

Nyanyian Kedamaian

Kesembuhan, Kedamaian, Keheningan

Nyanyian Kedamaian

Kesembuhan, Kedamaian, Keheningan

Gede Prama
2015

Compassion

Nyanyian Kedamaian

Kesembuhan, Kedamaian, Keheningan

oleh Gede Prama

Cetakan I, Januari 2015
12,5 x 18,5 cm, vi + 148 hal

Penyunting: compassion
Layout: compassion
Desain Cover: TB. Bacherman

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh
isi buku ini tanpa izin tertulis dari penyusun

Daftar Isi

Pintu Depan :

Nyanyian Kedamaian.....	1
-------------------------	---

Bagian I :

Kesembuhan	7
Mendengarkan Itu Menyembuhkan	9
Belas Kasih Menyembuhkan	15
Kecerdasan Belas Kasih	21
Keindahan Kesedihan	27
Seni Hidup Bahagia	33

Bagian II :

Kedamaian	39
Bibit Kedamaian	41
Menyentuh Kedamaian	45
Merenda Kedamaian	51
Angin Sejuk Kedamaian	57
Seruling Kedamaian	63
Nyanyian Kedamaian	69

Pusat Kedamaian	75
Senyuman Kedamaian	81
Langit Kedamaian	85
Sayap Kedamaian	89
Bunga Kedamaian	93
Bagian III :	
Keheningan	99
Pembawa-pembawa Cahaya	101
Senyuman Cahaya	107
Hidup Ini Indah	111
Jiwa Yang Indah	117
Surga Dunia	123
Malaikat Sukacita	129
Putri Cening Ayu	135
Pintu Belakang :	
Cahaya Yang Berbagi Cahaya	143



Pintu Depan
Nyanyian Kedamaian



Damai untuk makhluk
bawah, damai untuk
makhluk di tengah, damai
untuk makhluk di atas



Kedamaian Sebagai Nyangian Jiwa

Setiap tempat di muka bumi ini menyimpan keunikan. Tibet unik dengan saljunya, Jepang unik dengan samurainya, Peru unik dengan Machupichu-nya, India unik dengan Himalayanya. Demikian juga Bali.

Di zaman tatkala kedigjayaan Amerika ditantang oleh teroris, semua tempat membalas serangan teroris dengan kemarahan dan dendam. Lebih sedikit kita berbicara yang buruk-buruk lebih bagus.

Tapi persis setahun, sebulan, sehari setelah serangan teroris paling menakutkan yang merontokkan gedung kembar di New York Amerika sana, Bali juga dilukai bom teroris. Bila Amerika membalas serangan teroris dengan jumlah peluru yang tidak terhitung jumlahnya, di Bali tidak ada satu batu kecil pun yang dilemparkan ke tempat suci orang non Bali.

Pertanyaannya kemudian, ada apa di Bali sehingga bisa muncul monumen kedamaian yang demikian menyentuh hati? Dengan tidak bermaksud menyebut keyakinan berbeda dengan judul negatif, di Bali Tuhan dan setan bergandengan tangan.

Kiwa adalah kekuatan kiri yang ditakuti kebanyakan orang, Tengen adalah kekuatan kanan yang dikagumi banyak orang

Buktinya, makhluk bawah diberi suguhan, spirit-spirit lokal dibuatkan rumah bernama penunggun karang. Tetua Bali menyebut jiwa manusia dengan dewa ya kala ya. Sederhananya, di dalam jiwa manusia ada Tuhan sekaligus setan. Dari zaman dulu sekali, Tuhan di Bali disimbolkan dengan Kiwa-Tengen. Kiwa adalah kekuatan kiri

yang ditakuti kebanyakan orang, Tengen adalah kekuatan kanan yang dikagumi banyak orang. Dan keduanya diyakini sebagai tangan Tuhan yang sama.

Dengan peta spiritual seperti ini, bisa dimaklumi kalau di puncak persembahyangan, di puncak semua doa, orang Bali menyebutkan kata Shanti (damai) tiga kali. Damai untuk makhluk bawah, damai untuk makhluk di tengah, damai untuk makhluk di atas.

Indahnya nyanyian jiwa, ia menyembuhkan
yang mendengarkan sekaligus yang
menyanyikan

Dan bukan kebetulan kalau di buku suci Hindu disebutkan: *"peace is the highest God"*. Kedamaian adalah Tuhan yang tertinggi. Meditasinya orang Buddha tidak mencari apa-apa kecuali kedamaian. Salah satu arti Islam adalah damai. Salamnya orang Kristen adalah shalom (damai). Bahkan orang ateis pun merindukan kedamaian.

Diterangi oleh cahaya pemahaman seperti inilah, kemudian buku kecil sederhana ini mencoba berbagi kedamaian ke sidang pembaca.

Nyanyian Kedamaian

Terutama karena tatkala seseorang memasuki gerbang kedamaian, ia sedang mengajak jiwanya bernyanyi.

Indahnya nyanyian jiwa, ia menyembuhkan yang mendengarkan sekaligus yang menyanyikan. Itu sebabnya, buku ini diawali dengan cerita kesembuhan, kemudian menuju kedamaian. Akhirnya mengundang sebanyak mungkin orang istirahat dalam keheningan.

Selamat membaca.

Semoga semua makhluk bahagia.

Bali, 1 Januari 2015



I

Kesembuahan



Tugas seorang
penyembuh hanya
bertanya dan
mendengar



Mendengarkan Itu Mengembuhkan

Perasaan tidak utuh (tidak komplit), itu kekuatan yang menggerakkan roda perubahan di mana-mana. Dari ekonomi, ilmu pengetahuan, teknologi, politik, sosial, budaya, bahkan agama pun digerakkan oleh perasaan bahwa hidup ini ada yang kurang. Padahal, perasaan yang serba kurang adalah tanda utama bahwa jiwa berlubang. Karena merasa berlubang, kemudian banyak manusia mencari penutup lubangnyanya di luar.

Dari Lubang ke Lubang

Sejak saat awal konsep masyarakat dibentuk, masyarakat diniatkan untuk menutupi lubang-lubang jiwa. Sebagian urusan manusiawi memang ditutupi oleh keberadaan masyarakat, tapi sulit mengingkari bahwa masyarakat juga menciptakan lubang baru dalam jiwa manusia. Sebut saja keberadaan barang-barang konsumtif yang berlimpah. Di satu sisi, ia memang menutupi lubang keinginan. Di lain sisi, ia menciptakan lubang-lubang keinginan baru yang cenderung lebih besar.

Belajar dari perjalanan masyarakat di negara maju, di mana keinginan demikian kancangnyadipenuhi, kecenderungannya tidak semakin sehat.

Di Jepang dan Korea di mana masyarakatnya demikian kompetitif, angka bunuh diri menaik terus. Meminjam penemuan Mary Pipher dalam *The Shelter of Each Other*, di tahun 1990 72% warga Amerika Serikat tidak mengenal tetangganya. Eropa pasca krisis

“Apa yang kami butuhkan tatkala mengalami luka jiwa yang demikian mendalam adalah satu orang yang mau mendengarkan”.

keuangan membuka banyak rahasia, keinginan bila dipenuhi terus akan bernasib seperti memadamkan api dengan bensin.

Sebagai akibatnya, masyarakat manusia bergerak dari satu lubang ke lubang lainnya. Dan belum ada tanda-tanda kapan lubang-lubang keinginan ini akan sepenuhnya bisa ditutup.

Masyarakat Pendengar

Setiap sahabat yang menghabiskan waktu lama menolong orang-orang dengan gangguan kejiwaan mengerti, apa yang mereka paling butuhkan untuk menutupi lubang jiwanya ada-lah seseorang yang bisa mendengarkan. Kristina Nobel yang menghabiskan masa kecilnya di Inggris Utara secara sangat menyedihkan pernah bercerita: "Apa yang kami butuhkan tatkala mengalami luka jiwa yang demikian mendalam adalah satu orang yang mau mendengarkan". Oleh karena itu, Kristina setelah berhasil kemudian menghabiskan banyak waktu di Vietnam mendengarkan banyak sekali korban perang di sana. Sedihnya, kemajuan ekonomi, pengetahuan, teknologi di mana-mana membuat semakin langkanya manusia yang mau menyediakan dirinya mendengar orang lain.

Dulunya, tatkala banyak wanita jadi ibu rumah tangga, ada seseorang yang menyediakan diri untuk mendengar di rumah. Sekarang, jangan di rumah, di sekolah, di kantor, bahkan dalam kelompok spiritual dan religius pun sangat langka ada manusia yang mau mendengar. Semuanya hanya mau didengar. Sebagai hasilnya, di mana-mana hadir jiwa yang haus, dahaga, kering. Sebagaimana dialami banyak penyembuh, percakapan adalah sebetulnya pertukaran energi. Lebih-lebih bila dalam percakapan ini ada yang menyediakan diri untuk mendengar. Hasilnya, mendengarkan itu menyembuhkan. Ia tidak saja menyembuhkan yang didengarkan, juga menyembuhkan yang mendengar. Yang didengarkan sembuh karena merasa sampah-sampah jiwanya keluar. Yang mendengarkan sembuh karena merasa hidupnya bermakna dan berguna.

Ini bisa terjadi, bila seorang pendengar belajar pertama-tama melihat sisi penderitaan dari kehidupan. Sebagai akibatnya, kasih sayang (*compassion*) bangkit dalam diri pendengar. Sebagaimana dialami banyak penyembuh, bila energi kasih sayang ini digunakan untuk mendengarkan orang lain, efek kesembuhannya besar sekali.

Ke-u-Tuhan

Meminjam konsep *client centered psychotherapy* ala Carl Rogers, di mana kita yang paling mengerti hidup kita bukan psikoterapis, dalam percakapan kesembuhan seseorang terus menerus menggali dirinya. Tugas seorang penyembuh hanya bertanya dan mendengar. Awalnya memang mendengar ke luar. Ia mengakibatkan seseorang berjumpa wajah kehidupan yang semakin kaya dari hari ke hari, baik di sisi pendengar maupun yang didengar.

Keinginan bila dipenuhi terus akan bernasib
seperti memadamkan api dengan bensin

Setelah lama mendengar ke luar, ia menghadirkan kerinduan untuk mendengarkan ke dalam. Mendengar masa kecil, mendengar perasaan-perasaan yang ditekan, mendengar pesan-pesan mimpi, mendengar tangisan alam bawah sadar seperti marah dan *bad mood*. Kebanyakan orang takut dan kemudian lari dari tangisan alam bawah sadar khususnya. Makanya mereka gagal menyembuhkan diri mereka sendiri. Tapi makhluk tercerahkan sujud, tekun, tulus mendengar

suara-suara dari dalam ini. Betapa sakit pun rasanya, tetap ia didengar. Setelah melewati fase mendengar ke luar dan ke dalam, kemudian ada kerinduan untuk mendengar secara total (baca: ke-u-Tuhan). Termasuk dalam hal ini mendengar suara bumi, pepohonan, burung, awan, matahari, bulan, bintang, dll.

Setelah melewati tiga tahap mendengar ini (mendengar keluar, ke dalam dan mendengar ke-u-Tuhan) baru seseorang bisa mengerti melalui pengalaman pendapat fisikawan David Bohm yang sudah lama menulis dalam "*Health and The Implicate Order*", bahwa kata kesembuhan (*health*) berasal dari kata ke-u-Tuhan (*whole*). Hanya ia yang mengalami ke-u-Tuhan yang bisa sepenuhnya disembuhkan. Kadang disebut tercerahkan. Dan mendengar, sebagaimana diulas di atas, menolong banyak dalam perjalanan mengalami ke-u-Tuhan.



Layani ibu mertuamu
sesempurna Anda
menyembah
Dewi Kuan Im



Belas Kasih Mengembangkan

Di suatu waktu ada seorang gadis cantik yang berdoa agar memiliki suami seorang putra tunggal dari keluarga kaya. Dengan harapan sederhana, biar menemukan surga di masa muda. Entah dari mana datangnya kekuatan, doanya dikabulkan. Ia memang dinikahi oleh seorang pemuda gagah anak tunggal keluarga yang sangat kaya.

Sayangnya, surga yang didambakan wanita cantik ini tidak kesampaian. Ibu mertuanya tidak saja

galak dan kasar, tapi juga sangat curiga dengan niat baik gadis ini. Sebagai akibatnya, jadilah kehidupan seperti ayam kelaparan di tengah lumbung padi. Semua arah adalah salah. Semua tingkah bikin hati jadi gelisah. Setelah lewat beberapa bulan, wanita pengantin baru ini mulai kepanasan dan tidak tahan hidup di neraka bumi yang tidak kebayang panasnya.

Untuk itu, ia datang ke seorang dukun sekaligus Guru spiritual yang hatinya baik sekali. Sambil menangis ia bercerita tentang pernikahannya yang gagal, rumahnya yang menyerupai neraka, sampai dengan nyaris bunuh diri. Di ujung tangisannya, ia minta racun yang akan diletakkan di minuman ibu mertuanya.

Hidup serupa
berlayar, jangan
pernah merubah
angin, rubah
layarnya

Sambil tersenyum Pak dukun bergumam seperti ini: “saya punya racun yang bekerja pelan sekali sehingga tidak terlalu kelihatan kalau Anda meracuni mertua. Tapi racun ini hanya bekerja kalau Anda melaksanakan syaratnya secara sempurna”. Dengan tidak sabar, wanita gelisah ini bertanya syaratnya. Syaratnya cuman satu, demikian Guru ini berpesan: “layani ibu

mertuamu sesempurna Anda menyembah Dewi Kuan Im”.

Sejak hari itu wanita ini merubah semua sikapnya pada mertua. Ia menyembah mertuanya sesempurna ia menyembah Dewi Kwan Im. Sebelum mertuanya bangun, ia sudah bangun mempersiapkan semua hal agar ibu mertuanya merasa aman dan nyaman. Dari menyiapkan sandal, handuk hangat, kamar mandi yang bersih sampai sarapan yang tanpa noda. Tidak ada menit dan detik di mana ibu mertuanya ditinggalkan. Semuanya dilayani sesempurna melayani Dewi Kuan Im.

Dan indahny bels kasih... Ia menyembuhkan yang dilayani sekaligus yang melayani

Dalam waktu tiga bulan, mertuanya juga berubah total. Dari kata-kata yang keras menjadi kata-kata yang lembut. Dari sikap curiga menjadi penuh cinta. Dari menyerang menjadi penyayang. Melihat perubahan seperti ini, di bulan ke empat wanita yang sudah terlanjur memasukkan racun

ke minuman mertuanya ini kemudian mulai gelisah dan dikejar rasa bersalah. Maka balikkah dia ke rumah Pak dukun.


Kali ini lagi-lagi wanita ini menangis, cuman dengan permintaan yang sebaliknya yakni meminta obat yang menetralsir racun. Dengan tertawa Guru ini bergumam: “saya tidak punya obat penawar”. Mendengar jawaban seperti ini, wanita stres ini mengancam bunuh diri. Dan sambil tertawa gembira Pak dukun berpesan: “saya tidak pernah memberikan racun ke Anda dan siapa pun. Yang saya berikan empat bulan lalu hanya multi vitamin”.

Dan Anda pun boleh tersenyum membaca cerita ini. Pesan cerita ini sederhana, hidup serupa berlayar, jangan pernah merubah angin, rubah layarnya. Jangan terlalu bertenaga merubah orang lain, lebih-lebih orang yang lebih tua, lebih tinggi pangkat dan derajatnya. Fokuskan energi pada merubah diri sendiri. Dan kemudian lihat, bagaimana hidup juga berubah.


