

*Menemukan Tirta
Di Dalam Diri*

Menuju Kesembuhan, Kedamaian, Ke-u-Tuhan

*Menemukan Tirta
Di Dalam Diri*

Menuju Kesembuhan, Kedamaian, Ke-u-Tuhan

Gede Prama
2015

Compassion

*Menemukan Tirta
Di Dalam Diri*

Menuju Kesembuhan, Kedamaian, Ke-u-Tuhan

oleh: Gede Prama

Cetakan I, Oktober 2015
12,5 x 18,5 cm, viii + 124 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.

Ucapan Terima Kasih

Setiap hasil karya adalah buah dari jejaring rumit cinta yang sulit ditelusuri. Ia sama sulitnya dengan menelusuri tangan-tangan yang ada di balik mekarnya sebuah bunga indah. Namun demikian, buku sederhana ini mengucapkan terima kasih mendalam pada banyak pihak sehingga bisa menjadi pelayan bagi halayak pembaca yang tidak terhitung jumlahnya.

Untuk itu, terima kasih yang mendalam diucapkan kepada:

1. Pulau Bali beserta seluruh penghuninya karena sudah menyediakan ruang, tempat, inspirasi sehingga buku sederhana ini bisa ditulis
2. Para Guru spiritual dari berbagai tradisi dan agama yang tidak bisa disebutkan satu persatu

3. Para donatur (penyumbang) yang membuat buku ini bisa dicetak dan dibagikan secara cuma-cuma pada halayak sidang pembaca
4. Keluarga spiritual *compassion* Jakarta sekaligus keluarga spiritual *compassion* Bali. Khususnya terima kasih pada koordinator Jakarta bapak Sudarmin, koordinator Bali bapak Koming Sudiarta, serta Kadek Suwandewi yang mengedit, merapikan, meringkas, mencarikan gambar sehingga buku ini bisa indah dan asri di tangan pembaca.
5. Seluruh murid meditasi yang ikut berlatih di jalan belas kasih (*compassion*) yang tersebar di banyak tempat baik di Bali, Jakarta dan juga di manca negara

Sekali lagi matur suksma, terima kasih atas semuanya. Semoga semua makhluk berbahagia serta bebas derita.

Daftar Isi

Pintu Depan :

Menemukan Tirtha Di Dalam Diri	1
---	----------

Bagian I :

Kesembuhan

Tirtha Kesembuhan	15
Memaafkan Itu Menyembuhkan	21
Menyembuhkan Kemarahan	25
Senyuman Cahaya	29
Keheningan Yang Menawan	33
Lengkungan Yang Menyembuhkan	37
Senyuman Itu Juga Menyembuhkan	41
Cinta Menyembuhkan Jiwa	45
Bersyukur Itu Menyembuhkan	51
Jalan Indah Kesembuhan	55
Rumah Kesembuhan	59

Bagian II :

Kedamaian

Tirtha Kedamaian	65
Taman Organik Kedamaian	69
Sungai Kedamaian	75
Samudra Belas Kasih	77
Burung Kedamaian	81
Ciuman Kedamaian	87
Tarian Kedamaian	93
Senyuman Paling Indah	97
Cinta Membawa Kedamaian	101
Bercengkrama Dengan Kedamaian	105
Jiwa Yang Mekar	109


Pintu Belakang :

Berjumpa Ke-u-Tuhan	115
Daftar Bacaan	121




Pintu Depan

Menemukan
Tirtha Di Dalam Diri



“Cara terindah untuk
menyalakan lilin orang lain
adalah sikap keseharian
yang menyentuh hati”



Menemukan Tirtha Di Dalam Diri

Terjunnya seorang remaja dari lantai tiga sebuah sekolah di Bali Utara di pertengahan Agustus 2015 sangat menyentuh hati. Bila di pulau Bali yang dikagumi dunia saja, hal menyentuh seperti ini bisa terjadi, apa yang terjadi di tempat lain?

Kapan saja pikiran yang tidak stabil berjumpa dengan lingkungan yang juga tidak stabil, di sana kecelakaan spiritual seperti bunuh diri bisa terjadi. Dan lingkungan yang tidak stabil bukanlah obyek untuk mengkritik ini dan itu. Melainkan

kesempatan untuk memancarkan cahaya.

Buku sederhana ini adalah bagian dari langkah kecil untuk memancarkan cahaya. Dan Anda yang sudah membaca buku ini memiliki kewajiban spiritual untuk menyalakan lilin-lilin di lingkungan masing-masing. Di zaman ini, cara terindah untuk menyalakan lilin orang lain adalah sikap keseharian yang menyentuh hati.

Tirta Kesembuhan dan Kedamaian

Ada perasaan yang kurang di dalam, itulah energi besar yang membuat manusia mencari di zaman ini. Remaja mencari pacar, orang dewasa mencari pasangan hidup, orang tua mencari Tuhan dan pencerahan. Dan sebagian lebih manusia yang mencari di zaman ini tidak berjumpa apa-apa.

“Memaafkan adalah suguhan (segehan) yang kita berikan pada setan yang ada di dalam diri”

Lebih dari tidak berjumpa apa-apa, sebagian pencari bahkan sakit. Yang sangat menyentuh hati, ada yang mengalami kecelakaan spiritual seperti remaja di atas. Terinspirasi dari sini, buku

sederhana ini mengundang halayak pembaca untuk berjumpa air suci (tirtha) di dalam diri.

Lingkungan yang tidak stabil mirip dengan kegelapan. Dan kegelapan hadir tidak untuk menghancurkan, melainkan memberi kesempatan agar cahaya memancar lebih terang. Seperti itulah langkah awal menemukan tirtha di dalam diri. Itu sebabnya, bahan-bahan meditasi di buku ini penuh dengan undangan untuk mendekap setiap kegelapan yang ada di dalam diri.

“Musuh-musuh yang terlihat melukai itu sesungguhnya tidak sedang melukai, melainkan sedang membimbing jiwa untuk menemukan kembali rumah yang sesungguhnya”

Seorang ibu yang mengaku pernah mencoba bunuh diri dua kali pernah bertanya secara menyentuh hati: “kalau setan di luar diberi suguhan (segehan) di Bali, lantas apa suguhan untuk setan yang ada di dalam?”. Memaafkan, menerima, mendekap diri Anda apa adanya, itulah suguhan untuk setan yang ada di dalam diri.

Untuk dimaklumi bersama, sahabat-sahabat di Barat yang jauh lebih kaya secara materi, jauh lebih

dulu mengenal ilmu pengetahuan dan teknologi, baru di tahun 1980an tumbuh kesadaran akan pentingnya sisi kejiwaan dalam merawat anak-anak. Sejumlah sahabat psikolog dan psikiater di Barat juga bercerita tentang horor kejiwaan yang dialami banyak anak-anak di sana.

Dengan kata lain, dalam kadar yang berbeda kita semua memiliki luka-luka jiwa. Bila orang biasa lari dari luka jiwa seperti mencoba narkoba, orang bijaksana mengolah luka-luka jiwa di dalam sebagai bahan-bahan pertumbuhan. Caranya, fokus pada pelajaran-pelajaran yang hadir di balik pengalaman traumatik. Selalu lihat sisi-sisi berkah dari apa-apa yang sudah lewat.

Memiliki orang tua pemarah memang tidak enak, tapi ia menghadirkan pengalaman langsung tentang bahayanya kemarahan. Dilukai di masa kecil tentu saja menyakitkan, tapi ia bisa menjadi bibit-bibit belas kasih (*compassion*) agar bisa merawat anak-anak suatu hari kelak. Mengalami pelecehan seksual tentu saja tidak nyaman, tapi pelajaran yang diperoleh di sana bisa dibagikan ke banyak orang sehingga jiwa bisa bercahaya.

Dengan selalu terfokus pada segi pelajaran dan sisi berkah, kehidupan kemudian terlihat sebagai

jejak-jejak makna yang panjang dan dalam. Jika ilmu psikologi berisi hasil penemuan tentang jiwa orang lain, ia yang tekun melihat sisi berkah kehidupan, segi pelajaran dari pengalaman akan menemukan wajah jiwanya yang lebih dalam.

Dalam bahasa sederhana namun kaya: “musuh-musuh yang terlihat melukai itu sesungguhnya tidak sedang melukai, melainkan sedang membimbing jiwa untuk menemukan kembali rumah yang sesungguhnya”. Tatkala seseorang tersakiti, terpaksa ia menggali ke dalam diri. Saat seseorang terlukai, terpaksa ia harus menemukan obat untuk diri sendiri.

Dan suatu hari saat obat itu betul-betul ditemukan di dalam diri, di sana seseorang akan berterimakasih secara mendalam pada orang-orang yang melukai. Terutama karena merekalah yang membimbing jiwa jadi sembuh sekaligus utuh. Sebagai bahan-bahan renungan untuk menyembuhkan diri, berikut dikemukakan beberapa langkah menuju kesembuhan dan kedamaian diri.

1. Untuk para sahabat yang peka, mudah luka, sedikit-sedikit tersinggung, disarankan menjauh dari lingkungan yang tidak mendukung. Lebih baik disebut sombong

sedikit tapi selamat, dibandingkan disebut ramah tapi kiamat.

2. Setelah menjauh dari lingkungan yang tidak mendukung, cari lingkungan yang lebih mendukung. Idealnya, keluarga (ayah, ibu, kakek, nenek) yang memerankan peran ini. Tapi di zaman ini banyak keluarga roboh oleh perceraian. Kalau itu terjadi, temukan lingkungan pendukung seperti buku suci dan tempat suci. Di sana-sini lahir keluarga spiritual, tapi ini pun perlu diwaspadai. Terutama karena banyak cerita tidak indah di sana.
3. Di psikologi ada teknik tua yang masih layak dicoba yakni membuat buku harian. Apa pun terjadi dalam keseharian, terus menerus tulis, tulis dan tulis di buku harian Anda. Karena ia hanya dibaca oleh diri Anda, tidak perlu takut disebut sombong, tidak sopan, kurang ajar, yang penting ditulis, ditulis dan ditulis. Indah nya cara buku harian ini, Anda tidak saja menuangkan sampah-sampah kejiwaan di dalam, tapi juga bisa melihat pertumbuhan jiwa Anda. Ia mirip dengan tukang taman yang melihat pertumbuhan pohon bunganya.

4. Seorang psikolog terkenal di Barat yang merangkap sebagai Guru meditasi bernama Daniel Goleman. Di banyak karyanya (salah satunya Emotional Intelligence), ia sering menyarankan teknik seperti ini: “tangkap dan bebaskan”. Konkritnya, setiap kali ada emosi yang muncul di dalam, cepat tangkap (baca: ditulis dalam buku harian), kemudian biarkan emosi itu tersimpan dalam buku harian (baca: bebaskan). Dengan cara ini, seseorang tidak saja selamat, tapi juga mengenali diri semakin dalam dari hari ke hari.
5. Setiap sahabat yang meditasinya sudah mendalam mengerti, mana kala emosi itu diekspresikan secara sehat seperti ditulis di buku harian, suatu hari energi emosi itu akan balik dalam bentuk energi kesembuhan dan kedamaian.
6. Kapan saja beban-beban emosi di dalam mulai ringan (marah berkurang, mimpi buruk berkurang), di sana belajar mengingat kembali memori-memori indah di masa kecil. Sejumlah sahabat bercerita tentang seringnya ia mimpi terbang saat masih kecil. Ia adalah masukan kalau yang bersangkutan adalah makhluk langit yang ada di sini untuk berbagi cahaya. Sahabat

yang lain bertutur tentang seringnya ia mimpi telanjang di masa kecil. Ini adalah tanda kalau kesembuhan dan kedamaian lebih mudah ditemukan oleh pikiran yang telanjang (bebas dari penghakiman dan permusuhan).

7. Dalam bahasa yang ringkas dan padat: “berhenti mengidentikkan diri sebagai korban kekerasan, belajar melihat diri sebagai jiwa-jiwa yang ada di sini untuk berbagi cahaya”. Jika dalam ilmu geografi (tata ruang) berlaku rumus “lihat dulu baru yakin”, dalam bidang pertumbuhan spiritual rumusnya terbalik: “yakin kemudian Anda bisa lihat”.
8. Berbekalkan “bacaan-bacaan” di dalam seperti ini, kemudian belajar memulai perjalanan meditasi. Pedomannya sangat sederhana. Sadari badan (panas, dingin, lapar, haus) sebagai badan, bukan sebagai diri Anda. Sadari pikiran (salah, benar, buruk, baik) sebagai pikiran, bukan sebagai diri Anda. Sadari perasaan (sedih, senang) sebagai perasaan, bukan sebagai diri Anda. Sadari gagasan (yg dipelajari di sekolah, buku suci, dll) sebagai gagasan, bukan sebagai diri Anda.
9. Kalau tekun selama bertahun-tahun memberi jawaban “bukan” kepada tubuh, pikiran,


perasaan, gagasan, suatu hari ada jendela pandangan terang yang terbuka di dalam. Sempelnya, ada sampah dalam bunga, ada bunga dalam sampah. Sampah kesedihan di hari ini bisa berubah jadi bunga kebahagiaan di hari lain. Sampah musibah di tahun tertentu bisa berubah jadi bunga berkah di tahun yang lain.

10. Pandangan terang seperti ini kemudian membimbing jiwa pada sebuah pilihan indah: “mengalir, mengalir, mengalir”. Persis seperti apa yang dilakukan air sungai, dengan mengalir maka semua penghalang seperti cobaan dan godaan bisa dilewati. Tidak perlu menekan, tidak perlu mendorong. Semua air akan sampai di samudra tidak berhingga yang sama.
11. Begitu setetes air jiwa menyentuh samudra, di sana seseorang akan mengalami apa yang disebut oleh tetua Bali sebagai manasa tirtha (air suci yang dipercikkan di kedalaman bathin). Di tingkat ini, lidah mana pun akan terlalu pendek untuk bisa menceritakannya. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.


Bali Utara, Agustus 2015



Kesembuhan



“Kesembuhan bukanlah keadaan tanpa penyakit. Kesembuhan adalah perasaan keterhubungan yang sangat mendalam”



Tirtha Kesembuhan

Seorang remaja datang ke kelas meditasi dengan wajah yang menyentuh hati. Setelah mendengarkan secara penuh empati, ia bercerita kalau dirinya sudah positif terkena virus HIV. Pelajaran yang bisa ditarik dari sini, kapan saja pikiran yang tidak stabil berjumpa lingkungan yang juga tidak stabil, di sana terjadi kecelakaan spiritual yang sangat berbahaya seperti bunuh diri, terkena virus HIV, dll bisa terjadi.

