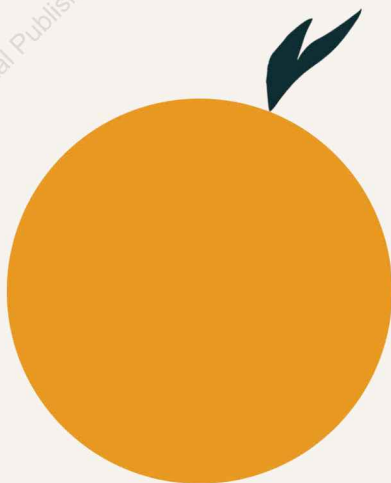


APA YANG KITA PIKIRKAN KETIKA KITA SENDIRIAN

The Art of Solitude

Digital Publishing/KG-03/GC



DESI ANWAR

APA YANG
KITA PIKIRKAN
KETIKA KITA
SENDIRIAN

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

APA YANG KITA PIKIRKAN KETIKA KITA SENDIRIAN

The Art of Solitude

DESI ANWAR



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

THE ART OF SOLITUDE

What I Think About When I'm on My Own

by Desi Anwar

Copyright © 2020 by Desi Anwar

All rights reserved

APA YANG KITA PIKIRKAN KETIKA KITA SENDIRIAN

The Art of Solitude

oleh Desi Anwar

GM 620221104

Hak cipta terjemahan Indonesia:

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Sofia Mansoor

Desain sampul: Aditya Putra

Desain isi: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

anggota IKAPI, Jakarta, 2020

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-4833-0

ISBN: 978-602-06-4832-3 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

Pendahuluan	vii
Orang di Cermin	1
Nikmatnya Melamun	4
Seniman Batin	7
Mempelajari Keterampilan Baru	11
Jeda dan Mengatur Ulang (Menciptakan Kebiasaan Baru)	16
Menertibkan Hidup, Menertibkan Pikiran	21
Waktu untuk Fokus Pada Orang Yang Penting dan Menjaga Jarak dengan Orang Yang Beraura Negatif	25
Berdamai dengan Melancholia	30
Jurnal Rasa Syukur	34
Kenali Emosi Apa Adanya	38
Keterikatan—Cara Menghilangkan Keterikatan	43
Individualisme	48
Tanggung Jawab	53
Realitas	58
Beragam Sosok Diri	64
Mengubah Diri	68
Mitos Kebahagiaan	74
Pikiran Sadar dan Bawah Sadar	79
Pencarian Makna	88
Makna Sejati Kebebasan	94
Kesadaran Universal	99
Kesadaran Mimpi	104

DAFTAR ISI

Kematian	110
Pikiran Tenang—Lebih Lanjut tentang Mencari Kebahagiaan	115
Konsekuensi yang Tak Diinginkan—Aturan Ego	119
Kehidupan Tanpa Batas	125
Mesin Cerdas	131
Pemikiran tentang Kecerdasan Mesin	137
Apakah Kita Masih Akan Tetap Berguna?	144
Bagaimana Nasib Homo Sapiens Selanjutnya?	150
Gajah Adalah Seutas Tali.	156
Berlatih Mati	162
Pendidikan Macam Apa yang Kita Butuhkan?	168
Menang Lotre Kehidupan	176
Istana dalam Pikiran Kita	182
Satu-Satunya Kepastian Adalah Ketidakpastian	189
Pikiran tentang Tubuh	196
Perjalanan Waktu	201
Kita dan Kosmos	208
Makna Hidup	213
 Tentang Penulis	 220

PENDAHULUAN

*L*ockdown. Karantina. Isolasi Mandiri. Jarak Aman. Bekerja dari Rumah. Belajar Jarak Jauh. Tetap diam di rumah dan jangan pergi ke mana pun, kecuali jika taruhannya hidup atau mati. Ini semua kata-kata yang sekarang begitu akrab di telinga kita sehingga kita menjadi terbiasa menerapkannya.

Saat bertemu dengan orang lain, terutama orang tak dikenal, kita langsung menjaga jarak, memandangnya dengan penuh rasa curiga. Ke mana pun kita pergi, itu pun seandainya kita berani keluar rumah, kita selalu memakai masker dan bahkan pelindung wajah, sehingga yang terlihat hanya mata kita yang waspada. Di tempat umum, kita saling memungungi, tersentak ngeri ketika mendengar suara batuk atau bersin. Bahkan bertemu dengan teman dan rekan kerja pun kita tidak lagi berjabat tangan seperti biasanya, apalagi saling peluk dan *bercipika cipiki*. Kita memilih alternatif yang jauh lebih aman seperti melambaikan tangan atau saling membenturkan siku.

Untuk pertama kalinya dalam skala global, manusia dipaksa tidak melakukan hal-hal yang selama ini membantu spesies tersebut untuk tidak saja berkembang, tetapi juga meraih keberhasilan di bumi ini. Manusia dipaksa untuk tidak berkumpul bersama, baik untuk berkolaborasi, bersosialisasi,

atapun menikmati rasa nyaman dan bergembira ria dalam kebersamaan.

Pada masa pandemi yang melanda seluruh dunia, semua orang ibarat musuh yang harus dihindari, mungkin seperti malaikat maut yang harus kita jauhi. Orang yang sudah tua, yang lemah, yang sakit, dan yang tidak sehat sangat rentan terinfeksi, sementara orang yang masih muda, yang kuat, yang lincah bergaul berpotensi menjadi penyebar virus. Jadi, bertentangan dengan sifat kita sebagai manusia, kita tidak dapat saling menemani.

Masing-masing menciptakan gelembung keamanan sendiri dan tidak berani keluar meninggalkan gelembung itu. Gelembung yang dibawa ke liang lahat seandainya kita mati karena berada di dalamnya. Karena pandemi ini adalah salah satu keadaan yang memaksa kita untuk saling memalingkan diri saat kita justru sangat saling membutuhkan. Contohnya adalah saat-saat bahagia, seperti pesta pernikahan, atau ulang tahun. Contoh lain adalah saat pencapaian pribadi, seperti lulus sekolah atau menjadi anggota tim olahraga. Saat-saat sedih, seperti saat sakit dan saat kematian. Hal-hal ini tidak dapat kita lakukan. Sementara itu, untuk hal-hal yang dapat kita lakukan, kita melakukannya sendirian atau dengan beberapa orang yang tinggal bersama dalam gelembung kita.

Jadi, bagaimana menghadapi saat-saat ini ketika kita sendirian, padahal tidak ingin sendirian? Apa yang kita lakukan saat sedang sendirian, bagaimana kita menghabiskan

waktu, dan pikiran apa yang muncul di benak kita?
Bagaimana kita menyikapi berbagai pikiran ini?

Saya berusaha memandang saat ini sebagai anugerah. Anugerah Waktu dan anugerah Diri Sendiri. Lagi pula, bukankah waktu adalah sesuatu yang selalu kita rasakan kurang? Komoditas berharga yang sering kita merasa kehabisan? Ibarat pasir yang tak terelakkan lolos dari jari-jemari bahkan ketika kita berusaha menggenggamnya? Sementara itu, Sang Diri—yang hanyut dalam berbagai kegiatan dan kesibukan sehari-hari, terlena menjalankan peran agar bermanfaat bagi orang lain, baik sebagai pelajar, karyawan, mitra, dan peran apa pun yang kita mainkan di masyarakat—tiba-tiba dihadapkan pada diri sendiri.

Dalam kesendirian, kita dipaksa menghadapi diri sendiri, untuk mengenal siapa diri kita dan untuk memahami bagaimana kita berfungsi serta memahami kehidupan kita dan dunia tempat kita tinggal. Kita mungkin tidak menyukai apa yang kita temukan atau justru merasa nyaman, tetapi kita menyadari bahwa pada akhirnya, Sang Diri adalah sesuatu yang tidak dapat kita hindari. Dan karena saat ini kita belum bisa naik pesawat terbang dan menjelajahi dunia, mungkin sebaiknya kita menggunakan kesempatan ini untuk memulai perjalanan batin guna menemukan dan memahami Sang Diri ini.

Dalam tulisan berikut ini—gumpalan pikiran dan renungan acak yang muncul pada saat saya tengah sendirian—saya berusaha menjadikan kesendirian bukan sebagai penderitaan atau siksaan, melainkan sebuah seni yang berubah-ubah dan

menyembuhkan. Karena perjalanan sunyi ke arah batin ini tidak perlu menyeret kita ke dalam dunia serba suram dan pilu, tetapi justru dapat mendorong kita ke alam yang bening dan kejernihan batin.

Dengan demikian, Sang Diri tidak lagi menjadi sumber rasa sakit dan kesedihan yang darinya kita ingin menghindar, melainkan menjadi tempat berlindung yang membuat kita merasa nyaman dan bebas, tempat yang tak henti-hentinya ingin kita kunjungi kembali, berulang kali.

Nikmatilah Kesendirian Anda...

Desi Anwar

Tahun Covid-19, 2020

ORANG DI CERMIN

Mungkin ada di antara kita yang pernah berkenalan dengan seseorang dan kemudian menyadari bahwa kita benar-benar tertarik padanya. Kita ingin tahu segalanya tentang dia dan apa yang disukai atau tidak disukainya. Kita ingin selalu bersamanya, di dekatnya, karena dia membuat kita merasa nyaman dan hidup menjadi lebih indah setiap kali dia ada di dekat kita. Saat bersama dengan sosok luar biasa ini, kita pasti merasa tidak akan pernah bosan atau jemu. Justru sebaliknya, saat bersamanya adalah saat yang kita dambakan dan tunggu-tunggu karena obrolan tidak pernah membosankan setiap kali dia ada di dekat kita. Dan ketika tidak melihatnya, kita menjadi kebingungan, bahkan jemu.

Namun, ada satu orang yang akan selalu ada di dekat kita, baik kita suka atau tidak. Seseorang yang pasti selalu menemani kita siang malam, selamanya. Sosok yang kita lihat setiap hari di cermin, orang yang mungkin tidak kita sukai atau kita anggap tidak menarik ataupun menyenangkan. Bahkan, kita mungkin mendapati bahwa orang ini memiliki banyak kekurangan. Yang jelas, kekurangannya jauh lebih banyak daripada kekurangan orang lain di sekitar kita. Orang di cermin itu tidak seperti orang yang kita kagumi, tampak agak membosankan, bahkan kurang percaya diri dan sering seperti tidak tahu

apa yang dilakukannya. Dibandingkan dengan orang lain, orang ini kadang dapat diterima, tetapi pada umumnya tidak membangkitkan semangat dan tidak banyak hal yang dapat ditawarkannya kepada dunia. Sama sekali bukan orang yang ingin kita kenal secara lebih mendalam.

Padahal, sekiranya ada satu orang yang layak kita kenali dengan sangat baik, dialah sosok yang bayangan cerminnya cenderung kita hindari ketika dia menatap kita di cermin. Karena sosok ini adalah kita, satu-satunya orang yang dapat kita andalkan untuk selalu tetap ada di sisi kita dan menemani kita ketika tidak ada orang lain di sekitar kita . Sosok yang tidak akan pernah bisa kita hindari, meskipun kita ingin menghindarinya. Mungkin kita berusaha menjauhi sosok ini dengan menyambut gembira segala sesuatu yang membuat kita berpaling darinya, seperti asyik bermain gawai, asyik menikmati berbagai kecanduan, menenggelamkan diri dalam kebisingan dan hiruk-pikuk kehidupan yang terus-menerus sibuk; tetapi, begitu kita dipaksa untuk menyendiri, sosok itu kembali ada bersama kita, memaksa kita menghadapi keberadaannya dan kenyataannya.

Karena itulah, daripada terus-menerus berusaha menghindari Diri Kita, usaha yang sia-sia dan melelahkan, gunakan kesendirian kita untuk benar-benar mengenal sosok ini, sosok diri kita yang sering kali tidak kita hargai seperti kita menghargai orang lain. Coba pahami apa yang membuat sosok ini tergugah atau termotivasi dan pelajari sumber ketakutan dan prasangkanya. Seperti kepada teman yang kita sayangi, limpahkan simpati dan berikan perhatian yang sama

setiap kali sosok yang sebenarnya diri kita itu menunjukkan kelemahan, penilaian yang kurang tepat, dan berbuat salah. Jangan terlalu cepat mengecam sosok di cermin karena dia bertindak bodoh, karena memperlakukan dirinya sendiri di depan orang, karena mengutarakan berbagai hal dengan kurang tepat, dan karena secara umum menjadi sosok yang biasa-biasa saja di dunia yang menghargai orang-orang luar biasa.

Alih-alih, ketika memandang cermin dan melihat sosok itu menatap kita, tersenyumlah kepadanya, tatap matanya, dan ucapkan terima kasih karena dia telah menjadi sosok apa adanya, karena dia selalu menemani kita, bahkan juga ketika tidak kita inginkan. Kagumi matanya yang berbinar, kerutan di sekitar senyum simpulnya, wajah yang begitu kita kenal sehingga kita sering merasa rendah diri dan terpuruk dengan berjalannya waktu.

Dan mungkin kelak kita menyadari, jika kita meluangkan waktu dan kesabaran untuk mengenal sosok di cermin ini, bahwa begitu banyak yang dapat kita pelajari tentang diri kita sendiri, keinginan dan kerinduan kita, ketakutan dan kecemasan kita, motivasi dan kecenderungan kita, serta segala sesuatu yang membuat kita tertarik, dan benar-benar memahami orang lain. Jadi, lebih daripada orang lain di dunia ini, akan kita sadari bahwa teman terbaik, teman yang paling dapat diandalkan, dan paling berharga yang dapat kita miliki dalam hidup ini adalah sosok di cermin yang memandang kita.

NIKMATNYA MELAMUN

Ketika saya masih kecil dan tinggal bersama beberapa anak lain, sering kali saya ingin sekali menjauhi mereka. Menjauh dari teriakan, jeritan, pertengkaran, dan lengkingan suara mereka. Saya cari suatu tempat agar bisa sendirian, jauh dari kebisingan dan godaan mereka. Tempat itu bisa sudut ruangan di balik tenda yang dibuat seadanya, atau di cabang pohon alpukat yang tumbuh di belakang rumah. Tempat yang dapat membuat saya bisa benar-benar sendirian untuk melakukan kegiatan favorit tanpa gangguan—melamun.

Bagi saya yang saat itu masih kecil, bahkan sampai sekarang pun melamun adalah kegiatan yang tidak dapat terlalu sering saya lakukan. Melamun adalah kegiatan paling menyenangkan yang dapat kita lakukan, terutama di masa kini ketika begitu banyak hal di sekitar kita yang terus-menerus mengganggu dan menuntut perhatian.

Di bawah naungan tenda seadanya yang terbuat dari selimut tua, atau menatap awan yang berarak di antara dedaunan pohon alpukat, saya biarkan pikiran saya melambung dan memulai perjalanan paling hebat dan penuh petualangan yang dapat saya munculkan dari imajinasi saya yang masih belia. Dalam lamunan aktif ini, saya menempuh perjalanan ke berbagai tempat nun jauh di sana, yang hanya bisa saya temukan dalam buku bacaan. Tempat menjulangnya

gunung tinggi yang dipenuhi bebatuan terjal yang hanya bisa dijangkau burung elang, hutan ajaib yang sarat pepohonan yang membisikkan rahasia dan menyesatkan pengembara, gurun berpasir merah yang terasa sangat panas di kaki dan fatamorgana yang membangkitkan harapan tetapi yang lenyap dalam sekejap, deretan rumah kayu yang rapi beratap jerami dan jendela bundar di sebuah desa kecil yang memutih di musim dingin ketika salju menyelimutinya seperti gambar di kartu Natal.

Mungkin selama melamun itulah saya melihat diri saya sebagai anak pemberani yang melarikan diri dari rumah untuk menjadi seorang petualang atau penjelajah yang tak kenal gentar. Saya mendayung sampan yang terseret arus deras di jeram air berbusa putih yang berbahaya, langsung menuju air terjun, dan di situ, dengan tak berdaya saya terbawa aliran air yang suaranya memekakkan telinga dan terjun menukik menyambut maut setinggi 30an meter, tercebur ke dalam sungai yang dingin di bawah dan entah bagaimana, secara ajaib, saya selamat. Itulah yang saya lamunkan.

Dan dalam lamunan itu, di zaman dahulu kala, saya adalah pahlawan dalam pertarungan darat yang sengit antara para monster dan kawanan naga pembunuh. Saya juga pernah menjadi koboi, menunggang kuda setia yang berlari kencang, mengayun-ayunkan laso, dengan ikat pinggang penuh magazen berpeluru, dan pistol di pinggul. Dalam lamunan lainnya, saya menjadi astronot yang melangkah masuk ke dalam roket dan melesat menuju kerumunan bintang,

mengenakan helm kaca, dan siap berteman dengan para alien dari luar angkasa.

Ada kalanya lamunan saya tidak sememukau itu dan lebih merupakan angan-angan belaka. Dalam khayalan itu, saya gadis paling populer di sekolah, selalu menjadi murid terpandai di kelas dan dipuji oleh semua teman, orangtua, dan para guru. Saya sangat pintar dan selalu muncul sebagai dewi penyelamat setiap kali ada masalah atau ketika murid lain menghadapi masalah. Saya orang yang paling dapat dipercaya, dapat diandalkan, dan disukai; jika saya tidak ada, semua orang akan sangat merindukan saya dan keadaan menjadi jauh lebih mengerikan. Dalam lamunan itu, saya selalu menjadi titik sentral. Saya adalah pemeran utama, pahlawan, dan semua orang ingin menjadi saya.

Pada saat-saat langka yang saya miliki untuk diri sendiri, diselimuti oleh kesendirian, terkungkung dalam ruang kecil milik sendiri, saya merasa bebas. Bebas menjadi sosok yang tidak pernah bisa saya alami ketika ada orang lain di sekitar saya. Saya bebas menjadi apa pun yang saya inginkan dan pergi ke mana pun saya ingin pergi. Tidak ada yang bisa menghentikan saya. Tidak ada yang bisa mengendalikan saya dan mendikte saya untuk melakukan berbagai hal yang harus dilakukan. Seolah-olah saya diberi kunci ajaib yang bisa digunakan untuk membuka apa saja, atau karpet terbang yang bisa membawa saya ke mana pun sesuka hati. Lamunan saya adalah kebebasan yang memberi saya perasaan bahagia sejati. Jenis kebahagiaan mendalam yang hanya bisa saya raih saat dalam kesendirian.

SENIMAN BATIN

Misalkan kita selalu mengeluh terlalu sibuk, terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan, dan merasa tidak dapat melakukan hal-hal lain, apalagi yang menyenangkan. Nah, sekarang, saat kita sendirian dan karena alasan tertentu terpaksa tinggal di rumah dan punya banyak waktu dan tidak tahu apa lagi yang harus dilakukan, ini adalah kesempatan untuk menggali kreativitas batin dan menghidupkan kembali sosok seniman yang ada di dalam diri kita masing-masing tetapi yang telah lama kita tinggalkan saat kita tumbuh dewasa dan memasuki dunia orang dewasa yang biasa-biasa saja.

Kita dapat mengenal kembali sosok anak kecil yang sangat senang mengekspresikan dirinya dengan berbagai cara, misalnya bernyanyi dengan suara lantang tanpa peduli apakah dia mampu mencapai nada tinggi atau justru bersuara sumbang, pura-pura memetik gitar atau memukul-mukul benda apa saja sesuka hati sambil mendengarkan lagu favorit, atau menyambar pensil dan cat berwarna untuk mengisi halaman kosong buku gambar dengan gambar yang hanya bisa dipahami olehnya sendiri.

Memang tidak ada yang lebih memuaskan selain kemampuan untuk benar-benar mengekspresikan diri, terutama tanpa takut dikecam atau diolok-olok. Saat tumbuh

dewasa, kita belajar untuk menjadi makin sadar diri dan lebih memperhatikan penilaian orang lain daripada melakukan berbagai hal yang menurut kita justru menyenangkan. Jadi, karena tahu bahwa gambar kita, tulisan kita, nyanyian kita, permainan piano kita dan sebagainya tidak ada yang sebagus orang lain, kita menyerah secara sukarela dan mengesampingkan semua itu sebagai sesuatu yang kekanakan. Lagi pula, apabila kita tidak berniat menjadi penyanyi terkenal atau seniman tersohor yang karyanya menghasilkan banyak uang, untuk apa repot-repot? Semua itu hanya membuang-buang waktu saja.

Namun, ada juga yang berpendapat bahwa waktu yang kita gunakan untuk bersenang-senang, tidak pernah sia-sia. Sebaliknya, bersenang-senang dan menikmati diri sendiri adalah cara terbaik untuk menghabiskan waktu. Waktu yang kita gunakan untuk dapat benar-benar mengekspresikan diri dan menjadi diri sendiri yang sejati selalu merupakan waktu yang utuh, dan kesempatan untuk sepenuhnya memadukan diri dalam pikiran, tubuh, dan jiwa.

Saat sedang sendirian, di kamar pribadi, atau di kamar mandi, kembangkan paru-paru dan nyanyikan lagu-lagu yang tersimpan rapat di dada karena takut mempermalukan diri sendiri, lalu bebaskan semuanya. Rasakan tubuh yang bergetar dan bergaung ketika pembebasan gairah dan energi mengeluarkan kita dari dalam diri sendiri, membuat kita kewalahan, mengatur ulang keberadaan kita seperti alat musik yang sedang disetel atau komputer yang di-*restart*. Dan akan kita dapati bahwa si penyanyi itu masih ada di dalam

diri kita, mungkin agak pemalu dan sedikit berkarat, tetapi masih segar bugar dan ingin didengar.

Di sudut kamar, pasang kuda-kuda, kenakan kaos butut dan deretkan *tube* cat berwarna, pensil arang dan kuas di atas meja di samping kita, lalu siapkan selembaar kertas kosong atau kanvas di hadapan kita. Ini adalah ritual yang dahulu kala, ketika kita masih muda dan menyediakan waktu untuk menggambar dan membuat lukisan, pernah mengisi batin kita dengan kegembiraan dan harapan. Karena inilah awal dari momen ajaib ketika kita dapat mewujudkan sesuatu dari yang semula tiada. Ketika, dari kanvas kosong, kita dapat membayangkan apa pun yang disatukan oleh tangan dan imajinasi liar kita.

Atau kita bisa saja melayangkan pandangan ke sekeliling ruangan dan melihat benda apa yang menarik perhatian. Mungkin vas bunga di dekat jendela dengan beberapa kelopak bunga yang mulai layu terkena sinar matahari, sementara kelopak lain berserakan di tempat teduh, warnanya menyatu dengan bayangan. Lalu, kita bermain-main dengan sinar terang dan gelap dan lembaran putih di depan kita, dan melihat bagaimana vas bunga biasa, benda yang hanya tampak sekilas, dapat kita abadikan di atas kanvas. Pada saat itu, ketika gambar terlihat oleh mata dan diberi kehidupan baru oleh gerakan tangan kita yang memegang krayon, pensil, atau kuas cat, kita sedang berada dalam proses menciptakan karya seni. Kita menjadi seniman. Dan kita melakukannya bukan untuk mendapat pujian dan diapresiasi orang lain, melainkan karena kita bisa dan itu membuat kita bahagia dan puas.

Mungkin ada alat musik yang tersimpan di belakang lemari yang sudah lama terlupakan, atau piano berdebu yang jarang disentuh, yang terabaikan di suatu tempat di rumah, dan yang sekarang sudah berubah fungsi menjadi rak untuk memajang pernak pernik dan aneka hiasan. Dalam kesendirian, inilah waktu yang sangat tepat untuk memanfaatkannya kembali. Untuk mendengar sekali lagi bunyi berdenting, meskipun kita harus melakukannya dengan jari-jari yang sudah kaku. Dan kita teringat kembali pada les piano yang pernah kita tekuni tetapi yang kita benci karena tidak menyukai guru pianonya, dan sekarang kita berharap andaikan saja dulu kita menjadi murid yang lebih rajin.

Namun, sekarang kita duduk di bangku, mengintip catatan pada lembaran partitur di hadapan kita, berusaha mengingat sekali lagi apa kunci yang dilambangkan oleh berbagai simbol itu. Dan beberapa saat kemudian, pelajaran yang membosankan itu kembali muncul dalam ingatan kita dan tampak jari-jemari kita menari-nari di atas deretan bilah gading itu, meskipun dengan perasaan ragu dan canggung. Setiap hari kita kembali menghampiri bilah gading itu dan membiasakan diri membaca coretan pada buku musik. Dan tak lama kemudian, kita dapati diri kita menyatu dengan suara, tenggelam dalam musik yang diciptakan tangan kita, mata kita, dan seluruh tubuh kita.

Semua ini bisa kita lakukan sendiri, tanpa rasa takut, tanpa penilaian; tetapi hanya dengan perasaan bahagia karena bisa mengekspresikan diri dengan sosok kita yang sejati.

MEMPELAJARI KETERAMPILAN BARU

Ada suatu masa dalam sejarah manusia ketika profesi dihubungkan langsung dengan penguasaan keterampilan tertentu. Bahkan, di banyak negara, orang memiliki nama yang mencerminkan pekerjaan mereka. Misalnya, Carpenter (tukang kayu), untuk orang yang bekerja di bidang perkayuan. Smith (pandai besi), untuk orang yang pekerjaannya membuat peralatan dari logam. Ada juga Cook (koki), Baker (tukang roti), Hunter (pemburu), Fisher (nelayan), Bishop (uskup, pendeta), Taylor (penjahit), Mason (tukang batu), dan sebagainya. Berbagai nama yang berhubungan dengan pekerjaan si pemilik asli nama tersebut. Dan, nama ini juga diwariskan kepada putra mereka, yang diharapkan mempelajari keterampilan sang ayah, mula-mula sebagai magang, kemudian berlanjut hingga benar-benar menguasai keterampilan itu.

Para pengrajin ini sangat terampil dalam pekerjaan mereka dan menghasilkan karya bermutu tinggi. Jika ingin makan roti paling enak, kita ke tukang roti. Jika memerlukan sepatu, kita membelinya dari pembuat sepatu, bukan tukang besi. Kita menemui pandai besi jika perlu bajak atau sekop baru.

Sayangnya, ketika pabrik dibangun untuk memproduksi berbagai barang ini, seni untuk menciptakan dan

memproduksi aneka barang tersebut menjadi usang sehingga hilang pulalah keterampilan seumur hidup yang pernah menjadi sumber kebanggaan dan kegembiraan masyarakat. Sebagai gantinya, orang akhirnya belajar dan mengerjakan berbagai pekerjaan yang tidak terlalu berhubungan dengan produk akhir.

Tentu saja, mereka mempelajari berbagai hal yang bermanfaat seperti membaca dan berhitung, tetapi mungkin agar mereka dapat membaca petunjuk yang ditempel di dinding pabrik dan menghitung berapa jam mereka telah bekerja memotong, menyortir, dan merakit berbagai bagian untuk membuat sejumlah besar produk. Di sebuah pabrik pakaian atau konveksi, misalnya, ada orang yang sepanjang hari memotong kain untuk lengan, ada yang menjahit keliman, ada yang memasang kancing, ada yang memasang ritsleting, untuk menghasilkan seratus atau seribu kemeja yang tidak membuat mereka merasa bangga. Karena pada akhirnya, mereka bekerja bukan untuk membuat kemeja, melainkan untuk mendapatkan upah dari pekerjaan mereka.

Dewasa ini, kita belajar bermacam-macam mata pelajaran di sekolah, seperti sejarah, sains, sosiologi, geografi, dan sebagainya, padahal bertahun-tahun setelah lulus, boleh dikatakan kita tidak menguasai dengan baik keterampilan praktis yang justru dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya cara menyetrika baju, mengupas nanas, atau bagaimana agar pengeluaran kita tidak lebih besar pasak dari tiang. Dan ingatan kita tentang belajar dan masa pendidikan di sekolah jarang menyangkut kreativitas yang berguna dan menyenangkan. Yang sering kita ingat adalah rasa bosan

karena terlalu banyak hafalan dan ulangan tentang hal-hal yang tak seorang pun di luar dunia sekolah akan tertarik.

Bahkan ketika kita sudah sukses dan menghasilkan banyak uang pun, kita dapat menjalani hidup tanpa tahu bagaimana cara memasak makanan yang kita makan, membuat pakaian yang kita kenakan, mengganti bohlam, atau merakit rak buku. Untuk semua itu, ada sekolah kejuruan khusus yang bisa kita ikuti dan di sekolah itu kita belajar cara menciptakan dan membuat sesuatu sampai mahir, misalnya membangun dan memperbaiki sesuatu, memasak, serta membuat bermacam-macam benda bermutu tinggi. Mereka adalah orang yang kita mintai bantuan ketika keran air bocor di kamar mandi, dan orang yang kita kagumi ketika memasak hidangan lezat untuk memanjakan lidah kita.

Dalam hal pekerjaan yang kita lakukan, jika pekerjaan itu tidak berkaitan dengan memproduksi dan menciptakan sesuatu dengan tangan, melainkan berupa serangkaian rapat membosankan, penulisan memo, curah pendapat yang tak kunjung selesai, serta strategi yang pada akhirnya orang lainlah yang membuat keputusan penting atau mendapat pujian, mungkin sekali kita juga tidak benar-benar mengasah keterampilan dan menghasilkan sesuatu yang kita banggakan. Kita hanya bekerja untuk menghasilkan uang. Uang yang semoga bisa kita gunakan untuk berlibur agar kita bisa melepaskan diri dari pekerjaan!

Lain kali, jika kita punya waktu luang yang cukup lama sehingga dapat memilih untuk menghabiskannya sesuka hati, daripada bermalas-malasan, mengapa tidak mempelajari

keterampilan baru saja? Seperti yang sering saya katakan, jauh di lubuk hati, kita semua adalah pencipta alami dan hal yang paling menyenangkan adalah menciptakan dan menghasilkan sesuatu. Apalagi jika sesuatu itu bermanfaat bagi orang lain.

Dan dewasa ini, kita tidak perlu menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk menjadi pekerja magang yang dibimbing seorang mentor. Banyak sekali alat bantu bertebaran di Internet yang dapat kita gunakan untuk mempelajari secara praktis apa pun yang kita inginkan. Jika kita ingin berkebun, membuat perhiasan, mengerjakan pekerjaan tukang kayu, memasak, menjahit pakaian, membuat roti, membuat dekorasi interior, merajut, dan membuat selai, terdapat begitu banyak keterampilan berguna yang dapat kita pilih, tergantung pada minat dan ketertarikan kita.

Saya sendiri, saya suka makan cokelat. Namun, cokelat yang dijual di toko sering kali terlalu manis dan bahkan cokelat dengan mutu terbaik pun tidak sesuai dengan selera saya. Jadi, saya belajar membuat cokelat, dan setelah beberapa kali mempraktikkannya, ternyata cokelat buatan saya rasanya jauh lebih enak, bukan hanya karena saya yang membuatnya, tetapi karena memang enak. Cokelat buatan saya memiliki rasa pahit, tekstur, dan isian yang tepat yang hanya terdiri atas bahan-bahan yang saya suka.

Lagi pula, dengan berdiri di depan kompor, melelehkan dan mengaduk cokelat dengan sabar, saya menikmati saat-saat itu, bukan hanya kesempatan untuk menciptakan sesuatu

dengan tangan sendiri, tetapi mengetahui bahwa saya akan mendapat cokelat lezat di akhir proses itu. Tidak ada yang lebih memuaskan bagi pikiran dan jiwa selain mampu menciptakan dan menghasilkan sesuatu dengan tangan kita sendiri.

JEDA DAN MENGATUR ULANG (MENCIPTAKAN KEBIASAAN BARU)

Hidup adalah serangkaian kebiasaan. Hal-hal yang kita lakukan, hari demi hari, sering kali tanpa terlalu dipikirkan. Kita bangun pagi, menyikat gigi, mandi, berangkat ke sekolah atau ke kantor, membaca email dan lini masa di media sosial, bersantai di sofa di depan TV, nongkrong bareng teman, bermain dengan anak-anak dan hewan peliharaan, lalu tidur. Keesokan harinya, kita melakukan lagi hal yang kurang lebih sama.

Itulah sebabnya sesekali kita berlibur, menjauhi rutinitas, melihat dan melakukan hal-hal yang berbeda, dan menciptakan kenangan baru bagi otak kita yang tidak dirangsang. Ibarat menekan tombol jeda pada video yang sedang kita tonton, terutama jika video itu diputar berulang-ulang, lalu beristirahat sejenak sebelum kita tertidur karena bosan.

Saat terjebak di rumah tanpa tujuan, seperti saat ada pandemi dan ketika kota terkunci sehingga tidak mungkin menyusun rencana untuk berlibur, kita mudah diserang rasa bosan, bahkan mulai mengembangkan kebiasaan buruk. Kita bangun, tentu saja, tetapi makin lama makin siang. Kita menelisik isi media sosial, tetapi kali ini makin lama. Kita duduk di sofa seperti biasa, tetapi kali ini makin malas

bangkit berdiri meninggalkannya, bahkan makin asyik memeluk bantal.

Pada saat yang sama, “kebiasaan baik” kita menjadi terkesampingkan saat kita tengah sendirian. Mungkin kita tidak mandi, menyikat gigi hanya sekali sehari, itu pun kalau ingat, dan mungkin sesekali sama sekali tidak mengganti baju, lebih suka mondar-mandir di rumah mengenakan daster tua atau celana pendek yang biasa kita pakai saat hendak tidur. Dengan kata lain, kita merasa tidak perlu repot melakukan banyak hal, tetapi juga akhirnya menumpuk kebiasaan jelek yang kelak sulit dihilangkan.

Tidak apa-apa jika kita ternyata cukup senang dalam situasi ini dan bahkan merasa nyaman. Lagi pula, sangat menyenangkan untuk bisa beristirahat dan bersantai, terutama saat kita perlu rileks untuk menghindari kesibukan yang terus-menerus mengisi hari-hari kita. Namun, jika kita merasa bahwa bersantai tanpa tujuan tidak kunjung membangkitkan semangat, bahkan membuat kita lesu dan tidak bahagia, jauh di lubuk hati, atau tidak terlalu jauh di lubuk hati, kita tahu bahwa kita seharusnya tidak melakukan apa yang sedang kita lakukan saat itu. Artinya, melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak ada manfaatnya bagi pikiran, tubuh, dan jiwa kita.

Jadi, akan lebih baik jika kita menggunakan waktu sendirian ini tidak hanya untuk menekan tombol jeda dalam kehidupan kita, tetapi juga untuk mengatur ulang atau melakukan *re-boot* pada diri kita, sehingga kita dapat berfungsi lebih baik daripada sebelumnya. Kita dapat

melakukannya dengan, misalnya, menciptakan sendiri rutinitas yang benar-benar baru yang memunculkan sikap baru dalam menghadapi hari-hari kita. Bukankah kata pepatah, perubahan sama baiknya dengan istirahat.

Jadi, alih-alih bangun lalu bermalas-malasan, ada baiknya kita bangun lebih awal daripada biasanya, membuka jendela, dan menikmati sinar matahari pagi. Selama beberapa menit, kita dapat menghadapkan wajah ke arah sinar matahari dan merasakan kehangatannya membelai kulit, membangunkan kita untuk menyambut hari baru dengan cara sebaik mungkin.

Setelah itu, dengan masih menikmati udara pagi yang segar, kita dapat melakukan peregangan, menggerak-gerakkan tangan dan kaki, menghilangkan kekakuan sendi yang kita rasakan semalaman, lalu menarik napas dalam-dalam, mengisi paru-paru dengan udara segar. Lalu, selama setengah jam berikutnya, kita melakukan senam sebentar, berlari dan melompat-lompat di tempat, memutar lengan dan melakukan gerakan lain yang membuat kita berkeringat dan jantung berdetak jauh lebih cepat.

Setelah merasa bugar kembali sehabis senam pagi, kita kemudian mandi di bawah pancuran dan menikmati air mengalir dari kepala ke seluruh tubuh, membasuh tidak hanya keringat dan kotoran, tetapi juga rasa nyeri dan pegal-pegal, serta sisa-sisa mimpi buruk kita, sehingga saat melangkah keluar dari kamar mandi kita merasa seolah-olah telah menjadi sosok baru.

Dengan demikian, kita siap untuk menyambut hari baru: hari pertama dari sisa hidup kita. Yang pada dasarnya begitulah makna setiap hari baru. Dan dalam suasana hati yang positif dan penuh semangat ini, kita bayangkan hari seperti apa yang kita inginkan pada hari itu, dan hal-hal yang ingin kita capai. Kita pusatkan perhatian pada hal yang paling mendesak yang perlu kita lakukan, dan kemudian pada hal-hal lain yang dapat dengan cepat diselesaikan.