Dan energi di dalam yang paling cepat bisa merubah diri sendiri dan orang lain bernama

belas kasih (*compassion*). Sederhananya, pandang semua makhluk sebagai jiwa-jiwa yang menderita. Makian, cacian, serangan mereka hanya cara jiwa di dalam diri mereka untuk minta tolong. Dan rasa sakit di dalam diri kita, hanya sebentar energi yang mengingatkan bahwa kita ada di sini untuk menolong mereka.

Dan indahny bels kasih - sebagaimana kisah mertua dan menantunya di atas, ia menyembuhkan kedua belah pihak. Ia menyembuhkan yang dilayani sekaligus yang melayani. Meminjam salah satu temuan guru besar psikologi dari Harvard bernama Daniel Goleman, tatkala seorang yogi asli Tibet memeditasikan belas kasih di tengah mesin MRI, gerakan neuron di bagian otak yang berfungsi untuk kesembuhan meningkat hingga delapan ratus persen.



Obat tercepat yang
bisa menyembuhkan
manusia dari
penderitaan
adalah belas kasih
(compassion).



Kecerdasan Belas Kasih

Soal dalamnya penderitaan manusia kekinian sudah sering kita dengar. Sejumlah sahabat dari Barat yang belajar meditasi di Bali membuka rahasia, demikian dalamnya penderitaan mereka sehingga sangat bernafsu menemukan alat penyembuh yang paling cepat. Terutama karena sudah sangat tidak tahan dengan penderitaan di dalam.

Obat Tercerdas

Di atap bumi bernama Tibet pernah lahir banyak praktisi tingkat tinggi yang mencoba-coba berbagai obat penyembuh untuk jiwa. Setelah banyak yang mencoba dalam waktu lama, ternyata obat tercepat yang bisa menyembuhkan manusia dari penderitaan adalah belas kasih (*compassion*). Terutama karena melalui belas kasih semua kekotoran di dalam dibersihkan, semua potensi positif di dalam diri disempurnakan sehingga jiwa bisa bercahaya.

Sayangnya, obat ini memerlukan syarat yang sangat ditakuti oleh manusia kekinian yakni hadirnya musuh-musuh yang melukai. Ia yang serius di jalan belas kasih akan menemukan, di semua tempat dan waktu hadir musuh-musuh yang melukai. Cuman, mereka hadir tidak untuk menghentikan perjalanan, mereka ada untuk menyempurnakan perjalanan.

musuh adalah Guru yang menyamar

Christina Noble adalah Guru yang bercahaya. Ia menghabiskan masa kecil di Inggris Utara secara sangat menyakitkan. Menjadi pengemis

yang meminta-minta ke sana ke mari, tidak makan berhari-hari, diusir di sana-sini, sampai dihamili orang tidak dikenal. Dan di puncak penderitaannya ia bermimpi tentang anak-anak Vietnam yang menangis minta ditolong. Itu sebabnya, setelah keluar dari lorong penderitaan yang menakutkan, ia kemudian merawat banyak sekali anak-anak korban perang di Vietnam. Pesannya sederhana, penderitaan global adalah peluang spiritual. Lorong-lorong penderitaan sangat memurnikan. Hanya dengan melalui penderitaan jiwa bisa demikian bercahaya.

Belajar Menyembuhkan Diri

Bila digali lebih dalam, musuh sesungguhnya adalah bagian-bagian dari diri kita yang kita tolak. Bila kita sangat membenci kemarahan kita sebagai contoh, maka kita akan menemukan orang pemaarah di mana-mana. Bila seseorang membenci ambisinya, ia akan menemukan orang-orang ambisius di banyak tempat. Itu sebabnya, titik berangkat kesembuhan adalah belajar bersahabat dengan kekurangan-kekurangan diri.

Dan belas kasih sangat menolong dalam hal ini karena selalu memandang dengan mata

penderitaan. Diri kita dan orang lain sama-sama menderita. Dan penderitaan tidak memerlukan penghakiman, ia memerlukan lebih banyak dekapan. Itu sebabnya, di jalan meditasi kekurangan, ketidaksempurnaan didekap seperti mendekap bayi menangis. Semakin hangat Anda mendekapnya, semakin cepat tangisannya berhenti.

Ada misteri sakral di balik musuh, misteri tentang kesembuhan dan kesempurnaan

Begitu bayi di dalam berhenti menangis, kemudian kita bisa melihat musuh dengan wajah yang berbeda. Musuh tidak lagi membawa senjata yang mengancam, musuh mulai membawa amplas yang sangat menghaluskan. Bagi mereka yang belas kasihnya dalam, musuh bahkan membawa air suci (tirtha) yang menyucikan. Sesampai di sini, orang bisa mengerti pesan para bijaksana: “musuh adalah Guru yang menyamar”.

Rumah Kesempurnaan

Itu sebabnya di jalan belas kasih sering kali terdengar pesan seperti ini: “Jika seseorang belum

bisa mengasihi musuh yang menyakiti, itu artinya belas kasihnya perlu disempurnakan". Meminjam pendapatnya Martin Luther King Jr., pencapaian tertinggi Yesus adalah tatkala beliau mengasihi algojonya. Mahatma Gandhi memanggil penembak yang menghabisi nyawanya dengan sebutan nama Tuhan (Shri Ram). Bagi yang sudah mengalami mengerti, ternyata penderitaan adalah latihan belas kasih terdalam yang pernah ada.

Bedanya dengan orang biasa yang dibuat luka oleh penderitaan, murid-murid di jalan belas kasih dibuat sangat bercahaya oleh penderitaan. Dan hasilnya kemudian sangat menyentuh hati. Obat kesembuhan di jalan ini berbunyi seperti ini: "jika Anda ingin bertumbuh, cari cara bertumbuh yang membuat orang lain bertumbuh". Di bagian lain kadang ada pesan seperti ini: "ada misteri sakral di balik musuh, misteri tentang kesembuhan dan kesempurnaan".

Inilah rumah kesempurnaan, sebuah rumah di mana kelebihan dan kekurangan didekap dengan kelembutan senyuman yang sama. Sebuah rumah di mana jiwa bisa menemukan ketenangan, kedamaian, ke-u-Tuhan. Dan yang membawa jiwa ke sana adalah kecerdasan belas kasih.

Nyanyian Kedamaian

Gurunya sangat ditakuti oleh kebanyakan orang yakni musuh-musuh yang melukai.



kesedihan serupa
seorang ibu yang
membimbing (*nurturing
mother*) jiwa agar pulang



Keindahan Kesedihan

Nyaris semua orang lari dari kesedihan. Sebagian bahkan lari ke tempat-tempat berbahaya seperti alkohol dan obat terlarang. Sebabnya cuman satu, manusia kebanyakan menganggap kesedihan sebagai kesalahan dan hukuman. Padahal di kedalaman yang dalam terlihat, kesedihan serupa seorang ibu yang membimbing (*nurturing mother*) jiwa agar pulang.

Kesedihan Bukan Hukuman

Salah satu orang yang menyelam dalam sekaligus indah di danau kesedihan adalah Kahlil Gibran. Bila manusia biasa lari menjauh atau mengalami luka jiwa tatkala cintanya ditolak, penulis buku Sang Nabi ini menyelami selapis demi selapis indahnya danau kesedihan. Ia sapa setiap tetesan air mata. Ia dekap setiap rasa sakit. Ia perciki setiap luka jiwa. Hasilnya sangat mengagumkan, sebuah buku suci indah yang dikagumi dunia.

Sehingga mudah di-
mahlumi jika semua nabi
dan orang suci melewati
tangga-tangga kesedihan
yang lama, dalam,
panjang. Demikian
dalamnya kesedihan,
sebagian bahkan ada yang kehilangan nyawa.
Dan sebagaimana diketahui banyak orang, di
balik kesedihan mendalam ini kemudian terbit
cahaya yang indah sekali. Di zaman kita, Marthin
Luther King Jr., Nelson Mandela, Bunda Teresa,
HH Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Mahatma
Gandhi adalah sebagian Guru yang bercahaya di
jalan ini.

Kadang-kadang
tidak mendapatkan
apa yang Anda
inginkan bisa
menjadi berkah
indah kehidupan

Ringkasnya, kesedihan bukan hukuman. Kesedihan bukan racun perjalanan. Kesedihan tidak diniatkan untuk melukai jiwa. Kesedihan serupa kepongpong yang keluar dari rumahnya. Sakit, sedih memang, tapi begitu keluar ia menjadi kupu-kupu indah yang terbang ke sana ke mari menghiasi dunia.

Kesedihan Sebagai Air Suci

Di sebuah kolam keheningan yang tenang sempurna, pernah terdengar pesan seperti ini: “kadang-kadang tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan bisa menjadi berkah indah kehidupan”. Terdengar sangat melawan arus memang, tapi memang demikianlah adanya. Bila keinginan terpenuhi terus, ia akan memperbesar ego dan keakuan. Dan di puncak ego dan keakuan hanya ada penderitaan mendalam.

Menyadari sebuah kesalahan pada diri sendiri lebih bermakna dibandingkan melihat ribuan kekeliruan pada orang lain

Oleh karena itulah, tidak terpenuhinya keinginan bisa menjadi berkah di waktu kemudian,

yakni terhindarnya seseorang dari penderitaan mendalam. Lebih dari sekadar berkah, kesedihan bisa berubah wajah menjadi air suci yang membersihkan sekaligus memurnikan. Dalam bahasa seorang Guru, air mata kesedihan membasuh bersih luka jiwa, kemudian dari jiwa yang bersih lahir bayi belas kasih.

Bayi belas kasih seperti inilah yang pernah lahir dari rahim kesedihan yang pernah dilalui oleh Yesus Kristus dan Mahatma Gandhi. Dan sebagaimana akan dicatat sejarah, bayi ini masih bercahaya ribuan tahun ke depan, menerangi banyak sekali kegelapan jiwa.

Kesedihan Membimbing Pulang

Dan bila boleh jujur, bayi belas kasih terakhir ini tidak lahir dari rahim kebahagiaan yang dicari kebanyakan orang, tapi ia lahir dari rahim kesedihan yang sangat ditakuti kebanyakan orang. Dan siapa saja yang tekun dan tulus di depan kesedihan, bukannya lari, maka persoalan waktu ia juga dibimbing pulang.

Seorang sahabat yang sudah lama pulang dibimbing kesedihan pernah menemukan pesan

indah seperti ini: “menyadari sebuah kesalahan pada diri sendiri lebih bermakna dibandingkan melihat ribuan kekeliruan pada orang lain”. Inilah jiwa indah yang sudah pulang. Kesedihan membimbing seseorang membuka dirinya selapis demi selapis.

Dan di puncak penemuan akan diri terlihat cahaya indah, ternyata tatkala diri ini berubah dunia juga berubah. Tatkala di dalam semuanya dalam tatanan, maka dunia juga dalam tatanan. Bagi jiwa-jiwa yang sudah pulang dengan cara seperti ini akan mengalami transformasi besar dari ketakutan menuju cinta kasih. Di titik ini terlihat terang, kehidupan serupa bulan purnama. Bagian yang terang itu disebut cinta, bagian gelap di baliknya disebut ketakutan. Tolong dicatat, keduanya adalah bulan yang sama.



Dulu banyak orang meyakini, sukseslah yang membuat seseorang bahagia. Sekarang mulai banyak yang sadar, kebahagiaanlah yang membuat orang sukses



Seni Hidup Bahagia

Diantara demikian banyak seni, yang paling banyak dibutuhkan saat ini adalah seni hidup bahagia. Jangankan orang miskin, orang kaya pun lapar agar hidupnya bahagia. Di negara-negara kaya, pengeluaran untuk sektor pariwisata menaik terus. Ia memberi masukan banyak sekali manusia yang dahaga kebahagiaan. Dulu banyak orang meyakini, sukseslah yang membuat seseorang bahagia. Sekarang mulai banyak yang sadar, kebahagiaanlah yang membuat orang sukses.

Seni Berhenti

Terus berlari, itulah ciri dominan kehidupan modern. Di sekolah berlari agar cepat lulus. Di tempat kerja berlari agar naik pangkat. Di rumah pun berlari karena dikejar target. Sehingga mudah ditebak, kehidupan jadi mudah lelah. Lebih dari sekadar lelah, energi untuk hidup segar bugar di hari ini jadi hilang. Kreativitas dan vitalitas hidup lenyap entah ke mana.

Dulunya, banyak orang berasumsi semakin keras seseorang berusaha maka semakin bagus hasilnya. Ini yang menyebabkan orang berkejaran dan berlari. Sekarang, setelah bumi ini digoda cuaca ekstrim, angka bunuh diri menaik, WHO meramalkan sakit mental akan sangat mengkhawatirkan di tahun 2020, sudah saatnya merenungkan ulang hidup yang berlari. Sekaligus mulai mempelajari seni berhenti.

Seni berhenti bukan berarti tidak melakukan apa-apa, melainkan mendalami wajah kebahagiaan yang lebih dalam

Seni berhenti bukan berarti tidak melakukan apa-apa, melainkan mendalami wajah kebahagiaan

yang lebih dalam. Di tingkat berlari, kebahagiaan berarti terpenuhinya keinginan. Karena keinginan berlari maka hidup pun berlari. Di tingkat berhenti, kebahagiaan berarti mengembangkan rasa berkecukupan di dalam. Berkecukupan membuat seseorang mudah mengalami keterhubungan. Keterhubungan inilah sumber banyak keberlimpahan.

Seni Mengalir

Suatu hari seorang murid meditasi kelelahan, sekaligus dikunjungi kejenuhan. Karena lelah dan jenuh, kemudian ia melakukan tugas sehari-hari berbelanja ke toko terdekat. Kepada pemilik toko ia minta bahan-bahan yang terbaik, dengan spontan pemilik toko menjawab: *“everything is the best”*. Begitu mendengar jawaban bahwa semuanya adalah yang terbaik, murid meditasi ini mengalami pandangan terang.

Inilah wajah kebahagiaan yang lebih dalam. Bila makhluk menderita mengira bahwa hidup penuh kekurangan, makanya mereka berlari dan berkejaran, di tingkatan yang lebih dalam kehidupan mengalir lengkap dengan berkah-berkah terbaiknya. Burung bernyanyi, rumput

hijau, gemercik air, bunga yang mekar, ikan yang berlompatan, anak-anak yang bernyanyi, semuanya bercerita aliran kehidupan yang serba terbaik.

Sakit adalah masukan bahwa ada pola hidup yang perlu diperbaiki. Gagal adalah pelajaran tentang batas-batas diri. Dicaci adalah bahan untuk hidup lebih rendah hati. Dengan kata lain, semua adalah yang terbaik. Bila ini cara pandangnya, kebahagiaan sangat dekat dengan seni mengalir. Saat seseorang mengalir, dengan mudah ia mengalami pengalaman kebersatuan. Di tingkat ini, kebahagiaan adalah aroma kopi bagi yang sedang minum kopi, indahnya matahari terbit bagi yang sedang menikmati matahari terbit, nyanyian anak-anak bagi pencinta anak-anak.

Sang Jalan Sebagai Buah

Siapa saja yang lama mengalir sempurna dengan kehidupan paham secara mendalam, tidak ada jalan menuju kebahagiaan, kebahagiaan adalah sang jalan. Kebahagiaan tersedia berlimpah di setiap langkah. Jika orang yang miskin kebahagiaan meletakkan kebahagiaan sebagai ujung terowongan yang tidak berujung, di

tingkatan ini kebahagiaan ada di tiap langkah. Orang biasa memisahkan antara langkah dan buah. Sesampai di sini, langkah adalah buah, buah adalah langkah.

Perhatikan salah satu puisi indah dalam Mundaka Upanishad: *“From joy springs all creation. By joy it is sustained. Toward joy it proceeds. And to joy it returns”*. Dalam terang cahaya puisi ini, sukacita adalah sifat alami kehidupan. Manusia tidak perlu menciptakan sukacita, hanya perlu melenyapkan awan-awan penghalang. Seperti melihat cahaya di langit, begitu awan penghalangnya hilang, cahayanya memancar terang.