Lingkungan yang tidak stabil bukanlah lahan untuk mengkritik ini dan itu, melainkan sebuah undangan untuk memercikkan tirtha (air suci) pada cuaca kehidupan yang sedang panas. Jika di pulau Bali yang dikagumi dunia saja ada cerita kehidupan yang pengap, tidak kebayang seberapa gelap dan pengap lingkungan di tempat lain.

Sekali lagi, inilah saatnya bagi jiwa-jiwa bercahaya untuk memercikkan tirtha. Dan diantara demikian banyak pilihan, perbuatan baik adalah cara indah untuk memercikkan tirtha. Kalau tidak bisa memberi makan pada fakir miskin, kenapa tidak menyirami tanaman. Jika tidak bisa menolong banyak orang, kenapa tidak menolong kucing jalanan.

“jika Anda hanya punya satu kata yang diucapkan dalam doa, terima kasih sudah jauh lebih dari cukup”

Pilihan lain, hati-hati dengan penggunaan kata-kata. Kata-kata tidak saja alat komunikasi, kata-kata bisa menjadi bagian dari kegelapan, bisa juga menjadi bagian dari cahaya. Keluhan, protes, kritik yang tidak pada tempatnya adalah bentuk

kata-kata yang menyebarkan kegelapan. Ucapan terima kasih, bersyukur, doa yang tulus adalah sebagian contoh kata-kata yang menyebarkan cahaya.

Lebih dalam dari tindakan dan kata-kata adalah pikiran. Sebuah ladang dari mana tindakan dan kata-kata bertumbuh. Ia yang pikirannya indah cenderung menghasilkan kata-kata sekaligus tindakan yang juga indah. Itu sebabnya meditasi berkonsentrasi pada melatih pikiran agar selalu indah.

Pikiran yang tidak stabil - penyebab bagi kecelakaan spiritual berbahaya seperti bunuh diri - adalah buah dari karma yang panjang. Dalam studi-studi tentang karma ditulis, mereka yang di kehidupan sebelumnya sering meminum atau mengkonsumsi minuman/makanan yang melemahkan kesadaran seperti alkohol, narkoba dan sejenis, maka di kehidupan berikutnya cenderung memiliki pikiran yang mudah goyah. Dalam bahasa meditasi, pikiran yang goyah adalah pikiran yang hanyut. Hanyut oleh kemarahan, ketersinggungan, dendam, sakit hati. Oleh meditasi, pikiran yang hanyut ini dibawa

berenang ke pinggir. Terutama melalui kegiatan menyaksikan. Saat sedih datang saksikan. Tatkala senang datang saksikan. Pikiran merasa salah saksikan. Pikiran merasa benar saksikan. Begitulah cara meditasi mengajak Anda berenang ke pinggir agar tidak hanyut oleh sungai pikiran dan perasaan.

Bagi para sahabat yang masih sangat labil, terlalu peka, mudah luka disarankan untuk dekat dengan simbol-simbol alam yang berbagi sukacita. Burung-burung yang bernyanyi, lumba-lumba yang berlompatan, anak-anak balita yang bermain, bunga yang bermekaran, matahari terbit, suara ombak di samudra adalah sebagian contoh nyanyian sukacita yang ada di alam.

“Setiap cinta yang dipancarkan ke makhluk lain akan balik ke diri kita dalam bentuk cinta yang lebih indah”

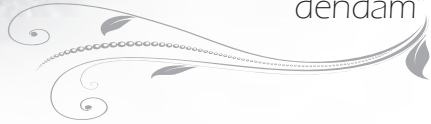
Belajar terhubung dengan energi sukacita yang ada di alam melalui kegiatan bersyukur serta berterima kasih. Dalam bahasa sederhana tapi dalam: “jika Anda hanya punya satu kata yang

diucapkan dalam doa, terima kasih sudah jauh lebih dari cukup". Ia yang setiap hari mengucapkan kata terima kasih, setiap hari memerciki jiwanya dengan tirta kesembuhan.

Bagi jiwa jenis ini, kesembuhan bukanlah keadaan tanpa penyakit. Melainkan sebuah perasaan keterhubungan yang sangat mendalam. Di tingkat kesembuhan seperti ini, seseorang melihat dirinya di mana-mana. Sebagai akibatnya, jangankan melukai hati orang, bahkan menginjak rumput pun dipikirkan secara berulang-ulang. Terutama karena sudah menyadari dan mengalami, setiap rasa sakit yang dilakukan ke makhluk lain akan balik ke diri kita dalam bentuk rasa sakit. Setiap cinta yang dipancarkan ke makhluk lain akan balik ke diri kita dalam bentuk cinta yang lebih indah.



“Tatkala Anda memaafkan,
Anda sedang membawa
jiwa keluar dari ruang
pengap marah dan
dendam”



Memaafkan Itu Mengembuhkan

“Orang itu sangat mengecewakan. Dari kecil selama bertahun-tahun dirawat, tidak saja ia lupa pernah diselamatkan, tapi juga sombongnya minta ampun”, demikian seorang Ibu mengeluh berat beberapa hari sebelum terkena serangan stroke.

Ini cerita tipikal banyak orang tua yang kurang membekali dirinya dengan pengetahuan dan kebijaksanaan. Jangankan kekeliruan yang pernah dilakukan, bahkan kebaikan yang pernah

dilakukan pun mengejar ke mana-mana seperti musuh yang membawa senjata.

Tatkala tubuh tidak lagi kuat menggendong beban seperti rasa bersalah akibat kekeliruan di masa lalu, kekecewaan yang datang dari orang-orang yang pernah ditolong, saat itulah tubuh mulai roboh terkena berbagai penyakit berbahaya seperti stroke.

Dan sebelum itu terjadi, layak direnungkan untuk melonggarkan cengkraman pikiran. Makanyaseorangwanita

“Salah satu hasil meditasi adalah cengkraman pikiran yang melonggar”

Inggris yang pernah menghabiskan waktu belasan tahun melakukan meditasi seorang diri di lereng Himalaya bercerita, salah satu hasil penting meditasi adalah cengkraman pikiran yang melonggar.

Sebelum disentuh meditasi, pikiran sangat mencengkeram. Mirip dengan keluhan ibu di atas, orang terlihat melakukan kesalahan berbahaya, yang bersangkutan merasa paling benar. Sebagai akibatnya, tubuh menggendong beban-beban kejiwaan yang teramat berat.

Apa yang dilakukan meditasi sederhana. Awalnya pikiran mirip dengan air hujan yang deras. Semuanya ditendang. Setelah disaksikan dengan penuh ketenangan, air hujan yang deras ini kemudian menyatu dengan aliran sungai. Di puncak meditasi, seseorang keluar dari alur sungai pikiran dan emosi, kemudian hanya berdiri di pinggir sungai sebagai seorang saksi.

Transformasi dari air hujan ke air sungai lebih berat. Terutama karena pikiran masih sangat dicengkram oleh keyakinan diri merasa benar.

“Memaafkan serupa air suci (tirtha) yang
dipercikkan pada jiwa yang sedang
kepanasan di dalam”

Dari sini muncul penghakiman-penghakiman yang menyakitkan. Dan penghakiman itu lebih melukai yang menghakimi dibandingkan dengan yang dihakimi.

Di titik inilah seseorang memerlukan kekuatan memaafkan. Tidak saja memaafkan orang yang mengecewakan, juga memaafkan kekeliruan-kekeliruan yang pernah dilakukan di masa lalu. Memaafkan serupa air suci (tirtha) yang

dipercikkan pada jiwa yang sedang kepanasan di dalam.

Tatkala seseorang memaafkan, bukan berarti ia salah dan orang yg dimaafkan benar. Sekali lagi bukan. Saat seseorang memaafkan, sesungguhnya ia sedang membawa jiwanya keluar dari rumah jiwa yang sedang terbakar oleh dendam dan marah.

Sebagai akibatnya, tidak saja yang bersangkutan bisa sembuh jiwanya, tapi juga bersama banyak orang serupa ikut menyembuhkan dunia. Dan bukan kebetulan kalau salah satu cahaya terang yang pernah muncul di abad kita adalah Nelson Mandela. Dan di balik cahaya terang yang dibawa Mandela adalah kekuatan memaafkan.



"Akar terdalam
kemarahan adalah
perasaan yang selalu
kurang di dalam"



Mengembangkan Kemarahan

Energi di dalam diri yang paling menakutkan di zaman ini adalah kemarahan. Nyaris semua malapetaka kemanusiaan dari peperangan, terorisme hingga bunuh diri memiliki akar kuat pada kemarahan. Tanpa upaya sengaja untuk menyembuhkan kemarahan, masa depan akan penuh dengan awan penghalang.

Subyek kemarahan sudah pernah didekati oleh banyak sekali penulis dengan berbagai pendekatan yang berbeda. Dan sulit mengingkari, akar terdalam

kemarahan adalah perasaan yang selalu kurang di dalam. Perasaan yg selalu kurang ini yang membuat remaja mencari pacar, orang dewasa mencari harta dan tahta. Bahkan di dunia spiritual pun orang lapar sekali mencari pencerahan.

Suatu hari ada seorang Ibu di Vietnam yang khusyuk sekali melafalkan nama Buddha Amitaba. Di tengah khusyuknya doa, tiba-tiba tetangganya

“la yang tidak memiliki musuh di dalam juga tidak memiliki musuh di luar”

memanggil nama Ibu ini. Marah karena doanya terganggu, Ibu ini kemudian membentak. Kontan saja tetangganya tertawa sambil bergumam: “astaga, saya memanggil nama Ibu hanya tiga kali, Ibu sudah marah. Tidak kebayang, betapa marahnya Buddha Amitaba karena namanya Ibu panggil ribuan kali”.

Pesan cerita ini sederhana, bahkan di dunia spiritual pun manusia penuh kemarahan. Dan kembali ke akar terdalam kemarahan, sejauh ada rasa yang kurang di dalam, sejauh itu juga kemarahan akan tetap menggoda. Dan rasa yang kurang di dalam ini membuat seseorang memiliki banyak musuh di dalam diri.

Besarnya nilai industri kosmetik, cepatnya pertumbuhan bisnis bedah plastik adalah sebagian tanda kalau manusia di zaman ini memiliki banyak musuh di dalam dirinya. Yang kulitnya hitam mau lebih putih, yang rambutnya lurus mau keriting, yang hidungnya mancung ke dalam mau mancung ke luar.

Sedihnya, musuh-musuh di dalam ini mengundang datangnya musuh-musuh di luar. Ia mirip dengan sampah yang mengundang datangnya lalat. Interaksi antara musuh di dalam dengan musuh di luar, itulah yang membuat banyak manusia sangat terbakar oleh kemarahan.


“Semua kejadian adalah tarian kesempurnaan yang sama”

Sehingga agar sembuh sepenuhnya dari kemarahan, tidak ada cara lain selain belajar menyembuhkan rasa yang serba kurang di dalam. Di jalan meditasi, ia disembuhkan dengan cara menyentuh kekinian secara mendalam. Makanya salah satu pengertian meditasi adalah bersentuhan dengan saat ini secara mendalam.


Maksud bersentuhan dengan kekinian secara mendalam sederhana, seseorang disarankan hadir utuh dan penuh di saat ini. Bebas dari kemelekatan pada hal-hal positif, bebas dari kebencian akan hal-hal negatif. Apa pun berkah kekiniannya, belajar mendepak kekinian dengan kualitas senyuman yang sama.

Di kelas meditasi sering terdengar pesan seperti ini: “masa lalu sudah berlalu, masa depan belum datang, satu-satunya hadiah yang diberikan kehidupan adalah saat ini”. Keadaan bersentuhan dengan saat ini akan lebih mudah dicapai kalau seseorang meyakini kalau semua adalah senyuman kesempurnaan yang sama. Semuanya hadir membawa bimbingan-bimbingan.

Fokus pada bimbingan-bimbingan, bukan pada hukuman-hukuman, itulah salah satu cara menyentuh saat ini secara mendalam. Lebih dalam lagi kalau seseorang bisa mendepak setiap rasa sakit seperti seorang ibu yang mendepak putra tunggalnya yang sedang menangis. Dengan cara ini, pelan perlahan seseorang sedang menyembuhkan akar terdalam dari kemarahan.



“Tatkala tidak ada yang memberikan Anda bunga perhatian, coba belajar memberi diri Anda bunga penerimaan”



Senyum Cahaya

Lapar akan perhatian, haus untuk didengarkan, itulah ciri banyak sahabat yang badan dan jiwanya sedang sakit parah. Tatkala ada yang menyediakan dirinya untuk mendengarkan dan memperhatikan, terlihat sekali kalau wajah mereka lebih segar dan lebih bercahaya.

Idealnya yang melakukan tugas ini adalah keluarga. Sedihnya, banyak keluarga di zaman ini sudah terlalu sibuk dengan kegiatan mengejar uang. Kepada sahabat- sahabat yang sedang

sakit parah sering dititipkan pesan seperti ini: “tatkala tidak ada yang memberikan Anda bunga perhatian, coba belajar memberi diri Anda bunga penerimaan”.

Dengan kata lain, kapan saja lingkungan demikian kering oleh perhatian, Anda masih punya seorang sahabat yang bisa merawat diri Anda dengan tulus dan ikhlas, orang itu adalah diri Anda sendiri. Dan ini bisa terjadi kalau seseorang bersahabat dengan dirinya sekaligus hidupnya.

Seorang wanita yang tidak saja sembuh tapi juga utuh jiwanya menulis pesan indah seperti ini: “tatkala saya menerima dan mencintai diri saya adanya, kehidupan kemudian berubah wajah menjadi bunga yang indah”. Ini tidak saja dialami oleh wanita ini, juga dialami oleh banyak sekali pejalan kaki ke dalam diri.

“Berkah cinta adalah cinta itu sendiri”

Merawat taman, memelihara binatang, bernyanyi atau bermain bersama anak-anak adalah sebagian cara yang disarankan. Sahabat-sahabat yang jiwanya sudah mekar mengerti, saat kita merawat orang atau makhluk lain, kita tidak saja sedang berbagi, kita juga sedang menghidupkan energi

kebaikan yang ada di dalam diri. Dalam bahasa yang indah: “berkah cinta adalah cinta itu sendiri”.

