

Menciptakan Kebahagiaan dalam Hidupmu,
Melalui Mindfulness dengan Sederhana



**Happy
Breathing
To You**

ADJIE SILARUS

ADJIE SILARUS

Happy Breathing To You - Adjie Silarus

i. Mindfulness

ii. Meditasi

iii. Judul

x + 178 hlm. ; 20 cm

Hak Cipta 2016, pada Adjie Silarus

Happy Breathing To You - Adjie Silarus

Hak penerbitan pada Adjie Silarus

Editor: Adimas Immanuel

Tata Letak: Puji Utomo

Cetakan Pertama, 2016

Adjie Silarus

Telp./WA: 0878 8708 9000

e-Mail: me@AdjieSilarus.com

Web: <http://www.AdjieSilarus.com>

TENTANG HAPPY BREATHING TO YOU

「
*“Menjadi depresi jika terus hidup di
masa lalu. Menjadi penuh rasa cemas
jika sering hidup di masa depan.”*

— **Lao Tzu**
」

Ulang tahun adalah suatu waktu, di tanggal tertentu, di mana manusia memperingati tanggal kelahirannya sekali dalam setahun. Padahal, kelahiran terjadi setiap saat dalam perjalanan hidup manusia yang ditandai dengan tarikan dan hembusan napas. Yang menarik, ada peringatan kelahiran yang dianggap membosankan karena harus mengalami segala peristiwa yang tak sesuai keinginan, dan ada peringatan kelahiran yang justru membuahkan kebahagiaan karena menjadi sadar penuh akan segala yang ada di sini-kini. Napas seolah setiap saat menegaskan akan peringatan kelahiran manusia untuk

menyadari kehadiran utuh diri dengan cara yang sederhana. Cerita-cerita pengalaman saya berkaitan dengan seperti itulah yang coba saya hadirkan di kumpulan catatan ini.

“Happy Breathing To You” (2016) adalah kumpulan catatan ketiga saya setelah *“Sejenak Hening”* (Metagraf, 2013) dan *“Sadar Penuh Hadir Utuh”* (Transmedia, 2015). Buku ini memuat 4 latihan dasar *mindfulness* yang saya lakukan hingga saat ini. Sebagian besar catatan di buku ini hasil pengalaman saya pribadi berkaitan dengan napas, hidup sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di sini-kini, latihan *mindfulness* dan kebahagiaan. Beberapa sudah tayang di blog saya dan di *ebook Happiness Playground*. Buku ini juga berisi catatan dan cerita pengalaman beberapa kawan yang sudah mau berkolaborasi berkarya bersama saya. Sehingga memberikan pemahaman akan kebahagiaan dari berbagai sudut pandang.

TERIMA KASIH

Saya berterima kasih kepada para sahabat yang mau-maunya membantu saya untuk melakukan koreksi tulisan, membuat desain sampul dan ilustrasi buku, menata tampilan tulisan, mencetak beberapa untuk diperbaiki lagi, membaca dan memberikan pendapat apa adanya mengenai isi buku. Juga pastinya ucapan terima kasih teruntuk pembaca-pembaca tulisan saya selama ini yang sudah sudi menikmati tulisan, hasil karya seseorang yang bukan penulis, hanya murid kehidupan yang gemar menulis.

Buku ini saya dedikasikan untuk ibu saya, yang laku hidupnya tanpa terasa telah menginspirasi saya. Dan untuk istri saya, yang saya cintai sepenuh hati. Kesabaran serta kebaikannya telah memberi ruang dan waktu bagi saya untuk melangkah.

COPYLEFT

Saya memberikan izin sepenuhnya kepada siapapun untuk menggunakan segala isi yang ada di buku ini dan semua tulisan yang ada di blog saya: AdjieSilarus.com. Tidak perlu meminta izin kepada saya, tanpa harus menuliskan nama saya. Silakan dipergunakan saja sebaik mungkin sesuai keinginan. Bagikan melalui media-media yang ada. Kalau ingin membagikan salinan e-book atau buku ini, dipersilakan tanpa harus melakukan pembayaran.

Tujuan utama saya adalah berbagi kebaikan.

DAFTAR ISI

Bagian I: Catatan — 1

- 1: Ulang Tahun Setiap Waktu — 3
- 2: Mulai dari Awal — 7
- 3: Seolah-olah Hidup — 11
- 4: 4 Cara Mengelola Cemas — 14
- 5: 4 Pertanyaan Supaya Tenang — 19

Bagian II: Kolaborasi — 25

- 1: Bahagia vs Syukur — 27
- 2: Dalam Mendengarkan, Ada Pengobatan — 31
- 3: Mencipta Bahagia — 35
- 4: Surat untuk Adjie — 38
- 5: Coretan Bahagiaku — 45
- 6: Kebahagiaan Berbagi,
Berbagi Kebahagiaan — 48
- 7: Happiness — 53
- 8: Seni Berbahagia — 58
- 9: Antara Kebahagiaan dan Kesuksesan — 62

Bagian III: Latihan Praktis — 67

- 1: Kekuatan Sadar Penuh
Hadir Utuh (Mindfulness) — 69
- 2: Sadar Penuh Hadir Utuh (Mindfulness)
Membantu Mengatasi Masalah — 72
- 3: Berlatih Sadar Penuh Hadir Utuh
(Mindfulness), Berada Hanya di Sini-Kini — 75

- 4: Latihan Sederhana Sadar Penuh Hadir Utuh (Mindfulness) — 79
 - 1: *Duduk di Pagi Hari* — 81
 - 2: *Sadar Sikat Gigi* — 81
 - 3: *Sadar Makan* — 82
 - 4: *Sadar Mencuci Piring* — 83
 - 5: *Sadar Minum* — 83
 - 6: *Berjalan Perlahan* — 84
 - 7: *Membaca dalam Keheningan* — 85
 - 8: *Mengamati Penuh Syukur* — 85
 - 9: *Fokus Bekerja* — 86
- 5: Memilih yang Terpenting — 88
- 6: Murid Laku, Bukan Hanya Murid Kata — 91

Bagian IV: Latihan Dasar — 93

- 1: Sekilas Perkenalan — 95
- 2: Latihan Sadar Penuh Hadir Utuh (Mindfulness) Adalah Latihan Sepanjang Hidup — 97
- 3: Tujuan Berlatih — 99
- 4: Hidup Sebagai Latihan Sadar Penuh Hadir Utuh (Mindfulness) — 101
- 5: Latihan Dasar — 103
- 6: Rencana Berlatih Sadar Penuh Hadir Utuh (Mindfulness) — 106
- 7: Beberapa Latihan Sekaligus — 111
- 8: Meditasi Duduk: Bagaimana Melakukannya? — 115
- 9: Latihan Meditasi untuk Pemula — 117
- 10: 4 Cara Berlatih Meditasi — 122
- 11: Bagaimana Cara Duduk? — 126
- 12: Bagaimana Berlatih Meditasi Saat Duduk? — 128
- 13: Jawaban dari Pertanyaan - Meditasi — 131
- 14: Sadar Makan - Sekilas Panduan — 138

- 15: Sesi Berlatih Sadar Makan — 141
- 16: Meditasi Jalan — 145
- 17: Single Tasking — 151
- 18: Fokus - Apa dan Mengapa? — 153
- 19: Fokus - Bagaimana? — 155
- 20: Latihan Lanjutan — 160
- 21: Apa yang Sudah Saya Pelajari? — 162
- 22: Perjalanan Lanjutan — 164
- 23: Apa Lagi yang Bisa Saya Pelajari? — 166
- 24: Memilih Jalan dan Langkah Selanjutnya — 168
- 25: Hasil dari Kebiasaan — 173

Bagian I

Catatan

1

ULANG TAHUN SETIAP WAKTU

Namanya saja ulang tahun maka kita rayakan setahun sekali sebagai peringatan tanggal kelahiran. Tak jarang terisi dengan menerima ucapan selamat ulang tahun, baik secara langsung maupun melalui perangkat telekomunikasi yang semakin canggih sekarang ini. Juga kita gunakan kesempatan ini untuk mentraktir keluarga dan teman. Termasuk kesempatan untuk menjalin komunikasi lagi dengan mantan. Itu pun kalau mantan memberi ucapan selamat ulang tahun.

Semampu saya memberi ucapan selamat kepada siapapun yang berulangtahun, walaupun dengan cara dan ucapan yang sederhana. Paling tidak saya seolah memberitahu bahwa saya mengingatnya. Ucapan selamat ulang tahun seringkali disertai dengan doa baik yang dipanjatkan. Baik untuk yang menerima maupun yang memberi. Facebook cukup membantu saya menjadi ingat ulang tahun keluarga dan teman-teman.

Handphone yang sedari tadi tergeletak di meja saya ambil. Hari masih pagi. Saya melihat *recents call*, memilih dan menelpon satu nama yang tersimpan di *phone book*.

“Halo?”

Suara yang selalu berhasil menenangkan saya.

Dan seperti biasa saya jarang membalas kata halonya.

“Ma ... selamat ulang tahun ya.”

“Makasih ya anakku ...”

Ibu saya ulang tahun. Karena kemarin malam ibu sudah bilang kalau mau tidur duluan dan ngasih ucapan selamat ulang tahunnya besok pagi aja. Supaya tengah malam ibu tidak dibangunkan.

“Semoga mama bahagia, sehat dan panjang umur.”

“Amien”, sahut ibu saya.

Tiba-tiba mulut saya kaku, kehabisan kosa kata untuk mengisi setelah kata ‘semoga’. Mungkin karena akibat latihan saya selama ini untuk mengurangi berharap dan lebih menambah bersyukur. Mulut saya seolah lebih terbiasa melafalkan kata ‘selamat’.

“Lagi ngapain, ma?”, tanya saya penasaran.

“Abis jalan kaki sebentar, ini lagi *nyongket*. Kaki sudah seperti ini jadi kegiatannya ya gini-gini aja. Hehehe.”

“Ulang tahun pingin apa, ma?”

“Pingin apa, ya?”

Cuma pingin anak-anak mama selalu rukun aja”, terdengar ibu saya menghela napas.

“Mama sehat ‘kan?”

“Sehat, tapi ya sehatnya orang tua seperti ini. Hehehe. Kamu sehat ‘kan?”

“Sehat, mam.”

“Dijaga kesehatanmu lho. Jangan capek-capek. Pagi ini udah jalan kaki? Udah meditasi?”

“Belum, mam. Abis ini mau jalan kaki pas udah ada panas sinar matahari, terus meditasi.”

“Lutut gimana, ma?”

“Ya kadang masih sakit kalau salah posisi duduk atau salah posisi gerak. Tapi udah ga sesakit dulu. Cuma rasa sakitnya masih pindah-pindah.”

“Ya pelan-pelan ya, ma ...”

“Iya, kalau dari duduk terus berdiri harus pelan-pelan. Kalau jalan juga harus perlahan. Tapi mama ‘kan memang udah begini, mau gimana lagi, jadi ya semuanya harus dinikmati, disyukuri. Udah dianugerahi umur sampai segini pun disyukuri. Semakin mendekati. Jadi setiap saat bersyukur karena masih diberi waktu.”

“...”, mulut saya terkunci dan nggak mampu mengeluarkan sepatah kata pun.

Meskipun hanya melalui telepon, saya yakin ibu mengatakan itu tadi sambil tersenyum. Terasa dari notasinya. Saya mendapatkan pelajaran yang sangat bermakna dari ibu saya sendiri yang kadang merasa tidak sepintar anak-anaknya. Dan pembelajaran dengan cara sederhana ini terjadi cukup sering, tapi sungguh bekal hidup yang tak biasa. Saya tahu ibu belajar ini bukan saat menuntut ilmu di bangku sekolah atau pun dari baca buku. (Hobi saya membaca buku diduga kuat

dari ibu saya). Pelajaran bermakna ini ibu dapatkan sendiri di tengah laku hidupnya selama ini.

Memang bertambah usia, semakin tua, akan lebih berkesempatan untuk meninggal dunia. Tapi usia tua tidak bergaransi akan lebih dulu mendahului “pulang”. Kematian adalah pasti, tapi kedatangannya tidak pasti. Setiap waktu, setiap tarikan dan hembusan napas, berapapun usia kita, bisa jadi adalah gerbang kehidupan selanjutnya.

Tak hanya ulang tahun, ulang napas pun perlu kita rayakan dengan rasa penuh syukur dan bahagia.

Happy breathing to you ...

2

MULAI DARI AWAL

「
“Tak perlu terlalu erat menggenggam.
Sewajarnya saja. Sehingga saat
butuh dilepaskan. lebih mudah
melepaskannya.”
」

Saat saya masih kecil, rasanya senang sekali jika mendapatkan kesempatan untuk bermain *video game* baik di akhir pekan maupun hari biasa, setelah sekian lama harus belajar di sekolah, dilanjutkan dengan ikut les atau ekstrakurikuler, belum lagi kalau ada pekerjaan rumah. Bermain *video game* biasanya mengasyikkan hingga tak mengenal waktu, tapi ada kalanya menyejukkan, terutama saat hasil permainan tak sesuai dengan yang saya inginkan. Saat di tengah permainan, saya rasa keadaan semakin tak terkendali maka saya memilih menggunakan kekuasaan penuh yang saya miliki untuk menekan tombol *reset* dan mulai lagi dari awal permainan.

Ketika beranjak dewasa, mendapatkan kuasa untuk

memulai lagi dari awal karena keadaan kehidupan mulai semrawut kadang masih membuat saya gembira, meskipun mungkin tak bisa sepenuhnya seperti dalam bermain *video game* saat masih kanak-kanak. Risiko manusia yang bertambah usia adalah mulai didatangi masalah-masalah kehidupan yang membuatnya merasa terjebak dalam keadaan yang tak sesuai harapan, seperti terjebak dalam pekerjaan yang salah, rutinitas yang membosankan. Termasuk merasa terjerat dalam hubungan cinta yang sudah berakhir beberapa bulan bahkan beberapa tahun yang lalu, merasa terkungkung dalam situasi rumah tangga yang berantakan. Juga merasa terbelenggu dalam bentuk tubuh dan kesehatan raga yang selama ini tidak sesuai keinginan dan tidak dijaga. Jika berubah tak punya semangat, jika bertahan pun tak lagi kuat.

Saat sebagian besar keadaan terasa buntu, saat pekerjaan tak memberi kesempatan untuk bernapas, saat penyesalan dan kecemasan sering bertamu, memulainya lagi semua dari awal adalah pilihan terbaik. Berhenti sejenak, menciptakan ruang dan waktu, menata kembali. Melakukannya memang tak sesederhana menekan tombol *reset* seperti dalam *video game*. Tak semudah mengatakannya atau menuliskannya. Tapi saya membayangkan ... apa yang akan terjadi jika saya mampu memulainya lagi semua dari awal, layaknya kertas kosong.

Memulai lagi semua dari awal seperti menunda terwujudnya impian sehingga membutuhkan waktu

yang lebih lama. Muncul ketakutan di dalam diri. Tak jarang ketidakberdayaan untuk memulai lagi semua dari awal kita tutupi dengan meyakinkan diri bahwa segala sesuatu yang kita alami hingga detik ini merupakan pengalaman yang berharga. Sehingga lagi-lagi mengurungkan diri untuk memulai lagi semua dari awal.

Bahkan ketika kita telah memasung pikiran kita sendiri, dengan sengaja maupun tidak, secara terus-menerus meyakini bahwa kita telah membuat pilihan yang salah sekalipun dan juga tak mampu memberi makna atas kesuksesan apalagi kegagalan sebagai hasil usaha kita, belum tentu berhasil membuat kita berani memulai lagi semuanya dari awal.

Penyebab utamanya adalah kita terlalu menggenggam erat hasil jerih payah berupa keadaan yang kita alami selama ini hingga sekarang. Meskipun merasa keadaan tersebut begitu menyedihkan, tetap saja membuat kita tak punya nyali untuk melepaskannya dan memulainya lagi dari awal.

Memang rencana saya, setelah buku kedua terbit, Sadar Penuh Hadir Utuh, saya mengubah tampilan website dan blog saya (AdjieSilarus.com), menghapus semua tulisan sebelumnya, menyimpan yang sekiranya masih diperlukan, menata kembali dan memulai lagi semuanya dari awal. Tidak mudah. Merasa tidak nyaman, tapi saya menjadi belajar untuk tidak terlalu erat “menggenggam” segala tulisan dan karya yang telah saya hasilkan. Sewajarnya saja. Sehingga saat

butuh dilepaskan, saya lebih mudah melepaskannya. Dan beginilah hasilnya, mudah-mudahan kamu suka.

Terjadi perubahan besar saat kita memulai lagi semua dari awal, tapi karenanya kita lebih mampu mengatur sedemikian rupa, baik adanya. Tanpa mengabaikan pelajaran dari yang telah kita lalui. Memulai lagi semua dari awal memberi kita kesempatan untuk menata kembali dan membenahi diri layaknya menekan tombol *reset* dalam *video game* saat permainan semakin tak terkendali.

3

SEOLAH-OLAH HIDUP

「
“Ada saat nya saya merasa apapun
yang saya alami lekas berlalu begitu
saja ... kadang-kadang pengalaman
adalah selingan kehidupan.”
」

Pada suatu pagi, saya duduk di tepi tempat tidur untuk bernegosiasi dengan rasa malas. Kemalasan tak mau bergegas pergi. Ia seolah telah begitu nyaman singgah.

Suara rintik hujan, udara sejuk dan aroma air hujan, sekejap menggiring pikiran saya mengenang hari kemarin yang dipenuhi penyesalan, bersamaan dengan berandai-andai hari esok yang diiringi kecemasan. Seolah ini adalah cara produktif yang harus saya pilih, seolah ini adalah usaha untuk menciptakan jalan keluar atas segala masalah yang sedang saya hadapi, atau upaya untuk mencari celah menuju hidup yang bahagia.

Ironisnya, kebiasaan seperti ini malah menjadi salah satu masalah terbesar buat saya. Kebiasaan ini

menyajikan ilusi bahwa segala sesuatunya bisa saya kendalikan, hingga saya bersedia menguras energi untuk melakukannya. Padahal energi itu sebenarnya bisa saya gunakan untuk menikmati pengalaman-pengalaman yang tersaji di depan mata saya, pada masa sekarang, saat ini, di sini-kini.

Saya berdiri dan berjalan perlahan meninggalkan tempat tidur untuk melakukan rutinitas pagi. Saya bertanya pada diri sendiri, “Apakah saya sudah hidup?”

Saat tidak sadar penuh, hadir utuh – hanya berada di sini-kini, saya tetap hidup, tapi sebenarnya hanya seolah-olah hidup. Sampai pada waktunya tersadar, dengan cara seperti itu, saya tak punya kesempatan untuk benar-benar hidup.

Saya harus memilih untuk benar-benar hidup di waktu yang ada, bukan hanya seolah-olah hidup.

Banyak dari kita yang memahami ini secara logika. Kita tahu, hidup hanya berlangsung pada masa kini, bukan masa lalu, maupun masa depan. Dan akhirnya pun, waktu seolah tak tahu diri. Ia akan terus bergerak tanpa kompromi.

Kita tahu, orang-orang yang kita cintai, tak terkecuali, tak akan selamanya di sini menemani. Dan karenanya, masa kini adalah waktu yang memberi kita peluang untuk mensyukuri kehadiran mereka, menikmati bermacam peristiwa bersama mereka, merayakan kehidupan dengan sekadar memeluk mereka.

Kita pun menjadi tahu, segala tantangan yang menghadang di jalan menjadi sangat kecil dibandingkan

rancangan maha megah atas keindahan hidup ini.

“Apakah saya sekarang lebih hidup daripada beberapa waktu yang lalu?”, saya bertanya, penasaran. Saya tidak menjawab langsung. Tapi saya memahami maksud pertanyaan itu. Saya melontarkan pertanyaan lain: “Banyak orang berkata, kalau kita senang, berani, tenang atau nyaman, kita akan merasa benar-benar hidup dan berlimpah rasa bahagia. Apakah benar seperti itu?”. Saya menganggukkan kepala dan tak tahu harus bergumam apa.

Lagi-lagi, saya mudah lupa akan keindahan hidup ini, terutama di kala merasa kewalahan, frustrasi, sedih atau takut. Sebanyak apapun pengetahuan yang saya peroleh, saya masih terus belajar untuk sadar. Ini adalah bagian pembelajaran untuk saya menjadi manusia.

Yang bisa saya lakukan hanyalah meluangkan waktu, walaupun sejenak, setiap hari, untuk tekun berlatih sadar penuh, hadir utuh, hanya berada di sini-kini. Hingga saya menyadari, kesederhanaan dapat membuahkan perubahan yang megah.

Sudahkah saya hidup?

4

4 CARA MENGELOLA CEMAS

Barangkali, selama hidup adakalanya rasa cemas memang datang menjenguk, sebab ia adalah reaksi wajar ketika tekanan menghampiri. Dan pada beberapa waktu, ia memberikan manfaat dalam menjaga keberlangsungan hidup. Tetapisaatitengahmenguasai diri ini, rasa nyaman pergi menjauh. Bagi seseorang dengan laju pikiran begitu cepat, rasa cemas seolah telah menyatu dengan hidupnya.

Masa kecil saya cukup akrab dengan rasa cemas. Sering cemas perihal pekerjaan rumah yang harus sudah saya kerjakan sebelum tanggal pengumpulan. Juga saat berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan nilai tertinggi di kelas supaya mendapatkan pengakuan dan hadiah. Beberapa kawan masa kecil saya masih mengejek saya karena dulu saya jarang bermain dan lebih memilih belajar.

Seiring bertambahnya usia, saya berlatih untuk mengelola cemas yang saya rasa, tetapi kadang saya masih mengalami ia lebih kuat daripada saya.

Rasa cemas datang layaknya ombak. Ada masa saya tak merasakannya sama sekali, dan ada masa ia menghajar saya bertubi-tubi tak berkesudahan. Bisa kamu bayangkan, rasa cemas melengkapi perjalanan saya dalam berlatih hidup hanya di sini-kini, sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

Entah benar atau tidak bahwa rasa cemas menemani perjalanan setiap manusia, sekarang ini ia mudah dirasakan, bahkan oleh orang-orang yang sebelumnya selalu diselimuti ketenangan. Penyebab cemas bisa bermacam-macam, diantaranya adalah mempersiapkan sidang skripsi, presentasi di depan klien dan atasan, jenjang karir di masa depan, juga membuka pesan singkat dari mantan, dan sebagainya. Semua itu bisa membuat kewalahan. Rasa cemas seolah selalu mampu membombardir dengan caranya sendiri, karena bukan hanya mengusir nyaman, tapi juga kedatangannya bisa bersamaan.

Banyak ternyata yang merasakan serupa, jadi saya akan berbagi tentang beberapa cara yang saya lakukan untuk mengelola rasa cemas. Selama ini, sudah banyak cara yang saya coba lakukan untuk mengelola rasa cemas dan saya merasa masih ada banyak cara lainnya, tetapi berikut ini adalah cara-cara yang saya lakukan dan saya rasakan manfaatnya.

• Proaktif

Cara terbaik untuk menutup mulut kecemasan adalah dengan proaktif. Cemas ada karena ada keinginan, lalu ada jarak yang jauh antara kenyataan dengan keinginan, dan tidak percaya diri mampu mewujudkan keinginan. Saya bertanya kepada diri sendiri: Apa yang bisa saya lakukan untuk mendekatkan jarak antara kenyataan dengan keinginan sehingga rasa cemas mereda?

Contoh: Cemas akan keuangan? Mulai menata keuangan, belajar mengurangi, dan menyisihkan untuk tabungan. Cemas akan sidang skripsi? Mulai mempersiapkan sebaik mungkin apapun yang dibutuhkan dan mempelajari skripsi yang dibuat. Cemas akan berat badan? Mulai singkirkan makanan dan minuman yang berlemak, makan buah dan rajin berolahraga. Proaktif berarti melakukan sesuatu, daripada terus larut dalam kecemasan.

• Diadu dengan syukur

“Ganggulah cemas dengan syukur”, begitu kata Danielle LaPorte. Seketika mulai memikirkan akan segala hal yang sudah saya miliki (kesehatan, keluarga, teman, rumah, makanan, air putih bersih yang aman untuk diminum, pengalaman selama ini, dan sebagainya), maka volume suara rasa cemas mengecil. Meskipun kadang lupa untuk bersyukur, tapi setiap kali teringat maka syukur selalu punya kekuatan yang maha untuk diadu dengan cemas. Rasa syukur akan mengurangi keinginan yang membabibuta.