Kebahagiaan adalah kehidupan yang didekap
dengan senyuman

Di jalan meditasi, awan-awan penghalang ini hanya disaksikan sebagaimana langit menyaksikan awan. Senang disaksikan sedih disaksikan. Pujian disaksikan cacian disaksikan. Langkah-langkah meditatifnya sederhana: terima, mengalir, senyum. Pada waktunya awan-awan penghalang ini akan lenyap. Begitu awannya lenyap, seseorang akan mengerti melalui pengalaman, ternyata

Nyanyian Kedamaian

kebahagiaan adalah kehidupan yang didekap dengan senyuman.



II

Kedamaian



Orang memerlukan
ketidakdamaian untuk
mengerti kedamaian, orang
memerlukan kegelapan
untuk mengerti cahaya,
orang memerlukan duka cita
untuk bisa mengerti suka cita



Bibit Kedamaian

Di sebuah pagi di desanya Nasrudin, tiba-tiba ada orang kaya yang menggendong kekayaannya di punggung bertanya ke sana ke mari. Pertanyaan orang kaya ini sederhana, siapa saja yang bisa memberinya pengalaman kedamaian sesaat saja, ia akan memberikan kekayaannya pada orang itu. Dan ke mana pun ia bertanya, semua warga desa menyebut nama Nasrudin.

Sesampai di pinggir desa di mana Nasrudin tinggal, orang kaya ini menceritakan kerumitannya menjadi kaya sehingga hidupnya kacau dan jauh dari kedamaian. Tanpa memberikan jawaban apa-apa, Nasrudin langsung mengambil tas yang digendong orang kaya ini kemana-mana, kemudian membawanya lari.

Terang saja orang kaya ini panik, bingung, sedih kemudian mengejar Nasrudin dari belakang. Maka terjadilah kejar-kejaran yang membuat seisi desa heboh. Orang desa yang sudah tahu perangai Nasrudin hanya tertawa saja. Setelah lelah mengejar Nasrudin, orang kaya ini kemudian duduk sambil menangis sedih sekali. Di puncak kesedihan itulah, kemudian Nasrudin datang mengembalikan tas lengkap dengan isinya.

Orang biasa tunduk pada hukum gravitasi (ditarik ke bawah), makhluk tercerahkan secara alamiah memasuki hukum levitasi (diangkat ke atas).

Pelajaran dari cerita ini sederhana, orang memerlukan ketidakdamaian untuk mengerti kedamaian, orang memerlukan kegelapan untuk mengerti cahaya, orang memerlukan duka cita

untuk bisa mengerti suka cita. Keduanya adalah pasangan yang tidak bisa dipisahkan. Kekacauan hidup selalu berawal dari sini, hanya mau kedamaian dan tidak mau ketidakdamiaan.

Dalam cerita orang kaya di atas, tidak ada yang berubah. Tas yang sama, kekayaan yang sama, manusia yang sama. Yang berubah cuman satu, kualitas pikirannya. Begitu orang kaya tadi melewati kesedihan mendalam, ia memasuki kegembiraan yang juga mendalam.

Bagi tiap jiwa yang sudah bertumbuh jauh ke dalam mengerti, ketulusan dan keikhlasan inilah bibit kedamaian yang paling kokoh

Perjalanan menuju pencerahan serupa. Orang biasa tunduk pada hukum gravitasi (ditarik ke bawah), makhluk tercerahkan secara alamiah memasuki hukum levitasi (diangkat ke atas). Ciri hukum gravitasi sederhana, ia dicengkeram hebat sekali oleh dualitas seperti kacau-damai. Tanda hukum levitasi bekerja, seseorang hidup ringan sekali. Mirip uap air, tanpa melakukan apa pun uap akan naik.

Perjalanan menjadi uap ini memerlukan banyak hawa panas. Psikolog Carl G. Jung menyebutnya sebagai malam-malam gelap bagi sang jiwa. Isinya mirip dengan cerita orang kaya di atas, bingung, sedih, kacau, tidak jelas. Di titik ini seseorang memerlukan ketulusan dan keikhlasan. Di tangan Guru yang tulus (sebagaimana Nasrudin), jiwa kemudian dibakar seperti memasak air. Asal tidak lari, pada waktunya ia akan menguap.

Seorang mistikus pernah ditanya apakah ia percaya dengan Tuhan. Tanpa menunggu, ia langsung menjawab tegas: “percaya”. Persoalannya bukan ada tidaknya Tuhan, tapi Tuhan adalah sosok yang paling absurd (tidak jelas, tidak logis) di alam ini. Begitu seseorang berani memasuki wilayah-wilayah absurd, ia sedang meninggalkan kepintaran, kelicikan, kepicikan di belakang.

Sebagai hasilnya, jiwa memasuki wilayah-wilayah panas yang membakar. Sekali lagi, penyelamatnya adalah ketulusan dan keikhlasan. Bagi tiap jiwa yang sudah bertumbuh jauh ke dalam mengerti, ketulusan dan keikhlasan inilah bibit kedamaian yang paling kokoh.



Terima, mengalir,
senyum



Mengentuh Kedamaian

Semenjak David Mc. Clelland menerbitkan karya klasiknya *Achieving Society* puluhan tahun lalu, banyak kemajuan materi terjadi di sana-sini. Bahkan sejumlah kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi melampaui imajinasi manusia. Dan sebagaimana terjadi di semua bidang kehidupan, setiap kemajuan ada ongkosnya. Stres, depresi, bunuh diri, perceraian meningkat pesat di mana-mana. Ia membuat dunia miskin dari kedamaian.

Pilosofi Nomer Satu

Ciri dominan masyarakat berprestasi yang ditulis Mc. Clelland adalah dorongan untuk selalu menjadi nomer satu. Apa pun bidangnya, dari pembantu rumah tangga hingga pemimpin negara, semuanya didorong sekeras-kerasnya agar menjadi nomer satu. Tentu saja ada hasilnya. Kemiskinan dan pengangguran menurun. Pendapatan dan kesejahteraan ekonomi menaik.

Akan tetapi, sebagaimana turnamen sepak bola, selalu yang menjadi pemenang juara satu hanya satu. Sedangkan yang tidak mendapat piala

Selalu yang menjadi pemenang juara satu hanya satu. Sedangkan yang tidak mendapat piala kemenangan jumlahnya jauh lebih banyak

kemenangan jumlahnya jauh lebih banyak. Mc. Clelland hanya memikirkan pemenang-pemenang yang jumlahnya terbatas. Dan pemenang ini pun di waktu lain harus turun menjadi bukan pemenang.

Dan jumlah bukan pemenang ini terus menumpuk dan bertambah dari tahun ke tahun.

Seperti gumpalan-gumpalan kekotoran dalam tubuh, suatu hari ia meledak menjadi penyakit berbahaya. Kehidupan di tingkatan ini serupa musuh yang mesti dimusnahkan. Tanda-tanda ke arah sana sesungguhnya ada. Dari pemanasan global, sampah nuklir hingga cuaca ekstrim. Bila tidak ada yang mengarahkan perjalanan ke arah kedamaian, bukan tidak mungkin bumi tidak lagi menjadi tempat tinggal yang layak. Dalam masyarakat super kompetitif seperti Jepang dan Korea, tanda-tanda ini terlihat jelas melalui menaik pesatnya angka bunuh diri.

Pilosofi Mengalir

Seperti bandul yang terus bergerak, peradaban terus berayun. Ada putaran waktu tatkala manusia kelaparan, ada putaran zaman orang-orang berkelimpahan. Orang biasa yang menderita membiarkan dirinya diguncang oleh gerakan-gerakan bandul ini. Ini yang berada di balik kehidupan yang stres dan kelelahan.

Berbeda dengan orang biasa, orang bijaksana serupa matahari. Hidup memang berputar dari siang ke malam, malam ke siang, tapi matahari tetap bercahaya seperti seorang saksi. Tatkala

musim panas, nikmati keindahan matahari terbit dan tenggelam. Saat musim hujan, berterimakasih yang dalam pada indahnya pelangi. Dengan cara ini, kehidupan didekap seperti seorang ibu mendekap putra tunggalnya.

Mengalir itu seperti ibu, kasih sayang adalah bayi yang lahir dari sana

Seorang psikolog Inggris John Bowlby melalui *attachment theory* menemukan otak kita bertumbuh paling sehat tatkala kita dalam dekapan kasih sayang. Dengan kata lain, setelah lama otak, pikiran, emosi manusia panas oleh nafsu untuk berprestasi dan berpotensi untuk sakit, inilah saatnya belajar mengalir. Terutama agar kehidupan bisa kembali dalam dekapan kasih sayang. Mengalir itu seperti ibu, kasih sayang adalah bayi yang lahir dari sana.

Damai, Damai, Damai


Sementara dalam konsep masyarakat berprestasi hidup dianggap tidak sempurna, karena itu manusia berlomba untuk menjadi nomer satu, di

jalan meditasi terutama di tingkat kesempurnaan kehidupan diyakini sebagai serangkaian kesempurnaan. Di Tibet kadang disebut *dzogchen* (kesempurnaan agung) kadang disebut *mahamudra* (segel yang agung). Di Jepang, ia disebut *Bushido*. Sebentuk meditasi yang menyaksikan semuanya tanpa disentuh sedikit pun oleh aliran kehidupan. Dalam bahasa pemuja Tuhan, semuanya adalah tarian kesempurnaan yang sama.

Oleh karena semuanya adalah tarian kesempurnaan yang sama, maka keseharian hanya berisi tiga langkah sederhana: terima, mengalir, senyum. Bagi orang awam, ini diidentikkan dengan pasif tidak melakukan apa-apa. Tentu saja tidak demikian. Seperti kelapa yang alaminya di pantai, pinus yang alaminya di gunung, manusia yang mengalir kembali ke panggilan alaminya.

Saat seseorang kembali ke panggilan alaminya, ia bukannya tidur tidak produktif, sebaliknya ia bisa menyentuh puncak kedamaian. Dalam kedamaian itulah kemudian produktivitas, kreativitas mungkin terjadi. Ia sesederhana kelapa di pantai, sesimpel pinus di gunung. Di kedua tempat berbeda itulah kelapa dan pinus memberikan

kontribusi terbaik pada kehidupan. Dengan cara yang sama, manusia bisa memberikan kontribusi terbaik tatkala ia melaksanakan panggilan alaminya. Di tingkatan ini, jawabannya bukan menjadi nomor satu, tapi menjadi diri yang unik dan otentik. Seunik ikan yang berenang di air, burung yang terbang di udara. Persaingan, perbandingan tidak diperlukan sebagaimana kelapa yang tidak bersaing dengan pinus. Di atas semua itu, dalam menjalankan panggilan alami inilah kemudian kehidupan mengalir damai, damai, damai.



Kedamaian adalah
buah dari rasa
berkecukupan yang
mendalam



Merenda Kedamaian

Jika saja kedamaian bisa dibeli dengan uang, semua orang kaya mau membelinya. Sayangnya, kedamaian tidak bisa dibeli dengan uang, kedamaian hanya bisa ditemukan dengan menggali ke dalam.

Rahim Berkecukupan

Serupa bayi yang mau lahir, rahim dari mana bayi kedamaian akan lahir bernama berkecukupan.

Sulit membayangkan ada kedamaian mendalam tanpa rasa berkecukupan. Tidak saja rasa berkecukupan dari uang dan pujian, juga berkecukupan dari pengetahuan dan pencapaian spiritual.

Soal uang dan pujian menimbulkan sengsara sudah sering kita dengar. Tapi di jalan spiritual mendalam, pencarian

Ada kebahagiaan kita dalam kebahagiaan orang lain

pengetahuan yang teramat berlebihan, keinginan untuk mencapai ini dan itu (termasuk pencerahan) sudah menjadi sumber penderitaan yang juga dalam. Sebagaimana diketahui oleh banyak penekun spiritual, bahkan di dunia spiritual pun ada lautan ketidakpuasan.

Belajar dari sini, tidak ada pilihan lain terkecuali mendidik diri dengan rasa berkecukupan secara mendalam. Barat adalah Guru yang baik. Di sana materi dikejar kencang sekali, di sana juga pencerahan dikejar keras sekali, hasilnya bisa dilihat dari indeks kebahagiaan mereka. Pelajarannya sederhana, kedamaian bukan sesuatu yang mesti dikejar. Kedamaian adalah buah dari rasa berkecukupan yang mendalam.

Perawat Bernama Kebersatuan

Setelah bayi kedamaian lahir, ia memerlukan perawatan. Dan sebagaimana kerap diungkapkan dalam banyak sesi meditasi, penderitaan (*suffering*) adalah rasa sakit (*pain*) dikalikan dengan penolakan (*resistance*). Sehingga modal terbesar dalam merawat bayi kedamaian adalah dengan mengecilkan penolakan. Semakin kecil penolakannya, semakin kecil penderitaannya.

Jiwa serupa kupu-kupu. Ia terbang ke sana ke mari mewakili keindahan kedamaian

Dijalan spiritual mendalam ada transformasi besar dari angka dua ke angka satu, kemudian berujung pada angka nol. Awalnya manusia berada di angka dua (penyembah dan yg disembah, saya dan Anda, kami dan kamu, teman dan lawan). Pertumbuhan spiritual (dengan jalan bakti, meditasi, doa, dll) kemudian membuat angka dua cair menjadi angka satu. Cirinya sederhana, ada penderitaan kita dalam penderitaan orang lain, ada kebahagiaan kita dalam kebahagiaan orang lain.

Inilah pengalaman kebersatuan, ia perawat terbaik bagi bayi kedamaian yang baru saja lahir. Di jalan meditasi kerap terdengar, kedamaian adalah langkah, langkah adalah kedamaian. Bagi yang sudah menyatu mengerti, saat kita makan kita hanya makan. Tatkala kita menyapu kita hanya menyapu. Bahkan ada yang memiliki ungkapan indah: “mencuci piring hanya untuk mencuci piring”. Dengan cara ini, bayi kedamaian tumbuh sehat dalam dekapan perawat bernama kebersatuan.

Kupu-Kupu Kedamaian

Suatu hari tatkala kesedihan menggoda demikian dalamnya, pernah ditanyakan ke Guru di dalam, kenapa ada kesedihan? Tidak lama kemudian seekor kupu-kupu indah hinggap di tangan. Pesannya sederhana, batin menderita seperti kodok yang lompat sana lompat sini dan tidak menemukan madu kedamaian. Kupu-kupu tidak perlu lompat sana-sini, ia langsung terbang ke titik pusatnya bunga. Di sana ia menemukan madu kedamaian.

Ini mirip dengan warisan ahli mitologi Joseph Campbell: *“there’s center of quietness within, if you*

lose that center you begin to fall". Ada titik pusat keheningan dan kedamaian di dalam. Siapa saja yang istirahat sempurna di titik pusat ini, ia tidak saja menemukan kedamaian, ia adalah kedamaian itu sendiri.

Inilah bayi kedamaian yang sudah dirawat rapi oleh perawat kebersatuan, kemudian bertumbuh menjadi kupu-kupu indah. Jiwa seperti ini serupa kupu-kupu. Ia terbang ke sana ke mari mewakili keindahan kedamaian. Kalau pun ia harus hinggap, ia tahu di mana madu kedamaian berada. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.



Anda semua adalah
cahaya. Bahkan
kegelapan pun adalah
cahaya yang sedang
berevolusi



Angin Sejuk Kedamaian

Di internet khususnya, ada banyak sahabat yang takut sekali dengan kelompok tertentu yang dikabarkan menghabisi nyawa orang lain secara jauh dari manusiawi. Akibatnya, terjadi ketakutan di sana-sini. Ibarat lingkungan yang sudah gelap oleh mendung, ketakutan menambahkannya lagi dengan awan gelap yang lain.