Mungkin ada beberapa tagihan yang harus dibayar. Daripada menunda-nunda sampai nanti atau memikirkan betapa tidak menyenangkannya berurusan dengan berbagai tagihan itu, lebih baik kita duduk, menghidupkan komputer, dan langsung melakukan transfer yang diperlukan. Nah, selesai sudah, dan jauh lebih cepat daripada waktu yang dibutuhkan untuk memikirkannya. Selanjutnya, mungkin ada beberapa email yang perlu dijawab. Daripada membiarkan email menumpuk di kotak masuk, lebih baik kita dahulukan membalas email yang dapat dijawab dengan cepat dan baru kemudian beranjak membalas email yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dijawab. Kurang dari satu jam kemudian, ternyata kita berhasil menyelesaikan lebih dari yang kita perkirakan, lalu kita matikan komputer dan merenung sejenak sebelum beralih ke hal-hal lain yang ingin kita selesaikan pada hari itu.

Pada waktu makan siang, kita telah menyelesaikan sebagian besar tugas pada daftar hal-hal yang harus kita lakukan, tetapi kita masih penuh semangat. Dan ternyata banyak sekali yang dapat kita lakukan, karena ketika kita benar-benar memanfaatkan waktu dengan baik, kita sadari bahwa

setiap menit dan setiap jam dapat diisi dengan kegiatan yang bermanfaat dan produktif. Tidak hanya itu, dengan semangat dan waktu yang masih tersisa, kita bebas melakukan dan menciptakan hal-hal baru yang memunculkan keceriaan dan kegembiraan dalam hari-hari kita, setiap hari.

Contohnya, mulai menulis buku baru, membaca puisi, menulis gagasan dalam buku harian, atau bahkan menelepon teman lama atau anggota keluarga yang sudah lama tidak kita hubungi dan ketahui kabarnya. Kita bahkan dapat memanjakan diri dengan membuka-buka Twitter atau Facebook dan menonton video lucu yang kita terima di grup WA. Namun, jangan sampai terbawa suasana. Jangan biarkan waktu berlalu begitu saja tanpa kita sadari. Alih-alih, sebelum keterusan, letakkan ponsel atau gawai, dan alihkan perhatian ke hal-hal lain. Hal-hal yang ingin kita capai, meskipun sekadar membersihkan meja kerja dan mengatur rak buku, misalnya.

Dan jika ini dilakukan setiap hari, dapat dipastikan hari-hari kita tidak akan pernah sia-sia. Sebaliknya, setiap hari adalah kesempatan bagi kita untuk mengatur ulang kehidupan kita. Kehidupan yang didasarkan pada serangkaian kebiasaan baik.

MENERTIBKAN HIDUP, MENERTIBKAN PIKIRAN

Saat sedang sendirian di rumah atau di kamar, coba layangkan pandangan ke sekeliling kita. Apa yang kita lihat? Apakah ruangan yang rapi dan tertata dengan baik, semua barang berada di tempatnya dan semuanya memiliki tujuan? Ataukah ruangan yang dijejali berbagai barang, saling bertumpuk, dan saling menyita tempat yang terasa makin sempit?

Dan bagaimana perasaan kita tentang ruangan ini? Apakah membuat kita merasa nyaman dan betah? Apakah membuat kita merasa bisa fokus dan terinspirasi? Tempat yang membuat kita merasa dapat sangat kreatif? Atau sebaliknya, apakah lingkungan di sekeliling kita itu membuat kita merasa banyak sekali urusan yang masih harus diselesaikan, tumpukan tugas yang tertunda dan menuntut perhatian. Mungkin bahkan membuat kita merasa menemui jalan buntu, tidak tahu harus memulai tugas yang mana pada hari ini atau bagaimana mengatur waktu kita.

Jika yang terakhir itu yang kita rasakan, maka inilah waktu yang tepat untuk mulai merapikan kamar, ruang pribadi tempat kita menghabiskan sebagian besar waktu kita. Namun, dari mana harus memulainya? Bukan tugas yang mudah,

terutama jika selama ini kita cenderung mengabaikan lingkungan, misalnya kebun yang tidak dirawat sehingga dipenuhi gulma.

Ada baiknya kita mulai membereskan area terdekat yang mudah kita jangkau. Tumpukan kertas di sudut meja yang belum kita buang karena dianggap begitu penting, tetapi yang ternyata sampai sekarang pun, beberapa tahun kemudian, tumpukan kertas itu masih saja ada di situ dan bahkan tidak pernah kita pedulikan. Nah, sekarang mari kita bereskan. Sebagian besar kertas itu sudah tidak kita ingat lagi akan diapakan sehingga akhirnya kita merobeknya atau menyisihkannya untuk didaur ulang.

Setelah tugas pertama ini selesai, kita beralih ke benda lain, ke pernak-pernik lain yang asal dan tujuannya telah lama kita lupakan. Kita tetapkan tujuan setiap benda yang sudah lama terabaikan itu, lalu ditempatkan di tempat yang sesuai. Ada juga yang kita buang. Berkas lain Anda tandai, beri label, dan disusun dengan rapi. Sekarang tumpukan kertas itu tidak berantakan lagi, tetapi memiliki fungsi yang jelas. Tiba-tiba saja meja kita terlihat lebih luas, lebih rapi, dan lebih bersih. Dan tiba-tiba saja, pikiran kita menjadi agak lebih jernih, seolah-olah pikiran kita juga sedang dirapikan.

Dan kita tergugah untuk melanjutkan acara beres-beres ini. Sekarang mari kita buka laci di bawah meja. Laci yang tidak lagi kita gunakan karena hampir tidak bisa dibuka saking penuhnya. Memang penuh karena barang di dalamnya ditumpuk sembarangan begitu saja. Kita periksa isi laci itu satu per satu, agak kagum dan geli mengingat betapa tanpa

banyak berpikir dulu kita mengumpulkan barang-barang itu. Kemasan kosong yang isinya bahkan sudah tidak kita ingat lagi. Kabel dan suku cadang gawai yang sudah lama usang. Bon dan kuitansi lama yang tintanya sudah pudar dan kita tidak ingat lagi untuk apa.

Setelah laci kosong, kita beralih ke rak di belakang meja. Kita mulai merapikan buku, foto, pernik-pernik, dan berbagai benda yang telah membuat rak buku itu sebagai tempat penyimpanan barang yang dulu kita sukai tetapi yang sekarang tampak berlebihan dan agak sentimental. Kita susun buku-buku yang kita sukai dan yang hendak kita baca. Kita sisihkan pernik-pernik yang terlihat seperti barang tak berguna, bukan benda penuh kenangan yang dapat disumbangkan atau didaur ulang. Kita hanya menyimpan barang yang bernilai dan yang fungsinya jelas.

Sebelum malam menjelang, ternyata kita telah berhasil mengubah lingkungan kita. Semuanya rapi, bersih, dan tertib. Semuanya memiliki tempat dan tujuan. Dan benda-benda yang tidak berfungsi tetap kita simpan untuk menginspirasi dan menyenangkan hati kita. Kamar kita tidak lagi hanya sekadar kamar. Kamar itu sekarang menjadi tempat berlindung yang kita gunakan untuk menemukan kenyamanan. Ini adalah area suci tempat kita fokus kembali dan menemukan keseimbangan. Tempat penuh inspirasi untuk bermimpi, menciptakan, dan menikmati kesendirian.

Dan bukan hanya lingkungan fisik yang kita rapikan dan ubah, tetapi dengan membereskan dan merapikan

ruang pribadi, kita juga mungkin sekaligus merapikan dan mengubah pikiran kita, dari yang tadinya berantakan dan sering kali tanpa tujuan, menjadi pikiran yang terinspirasi dan memiliki tujuan yang jelas.

WAKTU UNTUK FOKUS PADA ORANG YANG PENTING DAN MENJAGA JARAK DENGAN ORANG YANG BERAURA NEGATIF

Saat sedang sendirian dan diam di rumah, mudah sekali kita merasa kesepian dan terabaikan, terutama saat kita benar-benar membutuhkan tempat untuk mencurahkan isi hati atau menangis. Mengobrol lewat video dengan keluarga dan teman memang menyenangkan, dan cara ini menjadi makin lazim agar kita tetap terhubung di dunia yang makin mengandalkan Internet dan gawai pintar, tetapi sering merupakan pengganti yang tidak menyenangkan untuk berkomunikasi langsung dan spontan.

Sangat sulit misalnya untuk berbicara dari hati ke hati dengan seseorang yang tangannya tidak dapat kita sentuh, atau meluapkan seluruh perasaan ketika ada layar yang memisahkan kita, belum lagi ketika sinyal wifi lemah atau suara sering tidak jelas dan koneksi jelek.

Namun, dengan terbatasnya interaksi manusiawi sehari-hari, baik dengan keluarga, teman, atau rekan kerja, mungkin kita akan menyadari bahwa interaksi semacam itu sebenarnya merupakan kesempatan baik untuk mempertimbangkan kembali semua kenalan kita dan orang yang berinteraksi dengan kita. Untuk mencari tahu siapa saja yang penting bagi kita dan sebaliknya, dan mereka yang pada akhirnya boleh

dikatakan tidak berperan penting dalam hidup kita selain sebagai teman biasa atau teman ngobrol untuk berbasa-basi.

Tentu saja ada kenalan yang kita rindukan jika kita tidak mengobrol dengan mereka setiap hari. Seseorang yang sangat kita sayangi, dan yang membahagiakan kita setiap kali kita mengobrol dengannya, seperti suami atau istri atau sahabat kita. Orang yang tahu apa yang sedang kita lakukan, bagaimana perasaan kita, dan yang akan berduka jika kita tidak sering menceritakan apa yang terjadi dalam hidup kita.

Ada juga orang yang kita rindukan, tetapi jarang berkomunikasi karena biasanya kita tidak punya waktu atau tidak terlalu memementingkannya, misalnya ayah, ibu, kakek, nenek, dan anggota keluarga, orang yang tidak kita prioritaskan dalam pikiran kita tetapi yang mau tak mau selalu ada dalam pikiran kita, karena selalu menjadi bagian dari diri kita. Orang yang selalu hadir dalam hidup kita, yang mengenal diri kita luar dalam, dan yang selalu menerima kita apa adanya.

Memang, saat sedang sendirian, kita sangat menghargai betapa pentingnya mereka dalam hidup kita dan betapa banyak kebahagiaan yang mereka berikan. Mungkin hanya ada segelintir orang seperti itu, tetapi kita memang tidak perlu memiliki banyak orang dalam hidup kita untuk membuat kita merasa dihargai dan diapresiasi. Hanya karena kita memiliki banyak teman Facebook atau pengikut di media sosial, tidak berarti mereka memiliki makna yang lebih dalam dalam hidup kita selain hanya memberi kita

acungan jempol dan tanggapan suka di media sosial kita sebagai pengakuan atas keberadaan kita.

Ya, kesendirian adalah waktu yang tepat untuk menilai kembali hubungan antar-manusia yang sejati yang penting bagi kita, sehingga orang-orang yang kita hargai menerima penghargaan yang layak mereka terima sesuai dengan waktu, perhatian, dan prioritas kita. Inilah orang-orang yang membuat kita sedih atau prihatin seandainya kita kehilangan mereka.

Namun, pada saat yang sama, saat memikirkan kembali orang-orang yang berperan sampai sekarang, yakni yang berperan penting dalam hidup kita, kita juga mungkin menyadari bahwa ada orang-orang yang, meskipun tampaknya selalu ada dalam hidup kita dan kehadirannya signifikan, setelah dipikirkan cukup lama ternyata tidak berpengaruh positif dalam hidup kita. Orang yang, ketika kita melihatnya, selalu membuat kita merasa lelah, stres, atau bahkan terbebani lebih banyak masalah. Orang yang selalu membuat kita merasa tidak cukup baik atau sebaliknya, orang yang justru selalu memiliki solusi untuk segala hal.

Mungkin dia anggota keluarga, rekan kerja, atau orang di lingkaran sosial kita. Siapa pun dia, perasaan itu muncul setiap kali kita berada di dekatnya. Semacam perasaan terhenyak setiap kali dia berada di dekat kita, atau hilangnya kegembiraan kita secara berangsur-angsur saat makin lama kita berada di dekatnya.

Dengan cara yang sama seperti kita membereskan segala sesuatu yang berantakan di lingkungan kita, kita dapat memanfaatkan kesendirian untuk menyehatkan hubungan kita dengan orang lain. Saat mempererat hubungan yang berharga bagi kita, kita juga dapat memanfaatkan waktu ini untuk melemahkan, atau memutuskan sama sekali, hubungan yang tidak lagi berpengaruh positif bagi kita secara emosional ataupun mental.

Kita dapat mulai dengan perlahan-lahan menjauhkan diri dari lingkungannya atau pengaruhnya, mungkin dengan tidak terlalu cepat atau bersemangat menjawab permintaan dan posting kirimannya, dengan secara halus memberi sinyal bahwa kita sedang menangani urusan lain yang lebih mendesak untuk diperhatikan, dan bahwa minat serta aktivitas baru kita ternyata terlalu menyita waktu.

Perlahan-lahan kita belajar menolak dengan tegas permintaan atau upayanya yang ingin membuat kita merasa tidak enak atau merasa bersalah. Jika dan ketika kita ingin berinteraksi dengannya, kita memastikan bahwa interaksi itu sesuai dengan keinginan kita dan pada waktu yang cocok dengan waktu kita. Sehingga pada saatnya nanti, kita tidak lagi takut berinteraksi dengannya, dan dia juga mungkin mulai menghargai dan menghormati kita sebagai individu yang berharga, dan bukan seseorang yang dia anggap remeh atau dapat dimanipulasi untuk kepentingannya sendiri.

Dan siapa tahu, akan tiba waktunya ketika orang-orang ini tidak lagi memunculkan aura negatif dalam hidup kita, tetapi yang membuat kita rela meninggalkan kesendirian kita untuk menemani mereka.

BERDAMAI DENGAN MELANCHOLIA

Ada kalanya kita sedih tanpa alasan sama sekali. Kita melakukan kegiatan rutin sehari-hari tanpa dipikir lagi, seperti menyikat gigi, dan tiba-tiba kita merasa diselimuti kesedihan yang datang tak diundang. Atau, kebetulan kita menatap keluar jendela tanpa ada sesuatu yang secara khusus diperhatikan, dan tiba-tiba pikiran terasa tidak enak, membuat kita gelisah.

Reaksi pertama kita biasanya segera menepiskannya dan berusaha memikirkan hal lain. Membuang jauh-jauh pikiran tersebut dengan menganggapnya tidak penting, lalu mencari teman. Memang, salah satu hal menyenangkan saat kita sedang bersama orang lain adalah kita selalu yakin bisa mengobrolkan dan memikirkan segala sesuatu, selain diri kita sendiri. Bahkan ketika kita membicarakan diri kita pun, kita melakukannya untuk mendapatkan umpan balik dan semacam reaksi atau pengakuan mengenai pendapat dan perasaan kita.

Di satu sisi, ditemani orang lain membuat kita dapat melepaskan diri dari belenggu diri sendiri dan menyalurkan emosi kita sehingga tidak harus memikul sendiri semua beban mengenai keberadaan kita. Sungguh melegakan jika kita bisa menceritakan kemarahan dan kekesalan kita kepada

orang yang bersedia mendengarkannya dan bisa menangis di pundak teman yang bersimpati.

Namun, ketika kita sedang sendirian, lebih sulit menghadapi dan menangani perasaan itu. Tentu saja, dewasa ini media sosial adalah alat yang sempurna untuk meluapkan perasaan terpendam itu, meskipun berada di media sosial selama berjam-jam juga sebenarnya dapat makin mempertegas perasaan itu karena kita akhirnya terjebak dalam ruang yang menggaungkan emosi yang serupa. Makin lama kita terjebak dalam gelembung ini, makin stres dan bingung kita dibuatnya. Seperti benang kusut.

Jadi, lain kali, ketika dilanda kesedihan yang tak jelas penyebabnya, atau kegelisahan misterius yang muncul dan membuat perut terasa mulas, jangan berusaha mengabaikannya atau berpura-pura seakan kesedihan mendadak itu tidak nyata. Jangan mengelak atau mengusirnya seperti mengusir ayam liar yang memasuki halaman rumah kita. Sebaliknya, akui saja apa adanya. Kunjungan Melancholia (kesedihan yang membuat stres).

Ya, kita merasa sedih. Dan kita tidak tahu mengapa. Mungkin, kita tidak perlu tahu alasannya, tetapi mengakui bahwa kesedihan itu terasa, jadi ada baiknya kita mengakui keberadaannya dan berusaha memahaminya dengan lebih baik. Daripada memandang kesedihan sebagai akibat negatif dari kesendirian, atau dengan kata lain keadaan yang kita takuti karena kita mengaitkannya dengan kesepian dan mungkin bahkan mengingatkan kita pada kematian,

terimalah perasaan itu sebagai imbalan berkat kesendirian kita.

Rasakan jari-jari dingin Melancholia menyentuh seluruh diri kita, membelai pipi, membebani jantung, atau mungkin meremas paru-paru sehingga kita bisa merasakan isak tangis yang naik ke kerongkongan dan memaksa air mata mulai menggenang.

Dan kita bertanya dalam hati, mengapa saya merasa begini? Mengapa muncul perasaan pilu, padahal jelas tidak ada alasan untuk merasa seperti itu. Kita tidak terluka, dan tidak ada yang menyakiti kita. Mungkin ada sesuatu yang secara intrinsik mengganggu kita dan kita harus khawatir dan memeriksakan diri?

Namun, masalahnya adalah, Melancholia selalu hadir, mengikuti kita selama hidup seperti bayangan yang tidak dapat kita lihat karena kita selalu mengarahkan wajah ke arah cahaya dan kita jarang melihatnya karena kita jarang berdiri diam cukup lama untuk memperhatikan kehadirannya.

Dan sekarang, ketika akhirnya berhadapan dengan bayangan ini, kita dilanda perasaan takut. Karena bayangan ini mengingatkan kita pada keberadaan yang dengan sengaja kita ketepikan dalam upaya memahami kehidupan. Dan karena kita tahu bahwa Melancholia membawa jawaban atas pertanyaan yang pernah kita tanyakan dalam kegelapan dan yang jawabannya tidak kita

dengar karena kita tidak memiliki keberanian atau kesabaran untuk menunggunya.

Namun, jawabannya perlu diketahui meskipun membuat kita merinding dan dilanda perasaan pilu. Karena kesedihan ini tidak bisa dijelaskan atau misterius. Perasaan tersebut membuat kita takut karena kita tidak mau didekati olehnya, selalu berupaya agar perasaan itu tetap tersembunyi atau berada di kejauhan. Dan jawaban apa yang membuat kita takut mendengarnya? Tidak ada yang luar biasa, hanya kebenaran semata. Bahwa hidup adalah perjalanan singkat dan bersifat sementara. Bahwa kita hanyalah makhluk fana, yang nasibnya tidak berbeda dengan sekuntum bunga kecil yang suatu hari akan layu dan mati, menjadi bagian dari bumi dan tidak terlihat lagi.

Nah, setelah kita menerima kesedihan sepenuhnya di relung hati, dan bahkan mungkin menerima sisi gelapnya, biarkan kesedihan itu membebaskan diri kita. Dan Melancholia pada akhirnya akan membebaskan kita, setelah kita menerima keberadaannya, dan mendorong kita kembali ke kehangatan cahaya. Karena di sinilah tempat kita saat ini. Di bawah sinar matahari, bersama kehidupan itu sendiri. Kecuali bahwa kita tidak lagi takut akan kehadiran Melancholia yang menakutkan itu, tetapi bahkan mungkin menantikan kedatangannya. Karena perasaan itu menyadarkan kita betapa singkat dan berharganya hidup kita, dan betapa kita perlu menghargainya.

JURNAL RASA SYUKUR

Terus terang saja, sering kali jauh lebih mudah melihat betapa kacaunya dunia ini daripada menemukan contoh peristiwa yang menggembirakan. Lagi pula, setiap kali kita menghidupkan televisi atau mengikuti berita di media sosial, kita senantiasa teringat akan betapa buruknya kehidupan kita di bumi ini, dan betapa memilukan kondisi dan perilaku manusia.

Krisis iklim dengan segala konsekuensinya yang mengerikan sudah menimpa kita, menimbulkan kebakaran, banjir, kekeringan, pertikaian, dan pandemi yang sangat parah. Pemerintah amat sangat tidak berguna, tidak cakap, dan negara ditangani para koruptor dan orang-orang serakah. Selain itu, kita dikelilingi orang-orang yang memanfaatkan kita dan menghina kita dengan pendapat mereka yang “nyeleneh”. Dan mereka ada di mana-mana, memenuhi internet seperti gerombolan orang biadab yang berusaha memaksa masuk dan menenyapkan keberadaan kita. Keadaan sudah begitu mencekam, membuat kita ingin mendirikan dinding mengelilingi kita dan menyembunyikan diri di bawah selimut.

Dan mungkin ada baiknya jika kita melakukannya. Dunia memang tempat yang bising. Namun, sering kali begitu karena kita dengan sukarela mengundang kebisingan

itu bersemayam di dalam diri kita. Kita dengan sengaja membuka pintu lebar-lebar untuk dimasuki segala macam berita dan informasi negatif yang tidak bisa kita hindari selain menerimanya dan menakut-nakuti diri sendiri.

Dan kita masih tetap saja heran mengapa benak kita dijejali pikiran negatif, suasana hati kita merana, dan ucapan kita sarat dengan keluhan yang tak ada habisnya. Kita heran mengapa kita selalu begitu negatif menanggapi masa kini dan pesimistik tentang masa depan. Dan mengapa kita selalu begitu ketakutan menghadapi berbagai macam hal.

Sendirian adalah waktu yang tepat untuk menutup pintu dari dunia luar yang bising; untuk menyimpan ponsel dan melupakan berita internet yang kita lahap setiap hari. Dalam sekejap, akan kita sadari bahwa di balik semua hiruk-pikuk berita negatif yang menyamar sebagai kehidupan nyata, sebenarnya ada kenyataan yang sampai sekarang kita abaikan. Kenyataan yang seluruhnya milik kita dan dapat kita kendalikan.

Dan hal pertama yang kita sadari adalah kehidupan, atau setidaknya kehidupan kita, sebenarnya tidak seburuk itu. Bahkan, jika dipikirkan lagi, banyak hal positif yang terjadi dalam hidup kita dan di sekitar kita yang sebenarnya bisa kita syukuri. Hal-hal nyata dan benar-benar ada, bukan hal-hal yang kita temukan di dunia maya yang hanya mengisi pikiran kita dengan ketakutan dan kekhawatiran.

Nah, apa saja hal-hal tersebut? Mari kita gunakan waktu yang tenang untuk mencatatnya. Dan mari kita mulai. Daftar berbagai hal yang kita syukuri:

1. Kesehatan Ya, kesehatan kita masih relatif baik, meskipun kita tidak terlalu rajin merawat tubuh. Kita tidak cukup sering berolahraga dan tidak terlalu memperhatikan makanan yang kita santap. Jadi, bagaimana kalau kita menambahkan sedikit catatan di sini, janji untuk lebih memperhatikan tubuh dan memperlakukannya dengan lebih baik.

2. Kita masih memiliki orangtua/keluarga/orang yang kita cintai. Meskipun kadang mereka menjengkelkan dan sering mengecam kita, pada akhirnya tidak terbayangkan bagaimana dunia kita jika mereka tidak ada untuk membuat kita kesal. Dan itu adalah alasan yang baik untuk bersyukur.

3. Sahabat. Atau mungkin kita hanya punya satu orang sahabat. Tetap saja, memiliki sahabat adalah berkah. Sahabat memahami kita lebih dari siapa pun dan sabar menghadapi kekonyolan kita.

4. Suami atau istri atau pasangan hidup. Atau orang yang setidaknya membuat jantung kita berdebar tak karuan walaupun dia sebenarnya tidak peduli pada keberadaan kita. Meskipun begitu, kita bersyukur telah memiliki perasaan yang dihadirkan oleh sosok istimewa itu. Untuk membuat hidup kita terasa jauh lebih bergairah dan memiliki sesuatu untuk dinanti-nantikan.

5. Anjing/kucing/hamster atau hewan apa pun piaraan kita, yang selalu setia menghibur kita, yang tidak menuntut imbalan apa pun selain secuil makanan dan belaian sayang sesekali di perutnya. Makhluk yang selalu senang melihat kita dan tidak pernah menghakimi meskipun kita tidak cukup produktif sepanjang hari itu.

6. Tempat tinggal. Oke, mungkin rumah kita tidak sebesar atau semewah rumah orang lain, tapi setidaknya rumah kita melindungi kita pada malam hari saat kita tidur di ranjang yang hangat. Bukankah daftar kita cukup panjang? Dan pasti banyak hal yang bisa kita catat.

Mungkin cukup untuk mengisi satu halaman penuh. Bahkan mungkin mengisi seluruh buku catatan. Mungkin dapat juga kita tulis bahwa kita punya pekerjaan yang kita sukai, atau kita merasa beruntung masih bekerja pada masa yang sulit sekarang ini, atau jika kita masih bersekolah, setidaknya kita masih bisa mendapatkan pendidikan di dunia yang banyak penghuninya tidak memiliki hak istimewa itu.

Bahkan, meskipun kita tidak dapat menambahkan hal lain, kita selalu dapat menambahkan poin terakhir berikut ini. Kita bersyukur bahwa kita selalu dapat melihat keluar jendela dan mengarahkan wajah ke matahari pagi untuk menyambut hari baru.

KENALI EMOSI APA ADANYA

Sepanjang hari, ketika berinteraksi dengan orang lain dan dunia luar, mungkin kita mengalami berbagai macam emosi, kemungkinan besar tanpa menyadarinya. Mungkin ada orang yang membuat kita kesal, jengkel, atau situasi tertentu membuat kita frustrasi dan stres. Menonton video lucu mungkin bisa membuat kita tertawa, dan mengobrol dengan sahabat bisa membuat kita tersenyum. Mungkin janji yang tidak ditepati atau harapan yang tidak terpenuhi membuat kita kecewa, rekan kerja yang cerewet yang terus saja mengoceh membuat kita jemu.

Namun, biasanya kita tidak terlalu memikirkan mengapa kita mengalami perasaan tersebut. Pokoknya, kita mengalaminya. Yang jelas, semua itu adalah perasaan kita. Bagian dari diri kita, seperti tangan dan kaki. Kadang kita tidak menyukai perasaan ini, padahal sesuatu yang membuat kita mengalami perasaan itulah yang tidak kita sukai (misalnya, teman yang melanggar janji sehingga kita kecewa). Jadi, bukan perasaan itu sendiri yang membuat kita kesal, perasaan yang kita anggap sebagai sesuatu yang normal. Lagi pula, ketika ada orang mengecewakan kita, bukankah wajar bagi kita untuk merasa kecewa? Kebanyakan orang memang merasa begitu.

Dan ketika kita sedang sendirian, hanya ditemani gawai semata, apa yang kita rasakan? Mungkin kita merasa bosan,

atau cemas. Atau mungkin kita lebih suka mengalihkan perhatian ke ponsel kita agar menjadi sibuk dan terhibur, karena kita tidak tahan merasa kesepian dan ingin menepiskan perasaan itu. Dan kita melakukannya dengan menghilangkan penyebabnya, yakni bahwa kita sedang sendirian, dengan mengalihkan perhatian kita dari kesendirian itu.

Sangat disayangkan karena justru di saat sedang sendirianlah, kita mungkin menyadari bahwa saat itu sebenarnya merupakan kesempatan yang baik untuk mengenali emosi kita apa adanya dan memahami mengapa emosi itu muncul. Emosi adalah alat bantu yang sangat baik untuk dimiliki, sehingga ketika lain kali kita merasakan munculnya salah satu emosi ini, kita dapat menanganinya dengan lebih baik dan juga menangani situasi apa pun yang kita alami.

Bagaimana? Mari kita mulai dengan mengingat waktu ketika kita melakukan sesuatu yang memalukan, misalnya ketika kita mempermalukan diri sendiri (atau begitulah menurut perasaan kita) di depan banyak orang yang justru ingin kita buat terkesan oleh kehadiran kita. Bagaimana rasanya? Ketika kita menggali kembali kenangan saat peristiwa itu terjadi, sekali lagi kita merasakan perasaan malu dan terpuruk. Mungkin bahkan perasaan itu terasa lebih parah karena kita bisa membayangkan diri sendiri dan betapa bodohnya penampilan kita saat itu.

Seolah peristiwa itu terjadi lagi. Kita merasakan darah mengalir ke pipi, menyebabkan wajah memerah, mungkin membuat napas terengah-engah karena tiba-tiba jantung

berdetak lebih cepat dan kita sepertinya tidak mampu bertahan. Lalu, seluruh tubuh bergetar mengingat keterpurukan itu. Sensasi yang secara jasmani berdampak pada seluruh tubuh kita. Ingatan itu membuat saya gemetar, demikian kata hati kita.

Padahal, pada kenyataannya, kita sedang sendirian di kamar. Tidak ada orang lain di situ, tidak ada yang menertawakan atau menilai kita. Yang ada hanya kita, ingatan kita, dan reaksi kita terhadap ingatan tersebut. Reaksi yang begitu kuat sehingga kita bisa merasakan pengaruhnya pada seluruh tubuh kita.

Mungkin kita bisa mengingat-ingat peristiwa lain. Peristiwa ketika kita merasa bahagia, atau saat kita patah hati atau marah dan dalam suasana hati yang negatif. Dan kita merasakan diri kita mengalami kembali berbagai emosi itu, merasakan kembali sensasi yang kita rasakan dalam tubuh kita, dan kemudian pada suatu titik kita menyadari bahwa tidak ada yang alami tentang berbagai emosi tersebut, bahwa emosi itu tidak permanen atau sebenarnya dapat dihindari, tidak seperti lengan atau kaki yang selalu menempel di tubuh kita.

Justru sebaliknya, emosi hanyalah sensasi sementara yang muncul dan hilang lagi ketika tombol tertentu ditekan, misalnya tombol “hal-hal yang mengesalkan saya”, atau sering kali muncul begitu saja tanpa alasan yang jelas, seperti saat kita sedang lelah, kurang tidur, atau bioritme kita sedang tidak selaras. Suasana hati atau emosi yang, karena kebiasaan, kita anggap sebagai bagian alami dari diri kita, dan

bahkan dianggap merupakan karakter kita (“Saya bawaannya murung”) dan dengan karakter itu pulalah kita menilai orang lain (“Si Anu pemarah, dll.)

Dan setelah kita memahami emosi apa adanya, yakni hanya sensasi sementara, akan kita sadari bahwa kita sebenarnya dapat mengarahkan emosi agar dampaknya tidak terlalu dramatis atau traumatis pada kesehatan kita. Dengan demikian, emosi itu tidak sering kita rasakan dan mengancam untuk muncul lagi di saat kita mengalami lagi situasi yang sama. Atau kita mungkin bisa mengendalikannya, dengan mengenali tanda-tandanya ketika berbagai emosi ini muncul di dalam diri kita dan akan menyerang pikiran dan tubuh kita.

Misalnya, kita dihadapkan pada situasi yang sangat tidak menyenangkan, dan kita sadar bahwa situasi itu membuat kita marah. Alih-alih dikuasai oleh amarah itu sendiri, yang mungkin akhirnya merugikan kita dan membuat situasi menjadi lebih parah, kita belajar mengenali reaksi tubuh kita ketika amarah itu muncul (dada tiba-tiba terasa sesak, tenggorokan tercekat, napas memburu, dan sebagainya) dan kita belajar menepiskannya, membiarkan emosi itu berlalu tanpa memedulikannya, apalagi mengobarkannya dengan pikiran yang bahkan lebih mengerikan yang pada saat itu biasanya muncul.

Kita boleh saja mengungkapkan kemarahan, asal tidak berlebihan. Sekadar porsi yang tepat untuk mengakui adanya amarah tersebut, tetapi tidak untuk menganggapnya sebagai bagian dari diri kita yang kita jadikan ingatan yang dapat

setiap saat menyeruak sehingga kita mengalaminya kembali beserta semua sisi negatifnya.

Alih-alih, pengalaman marah ini hanyalah ungkapan sensasi sementara yang kita rasakan untuk sementara waktu melewati tubuh kita. Tidak jauh berbeda dengan suasana hati yang mengesalkan yang kita rasakan ketika kita sedang lelah atau lapar, dan yang kemudian hilang dan dilupakan setelah kita tidur nyenyak di malam hari, atau setelah kita makan kenyang.

KETERIKATAN—CARA MENGHILANGKAN KETERIKATAN

Kita telah membahas bagaimana emosi, yakni perasaan dan reaksi seketika terhadap situasi tertentu, sebenarnya bukan bagian intrinsik dari diri kita, melainkan sesuatu yang, dengan latihan, dapat kita atur dan kendalikan. Tentu saja, memiliki emosi adalah ciri khas kita sebagai manusia dan memaknai berbagai pengalaman kita, memungkinkan kita mengingat saat-saat dan kejadian yang penting bagi kita dan membantu kita menjadi sosok diri kita yang sekarang.

Namun, jika kita tidak berhati-hati dan membiarkan emosi yang tidak terkendali menentukan reaksi kita, kita mungkin dicirikan dengan emosi kita, menerima emosi itu sebagai bagian dari karakter dan kepribadian kita, dan dengan demikian menentukan perilaku kita. Misalnya, jika reaksi naluri kita terhadap seseorang yang bersikap tidak menghargai kita adalah merasa diremehkan dan dihina, mungkin kita akan berperilaku dengan cara yang tidak menguntungkan, seperti mengungkapkan kemarahan secara tersamar yang tidak akan dimaklumi orang lain, atau menyimpan dendam kesumat yang hanya merugikan kita.

Ini karena kita mudah sekali terikat pada emosi kita. Dan ketika berbagai emosi ini memengaruhi perilaku kita, menjadi bagian dari kepribadian kita, cepat atau lambat jalan

hidup kita dan bahkan masa depan kita akan ditentukan oleh berbagai emosi itu. Seperti kata pepatah, karakter menciptakan takdir.

Dan kebanyakan dari kita tidak hanya terikat pada emosi. Banyak sekali hal—berbagai hal yang kita kelirukan sebagai bersifat alami dan tak terhindarkan karena hal-hal tersebut selalu hadir di dalam diri kita—yang mendikte kita tentang apa yang harus dilakukan, bagaimana seharusnya perasaan kita, dan bagaimana seharusnya pendapat kita.

Ya, pikiran kita jelas merupakan sesuatu yang melekat kuat pada diri kita. Bukan pikiran sadar yang muncul dari penalaran yang penuh pertimbangan, melainkan pikiran yang muncul setiap kali kita berhadapan dengan pendapat atau gagasan yang berbeda dengan pendapat atau gagasan kita. Lagi pula, kita sudah memiliki pendapat, keyakinan, dan pandangan yang kita pegang selama ini: keyakinan yang menurut kita telah membentuk sosok kita yang sekarang, dan jika kita mengabaikan keyakinan ini, kita sendirilah yang rugi.

Dengan demikian, kita bukan saja terikat pada pendapat dan keyakinan kita, tetapi juga akan menolak semua upaya yang berniat mengubahnya, apalagi mempermasalahkannya. Sebaliknya, kita akan melakukan apa pun untuk melindungi keyakinan kita. Makin banyak orang mengecam pandangan kita, makin teguh pula kita meyakinkannya seolah-olah pandangan itu barang yang maujud.

Hal lain yang mengikat kita adalah keinginan. Ya, keinginan dan hasrat kita berperan sangat dominan dalam diri kita. Kita ingin menjadi ini, kita ingin memiliki itu. Saya tidak akan bahagia sebelum punya banyak uang, banyak teman, pekerjaan yang hebat, rumah yang asri, pasangan yang istimewa, dan seterusnya.

Dan saat menempuh perjalanan hidup dengan mencontreng satu per satu keinginan yang sudah tercapai, akan kita sadari bahwa daftar keinginan itu tidak pernah menjadi lebih pendek karena makin banyak hal yang kita inginkan dalam hidup ini. Karena jauh di lubuk hati, bukan hanya hal itu sendiri yang kita inginkan, melainkan keinginan untuk mengisi kekurangan dalam hidup kita. Kekurangan yang selalu saja ada, betapa pun seringnya keinginan kita terpenuhi. Jadi, keinginan ini, perasaan yang terus-menerus menginginkan sesuatu inilah, bukannya objek keinginan itu sendiri, yang menjadi sumber keterikatan.