• Berkencan dengan rasa cemas

Sebagai manusia biasa, saya berusaha untuk melindungi diri dari celaka dengan menganalisa apa saja yang telah gagal di masa lalu dan apa saja yang mungkin melukai di masa depan, tapi kadang saya terlalu asyik melakukannya hingga kebablasan dan inilah yang menyebabkan cemas. Salah satu cara yang saya lakukan untuk mengelola cemas adalah berkencan dengannya. Saya menentukan tanggal, jam dan durasi kencannya. Misal: besok, pukul 8 pagi, selama 15 menit. Ketika waktu itu tiba, saya menuliskan semua, apapun, yang membuat saya cemas. Tidak perlu dipikirkan, beri ruang dan waktu kepada rasa cemas untuk bersuara. Dengan melakukan ini, ia menjadi tahu diri untuk tidak selalu menunjukkan dirinya di waktu-waktu yang tak saya duga. Berkencan dengan rasa cemas juga memberi peluang kepada saya untuk lebih mampu menelaah keadaan yang sedang saya hadapi.

• Berpisah dengan pikiran

Terakhir, tetapi bukan yang paling akhir dari segalanya, adalah dengan belajar memisahkan diri saya dengan pikiran saya. Mungkin ada yang belum memahami: saya bukanlah pikiran saya. Sekali lagi saya tuliskan (mungkin kamu terlewat membacanya): saya bukanlah pikiran saya. Seolah apapun yang ada di pikiran adalah kenyataan, dan benar-benar nyata. Tetapi sebenarnya, pikiran hanya ada di dalam kepala. Pikiran bukanlah

bagian dari kenyataan yang hidup. Karenanya, saya tidak harus menerimanya mentah sebagai kenyataan. Contoh: Berpikir akan segala yang ditakutkan terjadi hingga membuat cemas bukan berarti saya adalah kecemasan itu. Hanya karena saya merasa cemas bukan berarti pula saya adalah kecemasan itu. Semakin saya dapat memahami bahwa pikiran terpisah dari diri, semakin mudah saya berteman dengannya, dan semakin membantu saya lepas dari pilin tak terkendali yang menjajah pikiran saya.

Saya tidak tahu apakah cara-cara yang saya lakukan selama ini juga berlaku serupa jika dilakukan oleh orang lain. Saya pun tidak tahu mengapa cara-cara tersebut dapat membantu saya dalam mengelola rasa cemas. Karena merasakan manfaatnya saat saya membutuhkan, maka saya bagikan melalui tulisan ini. Selamat mencoba sehingga tahu cara-cara apa saja yang paling bermanfaat untukmu.

5

4 PERTANYAAN SUPAYA TENANG

「
”Pikiran hanyalah pikiran.
bukan kenyataan.”
」

Cukup lama saya ahli dalam hal membuat diri saya sendiri nelangsa dengan cara mengubah pikiran yang damai nan tenang menjadi pikiran yang stress, dan bahkan mengalihkannya kepada bayangan berupa cerita-cerita yang lebih stress yang saya reka sendiri. Pasti hanya berbekal sedikit bahkan tanpa berlandaskan kenyataan.

Penderitaan adalah hasil kolaborasi antara pikiran dan penyebab di luar pikiran (eksternal). Semakin pikiran dijejali sesal dan khawatir, maka masalah yang menghampiri sebagai penyebab eksternal malah semakin menguatkan penderitaan, ketidakbahagiaan.

Untuk lebih memahami tulisan ini, berikut 2 contoh kenyataan yang terjadi sebagai pikiran netral:

- “Saya bertemu dengan seorang kawan hari ini sambil makan siang.”
- “Saya janji bertemu dengan atasan untuk mempresentasikan gagasan.”

Setiap pikiran ini menyatakan fakta, bebas dari kandungan emosi. Tetapi menjadi berbeda cerita saat dikendalikan oleh rasa khawatir dan cemas di sekujur diri, saya mengubahnya, membayangkannya, sehingga menjadi pikiran yang stres:

- “Saya akan merasa suntuk berbincang bersama kawan saat makan siang.”
- “Presentasi ide saya di depan atasan akan memalukan.”

Mengalihkan setiap pikiran netral menjadi stres, dan mulai muncul cerita yang saya jalin dalam pikiran:

- “Saya terlalu lama berbincang dengan kawan saya saat istirahat makan siang, tidak sesuai yang direncanakan, tetapi saya tidak memberitahunya bahwa saya harus menghentikan pembicaraan dan pergi. Lalu saya membenci diri saya sendiri karena saya takut memberitahunya.”
- “Atasan saya akan beranggapan ide saya terlalu gila untuk dijalankan, dan dia akan menilai buruk kinerja saya.”

“Penderitaan ada dalam cerita yang saya jalin sendiri dalam pikiran.”

Saya ingin berbagi latihan yang bermanfaat baik, untuk latihan-latihan lebih lengkap ada di buku baru saya yang sedang kamu baca ini. Latihan ini saya kembangkan dari berbagai pengalaman saya ikut banyak sesi latihan meditasi. Salah satunya dari Byron Katie, yang memberi nama latihan berikut ini dengan “penyelidikan” atau “4 pertanyaan.”

Untuk awal mula, latihan ini membantu menyadari bahwa pikiran akan memikirkan segala sesuatu yang akan dipikirkannya. Berusaha mengendalikan pikiran yang muncul adalah usaha yang sia-sia, pertarungan yang percuma karena diri pasti kalah. Yang lebih penting untuk kita, manusia, adalah bukan apa pikiran yang muncul tetapi bagaimana kita menanggapi. Jika dapat belajar terampil menanggapi, kita akan lebih mampu menjaga agar pikiran stres tidak berubah wujud menjadi monster stres.

Berikut latihan 4 pertanyaan dari Byron Katie. Pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan kepada diri sendiri ketika menyadari saya sedang terjatuh stres:

- *Apakah yang sedang saya pikirkan sekarang adalah kenyataan?*
- *Apakah saya benar-benar yakin bahwa yang sedang saya pikirkan sekarang adalah kenyataan?*
- *Bagaimana perasaan saya saat saya memikirkan hal itu?*
- *Saya akan menjadi seperti apa jika saya tidak memikirkan hal itu lagi?*

Saya akan menerapkan latihan 4 pertanyaan di atas pada 1 contoh pikiran stres tadi. Saya akan menuliskan jawaban yang sesuai dengan saya, tetapi jika kamu ingin mencoba, tolong kamu menjawab setiap pertanyaan sesuai dengan dirimu sendiri. Saya menggunakan contoh: pertemuan dengan seorang kawan sambil makan siang.

1. Apakah benar saya akan suntuk saat makan siang bertemu kawan saya?

"Ya, saya pikir, itu benar."

2. Apakah saya benar-benar yakin bahwa itu benar, saya akan suntuk bertemu kawan saya?

"Hmmm. Saya hanya menebak, saya tidak benar-benar yakin."

Kadang hanya dengan mengetahui bahwa saya tidak benar-benar yakin pikiran stress itu akan benar terjadi sudah cukup membuat saya berhenti dan tidak melanjutkan membayangkan cerita-cerita yang lebih stres.

3. Bagaimana perasaan saya saat ini membayangkan saya nanti makan siang bertemu kawan saya akan suntuk?

"Saya berlebihan merasa cemas untuk makan siang."

4. Saya akan menjadi seperti apa jika saya tidak membayangkan bahwa makan siang nanti akan suntuk?

“Saya akan menjadi seseorang yang hidup di sini-kini, dengan peluang untuk menikmati hari ini secara utuh daripada tersesat dalam kecemasan mengenai sesuatu di masa depan.”

Dengan mempersilakan jawaban dari pertanyaan 4 ini meresap ke dalam diri, maka saya selalu terbantu lebih merasa tenang, karena ini mengalihkan perhatian saya pada saat ini, di sini-kini.

Latihan 4 pertanyaan dari Byron Katie ini merupakan cara sederhana yang berharga untuk semua orang. Latihan ini melegakan karena saya belajar untuk tidak harus mempercayai pikiran saya sendiri.

Bagian II

Kolaborasi

1

BAHAGIA VS SYUKUR

Dua kata yang sering kita temui disetiap halaman buku motivasi. Dengan berbagai bentuk rangkaian kalimat berbeda, tapi bermakna sama

Sahabat bahagia, mungkin pernah merasa galau berada ditengah-tengah kedua kata tersebut. Bagaimana mau bersyukur, hidup saya saja kekurangan terus, mau belanja baju bagus, harganya mahal & lagi saya masih harus bayar uang sekolah anak. Mau nabung 100rb per bulan saja nggak kesampaian, selalu ada keperluan mendadak. Entah anak sakit, temen anak ultah, selalu ada hal-hal yang bukan keinginan saya yang terus menguras tabungan.

Mungkin nanti kalau tabungan sudah berlebih, saya mau jalan-jalan ke Luar Negri tinggal jalan, mau belanja tinggal ke mall, tanpa harus berpikir habis bulan ketakutan kekurangan duit. Itu saatnya saya bisa bersyukur karena bahagia, dimana semua serba mudah buat saya. Bertahun-tahun lamanya bahasa itu

mengendap di pikiran saya yang paling dasar.

Padahal banyak buku motivasi mengajarkan, untuk membalik letak kedua kata tersebut. Syukur didepan kemudian di ikuti kata bahagia. Tentu saja membalik kedua kata tersebut dan menempatkan di pikiran bawah sadar kita, secara terus-menerus berada di sana, bukanlah sesuatu yang semudah kita membalik kedua telapak tangan. Tidak, tidak semudah itu.

Tetapi kenapa di luar sana banyak sekali kita temui, teman yang tadinya biasa-biasa saja kehidupannya, bahkan secara financial sama dengan kita, atau bahkan dibawah kita. Dalam waktu sekejap, apa yang menjadi impian kita justru dia yang mendapatkannya. Di benak kita mungkin terbersit pertanyaan, “Apakah Tuhan tidak salah meletakkan rizki itu kepadanya ?”

Jawabannya “Tidak”, karena Tuhan tidak pernah salah membagi kekayaannya kepada seluruh umatnya. Terus apa yang salah dengan saya ? Begitu pertanyaan selanjutnya yang bergayut di pikiran saya. Mengapa saya yang menginginkannya, tapi mereka yang katanya tidak pernah berharap justru mereka yang mendapatkannya.

Padahal setiap hari, saya juga berlatih untuk bersyukur atas nikmat yang telah di berikan Tuhan kepada saya. Ternyata itu semua tidaklah cukup. Mengubah pola pikir dari rasa syukur menuju bahagia, bukan latihan yang bisa dilakukan dalam waktu sekejap, dan hanya beberapa sesi seminar atau *workshop* yang kita ikuti. Butuh waktu panjang, dan terus menerus

tanpa terputus untuk melatih pikiran mensyukuri nikmat dan memilih bahagia mengendap di hati dan pikiran.

Kendala paling berat ketika berlatih bahagia tak lain adalah, saat kita beranggapan bahwa lingkungan di sekitar kita juga berpikir hal yang sama dengan kita, berlatih hal yang sama dengan kita. Tetapi kenyataannya tidak demikian. Itu yang membuat kita *down*, dan butuh kekuatan, semangat lebih besar untuk memulai berlatih dari awal lagi walau pun sendiri.

Sahabat bahagia, berlatih, berlatih dan terus berlatih bersyukur, memilih bahagia di dalam setiap kesempatan adalah cara terbaik yang harus dilakukan. Meluangkan waktu 20 sampai 30 menit setiap pagi untuk meditasi, berdamai dengan diri sendiri, banyak sekali manfaatnya dalam mengisi 1 hari yang diberikan Tuhan kepada kita.

Sahabat bahagia, “Bahagia itu hal yang sederhana” setiap kali saya berkunjung kesuatu tempat, selalu saya tetapkan untuk mencari hal sederhana yang bisa membuat orang tertawa lepas, di sepanjang perjalanan saya.

Suatu kali saya melihat seorang ayah muda membawa putra semata wayangnya yang baru berusia sekitar 2 atau 3 tahun, ikut serta menarik angkot. Yang katanya si bocah sore itu tidak mau ditinggal dan memaksa ikut didalam angkot. Si bocah yang baru mengenal dunia, disepanjang jalan terkagum-kagum melihat truk-truk besar dan bus-bus yang berlalu lalang disamping angkot ayahnya yang kecil mungil,

tanpa sadar dia melontarkan kekagumannya dengan berteriak kegirangan, “Yee..!” mungkin maksudnya horee, tetapi mulut kecilnya belum bisa mengucapkan kata tersebut dengan benar. Setiap kali ada kendaraan yang melewati mobil angkot ayahnya. Kebahagiaan si kecil yang begitu polos, langsung menular ke hati saya, tanpa sadar saya pun ikut bahagia bersamanya. Sampai sekarang pertemuan itu yang selalu saya ingat ketika hati saya sedang risau, karena dengan mudah membuat perasaan bahagia kembali berkembang di jiwa saya.

Sahabat bahagia, tetaplah untuk memilih bahagia di setiap langkah kaki kita. Mungkin awalnya memang sulit, percayalah Tuhan selalu bersama kita, ummatnya yang dengan setia mencipta bahagia.

Ratna Sasrasasmita

Saya bekerja sebagai Accounting di perusahaan distributor mekanik, adapun kegiatan lainnya sedang belajar menulis buku, spesial novel semi science, saya juga seorang ibu rumah tangga biasa, dengan 1 putra. Pernah belajar di Universitas Merdeka Malang, fakultas Ekonomi Akuntansi angkatan 1986. Sekarang tinggal di kota Tangerang.

2

DALAM MENDENGARKAN, ADA PENGOBATAN

Seringkali, permasalahan utama orang-orang yang curhat kepada kita bukan berada pada ceritanya, bukan pada kata-kata yang dilontarkan..tapi pada sesuatu yang tidak diungkapkan. “Apa” yang mereka curhatkan tidak lebih penting dari “kenapa” mereka mencurhatkannya. Isi curhatannya tidak lebih penting dibandingkan alasan dari curhat itu sendiri, yang seringnya tidak terkatakan.

Ada orang-orang yang merasa dirinya ditolak, merasa diperlakukan tidak adil, merasa tidak diterima oleh lingkungan, merasa bersalah, merasa kesepian, merasa tidak berdaya, merasa tidak dicintai, yang pada akhirnya memicu mereka untuk melepaskan emosinya melalui cerita. Orang-orang yang cukup “pintar” mencoba “menganalisis” permasalahan dari apa yang diceritakan, kemudian memberikan sebuah atau beberapa “solusi” yang dirasa bisa menyelesaikan “masalahnya”.

Tapi apa yang terjadi? Sebagian besar orang yang curhat tidak membutuhkan solusi itu! Kalaupun ada, mereka menerima solusinya, tapi menjalankan apa yang nyaman bagi mereka, dan seringkali itu berbeda dengan solusi yang diberikan. Mendengarkan adalah kuncinya. Bukan sekedar mendengar, tapi mendengar(kan) dengan penuh perhatian. Bukan sambil memperhatikan hp atau *gadget*. Karena dalam mendengarkan, terjadi pengobatan.

Dalam mendengarkan, kita menghargai orang yang bercerita, terjadi transfer rasa menghargai, orang yang bercerita merasa diterima, tidak kesepian lagi, sehingga merasa lebih berdaya. Merasa nyaman dan dicintai, sehingga bila ada rasa bersalah yang dipendam, perasaan itu akan jauh berkurang. Plong. “Obat” dari mendengarkan itulah yang langsung menghantam ke “pusat sakitnya”. Dan itu menyembuhkan!

Di jaman modern seperti sekarang ini, ketika penggunaan media sosial begitu marak, kita terbiasa untuk “berbicara”, mengekspresikan diri lewat kata-kata dan gambar. Sudah begitu banyaknya orang yang “berbicara”. Kadangkala mengungkapkan nasehat-nasehat bijak, kadang juga keluhan-keluhan, bahkan kadang hal-hal sepele yang sebenarnya cukup diketahui orang-orang tertentu saja kini sudah bisa dibaca dan diketahui banyak orang. Berita begitu cepat tersebar, dan cepat juga komentar berhamburan dari banyak pihak. Beberapa hari kemudian barulah terbukti bahwa berita tersebut hanya rekayasa belaka. Kita cepat

sekali bereaksi terhadap apapun yang hadir dalam kehidupan kita. Itulah yang menyebabkan kita seringkali kelelahan dalam menjalani hidup ini. Perlu momen-momen ketika kita hanya diam, tidak bereaksi terhadap apapun yang hadir, hanya mengamati saja.

Di jaman yang canggih ini, terlampau sedikit orang yang menyediakan dirinya untuk “mendengarkan”. Perlu lebih banyak orang yang melatih diri untuk mendengarkan, supaya tidak bising negara ini. Sedikit-sedikit berkomentar, sedikit-sedikit marah-marah, sedikit-sedikit mengeluh, sedikit-sedikit penyakit! Dengan mendengarkan, kita menyediakan “ruang” bagi orang lain untuk “menumpahkan penderitaannya”, sehingga penderitaannya berkurang.

Mendengarkan dengan penuh perhatian seperti ini memang tidak mudah, terkadang kata-kata tertentu yang dilontarkan orang lain ketika bercerita “menyirami” benih-benih kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan yang ada di dalam diri kita. Kita pun jadi ikut-ikutan marah, sedih, dan kecewa. Sadari saja bahwa kita juga manusia biasa yang memiliki benih-benih marah, sedih, dan kecewa dalam diri, yang sedang berusaha untuk menjadi semakin baik setiap hari. Bila itu terjadi, sadari keberadaan napas kita, sadari keberadaan kaki kita yang sedang menapak lantai, dengan begitu pikiran kita kembali ke momen saat ini. Tanpa melatih diri kita untuk mendengarkan, menjadi pengamat, kita akan menjadi orang yang reaktif. Setiap hari adalah waktu berlatih, menjadi lebih tenang, menjadi tidak reaktif,

dan menjadi pendengar yang baik. Berbicara itu baik, mendengarkan juga baik, namun tau kapan waktu yang tepat untuk berbicara dan mendengarkan adalah bijaksana.

“Telinga kita letaknya ‘lebih tinggi’ dibandingkan mulut. Dan pendengar yang baik selalu lebih hebat dibanding yang hanya bisa berbicara.”

Adi Prayuda

Saat ini tinggal di Surabaya, seorang mahasiswa di Universitas Airlangga, lahir di Mataram tgl 20 September 1987, penulis buku ‘Your Happiness Is’.

Bagi saya, ‘hidup bukan hanya perjalanan kaki, tapi juga perjalanan hati.. bukan hanya tentang yang paling cepat, tapi juga yang paling dekat’.

3

MENCIPTA BAHAGIA

Ada pemahaman yang berubah ketika aku menaiki Angkot hari ini. Panjangnya rute perjalanan yang harus aku tempuh selama hampir 2 jam, membuatku melamun, memikirkan banyak hal. Sepanjang jalan banyak hal yang aku lihat. Jalan raya adalah milik umum, siapapun bebas menggunakan fasilitas ini, tidak terbatas dia kaya atau tidak, dia berpendidikan tinggi atau tidak, dia memiliki niat buruk atau tidak, siapapun bebas menggunakan fasilitas ini. Di jalan banyak sekali pengendara motor dan mobil. Ada yang berseragam hendak pergi sekolah, ada yang berpakaian rapi hendak bekerja, ada juga yang membawa banyak barang yang sepertinya hendak berjualan. Semua orang yang ada di jalan ini menuju ke suatu tempat, tempat tujuannya, sama seperti aku, mereka memiliki tujuan.

Pikiran ku melayang, teringat tujuan hidupku. Aku sempat memiliki cita-cita ingin dikenal banyak orang,

bisa menjadi pembicara hebat yang kata-katanya didengar banyak orang, aku ingin bisa memotivasi orang lain. Tapi benarkah tujuan hidup harus selalu seperti itu? Harus diakhiri dengan bukti banyak dikenalnya nama kita oleh orang lain. Lantas jika nama ini tidak banyak dikenal orang, apakah pantas disimpulkan bahwa hidup ini tidak bermanfaat? Aku teringat sebuah nasihat “Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain”. Nasihat itu mengatakan “bermanfaat” bukan “terkenal”. Mungkin bisa saja dengan terkenal kita bisa memberikan manfaat bagi orang lain. Tapi rasanya terkenal bukan satu-satunya jalan untuk menjadi orang yang bermanfaat.

Jika berbicara soal manfaat, seorang bapak, pengendara motor yang aku lihat di jalan, yang membawa setumpuk kerupuk bersamanya, pasti membawa manfaat, membantu produsen kerupuk itu untuk memasarkan produknya ke warung-warung. Lalu bapak supir yang mengemudikan angkot yang kunaiki pun memiliki manfaat, beliau membantuku menuju tempat yang aku tuju. Seorang ibu yang membawa banyak belanjaan untuk keperluannya berdagang menjual nasi pun sangat bermanfaat, beliau menyediakan makanan bagi orang-orang yang merasa lapar. Mungkin bermanfaat seperti ini kah yang dimaksud nasihat itu? Memberikan manfaat bagi siapapun dengan apa pun yang kita miliki.

Aku kembali teringat tujuan hidup ku, terkadang aku melamun, cemas, memikirkan cita-cita itu, bagaimana

caranya aku bisa terkenal. Aku ingin terkenal, aku ingin membuktikan kepada semua orang bahwa aku adalah orang yang hebat, aku orang yang sukses. Rasanya semakin aku memikirkan itu, aku semakin jauh untuk bersyukur menikmati hari ini, terkadang aku melamun, membayangkan apa yang aku inginkan terjadi, terkadang aku sibuk menyelesaikan tugas-tugas, dan terkadang aku juga sedih menghadapi kenyataan yang aku hadapi. Aku lupa, bahwa mungkin aku tidak sampai ke tahap itu. Aku lupa bahwa aku hanya diberikan waktu yang telah ditentukan oleh Tuhan. Aku lupa. Lupa menikmati indahnya hari ini, mensyukuri apa yang aku miliki saat ini.

Aku ingin berubah. Aku ingin memaksimalkan waktu yang aku miliki, aku ingin merasa bahagia di saat ini, aku ingin bisa mensyukuri apa yang aku miliki hari ini, aku ingin mensyukuri kehadiran kedua orangtuaku yang masih ada hingga hari ini. Aku ingin membahagiakan diriku. Aku ingin wajahku bisa memancarkan kebahagiaan, memberikan senyuman yang tulus yang bisa dirasakan oleh hati orang lain. Aku ingin kehadiranku bisa memberikan ketenangan dan kebahagiaan bagi orang lain, sebab aku tidak tau, apakah besok aku masih memiliki waktu atau tidak.

Kordelya

Lahir di Karawang, 9 Maret 1996.

Alumni dari SMA Alfa Centauri Bandung ini sedang melanjutkan pendidikannya di Telkom University.

Kenali dirinya lebih dekat di Twitter @Kordeelya

4

SURAT UNTUK ADJIE

Adjie, dua tahun sudah saya absen menulis. Saya terbiasa menulis diary dan menuangkan tiap kejadian yang saya alami dalam tulisan di Blog saya. Biasanya saya menulis tentang anak saya dan teman-teman. Saya berhenti bukan karena tidak ada kejadian dalam kehidupan saya, bukan karena kehabisan ide, tapi karena saya kehilangan gairah dan kata-kata. Banyak hal yang terjadi dalam dua tahun terakhir ini, hal yang menyakitkan dan berat untuk di lalui. Dan demi apapun saya tak pernah bermimpi akan bisa melampaui semuanya dan sampai ke ‘sisi seberang’ dari semua kejadian itu. Begitu beratnya kejadian itu sehingga saya tak mampu melukiskannya dalam kata dan kalimat apalagi merangkainya menjadi sebuah tulisan.

Ini adalah tulisan pertama saya sejak dua tahun lalu. Saya mencoba memulainya walau berat. Karena menyadari bahwa harus menuliskan masa sulit saya,

bukan untuk menyombongkan diri ataupun agar tampak hebat. Tapi agar saya merasa bersyukur dan bahagia.

Bahagia. Kalimat itu sudah lama saya lupakan karena setahun terakhir saya sibuk berjuang melawan penyakit kanker, yang menyebabkan saya kehilangan sebelah payudara.

Sebagai seorang hamba Tuhan yang beriman saya mencoba untuk tabah menerima cobaan yang di amanahkan pada saya. Saya mencoba untuk tidak kehilangan kesetiaan karena saya sangat kecewa dan terpukul dengan penyakit ini.

Sebagai seorang wanita saya berusaha menerima keadaan yang menyebabkan diri saya tidak lagi sempurna dengan lapang dada. Saya selalu berkata pada diri sendiri, ini hanya sebuah payudara, tidak lebih. Mempertahankan nyawa lebih penting daripada payudara.

