Wattimena
Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak, menyimpan, menerbitkan kembali, mengunggah, menyebarkan, menjual, atau mengalihwujudkan sebagian maupun seluruh isi buku ini dalam bentuk dan melalui media apa pun tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, kecuali berupa kutipan singkat untuk kepentingan pendidikan, penelitian, ulasan, dan penulisan ilmiah dengan mencantumkan sumber secara lengkap.

Buku elektronik ini diterbitkan dalam format PDF untuk penggunaan pribadi pembeli. Pembelian satu salinan tidak memberikan hak untuk membagikan, mengandakan, menjual kembali, atau mengedarkannya melalui grup percakapan, media sosial, situs web, penyimpanan daring, maupun saluran digital lainnya.

Buku ini merupakan pembacaan, penafsiran, dan refleksi filosofis independen atas pemikiran Dzogchen Ponlop Rinpoche, terutama sebagaimana dituangkan di dalam

Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen. Buku ini bukan terjemahan resmi, bukan pengganti karya aslinya, dan tidak diterbitkan atas nama maupun dengan afiliasi resmi dari Dzogchen Ponlop Rinpoche, Nalandabodhi, atau penerbit karya tersebut.

Hak cipta atas *Wild Awakening*, nama tokoh, kutipan, konsep, dan materi lain yang berasal dari sumber pihak ketiga tetap berada pada pemegang haknya masing-masing. Penggunaannya di dalam buku ini terbatas untuk keperluan ulasan, pendidikan, analisis, dan kajian kritis.

Penulis dan penerbit telah berusaha menyajikan informasi secara teliti dan bertanggung jawab. Namun, buku ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti bimbingan langsung dari guru yang kompeten, terutama dalam praktik Mahamudra, Dzogchen, Vajrayana, dan tradisi meditasi terkait.

Rumah Filsafat

Untuk Dunia yang Sadar dan Bernalar Sehat

Didirikan pada 2007

Pendahuluan

Tulisan ini adalah sebuah berita gembira. Ia menawarkan jalan bagi kita semua untuk keluar dari penderitaan yang mencekik diri. Lalu, kita pun bisa menikmati hidup setiap detiknya disini dan saat ini. Ketika hati sudah gembira dan ringan, menolong makhluk lain pun menjadi amat mudah.

Buku ini juga lahir dari pengalaman pribadi. Setelah menempuh Zen, penderitaan hidup saya berkurang. Namun, ia tak lenyap sama sekali. Dalam soal hubungan dekat dengan manusia lain, banyak masalah dan penderitaan yang timbul.

Tradisi Vajrayana Tibet menyelamatkan saya. Lebih tepatnya, ada tiga tradisi yang saya dalami, yakni Tantra, Mahamudra dan Dzogchen. Saya mendalami dan menerapkan semua tradisi ini di dalam keseharian hidup saya. Dengan buku ini, saya ingin berbagi itu semua kepada anda.

Tantra adalah teknologi untuk memperluas kesadaran. Ia adalah sekumpulan metode untuk

mengubah identitas diri, atau pandangan saya terhadap diri saya sendiri. Sifat-sifat lemah dan buruk dilepas. Sifat-sifat luhur, seperti kebijaksanaan, welas asih, ketenangan batin dan kesadaran penuh, bisa dikembangkan dengan sengaja.

Yidam adalah alat untuk itu. Yidam adalah ekspresi dari sifat luhur di dalam batin manusia yang dibuat dalam bentuk figur dewa dan dewi. Yidam membantu kita mewujudkan sifat-sifat luhur yang sudah selalu ada di dalam diri kita.

Buku **Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen** karya Dzogchen Ponlop Rinpoche menawarkan sebuah peta yang luas sekaligus tajam mengenai dua tradisi meditasi paling mendalam di dalam Buddhisme Tibet, yakni Mahamudra dan Dzogchen. Buku ini tidak berhenti pada penjelasan teoritis tentang hakikat batin (*nature of mind*), tetapi membawa pembaca menelusuri keseluruhan jalan latihan: mulai dari disiplin dasar, pengembangan perhatian dan kejernihan, pembongkaran ilusi ego, sampai pada pengenalan langsung terhadap kesadaran nondual (*non-dual awareness*).

Tulisan ini membaca **Wild Awakening** sebagai kritik terhadap cara hidup modern yang terpecah, tergesa-gesa, dan terus mengejar pemenuhan diri melalui objek-objek di luar dirinya. Di dalam perspektif Ponlop Rinpoche, masalah utama manusia bukanlah kurangnya pengalaman, kekayaan, pengetahuan, atau pengakuan sosial, melainkan ketidakmampuan mengenali hakikat batinnya (*nature of mind*) sendiri. Karena itu, pencerahan tidak berarti menjadi manusia lain, melainkan memahami dengan tepat apa yang sudah selalu ada.

Dengan pendekatan filosofis, fenomenologis, dan praktis, buku ini membahas hubungan Mahamudra dan Dzogchen, arti kekosongan dan kejernihan, peran latihan bertahap serta pengenalan langsung, kedudukan guru, bahaya materialisme spiritual, dan relevansi jalan ini bagi manusia abad ke-21. Argumen utama tulisan ini adalah bahwa “Pencerahan yang Liar” merupakan pembebasan kesadaran dari penjara konsep, kebiasaan, ketakutan, dan identitas sempit, sehingga hidup dapat dijalani dengan

kejernihan, kebebasan, tanggung jawab, dan welas-asih.

Tulisan ini saya rumuskan dalam dialog mendalam dengan kecerdasan buatan (*artificial intelligence*). Acuan saya jelaskan di bagian daftar pustaka. Saya menghindari penggunaan catatan kaki, guna menghindari kesan kering dan akademik di dalam tulisan ini. Akhir kata, selamat membaca.

Reza A.A Wattimena,

Juli 2026, Jakarta

Daftar Isi

Halaman Hak Cipta	3
Pendahuluan	5
Daftar Isi	9
1. Manusia yang Terasing dari Batinnya Sendiri	13
2. Dzogchen Ponlop Rinpoche dan Jembatan antara Tradisi serta Dunia Modern	18
3. Arti Pencerahan yang Liar	23
4. Mahamudra: Meterai Agung (<i>Great Seal</i>) dari Semua Pengalaman	28
5. Dasar Tanpa Dasar: Kekosongan dan Kejernihan.....	33
6. Shamatha dan Vipashyana: Menenangkan Air, Melihat Dasarnya.....	38
7. Empat Yoga Mahamudra: Dari Konsentrasi menuju “Tanpa Meditasi” (<i>Non Meditation</i>)..	43
8. Dzogchen: Kesempurnaan Agung yang Sudah Selalu Hadir	47
9. Sembilan Yana: Evolusi Cara Melihat	51

10. Guru, Transmisi, dan Pengenalan Langsung (<i>Direct Recognition</i>)	55
11. Emosi sebagai Energi Kebijaksanaan	59
12. Materialisme Spiritual dan Ego yang Menyamar.....	63
13. Nondualitas dan Kehidupan Sehari-hari ...	67
14. Kebebasan, Tanggung Jawab, dan Welas Asih	71
15. Relevansi <i>Wild Awakening</i> bagi Krisis Manusia Modern	75
16. Kritik Filosofis: Kekuatan dan Batas Buku	79
17. Latihan Praktis: Membawa Pencerahan dalam Keseharian.....	83
18. Penutup: Pulang Tanpa Pernah Pergi	87
Daftar Pustaka	90
Biodata Penulis.....	93

*"Begitulah, ketika batin
mengamati batin itu
sendiri, pikiran akan hilang.
Kamu akan melihat hakekat
dari batin itu sendiri."*

Tilopa



Tilopa

1. Manusia yang Terasing dari Batinnya Sendiri

Manusia modern hidup di tengah kelimpahan. Informasi tersedia tanpa batas. Barang dapat dibeli dengan satu sentuhan. Hiburan mengalir selama dua puluh empat jam.

Identitas dapat dibentuk, dipoles, dan dipamerkan kepada ribuan orang. Namun, di balik semua itu, ada kegelisahan yang sulit disembunyikan. Banyak orang tidak betah berada sendirian. Keheningan terasa menakutkan.

Pikiran terus bergerak, seolah-olah tanpa tujuan. Tubuh berada di satu tempat, tetapi perhatian tercecer ke masa lalu, masa depan, layar telepon, komentar orang, dan kecemasan yang belum tentu nyata.

Kita membangun peradaban yang amat canggih, tetapi tetap tidak mengenal batin sendiri. Kita mampu mengirim benda ke luar angkasa, tetapi tidak mampu duduk tenang selama sepuluh menit, tanpa dikuasai pikiran. Kita mampu menganalisis perilaku pasar, menghitung risiko investasi, dan merancang

kecerdasan buatan, tetapi sering kali tidak mampu melihat kemarahan sebagai kemarahan, rasa takut sebagai rasa takut, dan pikiran sebagai sekadar pikiran. Kita menganggap semua isi batin sebagai kenyataan. Kita lalu bertindak berdasarkan anggapan itu. Dari sinilah penderitaan berkembang.

Wild Awakening karya Dzogchen Ponlop Rinpoche hadir sebagai sebuah tantangan langsung terhadap pola hidup semacam ini. Buku tersebut diterbitkan oleh Shambhala pada 2003, dan membahas inti dua jalan besar dalam Buddhisme Tibet: Mahamudra dan Dzogchen. Keduanya sering dipandang sebagai puncak ajaran meditasi Tibet, karena keduanya berpusat pada pengenalan langsung terhadap hakikat batin. Ponlop Rinpoche menjelaskan tema-tema yang rumit ini dengan bahasa yang relatif lugas, informal, dan dekat dengan pengalaman sehari-hari. Ia tidak mengurangi kedalaman ajaran, tetapi berusaha melepaskannya dari kabut eksotisme.

Judul **Wild Awakening** kiranya sangat tepat. Kebangkitan disebut “liar” bukan karena ia kacau, tidak terkendali, atau anti-sosial. Ia

liar karena tidak dapat dijinakkan oleh konsep. Ia tidak tunduk pada identitas buatan. Ia tidak dapat dimiliki ego sebagai prestasi. Ia bukan benda yang bisa dipajang di dalam biografi spiritual seseorang. Pencerahan bersifat liar, karena hakikat kesadaran selalu lebih luas daripada segala usaha pikiran untuk menangkapnya.

Buku ini mengajak pembaca menempuh sebuah perjalanan. Perjalanan itu bukan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain. Ia adalah pergeseran cara melihat.

Pada awalnya, manusia mengira bahwa dirinya adalah tubuh, pikiran, ingatan, peran sosial, status, dan kisah hidupnya. Perlahan-lahan, semua identifikasi tersebut diperiksa. Kita mulai menyadari bahwa pikiran berubah. Perasaan datang dan pergi. Identitas sosial bergantung pada situasi. Bahkan gambaran mengenai diri sendiri pun terus berganti. Jika semua itu berubah, apakah itu sungguh-sungguh “aku”?

Pertanyaan tersebut membuka pintu menuju Mahamudra dan Dzogchen. Keduanya tidak menawarkan jawaban konseptual baru

untuk menggantikan konsep lama. Keduanya mengajak kita melihat langsung. Pada titik inilah filsafat bertemu meditasi.