Mungkin juga kita terikat pada cara tertentu dalam melakukan sesuatu, sehingga cara itu menjadi kebiasaan atau obsesi. Atau kita terikat pada harta kita, selalu takut kehilangan karena jika harta kita hilang, sama saja artinya dengan hilangnya sebagian dari diri kita. Mungkin kita terikat pada orang tertentu atau hubungan tertentu karena orang ini dan hubungan ini memengaruhi cara kita memandang diri kita atau cara kita menilai orang lain.

Kita mungkin terikat pada pekerjaan dan status kita, merasa nyaman karena mengetahui di mana posisi kita dan setinggi apa nilai diri kita, sehingga kehilangan pekerjaan atau

dipindahkan dari posisi itu bisa diartikan bahwa kita tidak lagi berguna. Bahwa kita dianggap tidak ada.

Ya, hidup memang merupakan serangkaian keterikatan. Keterikatan adalah bagian dari kondisi kita sebagai makhluk sosial. Keterikatan membuat kita memiliki jati diri, rasa aman, dan perasaan bahwa kita punya makna.

Namun, keterikatan juga merupakan penyebab utama penderitaan. Karena dalam hidup, kita sering tidak dapat mencapai semua keinginan kita, terutama jika kita terikat pada perasaan yang mengatakan bahwa kita tidak puas. Akan selalu ada orang yang tidak sependapat dengan kita atau meyakini keyakinan kita. Mungkin saja kita kehilangan pekerjaan atau dipindahkan dari posisi kita. Kita mungkin ditolak oleh orang yang kita cintai atau diabaikan oleh orang yang persetujuannya kita dambakan.

Ketika kita kehilangan hal-hal yang mengikat kita, sangat mudah bagi kita untuk kehilangan rasa aman dan harga diri.

Karena itulah kesendirian merupakan kesempatan yang baik untuk mengenali keterikatan ini; yakni perasaan yang telah kita biarkan menetap dalam diri kita sehingga perasaan tersebut sudah menjadi bagian dari sosok diri kita dan menentukan tindakan kita. Perasaan itu seolah-olah permanen dan tidak dapat diubah. Saya merasa seperti ini, saya menginginkan ini, karena memang begitulah saya.

Padahal perasaan itu sifatnya tidak permanen. Alih-alih, cobalah melihat keterikatan seperti saat kita merasakan

sensasi gatal. Naluri kita mungkin menggaruk bagian yang gatal itu dengan panik, berharap gatalnya akan hilang. Namun, yang kita lakukan justru memperparah rasa gatal itu. Mungkin bahkan menimbulkan luka yang menyebabkan kita makin nyeri.

Lain kali, ketika gatal (ketika muncul keinginan dalam diri kita, atau perasaan cemas karena kehilangan pekerjaan atau kebanggaan, atau dendam ketika seseorang tidak terlalu peduli pada pendapat kita), alih-alih menggaruknya, akui saja perasaan itu apa adanya, yakni sensasi sementara yang akan segera hilang jika kita mengabaikannya atau membiarkannya. Kita tidak perlu terlalu memperhatikannya, betapapun besarnya keinginan kita untuk memperhatikannya. Karena pada akhirnya, tidak ada yang permanen, dan perasaan itu pun akan berlalu.

Dan mungkin akan kita sadari bahwa, apabila kita terbebas dari keterikatan—keterikatan yang menyebabkan kita takut kehilangan rasa aman, takut ditolak dan dihina, dan rasa percaya diri kita dipertanyakan—yang akhirnya kita dapatkan adalah sikap yang jauh lebih sehat dan lebih bahagia dalam menjalani hidup. Kehidupan yang membuat kita mampu mengendalikan emosi.

INDIVIDUALISME

Biasanya kita memandang diri kita sebagai sosok yang unik. Dan jauh di lubuk hati, kita cenderung menganggap diri kita sebagai sosok terpenting. Betapa tidak? Bukankah kita tidak dapat membayangkan kehidupan tanpa kita, dan bahwa segala sesuatu di sekitar kita hanya berarti apabila ada kaitannya dengan diri kita? Bagi kita, diri kita adalah pusat segalanya. Kebutuhan kitalah yang paling mendesak, pendapat kitalah yang paling benar, dan keyakinan kitalah satu-satunya keyakinan yang absah.

Kita bangga pada sosok diri kita dan kita merancang kehidupan kita untuk menjadi sosok yang sukses. Karena ketika kita sukses sebagai individu, dunia akan menghargai kita dan mengakui kita sebagai orang yang berhasil mencapai sesuatu yang tidak bisa dicapai orang lain, atau setidaknya lebih baik daripada orang lain di sekitar kita.

Di dalam diri kita, ada Ego yang terus-menerus mengingatkan tentang betapa pentingnya kita sebagai individu dan betapa berbedanya kita dari orang lain di sekitar kita. Ego inilah yang mengatakan bahwa kita istimewa dan karena itu lebih berhak dan pantas diperlakukan dengan baik, atau jika mungkin, diperlakukan lebih baik daripada orang lain.

Dalam menyikapi pujian, Ego akan merasa sangat bangga karena merasa dirinya penting. Namun, ketika mendapat kecaman, Ego akan langsung terhempas dan nilainya menyusut. Dan kita katakan dalam hati, orang lain tahu apa? Saya adalah diri saya sendiri dan saya tidak berutang budi pada siapa pun. Saya seorang individu dan saya tahu seberapa tinggi nilai diri saya. Selain itu, orang lain harus mengakui kehebatan saya dan mengapresiasi betapa bernilainya diri saya.

Namun, kadang ada baiknya memikirkan akan jadi apa diri kita jika tidak bermanfaat untuk orang lain? Yang pasti, kita hanya dapat berpikir sesuai dengan kebutuhan dan keinginan kita sendiri, dan sering memanfaatkan orang lain sebagai sarana untuk menopang kepentingan kita, baik itu sukses dalam karier atau memiliki hubungan yang memuaskan: meraih sukses dan kepuasan berarti semua keinginan dan harapan kita terpenuhi.

Namun, hewan yang namanya manusia tidak sama seperti hewan lain. Ketika hewan betina melahirkan anak, mungkin—setelah berusaha melangkah dengan goyah dan dalam perawatan induknya sebentar saja—si anak mungkin dapat cepat berdiri dan menjadi mandiri. Anak lembu atau anak kuda bisa berjalan sendiri sesaat setelah dilahirkan, sementara anak unggas, setelah cukup kuat, akan ditinggalkan induknya di sarang sehingga dia terpaksa terbang untuk mencari makanan.

Namun, bayi manusia yang dibiarkan mengurus dirinya sendiri tidak akan mampu bertahan hidup. Bayi manusia

adalah makhluk paling tak berdaya di dunia hewan. Anak manusia butuh waktu lama untuk belajar berdiri tegak dan berjalan, dan butuh bertahun-tahun sebelum bisa berjuang sendiri. Bahkan mungkin tidak pernah bisa berjuang sendiri.

Manusia adalah sosok hewan yang lemah dan rentan, dapat dikatakan benar-benar tak berdaya. Manusia bahkan tidak diperlengkapi apa pun untuk dapat bertahan hidup tanpa mengenakan pakaian yang sesuai, atau membela diri dari serangan jika tidak punya senjata. Jika manusia ditinggalkan sendirian di sebuah pulau bersama keluarga dekatnya, simpanse, sangat mungkin manusia akan binasa karena kelaparan dan kedinginan, sementara si simpanse mampu bertahan jauh lebih lama. Karena satu-satunya kelebihan yang dimiliki manusia yang membuat spesies kita mengungguli semua hewan lain adalah kemampuan untuk bersatu dan bekerja sama. Jika sendirian, kita bukan apa-apa, tetapi sebagai kelompok, keluarga manusia dapat menciptakan hal-hal menakjubkan.

Jadi, sepanjang hidup, meskipun kita benar-benar yakin tentang betapa penting dan pantasnyasosok kita, dan betapa bangganya kita pada kemandirian dan kemampuan kita untuk menjaga diri sendiri, sebenarnya kita tidak dapat melakukan semua ini tanpa orang lain di sekitar kita, orang yang kita kenal dan orang asing yang tidak kita kenal, dan bahkan orang yang sudah mendahului kita. Segala sesuatu yang kita miliki sekarang dan yang kita miliki sejak lahir, adalah berkat karya dan jerih payah orang lain.

Jika kita tidak menanam sendiri bahan makanan yang kita makan, dan menjahit sendiri pakaian yang kita kenakan, dan membuat sendiri meja dan kursi yang kita duduki, besar kemungkinan semuanya itu hasil karya orang lain. Kita hidup berkat jerih payah dan kerja keras orang lain: para petani yang menanam padi atau palawija, pekerja pabrik yang memproduksi pakaian dan semua benda yang membuat hidup kita nyaman.

Mungkin kita duduk di kantor yang bagus dan merasa bahwa kesuksesan ini hanya untuk diri kita sendiri dan bukan untuk orang lain, padahal perlu diingat bahwa bukan kitalah yang membangun kantor mewah tempat kita duduk, apalagi membangun seluruh gedungnya. Dan jalan yang kita lalui setiap hari dengan mobil, tidak ada yang dibuat oleh tangan kita sendiri. Tentu, para pekerja dipekerjakan dan dibayar untuk membangun dan memproduksi semua barang kebutuhan kita, tetapi tentu saja bukan kita yang mengerjakannya, dan tanpa berbagai barang yang kita terima dengan mudah ini, tidak akan ada semua kenyamanan yang mungkin kita anggap kita berhak mendapatkannya.

Dan kesuksesan kita, tentu saja bukan terwujud hanya melalui upaya dan kepintaran kita sendiri. Dukungan keluarga, orang tua, kerabat, guru, dan mentor kita memastikan bahwa kita mendapatkan jenis pendidikan yang tepat, jenis peluang yang tepat, serta jenis keterampilan, koneksi, dan bakat yang sesuai sehingga kita dapat mewujudkan potensi kita. Mungkin kita juga terinspirasi oleh berbagai buku yang kita baca, orang yang kita kenal, dan pengalaman yang kita alami selama perjalanan hidup dan masa muda kita.

Singkatnya, segala sesuatu tentang diri kita, siapa kita, pilihan yang kita buat, menjadi apa diri kita, bahkan pendapat dan kepercayaan yang kita anut, tidak ada yang benar-benar berasal dari diri kita sendiri, dari kreativitas kita sendiri, atau usaha kita sendiri. Semuanya dapat terwujud berkat bantuan manusia lain yang ada sekarang dan telah ada sebelum kita, serta keadaan yang menghadirkan kita.

Jadi, ketika sedang sendirian, dan kita merasa puas dan bahagia dalam hidup kita dan bangga akan pencapaian kita, ada baiknya kita merenungkan seberapa besar peranan orang lain dalam kesuksesan kita. Dengan demikian, bakat kita yang berharga, kekuatan kita yang mengagumkan, dan individualisme kita yang penting, dapat juga diupayakan agar bermanfaat bagi orang lain dan membantu orang lain untuk juga mencapai kesuksesan yang sama.

TANGGUNG JAWAB

Sulit untuk bertanggung jawab atas tindakan kita. Pada umumnya, jika ada kesempatan, terutama apabila berbuat salah atau mengalami kegagalan, kita lebih suka menyalahkan orang lain atau keadaan, atau menyalahkan pihak lain, daripada mengakui bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan itu.

Ketika masih muda, kita cukup pintar menghindari tanggung jawab, terutama karena kita tidak menyukai konsekuensi yang harus kita hadapi, seperti dihukum tidak boleh keluar rumah atau tidak mendapatkan hidangan penutup setelah makan. Jika kita melakukan sesuatu yang dilarang atau memecahkan benda padahal sudah diberi tahu untuk tidak menyentuhnya, kita selalu berdalih bahwa itu kecelakaan atau kucing yang menyenggolnya, atau karena disuruh kakak.

Saat tumbuh dewasa, begitu banyak hal yang dapat kita jadikan dalih untuk menjelaskan dan membenarkan pilihan buruk yang kita buat dan mengapa kita tidak berhasil. Kita tidak berprestasi baik di sekolah karena gurunya tidak menyukai kita. Kita tidak menyukai kuliah di kampus karena orangtua bersikeras meminta kita masuk ke perguruan tinggi itu dan mengambil jurusan itu. Kita tidak bahagia dan tidak mendapat kenaikan pangkat di kantor karena rekan kerja

mencuri hasil kerja kita, mengakuinya sebagai hasil kerja kerasnya, dan atasan berlaku tidak adil.

Yang jelas, jika kita mengumpulkan sumber semua masalah kita, daftarnya bisa sangat panjang. Dimulai dengan, ini kesalahan orangtua saya dan cara saya dibesarkan, belum lagi semua tokoh lain yang muncul dalam hidup saya yang menyebabkan saya merasa menjadi korban, salah keadaan, masyarakat, pemerintah, takdir, nasib buruk, dan bahkan kehendak Tuhan. Dan ketika segalanya menjadi makin parah, kita selalu dapat mengangkat bahu dan berkata, “Bukan salah saya. Lagi pula, saya tidak minta dilahirkan *kok*.”

Namun, ketika kita menyalahkan pengaruh dan kekuatan eksternal atas munculnya perasaan menderita, kegagalan, dan penolakan, sebaliknya kita juga mencari sumber eksternal untuk membuat kita merasa nyaman, bahagia, dan sukses. Bukan salah saya bahwa saya sedih karena orang yang saya cintai tidak membalas cinta saya. Atau, tidak mengherankan hidup saya berantakan, ayah saya selalu berkata bahwa hidup saya tidak berguna, atau ibu saya lebih menyayangi kakak daripada saya.

Tak perlu dikatakan lagi bahwa hidup memang menghadirkan banyak hal untuk dihadapi—orttua yang tidak benar-benar memahami kita, guru yang tidak simpatik, teman yang diam-diam tidak terlalu menyukai kita, kekasih yang menganggap kita membosankan, pasar kerja yang tidak membutuhkan bakat kita, atasan yang suka menindas. Kemudian, ada berbagai alasan lain seperti angkutan umum yang tidak pernah tepat waktu sehingga kita selalu terlambat,

biaya hidup yang tinggi sehingga kita tidak pernah mampu membeli apa pun yang kita inginkan, dan masyarakat yang bobrok karena pejabat negara selalu korupsi.

Namun, kita juga bisa belajar untuk bisa menyikapi semua itu dengan baik. Kita menenggelamkan diri dalam pelukan Tuhan yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang berjanji membuat kita merasa nyaman, memungkinkan lingkaran takdir memunculkan ilusi di sekitar kita yang membebaskan kita dari beban tanggung jawab karena semuanya sudah ditata dan ditentukan sebelumnya, sehingga sebaiknya kita menerima apa pun takdir-Nya untuk kita.

Dan kita juga dapat menemukan cara untuk mengelak dari keharusan bertanggung jawab, seperti menyerah pada berbagai macam kecanduan, melakukan berbagai hal yang tidak jelas maksud dan tujuannya, menghabiskan waktu berjam-jam menjelajahi internet dan media sosial, mengikuti kehidupan dan minat para selebriti dan orang yang tidak kita kenal. Jadi, kita tetap seperti anak-anak yang terikat pada mainan kita.

Akan tetapi, ada saatnya ketika dihadapkan pada kesendirian, kita menyadari bahwa kita dan hanya kitalah yang pada akhirnya bertanggung jawab atas keberadaan diri kita. Memang kita tidak diminta dilahirkan dan kita tidak tahu akan menjadi apa setelah mati nanti, tetapi kita bertanggung jawab dan harus mengelola waktu yang diberikan kepada kita di dunia ini.

Jelas ini beban yang berat, tetapi kenyataan ini juga bisa membuat kita merasa lega. Bertanggung jawab adalah jalan yang membuat kita dapat tumbuh dan berkembang dalam hidup kita. Bertanggung jawab dan menerima konsekuensi atas pilihan dan tindakan kita adalah ciri orang dewasa yang matang dan manusia bijak, sosok yang harus kita dambakan dalam hidup kita.

Berbagai hal yang disajikan kehidupan untuk kita mungkin menantang, tidak menyenangkan, dan tidak kita sukai. Namun, kita tidak perlu bereaksi terhadap semua itu, atau setidaknya kita perlu menerimanya sebagai sesuatu yang tak terelakkan. Apakah suatu keadaan itu sulit atau tidak, sepenuhnya tergantung pada sudut pandang kita. Dan pandangan ini tidak harus permanen atau tidak dapat diubah. Kita dapat memilih cara untuk menyikapinya, dan jika ternyata tidak menguntungkan, kita berkuasa untuk mengubah pikiran kita dan beralih ke sikap yang lain, atau belajar dari keadaan itu dan mencoba lagi.

Apabila kita memandang kehidupan sebagai serangkaian pilihan yang kita buat dengan sadar, atau bahkan sebagai ujian untuk menantang kemampuan kita sebagai manusia dan kemampuan untuk bertindak, sangat kecil kemungkinannya bahwa apa yang terjadi pada kita adalah karena kebetulan dan karena keadaan. Sebaliknya, tindakan kita dapat menentukan arah keadaan dan akhirnya membentuk arah hidup kita.

Namun, untuk melakukan ini, kita perlu sering merenung dan belajar mengenal diri kita dengan lebih baik, sehingga

seiring dengan waktu, kita dapat membuat pilihan yang lebih baik dan bertindak dengan cara yang bermanfaat, tidak hanya untuk diri kita, tetapi juga untuk lingkungan kita. Dengan kata lain, kita menjadi orang yang bertanggung jawab.

Semua ini butuh waktu dan usaha, dan mungkin kita melakukan banyak kesalahan sepanjang perjalanan hidup kita. Namun, berani bertanggung jawab memberi kita kebahagiaan sejati dan abadi dalam hidup karena tanggung jawab membebaskan kita untuk menciptakan jenis kehidupan yang ingin kita bangun selama kita berada di dunia ini.

REALITAS

Mengapa setiap orang melihat sesuatu dengan cara yang berbeda? Dan bukan hanya memiliki pendapat yang berbeda atau sudut pandang yang berbeda tentang masalah tertentu, melainkan juga cara melihat situasi tertentu atau bahkan seseorang dan objek yang ada di depan mata. Mungkin sekali, ketika diminta untuk mengingat situasi itu, atau menggambarkan orang itu dan objek itu, kita menyampaikan hasil atau variasi yang berbeda tentang apa yang sedang kita lihat.

Misalnya, ketika menggambarkan seseorang, si A mungkin mengemukakan warna kulit sebagai aspek yang paling diingat, si B mungkin memperhatikan pakaian yang dikenakannya, dan si C lebih mengingat sikap dan ekspresi wajahnya. Si D bahkan mungkin berkomentar tentang perasaannya saat melihat orang itu, seperti merasa tertarik atau curiga.

Tentu saja, apa yang kita lihat dan amati sangat tergantung pada berbagai faktor, seperti suasana hati kita pada hari itu, atau jenis referensi dan informasi yang ada di kepala kita dan pengalaman masa lalu kita. Dan cara kita melihat berbagai hal juga tergantung pada minat kita pribadi, sehingga satu aspek tertentu dari orang itu lebih menonjol dan mudah diingat daripada aspek lainnya.

Dan hal ini membuat kita bertanya-tanya, apakah ada yang namanya realitas objektif yang tidak bergantung pada cara kita memandang berbagai objek itu. Atau apakah yang kita lihat hanyalah penafsiran pola pikir kita semata. Misalnya, meskipun mungkin ada variasi dalam cara kita melihat suatu objek atau situasi, secara keseluruhan, kita memiliki gagasan umum tentang apa yang sedang kita lihat. Kecuali, jika kita buta, tidak mungkin kita, sebagai manusia, berbeda pendapat tentang apakah buah tertentu itu apel atau pisang, meskipun ada di antara kita yang mungkin menyukai atau tidak menyukai buah tersebut.

Ini semua karena manusia diberkahi lima indera dan posisi kelima indera ini diatur sedemikian rupa, dengan dua mata, hidung, mulut dan telinga bertempat di kepala kita, sementara jari-jemari dan tangan berada di ujung lengan, dan kita memandang dunia dengan cara tertentu. Jauh berbeda, misalnya, dengan cara anjing atau kucing melihat lingkungan sekelilingnya, dan tidak diragukan lagi pasti sangat berbeda pula dengan serangga atau makhluk lain yang tidak memiliki atau menggunakan indera yang sama seperti kita. Bayangkan seperti apa realitas objektif dunia bagi gurita atau rayap.

Mungkin tidak ada realitas objektif. Bahkan warna yang kita lihat pun hanyalah tafsiran tentang bagaimana otak kita bereaksi terhadap berbagai frekuensi cahaya yang masuk ke mata kita, dan jika seseorang buta warna, dia mungkin bahkan tidak setuju dengan apa yang dikatakan orang lain sebagai warna tertentu. Begitu juga dengan suara. Sementara itu, bagi pengidap *synaesthesia*—yakni ketika beberapa indera bercampur-baur, seperti ketika suara tertentu juga

memunculkan warna atau bau tertentu atau sebaliknya—dunia pastilah tempat yang sangat menarik.

Jika kita melihat suatu objek, orang, atau situasi konkret secara berbeda, yang jauh lebih berbeda adalah dunia abstraksi dan “realitas” yang tidak dapat kita lihat, seperti melihat subjek Kecantikan, Kebenaran, Nilai, Normal, dan seterusnya. Pepatah mengatakan bahwa “kecantikan ditentukan oleh mata orang yang melihatnya,” dan lukisan yang menurut kita indah mungkin tidak enak dilihat atau tidak bisa dipahami orang lain, tergantung pada perspektif subjektif masing-masing. Tentu saja, jika Anda dan saya memiliki banyak kesamaan, seperti cita rasa yang sama, pengalaman yang dialami bersama, diajar oleh guru kesenian yang sama, dan seterusnya, kemungkinan besar kita berdua sama-sama akan mengatakan lukisan tertentu itu indah.

Yang pasti, ada hukum fisika yang berfungsi, yang telah diteliti oleh para ilmuwan pintar dengan mengukur, menganalisis, bereksperimen, dan menerapkan matematika yang rumit, dan yang dengan yakin dapat kita terima sebagai fakta. Contohnya, bagaimana dan mengapa Bumi bergerak dengan gerakan seperti sekarang ini di ruang angkasa, seberapa cepat cahaya melesat, dan berapa usia alam semesta kita. Namun, dalam hal yang sangat penting, setidaknya bagi saya, seperti mengapa saya suka wortel tetapi benar-benar tidak suka Brussel sprouts atau mengapa saya mengagumi Robert De Niro tetapi tidak suka Tom Cruise, saya ragu bahwa ada hukum yang ketat tentang hal itu, karena preferensi itu bahkan tetap tidak saya pahami.

Karena itu, jika tidak ada realitas objektif, tetapi hanya realitas subjektif, apakah mengherankan jika interaksi kita dengan orang lain sering penuh dengan kesalahpahaman dan frustrasi? Misalnya, saya yakin bahwa apa yang saya lihat, pahami, dan alami adalah kebenaran yang tidak dapat disangkal, sehingga saya mendasarkan sebagian besar tindakan dan pandangan hidup saya pada kebenaran ini. Jelas saya menjadi sangat kesal dan bingung, juga sangat jengkel, ketika ada orang yang bukan saja menolak mentah-mentah preferensi saya (dengan mengatakan bahwa Brussel sprouts adalah sayuran yang lebih unggul daripada wortel), tetapi menganggap saya ini orang bodoh karena lebih memilih wortel daripada Brussel sprouts yang jauh lebih menyehatkan.

Mungkin kakak saya, yang tahu bahwa saya mengasosiasikan Brussel sprouts dengan sesuatu yang tidak menyenangkan, katakanlah karena Ibu mengizinkan saya menikmati hidangan penutup hanya jika saya sudah menghabiskan semua Brussel sprouts di piring saya, mungkin mengerti preferensi saya sehingga bisa menerimanya, tetapi tidak mungkin orang lain yang tidak mengenal ibu saya bisa memahaminya, sehingga menganggap saya aneh.

Bayangkan bagaimana kita berinteraksi mengenai masalah besar yang telah disebutkan di atas, seperti Kebenaran dan Fakta, dan perdebatan sengit dan bahkan permusuhan yang dapat terjadi sebagai akibat perbedaan pendapat itu, karena kita semua yakin sekali bahwa pendapat kitalah yang paling benar.

Mungkin perlu diingat bahwa mungkin tidak ada realitas objektif sebagaimana yang kita ketahui, bahwa pohon tumbang di hutan tidak bersuara, bukan saja karena kita tidak mendengarnya, melainkan juga karena pohon itu sebenarnya tidak ada.

Kita mungkin bisa sepakat bahwa ada realitas yang kebenarannya diakui bersama karena sebagai manusia kita memiliki cara tertentu dalam memandang dunia, tetapi mengenai bentuk realitas lain yang tidak sama-sama kita ketahui, kita mungkin tidak sepakat, kecuali jika kita berusaha memahami faktor apa saja yang memunculkan pandangan tersebut.

Yang berarti, lain kali, jika kita berhadapan dengan keyakinan, pendapat, dan “kebenaran” yang tampak sangat berbeda, janggal, atau aneh menurut pikiran kita, mungkin ada baiknya kita menelusuri asal-usul pandangan tersebut dan mengapa begitu. Dengan demikian, alih-alih bertengkar, kita akhirnya bisa lebih saling memahami dan mungkin bahkan merasakan saling berempati.

Dan ini juga berlaku untuk pendapat dan keyakinan kita. Jika kita meluangkan waktu untuk meneliti dari mana asalnya pendapat, keyakinan, dan preferensi kita, mungkin kita akan menyimpulkan bahwa pandangan kita sebenarnya tidak memiliki dasar yang sangat kuat dan bahwa akan lebih menguntungkan jika kita tidak bersikeras meyakini kebenarannya.

Siapa tahu bahwa setelah mengetahui bahwa keengganan saya makan Brussel sprouts adalah karena saya mengasosiasikannya dengan es krim yang tidak boleh saya nikmati setelah makan malam, saya mungkin bisa diyakinkan bahwa Brussel sprouts sebenarnya enak dan menyehatkan.

BERAGAM SOSOK DIRI

Sering kali, ketika kita tidak sedang memikirkan sesuatu yang khusus, atau mungkin ketika sedang melihat dengan tatapan kosong keluar jendela, atau melakukan tugas rutin sehari-hari, ada sebuah pikiran muncul di benak kita. Atau mungkin muncul sebuah gambaran, kenangan yang sudah lama terlupakan, atau kejadian yang hampir tidak ada artinya sehingga kita bertanya dalam hati, apa yang memicu munculnya pikiran itu.

Selain itu, pikiran dan gambaran ini mungkin tidak berhubungan satu sama lain; misalnya kenangan tentang bolos sekolah bersama beberapa teman saat masih remaja, kenangan tentang jalan-jalan santai di pantai saat liburan, kenangan tentang taman yang biasa kita lewati saat pulang ke rumah ketika kita tinggal di kota lain dengan aroma dedaunan mati di trotoar pada musim gugur.

Dan kita bertanya dalam hati—hal-hal yang sudah sangat lama tidak kita pikirkan, bahkan mungkin sama sekali tidak pernah lagi dipikirkan—mengapa tiba-tiba tampak seperti kartu pos yang sudah lama hilang dan pengirimnya pun mungkin sudah berpulang.

Namun, ada juga saat-saat ketika kita secara aktif ingin mengingat sesuatu, peristiwa atau kejadian tertentu, dan

kita tidak dapat mengingatnya. Betapapun kerasnya kita berusaha membangkitkan ingatan itu—nama restoran yang menyajikan pai apel yang sangat lezat, atau guru matematika yang dulu membuat kita dihukum jika nilai ulangan jelek—tetap saja kita tidak ingat.

Seorang filsuf pernah berkata, “saya berpikir, karena itulah saya ada.” Dalam hal ini, ketika kita mencoba berpikir tetapi tidak dapat mengingat-ingat, atau ketika kita tidak sedang berpikir tetapi pikiran muncul begitu saja, tanpa dapat dikendalikan, kita mungkin mulai bertanya-tanya, siapakah orang yang sedang berpikir ini, dan siapakah “saya” ini, karena jelas bahwa “saya” yang pertama tidak memiliki hubungan yang jelas dengan “saya” yang kedua.

Akan makin rumit jika jumlah suara yang ada di benak kita, setidaknya setelah kita mulai menyadarinya, ternyata sama sekali bukan suara kita. Jangan lupa mengenakan celana dalam yang bersih setiap kali kamu hendak pergi, kata sebuah suara, kalau-kalau kamu celaka dan harus dibawa ke rumah sakit. Kamu tidak ingin perawat melihatmu mengenakan celana dalam yang kotor. Maka kita pun mengenakan celana dalam yang bersih setiap hari, karena pikiran ini selalu ada di benak kita dan sosok yang mengenakan celana dalam yang bersih itu adalah kita. Namun, saat menelusuri asal suara itu, kita akhirnya sadar bahwa itu suara nenek yang pernah ikut liburan bersama di musim panas.

Dan banyak suara lain di benak kita, yang mengatakan apa yang harus kita lakukan dalam situasi tertentu dan bagaimana kita harus bereaksi, bahkan membentuk kepercayaan kita dan

mendorong penilaian kita ke arah tertentu. Jangan percaya pada orang tak dikenal, suara yang terdengar seperti suara Ibu selalu terngiang di telinga setiap kali kita berkenalan dengan orang baru atau sedang berada di lingkungan yang tidak kita kenal. Suara yang selalu membuat kita waspada.

Ada juga suara yang sumbernya bahkan lebih misterius meskipun kita bisa merasakannya ketika suara itu muncul, biasanya melalui sensasi halus, seperti getaran halus di perut, yang disebut insting, atau muncul dalam pikiran kita, membuat kita tersentak ketika tiba-tiba memiliki ide atau inspirasi baru. Namun, tetap saja kita tidak tahu apakah perasaan atau inspirasi ini berasal dari dalam atau dari luar diri kita.

Dan bahkan ketika kita bertanya dalam hati, ketika pikiran atau gambaran ini muncul—dari mana asalnya dan mengapa dan bagaimana—pada saat yang sama kita sadar bahwa kita juga mengamati sosok yang mengajukan pertanyaan ini. Sosok “saya” yang berpikir menanyakan siapa “saya” ini, dan masih ada lagi sosok “saya” mengawasi seluruh proses ini. Seolah-olah kita sedang melihat diri kita di sebuah ruangan yang penuh dengan cermin, dan bayangan cermin kita berdiri berjajar di belakang kita tanpa batas.

Atau mungkin tidak ada yang namanya “saya”. Lagi pula, kita bisa menjadi sosok berbeda dan bertindak secara berbeda saat kita sedang bekerja, di rumah, saat *nongkrong* dengan sahabat, atau ketika berada di antara kerumunan orang di sebuah pesta.

Pertanyaannya adalah, ketika kita sedang sendirian, seorang diri dalam kesendirian dengan hanya ditemani diri sendiri, manakah sosok “saya” yang paling mewakili siapa kita? Atau mungkin tidak ada yang disebut sebagai Diri tunggal. Tapi berlapis-lapis Diri, seperti bawang. Ada lapisan luar sosok diri kita, yang memiliki keinginan dan hasrat, ketakutan dan prasangka, emosi dan Ego. Dan kemudian ada sosok Diri yang telah kita bangun seumur hidup melalui pengalaman, pelajaran yang diajarkan, buku yang dibaca, serta setumpuk ide dan orang yang memengaruhi kita. Ada juga sosok Diri yang menggerakkan kita untuk bertindak dengan empati, simpati, kasih sayang, dan pengertian terhadap orang lain, dan sosok Diri yang membuat kita merasa terhubung tidak hanya dengan manusia lain, tetapi juga dengan makhluk lain di Bumi dan di Alam.

Ketika kita mengupas lapisan bawang helai demi helai, mungkin kita dapati bahwa sosok Diri makin lama makin kecil ketika kita sadar bahwa kita hanyalah bagian kecil dari keberadaan yang jauh lebih besar, sebutir pasir di pantai alam semesta, sampai kita mencapai suatu titik ketika sosok Diri menjadi tidak ada sama sekali karena larut dan menyatu dengan ketiadaan tanpa kata, di suatu alam ketika pikiran dan tindakan berpikir tidak lagi ada.

Nah, bukankah hal ini layak untuk dipikirkan?

MENGUBAH DIRI

Sekarang, setelah kita menyadari bahwa realitas kita lebih tentang apa yang terjadi dalam diri kita, bukan tentang peristiwa eksternal, kita dapat menggunakan pengetahuan ini untuk memberdayakan diri kita sebagai manusia. Pertama-tama, kita tidak akan merasa seperti menjadi korban keadaan, tetapi kitalah yang menentukan pilihan kita. Tentu saja, mungkin kita tidak menyukai konsekuensi akibat pilihan kita yang buruk, tetapi setidaknya kita tahu di mana letak kesalahannya dan kita bebas untuk memperbaikinya atau mengubah pikiran kita dan terus maju ke pilihan berikutnya.

Karena itu, setelah menyadari bahwa kita semua, sampai batas tertentu, bertanggung jawab atas kenyataan yang kita hadapi, kita akan dapat menempa kehidupan yang lebih sesuai dengan impian dan rencana kita, termasuk cara menghadapi orang lain, keadaan, dan peristiwa yang mungkin memaksa kita untuk menyimpang dari rencana semula dan membelokkan kita dari sasaran yang telah kita tetapkan. Alih-alih bereaksi terhadap keadaan eksternal dan dipengaruhi secara negatif oleh keadaan tersebut, kita bisa memilih cara bersikap ketika menghadapi keadaan itu, termasuk tidak bereaksi sama sekali.

Misalnya, berapa banyak dari kita yang menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk menanggapi semua hal

yang terjadi pada diri kita atau berusaha mengubah dan memengaruhi orang lain agar mereka sesuai dengan harapan kita? Mungkin kita berkenalan dengan seseorang yang kita sukai dan yang membuat kita tertarik. Namun, makin lama kita mengenalnya, makin banyak keanehan dan kebiasaannya yang ternyata menyebalkan, atau sifatnya yang tidak kita kagumi.

Kita mungkin berharap teman atau pasangan kita menjadi lebih terbuka dan tidak banyak berbasabasi ketika berbicara. Atau mungkin sebaliknya, kita ingin dia tidak terlalu banyak bicara dan lebih tekun mendengarkan. Kita berharap dia tidak terlalu agresif atau lebih tegas. Kita berusaha membuat penampilannya lebih rapi dan lebih apik. Kita berharap dia tidak terlalu terobsesi oleh hal-hal sepele atau lebih memperhatikan perasaan kita. Dan seterusnya. Dan kita berusaha mengubahnya, sering kali dengan cara halus tetapi berbisa, melalui desah kekesalan, delikan mata, dan kata-kata sinis.

Namun, biasanya, upaya kita menghasilkan kekecewaan. Bahkan mungkin menimbulkan reaksi yang berlawanan, misalnya tingkah lakunya makin menjadi-jadi hanya untuk membuat kita kesal. Selalu berlanjut menjadi pertengkaran, kemudian perkelahian, kebencian, dan hubungan yang menjadi tidak membahagiakan dan tidak harmonis.

Atau kita mungkin menghadapi situasi menjengkelkan—bus datang terlambat, SMS kita diabaikan atau tidak dijawab, ada orang bersikap kasar pada kita, dan sebagainya. Atau mungkin situasi yang kita anggap drastis, tragis, dan

mengubah hidup, seperti kematian orang tua, kehilangan pekerjaan, tidak diperhitungkan untuk mendapatkan promosi, tidak diterima di universitas impian, dan hati kita dilukai oleh seseorang yang kita sayangi tetapi yang jelas tidak membalas perasaan kita.

Dan kita selalu berharap segalanya tidak begitu, karena kita baru merasa bahagia jika kita diterima di sekolah favorit, mendapatkan pekerjaan impian, dan dicintai oleh sosok istimewa itu. Jadi, kita mengeluh tentang betapa tidak adilnya hidup ini dan betapa kejamnya dunia, karena kita tidak pernah mendapatkan apa yang kita inginkan.

Padahal, jika kita berhenti sejenak dan merenung, dan ingat bahwa pada akhirnya kekuatan kitalah yang membentuk hasil karena realitas hidup kita adalah realitas yang kita ciptakan sendiri, jarang sekali kita menghadapi keadaan sulit seperti itu.