Sebagai seorang ibu dan orang tua tunggal saya tidak punya alasan untuk menjadi lemah karena anak saya membutuhkan saya lebih dari apapun, dan saya harus memenangkan pertempuran ini demi buah hati saya. Hanya itu.

Tapi, sebagai saya, saya adalah seorang pembohong yang rendah diri dan kehilangan semua kebanggaan sebagai wanita. Saya adalah pecundang yang menyedihkan karena berpura-pura kuat, dan berlagak berani karena ingin di bilang hebat. Saya menangisi nasib dan luka di payudara saya tiap malam dan tidak

ada seorangpun yang tahu ketakutan saya. Saya merasa tidak akan pernah sama lagi sebagai seorang wanita. Saya hanya bisa merasa bahagia jika membayangkan tubuh saya kembali sempurna.

Sampai suatu hari, sesuatu menggerakkan saya untuk berhenti makan siang di sebuah warung ampera di daerah Jakarta Pusat. Siang itu panas terik dan restoran itu tidak memiliki ruangan ber-AC. Semua pengunjung hampir seluruhnya berkeringat. Setelah memilih makanan dan menghabiskan makan siang saya, mata saya tertuju pada seorang anak kecil berusia sekitar 15 tahun yang duduk diluar warung, di trotoar jalan, beralaskan kertas dengan sebuah ember kecil dihadapannya. Mengemis. Dan yang membuat saya trenyuh, anak lelaki itu tak memiliki tangan dan kaki.

Saya sering sekali melihat para penderita cacat, tapi saya merasa yang satu ini berbeda. Yang membuatnya berbeda adalah wajahnya yang penuh keceriaan. Senyumnya tak pernah lepas dari wajahnya dan tawa yang terlepas dari bibirnya itu tanpa beban. Ini menakjubkan. Saya seperti tersihir dan terpana, beberapa saat tak berkedip memandangnya. Bagaimana seseorang dengan keterbatasan seperti itu bisa merasa bahagia? Sementara kita, dengan semua ketampanan, kecantikan serta tubuh yang sempurna, kepandaian, pekerjaan yang layak, bahkan uang yang berlimpah, kadang semua itu tak cukup membuat kita merasa bahagia?

Saya termenung lama memandangi anak itu, saya

dibawa pada realita bahwa saya adalah benar-benar seorang pengecut. Saya bukan pemberani. Saya terdiam membandingkan bocah itu dengan diri saya yang seharusnya tidak boleh saya lakukan. Ini tidak sebanding. Saat itu saya sedang menjalani kemoterapi yang ke lima dan melalui saat yang berat. Tubuh saya terasa lebih lemah dari biasanya, tulang terasa sakit di tambah rasa mual dan pusing yang hebat memperburuk keadaan. Saya sama sekali tidak dalam keadaan bersyukur karena masih diberikan kekuatan untuk bisa bekerja disela-sela saat berat itu. Kesakitan membuat saya mengeluh terhadap banyak hal.

Tapi tetap, dibanding dengan tidak punya tangan dan kaki, penderitaan saya tidak ada apa-apanya. Saya tertatih mencoba menghitung berkat yang melekat pada diri saya. Saya adalah ibu dari seorang anak yang tampan, saya punya pekerjaan yang baik, bisa menggapai benda-benda dengan tangan saya, dan berjalan sempurna, semua hal yang tidak dimiliki oleh anak itu. Hanya karena saya mengidap kanker, dan kehilangan sebelah payudara, saya merasa dunia telah berakhir. Saya kehilangan semua kebahagiaan karena saya merasa kesempurnaan sebagai perempuan telah direnggut dari saya. Saya merasa rendah diri dan malu mengakui saya mengidap penyakit ini. Saya marah terhadap keadaan karena hampir semua teman meninggalkan saya, saya merasa seperti sedang mendapat hukuman dan saya membenci diri sendiri karena merasa sakit, kehilangan rambut, dan menjadi

lemah, rasanya saya ingin mati saja. Tanpa saya sadari, saya lupa kapan terakhir tersenyum dan tertawa. Seingat saya, rasanya hampir tak pernah saya merasa senang dan gembira seperti anak itu. Anak itu berhasil membuat saya malu jika memandangnya, namun tidak bisa tersenyum. Saya mencoba tersenyum. Ternyata tersenyum itu sulit, jika kita tidak bahagia. Saya baru tersadar, untuk tersenyum pun perlu hati yang ikhlas.

Saya memang melalui saat terberat dalam hidup dan lupa mensyukuri bahwa sampai saat ini saya baik-baik saja. Banyak hal yang membuat saya menunda bahagia dan anak itu mengubah semuanya. Bahagia hanya perlu dimulai sekarang, saat ini, tanpa syarat apa-apa karena bahagia itu adalah keputusan. Anak itu memutuskan bahagia dengan keadaannya karena dia tak terbebani apapun. Dia tidak menunggu punya tangan dan kaki untuk menjadi bahagia. Dia tidak menunggu jadi anak orang kaya untuk menjadi bahagia. Dia hanya berbahagia sekarang juga, karena tak memiliki tuntutan terhadap hidup. Dan itu adalah kemampuan yang saya akui, tak saya miliki.

Mata saya tak hentinya memandangi bocah itu. Entah siapa namanya tapi dia sibuk tertawa dan bernyanyi mengikuti lagu dari dalam warung, hal yang tak pernah saya lakukan, yaitu merasa bebas dan spontan. Anak itu bahkan tak peduli saat saya memasukkan lembaran uang ke dalam ember kecilnya, dia lebih menikmati keceriaannya, sementara hidup saya selalu penuh kekhawatiran dan pertimbangan, yang membuat diri saya

tertekan oleh aturan yang saya buat sendiri.

Di dalam taksi, mata saya merembes memerah dan hangat, teringat wajah ceria itu. Dan seharusnya saya memberi lebih banyak lagi lembaran uang ke dalam embernnya. Saya tak tahu berapa jumlah yang pantas saya berikan untuk sebuah pelajaran berharga tentang kebahagiaan seperti itu.

Berikutnya, setelah pulih dari kemoterapi, saya akhirnya berhasil menetapkan niat untuk menghadiri pertemuan *Cancer Support*, yang sejak lama saya hindari. Komunitas ini saya hindari karena saya tidak ingin diingatkan tentang segala hal mengenai kanker. Saya akhirnya bisa menerima keadaan bahwa saya hidup dengan kanker dan saya tidak perlu malu mengakuinya. Melalui pergumulan yang panjang akhirnya saya bisa membuat diri saya menjadi lebih ikhlas menjalani hari-hari yang berat. Akhirnya saya bisa berdiri di depan cermin menatap diri saya hanya memiliki sebuah payudara saja. Saya menerima luka sayat di dada saya itu sebagai bukti bahwa saya seorang pemberani. Terlebih lagi, saya sudah bisa berdiri di depan komunitas dengan berkata “Saya Mona Margaretha, penderita *Ca Mammae*. Saya merasa sehat dan bahagia”

Sampai sekarang saya masih selalu menyempatkan diri mampir ke warung itu, saat saya mulai merasakan krisis rasa bersyukur. Jika saya tak menemui anak itu setidaknya sosok kecil itu mengingatkan saya untuk tetap bahagia. Saya tidak punya gambar bocah itu tapi saya berharap dia tetap ceria seperti itu, seperti yang

tersimpan dalam ingatan saya. Seorang anak yang luar biasa, karena sudah mengajari saya untuk 'berani bahagia' di keadaan paling buruk dalam hidup.

Mona Margaretha

Terlahir 43 tahun lalu pada 10 Maret dengan nama Mona Margaretha, paling tua dari 5 bersaudara, terlahir sebagai seorang Muslim pada usia 15 tahun, Orang tua tunggal, Bangga menjadi seorang ibu dari seorang anak lelaki berusia 14 tahun, aktif bekerja sebagai seorang karyawati, memasak dan berkebun di waktu senggang.

5

CORETAN BAHAGIAKU

Pagi ini aku bangun lebih pagi, rasanya ingin bermalasan-malas namun pikiranku sudah mengembara. Kupandangi anakku yang masih lelap. Tidak berapa lama, dia tersenyum dalam tidurnya, entah mimpi apa dia. Aku suka melihatnya berlama-lama saat dia tertidur. Damai.. bahagia.

Apalagi saat dia masih bayi merah dan meghabiskan separuh hari dengan tidur. Setiap bayi, aku rasa, banyak tersenyum bahkan tertawa dalam tidurnya. Kalau orang tua bilang, “Setiap bayi punya malaikat penjaga”. Coba bayangkan, bayi yang baru lahir belum bisa melihat dengan jelas. Penglihatannya baru bisa menangkap cahaya yang membedakannya siang dan malam. Namun, dia begitu bahagia dengan keterbatasan keadaan; belum leluasa bergerak, kalau lapar belum bisa bilang dan seolah pasrah ketika dibalut dengan kain agar hangat. Siapa yang tidak jatuh cinta dengan keimutan setiap bayi. “Ah, rasanya ingin aku setiap saat

bisa memeluknya”, batin aku. Tidak terbatas hanya Sabtu,Minggu dan hari libur nasional. Balada hati ibu bekerja.

Segera aku beranjak dari tempat tidur, mengungkung lagi pikiran ini agar tidak menjalar ke perasaan negatif. Selepas, minum air putih, aku berjalan menyusuri lorong rumah menuju taman di belakang. Badan ini masih belum sinkron dengan pikiran, entah kenapa aku tidak biasa pagi-pagi kesini. Namun, pagi itu aku ingin hanya bersantai, membalikkan rutinitas. Aku ingin spontan melakukan apa yang terlintas di pikiran. Mata aku tertuju pada batu-batu kapur yang teronggok di pinggir kolam ikan. Bahan untuk membuat pancuran yang tidak kunjung terealisasi, karena mood aku yang naik turun.

Aku ambil sepotong batu lantas menggoreskan bentuk-bentuk persegi empat buah memanjang, lantas membuatnya di sisi kanan, kiri dan ujung atas. Yap, saya membuat gambar congklak, permainan tradisional yang mungkin anak-anak jaman sekarang sudah jarang memainkannya. Lapangan habis berganti dengan gedung-gedung yang tidak ramah terhadap anak-anak bermain. Mulailah aku memainkannya, layaknya anak-anak, ku lempar batu, loncat sana-sini.

Bahagiaanya.. belum pernah aku sebebas, selepas ini sejak aku mendedikasikan hidupku sebagai ibu dan istri. Dan mungkin dulu pikiranku terkungkung dengan bertambahnya umur, aku mesti dituntut dewasa. Sekarang, saat ini, di detik ini, aku putuskan mencipta

bahagia dengan melatih spontanitas, berpikir positif dan terus merasa bahagia.

Ah, tangisan anakku membuyarkan saat-saat bermainku. Segera aku bergegas masuk. Akan kuajak anakku ikut bermain, menikmati kebahagiaan di senja yang malu-malu menurunkan cahayanya.

Prajwalita Cininta Nareswari (Nares)

Ibu 1 anak dan berdomisili di Bogor dan Yogyakarta.

E-mail: pc.nareswari@gmail.com

Fb: www.facebook.com/pnares

6

KEBAHAGIAAN BERBAGI, BERBAGI KEBAHAGIAAN

Lahir hingga tumbuh menjadi dewasa di kota Malang yang terkenal berudara sejuk nampaknya membawa pengaruh pada sifat dan pembawaan saya. *Selow* dan tidak *grasa-grusu*, mungkin malah terkesan *klemar-klemer*. Hingga berpengaruh pada lama waktu studi. Bagian ini termasuk aib hehe, jadi tiada perlu dibahas lebih mendetail.

Beruntung, sekali melamar pekerjaan langsung diterima beberapa waktu selepas ujian skripsi. Jakarta, salah satu kota yang tidak masuk ke dalam list tempat yang ingin saya singgahi. Ajaib, sesuatu yang ingin dihindari malah hadir pada urutan pertama. Urutan Pertama lokasi penempatan kerja. Saat itu terbayangkan Jakarta sebagai kota yang semrawut. Setelah membuktikan dengan selayang pandangan mata bayangan itu mewujudkan nyata.

Kemudian beberapa tahun hidup di Jakarta, saya berubah. Jakarta serasa menelan saya hidup-hidup

dalam kondisi mentah, tanpa di masak. Terlarut dalam ritme kehidupan Jakarta sehari-hari. Rutinitas seakan tiada akhirnya. Bahkan, di hari liburpun menjadi pecandu kerja. Masuk kantor di akhir pekan. Menyedihkan.

Menyerah? Hmmh tidak, saya belum menyerah. Jika menyerah, artinya hengkang dari Jakarta. Saya hanya menyadari ada yang salah dalam ritme kehidupan belakangan ini, semenjak bekerja di jantung Ibu kota. Hal pertama yang saya sadari adalah ketergesaan yang mulai mendarah daging hingga ke tulang sum-sum. Ketergesaan yang paling terasa adalah setelah menyelesaikan sembahyang wajib lima waktu.

Dahulu setelah menyelesaikan sembahyang wajib lima waktu bisa duduk berlama-lama bertafakkur dalam diam. Namun, semenjak ritme kehidupan berubah aktifitas duduk tafakkur ini serasa tenggelam dalam ketergesaan. Sebenarnya masih melakukan dzikir setelah sembahyang wajib, namun ada kekhusyukan yang hilang. Sering kali karena memikirkan pekerjaan. Nampaknya bukan hanya pikiran terhadap pekerjaan yang menjadi pencurinya, *gadget* yang mulai berkembang pesat *medio* 2010an menjadi penyumbang terhadap ketergesaan.

Caturwulan terakhir di tahun 2014 mulai mengenal istilah hidup minimalis. Sebuah pilihan gaya hidup yang mencoba berfokus pada hal-hal esensial. Hal esensial ini meliputi aktifitas dan kepemilikan barang-barang. Tujuan yang hendak dicapai dalam melakukan hidup minimalis adalah pencapaian kebahagiaan dengan

cara sederhana.

Sejalan dengan mempelajari dan menjalani hidup minimalis setiapak demi setiapak, saya berkenalan dengan ide-ide yang tertuang pada buku *Sejenak Hening*. Salah satu ide dasar yang saya tangkap dari buku tersebut adalah perihal *mindfulness*. Entah kenapa, saya merasakan ada benang merah yang cukup kuat yang menghubungkan hidup minimalis dengan *mindfulness*. Mungkin karena keduanya sama-sama bertujuan terhadap kebahagiaan. Setali tiga uang.

Bersama dalam menjalani *mindfulness* dan hidup minimalis kemudian saya mulai menemukan jawaban atas masalah ketergesaan yang dirasakan. Hidup yang terlalu cepat butuh untuk dijeda. Hidup membutuhkan ruang kosong untuk bernafas menenangkan diri.

Kehidupan berjalan hingga tulisan ini termaktub. Secara singkat cerita, saya dipertemukan dengan sejumlah orang yang mendalami *mindfulness*. Berawal dari pertemuan offline, kemudian berlanjut pada sebuah grup *online whatsapp*. Di dalamnya kami saling menyemangati dalam berlatih *mindfulness*.

Pada suatu kesempatan sampailah pada obrolan pengalaman selama berlatih *mindfulness*. Mengalirlah kemudian percikan-percikan kebahagiaan dari setiap kisah yang dibagikan. Bagaimana perubahan kepada arah yang lebih baik secara mental setelah menjalani latihan *mindfulness*. Bahagia, itulah yang saya rasakan ketika membaca percikan kebahagiaan yang disampaikan oleh teman-teman. Serasa menemukan

teman seperjalanan.

Selama ini hanya mengetahui ketika berbagi materi kepada orang lain, maka akan hadir kebahagiaan pada hati si penerima dan si pemberi. Setelah mendapati pengalaman berbagi kebahagiaan atas pencapaian yang dialami, dalam hal ini berlatih *mindfulness*, saya mendapatkan insight baru. Rasa bahagia dalam bertutur cerita kepada orang lain juga menimbulkan rasa bahagia lagi. Baik rasa bahagia pada orang yang mendengar cerita maupun kepada orang yang berbagi cerita.

Secara fisika, berbagi kebahagiaan itu ibarat reaksi fusi. Reaksi pembagian berantai yang menghadirkan energi dahsyat sebagaimana halnya dengan berbagi kebahagiaan. Semoga kesimpulan saya tidak prematur, yakni dengan rasa bahagia ketika berbagi maka akan menularkan kebahagiaan baru lanjutan pada orang lain. Kebahagiaan berantai.

Semoga kisah singkat ini bermanfaat. Terakhir saya haturkan terima kasih kepada Mas Adjie yang telah berkenan membagikan kebahagiaan melalui sejumlah kisah pada buku *Sejenak Hening* dan menginisiasi grup whatsapp *Happiness Playground* sebagai wadah berbagi mengenai *mindfulness*. *It's a happiness to know each other.*

Dwi Putranto

Biasa dipanggil anto, berdomisili di Jakarta. Sejak 2010, hari-harinya sebagai Design Engineer banyak dihabiskan dengan menggambar garis-garis dan simbol yang menjadi

rangkaian listrik untuk salah satu perusahaan asal Jerman. Selain menggambar, juga sesekali menulis dalam bentuk buku harian maupun blog. Torehan tulisannya berkaitan dengan hidup minimalis bisa dijumpai di diptra.com, sedangkan ocehan singkatnya di twitter menguap melalui akun @diptraa. Terakhir, dia mengaku sebagai penggemar Letto dan tulisan-tulisan Emha Ainun Nadjib.

7

HAPPINESS...

Dalam Bahasa Indonesia kata ini berarti kebahagiaan... *It's just a simple word.* Tapi draft tulisan ini mangkrak hampir setahun di komputer. Entah mengapa, saya belum bisa mendefinisikan kata ini. *Totally have no idea about it!* Entahlah, semua jadi ruwet saat otak saya paksa berpikir apa arti bahagia.

Hal pertama yang terlintas adalah klasifikasi tentang bahagia. Apakah pertanyaan ini bahagia untuk diriku sendiri? Bahagia yang berhubungan dengan keluarga atau orang lain? Kayaknya otak saya memang ruwet, ya? Hehehe ...

Untungnya keruwetan itu tak seblunder pencarian kebahagiaan oleh Christopher McCandless dalam *Into the Wild*.

Saya tidak akan berbuat bodoh dengan menghilang dari keluarga karena mencari kebahagiaan bagi diri sendiri. *Nope! Nope! Nope!*

Semenjak kuliah dan tinggal jauh dari keluarga, saya sudah tahu, *Happiness Only Real When Shared!*

Tapi, apa arti bahagia menurut saya sendiri?

Sebagian orang mencari nilai kebahagiaan dengan ber-*travelling*. Saya terkadang pun melakukannya. Namun, setiap kali *travelling*, justru yang ada perasaan sedih dan ketidakbahagiaan. Terkadang, saat ber-*travelling* —biasanya satu hari sebelum pulang ke Jakarta— saya berpikir cara apa yang harus saya lakukan agar rasa “ketidakbahagiaan” itu tidak muncul. Tapi tetap saja tidak bisa.

Sampai akhirnya saya membaca buku *The Geography of Bliss* tulisan Eric Weiner. Pada buku itu, sang penulis menyebut, “Secara tidak sadar, kita menggabungkan geografi dan kebahagiaan. Kita berbicara tentang mencari kebahagiaan, menemukan kesenangan, seakan-akan kebahagiaan dan kesenangan adalah tempat di atas atlas.”

Benar, selama ini, saya selalu berpikir seperti itu. “Wah, kalau ke Raja Ampat sepertinya asik yaaa keluar dari kepenatan Jakarta,” atau “Kalau udah ke Papua, rasanya bahagiaaaa banget” bahkan kadang nyeletuk “Enaknya ke Bunaken.” Tapi sebenarnya pergi ke tempat itu tidak membuat saya bahagia. Kebahagiaan itu hanya ada sesaat. Bahkan kadang di lokasi itu saya masih berpikir, “Waduh, ini uang bekel cukup enggak ya.”

Eric di bukunya juga mengutip filsuf asal Inggris, Alan Watts. “Jika saya menggambar sebuah lingkaran, sebagian besar orang yang saya tanya tentang apa yang telah saya gambar, sebagian orang akan menjawab saya telah menggambar lingkaran atau cakram atau

bola. Sangat sedikit orang akan mengatakan saya telah menggambar lubang di dinding karena sebagian orang berpikir bagian dalam terlebih dahulu daripada berpikir bagian luar.“

Saya pun berpikir, berusaha meresapi kalimat tersebut dalam-dalam. Sebenarnya, apa yang dimaksudnya, lalu bagaimana mengaplikasikannya?

Hmmm.... Nah, beberapa menit kemudian saya sepertinya menemukan jawaban sang penulis buku ini. Saya pun memaknainya dengan berpendapat, kebahagiaan itu tidak tergantung tempat. Kebahagiaan ada ketika Anda bisa memaknai setiap kejadian yang ada di sekitar atau yang Anda alami.

Saya pun teringat pengalaman 18 tahun lalu. Saat itu saya adalah wartawan baru di sebuah media *online* yang berkantor di Palmerah, Jakarta Barat. Selama seharian penuh, saya ditatar untuk mampu bertahan hidup dengan kaum terpinggir. Kebetulan saya dapat jatah untuk melakukan pendekatan kepada warga pinggir rel sekitar Stasiun Kereta Api Kampung Bandan, Jakarta.

Di sana, saya berkenalan dengan seorang ibu, sebut saja dia Marni. Ibu dua orang anak itu mempersilakan saya melakukan pendekatan dan berteduh di rumahnya yang hanya berjarak sekitar satu setengah meter dari rel kereta api. Pertama kali melihatnya miris... Bagaimana bisa bertahun-tahun dia bersama keluarganya hidup di rumah seperti itu? Ibu Marni harus senantiasa waspada dan memasang telinga akan teriakan warga lainnya

yang dengan sukarelawan mengingatkan, “Awaaaaas!!! Kereta Lewaaaat!!!! Ada keretaaaa!!!! Tapi dia terlihat sangat bahagia.

Rumah itu, baginya adalah sebuah surga. Surga di mana dia bisa berkumpul bersama suami dan kedua anaknya. Dia pun membangun kerajaannya di sini.. Walaupun, luas “kastil”-nya itu tak lebih besar dari kamar kosku.

Sambil menyuguhiku makan siang, dia menceritakan tentang kehidupannya dan busuknya para abdi pemerintah di daerah itu. Dia pun menceritakan tentang ketidakhagiaannya. Ketidakhagiaannya hanya ketika mengetahui rumahnya akan digusur, padahal dia mendapat KTP dari pemerintah setempat dan membayarkan sejumlah uang ke pak RT dan RW untuk dapat tinggal di situ. Bahkan, ada tetangganya yang mengantongi IMB tetap mendapat surat gusuran. Sebab, secara finansial, dia tidak kekurangan. Bahkan dia memiliki kulkas di gubuknya. Kalau diing- ingat dan diresapi, setelah itu saya tidak merasakan ketidakhagiaan yang selalu terasa saat bepergian ke tempat wisata yang katanya paling indah di Indonesia sekalipun.

Pulang dari rumah Ibu Marni, saya justru merasakan kebahagiaan dan sangat bersyukur atas apa yang saya miliki. Padahal kalau dipikir-pikir, siapa sih yang suka makan sayur bayam plus ikan pindang di pinggir rel? Apalagi saat itu kereta sedang lewat. Tidak pernah terbayang di benak saya, jika sampah dan debu yang

beterbangan akan sebanyak itu. Sementara jarak antara piring dan badan kereta hanya 30 centimeter. Tidak terbayang kan bagaimana kotornya makan siang saya? Dengan perasaan sangat terpaksa dan memohon kepada Tuhan agar tidak sakit, saya tetap memakannya.

Tapi, saya sangat bangga menceritakannya kepada setiap orang yang bertanya tentang pengalaman saya yang paling menakjubkan. Jadi, sekarang, saya tidak perlu berandai-andai pergi ke suatu daerah untuk mencari kebahagiaan. Sebab, kebahagiaan itu ada di mana saja dan dalam situasi apa saja. Tergantung pada cara kita memaknainya.

Dan yang penting, kita tahu kapan bahagia dan bagaimana membaginya.