Di zaman dulu, pernah ada film berjudul *licence to kill*. Semacam lisensi atau hak bagi orang-orang tertentu untuk membunuh orang lain. Setelah

dipelajari secara mendalam, lisensi (izin) itu turun dari keyakinan merasa diri paling benar. Karena merasa diri paling benar, kemudian orang-orang yang berbeda tidak diberi hak untuk hidup.

Bilaini yang disebut kebenaran, betapa menakutkannya k e b e n a r a n .
Pilosofi, agama, p e n g e t a h u a n yang mencari di ladang-ladang kebenaran, bisa menjadi wilayah-wilayah yang sangat membakar kemudian. Di titik inilah, jiwa memerlukan keindahan.

Pilosofi, agama, pengetahuan yang mencari di ladang-ladang kebenaran, bisa menjadi wilayah-wilayah yang sangat membakar kemudian. Di titik inilah, jiwa memerlukan keindahan

Tiap manusia yang tertarik pada lawan jenis, mereka disebut jatuh cinta. Sederhananya, kesadaran seseorang sedang jatuh dari kepala menuju hati. Kebenaran lebih dekat dengan kepala, keindahan lebih dekat dengan hati. Itu sebabnya, orang-orang yang jatuh cinta merasakan hadirnya keindahan di mana-mana.

Tidak semua masuk di akal, tidak semua bisa dijelaskan, tapi bisa dirasakan kalau ada keindahan yang hadir di dalam hati. Ini yang bisa menjelaskan kenapa Hellen Keller pernah berpesan: “Yang terindah dalam hidup tidak bisa dilihat dengan mata biasa, ia hanya bisa dilihat oleh mata hati”. Dalam bahasa film *Little Princess*, hanya hati yang bisa membawa jiwa pulang.

Ini menghadirkan keingintahuan, apa beda antara kepala dengan hati? Kepala adalah tempat yang jauh dari pusat keheningan di dalam, hati berada jauh lebih dekat dengan pusat keheningan di dalam. Itu sebabnya kepintaran suka memisahkan-misahkan realita ke dalam salah-benar, buruk-baik. Kemudian membuat semuanya saling bertempur. Akibatnya, kehidupan bertumbuh menjauh dari pusat keheningan di dalam.

Kepala adalah tempat yang jauh dari pusat keheningan di dalam, hati berada jauh lebih dekat dengan pusat keheningan di dalam

Meminjam dari Krisnamurti, sejauh kepala penuh dengan dualitas dan konflik, jangankan uang dan kekuasaan, bahkan agama dan Tuhan pun

menimbulkan konflik. Sedihnya, manusia sudah hidup terlalu lama dalam konflik ala kepala seperti ini. Dan belum ada tanda-tanda peradaban akan keluar dari akar konflik ini.

Bila kepintaran suka memisah-misahkan, kebaikan sebagai bahasa hati sibuk membangun jembatan dengan semuanya. Di hati sering terdengar pesan seperti ini: “Berbaik hatilah pada kekuatan kegelapan. Hanya karena ada kegelapan kita bisa mengerti cahaya”. Di waktu lain, hati pernah berpesan: “Anda semua adalah cahaya. Bahkan kegelapan pun adalah cahaya yang sedang berevolusi”.

Bagi tiap jiwa indah yang berumah di hati, memasuki gerbang ke-u-Tuhan lebih menarik dari berdebat soal Tuhan, merasakan hadirnya keindahan lebih menawan dari berdebat soal kebenaran. Itu sebabnya, orang-orang jenis ini sangat jarang membicarakan Tuhan (*God*), waktunya habis untuk membadankan kualitas-kualitas ke-Tuhanan yang ada di dalam diri (*godliness*).

Inilah perjalanan spiritual dari kepala menuju hati, dari kebenaran menuju keindahan. Dan

puncak keindahan bernama keheningan. Bukan sembarang keheningan, tapi keheningan yang tersenyum pada semuanya. Termasuk tersenyum pada kekerasan yang mengendarai kebenaran. Mengulangi pesan sebelumnya, kegelapan bukan kegelapan, melainkan cahaya yang sedang berevolusi. Sesampai di sini, setiap tarikan dan hembusan nafas berubah wajah menjadi angin sejuk kedamaian.



Dengan hati yang
bersyukur semua
jadi berkah, semua
jadi indah



Seruling Kedamaian

Entah apa sebabnya, suatu hari Nasrudin terus menerus mengeluhkan hidupnya yang kurang beruntung. Dari rumahnya yang tidak mewah, istrinya yang gelisah sampai mertuanya yang suka marah-marah. Mendengar jiwa gelisah seperti ini, konon Tuhan tidak bisa tidur kemudian menjumpai Nasrudin.

“Din, saya tidak bisa tidur mendengar doamu yang gelisah. Sekarang minta apa saja asal sejumlah tiga kali akan dipenuhi”, demikian

Tuhan berpesan ke Nasrudin. Tentu saja Nasrudin gembira mendadak mendengar jawaban seperti ini. Sambil berbisik Nasrudin berucap: “Tolong ini hanya rahasia di antara kita saja. Besok mohon istri saya dipanggil biar meninggal”. Tatkala ditanya alasannya, Nasrudin menyebut istrinya telah membuat rumahnya jadi neraka.

Besok paginya benar saja istri Nasrudin wafat. Dan sebagaimana biasa, banyak orang kampung melayat dan memberi komentar. Orang pertama menyebut istri Nasrudin sebagai istri yang setia. Orang ke dua menyebut almarhumah ibu yang menyayangi anaknya. Yang ketiga ada yang bergumam seperti ini: “memang, orang baik cepat dipanggil Tuhan”.

Tidak ada berlian di dalam yang lebih bercahaya dari rasa syukur yang mendalam

Mendengar komentar orang seperti ini, Nasrudin lari ke belakang rumah menangis memanggil nama Tuhan. Dengan sabar Tuhan bertanya: “Din, saya baru tidur sebentar kamu sudah memanggil. Ada apa?”. Sambil tersedu-sedu Nasrudin memohon: “tolong hidupkan kembali istri saya”.

Merasa hutang Tuhan tinggal satu, Nasrudin bertanya ke sana ke mari apa yang sebaiknya ia minta untuk terakhir kalinya. Tetangga pertama bilang, mintalah uang karena dengan uang bisa membeli banyak sekali hal. Tetangga ke dua berpesan, minta kesehatan karena uang berapa pun tidak ada gunanya kalau tanpa kesehatan. Tetangga ke tiga mengajarkan, minta hidup tanpa kematian.

Tidak saja nyanyian burung, mekarnya bunga,
atau indahnya pelangi mewakili seruling
kedamaian, tiap gerakan nafas melantunkan
seruling kedamaian

Mendengar pesan seperti ini, Nasrudin pusing dan bingung, kemudian diam seribu bahasa. Di dalam hatinya ia merasa sedang dikerjain sama Tuhan. Maka bertahun-tahun ia tidak memanggil Tuhan. Di Tahun ke sebelas, giliran Tuhan yang datang menyapa Nasrudin: “sudah lama Anda tidak memanggil saya, kenapa?”. Dengan muka cemberut Nasrudin menjawab: “bingung Tuhan, uang bukan, kesehatan salah, hidup tanpa kematian juga tidak benar”. Setelah kedua belah pihak diam, kemudian Nasrudin bergumam:

“menyangkut permintaan yang terakhir saya serahkan saja sama Tuhan”.

Mendengar permintaan seperti itu, Tuhan tersenyum penuh permakluman, kemudian dengan lembut dan sejuk Tuhan berbisik: “Mintalah hati yang penuh dengan rasa syukur”. Tentu saja Nasrudin heran dan tidak mengerti. Lagi-lagi Tuhan berbisik sejuk dan lembut: “dengan hati yang bersyukur semua jadi berkah, semua jadi indah”.

Dan Anda pun boleh tersenyum dengan kisah Nasrudin ini. Bagi setiap sahabat yang sudah melewati banyak pujian dan makian, pernah naik sekaligus turun, sempat ditinggikan dan dijatuhkan orang, ia akan mengerti kalau tidak ada berlian di dalam yang lebih bercahaya dari rasa syukur yang mendalam.

Semakin dalam rasa syukur seseorang, semakin indah hidupnya, semakin bercahaya keluarganya, semakin terang cahaya yang ia bisa pancarkan pada kehidupan. Itu sebabnya, orang-orang dengan pencapaian spiritual mengagumkan, bahasanya lembut, mukanya sejuk, ia menjadi cahaya banyak sekali orang. Sebabnya sederhana,

mereka sudah menemukan berlian rasa syukur di dalam.

Bagi setiap sahabat yang menggali ke dalam diri, berkawan dengan ketenangan, berjumpa pandangan terang, juga menemui berlian spiritual bernama rasa syukur yang mendalam. Dan berlian ini tidak saja bercahaya, juga mengubah kehidupan menjadi seruling indah kedamaian. Tidak saja nyanyian burung, mekarnya bunga, atau indahnya pelangi mewakili seruling kedamaian, tiap gerakan nafas melantunkan seruling kedamaian.



Pada setiap penyakit
dan rasa sakit selalu
ada unsur penolakan
terhadap diri
(self denial)



Nyanyian Kedamaian

Suatu hari Nasrudin mengeluh kepada Tuhan, terutama soal kenapa ia diberkahi istri yang cantik. Dengan lembut Tuhan menjawab: “karena cantiklah kamu pilih dia Din”. Sudah cantik lembut pula, lagi-lagi Tuhan menjawab dengan sejuk: “itulah sebabnya kamu pilih dia”. Kali ini dengan permintaan maaf mendalam, Nasrudin bertanya pelan karena takut didengar orang lain, kenapa istrinya tolol sekali. Lagi-lagi Tuhan menjawab lembut: “karena tolollah dia pilih kamu Din”.

Bersahabat Dengan Diri

Inilah ciri sahabat yang jarang sekali mendengar nyanyian kedamaian, ada saja unsur diri ini yang mau dibuang. Mengeluh, mengkritik, menyalahkan, itulah sebagian ciri manusia jenis ini. Meminjam hasil penelitian mendalam tentang manusia-manusia yang menimbulkan masalah serius seperti kaum radikal, tatkala seseorang menyerang orang lain, bagian kehidupan orang lain yang diserang sama dengan bagian dirinya yang paling dibenci. Sebutlah kemarahan sebagai contoh, tatkala seseorang menyerang orang pemarah sesungguhnya ia sedang sangat membenci kemarahan di dalam dirinya.

Sejumlah studi mendalam tentang kaum radikal menunjukkan, mereka berasumsi bahwa dirinya akan diserang. Apa yang

Tatkala saya berhasil mencintai diri saya secara penuh dan utuh, hidup mekar seperti bunga yang indah

ada di balik asumsi ini adalah perasaan tidak aman, kegagalan untuk bersahabat dengan diri. Karena curiga akan diserang maka setiap gerak orang lain dilihat secara mencurigakan. Hasilnya

mudah ditebak, kehidupan jadi rumput kering yang mudah terbakar. Itu sebabnya, sejumlah sahabat penyembuh sepakat, pada setiap penyakit dan rasa sakit selalu ada unsur penolakan terhadap diri (*self denial*). Semakin keras seseorang menolak dirinya, semakin keras rasa sakitnya.

cara tercepat untuk menemukan diri sendiri
adalah melenyapkan diri dalam pelayanan
pada orang lain

Terinspirasi dari sini, bagi setiap sahabat yang mau sembuh sekaligus damai, penting sekali balajar bersahabat dengan diri. Terutama bersahabat dengan kekurangan, kesialan, ketidaksempurnaan. Persahabatan ini tidak saja menghentikan pertempuran dengan diri sendiri, ia juga menghentikan rasa sakit yang kita timbulkan pada orang lain. Dalam bahasa seorang kawan : “tatkala saya berhasil mencintai diri saya secara penuh dan utuh, hidup mekar seperti bunga yang indah”.

Merawat Taman Kehidupan

Serupa taman, kehidupan di luar maupun di

dalam senantiasa kaya warna. Di luar ada bangsa Amerika, Inggris, Prancis, dll. Di dalam kadang senang kadang sedih. Bibit kedamaian adalah menerima bahwa kehidupan memang kaya warna. Meditasi atau tidak, kehidupan tetap kaya warna. Banyak sekali murid meditasi yang menolak pikirannya yang melompat ke sana ke mari, mau menggantinya dengan pikiran dengan warna tunggal yakni tenang dan damai. Dan semakin ditolak, pikirannya semakin bergelombang.

Itu sebabnya, kepada banyak murid meditasi dipesankan, terima kehidupan yang kaya warna. Dekap ia seperti seorang ibu mendekap anak-anak dengan berbagai macam perbedaan. Ia mirip dengan penggemar taman yang menyirami semua pohon dengan berbagai warna tanpa pilih kasih. Dan bibit kedamaian ini kemudian disirami dengan cinta kasih, dirawat dengan pupuk belas kasih. Hanya ia yang sudah mencintai dirinya dan kehidupan kemudian bisa mencintai orang lain.

Kepada sejumlah murid meditasi yang sakit, bahkan penyakit pun disarankan untuk diterima sebagai bagian dari diri ini. Indahya penyakit, ia membuat seseorang hidup hati-hati, waspada, tidak sembarangan. Penyakit hepatitis B sebagai

contoh, ia memberi tanda-tanda yang layak dibaca. Badan lelah, kencing yang kuning dan keruh, mata yang mulai berwarna kuning adalah tanda-tanda yang layak dibaca. Bila tanda-tanda yang diberikan penyakit ini dibaca, diwaspadai, digunakan masukan untuk hidup disiplin, maka seseorang bisa sembuh, utuh, damai karena penyakit.

Pensil Kedamaian

Tidak banyak manusia yang sembuh dari permusuhan dengan diri sendiri, kemudian hidup utuh dengan cara melayani orang lain. Bunda Teresa adalah salah satu jiwa langka. Tatkala ditanya tentang intisari hidupnya, beliau hanya menjawab ringkas tapi padat: “saya hanya pensil di tangan Tuhan”. Mahatma Gandhi adalah jiwa langka yang lain. Di depan muridnya kerap beliau berpesan: “cara tercepat untuk menemukan diri sendiri adalah melenyapkan diri dalam pelayanan pada orang lain”.

Sebagaimana dialami banyak pencari ke dalam diri, setelah sembuh dari permusuhan dengan diri, biasanya ada energi berikutnya yang muncul

dari dalam yakni keikhlasan dan ketulusan. Ia sesederhana kelapa yang ikhlas di pantai yang panas, pohon pinus yang tulus di pegunungan yang sejuk. Energi ketulusan dan keikhlasan ini kemudian melahirkan bayi pelayanan. Bukan sembarang pelayanan, tapi pelayanan sebagai bagian dari pengalaman kebersatuan.

Siapa saja yang hidupnya sudah menyatu sempurna seperti ini, setiap gerak hidupnya seperti pensil yang menulis puisi kedamaian. Kerja, doa, pelayanan semuanya menulis kedamaian. Ia sesederhana burung yang bernyanyi. Ada yang mendengarkan atau tidak, disenangi atau tidak, makan atau pun tidak, burung tetap bernyanyi. Inilah hidup sebagai nyanyian kedamaian.



kepala bukanlah pusat
kedamaian. Terutama
karena cara kepala
bekerja sangat dualistik



Pusat Kedamaian

Ahli mitologi Joseph Campbell pernah berpesan dalam bukunya yang berjudul *The Power of Myth*: “Ada titik pusat kedamaian di dalam. Bila Anda kehilangan kontak dengan titik pusat ini, Anda mengalami kejatuhan”. Pertanyaannya kemudian, di mana letak titik pusat ini di dalam?