Filsafat tidak lagi hanya menjadi permainan argumentasi. Meditasi tidak lagi sekadar teknik relaksasi. Keduanya menjadi jalan untuk membongkar kesalahan paling mendasar dalam hidup manusia: kita tidak mengenali kenyataan sebagaimana adanya.



Dzogchen Ponlop Rinpoche

2. Dzogchen Ponlop Rinpoche dan Jembatan antara Tradisi serta Dunia Modern

Dzogchen Ponlop Rinpoche lahir pada 1965 di India dan dibentuk oleh dua arus besar Buddhisme Tibet, yakni tradisi Kagyu dan Nyingma. Latar ini penting, karena Mahamudra berkembang sangat kuat di dalam tradisi Kagyu, sementara Dzogchen menjadi ajaran puncak dalam tradisi Nyingma. Ia bukan sekadar komentator akademik terhadap dua tradisi tersebut, melainkan seorang pemegang garis transmisi dan praktisi yang dibesarkan dalam kebudayaan monastik Tibet, sekaligus cukup lama berhadapan dengan masyarakat modern di Eropa dan Amerika Utara.

Kekuatan utama Ponlop Rinpoche terletak pada kemampuannya membangun jembatan. Ia memahami bahwa ajaran tidak bisa hanya dipindahkan secara mekanis dari Tibet ke Barat, atau dari dunia pra-modern ke dunia digital. Bentuk kebudayaan dapat berubah. Bahasa dapat berubah. Metafora dapat berubah. Namun, persoalan dasar manusia tetap serupa:

ketidaktahuan, kemelekatan, penolakan, ketakutan, dan kecenderungan menganggap konstruksi pikiran sebagai realitas mutlak.

Di banyak tempat, agama terjebak pada dua ekstrem. Ekstrem pertama adalah tradisionalisme beku. Di sini, tradisi dipertahankan sebagai kumpulan bentuk, istilah, pakaian, upacara, dan hirarki. Kedalaman pengalaman justru menghilang. Orang sibuk menjaga simbol, tetapi lupa pada maksud simbol tersebut.

Ekstrem kedua adalah modernisasi dangkal. Di sini, ajaran dipotong, dipasarkan, dan diubah menjadi teknik cepat untuk mengurangi stres, meningkatkan produktivitas, atau memperkuat performa kerja. Tradisi kehilangan daya pembebasannya, karena ia dipaksa melayani sistem yang justru menciptakan penderitaan.

Ponlop Rinpoche berusaha melampaui keduanya. Ia menghormati garis transmisi, struktur jalan, dan kedalaman latihan. Namun, ia juga menolak menjadikan Buddhisme sebagai museum kebudayaan Tibet. Ia ingin menunjukkan, bahwa ajaran tentang hakikat

batin bersifat universal, walaupun bahasa dan metode penyampaianya selalu terikat sejarah.

Sikap ini sangat penting bagi pembaca Indonesia. Kita juga sering terjebak pada pemujaan bentuk luar. Kita mengira bahwa kesalehan adalah soal penampilan, istilah asing, upacara, atau identitas kelompok. Padahal, ukuran paling mendasar dari jalan spiritual adalah sederhana: **apakah keserakahan berkurang, apakah kebencian melemah, apakah kebingungan menipis, dan apakah welas asih semakin nyata?**

Dalam **Wild Awakening**, Ponlop Rinpoche menggabungkan penjelasan sistematis dengan gaya yang ringan. Ia bergerak dari dasar, kemudian memasuki perjalanan Mahamudra, lalu menjelaskan perjalanan Dzogchen melalui kerangka sembilan jalan pembebasan.

Struktur ini menunjukkan satu hal penting: pengenalan langsung tidak berarti menolak tahapan. Banyak orang tertarik pada ajaran tertinggi, karena terdengar sederhana. “Cukup kenali kesadaran.” “Cukup beristirahat dalam keadaan alami.” Namun, kesederhanaan

tersebut bukan kemudahan. Batin yang penuh kebiasaan, konflik, dan kemelekatan akan mengubah ajaran tertinggi menjadi slogan kosong.

Karena itu, Ponlop Rinpoche berbicara kepada dua jenis pembaca sekaligus. Kepada pemula, ia menawarkan peta. Kepada praktisi lama, ia mengingatkan, agar tidak kehilangan inti. Kepada orang modern, ia menekankan bahwa kebebasan spiritual tidak terpisah dari tanggung jawab. Pengenalan hakikat batin bukan alasan untuk melarikan diri dari dunia. Sebaliknya, justru karena dunia dilihat lebih jernih, kita dapat bertindak tanpa dibutakan ego.

“Fokus pada ide, bahwa semua hal yang ada di dunia adalah ciptaan dari batin dan pikiran kita sendiri. Mengejar mereka hanya akan bermuara pada kebingungan.”

Maitripa

3. Arti Pencerahan yang Liar

Apa yang dimaksud dengan pencerahan? Dalam kebudayaan populer, kata ini sering dipakai secara longgar. Orang merasa “tercerahkan atau bangkit”, setelah mengalami peristiwa emosional, membaca buku motivasi, meninggalkan pekerjaan, atau menemukan komunitas baru. Pengalaman seperti itu dapat bermakna. Namun, di dalam Mahamudra dan Dzogchen, pencerahan memiliki arti yang jauh lebih radikal. Pencerahan adalah pengenalan langsung terhadap hakikat kesadaran dan kenyataan, sebelum keduanya dibelah oleh pikiran manusia.

Pikiran sehari-hari bekerja melalui pembagian. Ada aku dan dunia. Ada subjek dan objek. Ada yang disukai dan dibenci. Ada keberhasilan dan kegagalan. Ada masa lalu yang disesali dan masa depan yang ditakuti.

Pembagian ini memiliki fungsi praktis. Tanpanya, manusia tidak dapat menjalankan kehidupan sehari-hari. Masalah muncul, ketika pembagian relatif dianggap mutlak. Kita lupa bahwa kategori adalah alat. Kita lalu hidup

seolah-olah kategori tersebut merupakan sifat asli kenyataan.

Pencerahan membongkar kekeliruan ini. Ia tidak menghancurkan dunia relatif. Setelah bangkit (*awakened*) dan tercerahkan, seseorang tetap memakai nama, bekerja, makan, tidur, membayar tagihan, dan menghadapi konflik. Namun, ia tidak lagi memperlakukan semua itu sebagai identitas mutlak. Ia menggunakan konsep, tanpa diperbudak konsep. Ia menjalani peran, tanpa terpenjara peran. Ia dapat merasakan emosi, tanpa tenggelam di dalam emosi.

Kata “liar” menekankan kebebasan primordial tersebut. Hakikat batin tidak lahir dari lembaga. Ia tidak diciptakan oleh guru. Ia tidak diberikan oleh agama. Guru dan ajaran hanya membantu kita mengenali apa yang sudah ada. Kesadaran alami manusia tidak menjadi lebih suci, ketika diberi nama dalam bahasa Tibet. Ia tidak menjadi lebih dalam ketika dihiasi ritual. Ia tidak menjadi milik seseorang, hanya karena orang tersebut telah membaca banyak buku.

Di sini muncul paradoks. Jalan spiritual diperlukan, tetapi tujuan jalan bukan sesuatu yang baru. Latihan diperlukan, tetapi hakikat batin tidak dibuat oleh latihan. Guru diperlukan, tetapi guru tidak memasukkan pencerahan ke dalam diri murid. Ponlop Rinpoche menggunakan struktur jalan untuk membawa pembaca pada pengenalan atas sesuatu yang sejak awal tidak pernah hilang. Yang hilang hanyalah kemampuan melihat.

Pencerahan juga liar karena tidak sesuai dengan harapan ego. Ego membayangkan pencerahan sebagai keadaan luar biasa: kebahagiaan tanpa akhir, pengalaman mistik permanen, kekuatan khusus, atau pengakuan sebagai orang suci. Namun, pengenalan hakikat batin justru sering terasa amat biasa. Tidak ada kembang api. Tidak ada musik kosmis. Yang ada hanyalah keterbukaan jernih, tanpa pusat yang dapat ditemukan. Kesadaran mengetahui, tetapi tidak memiliki bentuk. Pikiran muncul, tetapi tidak meninggalkan bekas. Pengalaman hadir, tetapi tidak membutuhkan “aku”.

Bagi ego, keadaan ini menakutkan. Ego ingin menjadi pusat. Ego ingin bertahan. Ego

bahkan ingin “memiliki” non-ego. Karena itulah jalan ini menuntut kejujuran yang besar.

Kita harus melihat, bahwa banyak dorongan spiritual sebenarnya adalah bentuk lain dari ambisi. Kita ingin lebih tenang daripada orang lain. Lebih bijaksana. Lebih suci. Lebih tercerahkan. Kebangkitan yang liar membakar semua proyek tersebut. Yang tersisa bukan manusia sempurna, melainkan kesadaran yang bebas dari kebutuhan untuk menjadi seseorang.

*“Mahamudra tidak punya
sebab. Tidak ada kondisi.
Tidak ada metode. Tidak
ada jalan. Tidak ada hasil.”*

Gampopa

4. Mahamudra: Meterai Agung (*Great Seal*) dari Semua Pengalaman

Mahamudra secara harfiah sering diterjemahkan sebagai “meterai agung” atau “simbol agung”. Kata “agung” menunjuk pada keluasan yang melampaui pembatasan konseptual. Kata “meterai” menunjuk pada kenyataan, bahwa semua pengalaman telah “dimeterai” oleh satu hakikat yang sama: kosong, jernih, dan tidak terpisahkan. Tidak ada satu pun pikiran, emosi, sensasi, atau persepsi yang berada di luar hakikat tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita cenderung membagi pengalaman menjadi dua kelompok. Pengalaman yang menyenangkan ingin dipertahankan. Pengalaman yang tidak menyenangkan ingin disingkirkan. Seluruh kehidupan lalu menjadi gerak mengejar dan menolak.

Kita mengejar pujian, keuntungan, kenyamanan, dan kepastian. Kita menolak kritik, kehilangan, rasa sakit, dan ketidakpastian. Gerak ini begitu otomatis, sehingga jarang disadari.

Mahamudra tidak meminta kita untuk menciptakan pengalaman tertentu. Ia mengajak kita menyelidiki sifat semua pengalaman. Pikiran bahagia muncul dan lenyap. Pikiran sedih muncul dan lenyap. Kemarahan terasa kuat, tetapi ketika dicari, ia tidak memiliki inti padat. Ketakutan memenuhi tubuh, tetapi ia juga merupakan rangkaian sensasi, citra, dan pikiran yang terus berubah. Semua pengalaman tampak jelas, tetapi tidak dapat ditemukan sebagai benda yang mandiri dan abadi.

Inilah kesatuan kekosongan (*emptiness*) dan kejernihan (*clarity*). Kekosongan berarti, bahwa tidak ada fenomena yang memiliki inti tetap dan berdiri sendiri. Kejernihan berarti bahwa fenomena tetap tampil. Kekosongan bukan nihilisme. Kejernihan bukan substansi abadi. Keduanya tidak terpisahkan. Seperti pantulan di cermin, pengalaman hadir dengan jelas, tetapi tidak memiliki benda padat di dalam cermin.