Rita Ayuningtyas

Kudus, 2 Mei 1984

Seorang jurnalis yang tengah mewujudkan hidup
tanpa tagihan di kota kelahiran.
email: bentangku@gmail.com

8

SENI BERBAHAGIA

Seni berbahagia saya lahir semenjak ada dia. Pria berkulit kuning langsung, berhidung mancung dan berrambut ikal. Dia seorang pria yang mulanya asing namun kini kami menjadi saling. Yah, saling melengkapi dan saling berbagi. Benarlah kalimat sang bijak yang berkata “Sungguh nyata bahagia terasa saat kita tulus memberi”. Dari kekuranganmu, dari ketidakseberapaanmu, dari milikmu yang kau anggap sekadar tidak berarti. Namun jika kamu berani memberi dari situ, kesemuanya itu lebih berarti.

Sekali peristiwa, saya hendak pulang ke kampung halaman. Sebelum mengantarkan saya ke loket bus, pria saya itu sempat mengajak saya membelikan beberapa oleh-oleh untuk keluarga di kampung. Sempat mendengar kabar bahwa Bapak tua (sebutan untuk abang kandung dari (mendiang) Bapak dalam silsilah Batak Toba) sakit, dia menyarankan saya untuk membawa buah tangan dan singgah ke rumah Bapak tua saya. Sejujurnya saya agak risih, karena hubungan keluarga kami tidak terlalu harmonis. Pria saya itu lalu menasehati saya untuk berani bersikap dewasa dan

lebih peduli kepada keluarga. Baiklah, saya patuh dan sekantong besar buah tangan akhirnya menemani saya selama perjalanan.

Langit keemasan, angin sepoi-sepoi saat saya hendak berkunjung ke rumah Bapak tua.

“Ini Pak tua ada roti, kata ka Titin Pak tua sakit, jadi saya bawa ini”, seraya tangan saya menyodorkan roti dengan gerak yang canggung.

“Sehat-sehat ya Pak Tua”, ucap saya terburu-buru dan langsung membalikkan badan.

Bola mata Pak tua saya tampak berbinar diantara kelopak matanya yang sudah mengerut. Lalu ia berkata, “Semakin sehat Bapak tua kalau makan roti ini”. “Amin”, balas saya sambil tersenyum.

Dan kau tau secara diam-diam di dalam kamar mandi, saya meneteskan airmata karena saya bisa melakukan hal tersebut. Momen ini adalah kali pertama saya sebagai gadis berusia 24 tahun bertindak dewasa. Terkesan cengeng dan berlebihan, tapi sesungguhnya ini sangat bermakna. Sebungkus roti itu adalah uang hasil keringat saya. Maklumlah, saya baru beberapa bulan ini bekerja sebagai karyawan swasta. Saya memetik makna bahwa gaji yang seadanya bukan jadi penghalang untuk mampu memberi kepada keluarga. Bukan tentang rotinya tapi niat yang terkandung di baliknya. Juga bukanlah dari besar atau kecilnya, mahal atau murah pemberian, tapi ketulusan yang kau sematkan padanya. Airmata yang berlinang karena pemberian yang tulus kepada Bapak tua adalah benih

kebahagiaan yang saya tabur. Bersama sang pria saya yang berhati embun, saya berterima kasih dan mengucapkan syukur agar kiranya mampu menabur airmata kebahagiaan dan menuai dengan sukacita.

Di kehidupan ini banyak orang yang ingin hidup bahagia, namun tak tahu cara melaksanakannya. Berbagai tips, kata-kata mutiara dan seminar dari motivator ternama juga sudah sering mengkampanyekan hidup berbahagia. Tapi sejatinya, orang-orang tak tahu harus dimulai dari mana. Saya menyebutnya “Seni berbahagia”. Sebuah seni dalam nuranimu untuk mengolah batin, memilih dan bertindak berdasarkan makna. Berbicara mengenai makna, manusia saat ini banyak yang kehilangan makna. Apakah saya atau anda termasuk golongan orang-orang kehilangan makna? Kenapa dan bagaimana?

Rumah kita selayaknya memancarkan terang kebahagiaan dari para penghuninya. Hemat saya, dari sinilah langkah awal untuk mengasah kemampuan seni berbahagia. Pelayanan kecil, seperti menyediakan kopi di sore hari pada pasangan. Memasak hidangan favorit ibu. Mengajak adik menonton bioskop adalah kebahagiaan yang terasa ada, namun dikatakan tidak. Menurut saya pribadi, kebahagiaan muncul saat kita berani membahagiakan orang lain. Masih ingat Film *Realita*, *Cinta*, dan *Rock & Roll*? Ada salah satu scene dimana Radit mengatakan kepada Jani, “Kebahagiaan itu kita ciptakan bukan mereka”. Yah benar, kalimat itu benar adanya, saya setuju. Kebahagiaan itu dari kita,

oleh kita dan untuk kita. Maka, kita harus bijak, peka pada nurani dan menelisik makna atas segala pemikiran, perasaan, dan tindakan agar mampu mengolah “cipta, rasa dan karsa kebahagiaan”. Kemerdekaan untuk hidup berbahagia pasti bisa diraih. Di sini, saat ini. Jangan tunggu nanti.

Sry Lestari Samosir

Saya seorang gadis berdarah batak toba.

Saat ini saya sedang menekuni profesi sebagai editor di salah satu Penerbit di Sumatera Utara.

Saya berusia 25 tahun, dan di masa pendewasaan ini saya selalu belajar untuk mencari makna dalam kehidupan. Menulis untuk berbagi adalah salah satu misi saya saat ini.

9

ANTARA KEBAHAGIAAN DAN KESUKSESAN

Kebahagiaan dan kesuksesan adalah dua hal yang berbeda. Bahkan saya berani katakan bahwa keduanya tidak saling mendukung: Bahagia belum tentu sukses, sukses pun belum tentu bahagia. Apa yang membedakan antara kesuksesan dan kebahagiaan. Hemat saya, sukses adalah ketika kita mendapatkan apa yang kita inginkan. Sementara bahagia adalah ketika kita menginginkan apa yang telah didapatkan. Sebagai misal, katakanlah saat ini kita sedang memimpikan sebuah mobil mewah seharga satu miliar. Kita menginginkan mobil itu berada di hadapan kita sekarang. Namun kenyataannya, yang ada di depan hanyalah sepeda motor keluaran tahun tujuh puluh seharga dua jutaan.

Meminjam ungkapannya Anies Baswedan, bahwa masalah adalah selisih dari harapan dan kenyataan.

Harapan anda adalah memiliki mobil mewah, sementara kenyataannya, yang anda miliki hanyalah motor kuno. Namun anggap saja anda cukup gigih dan ulet, tidak sampai sepuluh tahun anda pun dapat menyempurnakan mimpi. Mobil mewah itu kini sudah nangkring di depan garasi. Anda girang tak kepalang, anda ciumi istri dan anak untuk merayakan kegirangan ini. “Malam ini papah tidur di mobil ya, mah.” Bisik anda kepada pasangan. Dan karena pasangan anda pengertian, dia pun mengizinkan, “Boleh.” Sampai di sini anda sudah cukup dikatakan sukses, karena telah mendapatkan apa yang diinginkan.

Beberapa hari setelah kegirangan itu, anda kembali merasa kering. Kepuasan itu sedikit demi sedikit memudar, tidur kembali tidak nyenyak. Bukan, bukan karena nyamuk yang terus berputar-putar di dekat telinga. Kehampaanlah yang mengganggu tidur anda. Mobil seharga miliaran itu tak lagi memberi pengaruh pada kehidupan. Bahkan, anda pun berencana menjual mobil itu karena bosan, di samping anda juga telah melihat tetangga menggunakan mobil yang sama dengan mobil namun dalam versi yang terbaru. Detik itu sang benak berbicara, “Saya harus dapatkan mobil itu juga. Dan saya hanya bisa berbahahagia jika saya dapat mendapatkan mobil baru itu.” Sepersekian detik setelah benak berbicara, anda pun kembali menyusun rencana puluhan tahun ke depan, demi mobil baru yang, di masa depan, mungkin akan segera berubah menjadi ketinggalan jaman lagi.

Dengan hidup terus mengejar apa yang belum didapatkan, kadang itu bagus. Kita bisa menjadi pejuang tangguh. Segala potensi kita kerahkan, fungsi *“The Power of Kepepet”* seringkali muncul di saat-saat seperti ini. Tuhan memang adil, hasil dibayarkan kepada mereka yang sudah berdamai dengan hukum sebab-akibat. Ironisnya, kadangkala di puncak kesuksesan yang saya sebutkan tadi, orang tersebut hanya sebentar mereguk hasil kesuksesan dan kebahagiaannya. Sisanya mereka kembali tertekan oleh mimpi-mimpi yang harus kembali mereka wujudkan.

Jika ingin dibuat mudah, alurnya seperti ini: sepuluh tahun kita berdarah-darah menyusun sebuah rangkaian yang akan mengantarkan kita kepada puncak kesuksesan. Dan sudah barang tentu, Kita tidak mampu menikmati masa-masa perjuangan itu. Karena bayangan terus terpaku ke masa depan. Pada saat mimpi itu berbuah, kita hanya bisa tersenyum kecil. Kecemberutan itu harus segera kembali, kita masih punya mimpi lain. Pikiran kita melayang kembali ke masa depan.

Di paragraf sebelumnya saya sempat mengatakan bahwa kebahagiaan adalah menginginkan apa yang telah kita dapatkan. Itu artinya ketika kita sudah tidak menginginkan atau tidak menerima apa yang sudah kita dapatkan, saat itu pula bahwa kita belum mencapai titik kebahagiaan. Kita tidak menginginkan apa yang kita dapatkan karena menginginkan apa yang belum kita dapatkan. Persis seperti kasus mobil miliaran tadi.

Sesaat setelah mobil itu dimiliki, sang empunya kembali dihadapkan kepada keinginan mobil terbaru yang belum dia dapatkan.

Jadi maksud saya adalah, bahwa untuk menjadi berbahagia tak perlu harus menunggu puluhan tahun. Sayang sekali, jika waktu sepanjang itu diisi dengan kekosongan. Hidup serasa medan pertempuran, perjuangan tiada henti. Sekalipun berbahagia, itu tak lebih dari awal pengejaran mimpi berikutnya. Maka untuk mengmbangi hal ini, alangkah serunya jika setiap detik dari hidup ini dilewati dengan penuh kesadaran. Merasakan kenikmatan tiada tara dalam mengarungi lautan proses. Baik, kita katakan hasil itu penting, nah kami tambahkan, proses lebih penting. Namun yang perlu diluruskan di sini, bukan berarti kala berproses kita harus menekuk wajah, dan bereaksi terhadap sekitar dengan penuh keseriusan. Dan hanya bisa tersenyum kala nanti sudah berhasil. Tidak kawan. Tersenyumlah sekarang juga.

Melengkapi uraian di atas, sekarang kita tahu bahwa kita bisa berbahagia dengan menginginkan apa yang kita sudah dapatkan. Sekarang izinkan saya bertanya kepada Anda, apa yang sudah kita dapatkan di dunia ini? Kesehatan, lingkungan yang baik, teman-teman supportif, karunia spiritual yang tinggi, atau mungkin pasangan yang ideal? Hmm.. kita sudah cukup modal untuk tersenyum berbahagia. Tidak ada alasan bagi kita untuk melukai diri ini dengan pengejaran sesuatu yang masih jauh untuk kita dapatkan. Mari kita mulai

dengan menerima dan mengingkan apapun yang sudah betul-betul kita dapatkan.

Abdul Rakan Jamaludin

Nama Pena: rakanisius | Ttl: Sukabumi, 28
September 1990 | Pendidikan formal: S1 Farmasi
UHAMKA | Pendidikan non formal: Alumnus
Hipnoterapi IBH, Neo NLP Society, SEFT Corp, Pranic
Healing GMCKS,
Prana Shakti Internasional Brotherhood (PSIB).
Dikenal di media sosial sebagai:
Praktisi Farmasi dan Pranic Healer.

Bagian III
**Latihan
Praktis**

1

KEKUATAN SADAR PENUH HADIR UTUH (MINDFULNESS)

「*“In today’s rush, we all think too much,
seek too much, want too much, and
forget about the joy of just being.”*

— **Eckhart Tolle**

「
L

Di sepanjang hidup saya sampai sekarang, saya paling sering diusik oleh pertanyaan: *“Bagaimana saya bisa merasa tenang, bahagia dan damai di tengah rutinitas sehari-hari yang rentan terhadap stres dan semrawut?”*

Saya terus mencari, melalui buku-buku, melalui percakapan-percakapan, melalui pelajaran-pelajaran hidup yang ternyata tak bisa saya dapatkan dengan instan, hingga pada akhirnya jawaban yang saya temukan sangat sederhana—meskipun tidak selalu

mudah untuk dilakukan: belajar untuk berada di sini-kini.

Separah apapun hari yang saya lalui di luar kendali, betapa pun kehidupan saya penuh tekanan, memusatkan raga dan pikiran untuk berada di sini-kini dapat menjadi semacam oase di tengah gurun yang terik. Berada di sini-kini mempunyai kekuatan untuk mengubah secara drastis kehidupan saya, dan sebenarnya ini merupakan sesuatu yang sederhana.

Suatu kali, saya bertanya kepada kawan-kawan melalui media sosial, “Apa yang sering membuatmu stres dalam kehidupan sehari-hari?” Jawaban yang muncul adalah:

- Pekerjaan rumah tangga yang tidak ada habisnya.
- Cucian piring dan pakaian.
- Kemacetan jalan.
- Tekanan dan harapan dari orang tua.
- Tugas kuliah dan non kuliah.
- Tesis yang tidak kelar-kelar.
- Situasi hati yang berubah-ubah.
- Pacar, suami atau istri.
- Rencana kerja.
- Keuangan.
- Lupa bersyukur.
- Mendapatkan komentar yang menyakitkan.
- Hiruk pikuk, keramaian.
- Pekerjaan menumpuk.
- Anak.
- Tidak tidur siang.

- Kesendirian.
- Waktu yang berlalu begitu cepat.
- Internet, media sosial dan gangguan digital lainnya.
- Gangguan yang seolah tanpa henti.
- Banyak hal yang datang bersamaan, seperti berita, keputusan yang harus diambil, atau pekerjaan yang harus segera selesai.
- Tidak punya kendali atas yang terjadi. Seringkali mendadak diminta untuk menyelesaikan suatu tugas penting.
- Pikiran yang penuh.

Hampir semua hal tersebut juga pernah membuat saya stres.

Hingga suatu hari, saya mengenal “*mindfulness*”—yang membuat saya takjub—karena semua pemicu stres atau masalah saya dapat dibantu diatasi dengan cara sesederhana: berada di sini-kini.

2

SADAR PENUH HADIR UTUH (MINDFULNESS) MEMBANTU MENGATASI MASALAH

Saat melihat lebih dalam semua masalah tersebut, saya berkesimpulan sumber dari masalah tersebut adalah pikiran. Memang benar selalu ada penyebab di luar pikiran (eksternal) saya yang membuat itu terjadi: pekerjaan yang tidak bisa dikendalikan sepenuhnya, misalnya: stres karena anak-anak, pekerjaan rumah, dan berbagai macam gangguan lain termasuk gangguan digital. Namun ini juga soal kemampuan pikiran saya mengelola hal-hal eksternal yang menjadikan masalah tersebut. Jadi secara sederhana, masalah berasal dari pikiran saya sendiri ditambah penyebab eksternal.

Masalah = Pikiran + Penyebab Eksternal

Saat suatu masalah menghampiri dan saya benar-benar berada hanya di sini-kini, maka masalah itu lebih mampu saya atasi. Karena yang ada sekarang hanya tinggal diri saya dan penyebab eksternal masalah itu, bukan lagi jutaan hal lain yang saya sesali dan khawatirkan dalam pikiran. Dengan berada hanya di sini-kini, masalah hanya tersusun dari penyebab eksternal.

Masalah = Penyebab Eksternal

Misalnya masalah seorang ibu yang terganggu karena ulah anaknya. Sesungguhnya ia stres karena sebelum menghadapi masalah tersebut, ia sudah punya masalah lain yang masih mengganggu pikirannya, lalu sekarang anaknya menambah beban itu sehingga menambah pikirannya dan mengganggu kenyamanannya. Saat ia hanya bisa berada di sini-kini, maka yang ada hanya dirinya dan anaknya. Ia lebih mampu mengatasi masalah yang terjadi dengan menerima sang buah hati apa adanya dan mensyukuri kesempatan mengalami peristiwa tersebut bersamanya.

Contoh lain yang berkaitan dengan pekerjaan saya, jika pekerjaan menuntut saya untuk fokus pada satu tugas yang penting, saya jadi mudah stres karena saya merasa punya banyak hal lain yang juga harus saya selesaikan dan tak punya waktu yang cukup untuk melakukannya. Saat saya bisa berada di sini-kini dan benar-benar fokus pada satu tugas tersebut,

maka sekarang yang ada hanya saya dan satu tugas penting itu. Jika sudah selesai, baru saya berpindah menyelesaikan tugas selanjutnya.

Begitu pun dengan media sosial dan berbagai gangguan digital, semuanya tidak akan mampu mengganggu saya jika saya menutup atau mematikan gadget dan berusaha mencurahkan diri seluruhnya pada tugas yang ada saat ini. Sebaliknya, jika saya butuh membaca atau mengirim email, membalas mention Twitter, membaca blog, atau menyelesaikan tugas-tugas lainnya yang berkaitan dengan digital, sebaiknya untuk sementara saya pun menyingkirkan seluruh kegiatan yang tidak ada hubungannya dan hanya berada di sini-kini bersama salah satu kegiatan tersebut untuk saya kerjakan.

Berada hanya di sini-kini menjadi suatu cara untuk mengelola segala masalah, gangguan dan pemicu stres.

Berada hanya di sini-kini membuat hal lain yang tidak penting perlahan menghilang, menjadikan saya hanya bersama dengan hal yang menjadi fokus saya, yang sedang saya hadapi saat ini.

3

BERLATIH SADAR PENUH HADIR UTUH (MINDFULNESS), BERADA HANYA DI SINI-KINI

Sejauh ini, di tiap proses yang telah saya lalui, cara berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) sangat sederhana, yang terpenting adalah kesabaran dan ketekunan berlatih.

Saya percaya, sebagian besar orang belum sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), belum berada hanya di sini-kini, karena mereka tidak pernah berlatih, bukan karena kesulitan melakukannya.

Selain kepandaian, semua profesi dan bidang pekerjaan di dunia ini hanya membutuhkan satu hal untuk membawa seseorang berada di puncak pencapaiannya, yaitu ketekunan. Begitu juga untuk latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), ketika saya berlatih dengan tekun dan teratur, saya akan

menjadi ahli di situ. Menjadi lebih menyatu dengan diri saya daripada hanya semacam kegiatan yang harus saya lakukan setiap hari atau kewajiban yang entah kapan akan saya selesaikan.

Hanya berlatih, berlatih, dan berlatih. sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) akan menjadi satu bagian alami dengan diri saya.

Beginilah cara saya berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*):

Apapun yang sedang saya lakukan sekarang, saya berusaha untuk benar-benar fokus hanya melakukan satu hal tersebut. Saya memperhatikan setiap hal yang ada saat saya melakukannya, termasuk tubuh saya, apa yang sedang saya rasakan dan pikirkan.

Saya menjadi lebih menyadari pikiran saya. Saat memperhatikan pikiran saya sendiri, saya menjadi tahu saat ketika pikiran saya melompat memikirkan hal-hal selain yang sedang saya lakukan. Dan itu tidak apa-apa. Saya tidak berusaha melarang semua lompatan pikiran, tidak juga melawan hal-hal yang muncul di pikiran saya. Tetapi dengan menyadari lompatan-lompatan di pikiran saya, dengan sendirinya saya menjadi tahu cara untuk mengajak pikiran, tidak dengan paksaan, kembali ke saat ini, di sini-kini, ke hal yang sedang saya lakukan sekarang. Saya hanya menyadari pikiran yang mengembara, lalu dengan ramah mengajaknya kembali.

Saya melakukannya sekali, lalu saya lakukan lagi, lagi, lagi dan seterusnya. Saya tidak perlu mengkhawatirkan

berapa kali saya harus melakukannya. Saya hanya melakukannya setiap saat.

Pada awalnya memang terasa melelahkan karena saya belum terbiasa melakukannya. Saya tidak terlalu mempedulikan. Jika merasa lelah, saya istirahat. Lalu saya ulangi dan latihan lagi untuk beberapa saat. Dengan menerapkan metode seperti itu, saya jadi menyadari lompatan pikiran berupa penyesalan dan kecemasan yang selama ini bersarang di pikiran saya, yang perlahan menghilang dan membuat saya jadi bisa menikmati apapun yang sedang saya kerjakan.

Bersukacita dalam apa pun yang saya kerjakan, berterima kasih karena saya mampu melakukannya, dan benar-benar bersyukur atas setiap pemberian adalah bentuk sederhana dari sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Saya jadi belajar bahwa segala sesuatu bisa jadi pengalaman yang menakjubkan, apa pun mampu jadi sebuah keajaiban.

Saya berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dalam kegiatan sehari-hari, setiap hari. “Bel di sini-kini” walau sederhana juga berguna bagi saya untuk mengingatkan kembali di sini-kini. Seperti yang disarankan oleh para praktisi *mindfulness*, yang saya maksud dengan “bel di sini-kini” adalah segala sesuatu yang ada dalam rutinitas sehari-hari dan bisa digunakan sebagai pengingat untuk mengajak kembali pikiran berada hanya di sini-kini. Misalnya, lampu merah di perempatan jalan saat naik mobil atau motor, suara anak-anak, atasan atau rekan kerja, notifikasi pesan

masuk di komputer atau telepon genggam, keramaian lalu lintas, dan sebagainya.

Selain hal-hal di atas, meditasi juga sebuah cara yang tepat untuk berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), karena hanya dengan bermeditasi saya mampu meniadakan banyak kesemrawutan masalah hidup dalam pikiran saya dan membuat saya hanya belajar untuk menyadari pikiran saya sendiri serta mengajak diri saya kembali ke sini-kini, bukan masa lalu mau pun masa depan. Ini bukanlah sesuatu yang ruwet: meditasi bisa saya lakukan di mana pun, kapan pun. Latihan bersama guru meditasi juga akan lebih memberikan manfaat.

Saya berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) berulang kali tak sekadar karena latihan ini sederhana dan indah, tapi karena saya juga menyadari setiap langkah adalah sebuah keajaiban tersendiri, dan setiap latihan sangat membantu saya mendapatkan ketenangan di tengah simpang-siur kehidupan.

┌ *“Mindfulness is the aware, balanced acceptance of the present experience. It isn't more complicated than that. It is opening to or receiving the present moment, pleasant or unpleasant, just as it is, without either clinging to it or rejecting it.”* ┐

└ **– Sylvia Boorstein** ┘

4

LATIHAN SEDERHANA SADAR PENUH HADIR UTUH (MINDFULNESS)

「
 *“Apakah saya menjalani hidup ini
 begini saja, tanpa benar-benar
 menyadari akan segala yang saya
 lakukan dan setiap peristiwa yang
 terjadi dalam hidup?”*
」

Ya, dulu saya seperti itu. Hidup berlalu tanpa makna dan saya hanya menunggu seolah-olah satu per satu keinginan saya akan terwujud kelak, suatu hari nanti, atau entah kapan. Saya selalu merasa seperti sedang mempersiapkan segala hal yang sejatinya dibutuhkan esok.

Hingga saya menyadari bahwa saat ini, di sini-kini bukanlah persiapan untuk menghadapi esok atau masa depan, bukan pula untuk menyesali kemarin atau masa lalu, tetapi ternyata, di sini-kini adalah perhelatan kehidupan yang sesungguhnya.

Kemampuan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*)

membuat saya lebih mampu menjalani hidup sepenuhnya, seutuhnya. Saya kadang berpikir bahwa cara hidup seperti ini lebih mudah dituliskan atau dikatakan daripada dilakukan. Kemampuan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) adalah sebuah kebiasaan yang tidak mudah untuk dilakukan setiap hari. Pada kesempatan kali ini, saya akan membagikan kepadamu beberapa latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) yang selama ini saya lakukan, meskipun saya masih berusaha melatihnya dengan tekun dan sabar sampai saat ini, tapi paling tidak, latihan ini telah membantu saya lebih menghargai setiap peristiwa yang hadir dalam perjalanan kehidupan, baik yang saya inginkan maupun yang tidak.

Dari yang sudah saya jalani selama ini, latihan-latihan ini tidak harus dilakukan dalam satu masa tertentu. Saya hanya memilih beberapa latihan yang saya rasa sesuai, lalu saya coba menerapkannya dan merasakan manfaatnya sehingga membuat hari-hari yang saya lalui lebih baik daripada sebelumnya.