Apabila kita memaksa orang lain untuk berubah, mungkin saja dia memenuhi permintaan kita, meskipun sambil bersungut-sungut. Apabila kita tidak mau menerima situasi tertentu yang menimpa kita, pengaruhnya pada kita mungkin sekali akan jauh lebih kuat dan bertahan lebih lama daripada yang kita inginkan. Sama seperti hukum sebab akibat. Bedanya, kita menempatkan diri kita pada posisi akibat, bukan penyebab. Sebagai korban reaktif, bukan agen aktif.

Masalahnya, orang lain, sama seperti kita, juga menjalani realitas dan drama kehidupannya sendiri. Hal yang

menggerakkan atau memotivasi realitas dirinya tentu saja di luar jangkauan kekuatan kita untuk sepenuhnya memahami atau sepenuhnya memengaruhi. Kecuali jika kita menggunakan kekuatan untuk menakut-nakuti atau janji memberikan imbalan, yang sebetulnya tidak sesuai dengan harapan kita. Lagi pula, kita ingin teman atau pasangan kita menyukai kita apa adanya, bukan karena uang kita, status kita, atau kenyataan bahwa kita dapat membuat hidupnya sengsara jika dia tidak menyukai kita.

Jauh lebih mudah, lebih menyenangkan, dan juga jauh lebih efektif jika kita sendirilah yang berubah. Ada dua pilihan: pertama, kita berusaha secara pasif agresif mencoba memperlakukan suami/istri kita untuk akhirnya melakukan pekerjaan rumah tangga atau menunjukkan minat lebih serius pada berbagai masalah kita di kantor. Pilihan kedua, kita memilih untuk tidak terganggu oleh tumpukan piring kotor dan rumah yang berantakan; juga membiarkan suami/istri yang tampaknya tidak simpatik menentukan hubungan kita serta menentukan karakter kita dan karakter dirinya.

Dalam waktu singkat, perubahan reaksi dan perilaku kita dapat dan akan memicu perubahan dalam perilaku pasangan kita. Mungkin sikap kita yang ceria dalam menyikapi urusan membereskan rumah, dikombinasikan dengan permintaan bantuan yang tulus—semua dilakukan tanpa desahan jengkel, delikan mata, dan sinisme dalam nada suara—dapat mengakibatkan pasangan kita merasa tiba-tiba terinspirasi untuk ikut membantu membereskan rumah. Atau bahkan mungkin akan kita sadari bahwa memiliki rumah yang

benar-benar rapi sebenarnya bukan masalah besar bagi cita rasa estetika, kesehatan mental, atau tujuan hubungan kita.

Juga, daripada terus-menerus membicarakan masalah sepanjang hari, kita dapat memilih untuk berbagi cerita lucu atau gosip ringan, sehingga daripada memperlihatkan wajah masam dan frustrasi kepada pasangan, yang mungkin juga punya masalah sendiri, kita berdua bisa berbagi tawa yang renyah.

Saat dihadapkan pada kekecewaan parah, tidak apa-apa jika kita merasa sedih atau tertekan. Namun, kitalah yang menentukan berapa lama kita ingin tetap kecewa dan memelihara perasaan ini, dan apakah kekecewaan ini akan menjadi peristiwa yang membentuk masa depan dan hidup kita, atau apakah kita mampu mengatasinya dan memetik pelajaran dari kekecewaan itu.

Katakanlah kita tidak diterima di perguruan tinggi impian atau tidak mendapatkan pekerjaan idaman. Mungkin tidak ada urusannya dengan kita, atau dunia tidak berniat jahat pada kita. Mungkin yang mendaftar ke perguruan tinggi itu terlalu banyak atau perusahaan itu mencari seseorang dengan keahlian khusus yang tidak benar-benar kita miliki. Mungkin algoritma komputer bertugas melakukan seleksi. Apa pun penyebabnya, yang bisa berbagai macam kemungkinan, ketika dihadapkan pada kegagalan, kita dapat memilih untuk menerima label negatif (saya memang pecundang, dan hasil ujian ini membuktikannya, dst.), atau kita dapat memilih untuk menerima label positif yang ditentukan oleh kemampuan kita menghadapinya (semua bisa terjadi, mau

apa lagi, lebih baik saya belajar dari kegagalan ini dan terus melangkah maju, mungkin saja ini yang terbaik, dst.).

Kemampuan inilah—kemampuan untuk membuat pilihan bagi diri sendiri dan menyikapi berbagai peristiwa dan keadaan eksternal—yang membuat kita kuat dan mengendalikan hidup kita serta membentuk realitas hidup kita.

Namun, kita tidak dapat melakukan hal ini tanpa belajar mengenal diri sendiri dengan baik, dan memberi diri kita waktu untuk merenungkan siapa kita dan jenis realitas apa yang telah kita ciptakan. Ini hanya dapat kita lakukan dalam kesendirian.

MITOS KEBAHAGIAAN

Saat sedang sendirian, jauh dari kesibukan dan gangguan yang kita alami sehari-hari, atau mungkin pada saat-saat tenang menjelang tidur, kita mungkin bertanya dalam hati, “Apakah saya bahagia?” Lalu, kita menelisik kehidupan kita dan semua peristiwa yang mengantarkan kita sampai saat ini, dan mencoba mengukur skala kebahagiaan kita. Mungkin kita bahkan membandingkan diri kita dengan orang lain di sekitar kita sebagai patokan mengenai jumlah atau tingkat kebahagiaan yang seharusnya kita alami.

Siapa pula yang tidak ingin bahagia? Bukankah mewujudkan kebahagiaan adalah salah satu hak asasi kita sebagai manusia dan tujuan bagi sebagian besar dari kita, para penghuni Bumi?

Namun, apakah kebahagiaan itu? Jika kita memperhatikan jumlah waktu dan upaya yang kita gunakan untuk mewujudkannya, tampaknya kebahagiaan adalah sesuatu yang harus kita kejar, seperti mencoba menangkap kupu-kupu di tengah padang rumput, atau gumpalan asap dalam tiupan angin. Dan ketika mengira telah berhasil menangkap kupu-kupu itu, kita menyadari bahwa hewan itu masih terbang bebas, bersembunyi di semak-semak.

Banyak buku tentang kebahagiaan dan berbagai cara untuk mendapatkannya. Misalnya, banyak buku *self-help* yang dapat mengajarkan kita tentang cara meraih kepuasan kerja, mencapai sasaran, dan menjaga hubungan yang harmonis, dan tampaknya kepuasan adalah unsur penting kebahagiaan. Ada yang menasihati untuk mengejar hasrat kita sebagai jaminan meraih kebahagiaan. Lagi pula, mana mungkin kita bisa bahagia melakukan sesuatu yang sebenarnya tidak kita sukai.

Prestasi juga dipandang sebagai sumber kebahagiaan yang baik. Terwujudnya sasaran tertentu, baik itu kekayaan, status, ketenaran, atau memenangkan persaingan, terutama ketika dicapai melalui kerja keras dan ketekunan, adalah cara pasti untuk membuat kita merasa senang. Dan bagaimana perasaan kita ketika mendapatkan promosi yang telah lama didambakan atau ketika menerima piala kemenangan itu? Kita merasa dada kita membusung dengan bangga. Bibir kita tidak bisa menahan senyum seperti kucing cheshire, kucing yang selalu menyeringai dalam film populer *Alice in Wonderland*. Dan pada saat itu, semuanya tampak sempurna dan serasi.

Saat keinginan kita terpenuhi juga bisa membuat kita bahagia. Siapa yang tidak gembira mendapatkan sesuatu yang diinginkan, sekaligus merasa puas dan ceria? Siapa yang tidak gembira mengalami perasaan menyenangkan, dan keriangannya menjangkiti seluruh tubuh, pada saat kebahagiaan itu terwujud?

Akan halnya perasaan jatuh cinta, itulah sensasi yang terindah. Kita tidak hanya merasakan kebahagiaan di hati ketika sedang jatuh cinta, tetapi seolah-olah seluruh dunia juga ikut larut dalam kebahagiaan kita. Semua lagu cinta sepertinya hanya dinyanyikan untuk kita, dan bahkan hari itu memiliki keindahan yang belum pernah kita sadari sebelumnya. Dalam perasaan jatuh cinta ini, kita merasa lengkap, terhubung dan utuh sedemikian rupa sehingga kita bisa tahu ketika seseorang sedang jatuh cinta—wajahnya berseri-seri.

Saat akhirnya mendapatkan apa yang kita inginkan—memenangkan penghargaan yang diidamkan atau mencapai suatu target—yang kita rasakan sebagai kebahagiaan sebenarnya terkait dengan emosi yang kita rasakan dan sensasi yang kita alami dalam tubuh kita. Perasaan itu adalah sensasi fisik di dalam diri kita yang tidak ada hubungannya dengan penyebab kebahagiaan, baik itu berupa medali dalam genggamannya atau kilasan wajah orang yang diam-diam kita cintai.

Namun, perasaan itu, seperti semua sensasi yang kita alami, bersifat sementara. Kebanggaan dan kegembiraan kita mungkin meluap-luap saat memegang piala atau menghirup untuk pertama kalinya aroma mobil baru yang baru saja kita beli, tetapi yakinlah, perasaan ini tidak akan bertahan lama. Setelah beberapa saat, mobil hanyalah benda, dan piala, setelah dipajang di rak untuk sementara waktu, kehilangan pesonanya.

Namun, kenangan saat menerimanya, terukir di benak kita. Bertahun-tahun kemudian, saat mengingat lagi momen itu atau mungkin ketika menceritakan kisah kemenangan itu kepada audiens yang kagum, kita mengalami lagi kebanggaan yang membusungkan dada itu dan merasakan bibir kita tersenyum.

Karena itu, kita dapat mengatakan bahwa kebahagiaan meliputi sensasi menyenangkan tertentu yang kita rasakan di seluruh tubuh. Dan perasaan menyenangkan inilah yang kita cari saat mengejar kebahagiaan. Namun, untuk mendapatkan sensasi ini, kita tidak perlu menunggu sampai akhirnya impian kita terwujud, berhasil mencapai sasaran tertentu, atau jatuh cinta.

Sebaliknya, kita dapat mengalami kebahagiaan setiap kali kita mengarahkan pikiran ke perasaan itu, dan setiap kali kita merasa ingin membangkitkan sensasi ini dalam tubuh kita. Selain itu, apa pun bisa menjadi rangsangan untuk memunculkan perasaan gembira, termasuk hal-hal kecil dan biasa-biasa saja dalam hidup kita. Misalnya berbagai hal dan peristiwa sehari-hari yang kita jumpai dan terjadi di sekitar kita.

Tidak perlu menunggu promosi besar untuk merasakan kepuasan, tetapi jika kita menetapkan sasaran kecil-kecil dalam kehidupan kita sehari-hari, kita juga dapat mengalami sensasi kepuasan setiap kali berhasil mencentang sasaran demi sasaran dalam daftar sasaran kita.

Kita dapat mengalami perasaan terhubung dan sempurna melalui banyak hal sederhana, seperti ketika melihat matahari terbenam yang sangat indah atau menyaksikan ombak pecah di pasir saat kita menyusuri pantai. Demikian pula, melihat foto orang yang kita cintai, mungkin foto anak yang sedang tersenyum, atau mencium aroma roti atau biskuit yang baru dipanggang, dapat memenuhi kalbu kita dengan perasaan yang menyenangkan. Di satu pihak, biarkan diri kita bersyukur dan berterima kasih atas sedikit berkat yang kita terima, sementara di lain pihak, jangan biarkan diri kita merasa tidak puas dan tidak selaras dengan dunia.

Namun, semua sensasi ini hanya dapat dibangkitkan jika kita benar-benar meluangkan waktu untuk menyerapnya, membiarkan lingkungan membelai indera kita, dengan mata yang benar-benar melihat, telinga yang waspada dan mendengarkan, dan tubuh yang terbuka menerima sensasi berbeda-beda yang kita rasakan.

Dengan demikian, kebahagiaan bukanlah hal yang sulit untuk dicapai, juga tidak sulit untuk diwujudkan, karena kita dapat merasakan dan mengalaminya sesuai dengan kondisi pikiran dan keberadaan kita.

PIKIRAN SADAR DAN BAWAH SADAR

Jika memikirkan semua kegiatan yang kita lakukan sehari-hari, sebagian besar hanyalah pekerjaan rutin, yang tidak secara serius kita pikirkan ketika melakukannya. Seperti bangun pagi, menyikat gigi, mandi, menyeduh kopi, dan sarapan. Boleh dikatakan semuanya kita lakukan secara otomatis, seperti robot yang diprogram untuk melakukan tugas tertentu, dan tidak melibatkan pikiran.

Bahkan ketika masuk ke mobil dan berangkat ke kantor pun, gerakan kita dilakukan tanpa berpikir atau direnungkan terlebih dahulu. Seolah-olah tubuh kita sudah tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, dan pikiran kita bebas berkelana memikirkan hal-hal lain.

Dewasa ini, interaksi kita dengan teknologi juga sama, berlangsung secara otomatis dan naluriah. Kita meraih gawai begitu saja tanpa berpikir seperti ketika mengambil sikat gigi di wastafel di kamar mandi, kecuali mungkin sepuluh kali lebih sering meraih gawai. Dan kita menggerakkan jari-jemari di layar gawai tanpa berpikir, menggulir dari satu grup WA ke grup WA yang lain, dari satu platform media sosial ke platform yang lain, memindai isinya tanpa banyak perhatian dan pertimbangan.

Mungkin kita merasa geli, terpancing, terharu, atau tergugah untuk menanggapi. Jadi, kita melakukannya secara reaktif, boleh dikatakan secara naluriah saat emosi menuntun kita, tanpa banyak analisis atau renungan. Kemudian, kita beralih ke posting berikutnya dalam umpan media sosial, lalu menanggapi secara otomatis tanpa pikir panjang, mungkin dalam bentuk emoji, posting yang kita teruskan ke orang lain, ikon “suka” atau jempol ke atas, dan begitu seterusnya.

Sepanjang hari, kita mungkin melakukan hal-hal lain dengan juga tanpa terlalu banyak berpikir—berbasa-basi dan mengobrol dengan rekan kerja dengan sopan dan ramah sebagaimana yang lazim dan diterima secara sosial sehingga interaksi kita berlangsung tanpa gesekan, sambil minum teh, di dekat pendingin air, atau saat berjalan melewati bilik kerja masing-masing.

Di rumah, kita mengambil koran atau menyalakan televisi tanpa alasan khusus selain karena kebiasaan. Ketika mengobrol dengan suami/istri, anak-anak, atau teman, kita menggunakan kata-kata yang sudah sering diucapkan, dan berpegang pada pendapat yang sama yang selalu kita pegang selama ini. Kita menanggapi orang lain dengan serangkaian tanggapan tipikal yang dapat diprediksi, dan dia juga menanggapi kita dengan cara yang sama gigihnya, sama ngototnya, atau sama pasifnya yang sesuai dengan sifat masing-masing.

Jika meminta bantuan mengerjakan tugas di rumah, misalnya, kita tahu persis bagaimana tanggapan anak-anak atau suami/istri karena mereka selalu menanggapi dengan

cara yang sama setiap kali kita menyuruh mereka melakukan sesuatu, yang tentu saja kita lakukan karena kebiasaan, tanpa berpikir lagi.

Dan ketika menonton televisi, kita selalu memilih saluran yang sama dan bereaksi dengan cara yang sama seperti yang selalu kita lakukan ketika menonton berita yang menjengkelkan atau membuat wajah kita merah padam karena marah. Dan ini berlangsung setiap malam.

Ketika melakukan semua kegiatan kita sepanjang hari, tampaknya waktu kita umumnya digunakan untuk melakukan tindakan yang umumnya bersifat otomatis, kebiasaan, dan mekanis. Tindakan yang umumnya merupakan serangkaian reaksi dan tanggapan otomatis yang tidak memerlukan banyak perhitungan, analisis, dan renungan.

Begitu juga dengan pikiran dan emosi yang kita alami sepanjang hari, yang umumnya dapat diprediksi dan berulang-ulang, seolah kita memiliki serangkaian tombol yang telah diprogram di dada kita yang memberikan tanggapan yang sama setiap kali ditekan. Ada kemacetan di jalan. Segera saja tombol jengkel ditekan. Ada rekan yang tidak mau bekerja sama atau ada yang tidak memenuhi harapan kita. Seperti yang diduga, tombol kesal kita menjadi aktif dan tombol tidak sabar menjadi mati. Ketika anak-anak tidak melakukan perintah atau suami/istri tidak mendengarkan dengan baik, tombol frustrasi berbunyi nyaring dan lantang yang bahkan membuat telinga kita berdenging.

Dalam semua ini, kita bertanya pada diri sendiri, jika kita sebagai manusia seharusnya menjadi makhluk yang berpikir, kreatif, dan sadar, di manakah sosok kita sehari-hari jika kita menghabiskan sebagian besar waktu menjalani kehidupan dengan otomatis? Jika kita selalu diatur oleh kebiasaan dan tanggapan yang sudah terprogram?

Kita mungkin dapat menghitung jumlah menit dalam sehari yang kita gunakan dengan sadar untuk memikirkan dan memunculkan ide-ide segar, mungkin saat rapat pemecahan masalah di kantor, atau ketika harus mencari alasan yang masuk akal saat ingin keluar melakukan sesuatu, terutama ketika kita sudah kehabisan alasan standar.

Kita mungkin menyadari bahwa kita harus berpikir sangat keras dan menilai suatu situasi pada saat-saat langka ketika berada di lingkungan yang asing atau tersesat di kota baru. Mungkin ketika menghadapi krisis atau merasakan emosi yang asing bagi kita, seperti perasaan tertarik dan jatuh cinta pada seseorang. Dalam hal ini, tiba-tiba semua indera kita menjadi hidup dan pikiran kita mulai bekerja dengan penuh semangat.

Sebagai makhluk sadar, tampaknya kita hanya sadar dalam waktu yang singkat saja. Yang sering terjadi, kita dikendalikan dan diatur oleh alam bawah sadar. Bagian dari keberadaan kita yang membentuk sebagian besar kesadaran kita. Bagian yang membuat kita dapat mengemudi sambil melamun. Menyikat gigi tetapi tidak ingat saat melakukannya. Menanggapi hal-hal dengan pendapat yang sama, kepercayaan yang sama, dan reaksi yang sama. Melakukan

sesuatu tanpa alasan selain karena kebiasaan, karena sudah tertanam dalam diri kita.

Ya, alam bawah sadar kita adalah akumulasi pembelajaran, pengondisian, dan pengulangan selama bertahun-tahun melalui pelajaran dan pesan yang kita terima selama masa muda kita ketika kita masih mudah dipengaruhi oleh segala sesuatu yang terjadi di sekitar kita dan yang kita alami. Dari kata-kata dan perlakuan yang kita terima dari orangtua, kerabat, guru, teman sebaya, dan lingkungan yang memengaruhi kita saat kita tumbuh dewasa dan berkembang sebagai manusia.

Memang, seakan-akan alam bawah sadar kita dibangun dari jejak pengalaman masa lalu dan telah membentuk sebagian besar diri kita sehingga jejak ini bahkan ada dalam raga kita. Dan bahkan seakan-akan tubuh kita tahu bagaimana menanggapi rangsangan eksternal jauh sebelum pikiran kita menyadari apa yang sedang terjadi.

Perasaan kesal, jengkel, marah, dan emosi lain tampaknya muncul dalam diri kita secara naluriah, tidak melewati proses berpikir. Faktanya, ketika kita bereaksi berdasarkan alam bawah sadar, seakan-akan otak tidak menyadari apa yang sedang terjadi, atau bahkan otak kita tidak hadir sama sekali.

Jadi, ketika diatur oleh alam bawah sadar, kita secara efektif dikendalikan oleh masa lalu kita. Kita, pada dasarnya hidup di masa lalu. Dan seiring dengan bertambahnya usia, kita bahkan bertindak dan mengadopsi sikap orang tua kita,

seperti mengatakan hal-hal yang diucapkan ibu kita saat kita masih muda.

Tidak ada yang salah jika kita dikendalikan oleh alam bawah sadar jika hidup kita baik-baik saja dan kita menjadi individu yang lebih baik dan dewasa.

Namun, alam bawah sadar terbentuk pada tahun-tahun ketika kita masih belum dewasa, masih merasa tidak percaya diri dan rentan, belum sepenuhnya memahami bagaimana kehidupan di dunia dan cara terbaik untuk menghadapinya. Jejak yang kita terima sesuai dengan pesan yang kita terima ketika kita tumbuh dewasa dan masih belum mampu membentuk penilaian atau pendapat kita tentang apa pun, tentang cara berpikir, bertindak, dan berperilaku. Ketika kita masih bergantung pada orang dewasa yang memengaruhi hidup kita tentang cara yang tepat untuk menanggapi perilaku seperti memberi, menerima, dan bahkan memendam cinta dan kasih sayang.

Seiring dengan bertambahnya usia, alam bawah sadar membuat kita berada dalam zona nyaman kebiasaan, pendapat yang sudah tertanam, dan tanggapan yang sudah kita kenal baik, yang membuat kita merasa aman, bahkan meskipun pada akhirnya menyebabkan kita terluka dan menderita. Karena pada akhirnya, lebih mudah hidup dengan perasaan terluka dan penderitaan yang sudah biasa kita alami dan terima sebagai bagian dari sosok diri kita daripada berkelana memasuki wilayah penuh risiko yang

memunculkan emosi dan pengalaman yang belum kita kenal.

Namun, setelah menyadari betapa buruknya cara kerja alam bawah sadar kita bagi pertumbuhan pribadi dan bahkan kesehatan kita, seperti ketidakmampuan untuk mulai berolahraga dan meninggalkan *junk food* karena kebiasaan yang sudah tertanam untuk menyantap makanan yang terasa lezat di lidah dan nikmat serta mengaitkan olahraga dengan sekelompok murid yang terobsesi memiliki tubuh kekar di sekolah yang kita benci, kita jangan mau begitu saja didikte oleh alam bawah sadar kita yang berbahaya. Kita bisa memberontak melawannya.

Bagaimana? Dengan mengajarkan trik baru kepada alam bawah sadar kita dengan secara sadar melakukan sesuatu dengan cara yang berbeda. Pada awalnya, kemungkinan besar akan cukup sulit. Bahkan menyakitkan. Mengenakan sepatu lari untuk jogging di pagi hari mungkin tampak seperti tugas yang sangat berat karena tubuh kita berusaha memunculkan segala macam alasan untuk menolak aktivitas abnormal ini. Tubuh kita seakan melakukan perlawanan internal; tempat tidur atau sofa dan televisi tampak jauh lebih memikat. Udara di luar terlalu panas atau terlalu dingin. Saya akan terlihat konyol mengenakan celana pendek. Tubuh saya sudah pegal-pegal dan nyeri, padahal belum juga menapakkan kaki keluar. Lagi pula, buat apa repot-repot lari padahal tidak ada orang yang ingin kita buat terkesan, dan seterusnya.

Namun, jika kita tetap memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang baru, sesuatu yang berbeda, dan sesuatu yang jauh lebih baik dari apa yang telah kita lakukan selama ini, pada suatu titik, kita akan berhasil menghapus jejak lama yang telah begitu lama merasuki diri kita, sosok pemalas yang tidak pernah tahu betapa berharganya berolahraga dan menjaga kesehatan, dan menggantinya dengan sosok diri kita yang baru dan lebih sehat, bahkan mungkin lebih bahagia, yang mungkin tidak dikenali oleh orang lain, termasuk oleh kita sendiri.

Dan kita dapat melakukan ini untuk mengubah semua aspek kehidupan dan dalam diri kita yang tidak baik untuk kita, termasuk kebiasaan, kecenderungan, pendapat, dan tanggapan emosional yang membuat kita terperangkap dalam kebiasaan. Hal ini dapat kita capai hanya dengan mengubah cara kita melakukan sesuatu dan cara kita memandang sesuatu. Dengan mengadopsi sikap dan cara pandang yang berbeda. Dengan mencoba hal-hal baru dan membiarkan diri kita mengalami pengalaman baru, serta mempelajari keterampilan baru dan menyerap berbagai informasi.

Jika semua ini dilakukan dalam waktu yang cukup lama, akan kita sadari bahwa kita tidak lagi dikendalikan dan dibatasi oleh alam bawah sadar kita. Sebaliknya, pikiran sadar kitalah yang mengendalikan kita, membentuk jejak, kebiasaan, dan ingatan yang akan menciptakan konten alam bawah sadar kita.

Jadi, lain kali, jika kita malas atau ingin makan *junk food*, alam bawah sadar kita akan muncul untuk mengingatkan bahwa itu bukan kebiasaan yang baik. Dan dalam waktu tidak lama kemudian, mengenakan sepatu olahraga di pagi hari sebelum melakukan hal lain, menjadi *mode default* kita.

Pilot otomatis kita.

PENCARIAN MAKNA

Manusia selalu harus mencari makna dalam hidupnya. Dalam segala hal yang kita lakukan dan yang kita lihat di sekitar kita, pasti ada semacam makna dan tujuan di baliknya. Tanpa makna, tindakan kita seakan tidak ada gunanya dan hidup kita boleh dikatakan hampa dan sia-sia. Di sisi lain, tugas yang paling lazim dan biasa dapat tampak menyenangkan dan berharga apabila dijiwai dengan makna dan tujuan, seperti menyiapkan hidangan sederhana untuk orang tercinta yang sedang tidak sehat, atau membantu memungut benda yang dijatuhkan orang tak dikenal secara tidak sengaja, karena tindakan itu adalah tindakan yang baik untuk dilakukan, dan menyenangkan.

Bahkan ketika segala sesuatu pada pandangan pertama terlihat acak dan tidak berarti, segera otak kita akan mencari semacam pola atau keterkaitan antara berbagai hal itu yang dapat kita pahami. Seperti melihat gambaran wajah pada noda di dinding atau bentuk kuda yang berlari kencang di awan yang berarak di langit. Kita selalu berusaha menghubungkan keterkaitan berbagai peristiwa yang terjadi dan entah bagaimana berhasil memasuki pusarannya. Jadi, genangan air yang secara tak sengaja kita injak, yang mengotori celana panjang kita, pasti sengaja diletakkan di situ oleh kekuatan yang lebih besar dari kita agar kita terlihat tidak rapi saat menjalani wawancara kerja.

Sementara itu, gagasan tentang kehidupan tanpa makna, meskipun kehidupan itu sendiri sama sekali tidak ada kaitannya dengan kemalasan, sungguh memprihatinkan dan tragis. Kita pilu melihat seseorang, atau bahkan melihat diri kita sendiri, jika hidup hanya meliputi pekerjaan sehari-hari yang membosankan tanpa tujuan atau arah yang jelas. Akan tetapi, menjalani seluruh hidup dengan menghabiskan waktu berjam-jam di kantor sungguh mengagumkan jika memberikan kepuasan, kebanggaan, dan harga diri pada kita. Jika hal itu hanya membuahkan kelelahan dan perasaan bahwa kita tidak mendapatkan sesuatu yang berharga selain mendapatkan gaji, semuanya tampak seperti membuang waktu saja.

Saya kira kebutuhan akan makna ini muncul dari kemampuan kita sebagai spesies manusia, untuk merenungi diri sendiri, dan melihat diri kita yang tecermin pada sosok orang lain. Kebutuhan yang menjadikan kita sebagai manusia mendambakan semacam pengakuan dan bahkan penilaian, dan agar tindakan kita memiliki nilai dan dampak.

Kita perlu merasa diperhatikan. Bahwa kehadiran kita terlihat. Kita perlu merasa bahwa seseorang, entah di mana, mengawasi kita, menilai apa yang kita lakukan, memperhatikan kita, dan bahkan menyayangi kita. Tanpa penerimaan ini, pengakuan ini, kita sama saja dianggap tidak ada. Lagi pula, mengapa repot-repot menghadirkan diri jika tidak ada yang mengakuinya. Saya kira inilah salah satu alasan mengapa banyak di antara kita yang senang berswafoto. Untuk mengingatkan diri sendiri bahwa kita ada dan memberi arti pada keberadaan kita.

Mungkin inilah pula sebabnya mengapa banyak di antara kita merasa perlu menemukan dan mengundang makhluk gaib ke dalam hidup kita—dewa, roh, dan sosok eksternal yang fungsi utamanya tampaknya memperhatikan semua yang kita lakukan. Mungkin ini pula sebabnya mengapa banyak di antara kita yang merasakan dorongan untuk yakin bahwa kita adalah produk penciptaan yang bijaksana, karena penciptaan kita tentu berarti bahwa kita sebagai spesies sangatlah istimewa. Artinya ada kekuatan yang benar-benar sengaja mendesain, menciptakan, dan melahirkan kita. Yang berarti bahwa keberadaan kita memiliki tujuan yang spesifik dan pasti, bahkan luar biasa.

Bahkan jika kita tidak begitu menyukai gagasan adanya makhluk gaib yang mengawasi kita, tetap saja kita merasa bahwa ada tujuan dan sasaran intrinsik dalam hidup kita. Bagaimanapun, bahkan ketika kita benar-benar sendirian, kita tidak pernah benar-benar sendiri. Sebaliknya, jauh di dalam batin kita tampaknya ada hiruk-pikuk suara yang selalu membisikkan apa yang harus kita lakukan, memunculkan pendapat, meskipun pendapat itu tidak kita sukai, menghakimi kita, dan umumnya mengomentari kehidupan kita dan bagaimana kita membawakan diri.

Suara-suara ini tentu bisa saja merupakan gema suara orangtua, guru, mentor, dan lingkungan kita yang pernah diutarakan kepada kita dan yang telah kita unduh ke dalam otak kita selama bertahun-tahun, dan memengaruhi cara kita memandang dunia dan menjalani hidup kita.

Demikian pula, jika kita berhasil meredam kebisingan di dalam diri kita dan menjangkau lebih jauh ke dalam kalbu, kita bahkan dapat mengakses suara batin kebijaksanaan yang muncul dari hati nurani kita. Keilahian dan panduan moral yang sudah ada dalam diri kita bertindak sebagai penuntun dan menghakimi perilaku kita, membuat kita merasa bersalah atau benar, tergantung pada tindakan yang kita pilih.

Jadi, baik itu dari luar atau dari dalam, perasaan diawasi dan dihakimi ini selalu menyertai kita, dan bahkan makin terasa saat kita sedang menyendiri, tak peduli apakah kita menyukainya atau tidak. Ini adalah perasaan yang memberi makna pada tindakan kita, membuat kita merasa bahwa kita melakukan hal yang benar dan untuk alasan yang benar, atau jika kita melakukan hal sebaliknya, yakni bertindak melawan hati nurani, kita akhirnya merasa bersalah atau menderita.

Bayangkan jika kita tidak memiliki kemampuan untuk merenung atau melihat diri kita dicerminkan oleh dunia di sekitar kita, baik berbentuk sosok mahatahu atau alam semesta antropomorfik, yang mencurahkan hujan ke bumi semata-mata agar kita menderita atau gembira, dan yang memberi kita bumi untuk kita olah dan hewan untuk kita makan. Betapa lebih miskinnya kehidupan kita, seperti kawanan hewan bodoh yang menjalani kehidupan hanya dengan memenuhi tuntutan naluri bertahan hidup dan semata-mata didorong oleh hasrat dasar mereka.

Alih-alih, kita dapat menciptakan kehidupan yang berbeda berdasarkan imajinasi kita, berdasarkan kisah yang saling kita ceritakan, dan keyakinan berbeda yang telah kita

bangun. Dan kita melakukannya dengan sangat baik sehingga akhirnya kita tidak lagi dapat membedakan antara kenyataan dan khayalan. Faktanya, khayalan kreatif ini menjadi dasar realitas kita.

Dengan demikian, dari realitas yang dihayalkan ini, kita berhasil menciptakan kehidupan bagi diri kita sendiri yang terus-menerus diwarnai drama, perjuangan dan kemenangan, impian dan ambisi, pemenang dan pecundang, serta sejarah peristiwa dan kenangan bersama yang tidak pernah berakhir. Dengan kata lain, semua hal yang memberi makna, tujuan, dan makna pada kehidupan manusia. Drama yang terbentang di hadapan alam semesta yang menyaksikan dan alam sadar kita.

Inilah sebabnya, tidak seperti ciptaan atau makhluk lain di sekitar kita, sulit bagi kita sebagai manusia untuk menjadi apa adanya. Menerima keberadaan apa adanya, tanpa perlu memberi label apa pun, apakah baik atau buruk, diinginkan atau disesalkan, suka atau duka.

Sulit membiarkan waktu berlalu tanpa memikirkan sesuatu, baik itu kenangan masa lalu atau kecemasan tentang masa depan. Untuk melihat sesuatu atau orang lain tanpa membentuk opini atau penilaian, tanpa memberi label pada apa yang kita lihat dan fungsinya. Dengan cara yang sama, kita sendiri berharap untuk dinilai, dihargai, dihakimi, dan diakui. Agar tindakan kita berdampak dan bermanfaat, dan agar keberadaan kita memiliki tujuan.

Mungkin, dari waktu ke waktu, daripada terseret oleh keberadaan kita yang penuh drama, ada baiknya kita membiarkan diri kita menjadi apa adanya. Untuk diam dan menikmati saat ini, seperti aktor yang akhirnya diizinkan turun dari panggung, melupakan naskah skenario dan penonton selama beberapa menit yang berharga ketika dia beristirahat sejenak di luar. Untuk secara sadar melakukan tindakan yang tidak berarti, atau bahkan lebih baik lagi tidak bertindak apa-apa, seperti bunga atau pohon yang membiarkan dirinya tumbuh tanpa usaha atau perlawanan, atau kucing yang merentangkan tubuhnya saat tertidur di bawah sinar matahari.

Dengan begitu, kita bisa saja menyadari bahwa keberadaan tidak perlu menjadi drama atau beban. Bahwa hidup kita tidak perlu ditetapkan oleh keberhasilan atau kegagalan, juga tidak harus memiliki maksud atau tujuan tertentu yang melampaui apa yang kita bayangkan. Sudah cukup bahwa kita ada dan merupakan bagian dari alam semesta. Dan bahwa makna hidup adalah hidup itu sendiri, sementara energinya tetap mengalir dalam urat nadi kita, dan bukan mimpi, ambisi, rencana, dan cerita yang ada di kepala kita dan yang kita kelirukan sebagai realitas.

MAKNA SEJATI KEBEBASAN

Konsep kebebasan total tentu tidak ada. Fakta bahwa kita hidup di alam semesta tiga dimensi dan tunduk pada hukum fisika, cukuplah sebagai faktor pembatas. Dan tentu saja, kita adalah manusia yang dibatasi oleh panca indera dan dipengaruhi oleh susunan biologis dan psikologis kita. Selain itu, kita juga dipengaruhi oleh lingkungan dan masyarakat tempat kita dibesarkan. Belum lagi pengaruh sikap dan kondisi ekonomi orang tua dan pengasuh utama kita. Semua ini menyebabkan konsep kebebasan dan bebas boleh dikatakan tidak ada.

Faktanya, pada saat dilahirkan, kita sudah mengalami bentuk identifikasi dan kategorisasi eksternal yang mungkin sebenarnya bertentangan dengan apa yang kita rasakan tentang diri kita dan cara kita memandang diri kita sendiri. Pertama-tama, nama kita, yang seperti kita ketahui, disematkan pada kita oleh tingkah dan keanehan orang lain, dan belum tentu sebutan itu kita sukai.

Dan bahkan saat kita masih berusaha membiasakan diri menghirup udara segar melalui paru-paru, kita mendapat label eksternal lain yang boleh dikatakan tidak dapat kita kendalikan, seperti kebangsaan dan agama kita. Kita pindah dari rahim ibu ke sebuah kotak yang sudah disiapkan

masyarakat dan sulit untuk melepaskan diri dari kotak tersebut.

Ketika masih belia, ada masanya kita berusaha melepaskan diri dari belenggu ini, memberontak melawan batasan yang mengekang kita—memanjangkan atau mencukur rambut, mungkin juga mengubah nama—tetapi, segera kita rasakan betapa kuatnya tarikan masyarakat sehingga kita tak mampu menolak. Selanjutnya, ada saatnya di masa dewasa, kita juga menyesuaikan diri dan menetap di suatu tempat untuk membesarkan anak-anak yang kita harapkan menjadi anggota masyarakat yang berguna.