Ponlop Rinpoche menjelaskan Mahamudra melalui beberapa jalur, termasuk *Sutra Mahamudra*, *Mantra Mahamudra*, dan *Essence Mahamudra*. Perbedaan ini

menunjukkan variasi metode dan tingkat kedekatan terhadap pengenalan langsung.

Sutra Mahamudra menekankan pemahaman kekosongan, pengembangan ketenangan batin, dan wawasan. *Mantra Mahamudra* bekerja di dalam kerangka Vajrayana, dengan menggunakan visualisasi, mantra, tubuh halus, dan metode transformasi lainnya. *Essence Mahamudra* mengarah pada pengenalan langsung terhadap hakikat batin.

Meskipun metode berbeda, intinya sama. Hakikat batin bukan objek. Kita tidak dapat melihatnya seperti melihat meja. Ia adalah dimensi mengetahui itu sendiri. Karena itu, usaha untuk “menangkap” hakikat batin justru menghalangi pengenalan. Semakin keras kita mencari, semakin jauh kita terasa darinya. Ini seperti mata yang berusaha melihat dirinya sendiri tanpa cermin.

Mahamudra mengajarkan cara beristirahat. Namun, beristirahat di sini bukan berarti menjadi tumpul atau pasif. Ia adalah kewaspadaan tanpa ketegangan. Pikiran tidak ditekan. Emosi tidak diusir. Perhatian tidak dibiarkan hanyut. Kita hadir terbuka,

membiarkan pengalaman muncul dan lenyap di dalam ruang kesadaran. Perlahan-lahan, terlihat bahwa kesadaran tidak rusak oleh isi yang muncul di dalamnya.

“Batin adalah gerak dari kesadaran. Tidak ada inti diri. Hanya energi yang bergerak. Tidak ada keaslian. Sama seperti langit. Segalanya adalah sama: seperti langit.”

Maitripa

5. Dasar Tanpa Dasar: Kekosongan dan Kejernihan

Salah satu tema paling penting di dalam **Wild Awakening** adalah apa yang dapat disebut sebagai “dasar tanpa dasar” (*groundless ground*). Pikiran manusia mencari fondasi yang tetap. Kita ingin mengetahui apa yang sungguh nyata, apa yang tidak berubah, dan apa yang dapat dijadikan pegangan. Namun, penyelidikan akal budi justru menemukan, bahwa semua hal yang kita jadikan pegangan bersifat saling bergantung dan terus berubah.

Tubuh berubah. Ingatan berubah. Kepribadian berubah. Keyakinan berubah. Hubungan berubah. Masyarakat berubah. Bahkan gambaran tentang Tuhan, dunia, dan diri sendiri berubah sesuai dengan perkembangan pengalaman. Ketika perubahan ini ditolak, penderitaan muncul. Kita ingin yang tidak tetap menjadi tetap. Kita ingin yang tidak dapat dikendalikan berada di bawah kendali.

Kekosongan adalah pembebasan dari tuntutan tersebut. Ia bukan pernyataan, bahwa tidak ada apa pun. Ia adalah pengakuan, bahwa

segala sesuatu tidak ada dengan cara yang kita bayangkan. Fenomena ada secara relatif, berfungsi, dan memiliki akibat. Namun, fenomena tidak memiliki inti mandiri. Sebuah “diri”, misalnya, ada sebagai rangkaian proses tubuh, perasaan, persepsi, kebiasaan, dan kesadaran. Ia berfungsi dalam kehidupan sosial. Namun, ketika dicari sebagai inti permanen, ia tidak ditemukan.

Hal yang sama berlaku pada pikiran. Kita sering berbicara tentang pikiran, seolah-olah ia sebuah benda di dalam kepala. Namun, ketika diperiksa, yang ditemukan adalah aliran pengalaman: citra, suara batin, sensasi, niat, ingatan, dan kesadaran. Tidak ada pusat yang tetap. Ada proses mengetahui, tetapi “si pengetahu” tidak dapat dipisahkan sebagai benda.

Namun, kekosongan tidak berarti kegelapan. Ada kejernihan. Pengalaman hadir dan diketahui. Warna terlihat. Suara terdengar. Pikiran dikenali. Kejernihan adalah daya mengetahui dan daya tampil dari kesadaran. Dalam Mahamudra dan Dzogchen, kekosongan serta kejernihan dipahami sebagai satu

kesatuan. Jika hanya menekankan kekosongan, kita jatuh ke nihilisme. Jika hanya menekankan kejernihan, kita dapat mengubah kesadaran menjadi sesuatu yang kekal.

Kesatuan ini dapat dipahami melalui pengalaman langsung. Ketika pikiran muncul, lihatlah. Apakah pikiran memiliki bentuk? Apakah ia memiliki warna? Dari mana ia datang? Di mana ia tinggal? Ke mana ia pergi? Pikiran tampak, tetapi tidak dapat ditemukan sebagai objek padat. Justru karena kosong, ia dapat muncul dalam berbagai bentuk. Justru karena tidak memiliki inti tetap, batin dapat berpikir, mengingat, membayangkan, mencintai, dan memahami.

Kekosongan, dengan demikian, bukan kekurangan, melainkan keterbukaan. Ia adalah kemungkinan. Identitas yang kosong dapat berubah. Emosi yang kosong dapat membebaskan dirinya. Masalah yang kosong dapat dilihat dari sudut baru. Dunia yang kosong tidak harus dijalani dengan putus asa. Sebaliknya, karena segala sesuatu saling bergantung, setiap tindakan memiliki arti.

Pada tingkat etis, pemahaman ini melahirkan tanggung jawab. Jika diri dan dunia saling terkait, maka tindakan terhadap orang lain, pada akhirnya, mempengaruhi diri sendiri. Kekerasan merusak pelaku dan korban. Kebencian menyempitkan kesadaran orang yang membenci. Welas asih tidak hanya menolong orang lain, tetapi juga membebaskan batin dari penjara keterpisahan.

*“Kekosongan, dengan
demikian, bukan
kekurangan, melainkan
keterbukaan. Ia adalah
kemungkinan. Identitas
yang kosong dapat
berubah. Emosi yang
kosong dapat membebaskan
dirinya. Masalah yang
kosong dapat dilihat dari
sudut baru.”*

6. Shamatha dan Vipashyana:

Menenangkan Air, Melihat Dasarnya

Banyak orang tertarik langsung pada ajaran nondual. Mereka ingin mengenali hakikat batin, tanpa melalui latihan dasar. Keinginan ini dapat dimengerti. Namun, batin yang tidak stabil akan dengan mudah menyamakan kelengahan dengan keterbukaan, kekosongan dengan kebingungan, dan spontanitas dengan impulsivitas. Karena itu, **Wild Awakening** memberikan tempat penting bagi shamatha dan vipashyana.

Shamatha adalah latihan ketenangan atau kestabilan batin. Perhatian dilatih, agar tidak terus-menerus diseret oleh rangsangan. Ini bukan tindakan memaksa pikiran menjadi kosong. Pikiran pasti bergerak. Tugas kita adalah menyadari gerak tersebut dan kembali. Objek dapat berupa napas, sensasi tubuh, atau bentuk sederhana. Yang dilatih bukan kesempurnaan konsentrasi, melainkan kemampuan untuk selalu hadir di sini dan saat ini.

Batin manusia modern mengalami fragmentasi ekstrem. Satu pesan masuk, lalu perhatian berpindah. Satu berita memicu kemarahan. Satu komentar memicu kecemasan. Perhatian menjadi komoditas yang diperebutkan perusahaan teknologi, media, politikus, dan pasar. Dalam konteks ini, shamatha adalah tindakan pembebasan. Kita merebut kembali perhatian dari mesin-mesin yang ingin menindasnya.

Namun, ketenangan saja tidak cukup. Batin yang tenang masih dapat mempertahankan ilusi ego. Karena itu diperlukan vipashyana, yakni pandangan mendalam. Vipashyana menyelidiki sifat pengalaman. Siapa yang berpikir? Di mana pikiran berada? Apakah emosi memiliki inti? Apakah subjek dan objek sungguh-sungguh terpisah? Penyelidikan ini bukan analisis intelektual tanpa akhir, tetapi cara melihat yang menembus kebiasaan konseptual.

Hubungan shamatha dan vipashyana dapat dibandingkan dengan air berlumpur. Jika air terus diaduk, dasar wadah tidak terlihat. Shamatha membiarkan lumpur turun. Ketika air lebih jernih, vipashyana melihat dasar. Akan

tetapi, analogi ini juga terbatas. Dalam pengenalan Mahamudra, bahkan gerak pikiran dapat dikenali sebagai tampilan kesadaran. Kita tidak harus menunggu sampai semua pikiran berhenti. Yang penting adalah tidak tertipu oleh pikiran.

Latihan berkembang melalui perubahan hubungan terhadap pengalaman. Pada tahap awal, pikiran dianggap gangguan. Kita kembali ke objek meditasi. Pada tahap berikutnya, pikiran menjadi bahan penyelidikan. Kita melihat bahwa ia muncul, bertahan sejenak, dan lenyap. Pada tahap lebih dalam, gerak pikiran dan keheningan tidak lagi dipertentangkan. Keduanya memiliki hakikat yang sama. Ombak tidak terpisah dari air.

Di sinilah ketenangan berubah menjadi kebebasan. Kebebasan bukan keadaan tanpa pikiran. Orang mati tidak berpikir. Kebebasan adalah kemampuan membiarkan pikiran hadir, tanpa harus mengikutinya. Kemarahan boleh muncul, tetapi tidak otomatis menjadi kata-kata kasar. Ketakutan boleh muncul, tetapi tidak otomatis menguasai keputusan. Hasrat boleh

muncul, tetapi tidak otomatis menjadi perbudakan.

Shamatha dan vipashyana juga memiliki makna politis. Masyarakat yang miskin perhatian akan mudah dimanipulasi. Masyarakat yang tidak mampu menyelidiki akan mudah percaya pada propaganda. Meditasi, jika dilakukan secara mendalam, bukan pelarian dari dunia. Ia adalah latihan untuk melihat dunia tanpa dikendalikan oleh oleh reaksi-reaksi yang tak sadar.

*“Semua hal tidak memiliki
hakekat yang tetap. Batin
yang memahami
kekosongan akan lenyap di
dalam dirinya sendiri.
Kebebasan dari kegiatan
pikiran adalah jalan dari
para mahluk yang
tercerahkan.”*

Maitripa

7. Empat Yoga Mahamudra: Dari Konsentrasi menuju “Tanpa Meditasi” (*Non Meditation*)

Tradisi Mahamudra sering menjelaskan perkembangan realisasi melalui empat yoga: *fokus pada satu titik, kesederhanaan batin tanpa konsep, satu rasa dari kebahagiaan dan penderitaan, serta keadaan tanpa meditasi.* Terjemahan istilah dapat bervariasi, tetapi struktur dasarnya menunjukkan pendalaman hubungan dengan hakikat batin itu sendiri.

Yoga pertama adalah kestabilan perhatian atau satu titik. Praktisi belajar mengenali batin, dan tetap bersama pengalaman tanpa terus-menerus terseret. Pada tahap ini, disiplin masih penting. Ada meditasi, dan ada gangguan. Ada saat sadar, dan saat lupa. Perhatian harus terus dikembalikan.