Setiap latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dilakukan dengan mengajak pikiran supaya tidak melayang-mengembara ke masa lalu atau pun masa depan, tapi hanya hadir di saat ini, di sini-kini. Latihan ini perlahan akan membentuk kebiasaan baik sebagai bekal untuk menikmati waktu yang ada dan menjadi tidak lalai akan hal-hal yang memang benar-benar penting dalam hidup ini. Berbagai jenis latihan berikut adalah praktek sederhana saya untuk sadar penuh

hadir utuh (*mindfulness*), di sini-kini:

Latihan 1. Duduk di Pagi Hari.



Saat pagi masih hening, setelah bangun dan cuci muka; sambil menunggu air hangat bercampur lemon siap diminum, saya mengambil bantal untuk alas duduk. Sebelum melakukannya, saya biasa peregangan badan karena tubuh saya tergolong kaku. Saya merasakan setiap otot di anggota-anggota tubuh saya seolah membangunkan perlahan satu per satu bagian tubuh. Setelahnya, saya duduk di atas bantal, memejamkan mata, dan mengarahkan pikiran hanya untuk menyadari tarikan dan hembusan napas. Sebagai pemula yang baru saja mempelajari segala hal yang berkaitan dengan meditasi, duduk di pagi hari selalu membuat saya merasa mengawali hari dengan cara yang benar.

Latihan 2. Sadar Sikat Gigi.

Saya rasa hampir semua orang menyikat gigi setiap hari dan banyak yang melakukannya sambil memikirkan hal-hal lain. Melamun, pikiran melayang-mengembara ke masa lalu atau masa depan.



Dalam menyikat gigi, saya berusaha mengajak pikiran saya menyadari sepenuhnya aktivitas menyikat gigi. Setiap sikatan di tiap gigi saya, lalu pindah ke gigi yang lain, hingga sikat yang berpindah dari satu sisi ke sisi mulut lainnya. Dengan pikiran yang sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya jadi menyikat gigi lebih baik daripada biasanya dan juga lebih menyadari betapa seringnya saya menyikat gigi sambil menyesali yang sudah terjadi dan mengkhawatirkan yang belum terjadi (*autopilot mode*).

Latihan 3. Sadar Makan.



Sebelum makan, saya mematikan TV, saya letakkan laptop dan gadget berjauhan dari tempat saya makan, bahkan juga tidak berdekatan dengan buku dan koran.

Dulu saya sering makan berdekatan dengan benda-benda tersebut atau sambil menonton TV, seperti yang dilakukan oleh kebanyakan orang, sehingga saat melatih diri makan tanpa melakukan kebiasaan itu, makan jadi aktivitas membosankan. Dulu pun saya tak benar-benar mensyukuri makanan yang saya makan. Dengan kondisi sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), kegiatan kegemaran saya di pagi hari—makan buah—jadi kegiatan menyenangkan, saya jadi menikmati tiap gigitan dan kunyahan karena makan dengan perlahan. Sadar makan membuat apa pun

makanan yang saya kunyah dan telah terasa lebih lezat, dan saya jadi bisa makan dengan penuh rasa syukur.

Latihan 4. Sadar Mencuci Piring.

Setelah selesai makan di rumah, saya membiasakan diri langsung mencuci piring beserta segala peralatan yang saya gunakan, seperti sendok, garpu dan sebagainya. Saya melakukannya dengan perlahan. Pikiran saya ajak untuk menyadari penuh kegiatan mencuci tersebut, menyadari gerakan tangan, gemericik air keran, wangi sabun dan busa sabun. Pada saat itu, saya mencuci hanya untuk mencuci, tak memikirkan hal lain, tak menggelisahkan rutinitas selanjutnya yang akan saya jalani.



Latihan 5. Sadar Minum.



Saya suka minum teh. Tetapi tidak setiap hari saya minum teh. Perihal minum teh, ada beberapa kisah kuno yang saya ketahui mengenai upacara minum teh, salah satunya adalah saat kita minum teh dengan perlahan dan kesadaran penuh serta kehadiran utuh—layaknya suatu hal yang disakralkan—jiwa kita berhubungan dengan jutaan jiwa sesama yang telah

melakukan hal serupa berabad-abad yang lalu.

Setiap minum teh, saya semacam mengadakan upacara minum teh. Menyiapkan teh secara perlahan dan dengan pikiran yang sadar penuh, hadir utuh (*mindfulness*), di sini-kini, menuangkannya dengan tak tergesa, menyesap wanginya, lalu menyeruput nikmatnya. Saya meluangkan waktu setiap harinya untuk melakukan latihan ini. Jenis minuman yang saya minum pun tidak selalu teh, kadangkala air putih hangat dengan lemon, sehingga hari yang saya lalui terasa lebih baik dan nikmat.

Latihan 6. Berjalan Perlahan.



Saya suka meluangkan waktu jeda di tengah jam kerja dan pergi ke luar ruangan untuk berjalan santai. Setiap langkah yang saya jejakkan adalah bagian dari latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Saya ajak pikiran untuk menyadari setiap tarikan dan hembusan napas. Sesekali, saya memperhatikan segala yang ada di sekitar jalan yang saya lalui: hiruk-pikuk kota, cahaya matahari siang, karut-marut benda-benda di sekitar saya, dan sebagainya.

Latihan 7. Membaca dalam Keheningan.



Pagi, sore, dan malam hari mampu memberikan keheningan bagi saya untuk membaca buku. Ditambah lagi, dengan suasana ruangan yang cukup tenang dan hanya ditemani sebuah buku. Tidak ada televisi, laptop, dan *gadget* di sekitar saya. Saya bisa melarutkan diri dalam dunia buku yang sedang saya baca. Seolah berlawanan dengan latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) yang mengajak pikiran berada di sini-kini, sesungguhnya membaca dalam keheningan merupakan latihan yang baik untuk fokus.

Latihan 8. Mengamati Penuh Syukur.



Setiap hari, saya berusaha meluangkan waktu menikmati hidup yang terus berjalan bersama orang yang saya cintai. Selain hanya melihatnya begitu saja seperti yang biasanya saya lakukan, saya mencoba untuk benar-benar melihatnya, mengamatinya. Saya melatih diri saya melihat mereka dengan kesadaran bahwa ia ada dan hadir sebagai anugerah yang indah, sebuah keajaiban untuk hidup saya. Sehingga tak ada alasan untuk tidak mensyukuri keberadaannya. Saat timbul keberaniannya menggandeng tangan saya, saya

pun mengatakan kepadanya betapa saya sangat bersyukur karena ia tercipta, ada, dan hadir untuk saya.

Latihan 9. Fokus Bekerja.



Memilih satu kegiatan atau tugas akan memberikan dampak besar dalam pekerjaan saya. Begitulah yang saya lakukan setiap hari saat mulai bekerja. Dengan cara itu, saya tidak mengerjakan hal-hal lainnya. Selain satu tugas yang menjadi fokus saya akan saya anggap sebagai gangguan.

Saya hanya mengerjakan satu tugas, dan melatih diri untuk tidak berpindah mengerjakan tugas lainnya. “*Single-tasking*” adalah cara mujarab untuk melatih daya fokus dan meningkatkan kemampuan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

Beberapa kegiatan di atas tampak sangat sederhana, tapi ternyata tak sesederhana yang saya kira. Beberapa latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) yang selama ini saya lakukan berasal dari kegiatan sehari-hari yang tampak remeh-temeh itu, tapi justru dari ketekunan melakukan kegiatan itulah keadaan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) terbentuk. Kegiatan-kegiatan tersebut juga menjadi pengingat saya untuk menjalani hidup dengan lebih fokus, melatih diri untuk

selalu sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di setiap kegiatan dan rutinitas saya.

**Sudahkah kamu mencoba berlatih
sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*)?
Latihan mana yang kamu terapkan?
Apakah terasa perbedaannya?**

Jika belum mencoba, alangkah baiknya mulai hari ini mencoba berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Tidak harus langsung semua. Pilih saja beberapa atau satu latihan dulu yang kira-kira akan membuat perbedaan signifikan dalam keseharianmu, yang membuatmu bisa mensyukuri atas anugerah kehidupan yang begitu indah ini.

5

MEMILIH YANG TERPENTING

“Penderitaan bisa dikarenakan oleh terlalu banyak keinginan dan kita tak mampu memilih mana keinginan yang terpenting.”

Sejak tinggal di kota besar, Jakarta, saya kadang berada di situasi saat punya banyak hal yang ingin saya lakukan, lalu bingung karena harus memilih salah satu.

Pernahkah kamu mengalami hal serupa? Apa yang kamu lakukan? Bagaimana membedakan antara keinginan yang benar-benar penting, mendesak dengan yang sekadar ingin?

Ketika seperti itu, sebelum langsung memuaskan keinginan-keinginan yang ada, biasanya saya berhenti sejenak, lalu bertanya kepada diri sendiri:

Keinginan mana yang paling memberikan dampak besar buat hidup saya?

Sebagai murid meditasi, hal yang punya dampak besar buat hidup saya adalah berlatih meditasi, belajar sebanyak dan sedalam mungkin tentang meditasi, termasuk segala yang berkaitan. Bagi saya, ini lebih penting daripada baca-balas e-mail, main media sosial, cek WA group, bikin meme, ikut berkomentar seolah menjadi ahli pada berita yang sedang hangat diperbincangkan, dan sebagainya.

Ketika dulu berada di tempat yang akrab dengan suasana hening, hal yang ingin saya lakukan tidak sebanyak sekarang, sehingga lebih mudah untuk memilih salah satunya. Tapi sekarang beda cerita. Godaan keinginan seolah lebih besar sehingga saya masih terus belajar memilih yang terpenting untuk saya lakukan melalui percobaan dan kesalahan, mencoba berbagai pendekatan dan melihat hasilnya, dalam rangka menumbungkembangkan diri, melanjutkan berkarya, tapi tetap hidup sederhana apa adanya penuh syukur dan menikmati yang saya lakukan sehingga tercipta bahagia.

Kadang saya tersenyum sendiri melihat ketidakselarasan antara keinginan dan kelakuan saya sendiri. Merebaknya media sosial menjadi salah satu pemicu gangguan yang mengakibatkan ini terjadi. Misal: saya ingin belajar meditasi, tapi setiap hari saya malah menggunakan waktu lebih banyak untuk membaca linimasa yang tidak ada kaitannya sama sekali dengan meditasi di Twitter maupun di Facebook, daripada belajar tentang bagaimana cara berlatih

meditasi. Ada juga yang ingin menjadi pengusaha sukses, tapi setiap harinya lebih menghabiskan waktu untuk selfie, melihat meme, sibuk tertawa dan menyebarkanluaskannya daripada belajar mengenai bidang usaha yang sedang digeluti. Dan masih banyak lagi contoh lainnya.

Kembali ke pertanyaan:

Keinginan mana yang paling penting dan memberikan dampak besar buat hidup saya?

Jawaban yang saya berikan bukan berarti berkaitan dengan yang paling berat dan menekan hidup saya. Tetapi apa yang paling memberikan dampak terbesar buat hidup saya. Ketika tidak yakin yang mana yang harus saya pilih, saya biasanya hanya ikuti hati nurani, sehingga tidak terlalu lama memikirkannya. Toh pilihan saya tidak harus sempurna. Saya hanya memilih apa yang ingin saya pilih.

Pengalaman ini mengajarkan saya bahwa penderitaan bisa dikarenakan oleh terlalu banyak keinginan dan saya tak mampu memilih mana keinginan yang terpenting.

6

MURID LAKU, BUKAN HANYA MURID KATA

「*“Seringkali terbuai dengan kata-kata indah, padahal kata-kata saja tak pernah cukup.”*」

Bersyukurlah, Djie ... Kalimat itu ditujukan ke saya dulu, saat saya marah dengan keadaan, bercampur sedih dan gelisah. Memang kalimat semacam itu membantu saya meredakan gejolak emosi, tapi di satu sisi, saya juga merasa, apa yang sedang saya alami tak semudah gerak mulut orang yang mengucapkan kalimat tersebut.

Saya terus bertanya dan mencari tahu, “Apa yang sebaiknya saya lakukan ketika gejolak emosi serupa saya rasakan lagi?” “Apakah ada yang bisa saya persiapkan terlebih dahulu sebelum terulang kondisi pikiran dan perasaan yang sama?”

Hingga saya menemukan kesimpulan ini: —Bahagia — Bersyukur — Memaafkan — Mencintai — Ikhlas — dan hal-hal baik lainnya itu bukan bakat, tapi kemampuan yang bisa

saya dapatkan dan asah dengan latihan. Nah latihan. Iya, latihan yang tekun dan sabar setiap hari, bahkan setiap saat, sebelum gejolak emosi itu datang lagi. Sehingga paling tidak, saya sudah lebih siap untuk menjamunya.

Layaknya latihan angkat beban, saya tak akan mampu tiba-tiba kuat diminta beban 100 kg. Supaya kuat, saya harus latihan teratur angkat beban dari 5 kg, lalu bertambah jadi 10 kg, bertahap, dan seterusnya. Saya tak akan mampu angkat beban 100 kg jika setiap hari saya hanya membaca kata-kata yang memberi semangat agar saya kuat.

Demikian pula, saya tak akan mampu mencipta bahagia, bersyukur, memaafkan, mencintai, ikhlas, dan sebagainya, apalagi di saat kehidupan mendadak tak sesuai keinginan, jika saya hanya menikmati kata-kata indah mengenai itu semua. Kata-kata saja tidak cukup. Karenanya saya pun berusaha sebaik mungkin berlatih “angkat beban”, melatih pikiran. Saya lebih memilih berlatih, menjadi “murid laku”, dan tak sekadar terbuai kata, “murid kata”.

Sudahkah kamu luangkan waktu, walau sejenak, untuk berlatih “angkat beban” pikiran?

Bagian IV
**Latihan
Dasar**

1

SEKILAS PERKENALAN

「
“The best way to capture moments
is to pay attention. This is how we
cultivate mindfulness. Mindfulness
means being awake. It means knowing
what you are doing.”
— **Jon Kabat-Zinn**
」

Dari hari ke hari, berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) membuat saya kian menyadari bahwa latihan ini membutuhkan kesabaran yang luar biasa, karena perlu bertahap dan perlahan. Saya merasa hal itu adalah sebuah langkah kecil dan sederhana.

Sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) juga lebih saya rasakan manfaatnya ketika berlatih meditasi duduk. Meditasi duduk adalah pondasi latihan dasar sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

Pertanyaan yang dulu sering saya ajukan kepada diri sendiri dan cari tahu jawabannya adalah:

“Bagaimana saya bisa tetap berlatih dan menerapkan hasil latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*)

dalam kehidupan sehari-hari, yang penuh dengan kesibukan, selain saat bermeditasi duduk?”

“Bagaimana saya bisa berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) sepanjang hari?”

Itulah yang membuat saya penasaran dan pelajari sejak bertahun-tahun lalu hingga sekarang.

“Bagaimana bisa tetap berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dalam kegiatan sehari-hari, di tengah kehidupan modern seperti sekarang ini?”

Saya menyadari saya tak akan menguasai kemampuan untuk sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dan berhasil menerapkannya di kehidupan sehari-hari jika hanya berlatih dalam suatu periode waktu tertentu. Mungkin jadi tidak semenarik belajar memasak atau seheboh belajar ilmu-ilmu yang dijanjikan oleh beberapa pembicara seminar, misal: belajar teknik berjualan selama beberapa jam, dijamin toko langsung laris, bisa kaya, bisa sukses. Tidak, latihan ini tidak hendak bicara demikian, latihan ini menawarkan hal yang lain, yang dampaknya jauh lebih besar bagi diri.

2

LATIHAN SADAR PENUH HADIR UTUH (MINDFULNESS) ADALAH LATIHAN SEPANJANG HIDUP

「
“When you realize nothing is lacking,
the whole world belongs to you.”
— **Lao Tzu**
」

Saya tak akan mampu menguasai dalam satu hari satu malam, apalagi beberapa jam. Beberapa saat saya mencari tahu cara-cara yang bisa dan sesuai digunakan untuk berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dalam kehidupan sehari-hari. Setelah mencari tahu, belajar, berlatih, melakukan percobaan dan kesalahan yang tak terhitung jumlahnya, akhirnya saya menemukan sekumpulan cara sederhana untuk berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), yang membantu saya untuk berlatih di mana pun, kapan pun, di sela-sela rutinitas saya sehari-hari yang menyita

waktu, tapi sebelum itu ... Ada sebuah pertanyaan lain yang mengusik saya:

“Mengapa saya harus berlatih sadar penuh hadir utuh (mindfulness)?”

3

TUJUAN BERLATIH

「
“If we learn to open our hearts, anyone,
including the people who drive us
crazy, can be our teacher.”

— **Pema Chodron**

」

Hidup yang dijalani dengan sadar adalah bentuk perubahan sederhana yang bisa kita wujudkan.

Semenjak latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), berikut beberapa manfaat yang saya alami dan tuntas menjawab pertanyaan “mengapa saya harus berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*)?”

Saya menjadi lebih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), raga dan juga pikiran lebih berada di sini-kini. Sehingga tidak melewatkan peristiwa indah yang terjadi saat ini begitu saja, yang sebelumnya saya lalui dengan lebih memikirkan masa lalu dan masa depan.

Hubungan atau interaksi dengan orang-orang yang ada di sekitar saya, terutama yang saya cintai menjadi lebih erat.

Saya menjadi lebih menyadari akan hal-hal yang benar-benar penting dan mendesak, yang berarti saya juga lebih mampu memperbaiki diri dan mengubah kebiasaan buruk.

Menjadi sadar akan daya tahan yang saya punya, termasuk saat saya menghina dan mencaci maki diri sendiri (*negative self-talk*). Saya bukanlah tanpa daya di kala harus menghadapinya.

Hidup saya menjadi terasa lebih indah karena saya menikmati apa adanya.

Ada banyak manfaat sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) berkaitan dengan kesehatan yang juga saya alami. Namun, lebih dari manfaat-manfaat tersebut, latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) adalah bentuk perayaan atas kehidupan. Saya menjadi merasa tidak begitu penting lagi mencari tahu tujuan latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) apa, atau menebak-nebak akhirnya akan seperti apa. Karena setiap saat, dalam latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), merupakan tujuan dan akhir itu sendiri.

4

HIDUP SEBAGAI LATIHAN SADAR PENUH HADIR UTUH (MINDFULNESS)

“If the doors of perception were
cleansed, everything would appear to
man as it is, infinite.”

– **William Blake**

Berdasarkan pengalaman saya, meditasi duduk merupakan pondasi dan latihan dasar sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

Setelah memperdalam pemahaman tentang meditasi, saya menyadari:

Semua kegiatan dalam hidup sehari-hari sebenarnya dapat menjadi latihan sadar penuh hadir utuh (mindfulness).

Berkaitan dengan pertanyaan saya di awal:

“Mengapa meditasi harus dibatasi dalam masa waktu tertentu, hanya saat duduk dan berkonsentrasi?”

“Mengapa di dalam kegiatan sehari-hari, setiap saat, tidak bisa menjadi kesempatan untuk berlatih sadar penuh hadir utuh (mindfulness)?”

Memang menjadi sebuah kondisi yang terlalu ideal dan berlebihan jika sepanjang hari, setiap saat, saya selalu tenang dan berada dalam keadaan bermeditasi. Sangat sedikit orang yang benar-benar mampu bermeditasi sepanjang hari, setiap saat, dalam keadaan apapun selama berkegiatan sehari-hari.

Di awal berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya tak bisa langsung mencapai kondisi ideal tersebut. Tapi saya perlahan, bertahap, setapak demi setapak, melangkah menuju ke arah itu. Dalam berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya perlu bekal pemahaman di awal bahwa saya mungkin tak akan bisa mencapai kondisi ideal tersebut, itu pun tidak apa-apa, dan memang bukan itu tujuan utamanya.

Selama berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya hanya terus-menerus berlatih, memperhatikan segala yang terjadi, termasuk perubahan-perubahannya, dan mengulangnya lagi dengan tekun, begitu seterusnya.

5

LATIHAN DASAR

「*“Feelings come and go like clouds in a windy sky. Conscious breathing is my anchor.”*

– **Thich Nhat Hanh**

」

Sehari-hari, saya melatih diri dengan 4 latihan dasar sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) berikut:

1. Meditasi duduk
2. Sadar makan
3. Meditasi jalan
4. Single tasking

Di awal latihan, saya berlatih satu per satu.

Ide utamanya adalah setiap latihan dasar sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) tersebut merupakan berbagai bentuk dari meditasi. Latihan meditasi tidak hanya duduk, tapi juga saat makan, berjalan dan saat melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Setiap latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) itu membantu pikiran saya hanya berada di sini-kini selama melakukan berbagai kegiatan sehari-hari.

Karena dalam berlatih sadar penuh hadir utuh

(*mindfulness*) butuh perlahan, sabar, dan tidak boleh tergesa, maka saya melakukan 4 latihan dasar itu dalam waktu 1 bulan dan bagi saya, 4 latihan dasar itu sudah lebih dari cukup.

Pada awalnya, saya meluangkan waktu 2-5 menit untuk berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Latihan yang didasari dengan niat akan memudahkan kita. Seperti berlatih pada umumnya, berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) pun membutuhkan komitmen saya. Totalitas, sepenuh hati dan tanpa paksaan.

Beberapa cara yang saya lakukan supaya saya mampu berkomitmen berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) adalah:

Saya mengumumkan kepada kawan-kawan dan terutama kepada keluarga saya. Saya memberitahu sekilas mengenai sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dan juga bilang kalau saya sedang berusaha berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

Selain itu, saya juga membuat kelompok kecil yang beranggotakan kawan-kawan yang juga berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya pun membuat komitmen akan melaporkan hasil latihan yang saya lakukan setiap hari kepada kelompok tersebut.

Fokus dan konsistensi sangat dibutuhkan dalam berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Diperlukan kedisiplinan melakukannya di tengah menjalani rutinitas sepanjang hari.

Selain itu, saya menambahkan hal-hal sederhana

yang sekiranya mampu mengingatkan saya untuk tekun berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), misal: poster, sticky notes, dan sebagainya, yang mudah saya lihat.

Berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dan meditasi tidak sebatas hanya dengan membaca dan sekadar tahu, tapi penting juga untuk dijalankan, dilatih dengan tekun.

Dengan berlatih, saya menjadi lebih memahami dan mendapatkan manfaat dari sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Sehingga saya bisa merasa jadi manusia penuh rasa syukur karena diberi kesempatan dalam hidup ini untuk mendapatkan anugerah indah berupa manfaat-manfaat dari berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

6

RENCANA BERLATIH SADAR PENUH HADIR UTOH (MINDFULNESS)

“If you want to conquer the anxiety of
life, live in the moment,
live in the breath.”

– **Amit Ray**

Selama 1 bulan —kurang lebih 4 minggu— saya fokus pada 4 Latihan Dasar sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*): 1 latihan setiap minggu.

Dengan begitu, saya lebih belajar tentang bagaimana tetap sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di berbagai kegiatan dalam kegiatan sehari-hari, dengan berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) pada kegiatan-kegiatan yang berbeda-beda.

Sebelum beranjak ke latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya berusaha memahami pengertian meditasi. Cakupan arti meditasi sangatlah luas, tetapi untuk tujuan berlatih, saya menyederhanakannya menjadi: latihan kesadaran. Saya mulai dengan latihan

perhatian dan ditambahkan sedikit demi sedikit mempelajari mengenai cara menumbuhkan berkembangnya, dari memperhatikan menjadi menyadari.

Dengan memperhatikan, saya dapat menyadari. Namun seringkali saya tidak memperhatikan. Saya terlalu sibuk memikirkan dan menggelisahkan hal-hal lainnya, hingga saya melalaikan segala yang terjadi pada saat ini, di sini-kini. Mungkin saya menghindari memikirkan tentang yang ada di sini-kini karena suatu alasan tertentu. Akibatnya memperhatikan menjadi sulit saya lakukan, karena saya selalu berusaha menghindarinya, bahkan menjadi kebiasaan saya untuk menghindar dari kenyataan. Lalu saya pun berlatih mengubah kebiasaan tersebut, mulai berlatih memperhatikan.