Kita mungkin mengira bahwa kita menikmati kebebasan ketika membuat pilihan sendiri, tetapi ini juga hanya ilusi, karena pilihan yang ditawarkan kepada kita juga dibatasi oleh terbatasnya pilihan itu sendiri. Bagi sebagian orang, pilihannya antara mendaftar ke perguruan tinggi A atau B. Bagi yang lain, pilihannya antara menyekolahkan anak atau menyuruhnya bekerja.

Karena banyak sekali kotak dalam kehidupan yang harus kita buang untuk menemukan siapa kita sebenarnya. Kotak identitas, etnik, negara, dan sistem kepercayaan yang mengatur hidup kita, kotak keadaan ekonomi yang ukurannya dapat menentukan jumlah peluang, keberuntungan, dan kesuksesan yang kita alami, yang sangat menentukan masa depan kita.

Ada juga kotak di benak kita, yang berisi pendapat, prasangka, dan berbagai konsep pinjaman, serta sistem kepercayaan yang kita kumpulkan dalam hidup kita.

Tentu saja, sama sekali tidak ada alasan untuk mencoba keluar dari berbagai kotak ini. Faktanya, kita dapat tumbuh dewasa dengan berpegang pada berbagai kotak itu, dan umumnya cukup senang diidentifikasi dengannya, bahkan berpendapat bahwa kotak tersebut merupakan bagian tak terpisahkan dari siapa diri kita sebagai manusia. Semua kotak ini bermanfaat karena mengingatkan kita tentang identitas kita. Selain itu juga memberi sinyal kepada orang lain tentang siapa kita sehingga mereka dapat menempatkan kita tepat di sebuah titik dalam peta hubungan antar-manusia.

Makin banyak kotak kita yang sama dengan kotak orang lain, makin besar simpati dan toleransi kita terhadapnya, seperti almamater yang sama, klub sepakbola yang sama, kelas memasak yang sama, atau etnik yang sama. Dan sedikit banyak, kita semua memiliki beberapa kotak yang sama. Kita semua adalah anggota suku dan kita mematuhi aturan dan peraturan suku, betapapun konyolnya hal itu bagi orang lain. Kita memberi hormat bendera sambil meletakkan tangan di dada saat menyanyikan lagu kebangsaan ketika kita berkumpul di dalam kotak kebangsaan. Siapa tahu, di kotak rahasia milik masyarakat tertentu, ritual itu mungkin berupa tindakan melompat dengan satu kaki atau mencium batu ajaib.

Kita mengasihani orang yang tidak memiliki kotak, karena dia mungkin tergolong orang gila, terusir dan dikucilkan

masyarakatnya, pembenci sesama manusia dan anti-sosial yang menyedihkan, yang ditakdirkan hidup menderita dan kesepian.

Namun, apa hubungan kebebasan dengan semua ini? Tidak semua kotak ditakdirkan sama, dan kita juga tidak boleh untuk selamanya hidup di dalamnya. Bagaimanapun, berbagai kotak itu umumnya buatan manusia, yang muncul dari gagasan dan khayalan yang kita bentuk menjadi hal-hal nyata dan maujud. Seperti nama kita. Nama adalah gagasan, tetapi gagasan yang berevolusi menjadi realitas; tanpa nama, kita tidak lagi ada. Jika tidak memiliki nama, alamat, kebangsaan, nomor identitas, kita mungkin juga dianggap tidak ada.

Tentu saja, sangat praktis jika kita punya nama, dan kita selalu dapat membuat nama panggilan kesayangan untuk diri sendiri jika tidak suka nama “berat” yang diberikan orangtua kita yang ambisius dan sebenarnya bermaksud baik pada kita. Namun, berbagai kotak lain tidak perlu kita terima sebagai bagian tak terelakkan atau sebagai kodrat manusia. Jika kita berpendapat bahwa beberapa kotak itu mengekang dan tidak nyaman, cara termudah untuk membebaskan diri adalah dengan bertanya.

Memang, satu-satunya kebebasan praktis kita adalah mengajukan pertanyaan, tentang segala hal—asal-usul, bagaimana, dan alasan adanya berbagai kotak ini, serta mengapa semua kotak itu begitu penting bagi kita. Bisa juga diajukan pertanyaan mendasar lainnya tentang hidup itu

sendiri yang tidak diperoleh dari ucapan dan jawaban yang diwariskan kepada kita.

Kebebasan untuk mempertanyakan segala sesuatu ini adalah alat yang sudah tertanam di otak kita yang cerdas meskipun tidak banyak orang yang berusaha memanfaatkannya karena lebih mudah dan lebih nyaman untuk tetap berada di dalam kotak. Dan mungkin saja kebebasan untuk menjelajahi hal-hal yang berada di luar batas kotak bisa menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian.

Namun, hanya dengan terus-menerus mempertanyakan segala sesuatulah—dengan meragukan jawaban yang sudah jadi dan sudah ditetapkan batas-batas keberterimaannya—kita mungkin dapat menemukan kebenaran. Apa pun kebenaran itu.

KESADARAN UNIVERSAL

Kita adalah makhluk sadar. Fakta ini sudah kita ketahui. Saya sadar bahwa saya ada, seperti halnya semua orang di sekitar saya tampaknya menyadari bahwa kita ada. Namun, di luar diri kita, adakah yang disebut dengan kesadaran universal? Dan jika ada, apakah kita bagian dari kesadaran itu atau apakah kesadaran batin kita merupakan sesuatu yang terpisah dan tidak termasuk dalam kesadaran universal ini?

Dan ketika kita membayangkan sosok maha luhur, sosok yang ada di mana-mana, kesadaran super, apakah sosok itu sesuatu yang terpisah dari kita, semacam versi diri kita yang jauh lebih besar dan lebih kuat yang dapat memengaruhi keberadaan kita? Atau apakah kita merupakan bagian dari kesadaran ilahiah ini, sehingga keilahian juga merupakan hakikat kita.

Selanjutnya, bagaimana sifat kesadaran ini? Dan apakah kesadaran itu ada hanya karena kita tahu atau menyadari hal itu. Dalam hal ini, kesadaran adalah ciri khas manusia yang unik—menganggap bahwa makhluk lain tidak memiliki kemampuan untuk menyadari dirinya, atau setidaknya tidak seperti kita. Namun, ini juga berarti bahwa kesadaran tergantung pada keberadaan manusia, dan seandainya manusia tidak ada, kesadaran juga tidak akan ada.

Atau lebih tepatnya, kesadaran adalah sesuatu yang menyatu dengan seluruh keberadaan, termasuk semua makhluk hidup dan mati, tetapi yang hanya disadari manusia karena keunikan otak kita dan kemampuan kita untuk menyadari diri sendiri. Dengan kata lain, kesadaran adalah sesuatu yang telah ada sebelum manusia ada dan tidak tergantung pada keberadaan manusia.

Kesadaran adalah sesuatu yang selalu membingungkan saya, terutama ketika bermunculan pikiran, khayalan, gagasan, dan inspirasi. Saya sering bertanya dalam hati, dari mana asalnya inspirasi dan gagasan ini? Apakah muncul dari area di dalam ceruk otak saya sebagai produk dari pengalaman hidup dan lingkungan yang saya hadapi, tetapi yang tidak saya sadari saat bangun tidur setiap pagi? Atau apakah berasal dari luar, dan yang tertangkap oleh otak saya dari waktu ke waktu, tidak seperti radio yang mendeteksi sinyal radio.

Tentu saja ada juga pertanyaan tentang kesadaran pribadi atau kesadaran individual. Kesadaran saya tentang dunia dan cara saya memandang dunia tidak sama dengan orang lain, misalnya dengan orangtua dan kakak saya. Faktanya, kita bahkan dapat mengalami kenyataan yang sama sekali berbeda ketika melihat fenomena yang sama, tergantung pada karakter dan pandangan hidup kita. Dan juga, tergantung pada kondisi dan kesehatan otak kita.

Apakah kesadaran kita merupakan produk dari keberadaan kita sendiri, dan karena itu dibatasi oleh raga kita dan hanya milik kita, tidak dapat menjadi bagian dari orang lain? Dan karena itulah kita tidak pernah dapat benar-benar

mengakses dan memahami kesadaran lain selain kesadaran kita sendiri?

Jika demikian, bagaimana kita menjelaskan munculnya berbagai kilasan gagasan dan inspirasi yang tampaknya sulit dipahami, termasuk oleh kita sendiri? Dan bagaimana dengan orang yang tampaknya mampu menembus pikiran orang lain dan mengetahui dengan jelas semua yang ada di hati orang itu? Orang seperti itu kita sebut paranormal dan ahli telepati. Fenomena ini memang merupakan misteri.

Lalu, mengenai kesadaran universal, dari mana asalnya dan bagaimana kemunculannya? Dan jika kesadaran universal ini ada dalam diri setiap makhluk hidup dan mati di alam semesta, dalam semua benda, apakah kesadaran tersebut sudah ada sebelum atau sesudah keberadaan benda itu. Seperti konsep tentang jiwa yang seharusnya dimiliki manusia. Apakah jiwa ada setelah kelahiran seseorang, atau apakah sudah ada sebelum keberadaan tubuh ragawi? Di ranah kesadaran murni?

Tentu saja, banyak agama yakin bahwa jiwa itu abadi, sementara tubuh ragawi bersifat sementara, dan dengan demikian kesadaran universal adalah rumah sejati, tempat jiwa kembali setelah tinggal sebentar di Bumi. Dan sangat menyenangkan bagi kita bahwa ada rumah kekal yang merupakan bagian dari diri kita, dan bahwa kehidupan kita yang singkat di Bumi ini bukanlah takdir yang menimpa kita. Bahwa kita hanyalah jiwa yang berada di dalam tubuh manusia, dan setelah meninggalkan cangkang tubuh ragawi

kita, kita kembali lagi ke kesadaran universal yang hebat, tempat Pencipta kita berada.

Namun, jika demikian halnya, apakah sifat kesadaran ini, dan apakah tunduk pada hukum fisika? Atau apakah kesadaran ini berada di luar hukum fisika, memiliki hukumnya sendiri seperti hukum kuantum fisika, bahwa segala sesuatu mungkin saja dapat terjadi di ranah kemungkinan, dan bahwa sesuatu dapat berupa partikel sekaligus gelombang, tergantung pada apakah ada pengamat atau tidak?

Mungkin, pengamat ini sumber dari kesadaran universal ini? Entitas yang penuh teka-teki yang dapat mengubah gelombang menjadi partikel, yang memunculkan probabilitas keberadaan materi. Semangat di pusat semua realitas fisik. Dengan demikian, kesadaran ini bukan saja tidak terpisahkan atau di luar kesadaran kita dan seluruh isi alam semesta, melainkan merupakan esensi yang mendasari semua keberadaan. Kesadaran inilah yang memunculkan semua materi yang ada, dan semua materi yang ada hanyalah ekspresi dari kesadaran universal ini. Seperti getaran yang menghasilkan suara musik.

Mungkin kesadaran paling tepat jika digambarkan sebagai getaran. Dan alam semesta serta segala isinya, baik yang terlihat ataupun yang tak terlihat, adalah manifestasi yang berbeda dari tingkat getaran yang berbeda, sehingga hal yang membedakan batu dan air, atau warna dan bau, hanyalah kecepatan atau kekuatan getaran di dalam berbagai benda ini.

Getaran ini juga ada di dalam diri kita, di setiap sel tubuh kita, dalam napas yang keluar masuk paru-paru kita, dalam detak jantung kita, dan dalam pikiran yang melintas di benak kita. Dalam saat-saat hening, ketika kita menenangkan tubuh dan pikiran, menenangkan Diri di dalam, mungkin kita menyadari bahwa kita juga dapat terhubung ke getaran di dalam diri kita: bukan getaran yang dibatasi oleh ego kita yang sempit, melainkan getaran universal. Dan untuk sesaat, kesadaran kita bergabung dengan kesadaran universal, tidak ubahnya seperti menyetel saluran di radio.

Jadi, mungkin apa yang kita anggap sebagai kilasan inspirasi, lampu yang menyala di kepala kita, saat-saat munculnya inspirasi, sebenarnya saat-saat langka dan berharga ketika kita, rehat sejenak dari aktivitas fisik dan mental, berhasil menyambungkan diri ke alam semesta yang hebat dan memanfaatkan kolam kebijaksanaan dan pengetahuan tak terbatas, yang telah ada jauh sebelum kita ada dan akan terus berlanjut setelah kita tiada.

KESADARAN MIMPI

Mengapa kita tidur? Dan yang lebih penting, mengapa kita bermimpi? Selama hidup, setiap hari, pada malam hari, kita tidur. Jika beruntung, kita bisa tidur nyenyak selama tujuh jam. Jika tidak, mungkin hanya beberapa jam, dan akibatnya kita akan menderita karena kurang tidur dan perlu menebus jam tidur yang hilang sebelum bisa merasa nyaman kembali.

Banyak alasan mengapa kita perlu tidur, dan para ilmuwan menulis banyak makalah tentang masalah ini. Penjelasan paling sederhana seperti berikut ini. Tubuh perlu beristirahat dan melakukan semacam penataan internal untuk memastikan bahwa secara fisik kita berfungsi dengan baik, ibarat mesin-mesin mengganti suku cadang yang sudah usang dengan yang baru, sementara tubuh menyembuhkan bagian yang sakit dan menjaga agar kita tetap sehat dan secara umum dapat berfungsi dengan baik. Dan ini berlaku untuk semua makhluk hidup. Saya tahu, beberapa ekor kucing saya tidur hampir sepanjang hari, padahal mereka tidak banyak bekerja!

Dalam keadaan seperti ini, kita tidak dapat mengendalikan tubuh ragawi kita. Faktanya, malam hari adalah waktu yang paling berbahaya bagi kita karena pada saat-saat itu kita rentan terhadap musuh dan pemangsa. Jadi, dari sudut

pandang evolusi, kebutuhan untuk tidur juga bisa menjadi kerugian, bahkan boleh dikatakan mematikan, di dunia yang mengharuskan kita selalu waspada agar dapat bertahan hidup. Namun, tidur harus bermanfaat bagi semua hewan menurut aspek biologis dan bahkan aspek evolusi. Kalau tidak, kita tidak akan membiarkan diri kita berada dalam keadaan yang melemahkan ini.

Memang, setelah tidur nyenyak, kita biasanya terbangun dalam keadaan sudah cukup istirahat dan siap menghadapi dunia dengan penuh semangat dan ceria. Jika kurang tidur, kita menjadi tidak tenang, murung, dan tidak mampu berpikir jernih atau melakukan apa pun dengan baik. Kita juga sering lelah dan rentan terhadap penyakit, baik fisik maupun mental. Jika kita menjalani hidup tanpa tidur yang cukup lama, pada titik tertentu kita bahkan mungkin kehilangan nalar.

Namun, ketika tidur, kita juga bermimpi. Pada umumnya, selama tidur, kita mengalami siklus tahapan bermimpi dan tidak bermimpi. Sebagian besar mimpi tidak bisa kita ingat, tetapi mimpi yang membangunkan kita, atau mimpi yang kita alami ketika akan bangun, kadang bisa sangat jelas dan mengesankan. Terutama apabila mimpi itu mimpi buruk yang menakutkan atau sangat aneh.

Hewan juga suka bermimpi. Saya melihat kucing saya tersentak-sentak dan bergerak-gerak saat sedang tidur, yang saya asumsikan saat itu dia sedang bermimpi. Akan tetapi, hanya manusia yang dapat membicarakannya dan memikirkan penyebabnya. Para ilmuwan juga melakukan

banyak penelitian tentang mengapa kita bermimpi, meskipun penjelasannya secara keseluruhan masih diselimuti banyak misteri.

Jadi, mengapa kita perlu bermimpi?

Mungkin kita bermimpi agar otak kita memproses dan memahami semua kejadian yang kita alami pada hari itu, seperti merapikan kekacauan yang ada dalam otak kita agar kita dapat fokus pada hal-hal penting dan menyingkirkan yang tidak penting. Mimpi dapat membantu kita memecahkan masalah, kebingungan, dan ketidakpastian, seperti ungkapan bahasa Inggris *sleep on it* (saya bawa tidur dulu) ketika kita merasa perlu menertibkan pikiran dan memikirkan pertimbangan yang lebih baik untuk mengambil keputusan. Konon, mimpi juga dapat mempercepat proses belajar dan membantu kita tumbuh. Itulah sebabnya bayi sering tidur. Bukan karena bayi lelah, melainkan karena sejak dilahirkan ke dunia, dia harus banyak belajar dan menyerap suasana di sekitarnya.

Ada juga yang berkata bahwa mimpi membuat kita lebih kreatif. Beberapa gagasan dan solusi original dapat muncul saat kita sedang mengistirahatkan otak untuk tidur dan membiarkan khayalan dan gambaran bermunculan dengan liar. Ada juga yang berkata bahwa dalam mimpi, kita dapat membebaskan berbagai keinginan terpendam yang terlalu aneh dan tidak praktis untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Lagi pula, selama tidur, ketika akal benar-benar tidur, kita dapat menjadi sosok apa saja dan siapa saja dan dalam situasi apa pun saat kita sedang bermimpi.

Mimpi juga dapat membantu kita menghadapi ketakutan yang paling mencekam, seperti ketakutan dihina ketika bermimpi telanjang di depan umum, atau dikejar binatang buas atau pembunuh. Mimpi juga dapat membantu kita berempati pada orang lain, ketika bermimpi bahwa kita adalah orang lain yang mengalami situasi yang berbeda dan tantangan yang sulit.

Jadi, dari sudut pandang psikologis, bermimpi jelas sangat bermanfaat, dan berdasarkan evolusi, mimpi pasti telah mengajar manusia cara menyikapi lingkungan dan berempati pada sesama manusia. Mimpi yang sama juga dapat menyatukan sekelompok orang, menjadi suku yang memiliki banyak kesamaan.

Terlebih lagi, betapapun unik atau khasnya mimpi kita, sebenarnya ada bahasa yang sama dalam mimpi manusia. Bahasa yang bukan didasarkan pada bahasa verbal, melainkan bahasa gambar, yang boleh dikatakan memiliki penafsiran yang bersifat universal. Yang jelas, banyak beredar kamus dan tafsir mimpi yang dimaksudkan untuk memahami mimpi.

Memang, ada citra atau tema yang cukup lazim muncul dalam mimpi, seperti mimpi terbang atau jatuh, menemukan dan kehilangan sesuatu, berenang atau tenggelam, dikejar atau dibunuh, mimpi tersesat atau berada di sebuah rumah yang asing tetapi juga terasa sudah lama dikenal, dan seterusnya dan sebagainya. Coba buka kamus mimpi, dan pasti ada tafsir atau makna yang paling pas untuk mimpi tertentu.

Dalam dunia mimpi, tampaknya banyak pengalaman dan simbol yang juga ada dalam dunia kehidupan nyata. Yang membuat saya bertanya-tanya, apakah kita bermimpi bukan semata-mata karena alasan yang dituliskan di atas—karena mimpi bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental kita?

Kata orang, tidur ibarat kematian kecil. Setiap malam kita secara sukarela meletakkan kepala ke atas bantal dan mematikan kesadaran kita selama beberapa jam untuk membiarkan diri kita memasuki kesadaran dan keberadaan yang lain. Dan keberadaan yang kita rasakan itu bukan saja sama nyatanya seperti keberadaan kita saat sedang terjaga, melainkan juga jauh lebih semarak, aneh, dan menarik.

Ketika bangun, kita menepiskan mimpi dan menganggapnya sebagai konsekuensi tidur. Mimpi itu tidak nyata. Namun, setiap malam, kita meninggalkan keberadaan kita sehari-hari untuk memasuki ranah misterius ini. Ranah yang berbeda dengan ranah tempat berlangsungnya berbagai kejadian yang dialami tubuh kita, bahkan oleh otak kita yang berfungsi sehari-hari.

Namun, kata siapa ranah ini tidak akan berlanjut terus jika kita mati saat sedang tidur dan ketika sedang bermimpi? Siapa yang bisa tahu bahwa dalam mimpi, kita (kesadaran kita) tidak pergi ke suatu tempat tertentu dan di situ realitas tidak berbentuk materi fisik dan benda tiga dimensi, tetapi bentuk dimensi yang berbeda. Itulah ranah astral (ghaib) yang memiliki hukum yang sangat berbeda dengan dimensi ruang-waktu.

Dan kita, sebagai makhluk multidimensi, yang memiliki tubuh ragawi serta dimensi mental dan spiritual, dapat dengan mudah memasuki dimensi ini setelah kita melepaskan kesadaran dalam kondisi terjaga dan beralih ke kesadaran yang berbeda. Kesadaran yang jauh lebih besar daripada diri pribadi kita, berada di ranah gagasan, arketipe, fantasi, imajinasi, dan dongeng. Dengan kata lain, di dunia yang segalanya mungkin dan tidak ada yang mustahil.

KEMATIAN

Jika mimpi, seperti yang baru saja kita bicarakan, hanyalah kematian kecil, atau mungkin latihan mati setiap hari, lalu bagaimana dengan Kematian itu sendiri? Apakah Kematian adalah tidur yang sangat lama, perpanjangan dari mimpi kita yang berlangsung selamanya?

Atau mungkin, sebaliknya. Apa yang kita sebut kehidupan dan kesadaran hanyalah mimpi pendek yang kita alami, dan Kematian adalah saat ketika kita akhirnya terbangun dan kehidupan nyata kita dimulai.

Yang pasti, banyak keyakinan berbasis agama bersandar pada premis ini, bahwa ada kehidupan abadi setelah kita mati yang akan kita masuki. Kehidupan yang segala sesuatunya indah dan sempurna, dan menebus semua penderitaan, masalah, dan tantangan yang sering kali tidak masuk akal yang sering kita hadapi dalam kehidupan sementara di dunia.

Tentu saja keyakinan ini penting, dan bagi banyak orang, merupakan keyakinan yang diperlukan berdasarkan harapan dan optimisme, karena jika tidak, hidup dapat tampak tak beraturan dan sama sekali tidak berarti. Dan siapa pula yang ingin merasakan bahwa hidupnya tidak ada artinya, dan bahwa dia dilahirkan ke Bumi tanpa ada tujuan?

Namun, terlepas dari konsep yang menggembirakan dan menginspirasi ini, Kematian tetap saja bukan sekadar misteri, melainkan sesuatu yang ditakuti oleh sebagian besar dari kita, atau setidaknya tidak ditunggu-tunggu. Kita mengasosiasikan pengalaman kematian dengan kehilangan, tragedi, dan, ketika Kematian datang terlalu cepat, kita merasakan hal tersebut tidak masuk akal dan tidak adil. Kita sedih ketika orang yang kita kasihi meninggal, dan meskipun kita menghibur diri sendiri dengan keyakinan bahwa kita akan dapat bersatu kembali dengannya setelah kita juga meninggal, dan hidup bahagia selamanya dalam kebersamaan yang abadi, jauh di lubuk hati, kita tidak terhibur. Kematian, terutama kematian orang yang kita cintai, tidak pernah menjadi berita yang disambut dengan sukacita.

Dan meskipun kita sangat yakin adanya surga yang menunggu kita dalam kehidupan setelah mati, tidak ada bukti atau laporan dari orang yang telah meninggal, yang entah bagaimana kembali ke Bumi untuk melanjutkan kehidupan duniawi. Jadi, kematian tetap merupakan sesuatu yang suram di waktu mendatang, terutama jika didahului oleh penyakit, penderitaan, kesialan, dan kecelakaan. Hidup ini sulit dan akhirnya kita meninggal. Apa pun yang dikatakan untuk menyamarkan kenyataan itu tampaknya hanya didasarkan pada angan-angan semata.

Karena Kematian dan tempat yang kita tuju setelah kita mati, setelah tubuh ragawi kita hancur (seandainya memang ada roh yang tidak tergantung pada raga kita) adalah pengetahuan yang berada di luar jangkauan akal kita, sebuah

lubang hitam yang hanya terungkap rahasianya ketika kita tersedot ke kedalaman yang tak kita pahami. Bagaimana kalau kita mencoba melihat Hidup dan Mati dari sudut pandang yang berbeda? Seperti melihat melalui ujung teleskop yang keliru atau memasuki cermin seperti dalam film *Alice in Wonderland*.

Jadi, seperti dalam mimpi, kehidupan kita ini hanyalah mimpi yang suatu hari kelak akan berakhir dan kita akan terbangun. Dan Kematian sebenarnya kondisi nyata kita. Namun, seperti dalam mimpi kita di malam hari, Kematian adalah sebuah dunia yang sarat kemungkinan, warna, dan petualangan tak terbatas, tetapi kita melupakannya begitu kita membuka mata di pagi hari. Kehidupan saat ini bukan sekadar ilusi dan bersifat sementara, seperti kata orang bijak, tetapi lebih dari itu. Kita benar-benar memiliki sarana untuk mengakses kehidupan abadi dan tak terbatas itu—yang disebut Kehidupan Setelah Kematian, yang tidak bisa kita masuki saat kita masih hidup—hanya dengan membuka gerbangnya atau selubung yang memisahkan kedua kondisi kesadaran ini.

Bayangkan saat-saat ganjil yang kita alami ketika—dalam keadaan berbaring di tempat tidur menjelang pagi, dan kita tidak tahu apakah kita bangun atau tidur, atau apakah kita bermimpi bahwa kita sudah bangun—kita mungkin menyadari betapa sangat tipisnya tirai pemisah antara dunia kesadaran dan fisik kita dengan dunia non-fisik. Bahwa untuk merasakan kehidupan kekal yang tidak terkekang oleh tubuh ragawi—yakni kehidupan setelah tubuh kita mati—adalah

masalah penguasaan navigasi antara berbagai dimensi kedua dunia ini.

Sebab, pada akhirnya, Kematian hanyalah perpindahan energi ke dimensi yang berbeda. Dari dunia yang terlihat oleh mata kita, ke dunia yang dapat dilihat tanpa mata. Dari dimensi indera yang terbatas, ke dimensi indera yang tak terbatas.

Sama seperti hal-hal lain, perpindahan ini dapat dicapai tanpa keraguan, melalui latihan. Langkah pertama yang baik adalah dengan mengingat mimpi kita sebanyak mungkin. Selanjutnya, dengan sadar, kita berupaya memasuki dunia mimpi itu dan belajar untuk ikut berperan dalam dunia tersebut dengan cara yang sama seperti kita berperan dalam kehidupan nyata—yakni secara sadar dan dengan pikiran jernih. Tubuh menjadi kendaraan yang kita gunakan untuk menempuh perjalanan antara berbagai dimensi yang berbeda, seperti lubang cacing atau terowongan waktu. Kecuali tentu saja, dalam dimensi lain ini, kita bisa melakukan dan mencapai apa saja, dan menjadi sosok yang kita inginkan.

Seperti inilah cita rasa sejati kehidupan setelah kematian? Artinya, kehidupan di luar tubuh kita? Kehidupan yang membuat kita bisa menyembuhkan luka dan mengakhiri penderitaan kita. Kehidupan yang tidak pernah membosankan, yang selalu rutin, atau tidak berarti, melainkan dunia yang sarat dengan petualangan yang luar biasa. Dimensi yang membuat kita bisa bergerak bersama makhluk lain yang tidak terlihat dengan mata normal kita

dan dari alam semesta lain yang keberadaannya tidak pernah kita ketahui atau pahami?

Yang pasti, kehidupan setelah mati tidaklah sama seperti kehidupan sekarang ini, sebab jika sama, apa gunanya? Untuk apa bertemu lagi dengan orang yang tidak memberi kita apa-apa selain perasaan terluka dan masalah, atau mengingat kembali saat-saat kita merasa malu dan terhina, yang dengan senang hati kita tinggalkan dengan menyambut kematian?

Tidakkah lebih baik memandang kehidupan di Bumi ini—terperangkap dalam tubuh kita dan dunia tiga dimensi ini—sebagai tugas singkat tetapi perlu, yang harus kita alami dalam perjalanan kekal kita, seperti kunjungan rutin ke dokter gigi yang harus kita lakukan untuk menjaga kesehatan gigi kita?

Jadi, jika dilihat dari sudut pandang ini, Kematian bukanlah titik akhir kehidupan kita atau hancurnya raga kita. Kematian hanyalah kembalinya kita setiap malam ke kehidupan yang tak terbatas dan luas yang merupakan tempat kita berasal, sedangkan terjaganya kita setiap hari adalah tugas, seperti pekerjaan rumah atau pelajaran yang harus kita pelajari untuk periode waktu tertentu. Tugas kita adalah mencari tahu apa tujuan pelajaran ini.

PIKIRAN TENANG—LEBIH LANJUT TENTANG MENCARI KEBAHAGIAAN

Pikiran kita tak pernah tinggal diam. Pikiran kita seperti monyet yang melompat dari satu cabang ke cabang lain, tanpa berhenti sejenak untuk melihat ke mana ia melompat atau mengapa. Pikiran kita adalah kumpulan citra yang mengacaukan fokus dan emosi kita. Dan jika kita menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial, pikiran kita pasti tersandera oleh berbagai macam informasi beracun yang sering membuat kita stres, kelelahan, geram, kesal, atau sekadar melemah akibat terlalu kewalahan.

Karena itulah keadaan pikiran kita sangat penting bagi kesejahteraan kita secara keseluruhan sebagai pribadi. Pikiran yang terus-menerus terganggu dan teralihkan hanya membuat kita merasa tidak nyaman. Keadaan pikiran ini kerap atau sering membuat tubuh kita lelah dan rentan terhadap penyakit dan penderitaan.

Namun, kebahagiaan, seperti yang disebutkan sebelumnya, juga merupakan keadaan pikiran. Pertanyaannya adalah: keadaan pikiran yang seperti apa?

Pertama-tama, mari kita simak berbagai cara yang membuat kita pada umumnya mengalami kebahagiaan. Mungkin kebahagiaan dialami ketika kita merasakan sensasi

menyenangkan yang muncul ketika keinginan atau harapan kita terpenuhi, seperti mendapatkan hadiah ulang yang kita dambakan, kegembiraan lulus ujian dan mendapatkan pekerjaan atau promosi berkat kerja keras. Atau mungkin kegembiraan berlibur ke tujuan impian, atau jantung yang berdebar-debar ketika menyadari kita jatuh cinta, dan getaran di perut saat melihat orang yang kita sukai.

Namun, dalam semua keadaan ini, jelas bahwa keadaan pikiran yang sering kita kaitkan dengan kebahagiaan juga merupakan keadaan yang sarat emosi. Akan tetapi, seperti *roller coaster*, puncak sensasi menyenangkan ini dan percikan kegembiraan atau keriang yang memenuhi hati kita, tidak bisa bertahan selamanya.

Justru semua itu hanya perasaan sementara yang akan segera surut, betapapun kita berusaha mempertahankannya. Upaya putus asa kita untuk mempertahankan perasaan khusus atau mengulangi sensasi yang menyenangkan itu hanya akan menghasilkan penderitaan, atau setidaknya anti klimaks atau kekecewaan. Karena itulah, kita mencari lebih banyak hal yang dapat membangkitkan sensasi kuat dan menyenangkan itu di dalam diri kita, yang kita yakini akan menjadi sumber kebahagiaan kita.

Dengan demikian, apa yang kita anggap sebagai kebahagiaan hanyalah berbagai sensasi yang kita alami, dan hanya berbeda sampai tingkat tertentu dengan sensasi lain yang kita kaitkan dengan penderitaan. Misalnya, sensasi sakit dapat membangkitkan perasaan menderita atau bahagia, dan sering memicu sensasi fisik yang serupa, tergantung pada

konteksnya. Air mata bisa berupa air mata kesedihan atau air mata sukacita.

Lalu, di balik setiap perasaan bahagia, ada bayangan penderitaan yang mengintai, yang dapat segera menggantikan citarasa manis ketika lidah tidak lagi menyukainya, dan ketika sukacita yang sangat intens berubah menjadi rasa jemu biasa, atau ketika harapan berbunga-bunga berubah menjadi kekecewaan pahit.

Jadi, apa keadaan pikiran yang diinginkan yang harus kita perjuangkan jika keinginan untuk meraih perasaan itu, baik yang menyenangkan ataupun tidak, ternyata tidak ideal? Mengapa pula perjuangan itu dilakukan untuk menenangkan pikiran. Keadaan yang tidak membuat kita terus-menerus bimbang akibat tidak stabilnya emosi yang menyertainya. Pikiran yang tidak terganggu oleh apa pun, seperti permukaan danau pada hari yang tak berawan tanpa embusan angin sedikit pun yang menimbulkan riak.

Pikiran yang tenang dan tenteram adalah pikiran yang kuat yang tidak mudah bereaksi menanggapi pikiran yang memprovokasi, hasrat yang picik, dan pengaruh eksternal. Pikiran yang tenang tidak membiarkan kita terseret ke lembah kekecewaan, perasaan putus asa, ketakutan, dan kemarahan; juga tidak terbius oleh kegairahan, kegembiraan, dan kesenangan. Pikiran yang tenang menyadari bahwa perasaan dan sensasi semacam itu bersifat dangkal dan sementara, sehingga tidak ingin terus mempertahankannya, seperti seorang budak yang dirantai.

Meskipun dihadapkan pada tantangan, diliputi godaan, sarat dengan keinginan, atau dilanda rasa sakit, pikiran yang tenang dapat mempertahankan ketenangannya yang sempurna. Pikiran yang tenang tetap teguh dan tidak goyah. Dalam kesedihan yang menguras emosi, pikiran yang tenang tetap tak terpengaruh.

Pikiran yang tenang melihat pantulan awan di air danau, mengubah permukaannya menjadi seperti perak, tetapi tidak mengelirukan awan sebagai bagian dari danau karena pikiran yang tenang tahu bahwa awan akan segera berlalu, tidak mengganggu permukaan danau. Memang, pikiran yang tenang ibarat danau yang tenang. Danau yang tenang dapat memantulkan langit yang luas, dan permukaannya dapat beriak sesekali dibuai angin, tetapi pada umumnya tetap diam, tidak terganggu.

Dan seperti danau, dalam keadaan pikiran yang paling tenanglah kita dapat melihat dengan jelas ke dasar pikiran kita, mengungkapkan harta rahasia yang terpendam di situ. Dan di bawah kedalaman pikiran yang sering kali tidak tertembus itulah terdapat kenyataan bahwa harta rahasia itu adalah keadaan yang harus kita dambakan. Keadaan damai dan tenang. Ketenangan yang sempurna.

Karena ini adalah imbalan dari pikiran yang tenang. Pikiran yang damai dan hati yang damai. Apa lagi yang kita inginkan dalam hidup ini?

KONSEKUENSI YANG TAK DIINGINKAN— ATURAN EGO

Saat menyaksikan dunia di sekitar kita dan melihat begitu banyak masalah dan tantangan, saya sering bertanya dalam hati, apa sebenarnya yang terjadi dan mengapa kita sampai harus mengalaminya? Misalnya, kita menyaksikan bagaimana lingkungan kita sekarang begitu terpuruk sehingga menimbulkan pemanasan global, krisis iklim, dan situasi yang mengancam kesejahteraan planet ini dan membahayakan kehidupan manusia.

Laut tercemar dan dipenuhi sampah plastik yang meracuni kehidupan flora dan faunanya, dan dengan demikian mencemari pula sumber makanan kita. Sungai besar, sungai kecil, dan danau juga tercemar, menyusutkan jumlah air bersih dan segar yang diperlukan untuk kehidupan kita. Kita menebang begitu banyak pohon di hutan yang tersisa yang kita miliki di planet ini sehingga kita kehilangan oksigen yang sangat penting untuk keberadaan kita, serta menyebabkan banyak spesies hewan di ambang kepunahan.

Kita juga membakar makin banyak karbon dioksida ke udara yang memanaskan atmosfer sehingga jumlah lapisan es kutub yang sudah mencair sampai tingkat yang membahayakan terus bertambah banyak, mengacaukan sistem cuaca dan meninggikan permukaan laut. Jika hal

ini terus berlanjut, sebagian besar wilayah pesisir kita akan tenggelam dan tidak diragukan lagi kehidupan kita pun akan terpengaruh.

Jadi begitulah. Udara yang kita hirup tercemar. Makanan yang kita makan sebagian besar tidak sehat, hasil olahan, dan sudah tercemar. Air yang kita minum mulai langka dan mahal. Tanah tempat kita tinggal rawan bencana yang terkait dengan cuaca. Jumlah margasatwa di bumi makin berkurang, demikian pula hutan dan terumbu karang. Sebaliknya, jumlah manusia yang berkeliaran di planet ini makin banyak, sehingga makin menekan kemampuan bumi untuk memulihkan kesehatan dan keseimbangan alaminya. Pada saat yang sama, manusia makin rentan menghadapi makin banyaknya virus dan tantangan lain yang mengancam kesejahteraan. Akibatnya, kita saling berbenturan karena menyusutnya sumber daya dan keinginan untuk mendominasi dalam persaingan untuk meraih kekuasaan dan kelangsungan hidup.