Yoga kedua adalah kesederhanaan atau kebebasan dari pikiran konseptual. Praktisi mulai melihat, bahwa segalanya tidak memiliki inti tetap. Hal-hal, yang selama ini dianggap mutlak, kehilangan kekuatannya. Baik dan buruk tetap berfungsi secara etis, tetapi tidak

lagi dipahami sebagai sesuatu yang mutlak. Pikiran mulai terbebas dari kebutuhan untuk membekukan kenyataan.

Yoga ketiga adalah satu rasa. Semua pengalaman dikenali memiliki hakikat yang sama. Kenikmatan dan rasa sakit berbeda pada tingkat relatif, tetapi keduanya kosong dan jernih. Pikiran tenang dan pikiran gelisah berbeda dalam penampilan, tetapi keduanya merupakan gerak kesadaran. Ini tidak berarti, bahwa praktisi menjadi mati rasa. Justru kepekaan dapat semakin kuat, karena pengalaman tidak lagi ditolak.

Yoga keempat adalah tanpa meditasi. Istilah ini sangat mudah disalahpahami. Tanpa meditasi bukan berarti berhenti berlatih, karena malas. Ia berarti tidak ada lagi pemisahan kaku antara meditasi dan kehidupan. Kesadaran alami tidak harus diciptakan dalam sesi khusus. Duduk, berjalan, berbicara, bekerja, dan tidur menjadi bagian dari latihan. Tidak ada keadaan yang berada di luar meditasi itu sendiri.

Tahapan tersebut tidak selalu berlangsung lurus. Seseorang dapat mengalami kilasan keterbukaan, lalu kembali terjebak dalam

kebiasaan. Ia dapat memahami kekosongan secara intelektual, tetapi tetap dikuasai emosi. Ia dapat mengalami kedamaian mendalam, tetapi kemudian melekat pada kedamaian tersebut. Karena itu, kerendahan hati sangat penting.

Dalam masyarakat yang memuja prestasi, empat yoga mudah diubah menjadi tangga status. Orang ingin mengetahui sudah berada di tingkat mana. Pertanyaan ini sering kali justru memperkuat ego. Jalan Mahamudra bukan sistem sertifikasi spiritual. Tahapan adalah peta untuk mengarahkan, bukan identitas untuk dibanggakan.

Tanda kemajuan yang lebih dapat dipercaya adalah perubahan sederhana. **Apakah reaksi menjadi lebih lambat dan lebih sadar? Apakah seseorang lebih mudah mengakui kesalahan? Apakah ia lebih sedikit menyalahkan? Apakah welas asih muncul secara spontan? Apakah ia mampu tinggal bersama ketidakpastian? Jika tidak, pengalaman meditasi yang spektakuler belum tentu memiliki nilai pembebasan.**

“Apakah reaksi menjadi lebih lambat dan lebih sadar? Apakah seseorang lebih mudah mengakui kesalahan? Apakah ia lebih sedikit menyalahkan? Apakah welas asih muncul secara spontan? Apakah ia mampu tinggal bersama ketidakpastian?”

Jika tidak, pengalaman meditasi yang spektakuler belum tentu memiliki nilai pembebasan.”

8. Dzogchen: Kesempurnaan Agung yang Sudah Selalu Hadir

Dzogchen berarti “kesempurnaan agung”. Kata ini menunjuk pada kesempurnaan primordial alamiah dari hakikat batin. Kesempurnaan tersebut bukan kesempurnaan moral dalam arti tidak pernah melakukan kesalahan. Ia juga bukan kesempurnaan kepribadian. Ia adalah kenyataan, bahwa hakikat kesadaran sejak awal tidak tercemar oleh isi pengalaman apapun.

Langit tidak rusak oleh awan. Cermin tidak ternoda oleh pantulan. Ruang tidak terluka oleh benda yang bergerak di dalamnya. Metafora-metafora ini membantu, walaupun tidak sempurna. Kesadaran dasar memungkinkan semua pengalaman, tetapi tidak dapat dipersempit menjadi salah satu pengalaman.

Dalam Dzogchen, istilah rigpa menunjuk pada pengenalan langsung terhadap kesadaran primordial alamiah. Rigpa bukan sekadar perhatian biasa. Ia juga bukan keadaan trans. Ia adalah mengetahui yang mengenali dirinya sendiri, tanpa pemisahan subjek dan objek.

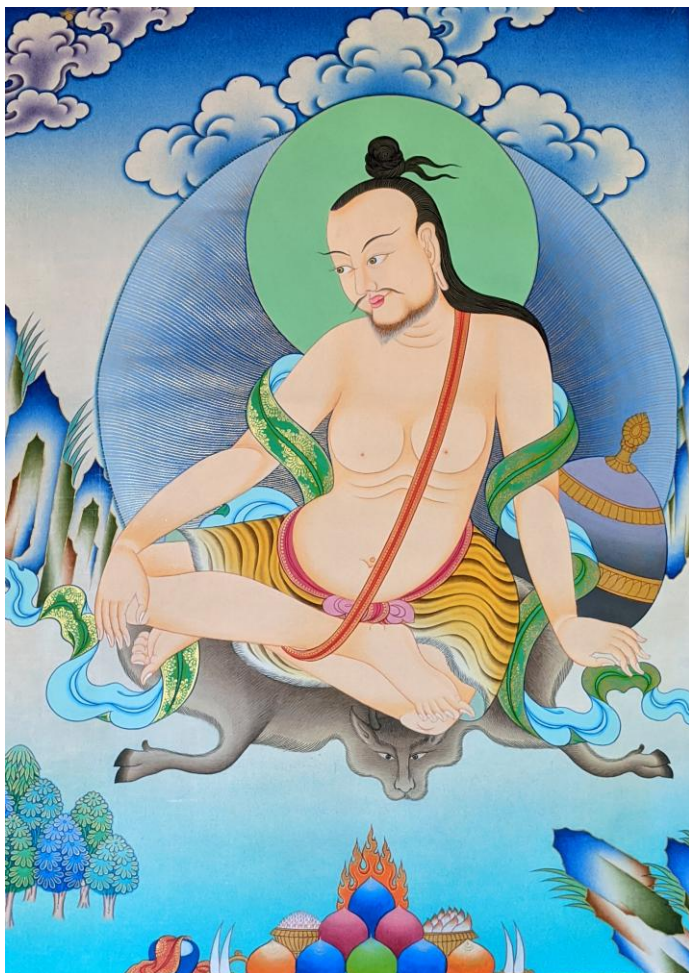
Ketika rigpa dikenali, pikiran tetap dapat muncul, tetapi tidak lagi menipu dengan cara yang sama.

Lawan dari rigpa sering disebut ma-rigpa, ketidaktahuan atau tidak mengenali. Ketidaktahuan bukan kurangnya informasi. Seseorang dapat memiliki gelar tinggi, membaca ribuan buku, dan tetap berada dalam ketidaktahuan. Ketidaktahuan adalah salah mengenali hakikat pengalaman. Kita menganggap yang kosong sebagai padat, yang berubah sebagai tetap, yang saling bergantung sebagai mandiri, dan yang bukan-diri sebagai diri.

Dzogchen radikal, karena menyatakan bahwa jalan dan tujuan tidak terpisah secara mutlak. Kita tidak bergerak dari keadaan buruk menuju hakikat yang baru. Kita belajar mengenali apa yang sudah hadir. Namun, pernyataan ini tidak boleh digunakan untuk menolak etika dan latihan. Mengatakan “semuanya sudah sempurna” sambil terus dikuasai kebencian hanyalah bentuk penipuan diri.

Kesempurnaan primordial harus dibedakan dari perilaku relatif. Pada tingkat hakikat, kesadaran tidak tercemar. Pada tingkat perilaku, tindakan tetap memiliki akibat. Seseorang dapat memiliki hakikat Buddha, dan tetap melakukan kekerasan, karena ketidaktahuan. Karena itu, pengenalan harus menjadi bagian dari keseharian. Rigpa perlu distabilkan, sehingga kebijaksanaan menembus tubuh, ucapan, hubungan, dan keputusan.

Ponlop Rinpoche menempatkan Dzogchen dalam kerangka sembilan yana. Ini menunjukkan, bahwa ajaran tertinggi tidak berdiri tanpa konteks. Jalan etika, pelepasan, bodhicitta, pemahaman kekosongan, dan transformasi tantra menyiapkan kondisi bagi pengenalan langsung. Dzogchen bukan jalan pintas bagi orang yang tidak mau berlatih. Ia adalah jalan langsung bagi mereka yang telah matang untuk melihat.



Maitripa

9. Sembilan Yana: Evolusi Cara

Melihat

Salah satu bagian penting dalam perjalanan Dzogchen adalah uraian mengenai sembilan yana, atau sembilan kendaraan. Kerangka ini berasal dari tradisi Nyingma. Ia menunjukkan perkembangan metode, dan pandangan dari jalan pelepasan, hingga Atiyoga atau Dzogchen.

Tiga yana pertama berkaitan dengan jalan sutra: Shravakayana, Pratyekabuddhayana, dan Bodhisattvayana. Pada tahap awal, praktisi melihat penderitaan, dan berusaha melepaskan sebab-sebabnya. Disiplin etis, perhatian, dan pemahaman ketidakkekalan menjadi fondasi. Pada Bodhisattvayana, orientasi meluas. Pembebasan tidak dicari hanya untuk diri sendiri, tetapi demi semua makhluk. Bodhicitta menjadi pusat.

Tiga tantra luar, yakni Kriya, Upa, dan Yoga Tantra, mengembangkan hubungan dengan bentuk-bentuk suci melalui ritual, pemurnian, visualisasi, dan devosi. Cara pandang terhadap diri mulai berubah. Praktisi tidak lagi hanya

memerangi kekotoran, tetapi belajar melihat kemungkinan kesucian diri.

Tiga tantra dalam, yakni Mahayoga, Anuyoga, dan Atiyoga, bergerak semakin langsung. Mahayoga menekankan tahap penciptaan dan transformasi persepsi. Anuyoga menekankan tahap penyempurnaan dan dimensi energi. Atiyoga atau Dzogchen menunjuk langsung pada hakikat batin.

Kerangka ini tidak harus dibaca sebagai hirarki yang merendahkan tahap awal. Setiap yana menjawab kebutuhan tertentu. Orang yang belum mampu menahan dorongan merusak membutuhkan etika. Orang yang terobsesi pada diri membutuhkan bodhicitta. Orang yang memandang dunia sebagai kotor membutuhkan latihan kemurnian. Orang yang telah siap dapat menerima pengenalan langsung.

Kesalahan umum dalam spiritualitas modern adalah mengambil ajaran tertinggi sambil meninggalkan fondasi. Orang berbicara tentang nondualitas, tetapi tidak mampu meminta maaf. Orang mengatakan bahwa baik dan buruk adalah konsep, lalu menggunakan pernyataan itu untuk menghindari tanggung

jawab. Orang mengaku hidup spontan, padahal sebenarnya hanya mengikuti impuls.

Sembilan yana menunjukkan, bahwa kebebasan sejati mencakup seluruh manusia. Tubuh, emosi, pikiran, etika, hubungan, imajinasi, dan kesadaran harus disentuh oleh jalan. Tidak cukup memiliki pandangan tinggi. Pandangan harus menjadi cara hidup.