Berikut latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) yang saya jalani:

- **Minggu 1:** Meditasi Duduk. Saya duduk setiap hari selama 2 menit. Saya membutuhkan tempat yang cukup tenang, dan duduk di tempat tersebut pada pagi hari, sesaat setelah bangun tidur, sebelum saya melakukan kegiatan-kegiatan yang lainnya di hari itu. Apa yang saya lakukan saat duduk? Berlatih memperhatikan napas. Memperhatikan napas saat saya menariknya masuk ke dalam diri, dan mengembuskannya keluar.
- **Minggu 2:** Sadar Makan. Saya melanjutkan latihan meditasi duduk setiap hari selama 2 menit (durasi

saya tambah bertahap ketika saya sudah merasa menguasai dan tidak ada hari yang terlewat). Dan saya menambahkan latihan kedua: Makan dengan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), paling tidak saya melakukannya beberapa menit. Saya mencoba melakukannya dari awal makan sampai makanan habis saya makan, tetapi paling tidak saya melakukan latihan makan sadar ini hanya selama 2 menit, sekali dalam sehari. Saya berusaha setiap hari pada waktu makan yang sama (misalnya makan siang, berarti setiap hari saya makan sadar selama 2 menit pada saat makan siang). Latihan makan sadar ini membutuhkan segala yang sudah saya pelajari dalam latihan meditasi duduk, dan penerapannya akan berkembang ke situasi dan kondisi di mana lebih banyak gangguan.

- **Minggu 3:** Meditasi Jalan. Setelah rutin melakukan 2 latihan sebelumnya, saya menambah porsi latihan dengan latihan berikutnya: sesi meditasi jalan. Di awal latihan, saya berjalan tidak terlalu jauh, hanya sebentar. Saya memilih rute jalan kaki yang saya lakukan setiap hari, misalnya dari kamar tidur ke meja kerja, atau dari rumah ke taman di dekat rumah. Karena lebih sering kerja di rumah, saya berlatih dengan berjalan di luar rumah selama beberapa saat. Ketika harus berada jauh di luar rumah, saya juga bisa

berjalan di dalam tempat saya berada atau ke luar ruangan. Jalan kaki untuk latihan ini hanya membutuhkan waktu beberapa menit, meskipun kalau durasinya saya tambah beberapa menit juga tidak apa-apa. Saya tidak harus jalan kaki langsung selama 20 menit atau lebih. Selama sesi latihan ini, saya berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) saat saya berjalan. Latihan ini membantu saya untuk mampu tetap sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di kegiatan fisik lain yang berbeda-beda.

- **Minggu 4:** Sesi *Single-tasking*. Tentu saja saya melanjutkan ketiga latihan sebelumnya, dan menambah latihan di bidang yang lebih menantang: kerja. Apa yang masing-masing kita anggap kerja berbeda-beda dan itu tidak menjadi masalah, tetapi untuk latihan ini, saya hanya perlu melakukannya setiap hari selama 2-5 menit, dan hanya melakukan satu hal saja. Saya lebih mampu sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) saat hanya melakukan satu hal tersebut. Sesi *single-tasking* ini melatih saya sehingga saya dapat menerapkannya ke berbagai kegiatan atau pekerjaan, tetapi pada kesempatan ini, saya fokus setiap hari hanya pada kegiatan-kegiatan sederhana terlebih dahulu.

Saya akan bercerita pengalaman belajar dan berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) lebih banyak lagi, mengenai masing-masing latihan-latihan ini, di tulisan selanjutnya.

7

BEBERAPA LATIHAN SEKALIGUS

「
 *“Mindfulness isn’t difficult.
 We just need to remember to do it.”*
 – **Sharon Salzberg**
」

Latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) menjadi salah satu latihan yang menantang, karena di minggu keempat, setiap hari, saya melakukan empat latihan sekaligus. Saya termasuk orang yang lebih memilih perubahan yang perlahan, satu latihan satu bulan.

Pilihan yang lain adalah saya melakukan empat latihan ini dalam waktu empat bulan. Jika memilih seperti itu, juga tidak apa-apa, tetapi saya merasa saya tidak hanya berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) saja, tetapi juga berlatih hal lainnya, di bulan-bulan berikutnya dan dalam kurun waktu beberapa bulan.

Oleh karena itu, saya menyadari bahwa saya butuh fokus melakukan latihan-latihan ini selama sebulan supaya latihan-latihan tersebut menjadi kebiasaan saya sehari-hari. Dan saya percaya bahwa jika latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) sudah menjadi

kebiasaan saya, selain akan menciptakan ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan, juga akan menjadi pondasi yang kuat untuk perubahan-perubahan baik yang lainnya. Sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) adalah kunci untuk melakukan perubahan baik, jadi latihan yang saya lakukan benar-benar penting untuk melanjutkan kehidupan. Tekun, sabar berlatih, lakukan sepenuh hati.

Melakukan empat latihan dalam satu hari seolah seperti tantangan besar. Tapi sebenarnya tidak terlalu sulit, dan lagipula tidak membutuhkan peralatan apapun. Setiap hari, saya hanya perlu waktu 2 menit untuk melakukan satu latihan. Jadi kendalanya bukan pada melakukannya, tapi pada ingat atau tidak untuk melakukannya.

Bagaimana supaya saya ingat untuk berlatih?

Berikut yang saya lakukan selama ini supaya ingat berlatih:

- Pertama, benar-benar berkomitmen. Saya menceritakan mengenai latihan ini kepada banyak orang, membuat kelompok kecil yang terdiri dari beberapa orang dan setiap kali saya selesai melakukan latihan ini, saya melaporkannya kepada mereka. Saya menentukan semacam aturan berupa hukuman untuk diri saya sendiri jika saya gagal melakukannya, dan saya benar-benar mematuhi.

- Memasang pengingat yang bisa saya lihat di tempat-tempat yang seharusnya saya melakukan latihan. Saya menggunakan *sticky notes* atau kertas yang bisa ditempel, misal di meja makan, tempat di mana saya harus berlatih sadar makan. Kertas pengingat juga saya tempel di jam alarm supaya saya ingat untuk meditasi duduk sesaat setelah saya bangun di pagi hari. Contoh yang lainnya adalah menempelkan kertas pengingat di dashboard mobil jadi saya ingat untuk meditasi jalan dari mobil ke tempat yang ingin saya tuju, juga di laptop jadi saya ingat untuk berlatih *single-tasking*.
- Memasang pengingat di *handphone* atau komputer.
- Memakai gelang pengingat sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Gelang ini tidak harus beli, benang atau karet gelang pun saya gunakan. Sehingga setiap kali saya melihat gelang tersebut, saya ingat untuk berlatih.
- Meminta bantuan orang-orang yang setiap hari selalu bertemu saya untuk mengingatkan saya berlatih.
- Jika saya lupa, saya berusaha untuk memaafkan saya sendiri, tetapi yang paling penting adalah saya belajar dari kegagalan tersebut. Apa yang bisa saya lakukan supaya tidak lupa lagi?

Dengan usaha untuk fokus secukupnya, 4 latihan ini mampu saya lakukan. Tetapi memang yang paling saya butuhkan adalah niat dan komitmen, dan juga pengingat. Usaha saya untuk berlatih ini tidak sia-sia. Semoga saya dan juga kita mampu berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dengan tekun dan sabar serta baik-baik saja.

8

MEDITASI DUDUK: BAGAIMANA MELAKUKANNYA?

「
“*Sitting like a mountain let your mind
rise, fly and soar.*”
— **Sogyal Rinpoche**
」

Sekilas, meditasi duduk terdengar sangat mudah. Duduk diam, tidak bergerak, selama 2 menit, hanya fokus pada napas. Namun karena saya tidak pernah melakukan sebelumnya, timbul banyak pertanyaan di kepala saat saya ketika harus duduk dan bermeditasi.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya akan berbagi cerita mengenai cara meditasi duduk yang saya lakukan selama ini. Jika kamu punya cara meditasi duduk yang lain yang kamu suka, silakan lakukan cara itu, selama kamu memusatkan perhatianmu pada sesuatu yang ada dan terjadi di sini-kini. Cara yang saya ceritakan ini lebih ditujukan kepada siapa pun

yang membutuhkan panduan sederhana.

Catatan penting: Saya bukan pakar meditasi, juga bukan guru meditasi, meski telah belajar dari banyak pakar dan guru meditasi dan telah berlatih sendiri sekian tahun, saya masih pemula. Berikut adalah paket panduan sederhana yang membantu saya berlatih selama sebulan di awal latihan. Setelah selesai, jika kamu berminat untuk lanjut mempelajari lebih dalam mengenai meditasi, saya menyarankan kamu melakukannya.

9

LATIHAN MEDITASI UNTUK PEMULA

Dulu ketika belum tahu benar apa itu meditasi, seolah meditasi adalah sesuatu yang membingungkan bagi saya. Saya ingin mulai berlatih meditasi tetapi tidak tahu banyak mengenai meditasi. Padahal semenjak tulang belakang saya mengalami HNP (*Hernia Nucleus Pulposus*), banyak orang dan tanda yang menyarankan saya untuk berlatih meditasi. Dibekali porsi logika pola pikir saya waktu itu yang besar maka saya menganggap meditasi terlalu mistis, bersifat spiritual dan hanya untuk manusia-manusia yang lanjut usia.

Pertanyaan-pertanyaan bermunculan: Apakah meditasi itu sulit? Bagaimana cara saya mengendalikan pikiran saya sendiri? Apakah butuh disiplin keras? Apakah harus berlatih bersama? Di mana dan bagaimana saya berlatih? Mengapa saya harus bermeditasi? Berapa lama? Apakah untuk pemeluk agama, aliran dan kepercayaan tertentu saja? Perlahan saya mencari tahu jawaban dari pertanyaan: apa itu

meditasi, mengapa latihan meditasi bisa memberikan manfaat-manfaat baik (tidak berkaitan dengan agama dan aliran kepercayaan tertentu), bagaimana saya memulai berlatih meditasi, dan pertanyaan-pertanyaan saya lainnya sebagai pemula dalam belajar meditasi.

Tulisan saya ini tidak akan mampu menjelaskan segala sesuatu tentang meditasi atau memberi satu-satunya kebenaran arti meditasi dan cara bermeditasi. Tulisan ini sesederhana menjawab pertanyaan-pertanyaan saya sebagai pemula pembelajar meditasi yang semoga menjadi awal mula dan membantu untuk mulai berlatih meditasi.

Apa dan Mengapa

APA itu meditasi? Pertanyaan saya paling awal sebelum pertanyaan-pertanyaan lainnya yang sudah mengantri. Ternyata pertanyaan yang hanya terdiri dari tiga kata ini merupakan pertanyaan yang tidak sederhana. Kata meditasi mempunyai banyak arti yang berbeda-beda. Oleh karenanya berlatih meditasi pun dapat dilakukan dengan cara-cara yang tidak sama. Saya berusaha menyederhanakan, memilih satu penjelasan dan cara berlatih meditasi (dengan pemahaman bahwa ada banyak penjelasan dan cara berlatih meditasi yang lain yang juga baik).

Meditasi adalah latihan pikiran agar pikiran sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) hanya berada di sini-kini. Tidak melayang ke masa lalu, maupun mengembara ke

masa depan.

Meditasi yang saya lakukan di awal adalah meditasi duduk. Meskipun bisa juga dilatih dengan makan, berjalan, mencuci piring atau mandi. Saya merasa paling baik mengawali berlatih meditasi adalah dengan duduk. Tidak sulit dan sederhana. Hanya duduk. Duduk mengurangi banyak gangguan yang rumit, sehingga saya dapat mulai berlatih sesederhana mungkin. Ketika sudah tekun berlatih meditasi duduk, saya bisa menerapkan latihan pada kegiatan-kegiatan lainnya, seperti makan, jalan, lari dan rutinitas sehari-hari.

Ketika berlatih meditasi duduk, posisi duduk tidak perlu terlalu dipermasalahkan. Memang di aliran-aliran meditasi tertentu, posisi duduk sangat diperhatikan. Saya menyederhanakannya dan di latihan awal berusaha untuk lebih fokus pada latihan inti. Jadi saya hanya duduk apa adanya, dan melatih pikiran sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di sini-kini. Ada beberapa cara. Saya menyadari napas saya, ketika menarik napas dan menghembuskan napas (ini adalah cara berlatih yang lebih sering saya lakukan). Kadang dengan cara menghitung napas (menghitung dalam hati) saat saya bernapas, misal: “Menarik napas, satu ... Menghembuskan napas, dua ...”. dan seterusnya. Tetapi berbagai cara itu serupa, yaitu melatih pikiran sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di sini-kini.

MENGAPA berlatih meditasi? Berdasarkan tulisan-tulisan yang saya baca, juga manfaat-manfaat yang

saya rasakan selama ini, ada banyak alasan baik untuk berlatih meditasi. Berikut beberapa alasan berlatih meditasi:

- Meditasi mengurangi stres dan membantu menenangkan diri.
- Meditasi dapat diterapkan dalam kegiatan-kegiatan sehari-hari.
- Meditasi membantu untuk mensyukuri kehidupan, mengubah kebiasaan buruk menjadi baik, hidup sederhana dan tak tergesa, fokus pada segala yang sedang dikerjakan.
- Meditasi terbukti memberikan manfaat-manfaat baik untuk jiwa, seperti meningkatkan daya fokus, hidup bahagia, ingatan, pengendalian diri, performa akademik, juga kinerja, dan lain sebagainya.
- Banyak penelitian ilmiah membuktikan meditasi menyehatkan raga, termasuk memperbaiki metabolisme, denyut jantung, sistem pernapasan, tekanan darah, dan sebagainya.

Itu tadi hanya sekelumit alasan untuk berlatih meditasi. Sebenarnya, manfaat-manfaat baik dari meditasi sulit untuk dijelaskan. Misal: mulai memahami diri sendiri lebih baik dan mempunyai kesadaran diri yang belum pernah dipunyai sebelumnya.

Paling sederhana, duduk diam hanya beberapa menit berlatih meditasi adalah sebuah oase yang menenangkan dan membahagiakan yang jarang saya

temui di kehidupan sekarang ini yang lebih akrab dengan kegaduhan. Ketenangan dan kebahagiaan saja sudah cukup bagi saya mempunyai alasan untuk berlatih meditasi.

10

4 CARA BERLATIH MEDITASI

Seperti yang sudah saya tuliskan di tulisan sebelumnya, ada banyak, bahkan sangat banyak, cara untuk bermeditasi. Sebagai pemula, saya belum mampu mempelajari semuanya, apalagi sampai memahami sampai bagian-bagian terkecilnya. Saya belajar meditasi dimulai dengan cara yang paling sederhana, cara yang didesain sedemikian rupa agar sangat mudah untuk pemula.

Dipersilakan jika ingin berlatih cara dan metode yang lain kalau dirasa lebih baik. Berikut 4 cara saya memulai berlatih meditasi:

1. MENEMUKAN TEMPAT YANG HENING. Kadang pagi hari adalah waktu terbaik, sebelum penghuni rumah saya yang lain bangun dan menghadirkan suara-suara ramai. Mungkin tempat yang hening bisa ditemukan di taman dekat rumah atau tempat-tempat serupa lainnya dengan suasana yang hening. Tidak begitu masalah di mana tempat berlatih meditasi, asalkan saya bisa

duduk tanpa merasa terganggu untuk beberapa menit, sejenak.

2. DUDUK NYAMAN. Di awal saya tidak terlalu memusingkan diri dengan bagaimana posisi duduk saya, pakaian apa yang saya kenakan, alat bantu atau bantal yang seperti apa yang saya gunakan, dan sebagainya. Saya lebih memilih duduk di bawah, di lantai, bersila di atas bantal, dan saya menjaga punggung tetap tegak, tetapi tidak kaku. Siapapun yang nyaman duduk bersila di lantai dapat melakukan hal serupa. Jika duduk di lantai dirasa tidak nyaman, bisa duduk di kursi atau sofa. Praktisi meditasi juga ada yang menggunakan bantal duduk. Tidak perlu tergesa membeli bantal meditasi jika memang tidak punya. Bantal apapun yang ada bisa digunakan, dan ada juga yang nyaman duduk di lantai tanpa bantuan apapun.

3. MULAI HANYA BEBERAPA MENIT, SEJENAK. Ini sangat penting. Sebagian besar orang akan berpikir mereka bisa bermeditasi 15-30 menit, dan memang mereka bisa. Tetapi bermeditasi bukan uji ketahanan diri, bukan seberapa kuat seseorang dapat duduk diam. Bermeditasi adalah kebiasaan sehingga saya menyikapinya sebagai latihan membentuk sebuah kebiasaan yang awet dan tahan lama. Dan untuk melakukannya, saya lebih memilih memulai berlatih meditasi hanya dengan beberapa menit. Bahkan 3-4 menit sudah cukup baik. Saya merasa lebih mudah

memulai berlatih meditasi dengan cara seperti ini, dan membentuk suatu kebiasaan dimulai dengan awal yang sederhana seperti ini adalah cara yang tepat untuk memperbesar kemungkinan sukses. Saya menambah durasi waktu berlatih menjadi 7-10 menit ketika saya sudah mampu berlatih 3-4 menit setiap hari selama 7 hari, lalu tambah menjadi 15 menit kalau saya sudah mampu berlatih setiap hari selama 14 hari, lalu menjadi 20-25 menit kalau saya sudah tekun melakukannya setiap hari selama 21 hari, dan durasi latihan menjadi 30 menit kalau saya sudah berlatih setiap hari selama 1 bulan penuh.

4. MENYADARI NAPAS. Ketika bernapas, pikiran saya menyadari mengikuti napas saya melalui lubang hidung, lalu masuk ke tenggorokan, lalu ke paru-paru dan perut. Saya duduk tegak, mata saya terpejam atau kadang terbuka tetapi pandangan mata diarahkan ke bawah dengan sorot mata yang teduh. Mata terpejam atau terbuka tidak menjadi masalah. Ketika menghembuskan napas, saya menyadari mengikuti napas saya perlahan kembali keluar melalui lubang hidung. Supaya lebih membantu fokus, saya menghitung dalam hati. Tarik napas, satu. Hembuskan napas, dua. Tarik napas, tiga. Hembuskan napas, empat. Kalau sudah sampai hitungan ke sepuluh, saya mulai lagi dari hitungan satu. Kalau tiba-tiba lupa hitungannya, saya mulai lagi dari hitungan satu. Saat pikiran melayang ke masa lalu atau pun masa depan (ini pasti terjadi), saya

hanya menyadari loncatan pikiran itu, lalu perlahan dengan ramah dan lembut mengajak kembali pikiran diarahkan ke napas. Saya terus-menerus mengulangi hal ini selama beberapa menit, sejenak, saat berlatih meditasi. Saya tidak langsung bisa ketika awal saya melakukannya, dan sebagian besar orang akan mempunyai pengalaman sama dengan saya, tetapi membaik seiring tekun berlatih.

Begitulah cara saya memulai berlatih meditasi. Latihan yang sangat sederhana, dan di awal saya lebih mencurahkan perhatian saya pada pembentukan kebiasaan saya berlatih meditasi daripada berlatih mengejar kesempurnaan atau mempelajari satu aliran meditasi tertentu.

Selamat berlatih.

11

BAGAIMANA CARA DUDUK?

「
“I sit therefore I am.”
└ — **Niraj** ┘

Pertama, kapan saya duduk? Saya lebih memilih di pagi hari, sebelum melakukan kegiatan yang lainnya dan sebelum sarapan. Sesaat setelah bangun tidur, sebelum memulai rutinitas harian, saya biasa meminum air putih hangat dicampur seiris jeruk lemon. Pada awal latihan, saya sering melakukannya selain di pagi hari, tetapi yang terjadi adalah latihan meditasi menjadi dikorbankan ketika ada hal-hal lain yang berdatangan, hingga saya jarang berlatih meditasi duduk.

Bagaimana jika punya kebiasaan atau kegiatan lain yang harus dilakukan juga sesaat setelah bangun tidur?

Saya biasanya melakukannya terlebih dahulu, lalu setelahnya, saya bermeditasi. Tetapi saya tidak melakukan banyak hal lainnya dulu sebelum bermeditasi.

Berikutnya: Di mana saya duduk? Di mana pun yang saya rasa cukup tenang dan nyaman. Setelah berlatih

beberapa lama, saya punya bantal meditasi, dan saya gunakan untuk berlatih, menghadap ke tembok. Tapi di awal latihan, saya tak punya dan tak harus beli bantal meditasi, jadi saya memakai bantal seadanya, bantal kursi atau bantal apa pun. Di awal berlatih, saya justru lebih nyaman duduk di kursi atau sofa. Bagaimana saya duduk di awal latihan tidak terlalu memengaruhi proses latihan. Dulu saya kadang malah duduk di atas tempat tidur, itu pun bukan masalah. Hanya saja saya pastikan untuk sikap duduk saya tegak, karena kalau berbaring tentu mengundang rasa kantuk.

Lalu bagaimana duduk yang baik? Saya duduk tegak dengan postur tubuh yang tidak kaku. Hal ini merupakan pondasi dan awal yang baik. Duduk layaknya bayi duduk untuk pertama kalinya: badan saya agak condong ke depan, pantat ditarik ke belakang dan benar-benar menempel seluruhnya di tempat duduk dan perut didorong ke depan. Pantat ke belakang, perut ke depan.

Santai, tidak kaku, saya merasa nyaman tetapi tidak membungkuk malas.

12

BAGAIMANA BERLATIH MEDITASI SAAT DUDUK?

“The true practice of meditation is
to sit as if you were drinking water
when you are thirsty.”

– **Shunryu Suzuki**

Jika sudah duduk nyaman, lalu bagaimana?

Untuk awal, saya perlu memejamkan mata, tetapi selanjutnya, sesekali saya berlatih dengan mata terbuka. Berlatih meditasi duduk dengan mata terbuka akan lebih saya rasakan manfaatnya dibanding saat saya melanjutkan berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) sambil melakukan kegiatan-kegiatan lainnya (makan, berjalan, bekerja).

Pandangan mata saya arahkan agak ke bawah, sudut pandang sekitar 45 derajat. Tidak perlu melotot, tapi dengan tatapan yang lembut.

Saya memulainya dengan beberapa tarikan dan

hembusan napas yang dalam untuk membersihkan pernapasan, lalu saya lanjutkan dengan bernapas sewajarnya. Saya tidak menarik napas sebanyak-banyaknya dan tidak memaksa diri pula untuk menghembuskan napas.

Perlahan saya melakukan itu dengan mengulas senyum, berterima kasih, bersyukur, karena saya masih diberi kesempatan mampu melakukan sesuatu yang indah untuk diri saya sendiri, dan itu menyembuhkan.

Lalu saya mengarahkan perhatian pada napas. Menyadari udara masuk melalui hidung dan mengikuti aliran udara dari lubang hidung ke tenggorokan bagian belakang, ke bawah menuju paru-paru, lalu kembali dan keluar melalui hidung lagi. Saya melakukan ini beberapa saat, sejenak.

Ketika pikiran melayang ke hal lain, saya tidak terlalu memaksanya untuk segera kembali sadari napas. Tapi saya hanya menyadari saja bahwa pikiran saya mengembara, saya tersenyum, dan perlahan mengarahkan pikiran saya kembali ke napas.

Saya juga mencoba berlatih dengan menghitung napas dalam hati: tarik napas, hitung 1, hembuskan napas, hitung 2, tarik napas, hitung 3, hembuskan napas, hitung 4, sampai hitungan 10, lalu mulai lagi dari hitungan 1. Ketika pikiran melayang, saya mulai lagi dari hitungan 1. Di awal latihan ada rasa frustrasi karena sering mulai lagi dari hitungan 1. Tapi saya lalu ingat bahwa ini latihan, sehingga wajar jika seperti itu. Tak perlu frustrasi.

Ketika menarik napas dan menghitung 1, saya benar-benar menyadari napas sepenuhnya. Satu tarikan napas dan hitungan 1 itu adalah seluruh semesta saya. Tidak ada yang lainnya, hanya ada satu tarikan napas dan hitungan 1, hanya itulah yang menemani saya. Lalu saya mengembuskan napas dan menghitung 2, itu pun adalah seluruh semesta saya. Saya terus perlahan melakukan latihan itu.

Pikiran saya benar-benar sepenuhnya ada di saat ini, di sini-kini, napas ini, hitungan ini, dan tidak ada yang lainnya lagi.

Ini adalah latihan meditasi. Saya melakukan selama 2 menit atau pun lebih.

13

JAWABAN DARI PERTANYAAN: MEDITASI

「
 *“When you’re centered,
 your emotions are not hijacking you.”*
 – **Ray Dalio**
」

Setelah berlatih meditasi duduk beberapa hari, lupa dan bepeergian seolah menjadi 2 kendala terbesar saya untuk tekun berlatih setiap hari. Selama saya berbagi cerita tentang latihan meditasi, ada banyak kawan yang ikut berlatih dan menceritakan pengalamannya, juga melontarkan beberapa pertanyaan kepada saya.