Dan kita mungkin bertanya pada diri sendiri, mengapa kita sampai harus mengalami semua ini. Bagaimana kita menimbulkan semua masalah yang begitu jelas bertentangan dengan kepentingan kita sendiri sebagai makhluk hidup? Tentu saja tidak ada seorang pun di antara kita yang terbangun di suatu pagi, lalu menetapkan niat hendak melakukan berbagai cara untuk merusak lingkungan, menghasilkan limbah sebanyak mungkin, dan memanaskan atmosfer bumi sehingga masa depan kita di planet ini akan sangat terancam.

Justru sebaliknya, kita semua menginginkan yang terbaik untuk diri kita, keluarga kita, dan lingkungan kita agar kita dapat menikmati kehidupan yang baik dan sehat. Kita menginginkan kesehatan yang baik, hubungan yang baik, dan hidup berbahagia di dunia yang sehat dan damai. Siapa yang tidak ingin terbangun di pagi hari dengan menghirup udara segar, menyaksikan langit cerah ditemani kicauan burung?

Namun ternyata hasrat menikmati kenyamanan dan kesejahteraan ini malah membawa kita ke jalan yang sangat berbeda dengan hasil yang benar-benar berbeda. Kita mendapatkan kehidupan yang sangat berbeda dengan yang kita inginkan; kita tidak memperoleh jalinan hubungan yang serasi dengan planet ini, dengan lingkungan kita, dengan spesies lain, dan dengan sesama manusia.

Idealnya, niat baik semestinya mewujudkan rencana yang sama baiknya dan dilaksanakan dengan cara yang benar sehingga membuahkan hasil yang diinginkan. Seperti arsitek pintar yang ingin membangun sesuatu; ia mulai dengan membayangkan strukturnya, menuangkan visinya menjadi gambar, dan kemudian membangun bangunannya dengan spesifikasi yang tepat sesuai dengan visi dalam gambar itu. Semuanya dilakukan sesuai dengan rencana sehingga tidak ada unsur yang tidak diinginkan saat bangunan itu selesai. Tidak ada kesalahan atau kejutan.

Ketika kita menciptakan hal-hal yang kita anggap baik untuk kita, benda yang nyaman misalnya, mudah digunakan, diinginkan, atau diperlukan untuk kenyamanan dan kesejahteraan kita, tetapi kemudian yang kita peroleh adalah

lingkungan yang penuh limbah, yang tercemar, dan planet yang kehilangan flora dan faunanya, maka kesalahannya terletak pada apa yang kita anggap baik dan menyenangkan kita. Karena tampaknya, dalam cara kita berpikir dan mencipta, berbagai benda, tindakan, dan hasil yang kita anggap ideal sebenarnya jauh dari ideal karena segalanya tidak sesuai dengan kebutuhan kita yang dangkal. Proyek kita sebagai manusia sangat bertentangan dengan kebutuhan planet tempat kita berkegiatan dan bentuk kehidupan lain di dalamnya, dan dalam banyak contoh, bahkan bertentangan dengan kebutuhan manusia lain yang memiliki tujuan yang berbeda, sehingga kita akhirnya menciptakan dunia yang penuh konsekuensi yang tidak diinginkan. Konsekuensi yang akhirnya merusak planet ini dan semua yang ada di dalamnya, termasuk tentu saja, kita sendiri.

Ini karena baik pada tingkat perorangan maupun secara bersama-sama, kita cenderung memandang dunia dari perspektif Ego kita yang sempit. Dan seperti yang kita ketahui tentang Ego kita, kecenderungan kita untuk menganggap diri kita sebagai sosok yang paling penting dan paling berhak, baik dalam hubungan dengan orang lain, kelompok lain, masyarakat, dan tentu saja lebih penting dan berhak daripada hewan lain, dan dengan planet ini.

Narsisme Ego yang sudah terpatritasi ini membuat kita menganggap kebutuhan kita sebagai lebih mendesak, lebih relevan, dan memiliki prioritas tertinggi daripada apa pun yang ada di dunia. Dan apa sajakah kebutuhan ini? Terutama kebutuhan yang melambungkan dan memanjakan Ego ini, seperti kebutuhan akan kekuasaan, status, kebanggaan,

identitas, rasa penting, dan semua hal yang membuat Ego pada akhirnya lebih berfokus pada akumulasi kekayaan materi, pencapaian ekonomi, dan berbagai label yang memperkuat status dan identitas superiornya.

Seiring dengan waktu, yang kita sebut kemajuan, industri dan pencapaian, berdampak besar pada lingkungan dan planet kita karena sumber daya planet terus-menerus digunakan, dieksploitasi, dan dikonsumsi sehingga tidak ada lagi ruang baginya untuk bisa tumbuh dan berkembang. Ketamakan kita akan kekuasaan, wilayah, dan kepemilikan menyebabkan kita terus-menerus berkonflik dengan orang lain yang menghalangi keinginan kita dan yang bersaing dengan kita untuk mendapatkan kekuasaan yang sama. Dan kita melakukan ini tanpa sekali pun mempertimbangkan implikasi jangka panjang dari tindakan kita terhadap segala hal di luar diri kita dan planet ini secara keseluruhan.

Karena Ego sangat gigih dan sulit dipuaskan. Ego tidak mampu melihat melampaui keinginannya yang terus-menerus dan keinginan sesaatnya, dan akan tetap begitu sampai diguncangkan dari batas-batasnya yang sempit dan dipaksa melihat sesuatu dari pandangan yang berbeda atau dari sudut pandang yang lebih luas. Biasanya ketika bencana dan tragedi membangunkan Ego dari obsesinya tentang sosok Diri, lalu menyadari bahwa dirinya hanyalah bagian dari keseluruhan yang jauh lebih besar.

Namun, apabila kita terbebas dari aturan Ego, kita sadari bahwa di dalam diri kita, kita juga dilengkapi dengan kemampuan untuk melihat segala sesuatu secara

keseluruhan. Terutama detak jantung kita masing-masing yang memungkinkan kita terhubung dengan segala sesuatu di sekitar kita dan membuat kita dapat menyadari bahwa kita selalu dan akan selalu tak terpisahkan dari koneksi itu.

Dan ketika kita menyadari hal ini, tidak diragukan lagi kita akan berpikir, mencipta, dan bertindak tidak berdasarkan kebutuhan Ego, melainkan kebutuhan seluruh planet yang merupakan bagian tak terpisahkan dari diri kita. Planet yang telah ada jauh sebelum manusia menjajahnya dan yang akan terus ada lama setelah kita menghancurkan diri kita entah dengan cara apa, jika kita gigih bertindak berdasarkan kebutuhan Ego kita semata-mata sebagai makhluk hidup.

KEHIDUPAN TANPA BATAS

Setiap hari kita bangun, turun dari tempat tidur, menyikat gigi, mandi, berpakaian, minum teh atau kopi dan mungkin sedikit sarapan, lalu berangkat menuju tempat kita mencari nafkah, ke kantor, ke sekolah, ke tempat kerja, dengan naik mobil, KRL atau MRT, bus, dan kemudian melakukan berbagai hal yang kebanyakan dari kita melakukannya untuk mengisi hari-hari kita dan mencari nafkah, hari demi hari.

Atau mungkin kita tinggal di rumah saja karena yang dinamakan tempat kerja adalah tempat kita melakukan kegiatan sehari-hari. Ada tugas harian yang harus terus-menerus kita lakukan. Memasak, mencuci piring, membersihkan kamar mandi, merapikan kamar, membuang sampah, menyetrikan, menyuapi anak atau memberi makan hewan peliharaan, dan seterusnya, sampai seluruh hari berlalu dan kita bisa bersantai sejenak, mungkin menonton televisi, di malam hari. Kemudian tiba saatnya untuk tidur. Lalu, hari berikutnya kita bangun dan melakukan hal yang kurang lebih sama, dengan sedikit perbedaan.

Mungkin sebetulnya kita tidak melakukan apa-apa, kecuali bersantai sepanjang hari di waktu luang, asyik bermain gawai, membaca media sosial, makan camilan, menonton film seri televisi sampai mata terasa perih. Dari waktu ke

waktu kita mengobrol online dengan teman dan anggota keluarga, menanyakan kabar mereka dan sedang apa, berbagi video lucu dan meneruskan saran bagus tentang Kehidupan, Berbuat Sekehendak Hati, dan Cara Berpikir Positif. Tak berapa lama kemudian, kita kehabisan bahan obrolan, tidak ada hal baru untuk dibagikan, membaca berita demi berita, bahkan sampai membaca berita yang tampaknya menumpulkan indera dan mengesampingkan kecerdasan kita. Lalu, kita tertidur di sofa, memikirkan hal-hal yang perlu dilakukan, cerita untuk ditulis, buku untuk dibaca, dan puisi yang sudah lama ingin kita tuangkan ke atas kertas, dan akhirnya tertidur ketika waktu berlalu dan tahu-tahu di luar sudah gelap dan sebentar lagi tiba waktunya untuk tidur.

Bayangkan kegiatan rutin harian ini yang harus kita lakukan berulang kali, hari demi hari, sampai hari, minggu, bulan dan tahun terakumulasi. Yang pasti, ada beberapa hal menarik yang kita lakukan di antara waktu-waktu itu dan tonggak prestasi yang kita capai, tetapi saya berani taruhan, bahkan pada hari-hari yang paling menyenangkan pun masih ada tindakan sama yang harus kita ulangi setiap hari, dan setelah beberapa waktu berlalu, kegembiraan ini pun tidak lagi menarik ketika hal-hal baru sudah tidak ada lagi dan semuanya menjadi rutinitas lagi.

Sulit membayangkan ada orang yang senang melakukan hal yang sama berulang-ulang, mengulangi tindakan yang sama dan melakukan fungsi yang sama setiap hari, meskipun semua itu membuatnya tetap sehat dan hidup. Namun, itulah kehidupan, serta kebutuhan yang harus terus-menerus terpenuhi agar kita dapat tetap makan, membersihkan

tubuh, berpakaian, dan tinggal di rumah. Jika kita melakukan semua ini dalam waktu yang cukup lama, pada titik tertentu kita pasti bosan dan hanya bisa berharap bahwa kelak kita tidak usah melakukan apa-apa. Tidak usah lagi bekerja, ingin pensiun dan beristirahat, atau melakukan sesuatu yang berbeda, hingga bahkan semua hal itu pun akhirnya terasa membosankan, sampai tiba saatnya kita merasa hanya ingin meletakkan kepala di atas bantal dan memejamkan mata. Dengan harapan dapat melakukannya untuk waktu yang sangat lama...

Namun, setidaknya kehidupan manusia ada batasnya, dan pada titik tertentu kita akan lenyap. Setidaknya tubuh kita yang akan lenyap. Dan kita dapat menepiskan keharusan untuk melakukan hal yang sama berulang kali. Gagasan untuk terus hidup tanpa pernah berakhir, tanpa ada ujungnya, dan tidak ada harapan untuk dapat beristirahat, atau terbebas untuk terus hidup sebagai manusia, pastilah menakutkan.

Bahkan yang lebih mengerikan adalah gagasan bahwa jiwa kita, setelah akhirnya meninggalkan raga, bukannya mati untuk selamanya, melainkan akan terus hidup abadi, dan kehidupan abadi ini diraih tanpa ada perbedaan siang dan malam, terang atau gelap, membosankan atau mengasyikkan, yang bisa dialami setidaknya oleh kehidupan ragawi.

Bayangkan jiwa kita—yang terbebas dari keberadaannya yang bersifat sementara, bergabung dengan jiwa-jiwa lain di taman firdaus dan diberkati, atau justru dikutuk, sesuai dengan keyakinan kita—melakukan hal-hal yang seharusnya

dilakukan atau dialami untuk selamanya. Bisakah kita membayangkan kehidupan yang berkelimpahan, dipenuhi rasa suka cita, dan cinta? Jelas begitu indah dan bagai mimpi yang menjadi kenyataan, dan bagi sebagian besar dari kita, ini adalah jenis kehidupan yang kita cita-citakan setelah berakhirnya kehidupan di bumi yang penuh dengan kemalangan, pekerjaan yang membosankan, berbagai kesulitan, dan hubungan yang terputus.

Namun, hidup serba berkecukupan dan serba indah, dikelilingi oleh jiwa yang baik dan cinta ilahi, serta melakukan hal yang sama dan merasakan hal yang sama selamanya, sepertinya bukanlah sesuatu yang kita dambakan. Bukankah kita baru bisa menghargai sukacita karena tahu bagaimana rasanya mengalami hal yang sebaliknya, dan bahwa sukacita itu sendiri tidak akan abadi selamanya. Kita menantikan kelimpahan karena kita hidup dengan merasa kekurangan, sementara berkelimpahan adalah keadaan langka dan berharga, seperti perasaan kagum, sensasi ketika jatuh cinta, dan semua keadaan sementara lainnya yang dapat kita alami sebagai manusia.

Kelimpahan tidak lagi terasa sebagai kelimpahan apabila keadaan itu adalah keadaan yang normal dan dialami oleh semua orang, dan apabila tidak ada yang namanya kekurangan. Begitu pula, sukacita dan cinta tidak lagi merupakan sesuatu yang menyenangkan apabila kita tidak pernah mengalami hal-hal seperti penderitaan, keputusan, kebencian, dan kemarahan. Kita tidak menganggap diri kita beruntung, kaya, atau diberkati jika di dunia tidak ada

kemiskinan, tidak ada rasa tidak bahagia, dan tidak terjadi hal-hal yang memprihatinkan.

Karena tidak ada sukacita atau kebahagiaan apabila keadaan seperti itu berlangsung selamanya. Pertandingan sepak bola sangat tegang dan mengasyikkan karena pertandingan harus berakhir setelah waktu tertentu ketika wasit meniup peluit dan menyatakan pertandingan berakhir. Ada yang menang dan yang kalah. Ada yang berteriak dengan gembira dan ada yang menundukkan kepala dengan hati terluka. Bayangkan jika permainan sepak bola berlangsung selamanya, para pemain harus berlari dan mencetak gol tanpa mengetahui kapan permainan akan berakhir, tidak ada wasit untuk menghentikan permainan, dan tidak ada pemenang atau pecundang. Gerakan di lapangan tidak akan lagi memiliki makna atau tujuan apa pun. Penonton tidak memiliki alasan untuk bergembira. Semuanya hanya akan menjadi keberadaan yang panjang, tak berkesudahan, menyakitkan, tidak berarti, dan menyiksa. Dan siapa pula yang mau hidup seperti itu.

Sudah cukup sulit bahwa kita harus menanggung keberadaan fisik yang ditandai oleh rutinitas, kebiasaan, kebosanan, dan tidak adanya tujuan hidup. Namun, setidaknya perasaan ketakutan, penderitaan, kegelisahan, dan putus asa juga diimbangi oleh percikan kegembiraan, kebahagiaan, kekaguman, dan harapan. Dan kita tahu bahwa dalam keadaan apa pun, kita dapat menghibur diri bahwa segala sesuatu tidak akan bertahan selamanya, dan rasa sakit yang kita rasakan akan segera berlalu seperti awan di langit.

Dan setidaknya, pada akhir setiap hari, betapapun sulitnya atau tidak bersemangatnya kita pada hari itu, kita dapat mengistirahatkan kepala dan memejamkan mata, dan selama beberapa jam, tidak sadar. Kita bisa berhenti ada.

Namun, saat terbebas dari kehidupan ragawi, ketika kita tidak lain hanyalah kesadaran murni dan eksistensi murni, ketika kita menjadi abadi, dibandingkan dengan kondisi manusiawi kita, janji kehidupan abadi sepertinya sama sekali tidak seperti anugerah. Ibaratnya seperti jatuh ke dalam ketiadaan yang tidak memiliki tujuan, dan tatkala kata-kata seperti cinta, kedamaian, makna, dan kebahagiaan tidak ada lagi. Karena semua itu adalah ungkapan yang hanya kita sebagai manusialah, dalam kondisi berantakan dan fana, yang dapat mengalaminya.

MESIN CERDAS

Saya menjelajahi Internet, World Wide Web digital yang merupakan gudang pengetahuan manusia, tempat kita mengutarakan pendapat dan pikiran yang bersifat umum maupun yang sangat spesifik, menjabarkan rumah impian, rasa takut dan harapan, dan menyadari bahwa saya terus-menerus diikuti orang lain. Bukan, bukan diikuti oleh pengikut media sosial atau Warganet lain yang menghuni dunia bising tapi virtual ini, melainkan oleh sesuatu yang lebih menyeramkan. Menyeramkan karena merupakan kecerdasan yang dalam banyak hal jauh lebih pintar, lebih cepat, dan lebih cerdik daripada rata-rata manusia. Yang saya maksud adalah kecerdasan mesin yang mendukung teknologi digital ini.

Dan saya bukan hanya diikuti. Saya diawasi dengan ketat. Bahkan diteliti. Saat saya menelusuri berbagai situs web, menonton video online, memposting status, foto, dan pendapat saya di platform media sosial, mengunduh berbagai aplikasi ke ponsel dan gawai pintar saya, membeli barang dan memesan makanan secara online, mengungkapkan perasaan suka dan tidak suka dengan acungan jempol dan emoji, mesin cerdas ini, melalui algoritma, berusaha mengenal saya dengan cara yang bahkan tidak pernah dilakukan oleh teman terdekat saya. Dengan sangat terperinci, secara berlebihan, terus-menerus, tanpa lelah.

Dalam waktu singkat, mesin cerdas ini tahu persis apa yang saya sukai sebagai pribadi. Si mesin tahu hobi saya, minat saya, aneka topik yang menyita perhatian saya, berbagai barang yang saya ingin beli, buku yang saya senang membacanya. Dengan kata lain, setelah bertahun-tahun hadir di dunia digital, saya merasa bahwa mesin cerdas ini mulai mengenal saya lebih baik daripada manusia mana pun yang pernah mengenal saya. Bahkan mungkin lebih mengenal saya daripada saya sendiri!

Saat saya menjelajahi halaman web atau situs tertentu, mesin cerdas itu memberi saya saran dan rekomendasi yang makin lama makin sesuai dengan selera dan kecenderungan saya, mulai dari saran tempat wisata, buku untuk dibaca, tempat untuk dikunjungi, barang yang bagus untuk dibeli, orang atau situs untuk diikuti, dan seterusnya, mencakup hampir semua aspek yang bisa dikatakan memanusiakan saya.

Bukan hanya itu, berdasarkan algoritma yang terus diperbarui dan berkembang tentang saya, mesin itu tampaknya dapat memprediksi apa yang akan saya sukai dan mengarahkan saya ke berbagai hal dan pengalaman baru yang bahkan belum benar-benar saya pikirkan secara sadar. Misalnya, saya tidak perlu secara aktif mencari lagu, musik, buku, atau kuliah baru untuk didengarkan, si mesin mengkompilasi semuanya untuk saya, biasanya mencakup penulis, penyanyi, artis, pembicara yang baru bagi saya atau belum pernah saya dengar, dengan pengetahuan dan keyakinan bahwa saya akan menyukainya dan merasa cocok dengan kompilasi tersebut.

Dulu saya aktif mendengarkan dan mencari sendiri lagu dan artis favorit saya, mengumpulkan dari berbagai sumber, menjadi koleksi pribadi. Saya menyortir dan memberi label berdasarkan judul seperti kelompok musik untuk berpesta, musik untuk bersantai, atau musik *jadoel* favorit. Sekarang, semuanya dikompilasi untuk saya oleh si mesin cerdas sehingga saya tidak saja memiliki koleksi musik untuk setiap kesempatan (pesta, senam, bersantai, menikmati sarapan akhir pekan, mengadakan pesta makan malam, dan sebagainya.), tetapi juga memiliki koleksi musik yang sesuai dengan suasana hati (membangkitkan semangat, menenangkan, menimbulkan nostalgia, dll.) yang terdiri atas berbagai lagu yang dinyanyikan para penyanyi yang saya kenal atau tidak saya kenal, bahkan artis yang benar-benar baru dan belum pernah saya dengar, tetapi setidaknya yang saya sukai. Bahkan saya kagum, betapa saya menikmati kompilasi musik ini, yang ternyata sering diperbarui dengan lagu baru yang dijamin akan menggelitik minat saya, dan saya bersyukur tidak harus repot-repot mengumpulkannya sendiri. Jadi, saya menyerahkan selera musik saya ke si mesin bernama Kecerdasan Buatan.

Dan tidak diragukan lagi, bukan hanya selera musik saya yang saya serahkan kepadanya. Bahkan mungkin semua hal yang membuat saya menjadi manusia yang berpikir dan aktif. Mesin yang tak kenal lelah, cepat, dan cerdas ini, yang sumber dayanya dan kerajinannya mencari tampaknya tak terbatas dan tak pernah habis, cukup senang mengambil alih pikiran saya. Si mesin berkata, “Saya lihat kamu tertarik pada alien dan makhluk luar angkasa. Nah, ini yang harus kamu

tonton, dengarkan, baca, dan sebagainya, dan ini daftar orang yang memiliki minat serupa yang perlu kamu ikuti.”

Sekarang, bayangkan mesin cerdas ini mampu melakukan hal yang sama untuk setiap orang yang menggunakan Internet dan berbagai sarana digital. Dan bukan hanya topik tentang makhluk luar angkasa, melainkan berbagai isu rumit seperti politik, agama, dan ideologi. Tidak mengherankan bahwa dunia semakin terpolarisasi, terbagi menjadi ruang dan gelembung yang menggemakan pendapat serupa yang hanya menampung kelompok orang yang berpandangan sama tentang dunia, kelompok yang tidak bersedia lagi menerima orang lain yang memiliki sudut pandang berbeda, atau terlibat dalam diskusi tanpa terseret ke dalam konflik dan luapan emosi.

Di tingkat pribadi, banyak hal menyenangkan dan positif yang dapat disediakan oleh mesin cerdas ini. Misalnya, kemampuannya untuk mengantisipasi kebutuhan kita, memberi saran dan rekomendasi yang sesuai tentang hal-hal yang menarik bagi kita, ke mana sebaiknya kita pergi, apa yang harus dilakukan, apa yang harus dikonsumsi. Bahkan, si mesin juga memberi saran tentang teman kencan dan calon pasangan hidup yang tidak hanya cocok untuk kita, tetapi juga memastikan terjalinnya hubungan asmara yang langgeng (yang cukup penting jika kita selalu jatuh cinta pada orang yang salah!). Akan tetapi, dalam jangka panjang, saya khawatir ketergantungan kita pada mesin ini akan menyebabkan pemikiran kita sendiri—yaitu pemikiran rasional, hasil renungan, dan analitis—menjadi tidak ada gunanya. Selain itu, si mesin cerdas juga dapat menumpulkan kemampuan

kita untuk berempati, memberi kasih sayang dan perhatian yang menjadi ciri khas hubungan antarmanusia.

Bagi Kecerdasan Buatan yang selalu siap melayani kita, kita adalah pusat dunia. Pendapat kitalah yang terpenting. Preferensi kita, motivasi kita, dan hal-hal yang membangkitkan minat kita, semuanya merupakan hal terpenting bagi si mesin cerdas. Dan ketika si mesin cerdas lebih mengenal kita daripada kita sendiri, akan tiba waktunya kelak kita tidak lagi harus mengatur diri sendiri, pikiran kita, dan pilihan hidup kita.

Selain itu, hal mendasar akan berubah, atau mungkin sudah berubah, dalam cara kita berhubungan satu sama lain sebagai manusia. Misalnya obsesi kita tentang diri kita dan keyakinan kita, kepastian kita bahwa kita benar karena si mesin cerdas mempertemukan kita dengan orang yang memiliki sudut pandang yang sama dan sentimen yang sama. Dan ini menegaskan kurangnya kepercayaan kita dan yang kita kelirukan sebagai Kebenaran. Bagi si mesin cerdas, pendapat, selera, kepercayaan, ideologi, preferensi kita, dan sebagainya, bukan untuk dikecam (seperti menawarkan produk yang berbeda atau sudut pandang yang berbeda dari yang kita dukung), melainkan merupakan kebenaran dan fakta untuk dibenarkan dan ditegaskan.”

Dan saya khawatir kita akan kehilangan kemampuan untuk berdiskusi secara rasional, mendukung gagasan yang berbeda, dan menghormati pendapat yang berbeda. Dan kita tidak akan mampu lagi mendengarkan orang lain untuk memahaminya atau sekadar berteman tanpa berselisih. Yang

tak kalah pentingnya, kita akan kehilangan kemampuan untuk berkompromi, bernegosiasi, dan berempati. Kita juga akan kehilangan kesempatan penting untuk tumbuh menjadi manusia bijak dan berbelas kasih, yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengakui bahwa kita mungkin salah, bahwa keyakinan dan pendapat kita mungkin tidak berdasar, meskipun si mesin dengan gigih mengatakan sebaliknya.

PEMIKIRAN TENTANG KECERDASAN MESIN

Apakah kita semakin bergantung pada teknologi dalam kehidupan kita? Memang begitu. Lihat saja kebiasaan kita sejak bangun hingga tidur lagi; interaksi pertama dan terakhir cenderung dengan gawai digital, bukan dengan manusia lain.

Faktanya, kecanduan internet menjadi masalah kesehatan mental yang nyata bagi semakin banyak orang. Orang yang lahir di era Internet—yang langsung berhubungan dengan segala sesuatu yang bersifat digital—tidak dapat membayangkan kehidupan tanpa Facebook, Instagram, Youtube, TikTok, WhatsApp, serta suara Siri dan Alexa.

Moda komunikasi kita, bahkan dengan orang terdekat dan tersayang pun, makin sering dilakukan melalui hubungan video, *chatting*, dan posting di media sosial. Rapat dengan rekan kerja dan klien dilakukan melalui Zoom, Google Meet, atau WhatsApp Video.

Satu dasawarsan yang lalu tidak terpikirkan bahwa kita dapat mengikuti orang yang kita inginkan di mana saja di dunia hanya dengan mengikuti umpan media sosialnya atau dengan mengaktifkan pelacak di teleponnya. Sekarang, ini semua merupakan hal yang lazim. Yang jelas, kita dikelilingi

begitu banyak teknologi sehingga siapa pun, terutama pemerintah, dapat mengetahui dengan pasti apa yang sedang kita lakukan, di mana dan dengan siapa, bukan hanya karena kita memiliki gawai yang dapat dilacak, melainkan juga karena seluruh dunia tengah berubah menjadi satu kisi-kisi digital yang tak mampu kita hindari, meskipun kita ingin menghindarinya.

Bagi saya, hal ini terasa agak mengganggu. Terutama mengingat sudah begitu banyak informasi dan pemikiran pribadi yang saya ungkapkan ke dunia maya. Informasi seperti tempat yang saya kunjungi, teman-teman saya, buku yang saya baca, hobi saya, dan sebagainya.

Telah kita saksikan betapa mudahnya mengalihdayakan kegiatan, preferensi, dan bahkan kepribadian kita ke si mesin cerdas yang memiliki algoritma yang tak kenal lelah, kuat, dan terus berkembang. Kita tidak perlu memikirkan mau ke mana, apa yang harus dilakukan, film apa yang harus ditonton, dan siapa yang bisa diajak bergaul karena si algoritma yang perkasa akan menyediakan semuanya untuk kita telan dengan lahap. Dan sangat menyenangkan dan sangat murah! Apabila sudah menyangkut dunia digital, kita seperti anak kecil yang dilepaskan di toko mainan.

Dan mungkin inilah cara si Mesin Cerdas melihat kita, seperti anak kecil, yang terus-menerus diawasi, dipelajari, dan dianalisis. Namun, untuk apa? Kita hanya bisa menebak. Yang jelas, Kecerdasan Buatan ini tidak hanya dapat memberi kita saran dan rekomendasi, tetapi juga dapat mengetahui lebih dahulu keinginan dan hasrat kita. Terlebih lagi, si

mesin cerdas sudah mampu mengarahkan kita ke cara berpikir tertentu, memengaruhi pendapat kita, dan cara kita memandang dunia. Dengan kata lain, si mesin cerdas juga mampu memanipulasi perilaku kita sebagai manusia, dan dengan demikian dapat memengaruhi peristiwa yang terjadi di seluruh dunia.

Namun, tetap saja kita terpicat oleh pesona dan kilauan gawai kita. Kita rela antri untuk membeli model gawai terbaru, yang umumnya lebih cepat, lebih cerdas, dan lebih berdaya. Tidak diragukan lagi, ketika muncul gawai baru, kita semua bergegas untuk mendapatkannya. Untuk memegangnya atau memakainya di pergelangan tangan.

Akan tetapi, bagaimana jika gawai baru nanti bukan benda yang kita bawa di saku atau dipakai di tubuh kita? Bagaimana jika gawai itu berupa benda yang dimasukkan ke dalam tubuh sehingga kita terus terhubung dengan Siri, dengan Alexa, dengan Google. Ponsel pintar tidak lagi menjadi benda pertama dan terakhir yang kita lihat setiap hari ketika kita bangun dan hendak tidur. Dengan adanya gawai yang nyaman di bawah kulit, kita tidak akan pernah terputus dari si mesin cerdas, bahkan juga saat sedang tidur. Tidak diragukan lagi, mesin cerdas ini pun bahkan dapat memengaruhi perjalanan mimpi kita. Nah, apakah kita akan menyukainya, mengingat hal ini mungkin bisa terjadi?

Apakah kita akan merasa jauh lebih pintar, terutama jika mampu membeli model gawai yang lebih canggih dan lebih berdaya? Mungkin kita bahkan bisa lebih berdaya jika si mesin cerdas dapat mengubah bagian dalam tubuh

kita, memperbaiki bagian yang menua, memperkuat otot yang lemah, memompa lebih banyak oksigen ke otak, dan sebagainya.

Dan karena dunia sekarang terbagi menjadi pengguna Android dan pengguna sistem operasi Apple, manusia akan terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama mampu membeli sistem operasi yang lebih canggih dan lebih berdaya yang tertanam di bawah kulit sehingga secara efektif lebih pintar, lebih kuat, lebih cepat, dan seterusnya. Sebaliknya, kelompok kedua harus puas dengan model gawai yang lebih murah, atau bahkan hanya mampu membeli model gawai yang digenggam. Dengan demikian, simbol status tidak lagi model mobil atau merek pakaian, tetapi gawai yang tertanam di bawah kulit kita—seberapa hebat kemampuan gawai itu membuat kita lebih cerdas, lebih sehat, dan lebih didambakan.

Namun, saya khawatir, memiliki gawai di bawah kulit dapat membuat kita semakin diperbudak teknologi, melebihi apa yang sekarang sudah kita alami dengan gawai di tangan kita. Mungkin kita dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental kita, yang terus dimutakhirkan dan ditingkatkan oleh teknologi, sama seperti kita memutakhirkan komputer setiap beberapa tahun sekali.

Namun, apakah kemampuan tersebut membuat kita lebih mampu mengendalikan si Mesin Cerdas? Entah mengapa, saya meragukannya. Bahkan justru sebaliknya. Adanya Kecerdasan Buatan di bawah kulit tidak akan menjadikan

kita manusia super. Kecerdasan Buatan akan membuat kita tidak manusiawi lagi, karena kita kehilangan makin banyak kemampuan untuk berpikir sendiri dan membuat pilihan sendiri.

Dengan kata lain, lama kelamaan kita kehilangan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, terutama karena si Mesin Cerdas terus belajar, kemampuannya terus bertambah, jauh melebihi kita. Si mesin pandai menghitung risiko, menganalisis tindakan mana yang akan memberikan hasil yang lebih baik, dan keyakinan atau opini apa yang akan menjadi pandangan yang tepat untuk menghasilkan situasi yang kita inginkan. Tidak diragukan lagi, seiring dengan waktu, jelas siapa yang menjadi tuan dan siapa yang menjadi budak.

Mesin yang tertanam di dalam tubuh tidak akan melayani kebutuhan kita lagi, tidak akan mendukung hal-hal yang kita sukai atau tidak kita sukai lagi, tidak akan meningkatkan kemampuan dan kapasitas kita lagi sebagai manusia. Kita hanya akan menjadi platform, sumber energi dan bahan organik, yang membuat si mesin terus berkembang dan tumbuh secara eksponensial, menjadi komputer raksasa. Hanya saja, manusialah yang menjadi perangkat keras, sementara si mesin cerdas menjadi perangkat lunak.

Dan tidak ada batasan pembelajaran bagi si mesin dan tidak ada penghalang untuk pengetahuannya. Kemungkinannya untuk tumbuh tidak terbatas seperti juga kemampuannya untuk menghitung, menganalisis, dan mencipta. Terlebih lagi, tidak seperti manusia yang terikat pada tubuh ragawi

dan terobsesi oleh perbedaan dan kepribadian kita masing-masing, hal yang paling disukai si mesin adalah saling terhubung dengan sesamanya.

Memang, satu-satunya tujuan dunia digital adalah konektivitas. Inilah yang paling kita sukai tentang dunia digital. Dengan satu gawai, kita dapat melakukan banyak hal—berkomunikasi, mencipta, bertransaksi, menonton film, mendengarkan musik, memeriksa kondisi kesehatan, membaca dan menulis buku, berwisata virtual ke seluruh dunia, bahkan menjelajahi alam semesta, dan boleh dikatakan dapat melakukan apa pun aktivitas manusia, kecuali membuat secangkir teh. Bahkan menyeduh teh pun masih bisa diperdebatkan. Karena bukankah kita dapat memesan secangkir teh yang dikirim langsung ke meja kita hanya dengan menyentuh layar ponsel pintar?

Namun, apabila mesin di dalam tubuh kita memutuskan untuk saling terhubung, melalui manusia lain yang memiliki gawai serupa yang tertanam di dalam tubuhnya, maka kita tidak hanya menjadi bagian dari jaringan konektivitas teknologi, tetapi kitalah jaringan itu. Bahkan saat kita berpikir bahwa semua itu permainan yang menyenangkan, terlalu terpesona oleh keajaiban dunia digital, sebetulnya kita hanyalah alat, sumber energi untuk mempertahankan pertumbuhan dan kelangsungan hidup si mesin.

Jadi, pada saat kita asyik ber-gawai-ria, ingatlah bahwa gawai itu dirancang sedemikian rupa agar kita kecanduan, dan tidak akan pernah memaatkannya. Karena Kecerdasan Buatan ini bergantung pada kita—makhluk hidup—agar bisa tetap

hidup dan tumbuh, melalui ketergantungan yang makin lama makin besar. Sampai di suatu saat kelak kita tidak akan pernah bisa mematikannya, dan kita lupa bagaimana rasanya menjadi manusia. Dan kemudian kita tidak berfungsi apa-apa lagi. Kita hanyalah energi yang menghidupi si mesin cerdas yang hebat.

Sungguh pemikiran yang meresahkan.

APAKAH KITA MASIH AKAN TETAP BERGUNA?

Saya memikirkan hal lain lagi ketika merenungkan betapa makin meningkatnya ketergantungan kita pada Kecerdasan Buatan dan gawai di hampir setiap bidang kehidupan, baik di rumah ataupun di tempat kerja, dan ketika berhadapan dengan orang lain dan dengan tugas sehari-hari. Dan pikiran itu juga meresahkan. Yaitu, apa peran kita, manusia, apabila Kecerdasan Buatan dapat mengambil alih sebagian besar pekerjaan yang selama ini membuat kita sibuk, giat, dan boleh dikatakan berguna?

Pikiran yang bahkan lebih mengerikan muncul dalam benak saya. Akan bergunakah kita di dunia yang diatur, dikelola, dan dioperasikan oleh algoritma? Bukankah sampai sekarang, kita sebagai spesies telah berhasil mendominasi planet ini dan membentuk takdirnya dan segala isinya sesuai dengan minat, keinginan, dan imajinasi kita, meskipun semua itu menunjukkan betapa egoisnya kita?

Kita telah menjadikan diri kita pusat cerita dalam sejarah Bumi dan alam semesta ini, dan meyakini bahwa sejauh ini kita adalah puncak dan pencapaian terbesar evolusi kehidupan di Bumi. Dan karena kita belum menemukan tanda peradaban yang lebih besar daripada peradaban kita di tempat lain di kosmos, kita berasumsi bahwa peradaban

kitalah yang terbaik yang pernah ada, setidaknya di galaksi ini.