Secara filosofis, sembilan yana juga dapat dibaca sebagai evolusi cara melihat realitas. Pada awalnya, dunia dipandang sebagai sumber bahaya yang harus dihindari. Kemudian, dunia dipandang sebagai medan welas asih. Lalu, dunia dipandang sebagai mandala. Pada puncaknya, dunia dikenali sebagai tampilan spontan kesadaran kosong dan jernih.

Perubahan bukan terutama pada objek, melainkan pada cara melihat. Dunia yang sama dapat menjadi penjara bagi satu orang, sekolah bagi orang lain, mandala bagi praktisi tantra, dan permainan kesadaran bagi seorang yogi Dzogchen. Karena itu, pembebasan tidak selalu membutuhkan perubahan keadaan eksternal. Ia membutuhkan pembebasan dari salah lihat.



10. Guru, Transmisi, dan Pengenalan Langsung (*Direct Recognition*)

Dalam Mahamudra dan Dzogchen, peran guru sangat penting. Hal ini sering menimbulkan persoalan bagi manusia modern yang curiga terhadap otoritas. Kecurigaan tersebut memiliki dasar. Sejarah agama penuh dengan penyalahgunaan kuasa. Guru dapat dimutlakkan. Murid dapat kehilangan daya kritis. Kekerasan dapat dibenarkan atas nama tradisi.

Namun, menolak semua bentuk guru juga tidak menyelesaikan masalah. Ada wilayah pengalaman yang sulit dikenali, tanpa bantuan orang yang telah menempuh jalan. Seorang guru sejati tidak menciptakan hakikat batin murid. Ia menunjukkan. Ia membantu murid membedakan antara kesadaran dan pikiran tentang kesadaran, antara keterbukaan dan kelengahan, antara spontanitas dan impuls, antara pengalaman sementara dan realisasi.

Pengenalan langsung lewat *pointing-out instruction* merupakan inti penting. Dalam momen tersebut, guru menggunakan kata,

keheningan, pertanyaan, gestur, atau situasi untuk mengarahkan perhatian murid pada sifat kesadaran. Namun, petunjuk tidak bekerja secara mekanis. Kematangan murid, kepercayaan, latihan, dan kondisi batin sangat berpengaruh.

Devosi dalam konteks ini bukan penyembahan buta. Devosi adalah keterbukaan yang memungkinkan ego berhenti mengontrol. Akan tetapi, devosi harus berjalan bersama kebijaksanaan. Guru perlu diperiksa. Tradisi Buddhis sendiri menekankan pentingnya mengamati perilaku, pengetahuan, motivasi, dan integritas seorang guru sebelum membangun hubungan mendalam.

Guru sejati mengurangi ketergantungan, bukan memperbesar ketergantungan. Ia mengarahkan murid kembali pada kesadaran, bukan pada kultus kepribadiannya. Ia tidak membutuhkan murid untuk memperkuat identitasnya. Ia tidak menggunakan ajaran untuk mendapatkan uang, seks, kuasa, atau kekebalan dari kritik.

Bagi pembaca Indonesia, bagian ini sangat relevan. Kebudayaan kita cenderung feodal.

Gelar, usia, pakaian, dan posisi sering dianggap bukti kebijaksanaan. Sikap kritis mudah dicap sebagai kurang ajar. Dalam kondisi semacam ini, hubungan guru-murid sangat rentan disalahgunakan. Karena itu, kedalaman devosi harus diimbangi kedewasaan rasional.

Pengenalan langsung juga tidak boleh dipahami sebagai akhir. Kilasan awal perlu distabilkan. Seseorang dapat mengenali keterbukaan selama beberapa detik, lalu kembali hidup dalam kebiasaan lama. Integrasi membutuhkan latihan. Setiap konflik menjadi cermin. Setiap kemelekatan menunjukkan bagian yang belum bebas. Setiap ketakutan mengungkap tempat ego masih mencari perlindungan.

PENCERAHAN YANG LIAR



11. Emosi sebagai Energi

Kebijaksanaan

Banyak tradisi moral mengajarkan penindasan emosi. Kemarahan dianggap buruk. Hasrat dianggap kotor. Ketakutan dianggap lemah. Orang lalu berusaha menampilkan wajah tenang, sambil menyimpan konflik di dalam tubuh. Hasilnya bukan kebebasan, melainkan keterbelahan.

Mahamudra dan Dzogchen mengambil pendekatan berbeda. Emosi tidak harus dibenci. Yang perlu dilihat adalah hakikatnya. Kemarahan memiliki energi jernih. Hasrat memiliki daya menghargai dan menyatu. Iri memiliki kepekaan terhadap perbandingan. Kesombongan memiliki rasa keluasan. Ketika dicengkeram ego, energi tersebut menjadi racun. Ketika dikenali sebagai kosong dan jernih, ia dapat berubah menjadi kebijaksanaan.

Transformasi ini bukan membenaran untuk bertindak sesuka hati. Mengatakan “kemarahan adalah kebijaksanaan”, sambil menyakiti orang lain, adalah kesalahpahaman. Kita perlu membedakan energi awal emosi dari cerita yang

dibangun pikiran. Kemarahan mungkin muncul sebagai panas di tubuh, ketegangan, dan daya kuat. Pikiran kemudian menambahkan cerita: “Ia selalu merendahkan saya. Saya harus membalas.” Cerita itulah yang memperpanjang emosi.

Dalam latihan, emosi dilihat langsung. Jangan menekan. Jangan mengikuti. Rasakan tubuh. Lihat pikiran. Cari inti emosi. Ketika tidak diberi bahan bakar konseptual, emosi sering berubah. Energinya kembali ke kejernihan.

Pendekatan ini sangat penting bagi kesehatan psikologis. Spiritualitas yang menolak emosi dapat menghasilkan *bypassing spiritual*, yakni menggunakan ajaran untuk menghindari luka, konflik, dan tanggung jawab. Seseorang berkata, bahwa semuanya kosong, padahal ia takut merasakan kesedihan. Ia berkata, bahwa tidak ada diri, padahal ia tidak mampu menetapkan batas sehat. Ia berkata, bahwa semuanya adalah cinta, padahal ia membiarkan kekerasan berlangsung.

Pencerahan yang liar justru berani memasuki pengalaman. Tidak ada bagian diri

yang dibuang. Tubuh, trauma, hasrat, dan ketakutan menjadi bagian dari jalan. Namun, semuanya dilihat tanpa identifikasi. “Saya marah” berubah menjadi “kemarahan sedang muncul.” Perubahan bahasa mencerminkan perubahan ontologis. Emosi bukan identitas. Ia adalah peristiwa sementara.

Dari pengenalan ini, welas asih tumbuh. Kita melihat, bahwa orang lain juga digerakkan oleh ketakutan dan kebiasaan. Ini tidak berarti membiarkan tindakan buruk. Batas tetap diperlukan. Keadilan tetap penting. Namun, tindakan dapat dilakukan tanpa kebencian. Kita menghentikan kekerasan, tanpa menjadi kekerasan.



12. Materialisme Spiritual dan Ego yang Menyamar

Salah satu bahaya terbesar di jalan spiritual adalah materialisme spiritual. Istilah ini menunjuk pada kecenderungan ego menggunakan ajaran, praktik, pengalaman, dan identitas spiritual untuk memperkuat dirinya. Ego tidak selalu menolak spiritualitas. Kadang-kadang, ia justru menjadi sangat spiritual.

Kita mengumpulkan inisiasi, retret, mantra, buku, dan foto bersama guru. Kita membandingkan pengalaman. Kita ingin diakui sebagai praktisi senior. Kita menggunakan istilah tinggi untuk mengesankan orang. Semua itu dapat terjadi, tanpa perubahan mendasar pada keserakahan, kebencian, dan ketakutan.

Wild Awakening secara implisit maupun eksplisit menantang kecenderungan ini. Mahamudra dan Dzogchen tidak memberikan banyak tempat bagi ego untuk bersembunyi. Jika hakikat batin kosong, siapa yang tercerahkan? Jika semua fenomena satu rasa, apa yang dapat dibanggakan? Jika kesadaran sudah hadir, apa yang sebenarnya dimiliki?

Namun, ego sangat cerdas. Ia dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan konsep nondual. Ia berkata, “Tidak ada siapa-siapa di sini,” tetapi tersinggung ketika dikritik. Ia berkata, “Semua adalah kesadaran,” tetapi mengeksploitasi orang lain. Ia berkata, “Tidak ada benar dan salah,” tetapi marah, ketika kepentingannya terganggu.

Karena itu, integritas etis menjadi ujian. Pencerahan bukan pertunjukan. Ia terlihat dalam cara seseorang memperlakukan orang yang tidak berguna bagi ambisinya. Ia terlihat, ketika tidak ada penonton. Ia terlihat dalam kemampuan mendengarkan, mengakui kesalahan, dan tidak membalas penghinaan dengan penghinaan.

Ego spiritual juga dapat muncul sebagai pengejaran pengalaman. Praktisi ingin melihat cahaya, merasakan energi, mengalami ekstase, atau masuk ke keadaan tanpa pikiran. Pengalaman tersebut dapat terjadi, tetapi semuanya tidak tetap. Jika dilekati, ia menjadi sumber penderitaan baru.

Mahamudra dan Dzogchen mengarahkan perhatian bukan pada isi pengalaman, tetapi

pada hakikat pengalaman. Pengalaman indah dan biasa sama-sama kosong. Kesadaran yang mengenali tidak menjadi lebih baik, karena melihat cahaya. Justru kemampuan hadir dalam kebosanan, konflik, dan rutinitas sering menjadi tanda integrasi yang lebih matang.

Pencerahan yang liar tidak membuat seseorang tampak istimewa. Ia justru membebaskan kebutuhan untuk tampak istimewa. Orang kembali menjadi sederhana. Ia makan ketika lapar, tidur ketika lelah, berbicara ketika perlu, dan diam ketika kata-kata tidak berguna. Kesederhanaan ini bukan kemiskinan batin, melainkan kelimpahan tanpa pameran.

“Pencerahan yang liar tidak membuat seseorang tampak istimewa. Ia justru tidak ingin tampak istimewa. Orang kembali menjadi sederhana. Ia makan ketika lapar, tidur ketika lelah, berbicara ketika perlu, dan diam ketika kata-kata tidak berguna. Kesederhanaan ini bukan kemiskinan batin, melainkan kelimpahan tanpa pameran.”

13. Nondualitas dan Kehidupan

Sehari-hari

Nondualitas sering terdengar abstrak. Padahal, ia dapat diuji dalam pengalaman sehari-hari. Ketika mendengar suara, apakah ada batas jelas antara suara, pendengaran, dan orang yang mendengar? Secara konseptual, kita membedakannya. Dalam pengalaman langsung, semuanya terjadi sebagai satu peristiwa.

Ketika berjalan, tubuh, tanah, keseimbangan, penglihatan, dan ruang bekerja bersama. Pikiran kemudian berkata, “Aku sedang berjalan.” Kalimat itu berguna, tetapi muncul setelah proses sudah berlangsung. Banyak aspek kehidupan terjadi, tanpa pusat pengendali yang terpisah.

Nondualitas bukan teori, bahwa semua benda adalah sama. Ia adalah runtuhnya pemisahan kaku antara subjek dan objek. Kesadaran tidak berdiri di luar dunia untuk mengamati dunia. Pengalaman adalah perjumpaan yang hidup. Dunia tampil di dalam kesadaran, dan kesadaran dikenali melalui dunia.