Di Tantra pernah ditulis pesan seperti ini: “begitu nafas masuk dan nafas keluar seimbang, di sana seseorang memiliki energi berkelimpahan di dalam”. Ciri utama sahabat yang sedang sakit, nafas keluaranya lebih panjang dari nafas masuk. Sebagai akibatnya, mereka terus menerus mengalami defisit (kekurangan) energi.


Dan yang bertanggung jawab pada keadaan kekurangan energi ini adalah kecenderungan untuk membuang banyak energi melalui kemarahan, iri, dengki, tersinggung, merasa tidak diperhatikan dan sejenisnya. Di titik inilah meditasi sangat diperlukan.

“Cinta adalah nama lain dari cahaya
yang tersenyum”

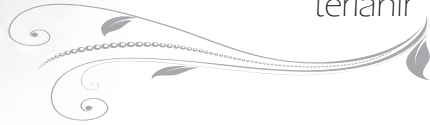
“Meditasi menyembuhkan Anda dengan cara menerima diri Anda apa adanya”, demikian pesan yang kerap terdengar di sesi-sesi meditasi. Jangankan kebaikan dan kesempurnaan, bahkan kemarahan pun belajar untuk diterima dalam meditasi.

Perhatikan bunga indah yang sedang mekar. Dalam bunga indah yang berbau wangi ada kotoran yang berbau busuk. Tidak bisa kita mengeluarkan kotoran dari bunga. Jiwa mulai sembuh dan utuh tatkala bisa menerima dan mendekap baik bunga kebaikan sekaligus sampah kemarahan. Ingat jiwa-jiwa yang indah, kemarahan adalah sampah yang sedang berevolusi menjadi bunga”.

Dengan pendekatan seperti ini, jiwa tidak saja sembuh dan utuh, jiwa juga berbagi cahaya ke mana-mana. Dalam tatapan mata, senyuman, kata-kata yang terucap di bibir, keteladanan dalam keseharian, semuanya memancarkan cahaya. Di kedalaman yang dalam pernah terdengar pesan indah seperti ini: “Cinta adalah nama lain dari cahaya yang tersenyum”.



“Keheningan adalah
rahim dari mana cinta
yang sempurna
terlahir”



Keheningan Yang Menawan

Seorang wanita peserta meditasi yang jiwanya luka mendalam karena memiliki Ibu tiri bertanya polos seperti ini: “apakah diam seribu bahasa kepada ibu tiri sebuah kesalahan?”. Tergantung pada isi diamnya. Kalau dalam diamnya seseorang terbakar oleh kemarahan dan dendam, tanpa disadari dan tanpa diniatkan sedang mengirim vibrasi-vibrasi buruk.

Dan seperti melempar sampah ke rumah tetangga, tangan yang bersangkutan akan kotor. Dengan

tangan yang kotor ini suatu waktu ia akan didatangi lalat yang juga kotor. Seperti itulah kemarahan dan dendam membuat perjalanan jiwa jadi semakin menyedihkan dari hari ke hari.

Cerita akan lain kalau seseorang diam tapi di dalamnya netral tanpa kebencian tanpa makian. Serupa melihat orang-orang di desa yang ribut dan riuh dengan sound sistem, mercon, pesta tuak. Di satu sisi mereka tidak pernah merantau, di lain sisi sekolah dan bacaannya sangat pas-pasan.

Mengharapkan mereka agar sopan dan santun, mirip dengan mengharapkan serigala untuk makan rumput. Berhadapan dengan keadaan-keadaan seperti ini, disarankan seorang

"Dalam diamnya pepohonan mengolah racun karbon menjadi udara segar yang sangat dibutuhkan"

pen pencari kembali ke titik netral yang tanpa pujian dan tanpa makian. Dengan cara ini, seseorang tidak mengirim sampah ke tetangga, sekaligus tangan juga tidak kotor.

Yang paling indah adalah diam yang memancarkan cinta. Ini yang dilakukan oleh jiwa-jiwa tercerahkan. Ia mirip dengan apa yang dilakukan

pepohonan. Dalam diamnya pepohonan mengolah racun karbon menjadi udara segar yang sangat dibutuhkan.

Konkritnya, kapan saja Anda dilukai jiwanya, lebih-lebih dilukai oleh orang-orang dekat di mana Anda tidak bisa lari, pandang secara mendalam jejaring rumit penderitaan yang ada di balik orang-orang yang melukai. Ia bisa berupa orang tua yang berantakan, masa kecil yang terlukai, keinginan yang tidak pernah tercapai, lingkungan yang berisi terlalu banyak kekerasan.

“Ketika para mahluk dipandang sebagai ibu, mereka tidak saja tidak tertarik melukai, mereka juga ikut berdoa untuk keselamatan Anda”

Begitu jejaring rumit penderitaan terlihat terang transparan, biasanya kemarahan di dalam lenyap, ia digantikan oleh munculnya energi-energi kasih sayang. Dan energi kasih sayang ini mengirim vibrasi indah baik pada orang lain maupun pada yang bersangkutan.

Di jalan kesembuhan jiwa, ini energi kesembuhan yang indah menawan. Sebuah penelitian menunjukkan, anak-anak mahasiswa yang

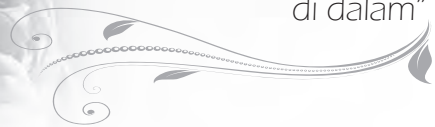
menonton film Bunda Teresa memiliki kekebalan tubuh yang jauh lebih baik dari anak-anak yang menonton film biasa. Penelitian lain menunjukkan, orang-orang yang punya binatang peliharaan di rumah memiliki resiko terkena serangan jantung jauh lebih kecil.

Di jalan pencerahan lebih dalam lagi. Sebelum terlahir jadi manusia sekarang ini, kita pernah lahir dalam jumlah yang tidak berhingga. Ini berarti ada tidak berhingga jumlah makhluk di alam ini yang pernah menjadi ibu kita, lengkap dengan seluruh pengorbanan dan kasih sayangnya.

Itu sebabnya makhluk tercerahkan memandang semua makhluk sebagai ibu. Begitu mereka ditempatkan sebagai ibu, tidak saja mereka tidak tertarik melukai, pada saat yang sama yang bersangkutan memancarkan cahaya belas kasih. Inilah yang disebut dengan keheningan yang menawan.



“Senyuman adalah
sebentuk dekapan
lembut seseorang pada
jiwa yang bersemayam
di dalam”



Lengkungan Yang Mengembangkan

Dalam sebuah penerbangan menuju Bali, seorang wisatawan yang sudah berkunjung ke Bali berkali-kali ditanya sebab kenapa ia suka mengunjungi Pulau Bali. Dengan spontan wisatawan ini menjawab: “yang khas dari pulau ini adalah senyuman orang-orangnya”.

Dengan kata lain, senyuman bukanlah persoalan sederhana. Ia bermakna jauh lebih dalam dari sekadar bibir yang melengkung. Ia yang

kerap tersenyum mengerti, awalnya senyuman memang sekadar sapaan pada orang-orang untuk menunjukkan kalau kita bersahabat.

Begitu dilakukan berkali-kali, lebih-lebih dengan cara yang lebih dalam lagi, senyuman berubah wajah menjadi cahaya penerimaan yang dipancarkan ke dalam diri. Terutama karena senyuman adalah sebetuk dekapan lembut seseorang pada jiwa yang bersemayam di dalam.

“Hidup serupa tinggal di losmen. Setiap hari tamunya berganti. Dan siapa pun tamu yang datang. Jangan pernah lelah untuk tersenyum”

Setiap sahabat yang meditasinya sudah mendalam, terbiasa tersenyum pada setiap berkah kekinian - entah ia menjengkelkan atau menyenangkan - suatu hari akan mengerti, ternyata senyuman adalah bunga indah yang kita bagikan kepada dunia.

Ringkasnya, senyuman adalah jembatan yang menghubungkan seseorang baik pada kehidupan di luar maupun di dalam. Di Barat ada cerita tentang Norman Cousins yang pernah divonis terkena penyakit sangat serius yang penuh

komplikasi. Kemudian ia menyewa motel kecil serta menghabiskan waktu lama hanya menonton film-film yang lucu dan mengundang senyuman.

Untuk membuat ceritanya ringkas, beberapa waktu kemudian Norman Cousins sembuh dari penyakit rumit ini. Pelajaran yang bisa ditarik dari sini, dan ini juga dibenarkan oleh sejumlah hasil penelitian, ternyata tawa dan senyuman meningkatkan kekebalan tubuh seseorang. Untuk kemudian membantu tubuh bisa menyembuhkan dirinya.

“Tatkala seseorang tersenyum, ia tidak saja sedang berbagi cahaya pada orang lain, tapi juga sedang membawa lilin penerang pada kegelapan yang ada di dalam diri”

Terinspirasi dari sini, layak direnungkan untuk tekun melatih diri agar selalu tersenyum. Di dunia spiritual mendalam khususnya, ada banyak pencari yang sangat mengagumi senyuman sebagai jalan spiritual.

Perhatikan salah satu puisi Rumi: “hidup serupa tinggal di losmen. Setiap hari tamunya berganti. Dan siapa pun tamu yang datang. Jangan

pernah lelah untuk tersenyum". Sempelnya, hidup memang sebuah persinggahan sementara. Kadang dikunjungi kesedihan kadang dikunjungi kesenangan. Dan tugas seorang pencari yang sudah dalam hanya tersenyum.

Lebih-lebih di dunia meditasi. Di tingkat kesempurnaan, berlatih meditasi adalah berlatih tersenyum. Jika Anda bisa tersenyum pada kesenangan, itu artinya Anda jiwa yang biasa. Bila Anda bisa tersenyum pada kesedihan, itu artinya Anda jiwa yang bercahaya.

Dalam bahasa yang sederhana namun dalam, tatkala seseorang tersenyum, ia tidak saja sedang berbagi cahaya pada orang lain, tapi juga sedang membawa lilin penerang pada kegelapan yang ada di dalam diri. Inilah yang disebut dengan lengkungan yang menyembuhkan.



"Asal melakukannya secara tulus, ikhlas dan jujur, senyuman adalah sebuah praktik spiritual yang mendalam"



Senyuman Juga Mengembangkan

Apa praktik spiritual yang mudah, sederhana namun mendalam?, demikian banyak anak muda bertanya. Asal melakukannya secara tulus, ikhlas dan jujur, senyuman adalah sebuah praktik spiritual yang mendalam. Terutama senyuman yang jauh lebih dalam dari sekadar bibir yang melengkung.

Di daerah-daerah tua di mana senyuman masih sangat dimuliakan, seperti di daerah pedalaman Yogyakarta, Bali, Kalimantan, Tengger, Banten,

Tibet, Peru, India, dll terlihat sekali kualitas kehidupan yang berbeda. Tidak saja senyumannya berbeda, kualitas persahabatan dengan kehidupan serta orang-orang juga berbeda.

Seorang sahabat asli Tengger Jawa Timur bercerita, kalau seseorang berjalan kaki di belakang orang lain, sebelum ia dipersilahkan untuk duluan, ia akan terus berjalan di belakang. Bahkan tatkala orang yang berjalan duluan istirahat pun ia akan ikut duduk istirahat menunggu dipersilahkan jalan duluan.

Serangkaian contoh kecil yang bercerita tentang kehidupan yang mulia. Ini bisa terjadi karena manusia rajin tersenyum

“Senyuman lebih dalam dari sekadar bibir yang melengkung”

dalam kehidupan. Tidak saja tersenyum pada orang-orang yang dijumpai, tapi juga tersenyum pada setiap putaran dan berkah kehidupan yang datang.

Sederhananya, ada dua dampak yang ditimbulkan senyuman yakni dampak ke dalam dan dampak ke luar. Senyuman menimbulkan banyak dampak ke dalam. Dari meningkatnya kualitas penerimaan pada kehidupan, semakin dalamnya pengertian

seseorang akan kehidupan, sampai dengan semakin indah nya hati seseorang.

Semakin banyak seseorang tersenyum, semakin dalam seseorang belajar menerima hidupnya. Sekaligus semakin banyak cahaya pengertian yang ia pancarkan pada semua luka jiwa yang ada di dalam. Sebagai akibatnya, seseorang tidak saja mudah sembuh jiwanya, tapi juga belajar memasuki gerbang ke-u-Tuhan.

“Senyuman adalah satu-satunya lengkungan yang bisa meluruskan semua hal yang bengkok dalam kehidupan”

Dari gerbang ke-u-Tuhan inilah kemudian lahir wajah hati yang indah. Sebuah hati yang menyerupai bunga. Ia tidak saja berbagi keindahan, tapi juga merawat kehidupan dengan penuh senyuman. Ini rahasia yang ada di balik banyak jiwa yang bercahaya seperti Nelson Mandela.

Disamping berdampak ke dalam, senyuman juga berdampak ke luar. Suatu hari ada Guru karate tingkat tinggi di pulau Okinawa Jepang yang

dicegat dan ditantang berkelahi oleh tentara Amerika yang sedang mabuk oleh alkohol. Dengan tersenyum Guru karate ini membungkuk, serta mohon diri menjauh.

Seorang muridnya yang melihat pemandangan seperti ini kemudian bertanya esok harinya kenapa Gurunya tidak memukul saja pemabuk tadi malam. Dengan tersenyum Guru karate ini menjawab: “belajar karate adalah belajar agar selalu tersenyum di depan kehidupan”.

Itu sebabnya, di dunia pelayanan spiritual khususnya, sudah lama dikenal ungkapan tua seperti ini: “senyuman adalah satu-satunya lengkungan yang bisa meluruskan semua hal yang bengkok dalam kehidupan”. Tidak saja hal-hal bengkok di luar yang bisa diluruskan, hal-hal bengkok di dalam seperti luka jiwa juga bisa diluruskan.



“Rasa sakit adalah
Guru yang
menyamar”



Cinta Mengembuhkan Jiwa

Tatkala Anda tidak cocok dengan atasan, Anda bisa pindah tempat kerja. Saat Anda tidak cocok dengan tetangga, Anda bisa pindah rumah. Tapi jika Anda punya anak bermasalah, atau dititipi anak berkebutuhan khusus, Anda tidak bisa lari, satu-satunya cara yang disarankan adalah mengolahnya menjadi Sang Jalan.