Berikut jawaban atas pertanyaan-pertanyaan terpilih yang diajukan kepada saya berkaitan dengan meditasi. Saya salin pertanyaan-pertanyaannya apa adanya. Tetapi, maaf, karena terlalu banyak sehingga saya tidak bisa jawab semua pertanyaannya.

Tanya 1. Lupa berlatih meditasi. Bagaimana caranya supaya ingat berlatih?

Adjie: Supaya ingat, saya memasang pengingat di

kalender atau handphone, tetapi memang lebih baik pengingat fisik, pengingat yang berupa benda. Karena saya menggunakan bantal meditasi, saya meletakkan bantal itu di suatu tempat di mana saya tak mungkin mengabaikannya atau tak mungkin saya tak melihatnya, misal saya kadang menaruhnya di atas handuk mandi, atau di depan pintu kamar tidur.

Saya juga terbantu dengan memakai gelang yang mengingatkan saya untuk bermeditasi. Salah satu pengingat yang saya suka adalah catatan di kertas, semacam sticky notes, saya letakkan di tempat-tempat yang pasti saya dapat melihatnya. Saya tempelkan kertas bertuliskan “Sadar Penuh Hadir Utuh” atau “Sejenak Hening” di pintu kamar mandi, dispenser, kulkas, laptop, meja makan, dan sebagainya. Jika diperlukan, saya menggunakan kombinasi pengingat fisik, kertas dan digital (gadget).

Tanya 2. Ketika bepergian, atau punya kebiasaan lain yang mengganggu, bagaimana caranya saya berlatih meditasi?

Adjie: *Saat bepergian, saya tetap bisa berlatih meditasi. Meditasi bisa dilakukan di mana pun. Memang bepergian membuat saya lebih sibuk dari biasanya dan tidak mudah berlatih kebiasaan baru saat bepergian. Tapi, meditasi merupakan salah satu kebiasaan yang baik yang bisa saya lakukan saat bepergian. Sederhana, saya hanya duduk di kasur, tempat saya tidur (di mana pun saya berada) dan bermeditasi selama 2 menit. Atau*

saya lakukan di kursi atau sofa hotel—jika kebetulan sedang bepergian ke luar kota. Dan supaya tidak lupa, saya menggunakan bantuan pengingat seperti yang saya tuliskan pada jawaban di atas pertanyaan ini.

Tanya 3. Susah fokus pada napas apakah bisa dibantu dengan latihan ini?

Adjie: *Ya. Ini adalah salah satu hal penting dalam bermeditasi. Saya lebih mampu fokus, mengarahkan perhatian atau kesadaran saya dengan berlatih meditasi. Di awal berlatih, saya menyadari saya susah fokus pada napas, bahkan kadang timbul rasa frustrasi. Namun seperti di bidang-bidang yang lainnya, di awal akan selalu tidak mudah, tidak langsung bisa. Hanya dengan berlatih sehingga bisa lebih mampu daripada sebelumnya.*

Tanya 4. Apakah 10 menit dalam satu hari sudah cukup? Atau apakah saya butuh menambah durasi waktu berlatih menjadi 30 menit atau lebih?

Adjie: *Ya, 10 menit sudah cukup. Ini latihan. Semakin sering berlatih maka semakin baik, tetapi berapapun durasi saya berlatih, saya pun merasa tidak apa-apa. Saya membayangkan seperti berlatih bermain gitar setiap hari, jika setiap hari saya berlatih 10 menit, itu bagus. Tetapi jika setiap hari 20 menit, maka lebih bagus. Jika setiap hari 1 jam, maka saya akan menjadi gitaris yang handal.*

Sebagian besar orang tidak punya waktu banyak untuk berlatih meditasi. Ketika setiap hari saya sama sekali tidak meluangkan waktu untuk berlatih meditasi, seiring

berjalannya waktu, saya tidak akan bisa bermeditasi, bahkan kemampuan saya menurun. Berlatihlah setiap hari meskipun tidak lama.

Tanya 5. Adakalanya susah untuk mengendalikan pikiran mengembara yang seolah tak berkesudahan ketika bermeditasi. Memang ini akan selalu menjadi tantangan tersendiri di suatu waktu. Kapan keadaan ini menjadi tidak susah lagi?

Adjie: Saya tidak terlalu cemas akan pikiran saya yang mengembara. Pikiran tersebut hanya muncul lalu menghilang, melintas, seperti suara-suara yang ada di sekitar kita. Hanya fenomena.

Semakin tekun berlatih, saya tidak lalu semakin melawan pikiran-pikiran yang mengembara itu, tetapi saya hanya menyadarinya dan tidak terlalu terikat larut di dalamnya. Hanya melihatnya sebagai sesuatu yang terjadi, dan menjadi pengamat, bukan ikut serta. Lalu pikiran saya mengarah kembali pada napas atau tubuh.

Tanya 6. Saya sudah berlatih meditasi, kurang lebih selama 2 minggu, setiap hari, dan saya merasa manfaat-manfaat sederhana yang saya dapatkan dari berlatih meditasi sekarang mulai memudar. Saya menjadi merasa latihan meditasi saya selama ini sangat belum cukup. Apa yang sebaiknya saya lakukan jika ini terjadi? Apa yang sebaiknya saya harapkan? Dan bagaimana caranya supaya lebih mampu berlatih meditasi?

Adjie: Jika ini terjadi, saya melatih diri saya supaya

lebih mampu menyadari pikiran saya, terutama saat pikiran mulai mengembara. Saat seperti itu, saya hanya tersenyum kepada diri saya sendiri, dan kembali mengarahkan pikiran pada napas. Menyadari perlawanan dari pikiran saya sendiri untuk melayang ke masa lalu mau pun masa depan, saat pikiran berada di saat ini, di sini-kini. Dan menyadari keinginan saya untuk melakukan hal-hal lainnya. Menerima saat ini dengan segala yang ada. Seolah menciptakan semesta saya sendiri. Merasa tidak apa-apa dengan ketidakmampuan untuk selalu mengatur semuanya, dan hanya berada di sini-kini tanpa kuasa untuk mengendalikannya. Inilah beberapa hal yang dapat saya sadari dan terus latih.

Tanya 7. Saya ingin lebih tahu tentang pilihan antara meditasi dipandu dan meditasi duduk diam, tanpa panduan. Apakah ada dampak dari pilihan ini? Selama ini, saya hanya mengikuti keinginan dan intuisi saya untuk memilih berlatih dengan panduan atau tidak. Tetapi saya penasaran, apakah salah satu dari pilihan tersebut lebih efektif daripada pilihan yang lainnya dan apakah berlatih dengan urutan tertentu akan lebih baik?

Adjie: Meditasi dengan panduan adalah latihan yang baik untuk siapa pun yang membutuhkan struktur. Kadang ketika pergi ke suatu daerah yang asing, kita membutuhkan pemandu yang sudah berpengalaman. Meskipun meditasi dipandu itu baik, setelah beberapa kali berlatih, saya lebih memilih untuk tidak lagi

membutuhkan panduan.

Setiap orang sebaiknya melakukan percobaan sendiri, dan saya menyarankan tak perlu tergesa, butuh waktu yang tidak sebentar.

Tanya 8. Saya sudah menggunakan teknik 5 detik tarik napas dan 5 detik hembuskan napas, jadi sekitar 6 putaran napas per menit dan 12 putaran panas selama 2 menit. Apakah ini baik?

Adjie: Jumlah tarikan dan hembusan napas per menit tidak terlalu penting. Saya hanya bernapas wajar, tanpa harus mengendalikan napas. Saya tidak perlu bernapas lebih lambat dari biasanya, tetapi hanya fokus mengarahkan perhatian pada sensasi napas.

Tanya 9. Apakah saya harus mencoba bermeditasi lebih lama dari 2 atau 3 menit atau itu saja sudah cukup untuk saat ini? Kapan saya bisa mulai bermeditasi 20 sampai 30 menit?

Adjie: 2 atau 3 menit sudah cukup baik jika dilakukan setiap hari, selama sebulan, walaupun tidak apa-apa juga ketika saya melakukannya lebih dari 2-3 menit. Tujuan utamanya bukan tentang berlatih selama mungkin, tetapi tentang memulai membentuk kebiasaan. Saat saya ingin bermeditasi 20 menit, saya akan melakukannya. Tetapi jika malah mempersulit saya dan saya sebenarnya tidak niat berlatih 20 menit, saya akan kembali ke 5 menit, atau bahkan 2 menit. Pada latihan tahap ini, durasi tidak penting.

Tanya 10. Bagaimana caranya supaya pikiran tidak melayang, baik ke masa lalu maupun masa depan?

Adjie: *Pikiran akan selalu melayang. Saya hanya bisa menyadari ketika itu terjadi. Oleh karena itu menghitung napas dapat menjadi cara yang bermanfaat di awal saya berlatih (walaupun tidak selalu saya gunakan. Hanya saya gunakan untuk membantu saya fokus). Ketika pikiran melayang, saya hanya menyadarinya. Tersenyum kepada diri saya sendiri. Lalu kembali ke napas. Ini akan terjadi berulang kali. Dan tidak apa-apa, baik adanya. Ini latihan sehingga saya mengulangnya dengan tekun dan sabar, terus menerus.*

Tabel latihan minggu 1 - meditasi duduk.

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Meditasi duduk							

14

SADAR MAKAN

– SEKILAS PANDUAN –

“Do every act of your life
as though it were the last act
of your life.”

– **Marcus Aurelius**

Setelah sebelumnya saya bercerita pengalaman berlatih meditasi duduk, minggu ini tentang meditasi makan atau latihan sadar makan.

Saya tetap melanjutkan berlatih meditasi duduk, (setiap kali berhenti berlatih beberapa hari karena berbagai alasan, selalu ada kesempatan untuk memulainya lagi) dan mulai menambahkan sesi berlatih sadar makan setiap hari. Bagaimana sebaiknya melakukan latihan sadar makan? Saya akan menceritakan bagaimana saya berlatih, tetapi sebelumnya, saya mau menyampaikan dulu sedikit mengenai penyebab kita harus berlatih sadar makan.

Mengapa Sadar Makan?

Latihan sadar makan adalah sesederhana saya memperluas latihan mengarahkan perhatian dan

kesadaran, dari latihan meditasi duduk, ke kegiatan makan. Namun saya menjadi tahu, makan merupakan jenis meditasi yang sangat menyenangkan. Alasannya sederhana, karena mental dan kebiasaan emosi yang berkaitan dengan makan yang kita alami sejak masa anak-anak. Kita melakukan kegiatan makan sudah sangat lama, dan karena makan berkaitan dengan cinta, kenyamanan, kenikmatan, kesenangan, kasih ibu, dan persahabatan, kebiasaan makan menjadi kegiatan yang tidak sederhana yang kita kira.

Namun ada juga kegiatan makan yang dilakukan ala kadarnya, makan yang dilakukan berkaitan dengan berbagai kegiatan lain, antara lain:

- Makan karena stres, marah, sedih, takut, kebutuhan untuk merasa nyaman, dan sebagainya.
- Kecanduan rasa manis, garam, makanan yang digoreng, dan sebagainya.
- Kebiasaan bersosialisasi dengan makan (*social eating*) — minum bersama kawan-kawan, makan siang bersama rekan kerja, pesta, makan menu tertentu bersama keluarga, dan sebagainya.
- Makan makanan yang seolah membuat nyaman atau sekadar memesannya di malam hari setelah mengalami hari yang melelahkan.
- Makan di waktu tertentu, bukan karena lapar, tapi hanya karena kebiasaan.
- Melihat TV atau membaca buku sambil makan, tanpa benar-benar menyadari kegiatan makan

itu sendiri atau tingkat lapar-kenyang.

- Hanya supaya piring yang digunakan bersih, tidak ada sisa makanan. Bukan hanya piring, tapi juga tempat kue, dan sebagainya.
- Minum karena menunggu, dan sebagainya.

Itulah kebiasaan-kebiasaan yang biasanya tidak kita sadari. Sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) membantu saya untuk menyadari apa yang saya pikirkan dan kebiasaan emosi, termasuk yang berkaitan dengan makan. Sadar makan adalah cara yang baik untuk benar-benar menikmati apapun yang saya makan. Juga merupakan cara yang baik untuk belajar makan sampai saya kenyang, cukup, bukan terlalu kenyang, tak berlebihan. Cara yang baik untuk memperdalam dan memperluas latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) pada bagian lain dalam kehidupan. Dalam tulisan berikutnya, saya akan menceritakan cara berlatih sadar makan.

15

SESI BERLATIH SADAR MAKAN

「*“We have only now, only this single
eternal moment opening and unfolding
before us, day and night.”*

— **Jack Kornfield**

」

Saya berlatih sadar makan pada satu kali kesempatan makan setiap hari. Saya memilih di antara sarapan, makan siang atau makan malam. Saya memperkirakan, saya mampu makan minimal 5 menit tanpa berbicara, melihat TV, maupun buka *gadget* dan *handphone*. Misalnya ketika sarapan, ketika saya merasa pagi merupakan waktu yang terbaik untuk berlatih sadar makan, ketika makan siang atau makan malam juga bisa. Bahkan ketika makan ringan menjelang sore, saya bisa gunakan untuk berlatih sadar makan. Saat berlatih sadar makan ini, saya hanya berlatih selama 5 menit di awal makan. Saya bisa melakukannya sampai makanan saya habis jika memang ingin, tetapi tidak harus saya paksakan. Berlatih sadar makan hanya selama 5 menit saja setiap hari sudah baik.

Lalu apa yang saya lakukan selama 5 menit berlatih sadar makan? Berikut latihan yang saya lakukan:

- Menyingkirkan semua gangguan, seperti TV, laptop, komputer, *handphone* dan *gadget*, termasuk buku. Hanya makanan.
- Tidak berbicara selama 5 menit. Jika ada orang lain yang makan bersama saya, saya meminta dengan sopan supaya mereka tidak berbicara dengan saya selama waktu itu. Atau saya ajak mereka untuk melakukan hal serupa, sadar makan. Memang seringkali lebih mudah berlatih sadar makan saat saya makan sendirian daripada makan bersama dan mereka tidak mau menuruti permintaan saya.
- Ketika melakukan gigitan pertama, saya menyadari sensasi makanan. Tekstur, aroma, berbagai rasa. Menikmati gigitan tersebut. Saya mengunyahnya perlahan, jadi saya bisa benar-benar menyadari makanan itu.
- Ketika pikiran mulai mengembara pergi meninggalkan sensasi makanan, saya menyadari pikiran yang seperti itu. Saya mengajak pikiran kembali ke makanan, layaknya saya mengajak pikiran kembali ke napas dalam berlatih meditasi duduk.
- Menyadari perasaan saat saya makan. Bagaimana keadaan tubuh saya? Apakah saya merasa nyaman, tidak nyaman, senang?
- Berhenti di antara gigitan. Bukan memberi suapan

berikutnya ke mulut saya tanpa menunggu makanan yang saya kunyah habis tertelan (dulu saya sering melakukannya—makan dengan tergesa). Tarik-embuskan napas, mengarahkan perhatian pada napas untuk beberapa tarikan dan embusannya sebelum memberi suapan berikutnya.

- Mengulangi langkah-langkah di atas dengan perlahan di setiap gigitan.

Saya tidak harus melakukan satu per satu di setiap gigitan, tetapi panduan sederhana ini merupakan latihan sadar makan yang sebaiknya saya perhatikan saat saya makan. Jika berlatih sadar makan dari awal makan sampai akhir makanan habis (tapi ini tidak harus dilakukan), saya mencoba menyadari tingkat kenyang.

Mencoba berhenti makan sebelum saya terlalu kenyang, dan menunggu beberapa saat, sejenak. Menyadari bagaimana rasanya bermain asyik dengan keadaan di antara lapar dan kenyang.

Apakah dipengaruhi oleh apa yang saya makan? Tidak terlalu. Saya bisa makan apa yang biasanya saya makan, meskipun kalau saya makan makanan yang tidak sehat, saya lebih bisa merasakan dampak buruknya untuk kesehatan.

Apakah latihan ini membuat saya merasa kembung, perut terasa tidak nyaman? Kalau makan makanan yang sehat, saya menyadari rasa nikmat makanan dan gizi sehat yang terkandung dalam makanan karena

latihan ini. Sadar makan membantu saya belajar tentang bagaimana makanan sangat berdampak bagi hidup saya, dan latihan ini juga membantu saya untuk lebih mampu memilih makanan yang lebih baik untuk kesehatan saya setiap saat.

Pada akhirnya, latihan sadar makan ini bukan perihal makanan sehat vs. makanan tidak sehat. Tetapi tentang latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), dalam situasi yang sederhana, yaitu makan. Secara perlahan meningkat, saya memperdalam dan memperluas latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dengan menerapkannya pada kegiatan-kegiatan lain, termasuk jalan kaki, berbicara dan bekerja. Tetapi dimulai dengan meditasi duduk dan sadar makan.

Di awal, setelah seminggu pertama berlatih meditasi duduk, mulai minggu berikutnya saya berlatih sadar makan setiap hari, tetapi juga masih berlatih meditasi duduk. Pada minggu-minggu berikutnya, saya menambah latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dalam bentuk yang lain.

Tabel latihan minggu 2 - meditasi duduk dan sadar makan

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Meditasi duduk							
Sadar makan							

16

MEDITASI JALAN

“If you clean the floor with love,
you have given the world an invisible
painting.”

– **Osho**

Setelah 2 minggu berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya mempunyai cara sederhana nan indah untuk berlatih: setiap hari latihan duduk selama 2 menit (ketika ingin, saya melakukannya lebih dari 2 menit, meskipun menambah durasi dalam tahap latihan ini tidak begitu penting), dan setiap hari latihan sadar makan pada satu kali kesempatan makan.

Meditasi duduk dan sadar makan adalah 2 bentuk latihan meditasi atau latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) yang berbeda. Minggu selanjutnya, saya menambahkan latihan ketiga, meditasi jalan.

Meditasi jalan adalah bentuk sederhana meditasi yang saya suka dan ketika melakukannya, saya dapat menikmatinya.

Apakah kamu selama ini jalan kaki ke halte bis, atau dari mobilmu ke meja kerja? Apakah kamu jalan kaki

untuk makan siang?

Kita jalan kaki setiap hari kurang lebih 2-5 menit, dan kita bisa menggunakan kesempatan ini untuk berlatih meditasi jalan.

Sebelum menceritakan bagaimana cara melakukannya, saya mengajak kita bersama memahami perluasan ide tentang meditasi. Banyak orang beranggapan meditasi sebagai sesuatu yang harus dilakukan dengan duduk di bawah, di suatu waktu tertentu, di atas bantal khusus atau sesuatu yang bisa dipakai untuk alas duduk. Padahal tidak seperti itu. Kita dapat bermeditasi di mana pun, pada saat kita melakukan apa pun. Kenyataannya, segala yang kita lakukan, dari bekerja hingga bermain, juga ketika mandi, dapat menjadi bentuk latihan meditasi. Jadi di kesempatan kali ini, saya mengajak untuk memperluas pemahaman mengenai apa itu meditasi, menjadi segala kegiatan di mana kita sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), atau benar-benar ada hanya di sini-kini.

Meditasi bisa dilakukan melalui kegiatan apa pun, bisa duduk dan tidak melakukan apa pun (bentuk dasar dan paling sederhana dari meditasi), atau bisa saat makan dan sama sekali tidak melakukan yang lainnya, atau bisa juga saat berjalan.

Jadi saya melanjutkan 2 latihan sebelumnya, yaitu meditasi duduk —setiap hari tekun berlatih selama 2 menit— dan ketika sudah terasa mudah melakukannya, saya menambah durasi berlatih menjadi lebih lama. 5 menit, 10 menit, bahkan 15-20 menit. Saya tidak

menyarankan berlatih lebih dari 20 menit sebelum benar-benar terlatih. Durasi tidak begitu penting di awal mulai berlatih meditasi. Saya lebih fokus pada membiasakan diri melakukannya. Jadi 2 menit lebih baik daripada 20 menit untuk menciptakan kebiasaan. 5 menit juga masih baik. 10 menit lebih tidak mudah, meskipun masih bisa dilakukan.

Saya melanjutkan latihan makan sadar. Latihan makan sadar merupakan latihan penting yang membantu saya lebih menyadari hubungan saya dengan makanan dan kegiatan makan. Saya makan makanan yang saya sudah terbiasa memakannya, dan latihan makan sadar tidak aneh seperti anggapan beberapa orang saat harus berlatih meditasi di pusat pelatihan meditasi.

Dan untuk tambahan latihan, setiap hari saya menambahkan sesi meditasi jalan. Sehingga latihan ini meningkatkan kemampuan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) saya ke tingkat selanjutnya. Setiap hari melakukan 2 latihan selama beberapa menit di suatu kesempatan adalah tantangan tersendiri, dan ketika saya menambahkan latihan meditasi jalan, sehingga setiap hari menjadi 3 latihan, maka menjadi suatu permainan baru yang seru. Saya memperluas dan memperdalam latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) perlahan ke dalam seluruh rutinitas sehari-hari, sehingga memberikan dampak yang baik. Saya menyadari saya punya peluang untuk sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) pada saat saya melakukan

apa pun, kapan pun.

Berikut cara saya berlatih meditasi jalan:

Saya memilih 1 rute jalan kaki yang saya lalui selama ini. Misal: dari mobil ke meja, atau dari rumah ke taman. Karena untuk bekerja, saya tidak harus pergi ke kantor, maka saya berlatih meditasi jalan dengan berjalan kaki di sekitar rumah, atau keluar rumah dan keliling area perumahan beberapa saat. Jadi bisa di dalam atau di luar ruangan.

Saat jalan kaki, pikiran fokus, sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) berada di sini-kini, hanya selama 2 menit. Kalau durasi berjalan kaki lebih dari 2 menit, saya hanya meditasi jalan selama 2 menit, lalu setelahnya saya membiarkan pikiran mengembara. Ketika 2 menit sudah terasa terlalu mudah, saya melanjutkan latihan dan menambah durasi, tetapi tidak harus memaksa diri.

Saat berjalan kaki, saya fokus pada tarikan dan hembusan napas, dan gerakan tubuh. Seperti yang saya lakukan ketika berlatih meditasi duduk, memperhatikan napas. Saya juga mengarahkan perhatian, setelah beberapa saat, pada tubuh: telapak kaki saya saat menyentuh lantai atau tanah, kaki saya saat bergerak, bagaimana rasa tulang dada saya, paru-paru saya saat bernapas, leher dan bahu saya (apakah terasa tegang?). Saya berjalan sewajarnya saja, tidak perlu saya rekayasa, atau saya buat-buat. Saya tidak berjalan dengan cara yang khusus, tetapi hanya memperhatikan napas dan gerakan tubuh saat

berjalan. Latihan di tahap selanjutnya adalah saya mencoba untuk menyadari segala yang ada di sekitar saya, di saat yang bersamaan juga menyadari tubuh saya. Saya mengembangkan, memperluas kesadaran saya pada segala yang terlihat dan terdengar di sekitar saya, tetapi juga menjaga kadar kesadaran yang sama untuk napas dan tubuh saya.

Begitulah cara saya berlatih meditasi jalan. Latihan yang sederhana, pada dasarnya sama dengan latihan makan sadar dan meditasi duduk, hanya saja latihan meditasi jalan dilakukan saat bergerak.

Latihan meditasi jalan ini membuat latihan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) lebih kompleks daripada latihan-latihan sebelumnya dan kesadaran harus tetap terjaga selama berlatih. Pertama, latihan meditasi duduk, hanya duduk dan tidak melakukan apa pun. Selanjutnya, latihan makan sadar, duduk tetapi ditambah dengan gerakan saat makan yang harus disadari. Dan sekarang, latihan meditasi jalan, bergerak, menyadari situasi dan kondisi sekitar. Dengan cara seperti ini, saya perlahan menjadi lebih baik dalam berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), dan menerapkannya di berbagai kegiatan sehari-hari.

**Tabel latihan minggu 3 - meditasi duduk, sadar makan,
dan meditasi jalan**

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Meditasi duduk							
Sadar makan							
Meditasi berjalan							

17

SINGLE TASKING

“You have a treasure within you that is infinitely greater than anything the world can offer.”

– **Eckhart Tolle**

3 Minggu berlatih “Sadar Penuh Hadir Utuh — *Mindfulness*”, dan saya telah melakukan beberapa latihan sederhana dalam upaya menciptakan kebiasaan-kebiasaan kecil yang membuat saya berhubungan akrab dengan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, juga mengajarkan saya tentang seperti apa rasanya berlatih *mindfulness*. Sekarang saya menggunakan yang sudah saya pelajari selama ini pada salah satu bidang yang lebih menantang: kerja. Atau saya lebih memilih menyebutnya, menerapkan *mindfulness* dalam berkarya. Latihan selanjutnya adalah saya mulai berlatih melakukan satu kegiatan sederhana, *single-tasking* secara sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*).