Dalam hubungan, nondualitas berarti melihat, bahwa diri terbentuk melalui keterhubungan. Tidak ada manusia yang mandiri. Bahasa dipelajari dari orang lain. Tubuh hidup dari tanah, air, udara, dan makanan. Identitas terbentuk melalui sejarah. Kesadaran pribadi pun selalu berada dalam jaringan kehidupan.

Pemahaman ini menghancurkan fantasi individualisme mutlak. Kebebasan bukan kemampuan melakukan apa pun tanpa batas. Kebebasan adalah kemampuan bertindak tanpa diperbudak oleh ego sempit. Karena kita saling terhubung, kebebasan saya tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan orang lain.

Di tempat kerja, nondualitas dapat berarti tidak membangun identitas sepenuhnya dari jabatan. Jabatan adalah fungsi, bukan hakikat diri. Dalam konflik, nondualitas berarti melihat bahwa “musuh” juga merupakan manusia yang dibentuk oleh ketakutan, sejarah, dan kondisi. Dalam keluarga, ia berarti mencintai, tanpa berusaha memiliki.

Di tengah kota seperti Jakarta, latihan ini menjadi sangat nyata. Kemacetan, kebisingan,

pelanggaran aturan, dan kepadatan mudah memicu kemarahan. Nondualitas tidak berarti pasrah. Kita tetap dapat menuntut aturan, ketertiban, dan ruang hidup yang sehat. Namun, kita tidak perlu membiarkan kebencian merusak batin sendiri.

Setiap kali terganggu, kita dapat berhenti sejenak. Rasakan tubuh. Sadari suara. Lihat pikiran yang memberi label. Bedakan fakta dari cerita. Tindakan yang tegas dapat muncul dari kejernihan. Ini jauh berbeda dari reaksi yang lahir dari luka ego.



14. Kebebasan, Tanggung Jawab, dan Welas Asih

Ponlop Rinpoche menekankan, bahwa pengenalan langsung terhadap dunia harus membawa tanggung jawab, kebebasan, dan kepercayaan diri. Tiga unsur ini tidak terpisah. Kebebasan tanpa tanggung jawab menjadi impulsivitas. Tanggung jawab tanpa kebebasan menjadi beban moral. Kepercayaan diri tanpa kebijaksanaan menjadi kesombongan.

Kebebasan dalam Mahamudra dan Dzogchen bukan kebebasan ego untuk memenuhi semua keinginan. Ia adalah kebebasan dari keharusan mengikuti keinginan. Orang bebas bukan orang yang selalu mendapatkan apa yang diinginkan, tetapi orang yang tidak hancur, ketika keinginan tidak terpenuhi.

Tanggung jawab lahir dari pemahaman sebab-akibat dan keterhubungan. Kekosongan tidak menghapus karma. Justru karena fenomena saling bergantung, tindakan memiliki dampak. Kata-kata membentuk hubungan. Kebiasaan membentuk karakter. Keputusan

politik membentuk kehidupan jutaan orang. Tidak ada tindakan yang sepenuhnya terisolasi.

Welas asih muncul, ketika batas ego melunak. Kita tidak lagi melihat penderitaan orang lain sebagai sesuatu yang sepenuhnya asing. Namun, welas asih bukan sentimentalitas. Ia dapat lembut, tetapi juga tegas. Kadang-kadang welas asih berarti mendengarkan. Kadang-kadang berarti berkata tidak. Kadang-kadang berarti menghentikan pelaku kekerasan.

Dalam konteks Indonesia, welas asih perlu dihubungkan dengan keberanian sipil. Spiritualitas tidak boleh hanya berbicara tentang kedamaian batin, sambil membiarkan ketidakadilan, korupsi, kekerasan, intoleransi, dan perusakan lingkungan. Kedamaian sejati bukan ketenangan palsu di tengah penindasan. Ia adalah kejernihan yang memungkinkan tindakan tepat.

Mahamudra dan Dzogchen dapat menjadi dasar etika non-dogmatis. Kita bertindak baik bukan karena takut dihukum oleh kuasa supranatural, tetapi karena memahami keterhubungan. Menyakiti orang lain

memperkuat ilusi keterpisahan. Menolong orang lain melonggarkan ego.

Kepercayaan diri yang muncul dari pengenalan hakikat batin juga berbeda dari rasa percaya diri psikologis biasa. Ia tidak bergantung pada pujian, prestasi, atau citra. Ia muncul dari pengalaman, bahwa kesadaran mampu menampung semuanya. Kegagalan dapat ditanggung. Kritik dapat didengar. Ketidakpastian dapat dihadapi.

Orang seperti ini tidak harus selalu tenang. Ia dapat marah, sedih, dan takut. Namun, ia tidak sepenuhnya dikuasai oleh keadaan tersebut. Ada ruang. Di dalam ruang itulah kebijaksanaan bekerja.



15. Relevansi *Wild Awakening* bagi Krisis Manusia Modern

Krisis manusia modern bukan hanya krisis ekonomi, politik, atau ekologi. Ia juga krisis perhatian dan makna. Kita dibanjiri informasi, tetapi kehilangan kemampuan memahami. Kita terhubung secara digital, tetapi merasa kesepian. Kita memiliki banyak pilihan, tetapi tidak tahu apa yang sungguh penting.

Kapitalisme digital bekerja dengan mengeksploitasi ketidakpuasan. Kita dibuat merasa kurang, lalu ditawarkan produk. Identitas menjadi proyek tanpa akhir. Tubuh harus diperbaiki. Rumah harus ditingkatkan. Pengalaman harus dipamerkan. Bahkan spiritualitas dapat dijual sebagai aksesoris gaya hidup.

Wild Awakening menawarkan kritik radikal. Masalahnya bukan bahwa kita belum memiliki cukup banyak. Masalahnya adalah kita mencari kestabilan pada hal yang tidak stabil. Kita mencari diri pada sesuatu yang bukan diri. Kita mencari kebahagiaan permanen pada pengalaman sementara.

Ajaran ini tidak meminta semua orang meninggalkan pekerjaan dan hidup di gunung. Yang perlu ditinggalkan adalah ketidaksadaran. Seseorang dapat bekerja, berbisnis, menulis, mengajar, dan berpolitik. Namun, ia melakukannya, tanpa menjadikan hasil sebagai identitas mutlak.

Di tengah krisis ekologi, pandangan nondual juga sangat penting. Alam bukan objek eksternal yang dapat dieksploitasi tanpa batas. Tubuh manusia terbuat dari unsur yang sama dengan bumi. Udara yang dirusak akan masuk ke paru-paru. Air yang diracuni akan kembali ke tubuh. Menghancurkan alam adalah bentuk ketidaktahuan terhadap keterhubungan.

Di tengah polarisasi politik dan agama, pengenalan kekosongan membantu melunakkan identitas. Identitas tetap memiliki fungsi, tetapi tidak dimutlakkan. Saya dapat memiliki agama, bangsa, dan pandangan politik, tanpa menganggap orang lain sebagai ancaman ontologis. Fanatisme tumbuh, ketika konsep dianggap lebih nyata, daripada manusia.

Di tengah krisis kesehatan mental, latihan perhatian dan pengenalan batin dapat memberi

ruang. Tentu saja, meditasi bukan pengganti terapi atau pengobatan ketika dibutuhkan. Namun, ia membantu manusia melihat pikiran sebagai peristiwa, bukan kebenaran mutlak. Kalimat “hidup saya gagal” dapat dilihat sebagai pikiran yang muncul, bukan putusan akhir tentang kenyataan.

Akhirnya, **Wild Awakening** menawarkan keberanian untuk hidup tanpa pegangan palsu. Kehidupan selalu tidak pasti. Orang yang kita cintai dapat pergi. Tubuh akan menua. Rencana dapat gagal. Dunia dapat berubah mendadak. Kita tidak dapat menghapus ketidakpastian. Kita hanya dapat belajar hadir di dalamnya.

*“Di tengah krisis ekologi,
pandangan nondual juga
sangat penting. Alam bukan
objek eksternal yang dapat
dieksploitasi tanpa batas.
Tubuh manusia terbuat dari
unsur yang sama dengan
bumi. Udara yang dirusak
akan masuk ke paru-paru.
Air yang diracuni akan
kembali ke tubuh.
Menghancurkan alam
adalah bentuk
ketidaktahuan terhadap
keterhubungan.”*

16. Kritik Filosofis: Kekuatan dan Batas Buku

Wild Awakening memiliki kekuatan besar. Pertama, buku ini berhasil menjelaskan struktur jalan Mahamudra dan Dzogchen secara cukup utuh, tanpa menjadikannya sepenuhnya tertutup bagi pembaca baru. Kedua, ia mempertahankan hubungan antara pandangan, meditasi, dan perilaku. Ketiga, ia menunjukkan, bahwa ajaran tertinggi tetap membutuhkan fondasi.

Namun, beberapa batas juga perlu dicatat. Bahasa tradisi Tibet dapat terasa padat. Kerangka *yana*, *kaya*, dan tahapan meditasi membutuhkan konteks yang tidak selalu mudah bagi pembaca awam. Ada risiko pembaca memahami istilah, tanpa mengalami makna. “Kekosongan”, “rigpa”, dan “nondualitas” dapat berubah menjadi jargon hampa.

Selain itu, pembaca modern perlu memperhatikan konteks historis dan institusional. Hubungan guru-murid tidak dapat diterapkan secara naif. Struktur feodal yang pernah berfungsi dalam komunitas tradisional

belum tentu sesuai dengan masyarakat demokratis. Prinsip kebijaksanaan perlu dipertahankan, sementara bentuk sosial harus diuji secara kritis.

Dari sudut filsafat, klaim tentang hakikat batin juga perlu dibedakan dari teori metafisika. Mahamudra dan Dzogchen, terutama, mengarahkan pada pengalaman langsung. Ketika pengalaman itu diubah menjadi pernyataan, bahwa ada “kesadaran kosmis” sebagai substansi, kita dapat jatuh ke spekulasi. Kekosongan justru mencegah pembekuan semacam itu.

Ada pula bahaya romantisasi Timur. Pembaca Barat maupun Indonesia dapat menganggap Tibet sebagai dunia suci yang bebas konflik. Padahal, semua tradisi dijalankan oleh manusia dan berada dalam sejarah. Ajaran dapat sangat mendalam. Sementara, institusi tetap memiliki masalah. Kedewasaan spiritual menuntut kemampuan membedakan keduanya.

Kritik lain berkaitan dengan akses. Mahamudra dan Dzogchen secara tradisional membutuhkan bimbingan dan transmisi. Buku dapat membuka pintu, tetapi tidak selalu cukup

untuk praktik mendalam. Pembaca perlu menghindari dua ekstrem: menganggap buku sama sekali tidak berguna tanpa guru, atau menganggap buku sudah menggantikan seluruh hubungan latihan.

Kekuatan terbesar **Wild Awakening** justru terletak pada fungsinya sebagai peta. Peta bukan wilayah. Ia membantu orientasi, tetapi harus diuji melalui perjalanan. Membaca tentang kesadaran tidak sama dengan mengenali kesadaran. Menyetujui kekosongan tidak sama dengan bebas dari kemelekatan.