Untuk membantu orang tua anak-anak berkebutuhan khusus dari seluruh Bali menemukan Sang Jalan, Rabu tanggal 13 Mei 2015 lebih

dari seribu orang tua anak-anak berkebutuhan khusus dikumpulkan oleh dinas pendidikan provinsi Bali serta keluarga spiritual Compassion di Art Center Denpasar dari jam 10 pagi hingga jam 16 sore.

Pesannya sederhana, berguru pada rasa sakit yang hadir di dalam. Setiap sahabat yang sudah melewati banyak sekali

“Saya berlindung kepada rasa sakit sakral yang ada di dalam diri”

rasa sakit, sujud di depan rasa sakit, berlindung pada rasa sakit, biasanya mengerti, ada pelajaran yang sangat indah yang disembunyikan di balik rasa sakit. Pelajarannya sederhana tapi mendalam yakni rasa sakit itu sangat memurnikan sekaligus sangat menghaluskan.

Proses pemurnian dan penghalusan ini terjadi, kalau seseorang tidak melawan rasa sakit. Sebaliknya sujud dan berguru pada rasa sakit. Dalam bahasa puitis yang indah: “rasa sakit adalah Guru yang menyamar”. Dengan demikian, langkah awal menemukan Sang Jalan di balik hadirnya anak berkebutuhan khusus adalah selalu melihat anak berkebutuhan khusus sebagai Guru yang menghaluskan dan menyempurnakan.

Dengan acuan seperti ini, rasa sakit yang dihardirkan anak-anak berkebutuhan khusus berhenti menjadi godaan, cobaan, apa lagi hukuman. Sebaliknya, ia merubah kehidupan yang tadinya penuh rasa sakit, menjadi jalan pulang. Kepada orang tua anak-anak berkebutuhan khusus sering diberikan mantra seperti ini: "saya berlindung kepada rasa sakit sakral yang ada di dalam diri".

"Siapa saja yang tekun dan tulus diangkat oleh cinta, suatu hari akan mengalami pengalaman spiritual yg indah sekali yakni mekar dalam cinta
(bloom into love)"

Di Bali, jalan seperti ini oleh tetua Bali disebut meshiva raga (berguru pada Shiva yang ada di dalam diri). Di Buddha, jalan ini disebut sebagai jalan menemukan tanah suci yang ada di dalam diri. Shiva atau Buddha di dalam bisa hadir melalui berbagai pengalaman. Di zaman ini, rasa di dalam yang sangat menghaluskan adalah rasa sakit.

Dan proses transformasi spiritual seperti ini bisa terjadi, kalau seseorang berhenti menyebut rasa sakit sebagai hukuman, sebaliknya berkonsentrasi pada melihat rasa sakit sebagai bimbingan.

Konkritnya, perlakukan setiap rasa sakit keseharian yang dihadirkan anak berkebutuhan khusus sebagai sarana untuk menyempurnakan cinta.

Orang biasa mengenal istilah jatuh cinta. Artinya, kesadarannya sedang jatuh karena sedang mencintai seseorang. Sebagian remaja bisa lupa segala-galanya karena jatuh cinta. Para sahabat yang tekun dan tulus berguru pada rasa sakit di dalam, akan berevolusi lebih jauh. Mereka tidak lagi jatuh cinta, melainkan diangkat oleh cinta.

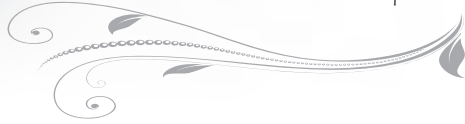
Melalui pendekatan ini, anak-anak berkebutuhan khusus tidak menggoda lagi orang tua, melainkan mengangkat jiwa orang tuanya ke tataran yang lebih tinggi. Di satu sisi sejumlah kegelapan seperti kemarahan meredup, di lain sisi sejumlah cahaya seperti permakluman, pengertian, cinta terbit di dalam diri. Cirinya, seseorang mulai mengalami keterhubungan sebagai akar dari semua kesembuhan.

Siapa saja yang tekun dan tulus diangkat oleh cinta, suatu hari akan mengalami pengalaman spiritual yg indah sekali yakni mekar dalam cinta (*bloom into love*). Orang-orang seperti ini mirip kupu-kupu. Tidak perlu mencari ke sana ke mari,

madu kedamaian ada di titik pusat di dalam. Inilah perjalanan spiritual yang disarankan ke para orang tua anak-anak berkebutuhan khusus.



“Sesederhana apa pun ekonomi Anda, seterbatas apa pun pendidikan Anda, sesimpel apa pun keluarga Anda, belajar merasa berkecukupan”



Bersyukur Itu Mengembangkan

“Kapan cukup itu bisa disebut cukup?”, ini pertanyaan klasik umat manusia yang berumur sudah sangat tua. Ia ditanyakan dari satu generasi ke generasi lain tanpa memberikan jawaban akhir. Seperti menyisakan pesan, titik keseimbangan bernama rasa berkecukupan berbeda dari satu generasi ke generasi yang lain.

Perjumpaan dengan banyak sekali sahabat yang badan serta jiwanya sakit di sesi-sesi meditasi menunjukkan, terlihat jelas kalau mereka sangat kelelahan. Tidak saja fisiknya lelah, pikiran serta jiwanya juga sangat kelelahan.

Dan di balik kelelahan ini tentu tersembunyi banyak alasan. Salah satu alasan penting adalah ketiadaan rasa berkecukupan.

“Bersyukur tidak saja membuat jiwa jadi sejuk dan teduh di dalam, bersyukur adalah jembatan pendek yang membuat jiwa mudah terhubung”

Tidak saja soal materi yang membuat seseorang kurang berkecukupan, pasangan hidup, anak-anak, tetangga bahkan pemerintah dan masyarakat pun terlihat sangat tidak memuaskan.

Sebagai akibatnya, seseorang menumpuk banyak sekali keluhan di dalam dirinya selama bertahun-tahun. Mirip dengan menumpuk sampah, kalau tidak diolah maka sampah ini akan menjadi sumber banyak sekali penyakit. Ini yang membuat sejumlah sahabat menuanya sangat sengsara.

Sebelum itu betul-betul terjadi dalam kehidupan, sangat penting untuk mendidik diri agar merasa

berkecukupan. Ia bisa dimulai dengan merasa berkecukupan dengan apa-apa yang ada di dalam diri Anda. Sederhana apa pun ekonomi Anda, seterbatas apa pun pendidikan Anda, sesimpel apa pun keluarga Anda, belajar merasa berkecukupan.

Di negara-negara Barat yang ekonomi dan pengetahuannya lebih maju ditemukan hasil penelitian yang sangat menyentuh hati. Bila di negara-negara terbelakang manusia tidak bisa makan karena miskin, di negara-negara maju jumlah manusia yang tidak bisa makan juga menaik terus.

"Ia yang rajin tersenyum sedang menanam bibit kesembuhan di dalam dirinya"

Sebabnya tentu bukan karena kemiskinan melainkan ketakutan. Takut akan masa depan, takut akan kematian, takut kalau mereka tidak dihargai orang, serta sejumlah ketakutan lainnya. Membengkaknya anggaran kesehatan di negara-negara maju memberikan pembenaran akan kecenderungan ini.

Semua ini seperti sebuah alarm spiritual yang berbunyi di seluruh muka bumi, belajar mendidik diri merasa berkecukupan, belajar bersyukur dalam kehidupan. Bersyukur tidak saja membuat jiwa jadi sejuk dan teduh di dalam, bersyukur adalah jembatan pendek yang membuat jiwa mudah terhubung.

Seorang pemain bola tingkat dunia pernah bercerita: “waktu kecil saya pernah menangis berhari-hari karena ibu mengatakan tidak punya uang untuk membelikan saya sepatu. Tangisan saya baru berhenti tatkala saya melihat ada anak lain yang tidak punya kaki”.

Alasan utama kenapa orang susah merasa berkecukupan, sulit merasa bersyukur karena selalu membandingkan hidupnya dengan mereka yang lebih tinggi. Untuk para sahabat yang mau jiwanya sembuh dan utuh, layak direnungkan untuk menoleh ke bawah. Di bawah sana ada banyak manusia yang masih berjuang dengan hidupnya. Dengan melihat mereka, rasa berkecukupan, rasa syukur mudah timbul. Dan yang paling penting, ini cara indah untuk terus menerus menanam bibit kesembuhan di dalam diri.



“Keterhubungan spiritual
adalah akar semua
kesembuhan jiwa”

Jalan Indah Kesembuhan

Seorang wanita dengan wajah yang penuh kerutan bertanya secara menyentuh hati seperti ini: “apa yg mesti dilakukan pada sakit hati yang sudah menumpuk-numpuk selama bertahun-tahun?”. Belajar dari banyak sekali sahabat yang sakit di sesi meditasi, hati-hati dengan luka jiwa yang menumpuk selama bertahun-tahun.

Sakit hati, marah, dendam yang menumpuk selama bertahun-tahun inilah yang suatu hari berubah wajah menjadi kanker serta penyakit lain

yang sangat menakutkan. Sehingga lebih cepat seseorang sembuh dari luka-luka jiwa seperti ini, lebih kecil kemungkinan seseorang menggendong rasa sakit di umur tua.

Ciri khas para sahabat yang menggendong penyakit-penyakit berat, mereka cenderung dicengkram secara berlebihan oleh konsep harga diri.

“Mahluk tercerahkan melihat kesedihan hanya seperti sampah yang mengalir di sungai. Ia datang kemudian lewat”

Semakin tinggi seseorang menghargai dirinya, semakin tinggi kemungkinan dia tersinggung dan marah pada orang lain.

Itu sebabnya di sesi-sesi meditasi banyak sahabat yang diundang memeditasikan sang aku (*meditation on self*). Perhatikan tubuh, berdoa tidak berdoa, meditasi tidak meditasi, semua tubuh bertumbuh serta menua. Teknologi kedokteran serta bedah plastik hanya bisa memperpanjang umur dan menunda penuaan. Persoalan waktu, semua tubuh akan mati.

Perasaan juga serupa. Ada orang yang mengira meditasi bisa membuat orang bahagia dan senang selama-lamanya. Jangankan manusia biasa,

bahkan mahluk tercerahkan pun mengalami sedih dan bad mood. Bedanya, kalau orang biasa diseret oleh kesedihan, mahluk tercerahkan melihat kesedihan hanya seperti sampah yang mengalir di sungai. Ia datang kemudian lewat.

Pikiran tidak banyak berbeda. Sejumlah remaja mengira kalau meditasi bisa membuat pikiran selalu positif dan bijaksana. Lagi-lagi pandangan ini perlu dikoreksi. Mirip dengan awan di langit, pikiran positif dan negatif datang dan pergi sesuai dengan hukumnya. Tugas meditasi hanya menyaksikan awan-awan ini, sehingga suatu hari bisa menjadi langit biru yang tidak berhingga.


“Penyakit serupa daun kering.
Ketidakseimbangan emosi dan pikiran adalah batangnya. Dan akar semua kesembuhan jiwa adalah keterhubungan spiritual”

Sebagai bahan kontemplasi pelengkap meditasi, sangat disarankan pada sahabat yang luka jiwa untuk memandangi langit tatkala malam hari yang terang. Di sana terlihat kalau alam berisi banyak sekali planet. Jumlahnya bahkan tidak bisa dihitung.


Dan planet kita bumi hanya salah satu planet kecil di tengah samudra planet yang tidak berhingga jumlahnya. Diri kita lebih kecil lagi. Diri ini hanya mahluk kecil di planet yang juga kecil.

Lebih indah lagi kalau belajar melayani mahluk-mahluk bawah seperti binatang dan tetumbuhan. Merawat binatang dan tetumbuhan tidak saja membuat harga diri jadi semakin kecil, tapi juga menjadi sarana keterhubungan spiritual.

Sebagaimana kerap dibagikan di sesi meditasi, penyakit serupa daun kering. Ketidakseimbangan emosi dan pikiran adalah batangnya. Dan akar semua kesembuhan jiwa adalah keterhubungan spiritual. Inilah jalan indah kesembuhan jiwa.



“Tanpa lumpur yang
kotor, bunga lotus
mana pun tidak akan
bertumbuh”



Rumah Kesembuhan

“Mencari tempat di mana tidak ada kesedihan dan penderitaan”, itu tema pencarian spiritual banyak sekali orang. Itu juga alasan kuat kenapa industri pariwisata terus bertumbuh tidak mengenal istilah turun. Sejumlah pencari bahkan harus menjual tanah warisan agar bisa pergi sangat jauh untuk menemukan tempat seperti ini.

Dan sebagaimana sudah dialami banyak orang, semua orang harus kecewa pada akhirnya. Ide tentang mencari tempat yang sepenuhnya bebas

dari penderitaan, tidak saja naif, tapi juga menjadi penghalang penting pertumbuhan spiritual. Terutama karena tanpa penderitaan, maka cinta dan belas kasih tidak akan pernah tumbuh.

Mirip dengan kolam yang penuh dengan bunga lotus. Tanpa lumpur yang kotor, bunga lotus mana pun tidak akan bertumbuh. Dengan cara yang sama, tanpa penderitaan jiwa mana pun tidak akan bercahaya.

Dalam perspektif seperti ini, penderitaan tidak dibuang, sebaliknya digunakan sebagai lahan-lahan pertumbuhan jiwa. Lari dari penderitaan mirip dengan bunga lotus yang lari menjauh dari lumpur.

“Penderitaan bukan hukuman, ia adalah ladang subur tempat jiwa-jiwa bisa bertumbuh”

Itu sebabnya di depan ribuan orang tua anak-anak yang berkebutuhan khusus telah diceritakan, penderitaan bukan hukuman, ia adalah ladang-ladang subur tempat jiwa bisa bertumbuh. Lari dari penderitaan mirip dengan seseorang yang tertusuk panah, kemudian menambahkan panah ke dua di tempat yang sama.

Memiliki anak-anak berkebutuhan khusus, memiliki anggota keluarga yang bermasalah tentu saja menyakitkan. Tapi mengeluh berlebihan, apa lagi menyebut ada orang yang mengirimi Anda black magic, adalah panah ke dua yang Anda tusukkan ke luka jiwa yang sama.