Kepala

Di zaman kita, banyak sekali manusia mencari cahaya di kepala dalam bentuk kepintaran.

Sekolah dan universitas kita menghabiskan waktu lebih dari delapan puluh persen untuk mengeksplorasi kepala. Tidak seluruhnya jelek, banyak kemajuan yang dihasilkan. Tapi sulit mengingkari, ada banyak jiwa yang terasing di dalam tubuhnya.

Rumahsakitjiwa penuh, konflik dan perang tidak mengenal tanda-tanda akan berakhir, institusi keluarga mengalami

keruntuhan, sekolah dan lembaga keagamaan mengalami defisit karisma. Ini hanya sebagian kecil contoh yang menunjukkan kalau kepintaran bukan segala-galanya.

Jika kepala kegiatan utamanya adalah mengetahui (*knowing*), hati kegiatan utamanya adalah merasakan (*feeling*), beberapa titik di bawah pusar adalah titik pusat keberadaan (*being*).

Membenci kepintaran bukanlah hal yang disarankan tulisan ini. Ada cahaya di kepala tentu saja. Tapi kepala bukanlah pusat kedamaian. Terutama karena cara kepala bekerja sangat dualistik. Malam hanya bisa dimengerti kalau ada siang. Salah kelihatan kalau ada benar.

Pertentangan-pertentangan seperti ini jauh dari kedamaian.

Hati

Ia yang sudah lama panas hidup di kepala biasanya mencari cahaya di hati. Ada yang panas oleh perceraian, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai. Intinya sederhana, kepintaran tidak memberikan semua jalan keluar, dari sini kemudian mereka mencari di dunia rasa yang menjanjikan keindahan.

Bila kepala kaya akan pengetahuan, hati kaya akan rasa. "Rasa adalah bahasanya jiwa", demikian orang-orang di kelompok ini menyebutkan.

Kapan saja cinta seseorang menjadi tidak bersyarat, di sana ia mendekati titik pusat keberadaan. Sekaligus, inilah titik pusat kedamaian

Di tingkatan inilah seseorang tersentuh oleh cinta, kebaikan, belas kasih. Bukan cinta yang diucapkan, tapi cinta yang dilaksanakan. Ini yang bisa menjelaskan kenapa orang-orang

yang penuh cinta mukanya bercahaya, jiwanya bercahaya, hidupnya juga bercahaya. Terutama karena ada cahaya di hati. Sedihnya, ini juga bukan pusat kedamaian. Di tingkatan hati, cinta masih memiliki lawan bernama kebencian. Kebaikan masih punya musuh bernama keburukan. Itu sebabnya sebagian pencinta hidupnya kecewa. Terutama karena setelah mencintai berharap agar ia juga dicintai.

Pusar

Jika kepala kegiatan utamanya adalah mengetahui (*knowing*), hati kegiatan utamanya adalah merasakan (*feeling*), beberapa titik di bawah pusar adalah titik pusat keberadaan (*being*). Sayangnya, di zaman yang mengagungkan kepala ini menjelaskan rasa saja sudah sulit, apa lagi menjelaskan titik pusat keberadaan dekat pusar.

Titik pusat dekat pusar ini hanya bisa dijelaskan dan dicapai secara tidak langsung. Seks adalah sebuah contoh. Alasan utama kenapa seks demikian indah karena saat seseorang berhubungan seks energi terpusat dekat dengan pusar. Saat kita jadi bayi, kita terhubung dengan ibu melalui tali pusar. Begitu lahir tali ini diputus. Dan nanti

tatkala seseorang mengalami pencerahan, ada tali pusar yang muncul yang menghubungkan jiwa dengan ibu yang bernama keberadaan.

Titik terdekat dengan pusat keberadaan adalah hati. Untuk itu, sesulit apa pun teruskan mencintai. Tiap jiwa yang mendekati titik pusat keberadaan akan terguncang. Guncangannya bahkan hebat sekali. Tapi ini bukan alasan untuk berhenti mencintai. Kapan saja cinta seseorang menjadi tidak bersyarat, di sana ia mendekati titik pusat keberadaan. Sekaligus, inilah titik pusat kedamaian.



Melihat semuanya
sedang bertumbuh tanpa
penghakiman, itulah bibit
kedamaian



Senguman Kedamaian

“Kenapa orang-orang tua seumur itu masih ngebut di jalanan menaiki motor Harley Davidson?”, tanya seorang remaja keheranan. Maklum, masih remaja sehingga pikirannya penuh keingintahuan dan penghakiman. Sejujurnya, setiap jiwa itu bertumbuh. Dan cara bertumbuhnya unik sekaligus otentik.

Ada yang bertumbuh dari jahat ke baik. Ada yang bertumbuh dari baik ke jahat. Dan sangat jarang terjadi, ada jiwa yang bertumbuh hanya dari

baik ke baik. Kata kuncinya adalah bertumbuh. Melihat semuanya sedang bertumbuh tanpa penghakiman, itulah bibit kedamaian.

Seorang sahabat yang menghabiskan cukup banyak waktu di hutan bercerita, suatu kali ia kasihan melihat kodok dimakan ular. Kemudian ia

Jika pohon bahagia jadi pohon, burung bahagia jadi burung, kenapa banyak manusia tidak bahagia menjadi manusia?

mengusir ular jauh-jauh. Lama kelamaan sahabat ini merenung dan menemukan, nyamuk dimakan kodok, kodok dimakan ular, ular dimakan oleh burung elang. Begitu burung elangnya mati, bangkai burung elang dimakan oleh nyamuk.

Itulah siklus kesempurnaan namanya. Di pilosofi Timur ada ajaran ahimsa (tanpa kekerasan) yang dipopulerkan oleh Mahatma Gandhi. Di tingkatan awal, ahimsa berarti tidak menyakiti sama sekali. Dan di tingkatan lanjut, ahimsa adalah tersenyum penuh pengertian pada setiap berkah kekinian.

Bila ini cara memandang kehidupan, manusia tidak saja berhenti menghakimi dan menyakiti, ia juga sedang menanam bibit-bibit kedamaian

setiap hari. Ia sesederhana ungkapan tua di zen: “bila gunungnya tinggi maka jurangnya dalam”. Setuju tidak setuju, berdebat tidak berdebat, memang demikianlah adanya.

Tidak perlu mencari kebenaran, cukup
buang pikiran Anda yang penuh dengan
penghakiman

Itu sebabnya, setiap pahlawan kedamaian memilih untuk tersenyum dibandingkan dengan berdebat. Bukan karena menyebut berdebat itu jelek dan tersenyum itu baik. Sekali lagi bukan. Melainkan karena pahlawan kedamaian sudah mengakhiri semua pertempuran di dalam, kemudian mendengar semua putaran kehidupan membisikkan pesan kesempurnaan yang sama.

Di tingkatan ini, seseorang bukannya pasif dan tidak peduli. Melainkan menyatu pada kealamian kehidupan. Ia sealami madu yang manis, sealami air yang basah, sealami burung-burung yang bernyanyi.

Pada sebuah sesi meditasi di Bali, lebih dari seratus peserta bernyanyi melantunkan doa untuk

keselamatan dan kedamaian semua makhluk. Dan tiba-tiba di atas tempat kami berdoa berputar-putar ratusan burung walet. Dari sini kemudian muncul inspirasi menyanyikan lagu anak-anak yang liriknya seperti ini: “Di pucuk pohon cempaka, burung kutilang bernyanyi, bersiul-siul sepanjang hari...”.

Pesan lagu ini sederhana: “Pohon bahagia menjadi pohon, buktinya mereka tidak protes. Burung bahagia menjadi burung, buktinya mereka terus menerus bernyanyi. Jika pohon bahagia jadi pohon, burung bahagia jadi burung, kenapa banyak manusia tidak bahagia menjadi manusia?”.

Siapa saja yang memahami hakikat pesan ini akan tersenyum dengan pesan seorang Guru: “Tidak perlu mencari kebenaran, cukup buang pikiran Anda yang penuh dengan penghakiman”. Setiap jiwa yang sampai di sini tidak saja tidak tertarik menghakimi orang tua yang naik Harley, juga tidak tertarik berdebat soal kebenaran. Satu-satunya yang tersisa hanya senyuman kedamaian.



Meditasi mengajarkan
untuk tersenyum pada
setiap berkah kekinian



Langit Kedamaian

Seorang murid meditasi yang penuh bakti bertanya, kenapa pikirannya sering dipenuhi awan? Ada awan keraguan, ketakutan, kemarahan. Dan semakin keras ia mengusir awan-awan itu, semakin sering ia datang dalam keseharian.

Mawar Tanpa Duri

Setiap sahabat yang kerap berjumpa jiwa-jiwa dalam bahaya mengerti, selalu ada aroma perkelahian di sana. Buruk melawan baik,

salah melawan benar, kotor melawan suci. Seorang peserta meditasi remaja yang berteriak di tengah keheningan meditasi bersama-sama bercerita, di dalam dirinya ada setan.

Sejujurnya, semua pertempuran di dalam adalah bikinan kita sendiri. Persisnya, ia adalah buah pengkondisian yang berumur sangat tua.

Kesempurnaan bukanlah keadaan tanpa noda, kesempurnaan adalah senyuman indah pada semua noda

Pendidikan orang tua, lingkungan, sekolah hanya sebagian sumber pengkondisian ini. Dalam bahasa sederhana, pengkondisian yang membuat jiwa sakit ini mirip dengan berharap ada mawar tanpa duri. Ada kebahagiaan tanpa kesedihan, ada pujian tanpa cacian.

Dan meditasi mengajarkan untuk tersenyum pada setiap berkah kekinian. Tersenyum baik pada duri maupun mawar. Tersenyum baik pada duka cita maupun suka cita. Sebagai hasilnya, cengkeraman pengkondisian melonggar dari hari ke hari. Sampai suatu hari pencerahan membuat cengkeraman pengkondisian ini lepas sama sekali.

Mawar Kesempurnaan

Di meditasi mendalam sering terungkap rahasianya, kita semua adalah ramuan antara duri dan mawar yang sangat unik. Ada yang unsur durinya lebih banyak, ada yang unsur mawarnya lebih banyak. Dan meditasi adalah senyuman penuh pengertian baik kepada mawar maupun duri mana pun.

Itu sebabnya banyak pembimbing meditasi sepakat, meditasi merubah Anda dengan cara menerima diri Anda apa adanya. Kedengarannya aneh bagi telinga orang biasa, tapi yang sudah disentuh meditasi mendalam akan mengerti hal ini penuh permakluman.

Musim hujan langit penuh awan. Musim kemarau langit berisi sedikit awan. Tersenyum pada kedua jenis langit ini, itulah langit kedamaian

Di tingkatan ini, mawar adalah wakil kesempurnaan. Tidak ada mawar tanpa duri. Dengan cara yang sama, tidak ada jiwa tanpa noda sama sekali. Dan kesempurnaan bukanlah

keadaan tanpa noda, kesempurnaan adalah senyuman indah pada semua noda.

Matahari Indah Dalam Diri

Siapa saja yang tekun melatih diri seperti ini tidak perlu sedih dikunjungi oleh awan-awan kehidupan. Semua langit pernah dikunjungi awan, dengan cara yang sama semua jiwa pernah disentuh oleh noda.

Itu sebabnya, setiap jiwa yang luka selalu diminta menerima dirinya apa adanya. Penerimaan diri akan dalam jika seseorang mengerti kesempurnaan mawar. Terima duri-duri di dalam diri Anda. Dalam bahasa meditasi, Anda bukan mawar yang dibuat cacat karena ada duri, Anda adalah mawar yang dilindungi duri.

Dengan cara pandang seperti ini, mudah sekali bagi seseorang untuk melihat matahari terbit di dalam diri. Cirinya sederhana, semua ada waktunya, semua ada tempatnya. Musim hujan langit penuh awan. Musim kemarau langit berisi sedikit awan. Tersenyum pada kedua jenis langit ini, itulah langit kedamaian



Manusia bisa
mencapai keadaan
energi yang sehat
dan sembuh kalau ia
hidup seimbang dan
penuh cinta



Sayap Kedamaian

Di sebuah sesi meditasi di lembaga pemasyarakatan (LP), seorang warga binaan bertanya secara serius: “apakah benar meditasi bisa membuat manusia bisa terbang?”. Tatkala ditanya lebih dalam, ternyata ia mau kabur dari LP.

Inilah salah satu wajah jiwa yang jauh dari sembuh. Jangankan uang dan kekuasaan, bahkan spiritualitas pun mau digunakan sebagai kendaraan untuk melakukan kejahatan. Sebagai akibatnya, jiwa di sini resah di sana gelisah.

Wilhelm Reich dalam bukunya "*Listen Little Man*", manusia bisa mencapai keadaan energi yang sehat dan sembuh kalau ia hidup seimbang dan penuh cinta. Dan energi untuk sembuh ini akan menghilang tatkala seseorang mulai dihinggapi keraguan dan ketakutan.

Sehingga bisa
dimengerti kalau
meditasi selalu
m e n y a r a n k a n
agar seseorang
istirahat seimbang

Sayap kiri bernama
keheningan, kadang
disebut kebijaksanaan.
Sayap kanan bernama
belas kasih (*compassion*).

di titik tengah. Setiap bentuk gerakan ekstrim - termasuk kebahagiaan berlebihan - dihindari. Dalam keadaan apa pun, sedih-senang, dicaci-dipuji, selalu disarankan kembali ke titik tengah.

Yang mau dicapai meditasi dalam hal ini adalah apa yang disebut Wilhelm Reich sebagai keseimbangan yang penuh cinta. Ia mirip dengan burung yang terbang juga dengan tumpuan pada kedua sayap secara seimbang.

Di jalan panjang meditasi, keadaan seimbang ini dibadankan dengan cara terus-menerus menyaksikan. Awalnya seseorang belajar

menyaksikan objek seperti nafas (*single awareness*). Apa pun yang terjadi, kembali ke tengah, dan objek berfungsi seperti jangkar yang mengikat pikiran agar tidak ke mana-mana.

Begitu bertumbuh dalam meditasi, praktisi belajar menyaksikan objek sekaligus subjek (*double awareness*). Tidak saja nafas yang disaksikan, yang mengalami sedih-senang, duka-suka juga disaksikan. Lagi-lagi setelah menyaksikan seseorang belajar kembali ke tengah.

Bagi makhluk tercerahkan, kematian mirip dengan pecahnya telur burung elang. Begitu kulit telur pecah, jiwa langsung terbang

Praktisi Tantra bertumbuh lebih jauh lagi. Tidak saja objek dan subjek yang disaksikan, bahkan yang menyaksikan pun disaksikan (*triple awareness*). Mirip dengan salju yang diterangi matahari panas, setelah disaksikan ketiganya kemudian lenyap ditelan samudra keheningan.

Begitu ketiganya lenyap, jiwa kemudian memiliki sayap-sayap kedamaian. Dalam bahasa meditasi, sayap kiri bernama keheningan, kadang disebut

kebijaksanaan. Sayap kanan bernama belas kasih (*compassion*). Di titik inilah seseorang bisa mencapai apa yang disebut Wilhelm Reich sebagai keseimbangan yang penuh cinta. Sekaligus ini juga yang disebut sebagai jiwa yang sembuh dan utuh.