17. Latihan Praktis: Membawa

Pencerahan dalam Keseharian

Ajaran yang tidak menyentuh kehidupan akan menjadi dekorasi intelektual. Karena itu, pembacaan **Wild Awakening** perlu diterjemahkan menjadi latihan. Latihan tidak harus rumit. Yang penting adalah kesinambungan dan kejujuran.

Pertama, duduklah setiap hari selama lima belas sampai tiga puluh menit. Biarkan tubuh tegak, tetapi tidak tegang. Rasakan napas. Ketika pikiran pergi, sadari dan kembali. Jangan menilai. Latihan sederhana ini membangun kestabilan.

Kedua, setelah beberapa menit, lepaskan objek. Biarkan kesadaran terbuka. Suara, sensasi, dan pikiran boleh muncul. Jangan mencari keadaan khusus. Perhatikan bahwa semuanya diketahui, dan disadari. Kemudian, lihat apakah “yang mengetahui” dapat ditemukan sebagai benda.

Ketiga, ketika emosi kuat muncul dalam kehidupan sehari-hari, jangan langsung bertindak. Berhenti dengan melakukan tiga

napas. Rasakan tubuh. Pisahkan sensasi dari cerita. Tanyakan: apakah emosi ini padat? Di mana pusatnya? Apa yang terjadi jika tidak diberi bahan bakar?

Keempat, lakukan pemeriksaan motivasi. Sebelum berbicara atau bertindak, tanyakan: apakah ini lahir dari kejernihan, ketakutan, kebutuhan diakui, atau keinginan melukai? Pertanyaan sederhana dapat mengubah arah tindakan.

Kelima, praktikkan bodhicitta, atau welas asih yang bersifat universal kepada semua makhluk. Ingatlah, bahwa semua makhluk ingin bahagia, dan menghindari penderitaan. Orang yang menyebarkan pun bergerak dari pola tersebut, walaupun caranya merusak. Pemahaman ini tidak menghapus batas, tetapi mencegah kebencian menjadi identitas.

Keenam, lihat kehidupan sebagai latihan tanpa pemisahan. Kemacetan melatih kesabaran. Kritik melatih pelepasan identitas. Kehilangan melatih penerimaan ketidakkekalan. Keberhasilan melatih ketidakmelekatkan. Tidak ada pengalaman yang harus dibuang.

Ketujuh, carilah guru dan komunitas dengan hati-hati, bila ingin mendalami. Periksa cara hidup, keterbukaan, dan cara mereka memperlakukan orang. Jangan menyerahkan daya kritis. Hubungan sehat mendukung kemandirian batin.

Kedelapan, jangan mengejar pengalaman. Lebih baik memiliki kesadaran sederhana yang stabil daripada pengalaman mistik yang memperbesar ego. Ukur latihan melalui perubahan perilaku.

Kesembilan, sisakan ruang tanpa masukan. Matikan layar. Berjalan tanpa audio. Makan tanpa telepon. Manusia membutuhkan keheningan, agar dapat mendengar batinnya sendiri.

Kesepuluh, ingatlah, bahwa hakikat batin tidak jauh. Ia bukan tujuan di masa depan. Pada saat ini, sebelum pikiran memberi nama, ada kesadaran. Beristirahatlah sejenak di sana.

PENCERAHAN YANG LIAR



18. Penutup: Pulang Tanpa Pernah

Pergi

Wild Awakening adalah buku tentang perjalanan, tetapi juga tentang berakhirnya perjalanan. Kita bergerak melalui disiplin, meditasi, penyelidikan, devosi, dan pengenalan. Namun, pada akhirnya terlihat, bahwa tujuan tidak pernah berada di luar kesadaran yang sedang membaca kata-kata ini.

Manusia menderita, karena salah mengenali. Pikiran dianggap diri. Emosi dianggap kebenaran. Konsep dianggap kenyataan. Yang berubah dianggap tetap. Yang saling bergantung dianggap mandiri. Dari kesalahan ini lahir kemelekatan, penolakan, ketakutan, dan kekerasan.

Mahamudra menunjukkan, bahwa semua pengalaman dimeterai oleh kekosongan dan kejernihan. Dzogchen menunjukkan, bahwa kesadaran primordial alamiah sudah sempurna sejak awal. Keduanya bertemu dalam pengenalan sederhana: apa pun yang muncul tidak terpisah dari ruang sadar, dan ruang sadar tidak dapat ditemukan sebagai benda.

Namun, pengenalan ini tidak boleh berhenti sebagai gagasan. Ia harus menjadi tubuh, ucapan, dan tindakan. Kebangkitan diuji dalam hubungan. Kebijaksanaan diuji ketika dihina. Welas asih diuji, ketika berhadapan dengan orang sulit. Kebebasan diuji, ketika keinginan tidak terpenuhi.

Pencerahan yang liar bukan kehidupan tanpa masalah. Ia adalah kehidupan yang tidak lagi sepenuhnya dipenjara masalah. Rasa sakit tetap ada, tetapi penderitaan psikologis tidak harus berkembang tanpa batas. Pikiran tetap muncul, tetapi tidak harus dipercaya. Dunia tetap berubah, tetapi perubahan tidak lagi hanya dilihat sebagai ancaman.

Pada akhirnya, jalan ini sangat sederhana. Hadir. Lihat. Jangan menggenggam. Jangan menolak. Kenali sifat pengalaman. Bertindak dengan welas asih. Ulangi terus-menerus sampai tidak ada lagi pemisahan antara latihan dan hidup.

Kita tidak perlu menjadi orang lain. Kita tidak perlu membangun diri spiritual yang baru. Kita hanya perlu berhenti melarikan diri dari

kenyataan. Ketika pelarian berhenti, batin menemukan keluasan yang tidak pernah hilang.

Itulah kebangkitan dan pencerahan yang liar: bebas, jernih, tak dapat dimiliki, dan sepenuhnya hidup.

Daftar Pustaka

- Dalai Lama XIV. *The Universe in a Single Atom*. New York: Morgan Road Books, 2005.
- Gampopa. *The Jewel Ornament of Liberation*. Trans. Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche. Ithaca: Snow Lion, 1998.
- Karmapa XVII, Ogyen Trinley Dorje. *The Heart Is Noble*. Boston: Shambhala, 2013.
- Kongtrul, Jamgön. *The Treasury of Knowledge, Book Eight, Part Three: The Elements of Tantric Practice*. Ithaca: Snow Lion, 2008.
- Namkhai Norbu. *The Crystal and the Way of Light*. Ithaca: Snow Lion, 2000.
- Ponlop, Dzogchen. *Wild Awakening: The Heart of Mahamudra and Dzogchen*. Boston: Shambhala, 2003.
- Ponlop, Dzogchen. *Mind Beyond Death*. Ithaca: Snow Lion, 2006.
- Ponlop, Dzogchen. *Penetrating Wisdom: The Aspiration of Samantabhadra*. Boston: Shambhala, 2014.

- Ray, Reginald A. *Indestructible Truth: The Living Spirituality of Tibetan Buddhism*. Boston: Shambhala, 2000.
- Rinpoche, Sogyal. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.
- Trungpa, Chögyam. *Cutting Through Spiritual Materialism*. Boston: Shambhala, 1973.
- Tsoknyi Rinpoche. *Carefree Dignity*. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 1998.



Biodata Penulis

Reza A.A Wattimena

(Reza Alexander Antonius Wattimena)



Pendiri Rumah Filsafat.
Pelaku Zen dan Tantra.
Pengembang Teori
Transformasi Kesadaran, Teori
Tipologi Agama, Teori Politik
Progresif Inklusif, Etika Natural
Empiris dan Epistemologi Pembebasan.

Alumni Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara Jakarta. Doktor Filsafat dari *Hochschule für Philosophie München, Philosophische Fakultät SJ München*, Jerman. Pernah mengajar di berbagai perguruan tinggi, seperti Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta, Universitas Airlangga, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Universitas Presiden, Program Pascasarjana Universitas Indonesia dan Universitas Multimedia Nusantara.

Karya yang telah diterbitkan:

1. Massa dan Kuasa (Jurnal Driyarkara, 2006)
2. Melampaui Negara Hukum Klasik (Jurnal Driyarkara, 2005)
3. Keutamaan Stoa (Jurnal Melintas, 2007)
4. Melampaui Negara Hukum Klasik (2007)
5. Filsafat dan Sains (2008)
6. Filsafat Kritis Immanuel Kant (2010)
7. Bangsa Pengumbar Hasrat (2010)
8. Filsafat Perselingkuhan sampai Anorexia Kudus (2011)
9. Filsafat Kata (2011)
10. Ruang Publik (artikel dalam buku, 2010)
11. Menebar Garam di atas Pelangi (artikel dalam buku, 2010)
12. Membongkar Rahasia Manusia (editor, 2010)
13. Metodologi Penelitian Filsafat (editor dan penulis, 2011)
14. Filsafat Ilmu Pengetahuan (editor, 2011)

15. Filsafat Politik untuk Indonesia (editor dan penulis, 2011)
16. Penelitian Ilmiah dan Martabat Manusia (2011)
17. Etika Komunikasi Politik (artikel dalam buku, 2011)
18. Filsafat Anti Korupsi (2012)
19. Menjadi Pemimpin Sejati (2012)
20. Menjadi Manusia Otentik (2012)
21. Tuhan dan Uang (artikel dalam buku, 2012)
22. Komunitas Politis: Fenomenologi Politik (Jurnal Arete, 2012)
23. Pendidikan Manusia-Manusia Demokratis (Jurnal Arete, 2012)
24. Dunia dalam Gelembung (2013)
25. Filsafat Sebagai Revolusi Hidup (2015)
26. Matamatika (penulis bersama Falensius Nango dan Fransiskus, (2015)
27. Bahagia, Kenapa Tidak? Sebuah Refleksi Filosofis (2015)

28. Manusia dan Kekerasan Massa (Jurnal Filsafat Wisdom 2011)
29. Menuju Indonesia yang Bermakna (Jurnal Studia 2011)
30. Ekonomi Kesejahteraan Publik (Jurnal Respons 2013)
31. Filsafat Pendidikan Humboldt (Jurnal Melintas 2014)
32. Koan dan Zazen (Jurnal Ledalero 2016)
33. Multikulturalisme Nancy Fraser (Jurnal Diskursus 2008)
34. Demokrasi: Dasar Filosofis dan Tantangannya (2016)
35. Zwischen kollektivem Gedächtnis, Anerkennung und Versöhnung (2016)
36. Tentang Manusia: Dari Pikiran, Pemahaman sampai Perdamaian Dunia (2016)
37. Krisis Peradaban sebagai Krisis Akal Budi Dialog dengan Pemikiran Edmund Husserl di dalam *Die Krisis der europäischen Wissenschaft und die transzendente Phänomenologie, eine*

Einleitung in die phänomenologische Philosophie (Jurnal Studi Philosophica et Theologia STFT Malang, 2015)