“Hanya di tengah lumpur penderitaanlah
maka bunga lotus cinta dan
belas kasih bisa mekar”

Itu sebabnya, di jalan meditasi peserta diminta memfokuskan seluruh energi untuk menjadi penyembuh bagi diri sendiri. Energi kesembuhan tersedia secara berlimpah di dalam. Dan energi kesembuhan ini mulai bisa diakses tatkala seseorang mulai bisa menerima penderitaan.

Di jalan spiritual mendalam, para pencari tidak saja menerima penderitaan, tetapi juga memperlakukan penderitaan sebagai ibu dari mana bayi-bayi cantik cinta dan belas kasih akan terlahir. Itu sebabnya Bunda Teresa menikmati sekali puluhan tahun hidupnya di tengah penderitaan kota Kalkuta.

Hanya di tengah lumpur penderitaanlah maka bunga lotus cinta dan belas kasih bisa mekar.


Konkritnya, berhenti mencari tempat yang bebas sepenuhnya dari penderitaan, belajar bertumbuh di tengah lumpur-lumpur penderitaan, izinkan bunga lotus cinta dan belas kasih mekar di sana.

Caranya, gunakan setiap bentuk penderitaan sebagai kesempatan untuk menyempurnakan cinta dan belas kasih. Ia mirip dengan apa yang dilakukan bunga di depan cahaya matahari yang panas. Cahaya matahari memang panas sekali di siang hari, tapi di sana bunga-bunga mekar indah sekali. Dengan pendekatan seperti ini, jiwa berubah wajah menjadi rumah kesembuhan.

Bagi jiwa jenis ini, kesembuhan bukanlah keadaan tanpa penyakit. Melainkan sebuah perasaan keterhubungan yang sangat mendalam. Di tingkat kesembuhan seperti ini, seseorang melihat dirinya di mana-mana. Sebagai akibatnya, jangankan melukai hati orang, bahkan menginjak rumput pun dipikirkan secara berulang-ulang. Terutama karena sudah menyadari dan mengalami, setiap rasa sakit yang dilakukan ke makhluk lain akan balik ke diri kita dalam bentuk rasa sakit. Setiap cinta yang dipancarkan ke makhluk lain akan balik ke diri kita dalam bentuk cinta yang lebih indah.



Kedamaian



“Mirip dengan apa yg
dilakukan matahari pada
bunga, cacian membuat
jiwa mekar indah
menawan”

Tirtha Kedamaian

Salah satu pesan indah Upanishad berbunyi seperti ini: “lama sekali saya tersesat dalam pencarian. Saya menemukan kembali diri saya dalam pelayanan. Tatkala pelayanan dilakukan secara mendalam, ternyata yang melayani dan yang dilayani sama”.

Ia yang mata spiritualnya terbuka mengerti, ada banyak sekali jiwa-jiwa yang tersesat di alam ini. Angka bunuh diri yang menaik di mana-mana, korban narkoba yang grafiknya menanjak, korupsi

yang tidak mengenal henti adalah sebagian kecil tanda banyaknya jiwa-jiwa yang tersesat.

Lebih dalam dari itu, banyak sekali manusia yang setelah wafat harus terjun ke alam bawah. Mereka yang licik terlahir jadi ular, mereka yang suka berkelahi terlahir jadi anjing. Dan setelah terlahir di sana, tidak saja hidupnya menderita, tapi juga sangat sulit untuk bisa naik menjadi manusia kembali.

Berbeda dengan jiwa-jiwa yang tersesat yang lapar begini serta haus begitu, jiwa-jiwa yang melangkah pulang tidak saja

“Bagi jiwa-jiwa yang melangkah pulang, pelayanan itu sejenis sumber air kedamaian yang tidak pernah kering”

rasa lapar dan hausnya berkurang, tapi juga menemukan keindahan dalam pelayanan. Dari pelayanan yang berskala besar seperti Bunda Teresa sampai dengan pelayanan kecil seperti ibu yang merawat anak-anak di rumah.

Bagi manusia yang lapar, pelayanan itu menyakitkan. Tidak saja waktu, tenaga, uang dan barang yang menghilang, sering kali harus mengalami hujan cacian. Namun bagi jiwa-jiwa

yang melangkah pulang, pelayanan itu sejenis sumber air kedamaian yang tidak pernah kering.

Sebagaimana dialami oleh jiwa-jiwa bercahaya seperti Bunda Teresa, Mahatma Gandhi dan Nelson Mandela, di permukaan pelayanan sepertinya penuh dengan beban. Tapi di kedalaman yang dalam, pelayanan membuat banyak manusia merawat taman di dalam hingga indah menawan.


*“Anda melihat bunga Anda di mata
semua orang”*

Awalnya ego dan keakuan mengecil. Perasaan lebih penting, lebih tinggi, lebih pintar yang menjadi penghalang penting perjalanan spiritual, pelan perlahan dikikis habis oleh ketekunan pelayanan. Ada rasa sakit tentu saja akibat keakuan dan ego ditampar oleh cacian dan makian orang.

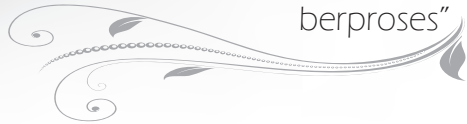
Ketekunan dan ketulusan kemudian membuat tubuh emosi di dalam jadi tahan banting oleh cacian dan makian. Anehnya, saat ego dan keakuan melemah, jembatan keterhubungan menjadi semakin kuat.

Tandanya, seseorang melihat dirinya di mana-mana. Dalam bahasa yang sederhana namun mendalam: “Anda melihat bunga Anda di mata semua orang”. Jangankan di mata anak-anak yang polos, bahkan di mata musuh yang mencaci pun seseorang melihat bunga. Mirip dengan apa yang dilakukan cahaya matahari panas pada bunga yang siap mekar, cacian musuh juga membuat jiwa di dalam mekar indah menawan.

Di jalan bakti (*devotion*), pencapaian ini disebut kebersatuan. Simbol angkanya satu. Di jalan pengetahuan (*jhnana*), pencapaian ini disebut kebebasan. Simbol angkanya nol (kosong). Di antara kedua angka satu dan nol inilah ada tirtha (air suci) yang memercik yakni tirtha kedamaian.



“Di taman meditasi, semua salah-benar, duka-suka, cacian-pujian diperlakukan sebagai bahan-bahan organik yang sedang berproses”



Taman Organik Kedamaian

“Apa yang ada di balik para sahabat yang sangat membenci setan dan iblis?”, demikian seorang anak muda bertanya. Serupa sekolah, perjalanan spiritual di awal juga sangat hitam-putih. Dilarang begini dilarang begitu. Ini kawan itu lawan. Tapi begitu seseorang bertumbuh dewasa, ia mulai bisa melihat wajah kehidupan yang jauh di luar kotak hitam-putih.

Perjalanan meditasi serupa. Tidak sedikit sahabat yang bertempur di dalam dirinya saat memulai

meditasi. Norma, agama, keyakinan selalu muncul di awal sebagai hakim-hakim yang membuat banyak pemula berkelahi dengan dirinya. Rasa bersalah, memori buruk, perasaan berdosa juga ikut memperparah perkelahian di dalam.

Dandi taman meditasi, semua baik-buruk, salah-benar, duka-suka, cacian-pujian diperlakukan sebagai bahan - bahan organik yang sedang berproses. Ia sesederhana

“Menyadari kalau semua mengalir dalam keterhubungan, itulah Nirvana”

sampah yang sedang berproses menjadi bunga. Sesimpel daun kering yang jatuh, kemudian akan muncul sebagai daun lagi di waktu yang lain.

Jika sebelum disentuh meditasi pikiran sangat menggenggam. Benar digenggam, salah dibuang. Setan ditendang, Tuhan ditinggikan. Begitu seseorang memperlakukan semuanya sebagai bahan-bahan organik yang sedang berproses, genggaman pikiran mulai melemah. Semakin lemah dari hari ke hari.

Itu sebabnya, para sahabat yang meditasinya mendalam sangat jarang berargumen secara keras. Lebih jarang lagi menemukan penekun meditasi dengan pencapaian tingkat tinggi yang menjelek-

jelekan orang. Terutama karena pikiran hanya menggenggam dengan genggam yang sangat ringan.

Di jalan meditasi ada pesan yang berbunyi seperti ini: “*anica, anatta, Nirvana*”. Semua yang ada di alam ini tunduk pada hukum ketidakkekalan (*anica*). Mahluk hidup atau barang mati semuanya tidak kekal. Memaksa yang tidak kekal agar kekal, itulah akar penderitaan.

Belajar mengenali sifat alami setiap energi di dalam, kemudian jadilah tukang taman organik kedamaian

Begitu seseorang mengerti dalam-dalam *anica*, ia akan menemukan wajah diri yang tidak lagi kaku, melainkan mengalir (*anatta*). Tidak ada diri yang kekal, ada diri yang mengalir. Tidak ada diri yang independen, ada diri yang interdependen.

Mengerti secara mendalam sekaligus mengalami bahwa semuanya mengalir dalam sebuah keterhubungan, itulah kedamaian yang menawan (*Nirvana*). Di tingkat kedamaian seperti ini, setan tidak lagi menjadi musuhnya Tuhan, iblis tidak lagi menjadi kekuatan yang menakutkan.

Mirip dengan taman yang sesungguhnya, semuanya adalah bahan-bahan organik yang sedang berproses sesuai dengan hukumnya masing-masing. Dan seorang penekun meditasi mirip dengan tukang taman yang berpengalaman dan trampil.

Ada pohon kamboja yang memerlukan sangat sedikit air tapi banyak sinar matahari. Ada pohon lotus yang butuh banyak air sekaligus banyak cahaya matahari. Demikian juga dengan badan, perasaan, pikiran di dalam. Belajar mengenali sifat alami setiap energi di dalam, kemudian jadilah tukang taman organik kedamaian. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.



“Semua penyakit dan rasa sakit ditandai oleh energi di dalam yang gagal mengalir”



Sungai Kedamaian

“Kenapa mengalir sangat ditekankan baik dalam hidup maupun meditasi?”. Itu pertanyaan banyak sekali sahabat di sesi-sesi meditasi. Belajar dari banyak sahabat yang sakit begini sakit begitu, semua penyakit dan rasa sakit ditandai oleh energi di dalam yang gagal mengalir.

Protes, tidak puas, tidak pernah merasa cukup adalah sebagian contoh dari energi yang gagal mengalir di dalam. Mirip dengan air yang gagal

mengalir, persoalan waktu ia akan berbau busuk. Bau busuk inilah bibit berbagai macam penyakit.

Coba perhatikan apa-apa yang disebut manusia sebagai sang diri. Semuanya mengalir. Tubuh manusia mengalir dari lahir, dewasa, tua, mati. Pikiran manusia mengalir. Apa yang disebut orang benar di suatu waktu bisa jadi salah di waktu lain. Perasaan manusia juga serupa. Sedih, senang, duka, suka adalah sebagian aliran sungai perasaan.

Dan siapa saja yang mau pulang ke rumah kedamaian, tidak ada pilihan lain selain belajar mengalir.

“Siapa saja yang mau pulang ke rumah kedamaian, tidak ada pilihan lain selain belajar mengalir”

Maksudnya mengalir sederhana, mirip dengan aliran air di sungai, semuanya (sedih-senang, duka-suka, salah-benar) didekap dengan kelembutan yang sama.

Di meditasi ada pengandaian yang layak diendapkan. Penderitaan serupa es beku yang membatu. Ajaran meditasi serupa matahari yang memancar. Dan bakti kepada Guru adalah kaca pembesar yang diletakkan diantara es beku dan matahari.

Meditasi diandaikan matahari yang menyinari es beku penderitaan. Terutama melalui kegiatan menyaksikan yang penuh dengan kasih sayang (*compassionate witnessing*), rasa sakit itu terus menerus diterangi. Sampai suatu hari seseorang mengalami pandangan terang, ternyata rasa sakit berakar pada pikiran yang gagal mengalir.


Proses meditasi menerangi es beku penderitaan di dalam berjalan secara pelan dan alami. Serta cenderung berjalan lama. Ia sealami es beku di kutub sana. Sejalan dengan semakin tekun dan tulusnya seseorang berjalan di jalan meditasi, es batunya mencair.

"Begitu semua energi di dalam sepenuhnya mengalir, kehidupan berubah wajah menjadi sungai kedamaian"

Di Tantra ada jalan yang lebih cepat tapi berbahaya yakni bakti kepada Guru. Disebut jalan cepat, karena memang proses mencairnya lebih cepat. Disebut berbahaya karena jika melakukan kesalahan, seseorang meluncur turun ke alam bawah.

Itu sebabnya bakti kepada Guru diandaikan seperti kaca pembesar yang diletakkan diantara matahari meditasi dan es beku penderitaan. Proses mencairnya berjalan jauh lebih cepat.

Apa pun jalan yang diambil, entah meditasi atau bakti kepada Guru, keduanya ditujukan untuk membuat energi di dalam menjadi sepenuhnya mengalir. Begitu semua energi di dalam sepenuhnya mengalir, kehidupan berubah wajah menjadi sungai kedamaian.



"Manusia mudah menderita karena pikiran dan hatinya sempit dan kecil. Namun begitu pikiran dan hati bisa dibikin luas dan lebar, maka seseorang bisa mengalami kedamaian selama-lamanya"



Samudra Belas Kasih

Menanggapi pertanyaan seorang anak muda yang pintar sekaligus kritis, seorang Guru meminta dua sendok garam. Sendok garam pertama dimasukkan ke dalam cangkir kecil. Sendok garam ke dua dimasukkan ke dalam kolam yang besar. Sebagai hasilnya, di cangkir kecil tadi airnya terasa asin. Di kolam yang besar, satu sendok garam tadi tidak menyebabkan air jadi asin.

Pesan spiritualnya sederhana, manusia mudah menderita (baca: pikirannya terasa asin) karena pikiran dan hatinya sempit dan kecil. Namun begitu pikiran dan hati bisa dibikin luas dan lebar, maka seseorang bisa mengalami kedamaian selama-lamanya.

Pekerjaan rumahnya kemudian, apa yang bisa dilakukan agar pikiran dan hati jadi luas, lebar sekaligus dalam? Perhatikan mata bayi, ia memancarkan kedamaian indah menawan karena bebas dari penghakiman. Di mata seorang bayi, kehidupan semuanya dipandang sebagaimana adanya.