Pertama, saya memastikan melanjutkan 3 latihan sebelumnya. Meditasi duduk adalah latihan paling

penting, jadi saya terus melanjutkan fokus berlatih meditasi duduk setiap hari, meskipun hanya selama 2 menit. Sadar makan dan meditasi jalan adalah latihan lanjutan setelah latihan meditasi duduk, jadi saya menjaga tetap berlatih setiap hari sebaik mungkin untuk membantu membiasakan diri menerapkan kemampuan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di berbagai bagian dalam hidup saya. Jika saya merasa kewalahan karena latihan yang terlalu banyak, paling tidak saya tetap berlatih meditasi duduk, dan ditambah dengan 1 jenis latihan baru yang sedang saya pelajari. Berikut cara saya berlatih *Single-Tasking*: Fokus.

18

SINGLE TASKING: FOKUS – APA DAN MENGAPA?

“Life is not lost by dying; life is lost minute by minute, day by dragging day, in all the small uncaring ways.”

– **Stephen Vincent Benet**

Latihan fokus ini sesederhana melakukan hanya 1 kegiatan dalam berkarya selama 5 menit, tanpa gangguan apa pun. Dan berlatih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) ketika melakukannya. Mengapa latihan ini penting? Saya berlatih supaya mampu menerapkan kemampuan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) pada semua kegiatan, rutinitas hidup, sehari-hari saya. Bekerja, bagi kebanyakan orang, adalah bagian besar dalam kehidupan. Namun tidak mudah menerapkan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di dalam bekerja karena banyak gangguan dan seringkali banyak tekanan dan laju yang cepat dan banyak hal yang berlalu-lalang. Catatan: untuk sebagian dari kita, “bekerja” dapat berarti berbagai hal. Tidak setiap orang mempunyai jenis pekerjaan yang serupa. Ada yang menjadi ibu rumah tangga, merawat dan

mendidik anak-anak, memastikan pekerjaan rumah tangga selesai. Juga termasuk merawat sesama dengan menjadi relawan. Jadi setiap orang punya asumsi sendiri-sendiri tentang “bekerja” dan dalam sesi berlatih *Single-Tasking*: Fokus tidak menjadi masalah.

Apa yang terjadi jika saya mampu menerapkan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) ketika saya berkarya? Meskipun melakukannya tidak harus penuh, selama gangguan ada, apakah sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dalam berkarya bisa saya latih seperti latihan-latihan sebelumnya, dalam kondisi duduk, makan dan berjalan? Saya menjadi memahami bahwa ketika saya berkarya dengan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), saya tidak hanya lebih fokus dan penundaan jadi berkurang, saya juga lebih menikmati proses berkarya, dan merasa rasa lelah saya berkurang saat di penghujung hari kerja saya. Bukan berarti saya selalu berkarya dengan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) sepanjang waktu — saya masih belajar. Saya masih berlatih dan masih sering gagal. Itu tidak apa-apa, tetapi saya harus mulai berlatih lagi, setiap kali saya gagal. Saya mulai berlatih dengan durasi hanya selama 5 menit.

19

SINGLE TASKING: BAGAIMANA?

“Impermanence is a principle of harmony. When we don't struggle against it, we are in harmony with reality.”

– **Stephen Vincent Benet**

Jadi bagaimana saya berlatih? Berikut langkah-langkahnya:

- **Memilih pemicu.**

Kapan saya akan berlatih? Bisa jadi ketika saya mulai membuka laptop saya atau ketika saya mulai duduk untuk menulis di pagi hari, atau ketika 5 menit pertama setelah saya makan siang. Saya memilih sesuatu yang ada atau terjadi setiap hari atau paling tidak terjadi pada hari Senin-Jumat. Apa pun itu, setiap orang berbeda-beda.

- **Menciptakan pengingat visual.**

Saya menulis di kertas atau menggunakan pengingat

visual yang lain di mana pun pemicu itu ada atau terjadi. Jika pemicu yang saya gunakan adalah laptop, saya menempelkan kertas (atau memakai *sticky note*) yang sudah saya tulisi di laptop saya sehingga saya tidak lupa untuk berlatih. Atau saya menempelkannya di meja. Jika saya berlatih setelah makan siang, saya menggunakan aplikasi pengingat yang ada di gadget untuk mengingatkan saya berlatih saat saya mulai melanjutkan kembali kegiatan saya.

- **Memilih satu kegiatan untuk latihan.**

Saya memilih kegiatan yang saya gunakan untuk berlatih adalah menulis. Namun tidak hanya menulis, kegiatan apapun yang bisa saya lakukan selama 5 menit tanpa mengalihkan perhatian saya merupakan latihan yang baik. Jika melibatkan *browser* internet, saya hanya membuka satu tab dan harus mampu menutup (atau menyembunyikan) semua tabs yang tidak ada kaitannya. Bisa juga kegiatan *offline*, atau kegiatan fisik, atau kegiatan menulis menggunakan pena dan kertas. Setiap hari, kegiatan yang saya gunakan untuk berlatih bisa berbeda-beda. Saya hanya memilih satu kegiatan untuk satu hari.

- **Menyingkirkan semua gangguan.**

Saya menutup semua windows dan tabs yang tidak saya butuhkan, mematikan semua notifikasi, mematikan *handphone* saya. Mematikan komputer kalau pas saya tidak membutuhkannya. Saya hanya bersama dengan

apa yang saya butuhkan untuk berlatih melakukan kegiatan tersebut.

- **Berhenti lalu memikirkan niat.**

Sebelum mulai, saya berpikir mengenai “mengapa saya melakukan ini?”, dan “untuk siapa saya melakukan ini?”. Apa niat saya? Kalau niat saya: “dalam rangka melakukan kegiatan ini dengan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) dan berlatih mengenai *mindfulness*”, pun tidak apa-apa. Berkaitan niat, saya suka bilang kepada diri saya sendiri, “untuk memberikan manfaat kepada pembaca-pembaca tulisan saya” (atau kepada kawan-kawan atau kepada siapa pun).

- **Fokus melakukan kegiatan tersebut selama 5 menit.**

Saya melakukan kegiatan tersebut, berusaha untuk sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di sini-kini selama saya melakukannya. Saya menyadari ketika saya mempunyai keinginan untuk melakukan kegiatan yang lain. Saya menyadari ketika pikiran saya mengembara dan lari dari kegiatan tersebut. Merupakan hal yang wajar. Saya hanya menyadari, lalu mengarahkan kembali ke kegiatan yang sedang saya lakukan. Untuk beberapa orang, terutama saya, di awal tidak mudah. Karenanya saya perlu untuk berlatih, dan begitulah yang sebaiknya kita semua lakukan. Saya memahami, saya akan menjadi lebih baik hanya dengan berlatih tekun dan sabar. Bagaimana kalau saya ingin berlatih

lebih lama dari 5 menit? Tidak apa-apa, malah lebih baik. Tetapi saya tidak terus menantang diri saya sendiri untuk melakukannya selama 1 jam dalam satu hari atau semacam itu. Minimal saya berlatih selama 5 menit. Kalau saya ingin menambah durasi latihan, tidak apa-apa.

Bagaimana kalau saya gagal? Saya mungkin melewatkan latihan dalam satu hari atau lupa ketika pemicu yang sudah saya pilih terjadi atau kalah dengan gangguan dan membuka email atau cek linimasa media sosial di tengah saya berlatih single-tasking. Tidak apa-apa. Latihan ini bukanlah perihal kesempurnaan, tetapi mengenai belajar, berlatih. Saya mencari solusi demi solusi supaya saya bisa lebih baik melakukannya daripada sebelumnya. Saya membuat pengingat-pengingat tambahan. Meminta seseorang untuk mengingatkan dan memantau latihan saya.

Tabel latihan minggu 4 - meditasi duduk, sadar makan, meditasi jalan dan single tasking.

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Meditasi duduk							
Sadar makan							
Meditasi berjalan							
Single Tasking							

20

LATIHAN LANJUTAN

“*The basic root of happiness lies in our minds; outer circumstances are nothing more than adverse or favorable.*”

– **Matthieu Ricard**

Setelah hampir satu bulan berlatih *mindfulness*, saya menikmati perjalanan setiap latihan yang saya lakukan semampu saya.

Satu bulan ini menjadi bulan yang saya hias dengan latihan meditasi dan *mindfulness*, dan saya percaya dengan berlatih seperti itu akan membantu saya mempunyai pondasi untuk menerapkan dan mengembangkan *mindfulness* di berbagai bidang dalam kehidupan saya. Meskipun sebelumnya ada kalanya sudah mulai berlatih namun di tengah jalan, belum sampai sebulan, sudah berhenti, saya tidak terlalu mempermasalahkannya. Latihan ini bukanlah perihal kesempurnaan, tetapi mengenai pembelajaran.

Paling tidak saya sudah mencelupkan kaki saya ke

dalam air dan merupakan permulaan yang baik untuk melanjutkan berlatih di bulan-bulan berikutnya.

Tetapi ke mana saya sebaiknya melanjutkan berlatih? Apakah semua latihan *mindfulness* memang benar latihan *mindfulness*? Apakah ada latihan *mindfulness* lanjutan?

Pertanyaan-pertanyaan itu membuat saya berusaha mencari jawabannya supaya saya mendapatkan wawasan mengenai latihan lanjutan dan bagaimana saya sebaiknya memilih cara-cara berlatih *mindfulness*.

21

APA YANG SUDAH SAYA PELAJARI?

Dalam satu bulan berlatih *mindfulness*, pondasi latihan saya adalah latihan meditasi duduk, paling tidak beberapa menit dalam satu hari. Kadang lebih lama daripada sebelumnya, dan itu tidak apa-apa. Kadang 1-2 hari saya tidak berlatih, mungkin lebih, dan itu pun tidak menjadi masalah.

Meditasi duduk adalah latihan di mana saya dapat meletakkan segala masalah yang selama ini saya pikirkan, paling tidak beberapa menit, sejenak, dalam 1 hari. Dan mencicipi bagaimana rasanya sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di saat ini, di sini-kini. Merasakan pikiran sedang terganggu dan menyadari gangguan-gangguan tersebut serta rentetan pikiran yang seolah tak pernah henti. Lalu mengarahkan pikiran kembali di saat ini, di sini-kini, di tengah gempuran gangguan-gangguan yang ada.

Saya menggunakan gagasan yang serupa dan memperluas penerapannya pada latihan makan, jalan,

dan berkarya. Latihan-latihannya, secara dasar, sama di dalam semua kegiatan ini, hanya dengan lingkungan dan jenis gangguan yang berbeda.

Jadi dari semua latihan ini, saya belajar dan berlatih untuk mengarahkan perhatian, untuk menyadari lingkungan di sekitar saya, tarikan dan hembusan napas saya, tubuh saya, pikiran saya, juga gangguan-gangguan pikiran yang saya alami. Saya menjadi belajar bagaimana dengan lemah lembut, tanpa memaksa kasar, mengarahkan kembali perhatian dari gangguan-gangguan yang silih berganti datang menjadi hanya mengamati alur dan dinamika pikiran saya sendiri.

Ini menjadi awal yang ajaib nan indah dalam perjalanan *mindfulness*. Tetapi memang benar, tidak hanya berhenti sampai di sini. Masih ada perjalanan lanjutan.

22

PERJALANAN LANJUTAN

“*The mind in its natural state can be compared to the sky, covered by layers of cloud which hide its true nature.*”

– **Kalu Rinpoche**

Saya telah mengawali latihan ini dengan beberapa latihan *mindfulness* yang terisolasi. Tetapi masih ada juga latihan *mindfulness* yang bisa saya lakukan di sepanjang hidup.

Yang telah saya pelajari, setiap saat di seluruh hidup saya bisa saya gunakan untuk berlatih *mindfulness*. Saya bisa melakukan hal serupa yang saya lakukan dalam meditasi duduk, dalam makan sadar dan berjalan perlahan, di mana pun, kapan pun. Ketika saya berkendara, berbicara dengan seorang kawan, mandi, mencuci piring, melihat tv. Semuanya serupa, dan saya dapat berlatih *mindfulness* di mana pun.

Belajar ingat untuk berlatih adalah ranah lain dalam pembelajaran. Saya masih melatih diri supaya ingat,

tetapi saya berpendapat, dengan latihan berulang dengan sabar dan tekun, saya mampu mengingat lebih baik untuk berlatih. Hidup saya semakin sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*). Dengan berkomitmen untuk berlatih *mindfulness* adalah cara yang baik dalam mengingat lebih baik untuk berlatih.

23

APA LAGI YANG BISA SAYA PELAJARI?

Saya lebih mampu menyadari penuh akan emosi saya: marah, frustrasi, cemas, kebencian, rasa bersalah, keraguan, kritik kepada diri sendiri dan orang lain, keluh kesah dan keinginan serta harapan. Saya lebih mampu memahami akar dari emosi-emosi ini, cita-cita yang berlebihan saya puja dan peluk erat.

Lalu saya dapat berlatih ikhlas melepaskannya, merelakan pergi. Ini adalah salah satu kunci kebahagiaan. Ikhlas merelakan pergi apa yang selama ini saya peluk terlalu erat. Ini membutuhkan banyak latihan.

Hal lain yang telah saya pelajari adalah perihal penerimaan. Setelah saya ikhlas merelakan pergi cita-cita yang tidak realistis, lalu saya dapat belajar menerima kenyataan apa adanya. Ini dapat menjadi hal yang tidak mudah tetapi saya menjadi lebih mampu dengan berlatih. Menerima kehidupan apa adanya. Menerima orang-orang sebagaimana adanya mereka.

Menerima diri saya sebagaimana adanya saya.

Konsep *mindfulness* lain yang saya pelajari adalah: welas asih, cinta dan kasih, Ikhlas merelakan pergi diri, empati, melepaskan dari keterikatan dan delusi. Setiap hal ini membutuhkan latihan tersendiri. Sehingga saya masih perlu banyak belajar, dan itu adalah kabar yang baik.

24

MEMILIH JALAN DAN LANGKAH SELANJUTNYA

「
「*We are awakened to the profound realization that the true path to liberation is to let go of everything.*」
」

— **Jack Kornfield**

「
」
Jadi dengan masih banyak hal yang belum saya pelajari, bagaimana saya mempelajari itu semua? Ini dapat menjadi sesuatu yang agak membuat saya kewalahan.

Yang telah saya pelajari adalah saya lebih baik memulainya dengan satu langkah sederhana. Dan mengambil langkah kecil.

Jadi saya sudah mengambil sekumpulan langkah baik yang sederhana dalam sebulan ini. Setelah ini, saya akan mengambil langkah sederhana yang lain, lalu saya lanjutkan dengan yang lain lagi. Terus seperti itu.

Hal lain yang telah saya pelajari: setiap langkah-

langkah ini sama berharganya dengan langkah-langkah yang lain. Setiap langkah adalah tujuan, bukan sekadar batu loncatan menuju sesuatu yang lebih baik. Jadi saya tak perlu tergesa, tidak ada titik akhir. Yang ada hanya pembelajaran setiap langkah dalam sebuah perjalanan.

Dengan pemahaman seperti itu, bagaimana saya memilih jalan dan langkah selanjutnya?

Satu langkah di suatu waktu.

Setelah belajar selama sebulan, saya hanya melanjutkan berlatih segala sesuatu yang memang ingin saya latih. Lalu saya berusaha sewajarnya memilih hal lain yang perlu saya pelajari dan latih dengan perlahan, sabar dan tekun. Dengan sepenuh hati masuk ke dalamnya, melatihnya.

Dengan seperti itu, berikut beberapa langkah lanjutan yang saya ambil, satu langkah di suatu waktu (saya tidak berusaha melakukan semuanya dalam sekali waktu):

• Melanjutkan berlatih meditasi duduk.

Ini adalah pondasi, dan akan selalu begitu. Tak akan berubah. Ketika beberapa hari tidak berlatih teratur meditasi duduk, saya selalu merasa untuk segera memulainya lagi. Duduk beberapa menit dalam 1 hari. Kalau saya sudah berlatih meditasi duduk tapi tidak benar-benar tekun, itu tidak masalah. Tetapi saya

berkomitmen untuk lebih tekun daripada sebelumnya, walaupun hanya 2 menit setiap hari. Kalau sudah tekun berlatih setiap hari, saya menambah durasinya beberapa menit, tetapi fokus juga pada kualitas dari meditasi duduk yang saya lakukan. Apakah saya benar-benar menyadari akan saat ini, di sini-kini, atau hanya duduk dan membiarkan pikiran saya mengembara ke sana ke mari tak tentu arah? Saya menjadi lebih baik dalam meditasi duduk melalui latihan mengarahkan perhatian.

- **Berkomitmen untuk berlatih pada waktu-waktu tertentu dalam satu hari.**

Saya mempunyai semacam ritual dan ritual adalah cara yang baik untuk berlatih *mindfulness*. Misal: ritual minum teh dengan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) di pagi hari, makan siang dengan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*), meditasi duduk setiap kali sebelum tidur malam.

- **Berlatih menentukan niat sebelum melakukan kegiatan.**

Sebelum minum teh, atau berkendara pulang ke rumah, atau hadir rapat, saya meluangkan waktu sejenak untuk memikirkan niat saya. Latihan ini membantu saya untuk lebih sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) selama melakukan kegiatan tersebut.

- **Menjadi menyadari emosi saya sendiri.**

Saya berusaha untuk menyadari rasa cemas, takut, frustrasi, marah, kecewa, sakit hati, dan sebagainya. Seringkali saya mengalami emosi-emosi ini tetapi tidak benar-benar menyadarinya. Saya berlatih supaya lebih mampu menyadarinya, lalu mengarahkan perhatian saya ke dalam diri dan berusaha mencari tahu sumber emosi itu. Apa yang saya inginkan dengan berlebihan? Apa yang saya peluk terlalu erat? Biasanya adalah sesuatu yang saya idam-idamkan. Suatu hasil yang sempurna, situasi yang saya inginkan, sikap dan perilaku orang lain yang saya harapkan, yang tidak sesuai dengan kenyataan. Atau suatu hasil yang saya inginkan di masa mendatang yang saya takutkan tak terwujud nyata (ini berkaitan dengan rasa takut atau cemas).

Saya rasa itulah langkah-langkah lanjutan yang baik, tetapi itu semua hanya pendapat saya.

Langkah dan perjalanan terbaik setiap orang tidak sama, berbeda-beda. Saya mampu memilih dengan baik langkah dan arah perjalanan saya asalkan berdasarkan apa kebutuhan saya, tingkat pembelajaran yang saya punya, bagaimana situasi kehidupan saya ketika saya memilih.

Apapun jalan yang saya pilih, saya hanya berusaha menikmati setiap langkah yang saya ayunkan sepanjang perjalanan. Setiap langkah adalah tempat bermain. Layaknya anak kecil yang berada di tempat

bermain, merasa bahagia dan sadar penuh hadir utuh (*mindfulness*) menikmati setiap permainan yang disuguhkan.

25

HASIL DARI KEBIASAAN

“Apa yang kamu pilih lakukan
sekarang, lalu kamu pilih lakukan lagi
kemudian, akan menentukan
siapa dirimu.”

Senja itu, saya duduk sendiri di sebuah kursi, di teras rumah. Saya memegang gelas berisi air hangat. Meminumnya perlahan diselingi jeda. Lihat kamu yang sekarang, Djie: Apakah kamu menyadari, baik burukmu sekarang adalah hasil dari kebiasaanmu selama ini?

Apapun itu bisa menjadi kebiasaanmu karena pengulangan yang kamu lakukan. Semakin sering kamu mengulanginya, semakin terbiasa, maka kebiasaanmu semakin mendarah daging. Ia mengakar begitu dalam nan kuat, hingga acapkali setiap upaya untuk berbenah dari kebiasaan buruk menjadi tak mudah.

Sudut rumahmu yang menjadi tempat langganan membaca buku di waktu-waktu tertentu. Menu

makananmu setiap hari yang kadang tak pernah berganti. Hanya saat hari-hari khusus saja mencoba mengubah makanan yang kamu santap untuk mengatasi rasa jemu. Cara menggerakkan ragammu sudah bisa ditebak, juga pilihan jalan ke suatu tempat. Terbiasa memilih jalan yang sama. Dan tatkala ada yang memberitahumu jalan lain dengan tujuan yang sama, seringkali membuatmu heran. Begitulah kebiasaan. Ia punya kekuatan. Ketika keluar dari kebiasaan, dapat mengagetkan.

Djie ... kebiasaan tak selalu jadi masalah, tapi ia akan menjadi masalahmu, hanya akan menguras tenagamu, saat kamu melakukannya tanpa kamu benar-benar menyadarinya.

Kehidupan ini luas, sangat luas. Kamu melakukan kebiasaan, mengisi kehidupan dengan berhati-hati menapaki satu jalan yang telah kamu pilih. Tak jarang kamu merasa kebiasaan itu sudah terukir di nadimu dan melupakan kamu sejatinya berjalan di tempat, sebetuk labirin, yang sangat luas. Setiap pilihan yang telah kamu pilih seolah akan menutup pintu-pintu pilihan lainnya. Dan kamu hanya bisa memilih satu pintu di suatu waktu.

Sifat alami kebiasaan yang seperti ini bisa menyebabkanmu stres, tapi juga membuatmu bebas. Kebiasaan tidak tercipta dengan sendirinya dalam sekejap, sehari semalam. Ia adalah akumulasi dari yang kamu lakukan selama ini.

Setiap kali kamu bangun siang, bermalasan-

malasan nonton tv, makan dan minum yang jauh dari upaya menjaga kesehatan, berarti kamu memilihnya dan tidak memilih yang lainnya, seperti bangun pagi, berolahraga, makan dan minum yang dibutuhkan tubuh supaya sehat. Setiap pilihan selalu bersedia terbuka untuk kamu pilih, tapi kamu biasanya tak mau bertanggung jawab, beberapa di antaranya dalam hal menjaga kesehatan, kebersihan dan kesejahteraan dirimu secara utuh, apalagi saat yang terjadi tak sesuai harapan.

Apa yang kamu pilih lakukan sekarang, lalu kamu pilih lakukan lagi kemudian, akan menentukan siapa dirimu, Djie ...

Saya meneguk air di dalam gelas untuk ke sekian kalinya. Lalu, bagaimana sebaiknya saya memperbaiki kebiasaan buruk?

Janganlah langsung menjauhkan diri dari kebiasaan burukmu. Jangan pula tiba-tiba menghilangkannya serentak dalam rangka merevolusi hidupmu. Tak akan pernah berhasil. Lebih baik kamu mulai memberdayakan kesadaranmu. Mengenali cara bagaimana kebiasaan burukmu itu berulang kali mampu menyusun pola yang rapi untuk membuatmu nyaman sehingga kamu pun tunduk untuk mengulangnya lagi, lagi dan lagi. Atau juga mempelajari bagaimana caranya berhasil membuatmu tersungkur dan merasa malang. Sederhana, ini hanya proses mengenali diri sendiri, “bercermin”. Ketika mulai mengenalinya dengan kesadaran penuh dan utuh, kamu akan lebih

tenang untuk berupaya perlahan memperbaiki diri.

Matahari berangsur sembunyi dan awan mulai gelap. Saya ingin memulai menyapa malam di hari itu — malam di mana saya berkenalan dengan kebiasaan saya. Semoga berlanjut dengan keakraban.

Berminat ikut sesi hening bersama saya?

Ada beberapa cara yang bisa kamu pilih salah satu untuk dapatkan sekarang cara dan jadual ikut sesi hening bersama saya:

1. E-mail ke: support@AdjieSilarus.com
Judul: Minat Ikut Sesi Adjie Silarus
Nama | Email | No. Hp | Tanggal lahir | Kota tempat tinggal
2. WhatsApp ke: 0878 8708 9000
Minat Ikut Sesi Adjie Silarus | Nama | Email | No. Hp |
Tanggal lahir | Kota tempat tinggal
3. Line ke: [adjiesilarus](https://line.me/tv/adjiesilarus)
Minat Ikut Sesi Adjie Silarus | Nama | Email | No. Hp |
Tanggal lahir | Kota tempat tinggal
4. BBM ke: 54E94863
Minat Ikut Sesi Adjie Silarus | Nama | Email | No. Hp |
Tanggal lahir | Kota tempat tinggal

Setelah kamu lakukan sekarang salah satu 1 cara di atas, kamu akan diberitahu setiap ada jadual sesi latihan bersama saya.

Terima kasih.`