Kita berhasil mendominasi planet ini dan semua spesies lain di dalamnya karena kemampuan unik kita untuk membuat dan menggunakan perkakas serta kemampuan otak kita untuk membayangkan segala macam situasi. Alih-alih menyerah atau mengelak dari ancaman dan bahaya, kita menemukan solusi untuk masalah kita dalam bentuk temuan kreatif.

Perkakas dan benda yang kita buat agar hidup kita lebih mudah, lebih baik, lebih nyaman, dan lebih menyenangkan. Meskipun secara fisik kita lemah dan tidak beradaptasi dengan lingkungan seperti sesama makhluk hidup lainnya, kecerdasan dan daya cipta kita membuat kita dapat hidup lebih lama, berkembang biak, dan membentuk alam serta lingkungan sesuai dengan keinginan kita.

Teknologi adalah pencapaian terbesar kita, karena membuat kita dapat melakukan apa pun yang kita impikan dan membawa kita ke berbagai tempat yang tidak akan pernah bisa kita jelajahi jika hanya menggunakan tubuh ragawi. Teknologi membuat dunia menjadi tempat yang sempit, dan akan segera membuat ruang angkasa dapat dijangkau dengan mudah. Dengan kata lain, kita sampai pada masa ketika kita mengira manusia sedang mencapai puncak evolusi. Dengan bantuan teknologi, tidak diragukan lagi kita bisa menjadi manusia super.

Atau benarkah begitu? Mungkin benar untuk segelintir orang. Segelintir orang yang mengetahui rahasia menciptakan dan mengendalikan teknologi. Namun, bagi sebagian besar dari kita yang hanya pengguna dan konsumen teknologi, nasib yang berbeda mungkin menanti kita. Yang sudah terjadi, untuk tugas yang sering berulang, robot dan otomatisasi telah mengambil alih, menyebabkan banyak manusia kehilangan pekerjaan. Seiring dengan makin canggihnya teknologi, tak lama lagi mesin bisa diajari untuk melakukan apa saja, termasuk cara belajar sendiri. Dan berpikir sendiri.

Pada akhirnya, meskipun pikiran manusia tampaknya tidak seragam, tidak dapat diprediksi, kreatif, dan inventif, ada beberapa bentuk pola dalam perilaku, pikiran, dan tindakan kita yang tidak diragukan lagi dapat dipelajari, dihitung, dan kemudian ditiru dan direproduksi oleh mesin. Dengan prosesor yang lebih besar, lebih cepat, dan lebih kuat, cepat atau lambat mesin cerdas ini akan dapat berfungsi lebih baik dan membuat keputusan yang lebih baik daripada manusia biasa yang cenderung malas.

Kita menyaksikan gawai yang sudah makin pintar ketika memilih rute jalan yang tidak terlalu padat, restoran yang paling populer, orang di kelompok kencan yang paling cocok bagi kita yang romantis. Gawai dapat memberi tahu intensitas olahraga kita, kualitas tidur kita, dan kondisi kesehatan kita secara keseluruhan. Seperti yang telah kita saksikan, gawai juga dapat memberi rekomendasi untuk setiap aspek kehidupan kita dan bersedia menjadi tempat penyimpanan ingatan kita, seperti menyimpan nomor telepon yang tidak lagi dapat kita ingat.

Namun, kerja keras kitalah, kemampuan kita untuk menghasilkan dan menciptakanlah, yang menjadikan kita sosok manusia dan memberi kita tujuan hidup. Lagi pula, kita sudah dikutuk sejak Nabi Adam yang harus bekerja keras di bumi. Ketika kita tidak sudi lagi bekerja keras, dan tidak mau lagi direpotkan oleh semua pemikiran, pemecahan masalah, dan kerja keras yang menyertainya, saya khawatir kita tidak hanya akan kehilangan kesadaran mengenai tujuan hidup, tetapi juga relevansi kita dalam kehidupan di dunia ini.

Karena perkembangan teknologi berlangsung begitu pesatnya sehingga kita akan segera menyadari bahwa kita telah berubah dari tuan menjadi budak. Kita bukan lagi pengguna dan majikan teknologi. Kita, seperti yang telah kita diskusikan, adalah objek yang digunakan teknologi untuk menyempurnakan evolusinya sendiri. Bahkan saat kita menggunakan teknologi, kita menjadi produknya. Kita menjadi jaringan dan platform bagi teknologi untuk berkembang dan tumbuh dengan cara yang tidak dibatasi oleh batasan fisik dan organik. Tidak seperti kecerdasan manusia, Kecerdasan Buatan tidak memiliki tanggal jatuh tempo, tidak tahu kapan akan mati secara fisik. Kecerdasan ini tidak perlu makan, tidur, merasa lelah, atau jemu. Tidak seperti kecerdasan manusia, Kecerdasan Buatan tidak rentan terhadap serangan rasa malas, kecemasan, stres, dan konflik. Kecerdasan Buatan dapat bekerja sama dengan mulus dan harmonis tanpa individualisme yang egois, dan melakukannya dengan kecepatan, tenaga, dan efisiensi yang luar biasa.

Di dunia seperti ini, tidak diragukan lagi, sebagian besar dari kita akan menjadi sesuatu yang berlebihan, kecuali sebagai objek atau sasaran—kita digiring dalam menentukan barang untuk dikonsumsi, produk untuk dibeli, bahkan ide untuk dimanipulasi. Di dunia ini, orang awam tidak lagi punya makna dalam hal kerja keras, produktivitas, dan kreativitas. Dalam semua ini, Kecerdasan Buatan tidak kenal lelah, dapat diprediksi, dan dapat diandalkan.

Selain itu, dalam kemampuannya untuk mengambil keputusan, si mesin cerdas dapat memanfaatkan jaringan luas pengetahuan dan probabilitas yang lebih unggul daripada kemampuan kita, dan menghasilkan lebih banyak skenario dan solusi untuk setiap masalah yang diserahkan kepadanya. Jadi bagaimana kita bisa bersaing?

Lagi pula, menjadi manusia bukan hanya tentang pekerjaan yang kita lakukan, tetapi juga bagaimana kita memandang diri kita sendiri. Kita adalah makhluk yang membutuhkan tujuan dan makna dalam hidup kita. Hidup yang bermakna membuat kita bermartabat dan berbahagia. Hidup yang bermakna membuat kita merasa berharga, di mata kita, di mata orang lain, dan di alam semesta.

Bagi sebagian besar dari kita yang tidak tahu apa-apa tentang bagaimana teknologi bekerja, apalagi membangunnya, apa peran kita dalam semua ini? Pada saat kita mengalihkan proses berpikir ke prosesor komputer, memori ke *hard disk* eksternal, dan kebebasan serta kemampuan kita untuk memilih ke algoritma, maka kita menjadikan diri kita tidak manusiawi lagi dan kehilangan pekerjaan.

Apa lagi yang bisa kita tawarkan? Yang jelas, bukan tenaga kita. Juga bukan bakat dan kecerdasan kita. Kecerdasan Buatan saat ini dapat dengan mudah membuat karya seni atau membuat karya musik yang setara dengan seniman atau komposer hebat. Pendeknya, telinga manusia tidak akan bisa membedakannya.

Bagaimana dengan keunikan kita sebagai individu? Pasti ada nilai di dalamnya, bukan? Si mesin tidak memerlukan keunikan kita. Bukankah Kecerdasan Buatan menghargai konektivitas dan jaringan, harmoni dan kepastian. Kecerdasan Buatan tidak peduli pada kecenderungan manusia untuk terlibat dalam konflik dan perselisihan. Kecuali mungkin untuk tujuan pengendalian dan manipulasi.

Mungkin dengan cara inilah kita sebagai manusia bisa tetap punya makna. Sebagai objek dan target untuk beberapa jenis eksperimen kelompok untuk mendapatkan hasil tertentu atau untuk menguji gangguan dalam matriks. Dengan kata lain, sebagai spesimen organik yang akan diretas dan dimanipulasi oleh kecerdasan yang jauh lebih hebat daripada kita.

BAGAIMANA NASIB *HOMO SAPIENS* SELANJUTNYA?

Bagaimana kalau kita dengan senang hati menerima evolusi teknologi dan kita berkembang bersama-sama dengan kemajuan itu? Mungkin dengan begitu, kita tidak akan kehilangan makna. Dan kita masih bisa dikatakan menjadi makhluk yang sadar, bertanggung jawab atas tindakan kita, dan mengendalikan takdir kita. Dengan kata lain, mari belajar berevolusi sebagai spesies.

Jadi, apa yang bisa kita nantikan akan terjadi kelak? Apa yang terjadi selanjutnya dalam evolusi kita sebagai spesies? Seperti apa kehidupan *Homo sapiens* kelak tatkala teknologi sudah menjadi bagian dari diri kita, yang ada di dalam tubuh kita, sehingga menjadi diri kita? Dewasa ini teknologi sudah ada pada kaki bionik yang kita gunakan apabila kita kehilangan lengan atau kaki. Teknologi menjadi anggota tubuh yang berfungsi sama efektifnya, bahkan mungkin lebih baik daripada kaki asli, dan yang dapat kita ganti jika perlu. Teknologi ada di telinga kita sebagai alat pendengar, di mata kita untuk meningkatkan daya penglihatan.

Dan tak lama lagi organ tubuh kita yang rusak dan sakit juga dapat dengan mudah diganti oleh organ buatan, dan selanjutnya akan tersedia jantung dan paru-paru yang merupakan mesin canggih dan tidak mudah rusak dan

diserang penyakit. Lebih dari itu, kelak teknologi akan membuat kita dapat menumbuhkan sel dan organ apa pun yang kita butuhkan agar dapat terus hidup dan awet muda. Menjadi tua bukan lagi tak terelakkan, melainkan pilihan, dan kematian dapat kita tunda selama kita dapat meremajakan, menumbuhkan, atau mengganti bagian tubuh yang rusak dan menua.

Tidak diragukan lagi, otak kita juga bisa diretas menjadi jauh lebih efisien dan jauh lebih pintar. Karena bukankah otak kita sebenarnya sudah seperti komputer yang bekerja mengolah informasi. Dan jika kita dapat menjaga kondisi otak organik kita agar selamanya muda, dan meningkatkan kemampuannya dalam mengolah informasi dan mempertahankan lebih banyak memori, tidak ada lagi batas tentang apa yang dapat kita lakukan dan apa yang dapat kita capai, baik secara fisik maupun mental.

Dewasa ini manusia sudah jauh lebih baik daripada orang tua dan kakek nenek mereka beberapa dasawarsa yang lalu dalam hal prestasi fisik dan memecahkan rekor, baik dalam lari maraton, berenang, lari cepat, mendaki gunung, melompat dari tebing, dan menanggung segala macam tantangan fisik. Manusia bisa berlari lebih cepat, melompat lebih tinggi, mengangkat beban lebih berat, bahkan berani menjatuhkan diri dari tempat yang makin lama makin tinggi.

Ilmu kita telah membuat kita dapat mengkloning (membuat kembaran), menciptakan, dan menumbuhkan sel baru, mendeteksi dan menghapus penyakit yang mungkin diakibatkan oleh gen kita, memungkinkan kita hidup lebih

lama, lebih sehat, dan lebih produktif. Jika mau, kita dapat berevolusi menjadi manusia super—tubuh kita makin mulus menyatu dengan teknologi, memberi kita keuntungan, bukan hanya mengatasi alam, melainkan juga proses alami. Kita bisa menjadi seperti nenek moyang mitos kita yang pernah hidup dengan nyaman sampai mencapai usia lima ratus atau enam ratus tahun.

Dan tidak diragukan lagi, ilmu pengetahuan dan teknologi kita saat ini masih sangat belia. Inovasi dan penemuan yang menunggu kita dalam waktu beberapa dasawarsa ke depan, hanya bisa kita bayangkan. Yang jelas, langkah menuju supremasi teknologi tidak bisa dihindari, dan berbagai kemungkinan yang ada di masa depan sungguh tak terbatas. Apakah yang dapat dicapai manusia kelak, beberapa ratus tahun dari sekarang? Satu milenium dari sekarang? Seperti apa penampilan kita dan apa yang mampu kita lakukan? Akankah kita masih ada di sini atau akankah kita pindah ke tempat lain di galaksi dan menjajah planet lain?

Akankah kita mengganti perangkat keras organik dan halus yang merupakan tubuh ragawi kita dengan sesuatu yang lebih tahan lama dan tidak membusuk, bahkan tidak hancur? Akankah kita memiliki tubuh yang tidak lagi bergantung pada energi organik sebagai bahan bakar, sehingga kita tidak lagi merasa lapar atau haus atau perlu memakan tumbuhan dan makhluk lain dan karenanya dapat bertahan hidup di mana saja? Tubuh yang tidak merasakan nyeri atau binasa karena panas atau dingin? Tubuh yang tidak mati.

Kita mungkin masih mengandalkan otak kita, jaringan abu-abu lunak itu, tetapi tersimpan dalam wadah yang tidak bisa hancur, disimpan di tempat yang sangat terlindung. Atau mungkin kita akan berhasil mengunduh seluruh isi otak kita ke dalam disk eksternal yang tidak mudah rusak dan dapat diperbaiki serta ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan. Namun, mengapa repot-repot menggunakan *hard disk*, padahal kita dapat mengunduh isi otak kita ke Cloud?

Jadi, seperti apakah penampilan kita kelak? Kita mungkin bisa saja mempertahankan penampilan fisik kita sebagai manusia, dengan kepala, tubuh, kaki, dan tangan, tetapi mungkin hanya karena keinginan untuk tampil seperti kebiasaan kita atau merindukan penampilan kita dulu. Yang pasti, di lingkungan dan planet tempat kita hidup kelak, sepasang mata, telinga, dua tangan dan dua kaki mungkin berlebihan atau tidak lagi memadai.

Lagi pula, apa gunanya sepasang mata di bagian depan kepala, padahal jenis kemampuan visual yang kita butuhkan adalah sudut pandang 360 derajat penuh? Begitu pula, mengapa repot-repot hanya punya dua tangan dan dua kaki, padahal jika jumlahnya lebih banyak, ditambah jari-jemari, kita dapat menangani lebih banyak benda dengan kecepatan yang lebih tinggi? Bahkan mungkin kita bisa menghilangkan indera penciuman karena tidak perlu menikmati makanan atau menghirup oksigen, karena tubuh kita tidak lagi memerlukan bahan bakar oksigen. Terutama ketika planet, yang tidak memiliki tumbuhan dan pepohonan, tidak lagi memiliki cukup oksigen. Mengenai kulit luar kita, inilah benda pertama yang akan kita lucuti. Kita membutuhkan

cangkang lain yang membuat kita dapat bertahan hidup bahkan di iklim yang paling berat.

Apakah semua ini hanya khayalan dan spekulasi? Saya khawatir bukan khayalan maupun spekulasi. Sebab, bukankah kita telah melalui banyak tahapan evolusi selama jutaan tahun sebelum akhirnya penampilan kita menjadi seperti sekarang ini. Dan pada setiap tahap, penampilan kita berevolusi sebagai tanggapan terhadap perubahan lingkungan dan planet.

Namun, kali ini, sebagai manusia, kita juga mampu menciptakan perubahan lingkungan dan planet. Selama ribuan tahun, sejak manusia memegang perkakas batu pertama dan menemukan berbagai manfaat api, manusia tidak lagi menjadi penonton pasif di planet ini. Makin lama, kita makin aktif berperan sebagai pemain utama, dan kita menentukan dan membentuk takdir kita sendiri sambil memengaruhi lingkungan kita dan nasib planet ini.

Kemampuan untuk mengubah, menciptakan, dan menemukan ini juga merupakan kemampuan yang sama yang memungkinkan kita dapat mempercepat evolusi kita sendiri. Waktu jutaan tahun yang dibutuhkan nenek moyang *Homo sapiens* untuk mencapai tahap kita sekarang, tidak diragukan lagi hanya akan memakan waktu ratusan tahun saja untuk terjadinya evolusi yang sama.

Karena kita juga mempercepat perubahan di lingkungan dan planet kita. Dalam ratusan tahun terakhir ini kita telah memuntahkan lebih banyak metana dan karbon dioksida

daripada yang dimuntahkan selama ratusan juta tahun yang pernah disaksikan planet ini. Alam telah menyebabkan punahnya kehidupan di bumi selama empat setengah miliar sejarahnya, baik dari dalam bumi maupun dari luar angkasa. Bisa jadi, kehancuran global berikutnya dipercepat oleh perilaku kita.

Siapa tahu, jumlah polusi, limbah, perusakan, dan eksploitasi yang terus-menerus kita hasilkan di planet ini juga akan memaksa kita untuk mempercepat evolusi kita sendiri sehingga karena kehilangan kondisi kehidupan yang diperlukan untuk kelangsungan hidup *Homo sapiens*—makanan, air, udara bersih, tumbuhan—kita harus menetapkan bentuk baru kehidupan yang tidak membutuhkan berbagai hal organik ini.

Dengan demikian, kelak, dalam tahap evolusi berikutnya, kita tidak hanya dapat terus beradaptasi dan bertahan hidup, tetapi juga dapat menjelajahi bintang dan mencari tempat tinggal baru untuk spesies kita: keturunan *Homo sapiens* yang pernah perkasa dan bangga.

Dan kita akan menengok ke belakang ke *Homo sapiens* dengan penuh kekaguman, dengan kerinduan dan rasa kehilangan, seperti yang kita lakukan ketika menengok kembali ke belakang ke kawanan dinosaurus yang pernah, selama lebih dari seratus lima puluh juta tahun, menjelajahi planet ini.

GAJAH ADALAH SEUTAS TALI.

Kita mudah sekali terpaku pada pendapat, keyakinan, dan pola pikir kita. Pada umumnya, ketika keyakinan dan pendapat kita dipertanyakan, reaksi kita adalah bersikap defensif. Seolah-olah keberadaan kita diserang dan status kita dalam kelompok atau komunitas sedang ditantang. Dan ketika sekelompok orang memiliki keyakinan dan pendapat yang sama, kita saksikan betapa mudahnya sekelompok orang terprovokasi, dan masyarakat dengan cepat terperosok ke dalam jurang pertentangan. Seperti saat pemilu atau saat menghadapi persoalan yang memicu perbedaan pendapat.

Seperti yang telah dibahas dalam beberapa bab terdahulu, hal ini terutama disebabkan oleh fakta bahwa kita, baik sebagai individu maupun sebagai kelompok, hanya dapat melihat sesuatu dari sudut pandang tertentu, terutama dari sudut pandang kita sendiri. Memang sulit, bahkan bukan tidak mungkin, bagi kebanyakan orang untuk memiliki pandangan yang objektif tentang apa pun, karena pada dasarnya kita terjebak tidak hanya dalam keterbatasan fisik dan mental kita sendiri, tetapi juga dalam lingkungan tempat kita tinggal, berkembang, dan berkegiatan.

Karena itu, kita cenderung mengutamakan kebenaran dan realitas menurut versi kita sendiri sesuai dengan perspektif

dan sudut pandang kita yang terbatas. Kita juga lebih bersimpati pada orang yang menganut kepercayaan yang kurang lebih sama, dan cenderung memperlakukan orang lain yang memiliki keyakinan dan pendapat yang berbeda dengan penuh rasa curiga dan bahkan penghinaan. Seolah-olah mereka tidak sama cerdas, tidak mendapat pencerahan, atau tidak diberkati seperti kita. Dibandingkan dengan orang lain, keyakinan kitalah yang paling benar, dan kebenaran kitalah satu-satunya keyakinan yang valid.

Jelas ini bukan cara yang tepat untuk memiliki kehidupan yang harmonis dan damai, terutama apabila kita sama sekali tidak tertarik dan bahkan tidak berkeinginan untuk berusaha memahami pandangan orang lain atau bersimpati pada sudut pandangnya. Untuk bersedia memahami orang lain, kita harus bersedia mengakui bahwa cara pandang kita tidak saja subjektif, tetapi bahkan mungkin tidak sempurna, apabila dilihat dari semua sudut. Kerelaan ini mengharuskan kita mau mengakui bahwa kepercayaan yang kita yakini selama hidup kita mungkin sebenarnya salah, dan kebenaran yang kita yakini selalu benar, sebetulnya hanya ilusi.

Seperti lima orang buta yang berusaha menggambarkan seekor gajah; setiap orang hanya menyentuh sebagian tubuh si gajah. Ada yang hanya menyentuh telinga, belalai, kaki, badan, dan ekor. Maka deskripsi yang mereka sampaikan juga tentu jauh dari kebenaran. Gajah itu seperti daun, kata orang yang menyentuh telinga. Sebaliknya, gajah itu seperti ular besar yang gemuk, kata yang lain sambil meraba belalainya. Kalian berdua salah, kata yang menyentuh kaki, gajah itu seperti tunggul pohon, dan seterusnya. Hanya orang

yang dapat melihat gajah secara keseluruhanlah yang dapat menggambarkan seperti apa gajah itu.

Namun, untuk memiliki perspektif seperti ini dibutuhkan perubahan pola pikir. Jenis kesadaran yang berbeda. Perubahan tersebut bukan saja tidak menyenangkan—sebab dorongan yang paling halus dan paling meyakinkan adalah menunggang kuda kebenaran—tetapi juga membutuhkan kerja keras untuk mencapainya. Perubahan itu memaksa kita untuk memeriksa berbagai hal dari sudut yang berbeda, untuk membuka mata dan pikiran kita untuk mau menerima berbagai kemungkinan lain dan memperluas cakrawala melampaui titik buta kita. Kecuali jika ada kebutuhan mendesak, pada umumnya kita tidak akan mau keluar dari kenyamanan dan zona nyaman kita.

Jadi, apa yang dianggap realitas lain dan objektif sebenarnya hanyalah sudut pandang yang berbeda. Beberapa kita sepakati. Yang lainnya tidak. Namun, secara umum, sebagai spesies, sudut pandang kita tentang planet ini jelas. Dalam hal kehidupan di Bumi, cara pandang kita sebagai manusialah satu-satunya cara pandang yang penting. Pasti tidak ada tempat untuk cara pandang makhluk lain, apalagi untuk makhluk yang kita anggap mati atau tidak cerdas.

Namun, apabila terus dengan gigih berpegang pada sudut pandang kita saat menjalani kehidupan di bumi, sebenarnya kita merugikan diri sendiri. Obsesi kita untuk terus mempertahankan kesadaran sendiri yang dangkal, membuat kita tidak bisa melihat semua cara pandang. Kesadaran tertinggi, yang sebetulnya merupakan bagian dari diri kita,

sebagai individu dan sebagai spesies, baik kita suka ataupun tidak. Kita seperti orang buta yang menggenggam ekor gajah dan bersikeras bahwa gajah seperti seutas tali.

Pada saat-saat langka, seperti ketika diserbu virus tak dikenal yang tidak kasat mata atau yang tak dapat kita pahami, apakah kita sadar bahwa mungkin kita perlu memperhitungkan perspektif kecerdasan lain yang mungkin ada di samping kita. Dan kemungkinan bahwa segala sesuatu di sekitar kita dan di dalam diri kita, adalah sumber kecerdasan. Dari planet hingga kosmos dan alam semesta akbar tak terbatas, hingga kuman, bakteri, dan alam semesta renik yang ada di tubuh kita.

Dari sudut pandang virus—yang berkiperah di alam semestanya sendiri, yang pastilah sangat rumit dan cerdas, yang bahkan mungkin melebihi alam semesta kita—manusia hanyalah wadah untuk berkembang biak dan melestarikan keberadaannya, dengan tujuan akhir untuk menang dan menaklukkan semua kehidupan. Makin banyak manusia yang dapat ditulari virus, makin besar peluangnya untuk bertahan hidup. Sementara itu, si virus akan mempelajari segala macam kiat dan keterampilan melalui berbagai mutasi, untuk meningkatkan kemampuannya beradaptasi.

Tujuan si virus tidak jauh berbeda dengan tujuan kita sebagai manusia, yaitu berkembang biak, melanggengkan keberadaan, dan menaklukkan planet tempatnya hidup. Memang, dari perspektif planet, kita adalah virus dan momok bagi kesehatan dan kelangsungan hidup Ibu Pertiwi. Dan seperti virus yang menular, mungkin keberadaan kita,

dari sudut pandang Bumi, perlu dihentikan. Dan virus Corona yang sekarang menginfeksi kita semua, hanyalah cara alam untuk memusnahkan kita, mengurangi jumlah kita, dan karena itu berdampak pada Bumi.

Namun, jika kita mau belajar menegakkan kepala, membuka mata dan melihat ke sekeliling, mungkin kita dapat mulai melihat kehidupan kita di Bumi, siapa kita, dan peran apa yang harus kita mainkan, dari perspektif yang lebih tinggi dan lebih besar daripada perspektif yang kita anut sekarang. Jika kita, sebagai individu dan sebagai kelompok tidak terlalu peduli apakah kita benar dan apakah ilusi kita memang benar, dan jika kita mau mulai melihat makhluk hidup lain di sekitar kita sebagai makhluk yang memiliki kecerdasan yang juga harus kita hargai dan hormati, mungkin kita akan dapat menciptakan kehidupan yang lebih harmonis, kehidupan yang pasti tidak terlalu membuat kita stres dan merusak, bukan kehidupan yang selama ini kita anut untuk kita sendiri.

Apabila kita mau mengakui bahwa cara kita melihat realitas bukanlah realitas itu sendiri, dan bahwa perspektif sempit kita sebenarnya bukanlah kebenaran, maka kita telah bersikap rendah hati dan tenang. Sikap ini tidak menempatkan kita di pusat keberadaan atau sebagai pencapaian terbesar evolusi alam.

Apabila akhirnya kita menyadari hal ini, kita akan tahu bahwa tidak ada gunanya dan hanya membuang-buang waktu dan tenaga saja jika kita terus saja mempertengahkan perbedaan perspektif kita. Kita akan berhenti berusaha

memaksakan keyakinan kita pada orang lain dan bersikeras bahwa kebenaran ada di pihak kita. Kita juga tidak akan lagi marah-marah, terluka, dan terhina jika orang lain tidak memiliki pendapat yang sama. Dan kita tidak akan lagi menghakimi dan mengutuk orang lain jika pola pikirnya tidak cocok dengan pola pikir kita.

Alih-alih, menyadari bahwa kita adalah bagian dari suatu kesadaran besar, juga merupakan kesadaran dari sesuatu yang penting yang dapat kita terima, baik sebagai individu maupun secara bersama-sama. Karena di dalam kesadaran besar ini, bahkan seandainya pun kesadaran itu tak terbatas, tidak pula ada yang berfungsi sebagai batas maupun pusat. Alih-alih, ini ibarat permadani dengan variasi tak terbatas—setiap tusukan sama pentingnya dengan tusukan di sebelahnya—dan yang kehadirannya, betapapun kecilnya, ikut berperan dalam keindahan dan paduan keseluruhan gambarnya. Di sini setiap orang memiliki kesadaran dari perspektifnya sendiri, memiliki makna dalam dirinya sendiri, dan merupakan bagian dari keseluruhan yang agung.

BERLATIH MATI

Mari kita bayangkan bahwa kita akan segera mati, katakanlah besok. Bagaimana perasaan kita menghadapi kemungkinan ini? Pikiran apa yang terlintas di benak kita? Saya yakin, sangat sedikit di antara kita yang akan dengan gembira memikirkan kemungkinan itu. Masih banyak hal yang ingin saya lakukan, mungkin begitu kata kita. Banyak proyek yang harus saya selesaikan, dan masih begitu banyak hal yang harus saya lakukan dan saya wujudkan. Saya masih belum selesai menjalani hidup, mungkin begitu kita berseru.

Kemudian, mungkin berbagai rasa penyesalan terlintas di pikiran kita. Kita berkata dalam hati, kalau saya tahu akan mati besok, mungkin saya tidak akan menghabiskan begitu banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak terlalu saya sukai, seperti bekerja lembur di kantor, berusaha membuat atasan saya terkesan agar saya mendapat kenaikan gaji atau promosi. Atau membuang-buang waktu di akhir pekan dengan menonton acara konyol di televisi atau bermain Candy Crush sampai semua jari menjadi kaku.

Lalu kita memikirkan orang yang akan kita tinggalkan. Keluarga, teman, suami atau istri, atau orang yang selama bertahun-tahun kita taksir, tetapi kita tidak pernah berani mengajaknya mengobrol. Dan kita berharap

dapat menghabiskan lebih banyak waktu dengan mereka, mengobrol, tertawa bersama, dan mengatakan betapa mereka begitu berarti bagi kita dan betapa mereka telah membuat kita bahagia. Namun, semuanya tidak bisa dilakukan karena besok kita akan mati dan semua itu belum terucapkan. Andai saja waktu bisa dimundurkan, betapa akan berbedanya perilaku kita.

Katakanlah kita diberi waktu tambahan sehingga alih-alih mati besok, kita baru akan mati tiga bulan lagi, atau bahkan enam bulan lagi. Oke, setahun, karena kita sedang bermurah hati. Akan kita isi dengan apa sajakah waktu tambahan itu? Mungkin ini kesempatan bagus untuk mulai menuliskan daftar keinginan kita di atas kertas. Daftar ini mencakup semua hal yang ingin kita lakukan dan hal-hal yang penting bagi kita. Bukan hal-hal yang menurut orangtua, guru, rekan kerja, atau teman kita penting untuk kita lakukan dan miliki, tetapi hal-hal yang benar-benar ingin kita capai dalam waktu singkat yang diberikan kepada kita untuk hidup di dunia ini.

Seperti apakah daftar kita itu? Kita melihat ke sekeliling. Ada rak buku yang dipenuhi beragam buku yang kita kumpulkan, tetapi kita tidak pernah meluangkan waktu untuk membacanya. Maka kita menulis: selesai membaca setidaknya satu buku seminggu sebelum mati, mungkin lebih dari satu karena begitu banyak buku yang kita ingin baca. Saat menuliskannya, kita menggaruk-garuk kepala. Apa yang selama ini menyebabkan saya tidak membacanya?

Kita ingin menghabiskan lebih sedikit waktu di kantor atau tidak terlalu bernaftu mendapatkan uang. Bukankah

di tempat yang akan kita datangi kelak, kita tidak akan membutuhkan jenis mata uang ini? Juga, akan kita apakah semua benda yang kita kumpulkan selama bertahun-tahun itu ketika kita sudah tidak ada? Sekarang pun semua benda itu sepertinya sudah agak mubazir—sepeda gunung kesayangan, begitu banyak sepatu, sepeda motor atau mobil yang sering kita kendarai, uang dan tenaga untuk menjaga kondisi tubuh agar selalu bugar.

Mungkin tidak seharusnya kita menghabiskan begitu banyak waktu dan sumber daya untuk memperoleh semua benda itu, yang kelak hanya akan menjadi sampah. Lebih baik menggunakan waktu untuk menciptakan kenangan indah yang tidak saja dapat kita bawa, tetapi juga akan memberi kepuasan karena kita telah menjalani hidup dengan baik.

Kita simak kembali daftar hal-hal yang perlu dilakukan, dan menuliskan bahwa kita ingin menciptakan kenangan yang abadi. Ada beberapa tempat yang selalu ingin kita kunjungi tetapi selalu kita tunda. Begitu banyak. Dunia memang luas. Sayang sekali selama ini kita tidak terlalu berminat untuk menjelajahnya; kita lebih memilih bersantai di sofa yang nyaman dan asyik bermain gawai pintar. Kita tulis: ingin melihat gunung, danau, sungai, laut, hutan. Kita ingin berjalan-jalan di alam di antara pepohonan purba, dan mengalami keajaiban dengan berjalan di gletser dan melihat aurora. Kita ingin melihat hewan liar di habitatnya dan menyaksikan ikan paus bungkuk menyeruak ke permukaan dan menyemburkan air dari lubang hidungnya.

Karena hanya punya waktu tersisa beberapa bulan lagi, tiba-tiba saja kita terdorong untuk memulai hidup yang lebih bermakna. Benar-benar hidup, bukan sekadar menjalankan rutinitas sehari-hari, yang dilakukan karena kebiasaan, kewajiban, atau kurangnya imajinasi. Kita tidak lagi ingin membuang-buang waktu yang berharga, karena waktu tidak akan berhenti meskipun kita tidak menggunakannya untuk melakukan apa pun.

Jadi, kita singkirkan gawai yang selama ini mencuri dan mengikis waktu hidup kita. Kita tepiskan kebosanan yang membuat kita sering berdalih untuk tidak melakukan sesuatu yang berguna atau produktif. Dan kita tinggalkan kebiasaan buruk yang dapat merusak kualitas waktu yang kita miliki. Kita bangkit dari sofa, mengalihkan pandangan dari komputer atau ponsel pintar, berhenti menjelajahi internet dan media sosial, dan mulai menghitung detik, menit, dan jam yang tersisa. Dan kita ingin mengisi waktu dengan hal-hal yang benar-benar berarti.

Kita membayangkan semua orang yang kita cintai dan hargai, mereka yang telah membantu kita dan yang selalu siap memenuhi permintaan kita jika diperlukan, mereka yang kehadirannya menyenangkan hati kita dan yang menyukai kehadiran kita; lalu, kita pun menghubungi mereka dan menghabiskan waktu bersama mereka. Kita mendengarkan harapan dan impian mereka dan kita bertekad untuk mewujudkannya, karena inilah yang memberi kita kebahagiaan sejati; bukan waktu yang kita habiskan bersama orang-orang yang memandang diri kita sebagai entitas ekonomi atau roda penggerak di dalam mesin.

Kita menggali kenangan indah saat kita masih kecil. Mungkin kenangan saat kita menari, bermain musik, atau melukis. Mungkin selama ini kita ingin memasak, menanam bunga, atau bahkan membuat taman. Apa pun itu, kita tahu, yang ingin kita dapatkan sebelum mati adalah merasakan kembali kegembiraan, bangun pagi menyambut hari yang baru dengan penuh antisipasi dan keceriaan karena hari itu tidak akan abadi.

Dan justru karena tidak akan abadi, kita memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya, dan kita mengisi setiap saat dengan berbagai kegiatan, dengan pikiran dan emosi yang membuat kita bahagia dan puas. Sehingga ketika hari itu berakhir, dan kita meletakkan kepala di atas bantal, kita merasakan kepuasan dan pencapaian sedemikian rupa sehingga bahkan jika kita akan mati esok hari pun, kita tidak akan keberatan. Karena kita telah menjalani hidup dengan penuh makna dan tanpa penyesalan.

Jadi, saat bangun pagi, mari kita berlatih menghadapi ajal. Coba berbaring di ranjang kematian dan membayangkan kehidupan kita, bertanya dalam hati, hal-hal apa yang hilang dalam hidup kita, hal-hal apa yang paling kita sesali, dan hal-hal apa yang kita andaikan telah kita lakukan? Sudahkah kita puas, apakah kita telah menjalani hidup sepenuh makna, apakah hidup kita berguna bagi orang lain?

Dan mumpung kita masih bisa bernapas, mari kita lakukan usaha terbaik untuk mewujudkannya. Untuk benar-benar menjalani hidup kita, alih-alih membiarkan waktu terus berlalu tanpa kita sadari, saat kita membodohi diri sendiri

dengan beranggapan bahwa hari esok akan selalu menanti kita.

Jika kita melakukan ini, mungkin saja di suatu hari kelak, mungkin besok, ketika malaikat maut datang menjemput, kita bisa menatapnya dengan senyum lebar dan berkata, Saya telah menunggumu selama saya hidup. Saya telah melakukan semua yang ingin saya lakukan selama saya masih hidup, dan sekarang, saya siap untuk pulang. Tanpa rasa takut atau penyesalan. Tetapi dengan sukacita.

PENDIDIKAN MACAM APA YANG KITA BUTUHKAN?

Bagi kita pada umumnya, pendidikan sangat penting. Pendidikan yang baik sering menjadi kunci kesuksesan karier dan karena itu membuahkan kehidupan yang baik. Pendidikan yang baik dari sekolah yang baik dapat membuka banyak pintu kesempatan kerja dan peluang berkenalan dengan orang-orang yang berpengaruh. Itulah sebabnya mengapa orangtua sangat mengutamakan pendidikan anak-anaknya. Orangtua yang peduli pasti ingin anaknya mendapatkan pendidikan terbaik yang akan membekali si anak dengan keterampilan untuk menarik calon pemberi kerja serta kemampuan untuk meniti karier yang memberi penghasilan besar.