38. Meneropong Perkembangan Demokrasi di Indonesia (Harian Kompas, 2016)
39. Feodalisme sebagai Musuh Demokrasi (Harian Kompas, 2009)
40. Zaman Omdo (Harian Kompas, 2014)
41. Humanisme Lentur untuk Kemanusiaan (Harian Kompas, 2012)
42. Supir Taksi, Globalisasi dan Rekonsiliasi (Proceeding Seminar Globalisasi, 2016)
43. Melampaui Penderitaan, Menuju Kebebasan: Zen, Pandangan Hidup Timur dan Jalan Kebebasan (akan terbit 2016/2017)
44. Pendidikan Filsafat untuk anak (Jurnal Filsafat Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2016)
45. Ecocity for Jakarta: Historical and Conceptual Approach, Jurnal Perkotaan Atma Jaya. (2016)

46. Manager/Filsuf: Menata Dunia dengan Perspektif Filosofis (2017)
47. Perspektif: Dari Spiritualitas Hidup sampai dengan Hubungan Antar Bangsa (2017)
48. Kami Juga Ada (Harian Kompas, 18 Februari 2017)
49. “Wake Up and Live”, Cosmopolitan in Oriental Worldview, (Jurnal Ilmu Hubungan Internasional, Universitas Parahyangan, Bandung, 2017)
50. “Under the Same Sun”, Cosmopolitan in Stoic Worldview, (AEGIS Journal of International Relations, will be published in 2017)
51. Agama dan Perdamaian Dunia (Artikel dalam buku, akan terbit 2017)
52. Manusia Kosmopolis (Proceeding Seminar, Universitas Pendidikan Indonesia, akan terbit 2017)
53. Kosmopolitanisme, Akal sehat dan pendidikan kita, (Artikel dalam buku, 2017)

54. Globalisation and World Citizenship (Proceeding International Conference, akan terbit 2017)
55. Esei-esei Keadilan untuk Ahok (Bersama beberapa sahabat, 2017)
56. Terorisme dan Transendensi (terbitan bersama untuk Jurnal Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Jakarta)
57. Tolerance and Education: Developing Tolerance as A Way of Life in Indonesia (ASC Journal 2017)
58. Seperti Naik Sepeda, Kompas, (2017)
59. Postreligion oder Zurueck zu der Wurzel der Religionen, 2018
60. Dengarkanlah, Zen dan Jalan Pembebasan (2018)
61. Melihat Ke Dalam, Zen dan Hidup yang Meditatif (2018)
62. To Infinity and Beyond, Cosmopolitanism in International Relations, bersama Anak Agung Banyu Perwita (2018)

63. Narrowing the Global Gap (Jurnal Ilmiah bersama Anak Agung Banyu Perwita)
64. Mengurai Ingatan Kolektif Bersama Maurice Halbwachs, Jan Assmann dan Aleida Assmann dalam Konteks Peristiwa 65 di Indonesia (Jurnal, 2017)
65. Barry Buzan and English School (Jurnal, 2017)
66. Tekno-Demokrasi (Harian Kompas, 10 Maret 2018)
67. How To Be A Nationalist in Cosmopolitan Era? A Historical and Scientific Reflection (Jurnal, 2018)
68. Kosmpolitanisme, Radikalisme Agama dan Multikulturalisme (Jurnal Ledalero, 2018)
69. Principles of Globalization (Jurnal, 2018)
70. Mendidik Integritas (Jurnal 2018)
71. Pendidikan Gila Gelar (Jurnal 2018)
72. Pedagogi Kritis (Jurnal 2018)
73. Kebuntuan tak Harus Bermuara pada Amarah (Harian Kompas 2018)
74. Bisakah Perang Dihindari? (Jurnal 2018)

75. Belajarlah sampai Finlandia: Sistem Keamanan Siber Menyeluruh Finlandia dan Perubahan Budaya di Indonesia (Jurnal, 2019)
76. Melampaui Trauma dan Kebencian (Artikel, 2018)
77. Karya dan Derita (Artikel. 2019)
78. Zen dalam Bencana (Artikel 2018)
79. Selalu Jatuh Cinta (Artikel 2019)
80. Zen itu Telanjang (Artikel 2018)
81. Zen dan Iri Hati (Artikel 2018)
82. Melihat tanpa Mengingat (Artikel 2018)
83. Tubuh dan Glorifikasi Kenikmatan (Artikel 2018)
84. Berdamai dengan Diri Sendiri (Artikel 2018)
85. Zen dan Revolusi Industri yang Keempat (Artikel 2018)
86. Tentang Kesalahan-Kesalahan dalam Hidup (Artikel, 2019)
87. Kompleksitas Agama di Abad 21: Pemahaman Transdisipliner dan

Relevansinya untuk Indonesia (Jurnal 2019)

88. Agama dan Kekuasaan: Kritik Ideologi (Jurnal 2019)

89. Memahami Hubungan Internasional Kontemporer (Bersama Anak Agung Banyu Perwita, Buku 2019)

90. Protopia Philosophia: Berfilsafat Secara Kontekstual (Buku, 2019)

91. Malaikat Kematian atau Ratu Perdamaian? Agama di dalam Politik Global Abad 21 (Jurnal 2019)

92. Dilema Energi Terbarukan (Kompas, 2019)

93. Sumber Daya Alam: Berkah atau Kutuk? Sebuah Pertimbangan Kritis-Strategik (Jurnal, 2020)

94. Mendidik Manusia, Revolusi Pendidikan Indonesia Abad 21 (Buku, 2020)

95. Apa yang Bisa Dipelajari dari 15.000 Tahun Usia Peradaban Manusia? Ciri Pemikiran Asia-Eropa dan Arah

- Kehidupan Beragama di Indonesia
(Jurnal, 2020)
96. Sampai Kapan Papua Bergejolak? Kajian
Strategis Atas Konflik Politik dan Konflik
Sumber Daya di Papua (Jurnal 2020)
97. Untuk Semua yang Beragama (Buku,
2020)
98. Mahluk apakah kita sesungguhnya?
(Artikel, 2020)
99. Tentang Welas Asih yang Melampaui
Keadilan: Buddha dan Yesus (Artikel,
2020)
100. Rasisme (artikel, 2020)
101. Hollgemoni: Senjata Terkuat di
Dunia, (Kompas, 2020)
102. Perdamaian di Tanah Para Nabi
(Jurnal, 2020)
103. Mencintai Secara Sempurna
(Jurnal 2020)
104. Konflik Sumber Daya dan Politik
Global (Buku 2020)
105. Yesus dan Yoga (Publikasi ilmiah,
2020)

106. Memahami Pergulatan di Dua Kutub Dunia (Jurnal 2020)
107. Terjatuh Lalu Terbang (Buku 2020)
108. Melampaui Paradoks, B. Herry Priyono dalam Kenangan (Kompas, 2021)
109. Menimbang COVID 19 di awal 2021 (Kompas, 2021)
110. Otak dan Identitas (Jurnal, 2021)
111. Dua Kerinduan yang Ganjil (Kompas, 2021)
112. Otak dan Kenyataan (Jurnal 2021)
113. Anatomi Tekanan Sosial (Kompas 2021)
114. Antara Bali, Panggilan Hati dan Pandemi (Kompas, 2021)
115. Menyentuh Sunyi di Bali (Kompas, 2021)
116. Ubud dalam Pelukan Sintesis Jati Diri (Kompas 2021)
117. Apakah Kita Bebas? Refleksi Neurosains dan Filsafat (Jurnal 2021)

118. Bali yang Terus
Mempersembahkan Diri (Kompas 2021)
119. Dipeluk di Negeri di Atas Awan
(Kompas 2021)
120. Urban Zen (Buku, 2021)
121. Menyingkap Kebenaran di Tengah
Genangan Fitnah (Kompas, 2021)
122. Merancang Revolusi Pendidikan
Indonesia Abad 21 (Buku, 2022)
123. Yesus Lintas Peradaban (Buku,
2022)
124. Ingatan Sosial dalam Konflik
Rusia dan Ukraina 2022 (Jurnal, 2022)
125. Kajian Neurosains tentang Otak
dan Hubungan Antar Manusia (Jurnal
2022)
126. Filsafat untuk Kehidupan (Buku,
2022)
127. Kajian Filsafat-Neurosains
Tentang Otak dan Kebahagiaan Manusia
(Jurnal 2022)
128. Mengurai Prinsip-prinsip Dasar
Neuroteologi (Jurnal 2023)

129. Menyingkap Misteri Kesadaran Manusia (Jurnal 2023)
130. Memaknai Digitalitas, Sebuah Filsafat Dunia Digital (Buku, 2023)
131. Teori Transformasi Kesadaran (Buku, 2023)
132. Bergulat dengan Kebenaran (Kompas 2023)
133. Teori Transformasi Kesadaran, Edisi Revisi 1 (Buku 2023)
134. Teori Tipologi Agama (Buku 2023)
135. Teori Transformasi Kesadaran, Edisi Revisi 2 (Buku 2023)
136. Dialog Tentang Kesadaran antara Filsafat Advaita Vedanta dan Sains Modern (Jurnal 2023)
137. Memahami Kesadaran bersama David Chalmers (Jurnal 2023)
138. Membayangkan Islam sebagai Agama Kehidupan (Artikel dalam buku, 2023)
139. Filsafat untuk Indonesia (Buku, 2024)

140. Menyelami Kerinduan Mereka yang Tertindas (Kompas, 2024)
141. Terorisme dan Filsafat Anti Teror (Jurnal, 2024)
142. Teori Transformasi Kesadaran & Teori Tipologi Agama (Buku, 2024)
143. Zendemik, Refleksi Zen di masa Pandemi (Buku, 2024)
144. Politik Progresif Inklusif: Sebuah Teori (Buku 2024)
145. Kesadaran, Agama dan Politik (Buku, 2024)
146. Mengapa Manusia Menjadi Teroris? (Jurnal, 2024)
147. Menjernihkan Peradaban bersama B. Herry-Priyono (Kompas, 2024)
148. Memeluk Maut (Kompas 2024)
149. Apa Kaitan antara Kesadaran dan Kehidupan? Memahami Kesadaran bersama Christof Koch (Jurnal 2024)
150. Neurosains tentang Kesadaran: Memahami Pemikiran Anil Seth (Jurnal 2024)

151. Tegangan Dua Saudara Kembar (Kompas, 2024)
152. Jantung Hati Zen (2025)
153. Percikan Filsafat, Politik dan Spiritualitas (2025)
154. Kesadaran Kreatif dan Ketidaktahuan (Jurnal, 2025)
155. Etika Natural Empiris (2025)
156. Teori Transformasi Kesadaran dan Pengembangannya (2025)
157. Dasar Terdalam Pengetahuan: Epistemologi Immanuel Kant (Jurnal 2025)
158. Theory of Consciousness Transformation and Its Developments (Buku, 2025)
159. Agama, Hewan dan Persaudaraan Kosmik (Artikel dalam Buku, 2025)
160. Epistemologi Pembebasan (Buku, 2025)
161. Kesadaran dan Pembebasan menurut Sam Harris (Jurnal, 2025)

162. Teori Transformasi Kesadaran Unlimited (Buku, 2025)
163. Apakah Kecerdasan Buatan Memiliki Kesadaran? (Jurnal, 2025)
164. Neurosains, Panpsikisme dan Misteri Kesadaran (Jurnal, 2026)
165. Tempat Kita di Alam Semesta, Dari Dentuman Besar sampai dengan Multivers (Jurnal 2026)
166. Menemukan Unsur Dasar Kenyataan: Atom dan Alam Semesta (Jurnal 2026)