Itu sebabnya salah satu arti pencerahan adalah *supreme health*. Keadaan jiwa yang sembuh dan utuh. Di tingkat ini, bahkan ketakutan akan kematian pun menghilang. Meminjam pesan seorang yogi dari Tibet: “bagi makhluk tercerahkan, kematian mirip dengan pecahnya telur burung elang. Begitu kulit telur pecah, jiwa langsung terbang”



Indahnya cahaya kesadaran,
ia menerangi kegelapan
di dalam tidak dengan
cara menendang dan
membuang, melainkan
dengan cara menjumpainya
seperti menemui seorang
sahabat



Bunga Kedamaian

Banyak sekali sahabat yang masa tuanya serupa pohon yang layu. Ia tidak saja gagal menjadi tempat berlindung bagi dirinya, juga tidak berhasil menjadi payung bagi generasi berikutnya. Sebagai akibatnya, kehidupan sangat kekurangan tempat berteduh.

Ruang Gelap Di Dalam

Osho sering menggunakan bahasa ekstrim. Di salah satu kuliahnya, Osho pernah bercerita

kalau kebanyakan manusia hanya bertumbuh sampai umur tujuh tahun. Selebihnya tidak ada pertumbuhan. Buktinya, sekali lagi menurut Osho, coba saja lukai hati orang yang berumur delapan puluh tahunan, reaksinya akan menyerupai anak-anak yang berumur enam tahun.

Tentu saja tidak semua orang seperti itu. Ia amat tergantung pada kedalaman penggaliannya di dalam. Jika tidak menggali ke dalam,

kemudian memiliki banyak ruang gelap di dalam, cerita Osho benar, semakin tua manusia maka semakin menakutkan hidupnya. Sebaliknya, bila ruang-ruang gelap di dalam diterangi cahaya kesadaran, semakin tua hidup ia akan menampilkan wajah yang semakin indah.

Melalui praktik meditasi mendalam, semua ruang-ruang gelap di dalam ini dimasuki, dijumpai, dilihat apa adanya

Indahnya cahaya kesadaran, ia menerangi kegelapan di dalam tidak dengan cara menendang dan membuang, melainkan dengan cara menjumpainya seperti menemui seorang sahabat. Itu sebabnya, di zaman dulu sekali sejumlah praktisi Tantra melakukan meditasi di kuburan

dan tempat-tempat sangat menakutkan. Ini bukan untuk gagah-gagahan, melainkan belajar menjumpai rasa takut di dalam. Terutama karena waktu kematian akan menemui wajah ketakutan yang jauh lebih menakutkan.

Lentera Kesadaran

Siapa saja yang kerap memasuki ruang-ruang gelap di dalam mengerti, ketakutan, keraguan, kemarahan dan sejenisnya, ia bukan setan melainkan bagian integral dari diri kita sendiri. Ruang di dalam ini sangat menakutkan karena ia mirip salah satu kamar di rumah yang lama tidak dimasuki, tidak dibuka jendelanya, dan dari dulu sekali dibikinkan cerita-cerita mengerikan tentang ruang ini. Sebagai akibatnya, semakin hari ruangan itu semakin menakutkan.

Diri kita yang utuh serupa bulan purnama.
Bagian gelapnya itulah keraguan dan ketakutan.
Bagian terangnya adalah cinta

Melalui praktik meditasi mendalam, semua ruang-ruang gelap di dalam ini dimasuki, dijumpai, dilihat apa adanya. Awalnya sangat menakutkan

tentu saja, tetapi begitu ia didatangi dengan ketenangan, ketulusan dan keikhlasan, tidak ada hal yang berbahaya di sana. Ia adalah perjumpaan antara diri kita yang lama dan penuh kegelapan dengan diri kita yang lebih utuh. Itu sebabnya, para sahabat di kelas meditasi kerap dibimbing dengan pesan sederhana tapi mendalam: “terima, mengalir, senyum”.

Dalam bahasa psikolog Sigmund Freud, langkah-langkah ini disebut menerangi alam bawah sadar. Meminjam psikolog. Carl G. Jung, pendekatan ini serupa dengan menjumpai bayangan yang mengikuti sang jiwa kemana pun jiwa pergi. Di jalan Tantra, ini cara membuka lapisan-lapisan yang membungkus bagian diri kita yang tidak pernah lahir dan tidak pernah mati.

Purnama Cinta

Ruang gelap pertama di dalam yang biasanya diterangi lentera kesadaran adalah keraguan. Ruang gelap berikutnya adalah ketakutan. Dan tatkala kebanyakan ruang gelap di dalam sudah terterangi, kemudian seseorang akan tersenyum malu. Ternyata semua keraguan dan ketakutan hanya tali yang dikira ular. Karena gelap

maka dikira yang ada di sana adalah makhluk menakutkan. Begitu terang, tidak ada satu pun makhluk menakutkan di sana.

Seorang sahabat yang sudah terang di dalamnya memiliki pengandaian indah: "Diri kita yang utuh serupa bulan purnama. Bagian gelapnya itulah keraguan dan ketakutan. Bagian terangnya adalah cinta". Ini yang menerangkan kenapa orang-orang yang sampai di sini kemudian rindu sekali berbagi cahaya cinta.

Sebagian dari pencari jenis terakhir berjumpa pengalaman mistik, ada yang berjumpa pengalaman religius, ada juga yang berjumpa pengalaman pencerahan. Dalam pengalaman mistik, seseorang melihat dengan mata sendiri kalau ada kesakralan di alam ini yang sulit diterangkan. Kesakralan ini kemudian melahirkan rasa hormat, bakti, sujud yang membuat seseorang menjadi sangat religius. Di puncak religiusitas, seseorang mengalami pencerahan. Sederhananya, ia mirip dengan drum yang bagian bawahnya jebol. Kemudian tidak ada lagi luar dan dalam, tidak ada lagi yang menyembah dan yang disembah. Di titik itulah kehidupan mekar sebagai bunga kedamaian. Orang seperti inilah yang menjadi


Nyanyian Kedamaian

pohon tempat berteduh bagi banyak jiwa-jiwa yang gelisah.



III

Keheningan



Lebih mudah menerangi
kegelapan dengan
menempatkan mereka
sebagai sahabat
pertumbuhan,
dibandingkan
menempatkan mereka
sebagai musuh yang mesti
dibasmi



Pembawa-pembawa Cahaya

Ketidakpastian cuaca di mana-mana, konflik di banyak tempat yang tidak menunjukkan tanda-tanda berakhir, korupsi yang menyedihkan, bunuh diri dan perceraian yang menaik terus, WHO bahkan meramalkan tahun 2020 sakit mental akan sangat mengkhawatirkan, semua ini menunjukkan tanda-tanda kegelapan yang mengkhawatirkan. Tanpa lahirnya pembawa-pembawa cahaya, masa depan akan sangat menyedihkan.

Sahabat Pertumbuhan

Di dunia spiritual khususnya, ada banyak pencinta kebaikan yang sangat bermusuhan dengan kegelapan. Pabrik rokok, pabrik plastik, pabrik alkohol, pabrik sabun, pabrik shampo, pabrik kertas, pabrik senjata, koruptor, politisi korup dan masih banyak lagi musuh-musuh yang lain. Sebagai hasilnya, niat kebaikan yang indah tidak berujung pada hati yang indah. Sebaliknya, kebaikan membuat hati seseorang jadi demikian kotor karena kebencian.

Kepada sahabat-sahabat jenis ini, kerap disegarkan ingatannya, menjadi baik tidak berarti bermusuhan dengan kegelapan. Kegelapan

mungkin bermusuhan dengan kebaikan, tapi kebaikan tidak bermusuhan dengan siapa-siapa. Kebaikan serupa seorang Ibu dengan banyak sekali anak-anak. Pengandaian lain, serupa berjumpa harimau dan singa yang ganas, berkelahi dengan mereka pasti berujung celaka. Tapi bila mereka didekap, dirawat, disayangi, kemudian ada kemungkinan mereka menuruti kehendak kita.

Menyaksikan membuat seseorang bisa menjaga jarak yang tepat sehingga bisa “membaca” kehidupan

Dari segi asal muasal kata, *devil* (kejahatan) berasal dari kata *divine* (kesucian). Terutama karena kejahatan adalah kesucian yang sedang berevolusi (*devil is an evolving divine*). Jadi, ada bibit kesucian dalam kejahatan. Ia mirip dengan kotoran kucing. Baunya memang tidak enak. Tapi bila diletakkan di bawah pohon bunga, suatu waktu ia jadi bunga yang indah. Lebih mudah menerangi kegelapan dengan menempatkan mereka sebagai sahabat pertumbuhan, dibandingkan menempatkan mereka sebagai musuh yang mesti dibasmi.

Cahaya Di Dalam

Sebagaimana cahaya listrik, cahaya muncul sebagai hasil sintesa positif-negatif, bukan lahir dari kemarahan untuk membuang yang negatif. Itu sebabnya, meditasi tidak menendang yang negatif serta menggenggam yang positif. Meditasi hanya menyaksikan. Sedih-bahagia, tragedi-komedi, dicerca-dipuja semuanya hanya disaksikan dengan senyuman. Istilah aslinya, menjadi saksi yang penuh dengan kasih sayang (*compassionate witness*).

Sebagai hasilnya, seseorang akan mengalami kedamaian mendalam. Batin damai menyerupai

kolam tenang. Dari kolam yang tenang ini, kemudian tumbuh bunga lotus pengertian. Isitilah aslinya pandangan terang (*insight*). Di tingkatan ini, mengerti kehidupan mirip dengan membaca buku. Bila bukunya terlalu jauh (karena ditendang) maka tidak bisa dibaca, jika bukunya terlalu dekat (karena digenggam) juga tidak bisa dibaca. Menyaksikan membuat seseorang bisa menjaga jarak yang tepat sehingga bisa “membaca” kehidupan.

Kehidupan boleh mengambil apa saja, tapi
jangan biarkan kehidupan mengambil hati
yang baik

Setelah lama bisa membaca kehidupan, kemudian ada kemungkinan lahirnya cahaya di dalam. Ciri utamanya, ada sampah dalam bunga, ada bunga dalam sampah. Ada kesedihan dalam kebahagiaan, ada kebahagiaan dalam kesedihan. Ini mirip dengan cahaya listrik, yang negatif bukan musuh yang mesti ditendang, yang positif bukan kawan yang mesti digenggam. Para sahabat meditasi yang sudah sampai di sini, kerap diberi gelar S 3 (senyum senyum saja). Senyum karena

sudah mengerti dan mengalami, semua adalah tarian kesempurnaan yang sama.

Matahari Terbit Kasih Sayang

Sebagaimana madu yang alaminya manis, batin yang lama tenang, kemudian melahirkan cahaya pengertian, secara alamiah akan penuh dengan kasih sayang. Itu sebabnya, Bunda Teresa, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Jalaluddin Rumi, YM Dalai Lama semuanya penuh dengan kasih sayang. Awalnya batin yang tenang. Kemudian tumbuh bunga lotus pengertian. Bunga lotus inilah yang menyebarkan aroma kasih sayang.

Dan sebagaimana matahari terbit yang membuat pagi hari jadi terang dan hangat, kasih sayang ini membuat kehidupan jadi terang dan hangat. Meminjam keteladanan Nelson Mandela, kehidupan boleh mengambil apa saja, tapi jangan biarkan kehidupan mengambil hati yang baik. Mengulangi pesan YM Dalai Lama, bila harus memilih antara agama dan kasih sayang pilih kasih sayang.

Gabungan antara cahaya di dalam yang sudah mulai menyala karena meditasi, dengan terbitnya

matahari kasih sayang, keduanya kemudian membuat seseorang menjadi pembawa cahaya. Tidak perlu sehebat Nelson Mandela atau YM Dalai Lama yang menerima hadiah Nobel Perdamaian, cukup menjadi lentera penerang di lingkungan masing-masing. Dalam bahasa Bunda Teresa, bila mau berkontribusi pada kedamaian dunia, pulang ke rumah sayangi keluarga.



Serupa bandul yang bergerak, semakin keras jiwa ditarik ke sebuah titik ekstrim, semakin keras juga ia balik ke ekstrim sebaliknya



Senyum Cahaya

“Saya resah dan gelisah Guru, selamatkan hidup saya” demikian seorang murid meditasi mengirim pesan. Dan demikian juga ciri jiwa-jiwa yang kepanasan di zaman ini. Bila tidak bisa menjadi penyelamat bagi diri sendiri, Guru mana pun tidak akan banyak menolong.

Belajar dari cerita mendalam banyak murid meditasi, kegelisahan berakar dari hidup yang melompat dari satu ekstrim ke ekstrim yang lain. Sebagian orang memuaskannya secara

berlebihan (*indulgence*), setelah tidak menemukan apa-apa di sana, sebagian bahkan berbahaya, kemudian melompat ke ekstrim lain dalam bentuk kehidupan asketik (seperti puasa) yang berlebihan.

Serupa bandul yang bergerak, semakin keras jiwa ditarik ke sebuah titik ekstrim, semakin keras juga ia balik ke ekstrim sebaliknya. Bagi ia yang mata spiritualnya terbuka tahu, pancaran dari dalam antara jiwa yang memuaskan hidupnya secara berlebihan dengan jiwa yang terlalu banyak ditekan, pancaran dari dalamnya sama.

saya sudah pulang
(*I am home*).

Keduanya sama-sama memendam api berbahaya di dalam. Mereka yang terlalu menekan mirip dengan gunung api yang siap meletus. Mereka yang terlalu memuaskan hawa nafsunya mirip dengan kebakaran yang siap menghabiskan semuanya.

Itu sebabnya, semua teman meditasi yang konsultasi mau pisah dengan pasangannya semua tidak diizinkan. Terutama karena jiwa yang tidak

dewasa akan selalu berjumpa pasangan baru yang juga tidak dewasa. Untuk itu, lebih disarankan untuk membuat jiwa lebih dewasa terlebih dahulu. Caranya, berhenti hidup melompat dari satu ekstrim ke ekstrim yang lain.

Itu juga sebabnya meditasi kerap disebut sebagai jalan tengah. Tidak terlalu menekan tidak terlalu membebaskan. Konkretnya, apa saja yang terjadi di saat ini (makan, minum, kerja, doa, mandi, sikat gigi, setir mobil, dll) belajar menggunakannya sebagai bel kesadaran untuk selalu kembali ke tengah.

Cinta adalah nyanyian cahaya, kedamaian
adalah senyuman cahaya

Kapan saja ada hal-hal ekstrim terjadi seperti bunyi motor yang keras, alarm mobil, pintu yang dibanting, belajar bergumam di dalam hati seperti ini: "saya sudah pulang" (*I am home*). Maksudnya, pulang ke titik tengah. Dengan cara ini, berulang-ulang jiwa di dalam diingatkan untuk kembali pulang ke rumah di tengah.

Dengan praktik mendalam seperti ini, seseorang sedang belajar untuk keluar dari depresi yang ditimbulkan oleh masa lalu, serta kegelisahan yang datang dari ketakutan akan masa depan. Sebagai hasilnya, jiwa selalu istirahat di tengah bernama saat ini. Di tengah inilah rumahnya cahaya.

Pengandaian paling sederhana adalah cahaya listrik yang mensintesis negatif-positif. Ia adalah bahasa lain dari pentingnya mengistirahatkan jiwa di tengah. Siapa saja yang sering mengistirahatkan jiwa di tengah, alam akan memberi tanda-tanda dalam bentuk cahaya.

Cuman, cahaya di luar hanya pantulan dari cahaya sesungguhnya yang ada di dalam. Begitu cahaya di dalam muncul, secara alamiah kegelapan kegelisahan akan terterangi. Kadang ada yang bertanya, apa bentuk cahaya di dalam? Cinta adalah nyanyian cahaya, kedamaian adalah senyuman cahaya.



Bahaya terjadi tatkala
keinginan menjadi
tuan (*master*)
yang menentukan
semuanya



Hidup Ini Indah

Suatu hari ada seorang Ibu yang tiap hari menangis sedih. Tatkala ia ditanya, ternyata ia sangat mencintai kedua putranya. Saat hari hujan deras, ibu ini menangis untuk putranya yang menjual es krim. Ketika hari terang dan panas ibu ini menangis untuk putranya yang jual jas hujan.