“Kesabaran dan toleransi sebagai bibit-bibit subur pikiran dan hati yang luas mirip dengan karet gelang. Asal sering ditarik secara pelan perlahan, lama-lama karet gelang ini semakin longgar dan semakin longgar”

Tapi begitu bayi ini bertumbuh, aura kepolosan itu menghilang. Ia digantikan dengan aura manusia yang penuh dengan penghakiman. Sekaligus, itulah asal muasal dari pikiran dan hati yang kecil dan kerdil.

Lingkungan yang miskin keteladanan, pendidikan yang penuh hukuman, orang tua yang memiliki sedikit kedewasaan hanyalah sebagian faktor di balik menyempitnya pikiran dan hati manusia yang bertumbuh dewasa.

Berita baiknya, selalu ada jalan keluar di balik setiap masalah yang muncul. Kesabaran dan toleransi sebagai bibit-bibit subur pikiran dan hati yang luas mirip dengan karet gelang. Asal sering ditarik secara pelan perlahan, lama-lama karet gelang ini semakin longgar dan semakin longgar.

*"Musuh adalah permata spiritual yang langka,
yang ada di sini untuk membuat hati dan pikiran
jadi luas dan lebar"*

Musuh-musuh yang menyakiti, anak-anak yang bermasalah, tetangga yang penuh curiga, atasan yang banyak maunya, pasangan hidup yang pemarah adalah sebagian kekuatan yang ada di alam yang membuat karet gelang kesabaran melonggar dari hari ke hari.

Asal tekun, tulus, jujur, pemaaf, melalui proses waktu karet gelang kesabaran di dalam akan melonggar. Pengertian adalah modal pertama

dalam hal ini. Terutama mengerti kalau kita semua sama-sama tidak mau menderita, sama-sama mau bahagia. Lebih dalam lagi kalau seseorang bisa mengerti jejaring rumit di balik orang-orang menyakiti.

Di balik orang-orang yang menyakiti, ada jejaring rumit masa lalu kelabu, luka jiwa di masa kecil, putus cinta yang berkepanjangan. Bila jejaring rumit ini terbuka, pengertian muncul, karet kesabaran melonggar. Dari pohon pengertian seperti ini, tidak saja bunga kesabaran muncul, tapi juga mekar bunga belas kasih.

Orang-orang yang menyakiti dan melukai, mereka tidak lahir untuk mengganggu, mereka lahir untuk menyempurnakan belas kasih kita. Makanya di jalan belas kasih (*compassion*) sering dikemukakan, musuh adalah permata spiritual yang langka, yang ada di sini untuk membuat hati dan pikiran jadi luas dan lebar. Lebih dari itu, musuhlah yang membimbing manusia berjumpa kehidupan sebagai samudra belas kasih.



"Kapan saja penderitaan
dan kesedihan berkunjung,
belajar hadir di tengah
penderitaan, dekap
kesedihan seperti mendekap
bayi menangis"



Burung Kedamaian

Seorang ibu yang suaminya baru wafat cerita di kelas meditasi. Tiap kali ia masuk kamar di siang hari, selalu saja datang burung mengetuk jendela kamar. Heran dengan kejadian yang berulang-ulang ini, ia kemudian bertanya: "apa pesan di balik ini?". Dengan tersenyum ada yang menjawab: "burung adalah malaikat sukacita yang ada di sini untuk mengingatkan semua kalau kehidupan adalah nyanyian sukacita"

Diri yang beku

Sedihnya, teramat sedikit ada makhluk di alam ini yang mengerti kehidupan sebagai nyanyian sukacita. Salah satu sebabnya, terlalu banyak manusia yang hidup dalam diri yang kaku dan beku. Coba lihat ke dalam saat Anda mengalami penderitaan seperti ditinggal suami atau disakiti musuh. Di dalam ada yang menolak dan melawan. Ia mirip dengan salju yang beku dan kaku.

Inilah diri kaku yang menghalangi banyak jiwa untuk melihat Tuhan sebagai cinta kasih. Ini juga akar dari banyak sekali penderitaan. Dan

“Tarik nafas, rasakan kesedihan tanpa penghakiman. Hembuskan nafas, rasakan kesedihan tanpa penghakiman”

praktik meditasi hadir seperti sinar matahari yang menyinari salju yang kaku beku. Sederhananya, kapan saja penderitaan dan kesedihan berkunjung, belajar hadir di tengah penderitaan, dekup kesedihan seperti mendekap bayi menangis.

Pengertian hadir adalah hadir secara penuh dan utuh. Penderitaan tidak ditendang, rasa sedih juga tidak dibuang. Hanya hadir di sana apa adanya. Rasa sedih, luka jiwa hanya didekap

tanpa penghakiman sama sekali. Dalam bahasa meditasi, semuanya dipeluk apa adanya.

Diri yang mengalir

Ezra Bayda memperkenalkan pendekatan tiga nafas. Kapan saja kesedihan dan penderitaan berkunjung, belajar untuk hadir secara utuh dan penuh di tengah ruang kesedihan di dalam, sekurang-kurangnya sejumlah tiga tarikan dan hembusan nafas. Tarik nafas, rasakan kesedihan tanpa penghakiman. Hembuskan nafas, rasakan kesedihan tanpa penghakiman.

“Pada akhirnya, tidak ada beda antara suara tetangga yang mencaci dengan burung yang bernyanyi”

Orang biasa cenderung lari dari kesedihan. Sebagian orang bahkan dibawa lari oleh penderitaan sehingga melakukan hal berbahaya seperti bunuh diri. Meditasi lain lagi, kesedihan didatangi, penderitaan didekap. Ia mirip dengan seorang ibu yang mendekap putra tunggalnya yang sedang menangis.

Dengan cara ini, diri yang kaku beku disinari cahaya matahari kesadaran. Sebagai hasilnya, lahir diri yang baru yakni diri yang mengalir. Inilah diri yang menanam bibit-bibit kesembuhan dan kedamaian di dalam. Ini juga diri yang membimbing pulang ke rumah jiwa yang indah.

Diri sejati bernama kesadaran

Penjelasan transformasi dari diri yang kaku menuju diri yang mengalir kelihatannya mudah. Tapi pelaksanaannya jauh dari mudah. Bahkan latihan selama dua puluh tahun pun belum tentu bisa melakukannya. Cuman, tidak ada pilihan lain terkecuali melanjutkan pertumbuhan spiritual.

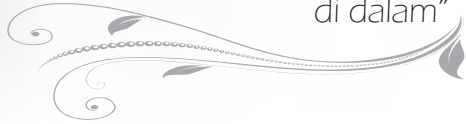
Kelompok spiritual di bawah garis Guru Thich Nhat Hanh adalah kumpulan manusia yang tekun dan tulus sekali melatih diri. Kapan saja berbicara dengan kelompok ini, tiba-tiba akan ada bunyi bel yang meminta kita untuk jeda dan hening sebentar. Kemudian hadir secara penuh dan utuh di saat ini tanpa penghakiman.

Ketekunan untuk berlatih meditasi seperti ini selama bertahun-tahun, bisa membuat seseorang melahirkan diri yang baru, yakni diri yang

bernama kesadaran. Kesedihan datang sadari. Kesenangan datang sadari. Di tingkat diri seperti ini, berlaku pendapat sederhana tapi mendalam: “pada akhirnya, tidak ada beda antara suara tetangga yang mencaci dengan burung yang bernyanyi”. Keduanya adalah nyanyian burung kedamaian yang sama.



“Keindahan sesungguhnya
disembunyikan di dalam.
Keindahan di luar hanya
pantulan dari
keindahan yang ada
di dalam”



Ciuman Kedamaian

“Kenapa wanita kalau dicium matanya terpejam?”, ini pertanyaan banyak remaja pria. Bagi setiap sahabat yang meditasinya sudah mendalam mengerti, keindahan yang sesungguhnya ada di dalam. Keindahan di luar hanya pantulan dari keindahan harmoni yang ada di dalam.

Sedihnya, sangat sedikit manusia di zaman ini yang bisa berjumpa keindahan seperti ini.

Kebanyakan manusia harus bertempur dengan dirinya dan hidupnya. Di jalan belas kasih (*compassion*) kerap terdengar pesan seperti ini: “berbaik hatilah kepada orang-orang yang menyakiti. Mereka sedang bertempur. Dan pertempuran sesungguhnya bukan dengan Anda, melainkan dengan dirinya”.

Ini yang menjelaskan kenapa hadir hawa panas di mana-mana. Rumah sakit jiwa penuh, rumah sakit kebanyakan pasien, korban narkoba meningkat, cerita perceraian dan bunuh diri sangat menyentuh hati.

Ringkasnya, sangat jarang ada manusia yang bisa diajak menemukan harmoni di dalam diri. Kebanyakan tenggelam di dunia materi.

Di kelas-kelas meditasi kerap diceritakan, ada banyak sekali benih-benih kekerasan yang ditanam dalam bathin manusia. Keluarga, sekolah, pemimpin, masyarakat menanam banyak sekali

“Sadari pikiran sebagai pikiran, bukan sebagai kebenaran. Sadari perasaan sebagai perasaan, bukan sebagai diri Anda. Demikianlah cara meditasi menyembuhkan banyak jiwa”

benih-benih kekerasan di dalam bathin. Sehingga mudah dipahami kalau ada banyak manusia terbakar hanya karena hal yang sangat kecil.

Di tingkat kesembuhan, meditasi mengajarkan pendekatan *selective watering* (hanya menyirami bibit-bibit kedamaian). Caranya, hanya menjumpai orang-orang yang mendukung perjalanan kedamaian Anda. Di dalam, setiap kali ada memori kekerasan muncul, seseorang disarankan tersenyum pada memori buruk, kemudian tidak bereaksi baik dalam bentuk ucapan maupun tindakan.

"Dan seburuk atau seindah apa pun keseharian, semuanya muncul kemudian menghilang"

Meminjam ajaran suku Indian di Amerika, di dalam diri kita ada dua serigala baik dan buruk yang bertempur setiap hari. Dan yang menang adalah yang diberi makan setiap hari. Dengan pendekatan tersenyum pada benih-benih kekerasan di dalam diri, tidak bereaksi dalam ucapan dan tindakan, seseorang sedang tidak memberi makan pada serigala buruk yang ada di dalam.

Dalam bahasa meditasi: “sadari pikiran sebagai pikiran, bukan sebagai kebenaran. Sadari perasaan sebagai perasaan, bukan sebagai diri Anda. Demikianlah cara meditasi menyembuhkan banyak jiwa”. Ia yang tekun berlatih meditasi seperti ini, suatu hari akan mengalami kesembuhan. Dan tidak perlu diseret oleh hawa panas kehidupan yang hadir di mana-mana.

Di tingkat kesempurnaan lain lagi, pendekatan *selective watering* tidak diperlukan. Yang diperlukan adalah ketekunan untuk menyaksikan tanpa memilih (*choiceless awareness*). Setiap kejadian di luar atau perasaan di dalam, keduanya mirip dengan pecahan salju yang jatuh di danau. Menimbulkan riak sebentar, kemudian hilang.

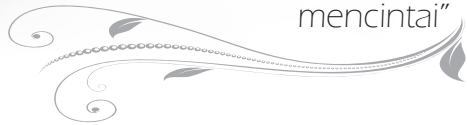
Seperti itulah sifat alami kehidupan. Semua ada hukumnya. Pohon rindang mengundang datangnya burung-burung. Bunga-bunga mekar mengundang datangnya kupu-kupu. Dan seburuk atau seindah apa pun keseharian, semuanya muncul kemudian menghilang. Ia sesederhana pecahan salju yang jatuh ke danau.

Setelah menyatu dengan keseharian meditatif seperti ini, kehidupan kemudian bertransformasi menjadi nyanyian harmoni. Ini

yang memungkinkan seseorang menemukan keindahan sesungguhnya yang ada di dalam. Ini juga yang disebut sebagai kehidupan sebagai ciuman kedamaian.



“Pernikahan bukanlah perjumpaan mur dan baut yang sekali ketemu langsung pas selamanya. Pernikahan adalah perjuangan tanpa henti untuk terus menerus saling mencintai”



Tarian Kedamaian

Apa rahasia di balik pernikahan yang berumur panjang?. Itu pertanyaan banyak sekali generasi muda yang ingin pernikahannya awet. Ia yang sudah menikah dengan pasangan yang sama lebih dari seperempat abad mengerti, pernikahan adalah leburnya dua tubuh ke dalam sebuah jiwa yang indah.

Akan tetapi, proses leburnya dua tubuh menjadi satu jiwa yang indah ini berjalan lama, panjang,

banyak cobaan, sekaligus rumit dan sulit. Pernikahan bukanlah perjumpaan mur dan baut yang sekali ketemu langsung pas selama-lamanya. Pernikahan adalah perjuangan tanpa henti untuk terus menerus saling mencintai.

Bila disederhanakan, pertumbuhan pernikahan berjalan seperti ini. Awalnya, semua pasangan tertarik pada lawan jenisnya karena hal-hal luar seperti bentuk muka, postur tubuh, cara bicara, kesamaan hobi, kemiripan pendidikan. Ketertarikan karena hal-hal luar ini biasanya tidak bertahan lama, bahkan rawan mengundang konflik. Ia mirip dg kulit buah yang tidak selalu mencerminkan isi di dalamnya.

“Kegagalan untuk secara bergantian merendahkan dan menegakkan, itu yang membuat banyak keluarga bubar”

Ia yang bisa melewati konflik ini di awal, kemudian tertarik dengan pasangan bukan karena hal-hal luar, melainkan karena hal-hal yang ada di dalam. Kesabaran, toleransi, kemampuan memaafkan, pelayanan, penyayang pada keluarga dan anak-anak adalah sebagian kualitas di dalam yang bisa membuat pernikahan bertahan lama.

Godaan terberat di tingkat ini adalah ego dan keakuan. Ia biasanya hadir pada orang-orang yang punya kelebihan seperti kepintaran, kekayaan, keterkenalan. Kegagalan untuk secara bergantian merendah dan mengalah, itu yang membuat banyak keluarga bubar. Lagi-lagi sebab utamanya adalah ego.

"Begitu seseorang bertumbuh jauh di lembaga pernikahan, ia tidak saja bisa menemukan belahan jiwa, lebih dari itu ia juga bisa menemukan rahasia tentang siapa dirinya yang sesungguhnya"

Setiap keluarga yang bertahan lama selalu ditandai oleh mengalahnya salah satu pihak di sebuah waktu, kemudian mengalahnya pihak lain di waktu lain. Ringkasnya, mengalah secara bergantian. Tanpa keikhlasan untuk mengalah dan merendah, keluarga mana pun pasti bubar.