Keinginan Sebagai Pembantu

Bagi setiap manusia yang tenggelam dalam keinginan, kehidupan adalah hujan air mata.

Tiada hari tanpa kesedihan. Bila tidak cepat memperbaiki diri, kehidupan bisa masuk jurang berbahaya seperti penyakit kronis. Sebagaimana dipublikasikan sejumlah penelitian, banyak kanker diawali oleh insomnia (keadaan tidak bisa tidur) selama bertahun-tahun. Semua sakit fisik memiliki unsur mental. Dan di antara semua unsur mental yang menyebabkan paling banyak penyakit adalah penolakan terhadap diri.

Keinginan tentu saja tidak selalu jelek. Sejauh ia terkelola baik, hanya menjadi pembantu maka

Dalam konteks kesembuhan, tugas kita hanya satu yakni menyaksikan

keinginan adalah kawan pertumbuhan. Bahaya terjadi tatkala keinginan menjadi tuan (*master*) yang menentukan semuanya. Bila diikuti terus, keinginan akan membuat seseorang bernasib serupa kucing yang mengejar ekornya. Semakin keras ia mengejar, maka semakin jauh yang dikejar. Ini yang berada di balik banyak sakit yang berbahaya.

Belajar dari sini, bila mau sembuh dan damai, tidak ada pilihan lain terkecuali mengembalikan keinginan ke tempat alaminya sebagai pembantu.

Sebagaimana pembantu, ia hanya melayani. Bila lapar, silahkan makan. Jika haus silahkan minum. Tatkala mengantuk pergi tidur. Itulah wujud keinginan sebagai pembantu.

Analisis Vs. Menyaksikan

Psikologi Barat yang dimotori Sigmund Freud sangat menekankan analisis. Itu sebabnya, Freud banyak menyalahkan orang tua dan masa kecil. Ciri khas analisis, semuanya dicari akarnya. Bahkan akar pun dicari akarnya. *Bad mood*, kemarahan dan sejenis - meminjam Freud - berakar pada perasaan di masa kecil yang banyak ditekan. Sebagai akibatnya, ia terlempar ke gudang alam bawah sadar. Bahaya seperti gila terjadi, jika gudang alam bawah sadar penuh dan meledak.

Planet ini bukan pabrik senjata, melainkan
taman yang penuh dengan
bunga-bunga cinta

Tidak semua jalan berpikir ini keliru. Namun, cara mencari akar seperti ini membuat perjalanan pencarian berputar-putar melingkar serupa nasib

air. Awan akarnya samudra. Hujan akarnya awan. Hujan ini kemudian kembali ke samudra. Kita disakiti orang tua, orang tua dilukai orang tuanya. Bila Anda percaya reinkarnasi, jangan-jangan kita sendiri yang melukai kakek/nenek kita dulu. Begitu terus menerus tanpa ujung pangkalnya.

Belajar dari semakin berbahayanya angka bunuh diri, perceraian, depresi, stres di mana-mana, maka layak merenungkan pendekatan psikologi Timur yang keluar dari analisis yang melingkar. Pendekatannya sederhana, seseorang hanya diminta menyaksikan. Sukses adalah gelombang tinggi, gagal adalah gelombang rendah. Dan keduanya merunduk hormat di pantai kedamaian. Dan pantai bukan akhir perjalanan para gelombang, gelombang akan kembali lagi ke pantai yang sama. Dalam konteks kesembuhan, tugas kita hanya satu yakni menyaksikan

Bulan Kasih Sayang

Ia yang menghabiskan waktu lama menyaksikan melalui meditasi mendalam mengerti, semua yang dikejar dan ditendang orang kebanyakan hanya awan-awan yang tidak kekal. Kebahagiaan adalah awan putih. Kesedihan adalah awan hitam.

Inti penderitaan hanya satu, menggenggam awan putih kebahagiaan dan menendang awan hitam kesedihan. Itu sebabnya, di bawah awan kadang ada cahaya kadang tidak ada cahaya. Namun di atas awan, cahaya tidak pernah lenyap.

Dan menyaksikan membuat seseorang berhenti menjadi awan. Kemudian belajar menjadi bersih, jernih seperti langit biru. Bagi ia yang lama istirahat dari kegiatan menggenggam dan menendang, terpusat pada kegiatan menyaksikan, suatu hari dari langit biru keheningan di dalam terbit bulan purnama kasih sayang. Inilah kesembuhan maha utama (*ultimate healing*). Keheningan tidak berhingga memungkinkan seseorang untuk tersenyum pada setiap kejadian kehidupan. Masa lalu penuh dengan pelajaran, masa depan penuh dengan inspirasi, masa kini adalah berkah kehidupan. Dari puncak senyuman seperti inilah kemudian muncul bulan kasih sayang. Sebentuk kasih sayang yang lahir hanya untuk membawa jiwa-jiwa agar segera pulang.

Perhatikan se bait puisi indah nya Rumi: “Hidup serupa tinggal di losmen. Tiap hari tamunya berganti. Siapa pun tamunya, tetapl ah tersenyum”. Inilah hidup yang indah. Menyaksikan membuat

seseorang bisa mengatakan selamat tinggal pada gelombang maupun awan penderitaan. Kemudian gerbang keheningan terbuka. Setelah dimasuki gerbang keheningan ini, baru sadar ternyata jiwa adalah samudra bunga yang tidak berhingga. Di samudra ini, seseorang akan mengerti bahwa jiwa ada di planet ini tidak untuk menundukkan melainkan untuk memberkahi planet ini dengan kasih sayang. Seorang kawan yang sudah sampai di sini pernah mendengar pesan: "Planet ini bukan pabrik senjata, melainkan taman yang penuh dengan bunga-bunga cinta".



Bila seseorang mencoba
menyentuh bayangan
bulan, ia tidak berjumpa
cahaya di sana, melainkan
tangan yang basah



Jiwa Yang Indah

Terasing dalam tubuh sendiri, itu ciri jiwa yang gelisah. Jangankan tatkala tubuh sakit, bahkan saat tubuh sehat pun sejumlah orang gelisah di dalam tubuhnya. Sebagian orang menutupi jiwanya yang gelisah dengan baju yang indah, ada yang menyembunyikannya di tengah mobil mewah. Tapi mata tidak pernah bisa bohong, ada jiwa yang gelisah di dalam sana.

Bayangan Bulan

Ciri khas jiwa-jiwa yang gelisah adalah mencari semuanya melalui pikiran yang kritis. Jangankan

orang tua dan pemerintah, bahkan Tuhan pun dinilai salah. Sebagai akibatnya, semakin keras ia mencari jawaban melalui pikiran kritis, semakin gelisah jiwanya. Padahal, pikiran kritis serupa bayangan bulan di kolam. Bila seseorang mencoba menyentuh bayangan bulan, ia tidak berjumpa cahaya di sana, melainkan tangan yang basah.

Dengan sedih harus diceritakan di sini, banyak sahabat dengan jiwa gelisah bernasib serupa pencari cahaya yang badannya basah.

Masa lalu penuh pelajaran, masa depan sumber inspirasi, dan masa kini adalah hadiah terbaik yang dimiliki manusia

Sebagai akibatnya, mereka terus menunggu dan menunda. Ada yang menunggu datangnya Tuhan, ada yang menunggu surga dan nirwana, ada yang menunggu hari kiamat. Di tengah waktu menunggu ini, masa lalu kelihatan penuh kekurangan, masa depan tidak pernah datang. Hasilnya mudah ditebak, masa sekarang kering, hampa tidak terasa apa-apa.

Masa sekarang yang hampa dan kosong inilah bibit utama sakit jiwa. Setiap sahabat yang menyempatkan diri berbincang dengan jiwa-jiwa gelisah yang dirawat di rumah sakit jiwa mengerti,

tidak ada hal yang lain di sana terkecuali tatapan mata yang kosong dan hampa. Kembali ke cerita sebelumnya, semua berawal dari pikiran yang terlalu kritis.

Melangkah Menuju Bulan

Belajar dari pengandaian bahwa pikiran kritis adalah bayangan bulan, maka layak direnungkan untuk melangkah berlawanan arah dengan pikiran kritis. Bila mengikuti bayangan bulan hanya berjumpa badan yang basah, arah sebaliknya betul-betul melangkah menuju bulan.

Anda semua adalah cahaya. Bahkan kegelapan pun adalah cahaya yang sedang berevolusi

Ciri utama pikiran kritis adalah penuh keraguan, maka arah yang berlawanan adalah keyakinan dan kepercayaan. Ciri lain pikiran kritis adalah licik, sehingga lawannya adalah tulus dan jujur. Bila pikiran kritis dicengkram dalam oleh dualitas (buruk-baik, salah-benar, kotor-suci) maka arah yang berlawanan adalah melampaui dualitas.

Itu sebabnya, di jalan spiritualitas mendalam semua memulainya dengan rasa percaya, semua melatih diri untuk tulus dan jujur. Di meditasi khususnya, semuanya hanya disaksikan, sehingga semua dualitas bisa dilampaui. Sebagai akibatnya, masa lalu penuh pelajaran, masa depan sumber inspirasi, dan masa kini adalah hadiah terbaik yang dimiliki manusia. Makanya, dalam Bahasa Inggris masa kini disebut *the present* (hadiah). Jiwa-jiwa yang sudah pulang mengerti, tidak ada yang perlu ditunggu, yang ada hanya masa kini yang abadi.

Jiwa Serupa Bulan

Dalam pengandaian sederhana, jiwa yang gelisah seperti salju yang beku dan kaku. Karena merasa benar, kemudian memusuhi yang dianggap salah. Karena merasa pencinta lingkungan, kemudian memusuhi pabrik plastik, pabrik kertas, pabrik kaleng. Praktik kesadaran mendalam kemudian membuat salju ini meleleh. Dalam bahasa Tao, ada kebaikan dalam kejahatan, ada kejahatan dalam kebaikan. Dualitas di permukaan kelihatannya saling bertentangan, tapi di kedalaman yang dalam, keduanya saling membutuhkan. Sebagai akibatnya, pikiran jadi cair mengalir.

Di puncak perjalanan mengalir, air ini kemudian menguap ke udara. Ada yang menyebutnya pengalaman kebersatuan, ada yang menyebutnya kedamaian (nirwana). Di India kuno, ada tradisi bernama *Brahmodya*. Ia dimulai dengan lomba berdebat panjang. Dan semua perdebatan buntu tanpa hasil. Di puncak kebuntuan inilah kemudian orang memasuki keheningan. Di Tibet, ia disarikan ke dalam sebuah mantra: “Om Mani Padme Hum”. Rahasiannya ada di bunga padma. Tubuh boleh hidup di tengah lumpur keramaian, tapi jangan biarkan lumpur mengotori, melainkan mekarlah jadi bunga padma di sana.

Sesampai di sini, jiwa serupa bulan purnama. Ia bercahaya tapi tidak membikin silau. Bulan purnama melingkar sempurna. Ada bunga dalam sampah, ada sampah dalam bunga. Ada cahaya dalam kegelapan, ada kegelapan dalam cahaya. Semuanya berputar di lingkaran yang sama, sekaligus menerangi semua. Seorang sahabat yang tiba di sini pernah berpesan: “Anda semua adalah cahaya. Bahkan kegelapan pun adalah cahaya yang sedang berevolusi”. Inilah jiwa yang indah. Ia tidak memiliki sesuatu yang ditunggu, ia istirahat di saat ini apa adanya. Terutama karena semua sempurna apa adanya.



Surga bukan tempat
tapi hasil dari
serangkaian sikap



Surga di Bumi

Salah satu magnet yang membuat agama-agama menjadi demikian atraktif dan menarik bagi banyak manusia adalah janji tentang surga setelah kematian. Sebuah janji yang membuat miliaran manusia demikian terbius.

Surga sebagai Sikap

Di suatu waktu seorang panglima perang mendatangi guru zen untuk bertanya soal surga dan neraka. Mendengar pertanyaan seperti

ini, guru zen terakhir menjawab secara tidak bersahabat: “untuk apa menerangkan surga dan neraka ke orang tolol seperti Anda”. Tentu saja panglima perangnya marah besar mendengarkan jawaban ini kemudian mengeluarkan pedang. Dengan tenang guru zen tadi berespon: “nah itu neraka”. Dan begitu sang panglima tenang, ia diajak membersihkan kamar mandi dan wc sambil bernyanyi-nyanyi. Di puncak kegembiraan ini, kemudian guru zen ini menunjuk ke dalam hati panglima perang: “itu surga”.

Ringkasnya, surga bukan tempat tapi hasil dari serangkaian sikap. Bila sikapnya terbakar marah-marah, semua tempat jadi neraka.

. Begitu ia disentuh meditasi, pikiran berubah menjadi air sungai yang mengalir indah

Bila sikapnya indah, semua tempat jadi surga. Itu sebabnya, setiap jiwa dengan sikap yang indah bertemu keindahan di mana-mana.

Nelson Mandela adalah sebuah cahaya. Kendati dipenjara selama 27 tahun, dengan rasa sakit yang tidak terbayangkan, kemudian masih bisa menyalakan lentera memaafkan. Dan ujungnya indah sekali, berumur panjang, dikenang oleh

banyak sekali orang. Apa lagi yang ada di balik semua ini kalau bukan sikap yang indah.

Misteri di Balik Sikap

Di tingkat aspirasi, semua orang mau punya sikap yang indah. Tapi apa yang terjadi dalam keseharian, kebanyakan orang diseret oleh arus deras pikiran dan perasaan. Sehingga berkali-kali harus lupa dengan sikap yang indah.

Siapa saja yang gagal menemukan surga di bumi, disarankan untuk menggali hatinya lebih dalam lagi

Dalam meditasi, pikiran yang belum disentuh meditasi diibaratkan dengan air terjun yang ganas. Semuanya diterjang dan ditendang. Begitu ia disentuh meditasi, pikiran berubah menjadi air sungai yang mengalir indah. Di puncak meditasi, seseorang berenang ke pinggir sungai kemudian menjadi saksi.

Tatkala menjadi saksi, seseorang berhenti diseret arus pikiran dan perasaan. Dari sini terbuka

kemungkinan lahirnya sikap yang jauh lebih indah. Dalam bahasa orang-orang meditasi, sebagaimana kita tidak bisa memisahkan bunga mawar dengan keindahan, kita tidak bisa memisahkan antara batin yang tenang dengan sikap yang indah.


Earth versus Heart

Bukan kebetulan kalau ejaan bumi (*earth*) mirip sekali dengan hati (*heart*). Terutama karena bumi ini adalah surga bagi setiap manusia yang mengenal hatinya. Siapa saja yang bebas dari penghakiman dan keluhan, kemudian berumah di rumah indah bernama rasa syukur, semua tempat jadi surga. Bunga yang mekar, matahari terbit, burung bernyanyi semuanya mengingatkan indahnya planet ini.

Sederhananya, surga dan neraka adalah persoalan sudut pandang. Bila sudut pandangnya adalah bersyukur, berterima kasih, kemudian kehidupan menjadi samudra berkah. Jika sudut pandangnya adalah keluhan dan penghakiman, maka kehidupan adalah sebuah neraka panas.

Itu sebabnya, di sebuah kedalaman meditasi pernah terdengar pesan indah seperti ini: *"if you*

can not find heaven on earth, look deeply into your heart". Siapa saja yang gagal menemukan surga di bumi, disarankan untuk menggali hatinya lebih dalam lagi.