Setelah diampelas dan dihaluskan habis-habisan oleh ketekunan untuk merendah dan mengalah, baru sebuah pasangan pernikahan bertumbuh ke tingkatan ke tiga. Jika tingkatan pertama seseorang tertarik dengan hal-hal luar, tingkatan kedua tertarik dengan hal-hal di dalam, di tingkatan

ketiga seseorang mulai melihat pasangannya sebagai belahan jiwa yang sesungguhnya.

Di tingkatan ketiga ini, apa yang pernah diwariskan Rumi menjadi sebuah kebenaran yang dialami serta hadir di depan mata. Rumi pernah berpesan: “apa yang Anda cintai dalam waktu lama menyimpan rahasia tentang siapa diri Anda”.

Dengan kata lain, begitu seseorang bertumbuh jauh di lembaga pernikahan, ia tidak saja bisa menemukan belahan jiwa, lebih dari itu ia juga bisa menemukan rahasia tentang siapa dirinya yang sesungguhnya. Seorang sahabat yang sudah 37 tahun bersama istrinya bercerita kalau bagian terindah dari pasangannya adalah kelembutan. Dengan kata lain, kelembutan adalah bagian dari jiwa dia yang mesti disempurnakan di hidup ini.

Seorang sahabat lain yang sudah hampir empat puluh tahun hidup bersama pasangannya membuka rahasia, ia menemukan rahasia tentang dirinya di balik nama pasangannya. Di puncak semua ini, setiap jiwa yang bertumbuh jauh di lembaga pernikahan, menemukan belahan jiwa, menemukan rahasia tentang siapa dirinya, kemudian menemukan ternyata kehidupan adalah tarian kedamaian.



“Orang biasa tersenyum
dengan bibirnya. Orang
bijaksana tersenyum
melalui cintanya”



Senyum Paling Indah

“Bila tidak melaksanakan vegetarian, apakah meditasinya akan terganggu?”, demikian seorang anak muda bertanya. Tidak makan daging tentu saja baik. Terutama karena mengurangi rasa bersalah yang timbul di dalam hati. Tapi yang lebih baik lagi adalah vegetarian di dalam pikiran (baca: pikiran yang tidak menghakimi).

Terlalu banyak sahabat yang mulutnya vegetarian, tapi pikirannya tidak vegetarian. Sebagai akibatnya, perjalanan meditasinya penuh dengan

halangan. Ini yang dialami oleh dua orang murid zen yang meditasinya sulit bertumbuh.

Suatu hari dua murid ini melihat bendera sedang bergerak. Yang pertama menyebutkan kalau yang bergerak adalah benderanya. Yang kedua menyimpulkan kalau yang bergerak adalah anginnya. Maka ramelah perdebatan diantara mereka berdua. Bendera-angin, angin-bendera, dst.

Di tengah perdebatan yang memanas, tiba-tiba Guru mereka datang. Tatkala ditanya yang benar yang mana, Gurunya kemudian menjawab:

“Logika adalah tongkat bagi jiwa-jiwa yang pincang, serta beban berat bagi jiwa-jiwa yang sudah terbang”

“yang bergerak adalah pikiran kalian”. Inilah ciri pikiran yang tidak vegetarian, selalu bergerak lengkap dengan dialog dan perdebatan di dalam. Ujungnya mudah ditebak, kedamaian menjauh.

Berbeda dengan perguruan tinggi di mana logika yang kuat diberi nilai tinggi, di jalan meditasi logika yang terlalu kuat adalah serangkaian penghalang yang mengkhawatirkan. Dalam bahasa yang indah: “logika adalah tongkat bagi

jiwa-jiwa yang pincang, serta beban berat bagi jiwa-jiwa yang sudah terbang”.

Itu sebabnya meditasi tekun sekali memberitahu untuk melewati logika, terutama dengan cara menyaksikan. “Perhatikan pikiran sebagai pikiran, bukan sebagai kebenaran, begitulah cara meditasi membebaskan banyak sekali jiwa”, demikian sering terdengar di sesi-sesi meditasi.

Tidak saja logika dilampaui, rasa juga dilampaui. Rasa sedih dilewati, rasa senang juga dilewati. Sampai suatu hari mengalami, semuanya hanya gelombang-gelombang di permukaan. Dan meditasi tidak menyarankan Anda menjadi gelombang, melainkan kembali ke rumah abadi bernama samudra.

“Diantara semua senyuman, yang terindah adalah keheningan yang melahirkan cinta”

Di rumah abadi bernama samudra inilah kemudian seseorang bisa melihat secara jernih dan bersih perjalanan dari tubuh personal ke tubuh interpersonal, kemudian istirahat indah di tubuh kosmik. Di tubuh personal, seseorang mengira

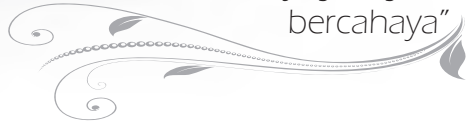
tubuh fisiklah diri mereka. Di tubuh interpersonal, seseorang rindu pengakuan, kebersamaan.

Dan hanya di tubuh kosmik (baca: alam dan kehidupan) kemudian jiwa bisa melampaui logika dan rasa. Kalau logika adalah tongkat bagi jiwa-jiwa yang pincang, rasa adalah perahu bagi jiwa-jiwa yang belum pulang. Keduanya hanya kendaraan-kendaraan sementara.

Dan sesampai di rumah (*home*), kehidupan berubah wajah menjadi serangkaian senyuman. Masa lalu membawa senyuman, masa depan menjanjikan senyuman, masa kini penuh senyuman. Diantara semua senyuman, yang terindah adalah keheningan yang melahirkan cinta.



“Bumi menghormat dengan
gempa kecil, langit
menghormat melalui
pelangi. Itulah cara alam
menghormat pada
wafatnya jiwa-jiwa
bercahaya”



Cinta Membawa Kedamaian

Suatu hari ada orang kaya dengan empat istri yang siap-siap meninggal karena umur tua. Tentu saja yang pertama kali dipanggil adalah istri ke empat. Belum sempat mengungkapkan keinginan agar istrinya mau menemani di jalan kematian, istri ke empat sudah pergi sambil membanting pintu.

Dengan sedih orang kaya ini memanggil istri ketiga. Begitu selesai bertanya apakah istrinya mau ikut mati, wanita ini langsung berucap:

“maaf, saya hanya bisa menemani kanda sampai di sini saja”. Kendati hatinya tambah pedih, orang kaya ini memanggil istri kedua. Istri ini jawabannya lebih sopan: “saya bisa menemani, cuman hanya sampai di kuburan”.

Sehingga tidak ada pilihan lain terkecuali memanggil istri pertama yang tua, renta, berambut putih, serta tidak pernah mendapat perhatian.

Anehnya, saat ditanya kesediaannya menemani ke alam kematian, wanita keriput ini berbisik lembut di telinga suaminya: “saya akan menemani kanda ke mana pun dan sampai kapan pun”.

“Satu-satunya kekayaan yang dibawa ke rumah kematian adalah kekayaan yang disimpan di dalam hati”

Cerita ilustratif ini adalah cerita banyak manusia di depan kematian. Istri ke empat yang paling menarik dan atraktif bagi orang kebanyakan adalah harta dan tahta. Jangankan setelah tua dan sakit, bahkan tubuh masih segar bugar pun, tahta dan harta digoyang banyak orang.

Istri kedua yang hanya bisa mengantar sampai waktu kematian adalah tubuh fisik. Begitu

seseorang mati, tubuh fisik langsung mengucapkan selamat tinggal. Istri ketiga yang menghantar hanya sampai di kuburan adalah keluarga dan kerabat dekat.

Tentu timbul pertanyaan, siapa istri pertama yang demikian setia menemani setelah waktu kematian, kendati ia telah lama tidak diperhatikan. Dia tidak lain adalah praktik spiritual mendalam. Itulah satu-satunya yang dibawa jiwa setelah kematian. Sedihnya, terlalu banyak manusia di zaman ini meninggal tanpa bekal praktik spiritual mendalam. Sebagai hasilnya, perjalanan jiwa menjadi sangat menyedihkan.

“Tubuh fisik seorang Guru memang akan wafat, tapi tubuh cintanya akan tetap di sini”

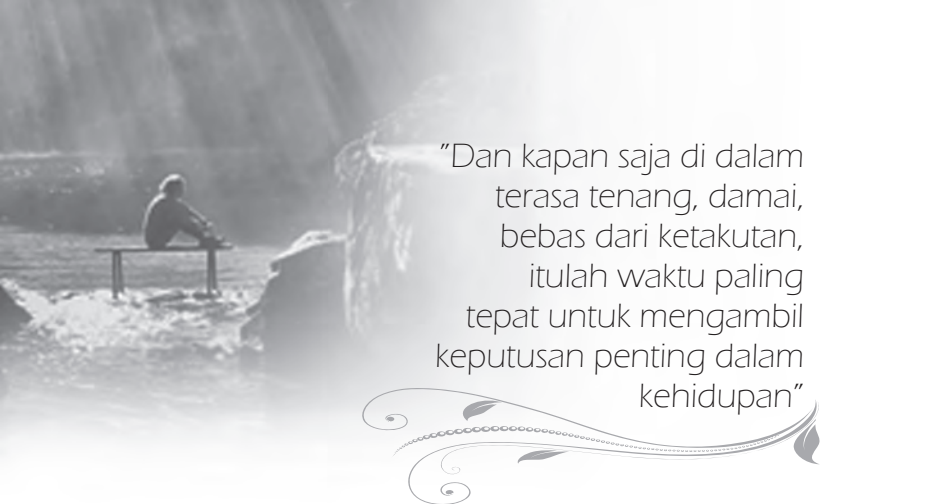
Di dunia spiritual mendalam dikenal luas pendapat, kualitas spiritual seseorang terlihat terang saat kematian. Dalam pengalaman sejumlah Guru tingkat tinggi, alam bahkan melakukan penghormatan. Langit menghormat dengan pelangi, bumi menghormat dengan gempa kecil.

Ramakrisna adalah seorang Guru yang meninggalnya indah. Saat beliau meninggal di

umur muda, istrinya Sharadadevi tidak menangis, bahkan tidak ikut pergi ke tempat kremasi. Tatkala ditanya kenapa, wanita lembut ini menjawab: “tubuh fisik Ramakrisna memang wafat, tapi cinta Ramakrisna akan tetap hidup di hati saya”.

Sejak saat itu Sharadadevi tidak pernah berhenti menyiapkan sarapan, makan siang, handuk serta persiapan sehari-hari pada suaminya yang sudah dikremasi. Bahkan tempat tidur suaminya yang sudah kosong pun, tetap ditutup kain kelambu agar tidak dimasuki nyamuk.

Anehnya, tatkala Sharadadevi mau meninggal karena usia tua, ia malah menangis: “nanti siapa yang menyiapkan makanannya Ramakrisna?”. Inilah praktik spiritual mendalam. Di depan kematian seseorang hanya melihat cahaya cinta yang menawan. Sebagai akibatnya, perjalanan jiwa kemudian akan penuh dengan kedamaian.



“Dan kapan saja di dalam terasa tenang, damai, bebas dari ketakutan, itulah waktu paling tepat untuk mengambil keputusan penting dalam kehidupan”

Bercengkrama Dengan Kedamaian

Di dunia pengambilan keputusan, ada sebuah faktor yang kelihatannya kecil tapi berpengaruh besar terhadap aliran kehidupan kemudian, faktor itu bernama waktu. Bila waktunya salah, setepat apa pun keputusannya, kehidupan bisa bubar. Jika waktunya tepat, sesalah apa pun keputusannya, kemungkinan selamatnya tinggi.

Pertanyaannya kemudian, bagaimana seseorang tahu kalau waktunya tepat atau tidak? Belajar dari

perjalanan spiritual samurai tersohor Miyamoto Musashi, di dalam diri manusia penuh dengan tanda-tanda yang bisa dibaca. Sedihnya, sangat sedikit ada manusia di zaman ini yang membaca tanda-tanda di dalam.

Dan kapan saja di dalam terasa tenang, damai, bebas dari ketakutan, itulah waktu paling tepat untuk mengambil keputusan penting dalam kehidupan.

“Begitu keputusan diambil dalam ketenangan sempurna, banyak hal di luar dugaan yang muncul sebagai kekuatan pendukung”

Sebagaimana dialami banyak penekun spiritual tingkat tinggi, begitu keputusan diambil dalam ketenangan sempurna, berikutnya banyak hal-hal yang di luar dugaan muncul sebagai kondisi yang mendukung.

Suatu hari Mahatma Gandhi sudah siap memimpin demonstrasi besar berjumlah ribuan orang untuk memprotes penjajah Inggris soal garam. Tapi begitu siap berangkat demonstrasi, Gandhiji melihat ada kemarahan di dalam dirinya. Oleh karena itu, beliau memilih meditasi dibandingkan demonstrasi.

Sementara ribuan pendukungnya sudah siap mendukung demonstrasi di luar, pria kurus sekaligus sederhana ini duduk hening dalam meditasi, memberi jarak yang sama pada semua emosi yang datang, tersenyum pada semua berkah kekinian yang datang.

Dalam bahasa meditasi, sadari tubuh sebagai tubuh bukan sebagai diri Anda. Sadari perasaan sebagai perasaan bukan sebagai diri Anda. Sadari pikiran sebagai pikiran, bukan sebagai diri Anda. Sadari obyek pikiran sebagai obyek pikiran, bukan sebagai diri Anda. Ini kerap disebut sebagai empat tiang kesadaran.

"Apa pun berkah kekiniannya, ingat selalu menerima, mengalir dan tersenyum. Terutama karena semua gerakan kehidupan adalah tarian kesempurnaan yang sama"

Tatkala Mahatma Gandhi yakin dirinya tenang, seimbang, bebas dari kemarahan, di sana beliau langsung turun memimpin demonstrasi. Dan sejarah sudah mencatat, bahkan tentara terkuat di dunia saat itu (baca: penjajah Inggris) harus angkat kaki dari India.