Semakin keras
seseorang bersaing
dan membandingkan,
semakin terasing ia dalam
tubuhnya



Malaiikat Sukacita

Ciri dominan manusia yang jarang sekali berjumpa sukacita, mereka merasa tidak nyaman sekali berada di tengah kulit tubuhnya. Keadaannya serupa dengan pohon kelapa yang mestinya tumbuh di pantai malah ditanam di gunung yang dingin, pohon pinus yang tempat alaminya di gunung malah ditanam di pantai yang panas. Lelah, capek, tegang adalah menu keseharian kehidupan.

Percakapan Ke Luar

Sudah menjadi pemandangan rutin di mana-mana kalau manusia suka sekali melakukan percakapan ke luar. Jangankan politik dan kekuasaan, bahkan agama dan spiritualitas pun riuh oleh perdebatan. Sebagai akibatnya, dari hari ke hari manusia semakin jauh dari dirinya sendiri. Ada perasaan terasing yang mendalam di sana. Stres, depresi dan bahkan yang lebih mengkhawatirkan bisa terjadi di sana.

Salah satu hasil percakapan ke luar yang terlalu intens, manusia melakukan persaingan dan p e m b a n d i n g a n dengan orang lain secara berlebihan.

Semakin keras seseorang bersaing dan membandingkan, semakin terasing ia dalam tubuhnya. Meminjam dari J. Krishnamurti, mengikuti orang lain sama dengan menghancurkan diri sendiri.

Semakin banyak tekstur di dalam yang bisa dikenali, semakin sedikit kemarahan menggoda, semakin banyak cinta yang bisa diberikan pada orang sekitar

Dengan kata lain, secara tidak sengaja banyak sekali manusia yang sedang menghancurkan

dirinya sendiri. Sehingga bisa dimaklumi bila organisasi kesehatan dunia WHO meramalkan, sakit mental beberapa tahun ke depan akan sangat mengkhawatirkan. Tanda-tanda ke arah sana sudah terlihat melalui meningkatnya angka bunuh diri, menaikinya penghuni rumah sakit jiwa, bertumbuhnya jumlah anak-anak yang terkena autis.

Tekstur Di Dalam

Itu sebabnya, di banyak sekali sesi meditasi sangat ditekankan untuk menghabiskan banyak waktu untuk hening. Awalnya hanya mulut yang berhenti berbicara, kemudian pikiran pun berhenti berbicara. Hanya dalam keadaan hening sempurna kemudian seseorang bisa mengupas bawang merah jiwa selapis demi selapis. Semakin dalam seseorang mengupas, semakin putih wajah kehidupan. Kedamaian adalah tanda yang utama.

Salah satu hasil penting dari penggalian ke dalam adalah berjumpa banyak tekstur di dalam. Serupa dengan permukaan bumi yang kaya dengan tekstur, demikian juga dengan tekstur di dalam. Bad mood, good mood, sedih, senang, suka, duka

semuanya memberi tanda-tanda akan tekstur di dalam. Ia unik dan berbeda dari satu orang ke orang lain.

Apa pun gerakan kehidupan, seseorang bisa memilih untuk bahagia

Sebagai sebuah contoh, dalam keadaan tubuh sehat, emosi seimbang, suara keras tetangga tidak menimbulkan pengaruh apa-apa. Tapi begitu kurang tidur, banyak masalah, kata-kata tetangga yang sama bisa menimbulkan kemarahan. Semakin banyak tekstur di dalam yang bisa dikenali, semakin sedikit kemarahan menggoda, semakin banyak cinta yang bisa diberikan pada orang sekitar.

Kehidupan Adalah Sukacita

Begitu cengkraman pikiran melonggar, perilaku emosi bisa dikenali, tekstur di dalam mulai terlihat, kemudian seseorang bisa memilih menjadi bahagia. Apa pun gerakan kehidupan, seseorang bisa memilih untuk bahagia. Sehat adalah berkah, sakit juga berkah. Terutama karena rasa sakit adalah masukan agar seseorang lebih hati-hati

merawat diri. Kaya berkah, miskin juga berkah. Indah nya miskin, orang jadi belajar sederhana dan rendah hati.

Inilah ciri jiwa yang melangkah pulang. Di mana terlihat jelas sekali, kehidupan bukan hukuman, planet ini bukan neraka. Kehidupan adalah jalan menuju kesempurnaan. Planet ini adalah taman kasih sayang. Dengan cara memandang seperti ini, bisa dimaklumi kalau di sebuah sesi meditasi ada seorang ibu yang suaminya baru meninggal beberapa tahun lalu, kemudian jendela kamarnya berkali-kali diketuk oleh seekor burung indah.

Pesan simboliknya sederhana, burung adalah malaikat sukacita. Itu sebabnya, didengar ataupun tidak didengar, disukai ataupun tidak disukai burung-burung tetap bernyanyi. Hal yang sama terjadi pada manusia yang sudah kembali pada dirinya, mengenali tekstur-tekstur di dalam, manusia ini sudah terlahir kembali menjadi malaikat sukacita. Apa pun yang dipikirkan, diucapkan, dilakukan, semuanya menyanyikan sukacita. Sekaligus ini juga cara terbaik memberkati planet ini yang sedang dihuni banyak manusia yang tenggelam dalam kesedihan.



Semakin kekurangan
dibuang, kemudian
semakin ia mengejar
sebagai bayangan
menakutkan yang
membuat kehidupan
menjadi gersang



Putri Cening Ayu

Akhir Desember 2012 lalu, nyaris 300 orang (kebanyakan remaja) berkumpul tekun sekali bermeditasi di Bali Utara. Umur muda, miskinnya pengalaman, terbatasnya pengetahuan, berbedanya latar belakang bahkan sebagian datang dari luar negeri, bukan halangan bagi mereka untuk datang jauh-jauh ke Bali Utara. Ciri khas meditasi remaja, terlalu banyak remaja kita yang bermasalah dengan orang tuanya sekaligus

hidupnya. Sehingga bila tidak ada upaya sengaja di kedua kubu (remaja dan orang tua) untuk memperbaiki diri, masa depan kemungkinan akan penuh dengan awan ketidaktahuan (*clouds of unknowing*).

Dahaga Jiwa

Nyaris semua kehidupan di zaman ini dahaga. Industri pariwisata yang terus bertumbuh adalah

Tidak ada sampah kehidupan, semuanya hanyalah bahan-bahan yang sedang berproses menjadi bunga

cermin dari rasa dahaga ini. Jauh-jauh datang dari belahan bumi lain, hanya untuk mengisi sebagian dahaga dengan cara berrekreasi. Anak-anak bersekolah, generasi muda yang bekerja keras, orang tua yang membanting tulang, orang bijaksana berdoa semua dilakukan karena ada rasa dahaga di dalam sini. Yang menyedihkan, sebagian orang mencoba mengisi dahaga jiwa di dalam sini melalui narkoba, seks bebas, korupsi. Dan sebagaimana sudah dicatat sejarah secara amat rapi, semua dahaga jiwa yang mau dipenuhi dengan uang, seks dan narkoba, semuanya

- sekali lagi semuanya - menimbulkan lubang-lubang jiwa yang lebih menyedihkan lagi. Ada yang tidak bisa diselamatkan dari ketergantungan narkoba, ada yang terpaksa melakukan kejahatan spiritual paling berbahaya bernama bunuh diri, ada yang terpaksa menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Kita semua memang sekumpulan jiwa yang sedang dahaga, tapi dahaga itu tidak bisa diobati dengan cara menendang dan membuang. Seperti remaja yang mau membuang ketidaksempurnaan orang tuanya, atau sebagian orang tua yang menendang kekurangan anak-anak. Ciri khas jiwa-jiwa yang berbahaya, kekurangan dan ketidaksempurnaan semuanya mau dibuang. Padahal semakin kekurangan dibuang, kemudian semakin ia mengejar sebagai bayangan menakutkan yang membuat kehidupan menjadi gersang. Itu sebabnya, semua remaja yang menganggap orang tuanya gagal menyediakan lingkungan bertumbuh ideal di masa kanak-kanak, kemudian seperti pohon yang tercabut dari akarnya. Ia tidak menyisakan hal lain terkecuali kehidupan yang kering dan gersang. Di sekolah salah, di rumah tidak betah. Punya pacar menjadi masalah, diputus pacar jadi musibah.

Kesempurnaan dan Keutuhan

Itu sebabnya, di setiap sesi meditasi semua sahabat diajak untuk berhenti menendang dan membuang. Sebaliknya, belajar memeluk lembut setiap bagian kehidupan seperti langit memayungi semuanya. Terutama karena tidak ada sampah kehidupan, semuanya hanyalah bahan-bahan yang sedang berproses menjadi bunga. Orang tua yang gagal memberi lingkungan terbaik di masa kecil, orang tua yang bercerai, guru yang tidak menjadi tauladan yang baik, pacar yang mengkhianati, oleh sebagian remaja mau dibuang serupa membuang sampah.

Meditasi - demikian juga penyembuhan kejiwaan yang holistik seperti pendekatan psikolog Carl G. Jung - sudah lama menjauh dari kemewahan kanak-kanak yang mau membuang sampah ketidaksempurnaan. Dalam meditasi, semua kejadian kehidupan (baik yang menyenangkan maupun yang menjengkelkan) diletakkan sebagai pupuk di bawah pohon bunga kehidupan. Sehingga pada saatnya, semuanya berevolusi menjadi bunga mekar pencerahan. Itu sebabnya, para remaja tatkala dibimbing melalui *guided meditation*, diajak menyelam dalam bahwa semua

mahluk pernah jadi ibu kita, tatkala jadi ibu kita mereka baiknya sempurna, sebagian ibu bahkan wafat melahirkan kita tatkala teknologi melahirkan masih sangat sederhana, para remaja kemudian menangis mendalam. Bukan karena cengeng, tapi karena remaja mulai menyentuh bagian-bagian batin yang selama ini pelengkapanya dicari di luar (seperti pacar dan orang tua), ternyata tersedia di dalam.

Hanya dengan cara dirawatlah, kemudian kesedihan dan kemalangan bisa berproses menjadi bungan pencerahan

Salah satu peninggalan tetua Bali, berbentuk lirik lagu sederhana, namun memiliki karisma spiritual mengagumkan, sekaligus masih dinyanyikan sampai kini berbunyi seperti ini: *“putri cening ayu ngijeng cening jumah, meme luas malu, ke peken meblanja apang ada darang nasi”*. Di permukaan, lagu ini tidak menunjukkan keistimewaan. Tapi di kedalaman meditasi, lagu ini mewakili roh *compassion* pulau Bali.

Ia bercerita tentang kasih sayang sempurna seorang Ibu. Ketidaksempurnaan kehidupan

seperti orang tua bermasalah, membuat bayi di dalam sini menangis. Dan bayi menangis tidak memerlukan kemarahan, ia memerlukan pelukan kasih sayang seorang Ibu. Dan lagu ini menjadi indah menawan secara meditasi, terutama karena mengundang kita untuk “merawat” kesedihan, kemalangan, kekurangan. Kesedihan adalah bayi yang sedang menangis, kesadaran adalah Dewi Kwan Im yang sedang mendekap lengkap dengan kasih sayangnya. Dan hanya dengan cara dirawatlah, kemudian kesedihan dan kemalangan bisa berproses menjadi bunga pencerahan kemudian.

Ciri jiwa yang sudah berhasil mengolah sampah kehidupan menjadi bunga pencerahan, ia bisa “*ngijeng*” (baca: tinggal aman nyaman di rumah). Terutama karena kesedihan adalah tanda kuat kalau anak-anak bermainnya terlalu jauh dari rumah. Dan hanya di rumah (baca: *coming home*) seseorang bisa menemukan kembali keutuhan yang telah lama hilang. Keutuhan - perhatikan ejaannya yang tertulis ke-u-Tuhan - inilah yang kerap disebut Tuhan. Di mana semuanya (baik-buruk, senang-sedih) dipeluk utuh sebagai bagian dari kesempurnaan yang sama. Itu sebabnya, dalam meditasi peserta dibimbing lirik lagu

let it be (izinkan semuanya mengalir sempurna apa adanya).

Ini cara pandang kesembuhan yang disarankan untuk remaja. Bagi orang tua, setiap anak adalah berlian. Bila ada anak yang bermasalah, itu disebabkan karena orang tua dan sekolah belum cukup dalam menyelami samudra dalam diri anak-anak. Oleh karena itulah kerap dipesankan, anak-anak (khususnya yang bermasalah) adalah mahluk agung yang terlahir untuk menyempurnakan kualitas pencapaian spiritual orang tuanya.

Untuk itu, selami samudra dalam diri anak-anak. Caranya, terima, sayangi, rawat kekurangannya. Sebagai akibatnya, tidak saja orang tua bisa membimbing anak-anak menjadi berlian kemudian, orang tuanya juga menemukan bunga pencerahan di dalam diri. Serangkaian hasil yang bahkan tidak bisa dihadiahkan oleh buku suci mana pun. Meminjam Swami Vivekananda, buku suci di luar hanya bermakna kalau ia membantu kita membuka buku suci di dalam diri. Dan anak-anak lengkap dengan dinamikanya, adalah kekuatan yang bisa membuat orang tua menemukan buku suci di dalam diri. Untuk itulah, peninggalan tetua Bali berupa lagu “Putri cening ayu” layak kita renungkan ulang.



Pintu Belakang

Cahaya yang
Berbagi Cahaya



Selalu simpan di dalam hati, semuanya adalah tarian kesempurnaan yang sama, semuanya adalah senyuman kedamaian yang sama.



Cahaya Yang Berbagi Cahaya

Terima kasih sudah menerangi diri Anda dengan kumpulan renungan di buku kecil dan sederhana ini. Meminjam pesan seorang Guru suci: “jangan pernah menyepelekan kata-kata yang indah. Bila ia dilaksanakan secara tulus dan tekun, ia bisa menerangi dunia”.

Ajakannya kemudian, kata-kata indah hanya bisa menerangi kegelapan di dalam dan di luar kalau ia dilaksanakan. Tidak perlu jauh-jauh, dimulai saja dengan keluarga di rumah atau tempat kerja.

Istri, suami, anak-anak, teman kantor, orang-orang dekat adalah taman spiritual tempat kita belajar membuat jiwa jadi semakin bercahaya dari hari ke hari. Tidak selalu mulus. Kerap juga digoda begini dan begitu.

Dan godaan bukan hukuman, ia adalah cara sang jiwa menghaluskan dan menyempurnakan dirinya. Bila

Tatkala sebuah lilin menyalakan lilin yang lain, ia sendiri tidak kehilangan cahaya

demikian cara memandangnya, di setiap langkah Anda menyirami jiwa Anda dengan air sejuk spiritualitas.

Dalam bahasa meditasi keluarga *Compassion*: “terima, mengalir, senyum”. Selalu simpan di dalam hati, semuanya adalah tarian kesempurnaan yang sama, semuanya adalah senyuman kedamaian yang sama.

Konkretnya, apa saja yang dijumpai dalam keseharian - dipuji-dicaci, disebut gagal, disebut sukses, lagi sial, lagi beruntung - selalu tersenyum pada tiap berkah kekinian.

Sebagaimana kerap di bagi di sesi meditasi, kesempurnaan bukan keadaan tanpa noda,

kesempurnaan adalah senyuman penuh permakluman kepada semua noda.

Dengan cara hidup seperti ini, setiap jiwa menjadi cahaya yang sedang berbagi cahaya. Itu sebabnya, di akhir sesi meditasi "*compassion*", sebelum kita pulang ke rumah masing-masing, kita bernyanyi "lilin-lilin kecil".

Kata-kata indah hanya bisa menerangi
kegelapan di dalam dan di luar kalau ia
dilaksanakan

Tatkala sebuah lilin menyalakan lilin yang lain, ia sendiri tidak kehilangan cahaya, dan pada saat yang sama tugas menerangi dunia jadi semakin ringan.

Selamat berlatih meditasi jiwa-jiwa yang indah!