Pelajarannya sederhana, ketenangan dan kedamaian serupa alamatnya jiwa di dalam. Begitu jiwa berumah damai di dalam, banyak hal di luar dugaan bisa muncul untuk mendukung perjalanan kehidupan kemudian. Sayangnya, di zaman ini banyak jiwa yang bernasib mirip dengan anak-anak tersesat yang tidak tahu rumahnya di mana.

Sebagai akibatnya, di rumah salah, di kantor penuh musibah. Tidak kebayang bagaimana wajah keputusan orang-orang seperti ini. Itu sebabnya, sangat-sangat dianjurkan kepada banyak sahabat untuk bersentuhan dengan kedamaian di dalam.

Dalam bahasa sederhana namun mendalam, apa pun berkah kekiniannya, ingat selalu menerima, mengalir dan tersenyum. Terutama karena semua gerakan kehidupan adalah tarian kesempurnaan yang sama. Inilah yang disebut dengan bercengkrama dengan kedamaian. Di titik seperti ini, pengambilan keputusan jadi mudah dan indah.



“la yang memandang
kehidupan dengan mata
kelembutan akan
menemukan kelembutan
di mana-mana”



Jiwa Yang Mekar

Salah satu ajaran tingkat tinggi yang pernah lahir di alam ini bernama Tantra. Sebagian ajaran Tantra memang bersifat rahasia. Tapi bila semuanya dirahasiakan, suatu hari ajaran ini akan punah. Untuk itulah, sejumlah Guru seperti Osho berani membuka rahasia-rahasia Tantra.

Jika Buddha Tantra lebih dekat dengan jalan jhnana (pengetahuan) serta puncaknya bernama keheningan, Shiva Tantra lebih dekat dengan jalan bakti (*devotion*) serta puncaknya bernama

kebersatuan. Dua-duanya bersifat saling melengkapi.

Itu sebabnya Shiva Tantra turun dari Shivaji kepada permaisurinya. Implisit dalam kisah ini berarti, ajaran ini hanya boleh diturunkan kepada murid-murid dengan bakti yang sangat dalam. Hanya dengan bakti yang mendalam maka kebersatuan bisa dicapai.

Perintah komplis Shiva Tantra berjumlah 112 bisa selengkapnya dibaca dalam maha karya Osho yang berjudul *The Book of Secret*.

“Diri sejati mirip langit biru. Semuanya dibiarkan lewat seperti awan-awan. Diri sejati istirahat dalam ketidakberhinggaan”

Dan tidak semua penafsiran Osho layak ditelan mentah-mentah. Terutama karena Osho mengajar dalam konteks ruang dan waktu yang berbeda dengan kita.

Dalam tulisan ringkas ini akan dicoba menafsirkan tiga perintah Shiva Tantra yang cocok dengan konteks ruang dan waktu kita. Perintah pertama: “sentuh mata secara lembut, selembut bulu ayam”. Penafsirannya, hati-hati dengan cara memandang.

Duka-suka, salah-benar, neraka-surga semua berawal dari cara memandang.

Yang disarankan, belajar memandang kehidupan dengan mata kelembutan. Ia yang memandang kehidupan dengan mata kelembutan sedang berjalan di jalan kedamaian. Perintah kedua: "lihat langit melampaui awan-awan". Kesedihan-kesenangan, cacian-pujian, gagal-suksessemuanya awan-awan yang tidak kekal. Dan Anda bukan awan-awan tersebut.

"Hanya ia yg mengerti kegelapan yang bisa bersentuhan dengan akarnya jiwa"

Diri sejati mirip dengan langit biru. Apa pun wajah awannya, semuanya disaksikan dengan senyuman yang sama. Itu sebabnya, meditasi mendalam selalu menyarankan untuk menjadi saksi terhadap semua pengalaman kekinian.

Perintah ketiga: "akar selalu bertumbuh di tempat gelap". Penafsirannya, siapa saja yang mau mengerti akarnya jiwa disarankan memahami kegelapan. Simpan di dalam hati, kegelapan bukan musuhnya cahaya. Keggelapan adalah kekuatan yang membuat cahaya memancar lebih


terang. Lebih dari itu, kalau semua orang menjauh dari kegelapan, lantas siapa yang membimbing mereka berevolusi menjadi cahaya?

Digabung menjadi satu, tiga perintah Shiva Tantra ini bisa menjadi bekal mendalam di jalan pencerahan. Pandang kehidupan secara lembut, lampau awan-awan pikiran dan perasan, kemudian ingat selalu bahwa semuanya adalah cahaya. Bahkan kegelapan pun sedang berevolusi menjadi cahaya.

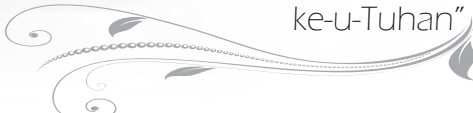
Ia yang membadankan tiga perintah ini dalam-dalam, jiwanya sedang berevolusi menjadi bunga indah. Jika bunga biasa cepat layu, bunga jiwa yang tercerahkan akan tetap mekar di sini untuk berbagi aroma cinta.



Pintu Belakang
Berjumpa Ke-u-Tuhan



“Melalui pendekatan
terima, mengalir,
senyum, seseorang tidak
saja mendamaikan diri,
tapi juga membawa jiwa
memasuki gerbang
ke-u-Tuhan”



Berjumpa Ke-u-Tuhan

Tetua Bali sering bercerita tentang menyatunya alam kecil (bhuwana alit) dengan alam besar (bhuwana agung). Alam besar tentu saja terlalu rumit. Di awal abad ke 20, dunia fisika bersama Newton dkk pernah menduga kalau teka-teki tentang alam semesta akan terjawab semuanya tidak lama lagi. Akan tetapi, tidak lama kemudian tatkala lahir pendekatan *quantum mechanics* (mekanika kuantum), optimisme ini bubar. Alam besar masih menyisakan teka-teki besar yang tidak bisa dijawab.

Oleh karena itu, mari melihat alam kecil yang kerap disebut diri kita sendiri. Bagian dari diri kita yang paling mudah untuk didiskusikan adalah tubuh. Di Tantra sudah banyak yang melihat dan mengalami, tubuh manusia menyimpan banyak sekali rahasia indah tentang perjalanan jiwa. Coba perhatikan bagian atas dan bagian bawah tubuh manusia.

Di bagian atas tubuh, ada lubang bernama mulut dari mana manusia *m e m a s u k k a n* hal-hal yang *m e n y e n a n g k a n*.

“Menggambar wajah Tuhan yang pemarah tidak saja menyuburkan kaum ateis, tapi juga membuat generasi muda menjauh”

Sedangkan di bagian bawah, ada lubang yakni (maaf) dubur. Sebuah tempat di mana manusia membuang kekotoran. Ringkasnya, alam besar dan alam kecil serupa. Di satu bagian berisi hal-hal yang menyenangkan. Di bagian lain berisi hal-hal yang tidak menyenangkan. Berdoa tidak berdoa, meditasi tidak meditasi, demikianlah hukumnya. Makanya di jalan jhnana (pengetahuan), ada yang menyebut konsep Tuhan sebagai hukum (*God as a law*). Inilah salah satu hukumnya.

Jangankan saat tidak lahir Avatara, Buddha dan Nabi, bahkan saat lahir Avatara pun orang-orang menjengkelkan lahir. Di zamannya Sang Rama, penggodanya bernama Rahwana. Di zamannya Shri Krisna, penggodanya bernama Duryodana, di zamannya GA Buddha penggodanya bernama Dewadatta. Hal yang sama terjadi saat Nabi lain lahir.

Ringkasnya, mirip dengan aliran malam dan siang, alam kecil dan alam besar keduanya mengalir. Makanan enak di hari ini, sebagian jadi kotoran besok pagi. Pujian orang di hari tertentu bisa jadi sumber makian di hari lain. Anak yang penurut di sebuah tahun, bisa jadi anak pembangkang di tahun yang lain. Begitulah hukumnya.

Ciri dominan jiwa-jiwa menderita adalah serakah memilih yang baik di atas yang buruk, memegang yang benar di atas yang salah, menggenggam kesucian menendang kekotoran. Sebagai akibatnya, energi di dalam jadi gagal mengalir. Ia sesederhana manusia yang makan banyak di hari ini, tapi di hari berikutnya tidak buang air besar. Inilah awal banyak sekali penyakit dan rasa sakit.

Kegantengan suami diterima, kemarahannya ditolak habis-habisan. Kecantikan istri didekap,

cerewetnya diancam cerai. Kepintaran anak dibanggakan, kenakalannya disembunyikan. Banyak orang hanya mau kaya, tapi tidak mau konsekuensi negatif yang muncul sebagai akibat berlimpahnya kekayaan. Sekali lagi, inilah awal banyak penyakit dan rasa sakit. Sekaligus inilah bentuk energi yang gagal mengalir.

Sebagaimana sudah diulas secara berulang-ulang di buku sederhana ini dari pintu depan, pada kelompok tulisan yang berjudul tirtha kesembuhan

“Upacaranya bisa apa saja, tempat sucinya bisa di mana saja, tapi ingat melakukannya dalam spirit ke-u-Tuhan”

maupun tirtha kedamaian, meditasi tidak pernah lelah mengundang para pencari spiritual untuk selalu kembali ke rumus sederhana tapi mendasar ini yakni: “terima, mengalir, senyum”.

Melalui pendekatan terima, mengalir, senyum, seseorang tidak saja membebaskan penghalang energi di dalam untuk mengalir kembali, tetapi juga membuat jiwa memasuki gerbang ke-u-Tuhan. Di zaman dulu sekali, saat zaman masih sangat kacau, liar dan barbar, Tuhan sering

digambarkan dengan wajah yang marah lengkap dengan dosa dan nerakanya.

Di zaman ini, menggambar wajah Tuhan yang pemarah tidak saja menyuburkan tumbuhnya kelompok ateis, tetapi juga membuat anak-anak muda menjauh dari sumber mata air jernih bernama agama dan spiritualitas. Itu sebabnya, sejumlah Guru spiritual dengan pencapaian spiritual mengagumkan di zaman ini senang sekali berbagi cerita tentang ke-u-Tuhan.

Dalam bahasa yang ringkas namun padat, orang jahat lahir untuk membuat orang baik terlihat lebih baik, kesedihan adalah kekuatan di alam yang membuat kebahagiaan terasa jauh lebih dalam, dukacita adalah tangisan yang membuat nyanyian sukacita jauh lebih bercahaya. Itulah yang disebut dengan ke-u-Tuhan.

Sebuah kekuatan yang membuat energi di dalam mengalir kembali. Begitu energi-energi di dalam mengalir kembalisesecaraalami, disanakesembuhan dan kedamaian akan hadir secara asri. Pada saat yang sama, banyak kecelakaan kehidupan seperti bunuh diri, penyakit menakutkan seperti HIV bisa dihindari dan dikurangi. Sejujurnya, inilah bunga indah meditasi.

Menemukan Tirta Di Dalam Diri

Tempat sucinya bisa di mana saja, cara berdoanya bisa seperti apa saja, upacaranya bisa menggunakan tradisi apa saja, saran buku sederhana ini cuma satu: “lakukan semuanya dengan spirit ke-u-Tuhan”. Selamat datang di rumah jiwa-jiwa yang indah.

Daftar Bacaan

Bagi setiap sahabat yang tertarik mendalami lebih dalam lagi topik kesembuhan, kedamaian, ke-u-Tuhan, berikut sejumlah daftar bacaan yang disarankan :

1. Yang berkaitan dengan kesembuhan:

Brandom Bays: *"The Journey, a practical guide to healing your life and setting yourself free"*

Daniel Goleman: *"Emotional Intelligence"*

Kari Joys, MS: *"Choosing Light Heartedness: a 33 day journey to overcome anxiety, depression and dysfunctional family"*

Louise L. Hay: *"You Can Heal Your Life"*

Osho: *"From Medication To Meditation"*

Rick Hanson Ph.D: *"The practical Neuroscience of Buddha's brain, happiness, love, wisdom"*

Thomas Bien, Ph.D: *"Mindful Therapy: a guide for therapists and helping professionals"*

Thomas Bien Ph.D: *"Mindful Recovery: a spiritual path to healing from addiction"*

Tulku Thondup: *"The healing power of mind: simple meditation exercises for health, well-being, and enlightenment"*

Tulku Thondup: *"Boundless healing, meditation exercises to enlighten the mind and heal the body"*

2. Yang berkaitan dengan kedamaian:

Abbot Zenkei Shibayama: *"A flower does not talk"*

HH Dalai Lama: *"Compassionate Life"*

HH Dalai Lama: *"Healing Anger"*

Thich Nhat Hanh: *"Creating True Peace, ending violence in yourself, your family, your community, and the world"*

Thich Nhat Hanh: *Peace is every step, the path of mindfulness in everyday life*

Thomas Bien Ph.D: *"Finding The Center Within: the healing way of mindfulness meditation"*

3. Yang berkaitan dengan ke-u-Tuhan:

David Bohm: *"Health and the implicate order"*

Fritjof Capra: *"The Tao of Physics"*

J. Krishnamurti : *"Freedom From The Known"*

J. Krishnamurti: *"The Impossible Question"*

Joseph Campbell: *"The power of Myth"*

Lex Hixon: *“Coming Home, the experience of enlightenment in sacred traditions”*

Osho: *“The Book of Secrets”*

Radmila Moacanin: *“The essence of Jung’s psychology and Tibetan Buddhism”*

Reginald A. Ray, Ph.D: *“Touching Enlightenment, Finding realization in the body”*

ALAMAT SITUS ATAU AKUN RESMI BAPAK GEDE PRAMA

Bagi para sahabat yang terhubung di internet, berikut daftar situs (akun) resmi Bapak Gede Prama.

1. **Situs (akun) yang berbahasa Inggris**

Situs: www.bellofpeace.org

Blog: www.gedeprema11.blogspot.com

Facebook: Home of Compassion
by Gede Prama

Twitter: @gede_prama

2. **Situs (akun) yang berbahasa Indonesia**

Blog: new.gedeprema.blogdetik.com

Facebook: Gede Prama's Compassion

3. Bagi para sahabat yang tertarik belajar meditasi, silahkan kunjungi www.bellofpeace.org (bahasa Inggris), atau new.gedeprema.blogdetik.com (bahasa Indonesia), kemudian klik meditation schedule (Inggris) atau jadwal meditasi (bahasa). Di sana ada sejumlah pelayanan yang bisa membantu Anda soal kapan, di mana belajar meditasi dibimbing oleh Guru.
-