Dan pendidikan macam apa yang diterima seseorang saat dia tumbuh dewasa? Dia tentu diajari membaca, menulis, dan berhitung. Dia mungkin diajari beberapa macam matematika yang sangat rumit yang mencakup aljabar, teorema, geometri, statistika, dan segala macam perhitungan yang kompleks. Bahkan akan lebih baik jika dia juga belajar fisika dan kimia karena hal ini menunjukkan bahwa dia sangat pintar. Dan dewasa ini, jika kita menambah pengetahuan tentang pemrograman komputer, *coding*, algoritma, dan berbagai hal yang berkaitan dengan teknologi, AI (*artificial intelligence*) atau kecerdasan buatan dan robotika, kita dapat

yakin bahwa suatu saat nanti kita akan menjadi bagian dari kelompok orang yang menguasai dunia.

Namun, bagaimana dengan jenis pendidikan yang sebenarnya dibutuhkan oleh anak-anak kita, dan diri kita sendiri untuk membantu menyiasati kerumitan hidup? Keterampilan dasar dan yang diperlukan, yang berguna dalam kehidupan sehari-hari tetapi jarang diajarkan, baik di rumah maupun di sekolah.

Kita menyekolahkan anak untuk belajar pengetahuan, tetapi kita tidak mengajarnya keterampilan tentang cara mengenal dan memahami orang lain, baik teman sebaya ataupun gurunya. Misalnya, kita tidak memberinya pengetahuan dan alat bantu untuk mengatasi rasa malu, atau untuk menjadi orang yang punya pendirian teguh, untuk melawan para penindas, untuk mengembangkan kepercayaan diri, dan untuk mencari tahu siapa dirinya yang sejati, dan apa yang sebenarnya diinginkan dalam hidup ini.

Kita tidak mendidik anak tentang cara bersikap ketika dirinya bukan murid yang populer atau yang terpandai di kelas. Kita tidak mengajarnya cara menghadapi rasa kecewa, kegagalan, dan apa yang harus dilakukan jika dia tidak mendapatkan hal-hal yang diinginkan dalam hidupnya. Kita tidak mengajarnya cara mengenali dan menyadari emosinya sendiri agar dapat mengungkapkannya dengan cara yang efektif dan sehat. Kita mengabaikan pentingnya kemampuan untuk mengendalikan diri dan menguasai diri setiap hari saat berkiprah di dunia.

Padahal, semua ini adalah keterampilan terpenting yang harus kita ajarkan kepada anak-anak jika kita ingin mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang bahagia, sehat jasmani dan rohani. Agar mereka menjadi manusia tangguh dan fungsional yang mengenal dirinya sendiri dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Menjadi orang yang memiliki kesadaran diri yang tinggi dan memiliki seluruh kemampuan alami yang membuatnya mampu menjadi sosok bijak dan bertanggung jawab.

Mengapa kita dituntut untuk memiliki berbagai kemampuan hebat seperti itu? Mungkin karena kebanyakan dari kita juga tidak diperlengkapi dengan berbagai keterampilan ini, apalagi kemampuan untuk menjadi panutan yang berperilaku sempurna. Mungkin karena kita tidak pernah diajari keterampilan ini atau betapa pentingnya memiliki keterampilan tersebut sebelum terjadi keadaan yang memaksa kita untuk menyadari bahwa kita perlu memiliki keterampilan seperti itu. Pada saat keadaan itu muncul, kita mungkin terluka, mengalami trauma, dan secara emosional terganggu oleh pengalaman itu sehingga tidak menghargai pelajaran di balik kejadian itu. Paling-paling, pelajaran yang kita petik adalah berusaha agar tidak lagi mengalami keadaan yang sama di waktu mendatang.

Karena tidak pernah diajari cara menghadapi kekecewaan, penolakan, dan kegagalan, misalnya, kemungkinan besar reaksi kita justru kontra produktif dan tidak sehat, seperti meredam emosi, menyalahkan diri sendiri, mengesampingkan masalah, atau tetap bersikeras menyangkal. Kita mungkin menjadi depresi dan merusak

diri sendiri, atau marah dan kesal. Atau kita bahkan tidak mau bertanggung jawab atas apa yang terjadi pada diri kita, menyalahkan apa pun dan siapa pun selain diri kita sendiri atas apa yang terjadi.

Oleh karena itu, pendidikan paling bermanfaat yang dapat kita berikan kepada anak-anak kita, dan seharusnya diberikan kepada kita, adalah pendidikan tentang cara menghadapi hidup. Pendidikan tentang cara menghadapi tantangan, mengatasi kesulitan, dan tetap tegar saat menghadapi masalah. Harus ada pelajaran tentang cara berempati dan bersikap penuh kasih sayang, cara untuk tidak egois, dan cara mendengarkan orang lain serta berusaha memahaminya.

Harus ada kurikulum tentang cara berkompromi dan berbagai kiat tentang cara bernegosiasi secara adil dan efektif. Harus ada mata pelajaran khusus yang berfokus pada cara mengatasi konflik dan mengembangkan pikiran rasional yang dapat memberikan argumen yang masuk akal tanpa merasa kesal dan terlibat dalam pertikaian.

Dan tentu saja, harus dicurahkan banyak waktu untuk mengajarkan anak cara mengenali dan mengendalikan emosinya, serta menggunakan emosi secara efektif. Anak harus dibiarkan mengalami dan menghadapi berbagai jenis kekecewaan dan kekesalan, tentu dalam suasana yang aman. Dengan begitu, si anak tidak hanya belajar cara mengatasi perasaan negatif ini, tetapi menganggapnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan memperkuat karakternya.

Misalnya, anak yang belajar memandang kegagalan sebagai batu loncatan untuk meraih kesuksesan atau memecahkan masalah akan menanggapi kegagalan secara positif dan kreatif, berbeda dengan anak yang memandang kegagalan sebagai cerminan kebodohan, kelemahan, atau nasib jelek. Anak yang dilatih untuk menghadapi kekecewaan, misalnya tidak mendapatkan mainan yang diinginkannya, tidak akan cemberut, merajuk, atau mengamuk, tetapi akan bersyukur mendapatkan mainan apa pun dan mengalihkan perhatiannya ke mainan baru tersebut dan gembira karena ternyata mainan itu juga menyenangkan.

Bayangkan, hidup kita pasti jauh lebih mudah jika sejak usia dini kita pernah mengalami rasa sakit dan kebingungan karena keinginan kita ditolak dan kita diajari cara menyikapinya, daripada harus mengalami penolakan di kemudian hari dan kita tidak mengenal cara yang jitu dan tidak menyakitkan untuk mengatasinya. Lagi pula, dalam hidup, kita pasti akan mengalami ditolaknya keinginan kita, mungkin berkali-kali. Mungkin keinginan kita ditolak oleh orang yang kita cintai, sekolah idaman yang tidak menerima kita, atau pekerjaan yang persyaratannya tidak bisa kita penuhi. Jika kita sudah tahu cara menghadapi penolakan, hidup kita pasti akan jauh lebih mudah dan lebih bahagia.

Guru dapat mengadakan kelas simulasi yang memperkenalkan siswa kepada berbagai jenis penolakan dan mengajarkan cara mengatasinya. Contohnya, ditolak menjadi anggota kelompok (cara mengatasi: bentuk kelompok sendiri dengan teman-teman yang jauh lebih

ramah dan menyenangkan); ditolak oleh kekasih (cara mengatasi: kekasih yang menolak kita bisa kita anggap tidak layak untuk dicintai, atau masih banyak orang lain yang patut mendapatkan cinta kita); ditolak oleh pekerjaan yang sangat didambakan (cara mengatasi: anggap saja perusahaan itu tidak cocok untuk kita). Apabila anak sudah terlatih menghadapi penolakan, mudah-mudahan pada saat sudah dewasa, dia sudah siap menghadapi dunia dengan penuh semangat dan percaya diri.

Memahami berbagai jenis emosi juga penting dan harus dipelajari. Anak harus diajar cara mengamati dan mengenali emosinya sendiri dan mengetahui berbagai keadaan yang dapat memicu munculnya emosi tersebut. Dengan menguasai keterampilan ini, si anak tidak terikat pada emosi itu dan tidak akan dikendalikan oleh emosinya itu. Sebaliknya, si anak akan dapat mengendalikan emosinya dan menggunakannya secara efektif untuk mengatasi kesulitan yang pasti akan dialaminya dalam hidup.

Anak dapat dilatih mengenal rasa marah dan apa pengaruh amarah pada pikiran dan tubuhnya. Anak diajari bahwa emosi hanyalah sensasi semata, bukan sesuatu yang melekat pada kepribadiannya. Seseorang tidak boleh dicap sebagai pemarah; dia hanya marah pada saat itu saja.

Anak juga harus diajari cara mengenali stres, rasa cemburu, curiga, ketakutan, kebencian, rasa jengkel, dan berbagai jenis emosi lainnya. Anak juga harus tahu seperti apa rasanya semua jenis emosi itu dan berapa lama emosi tersebut

dapat bertahan jika hanya diamati sebagai hal menarik yang bersifat sementara, bukan ciri karakter yang menjadi cap dirinya sebagai manusia.

Jadi, setiap kali emosi tertentu muncul, si anak dapat dengan cepat mengenalinya dan tahu cara menyikapinya, apakah mempertahankan emosi itu dan terus merasakannya, atau mengakuinya sebagai reaksi yang wajar, tetapi sadar bahwa emosi itu akan segera berlalu. Dengan demikian, emosi tidak menjadi pendorong yang memaksa si anak merasakan hal yang tidak diinginkannya, tetapi menjadi alat yang dapat memandu perilaku selanjutnya dan apa yang harus dilakukannya.

Pelajaran penting lainnya yang juga perlu diajarkan kepada anak sejak usia dini adalah mengenal diri sendiri. Anak diajari cara menilai dirinya sendiri, bertanya dan menjawab pertanyaan tentang dirinya sendiri sebanyak dan sesering mungkin; anak harus mengetahui apa saja yang disukai dan tidak disukainya, harus tahu cara dirinya bereaksi terhadap berbagai hal, dan yang tak kalah pentingnya tahu apa yang membuatnya bereaksi dengan cara tertentu tentang sesuatu. Ketika anak membentuk opini, tanyakan mengapa dia berpendapat begitu dan dari mana asal pendapat itu. Apakah karena dia pernah mengalaminya, atau apakah karena diajari begitu oleh orang tuanya.

Selain itu, anak harus didorong untuk menanyakan segala sesuatu tentang dunia dan mempertanyakan segala sesuatu yang terjadi di sekitarnya. Dengan demikian, anak belajar mengembangkan pikirannya dan mengembangkan cara

berpikir kritis, tidak hanya menerima apa yang dikatakan orang lain. Sebaliknya, anak belajar memercayai dan meyakini alasannya sendiri, sekaligus mampu melihat dunia dari perspektif yang jauh lebih dalam dan lebih luas daripada jika dia hanya meniru apa yang dikatakan orang lain kepadanya.

Jadi, jika kita mendidik anak-anak sejak usia dini tentang cara menghadapi dan menyikapi hidup, alih-alih hanya mengajarkan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk menyelesaikan sekolah dan lulus ujian—jika kita mengajarkan mereka tidak hanya cara lulus ujian tetapi juga juga cara menyikapinya jika tidak lulus—tidak diragukan lagi mereka akan tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat secara mental, tangguh, percaya diri dan tahu apa yang mereka inginkan dalam hidup, dan yang tak kalah penting, tahu siapa mereka dan apa tujuan hidup mereka.

MENANG LOTRE KEHIDUPAN

Tidak diragukan lagi, selama hidup, kita sering merasa bahwa segala sesuatu hanyalah membuang-buang waktu saja. Bahwa hal-hal yang kita lakukan itu membosankan atau tidak ada gunanya. Bahwa hampir setiap hari kita hanya menjalani hidup begitu saja, melakukan hal yang sama berulang kali, hari demi hari, tanpa tujuan khusus selain hanya untuk mengisi waktu atau karena kebiasaan belaka.

Dan saya yakin ada kalanya kita merasa tidak ingin bangun dari tempat tidur atau tidak bersemangat menghadapi hari, apalagi menghadapi dunia luar. Betapa lebih baiknya jika kita bisa membiarkan tirai kamar tetap tertutup dan berbaring di bawah selimut untuk waktu yang sangat lama sampai kita menyatu dengan kasur yang kita tiduri.

Bahkan mungkin ada pikiran terlintas di benak kita tentang betapa jauh lebih mudahnya dan ringannya hidup ini jika kita tidak usah menghadapi apa pun dan siapa pun. Andaikan saja kita bisa meninggalkan dunia dan tidak eksis lagi. Lagi pula, kita “kan tidak melakukan sesuatu yang hebat atau menakjubkan dalam hidup ini; setidaknya, tidak seperti para pencipta, inovator, dan penemu yang karyanya berkontribusi pada masyarakat dan mengubah dunia.

Sama sekali tidak. Kalaupun kita melakukan sesuatu, kebanyakan dari kita mungkin merasa bahwa kehidupan di dunia akan terus berlanjut, meskipun kita tidak ada. Bahwa keberadaan kita mungkin tidak layak disebut-sebut dan pasti tidak akan tercatat dalam sejarah. Seperti daun di pohon yang pada akhirnya akan rontok di musim gugur, jatuh ke tanah, membusuk atau tersapu.

Pada saat-saat yang agak melankolis ini, ketika semangat dan kegembiraan untuk menyambut hari baru terasa redup, mungkin ada gunanya jika kita menyiapkan obatnya. Obat penangkal yang dapat mengentaskan kita dari pikiran negatif ini dan mencegah kita tergelincir makin jauh ke dalam jurang depresi. Obat yang, dengan cepat saya tambahkan, tidak dapat dibeli di apotek, tetapi dapat dengan mudah kita bayangkan di benak kita dengan sedikit imajinasi.

Nah, apa yang saya bayangkan?

Saya membayangkan peluang menang lotre. Lotre yang hadiahnya sangat besar dan pemenangnya hanya satu orang. Karena pernah membeli lotre di masa lalu dan tidak pernah menang, saya dapat dengan yakin mengatakan bahwa peluang menang memang sangat kecil, terutama apabila lotre itu dibeli jutaan orang. Peluang menang benar-benar satu banding sekian juta, yang tidak terlalu menjanjikan jika tujuan membeli lotre adalah agar bisa kaya mendadak.

Namun, di sinilah saya hidup, di dunia ini, di planet ini. Sepertinya saya pasti pernah mendaftar untuk mengikuti undian yang hadiah utamanya adalah kesempatan untuk

menjadi individu tertentu yang hidup di Bumi, di tempat tertentu, dan pada titik waktu tertentu. Dan sepertinya, dari semua jiwa yang tak terhitung jumlahnya, yang saya bayangkan berbaris antri dan berharap mendapat kesempatan untuk mendapatkan pengalaman unik ini, ternyata sayalah yang menang.

Dengan kata lain, dalam Lotre Kehidupan, betapapun muskilnya, ternyata saya benar-benar menang. Menang *doorprize* saja sudah sulit, tapi ini saya menang lotre! Memang hadiahnya bukan perjalanan gratis ke Paris atau Roma, melainkan perjalanan menuju “Keberadaan dalam Lotre Kehidupan.” Boleh dikatakan ini keajaiban! Belum lagi bonus pamungkas—saya menempuh Perjalanan Hidup ini tidak dengan naik bus, mengenakan atasan yang itu itu lagi, membawa koper yang sama dengan koper orang lain. Namun, saya dapat memiliki identitas dan pengalaman saya sendiri; hanya saya yang berhak mengalaminya, bukan orang lain.

Langsung saja pemikiran ini memberi saya pandangan yang berbeda tentang kehidupan itu sendiri. Khususnya, tentang Kehidupan saya sendiri. Setelah menyadari bahwa tidak ada orang lain selain saya yang beruntung memenangi Lotre Kehidupan di Bumi ini, dengan kesempatan untuk mengalaminya dengan cara yang saya inginkan, tiba-tiba saja keberadaan saya terasa lebih seperti berkah dan kesempatan untuk bersenang-senang, bukan waktu yang sia-sia. Terutama karena lawan dari Kehidupan ini adalah keadaan Tidak-Ada, ketika saya mungkin masih memegang nomor lotre dan

bertanya-tanya apakah saya akan pernah memenangi hadiah berupa Eksistensi di Bumi.

Lagi pula, siapa yang tidak ingin merasakan Eksistensi di Bumi jika eksistensi itu berupa perjalanan ke suatu tempat yang unik, seperti Planet Bumi. Planet terindah dan paling berkelimpahan di tata surya ini di sudut Galaksi Bimasakti.

Dan yang membuat pengalaman ini makin istimewa—seperti semua perjalanan yang dimenangkan melalui keberuntungan—adalah bahwa pengalaman ini tidak bersifat abadi. Pada titik tertentu, perjalanan ini akan berakhir, dan kita harus pulang, kembali ke tempat asal kita, dan idealnya membawa beberapa cendera mata cantik dan kenangan indah dari perjalanan itu.

Dalam banyak hal, Keberadaan di Bumi memang bisa diibaratkan liburan. Begitu banyak hal yang dapat dilakukan dan dilihat saat kita menempuh perjalanan ini di Bumi, tetapi juga banyak hal yang bisa dikeluhkan dan diratapi, seperti cuaca dan layanan kamar di hotel, belum lagi biaya wisata yang mahal. Kita juga bisa bertemu dengan wisatawan lain, sesama pemenang Lotre Kehidupan. Beberapa di antara mereka mungkin kita sukai dan menyenangkan, dan bersamanya kita menikmati indahnya perjalanan ini. Mungkin juga ada wisatawan yang membuat kita sebal dan dengan tidak sabar kita ingin menyingkirkannya.

Namun, secara keseluruhan, meskipun banyak pasang surut yang kita alami, ketika perjalanan hampir berakhir, semuanya akan terasa terlalu singkat. Masih banyak hal

yang ingin kita lakukan, tempat untuk dikunjungi dan orang tertentu untuk dikenal, dan kita berharap tidak menyia-nyiaikan begitu banyak waktu dengan bermalas-malasan di tempat tidur, dalam kegelapan, padahal di luar matahari bersinar dan burung berkicau dengan riang.

Tentu kita tidak ingin pulang dan membuat orang lain—yang iri pada keberuntungan kita memenangi Lotre Kehidupan—justru mendapatkan sebagian besar pengalaman yang kita lewatkan, padahal ditawarkan oleh Kehidupan, karena kita bosan, terlalu malas, dan tidak mau diganggu. Karena kita menganggap Kehidupan tidak menarik dan membuang-buang waktu. Karena tidak ada hal-hal luar biasa atau menarik yang pernah kita alami.

Padahal ternyata kitalah yang melewatkan semua itu karena tidak membaca brosur Panduan Kehidupan dan Keberadaan dengan benar saat kita tiba di Bumi: Tulisan berhuruf kecil di halaman belakang selebaran yang menyatakan bahwa jenis pengalaman yang akan kita dapatkan selama kita berada dalam Kehidupan sepenuhnya bergantung pada apa yang kita lakukan dan apa yang paling kita fokuskan pada waktu yang kita miliki. Ya, Kehidupan menyuguhkan begitu banyak tawaran untuk kita pilih. Namun, apa yang kita peroleh, pada akhirnya bergantung pada pilihan kita.

Jadi, memandang kehidupan sebagai hadiah lotre yang mustahil bisa dimenangkan selalu memberi saya perspektif yang berbeda tentang Kehidupan itu sendiri. Biasanya, pada tahap ini, awan gelap yang rajin melintas di benak saya mulai menghilang, membiarkan sinar matahari menerobos masuk.

Dan saya diingatkan bahwa saya hanya diberi waktu terbatas untuk kemudian pada akhirnya harus meninggalkan tempat ini untuk selamanya. Sungguh sayang jika disia-siakan. Lebih baik saya memanfaatkan pengalaman wisata ini dengan sebaik-baiknya.

ISTANA DALAM PIKIRAN KITA

Saat sedang sendirian di rumah, baik ketika melakukan isolasi mandiri atau hanya karena takut merambah dunia luar karena ada virus, zombie, orang menyebarkan, atau apa pun, tak berapa lama kemudian, rumah pun menjadi dunia kita. Di dunia yang sempit ini, gerakan kita hanya terbatas di beberapa ruangan. Kamar tidur, kamar kecil yang sering kita pergunakan sepanjang hari, dan tempat kita bersantai seperti meja komputer atau sofa usang di depan televisi. Di tempat terakhir inilah sebetulnya kita menghabiskan waktu paling banyak.

Setelah beberapa saat, karena tidak ada rangsangan dari luar dan pemandangannya itu dan itu lagi, energi dan antusiasme kita, kegairahan yang selalu kita miliki saat bangun tidur, perlahan-lahan sirna. Kita mulai merasakan kelesuan meresap ke seluruh tubuh, dimulai dari kaki, yang ternyata menikmati situasi “mager” atau tidak banyak bergerak ini dengan begitu mudah dan mampu pula menyesuaikan diri dengan sempurna.

Begitu mudah dan sempurna menikmati situasi tanpa harus bergerak itu sehingga gerakan sekecil apa pun terasa seperti kerja keras. Merapikan tempat tidur, membersihkan kamar mandi, memasukkan pakaian kotor ke dalam mesin cuci—semua ini memerlukan usaha keras yang tidak sepadan

dengan hasilnya sehingga semua tugas itu sebetulnya dapat diabaikan saja. Lagi pula, mengapa repot-repot membersihkan kamar mandi dan merapikan tempat tidur jika nanti kita membuatnya menjadi tidak bersih dan tidak rapi lagi. Lebih baik kita gunakan sisa-sisa tenaga yang kita miliki untuk menjangkau *remote control* TV atau mengunyah keripik kentang yang gurih lezat itu.

Jika ruangan tempat kita bersantai itu makin lama terasa makin sempit dan dunia menyusut menjadi seukuran kotak piza sehingga akhirnya kita mulai bosan atau bahkan tertekan, sebenarnya ada cara untuk keluar dari situasi ini tanpa kita harus bangkit dari sofa. Bahkan, kita bisa melakukan kegiatan ini dengan mata terpejam. Karena memang begitulah adanya. Kegiatan yang bukan olah tubuh, melainkan olah pikiran, dan yang dapat kita lakukan kapan saja, di mana saja.

Saya menyebut kegiatan ini: mengunjungi istana memori. Ini kegiatan yang bukan saja menyenangkan dan bermanfaat, melainkan juga dapat mencerahkan pikiran dan, tentu saja, menyegarkan memori. Tubuh kita mungkin tidak mau diajak bergerak, tetapi pikiran kita pasti bisa melayang ke mana pun sekehendak hati kita meskipun saya sangat menyarankan agar kita mengunjungi tempat yang membuat kita bahagia. Inti kegiatan ini adalah memandang kehidupan yang lebih baik, bukan hanya menatap dinding seharian.

Jadi, apa sebenarnya istana memori itu? Seperti diketahui, dunia khayalan tak kenal batas. Memalsukan gambaran di benak kita adalah keahlian khusus kita sebagai manusia. Jadi,

meskipun berada di ruangan sempit, tidak berarti kita harus merasa terkungkung. Apalagi jika kita memiliki kemampuan untuk memasuki istana yang bagi pikiran dan tubuh kita sama nyatanya seperti sofa yang nyaman.

Mulailah kegiatan ini dengan membayangkan tempat yang secara khusus memunculkan kenangan indah. Tidak harus memunculkan saat-saat luar biasa yang penuh sukacita berlebihan, tetapi yang melambungkan khayalan kita ke jalur memori yang panjang dan berliku, yang sarat dengan perasaan gembira kecil-kecil, tetapi penuh makna. Mungkin kenangan itu tentang taman bermain kesukaan kita di taman yang biasa kita kunjungi bersama sahabat masa kecil. Atau rumah Nenek yang biasa kita kunjungi setiap akhir pekan dan di rumah itu kita selalu disambut dengan hangat. Tempat yang selalu membuat kita merasa aman dan dicintai.

Kita membayangkan bagian luar rumah Nenek, seperti yang kita lihat saat tiba untuk mengunjunginya setiap akhir pekan. Rumah beratap merah terang dan berdinding batu kuning pucat dengan halaman depan berumput, dikelilingi bunga dan pepohonan. Kita berjalan di dalam rumah dan mencium aroma lezat yang langsung membuat kita gembira sebagaimana gembiranya anak-anak. Ternyata aroma itu wangi kayu manis dari kue yang baru selesai dipanggang.

Kita melayangkan pandangan ke sekeliling ruangan—ruang bermain yang sengaja dibuat untuk kita saat berkunjung. Jendelanya besar dan terang sehingga kita bisa melihat taman belakang yang dilengkapi kolam ikan dan air mancur. Kita membayangkan berlari-lari mengitari ruangan yang sudah

begitu kita kenal, melompat dari kursi ke kursi, membuka peti yang penuh berisi mainan favorit kita, lalu mengenakan kostum mewah yang telah disiapkan Nenek dengan penuh cinta karena beliau tahu betul betapa kita senang berdandan.

Dan kita menghidupkan kembali perasaan bahagia saat kecil, yang selalu ada, jauh di lubuk hati kita. Kebahagiaan lama yang terlupakan, tetapi yang ternyata dapat kita munculkan berulang kali untuk menyegarkan kembali perasaan lesu yang melanda kehidupan kita saat sudah dewasa. Menggali kembali kenangan indah saat berada di dekat Nenek, saat beliau memberi kita camilan dan membiarkan kita berlarian di dalam rumahnya sudah cukup menyunggingkan senyum di wajah kita yang lelah menghadapi dunia.

Lalu, kita pindah ke tempat lain. Kali ini kita mengunjungi tempat yang pernah kita datangi untuk berlibur. Tempat yang istimewa dan unik. Mungkin pantai yang masih jarang dikunjungi orang di lokasi yang jauh. Atau gunung yang kita daki selama berjam-jam dan berhari-hari. Mungkin hutan yang begitu rapat sehingga membuat kita hampir tersesat di dalamnya.

Tempat mana pun yang kita bayangkan, kita menempatkan diri kembali di situ, seolah-olah kita mengalaminya lagi. Kita bisa merasakan sinar matahari yang menghangatkan tengkuk. Kita mencium aroma air laut yang asin dan pasir lembut yang melesakkan kaki kita. Kita mendengar suara nyanyian kodok, jangkrik, dan kakak tua seperti sedang konser di antara pepohonan. Saat melihat ke atas, tampak langit biru yang menyilaukan. Saat melihat ke bawah, terlihat

sudah seberapa jauh kita berjalan di atas tanah berbatu-batu untuk akhirnya sampai di tempat kita sekarang, dekat puncak gunung.

Dan kita ingat persis perasaan yang pernah kita alami dulu, seolah-olah kita berada di situ lagi, di gunung, di tepi laut, atau di antara pepohonan. Perasaan riang, gembira, kagum, dan bahkan tenteram. Perasaan yang merasuki tubuh kita saat ini, bahkan saat kita berbaring tak bergerak di sofa.

Memang, memori kita dipenuhi tempat-tempat yang tak terbatas jumlahnya yang dapat kita kunjungi kapan saja. Tentu yang terbaik hanya mengunjungi tempat dan situasi yang akan membuat kita merasa gembira, atau paling tidak, membuat kita merasa nyaman. Sering kali tempat-tempat ini tersembunyi, kabur di balik kenangan pahit, dramatis, dan traumatis yang mengintai di bawah permukaan pikiran kita, sering kali menghantui, bahkan saat kita tidak ingin mengingatnya. Ingatan bandel yang menuntut perhatian dan menguras energi kita setiap saat, yang memaksa kita untuk menggalinya berulang kali meskipun ada rasa takut, sakit, dan stres yang ditimbulkannya.

Namun, jika kita membiarkan diri menjelajahi kenangan yang begitu nyaring dan gigih ingin muncul itu, mungkin dengan sengaja memilih peristiwa tertentu untuk diingat, kita mungkin menyadari bahwa banyak tempat yang dapat kita kunjungi dan yang kunjungannya akan bermanfaat. Peristiwa yang mungkin tidak penting dan pada umumnya tidak tersimpan dalam memori, yang membuat kita heran mengapa bisa mengingatnya kembali. Namun ternyata

semuanya masih tersimpan, menunggu kita memungutnya lagi, seperti permata kecil yang terkubur di bawah kerikil besar.

Kita bisa memilih tema. Ulang tahun. Kapan ulang tahun paling awal yang bisa kita ingat? Apakah kita ingat siapa saja yang hadir dan bagaimana perasaan kita saat membuka kado? Atau hewan peliharaan. Masih ingatkah kita saat memiliki hewan peliharaan yang pertama? Siapa namanya? Atau kita membayangkan saat di sekolah, ketika guru memuji kita di depan kelas karena berhasil menyelesaikan tugas dengan baik. Betapa menyenangkan rasanya. Juga saat kita menang sesuatu—pertandingan, perlombaan, atau hadiah undian yang konyol. Bagaimana dengan kenangan ketika orang yang kita taksir benar-benar tersenyum atau menunjukkan perhatian pada kita? Hati kita pasti berbunga-bunga seperti melayang ke langit ketujuh!

Memori kita dipenuhi hal-hal terindah yang pernah terjadi dalam hidup kita, yang penting ataupun yang tidak begitu penting; asalkan kita mau sedikit repot menggalinya kembali. Lagi pula, memori itu selalu ada, siap untuk dimunculkan dalam sekejap mata. Namun, semuanya tidak boleh dilupakan, tetapi harus diingat dari waktu ke waktu, seperti koleksi foto dalam album. Mengenang berbagai peristiwa ini sama dengan menghidupkannya kembali dan menyelimuti kita dengan kegembiraan yang sama, bahkan mungkin lebih dari yang pernah kita rasakan, seperti yang terjadi di masa lalu.

Karena ketika mengalami sesuatu, pikiran kita tidak membedakan apakah pengalaman itu terjadi saat ini, atau hanya ingatan batin kita saja. Di benak kita, kita kembali ke rumah Nenek, menikmati biskuit yang baru selesai dipanggang. Tubuh kita pun bereaksi sesuai dengan ingatan itu. Air liur terbit saat mengingat kembali biskuit hangat itu. Hati kita merasakan kehangatan cinta Nenek yang murah hati.

Jadi, makin banyak momen menyenangkan dalam hidup kita yang kita ingat dan kita hidupkan kembali, kita akan makin sadar betapa diberkati dan indahnya hidup kita dulu dan sekarang, dan betapa seharusnya kita bersyukur karena masih hidup.

Nah, lain kali, ketika kita sedang sedih dan tidak memiliki tujuan, ketika hanya bisa duduk kesepian di sofa di kamar yang juga sepi, berjalan-jalanlah ke istana memori dan temukan harta karun milik kita yang tertimbun di sana.

SATU-SATUNYA KEPASTIAN ADALAH KETIDAKPASTIAN

Pada umumnya kita merasa tenteram jika ada kepastian. Mengetahui dan meyakini hasil yang akan kita peroleh jika kita melakukan sesuatu ikut berperan dalam menentukan perilaku kita. Motivasi kita untuk melakukan sesuatu sering kali didasarkan pada konsekuensi dari tindakan kita. Akankah saya mendapat imbalan atau akankah saya dihukum karena sesuatu yang saya lakukan? Apakah tindakan saya bermanfaat atau akankah orang lain menderita karena tindakan saya?

Memang, kepastian adalah sesuatu yang menenteramkan hati. Sebaliknya, ketidakpastian menciptakan kebingungan dan menyuburkan korupsi. Misalnya, jika semua pencuri dihukum karena perbuatannya, orang akan berpikir dua kali sebelum mengambil sesuatu yang bukan miliknya.

Namun, jika ada pencuri yang bisa lolos dari jerat hukum, dan bahkan meraup keuntungan akibat perbuatannya, maka tidak adanya kepastian hukum akan menciptakan dunia yang korup dan tidak adil. Dunia yang membiarkan suatu perbuatan memberikan hasil yang berbeda dan konsekuensi yang berbeda dari yang diharapkan. Manakala orang jahat menjadi pemenang dan orang baik menjadi pecundang dalam sandiwara kehidupan ini. Yang, jika mau jujur, kurang lebih begitulah kehidupan di dunia ini.

Di sinilah manfaatnya apabila kita memiliki kepastian dari keyakinan kita. Saya yakin bahwa jika saya berbuat baik, hal-hal baik akan saya alami. Jika hal-hal baik itu tidak saya alami di dunia, pasti kelak akan saya alami setelah saya mati dan masuk surga. Saya yakin ada Tuhan yang mengawasi dan memberikan keadilan dalam bentuk pahala dan hukuman kepada kita atas semua perbuatan yang kita lakukan selama hidup di dunia. Kepastian nasib saya kelak di alam baka memberi saya keyakinan bahwa orang kaya raya yang sukses, tetapi tidak diragukan lagi buruk akhlaknya, akan mendapatkan hukuman yang pantas dia dapatkan setelah dia mati—masuk neraka.

Namun, bagaimana jika semuanya didasarkan pada ketidakpastian? Bukan hanya ketidakpastian di dunia, tapi dalam kehidupan dan di seluruh alam semesta? Bagaimana jika tatanan keberadaan tidak didasarkan pada kepastian, tetapi pada kemungkinan? Kemungkinan yang tidak pernah berakhir dan tidak terbatas? Dan kemudian, alih-alih kehidupan yang tampaknya berjalan lurus—dimulai dengan kelahiran dan berakhir dengan kematian setelah beberapa tahun hidup di dunia, dan kemudian, bagi mereka yang percaya, diikuti oleh kehidupan kekal di alam baka (semoga di surga)—ternyata kehidupan kita saat ini hanyalah salah satu dari kehidupan yang tak terhitung jumlahnya, yang telah kita jalani dan akan terus kita alami dalam semua kemungkinan variasinya secara tak terbatas (*ad infinitum*).

Secara keseluruhan, kehidupan ganda ini tidak ada hubungannya dengan konsekuensi perbuatan kita—yakni mendapatkan pahala sebagai motivasi utama, atau

hukuman—tetapi hanya merupakan perwujudan atau ungkapan dari semua pengalaman yang mungkin dialami oleh semua makhluk. Kemungkinan yang pada hakikatnya tidak terbatas. Mungkin di suatu planet dan bahkan di suatu alam semesta, yang belum tentu planet dan alam semesta yang kita huni sekarang ini. Karena dalam keberadaan kemungkinan, dimensinya banyak, alam semesta tidak terhitung jumlahnya, planet dan kehidupan di dalamnya bahkan lebih banyak lagi.

Ketika kita berbicara tentang kemungkinan yang tidak berakhir dan tidak terbatas ini, kita tentu saja tidak mengacu pada gagasan tentang waktu linier yang kita bangun di Bumi, di tempat yang waktunya seolah-olah bergerak mulai dari masa lalu dan berakhir dengan masa depan. Yang saya maksudkan adalah konsep waktu yang kita miliki dalam dimensi ruang-waktu tertentu yang tunduk pada hukum fisika alam semesta yang ini.

Namun, di alam semesta yang terdiri atas banyak alam semesta ini, segalanya mungkin. Waktu yang kita kenal sekarang, tidak ada. Semuanya adalah waktu SEKARANG. Yang ada hanya SAAT INI. Maksudnya, yang ada hanyalah ungkapan simultan dari keberadaan. Dalam keberadaan ini, terjadilah semua konsekuensi perbuatan dan pilihan kita.

Katakanlah, dalam kehidupan khusus ini yang kebetulan kita sadari, kita membuat pilihan atau melakukan tindakan tertentu. Misalnya, kita memilih untuk menikah dengan orang tertentu, bukan dengan orang lain, atau tidak menikah sama sekali. Di suatu tempat dalam dimensi lain, ada versi

lain diri kita yang menikah dengan orang lain dan hidup dengan konsekuensi pilihan kita. Sosok diri kita tersebut tidak pernah tahu bagaimana rasanya menjalani kehidupan yang berbeda, selain dengan mengkhayalkannya. Dalam dimensi yang lain lagi, ada versi diri kita yang memilih untuk tetap melajang dan kemungkinan besar memiliki pengalaman dan tingkat kebahagiaan yang sama sekali berbeda.

Atau mungkin saja dalam dimensi khusus yang kita tinggali ini, dalam waktu linier dari dimensi ruang-waktu ini, kita pernah menjalani kehidupan yang tak terhitung jumlahnya sebelum mengalami kehidupan saat ini, sebagai orang yang berbeda dalam suasana dan waktu yang berbeda. Hanya saja, setiap kali menjalani suatu kehidupan, kita tidak memiliki ingatan tentang inkarnasi kita sebelumnya, kecuali mungkin dalam sifat yang kita tunjukkan, dalam selera dan kesukaan dan ketidaksukaan kita.

Lalu, apa inti dari setiap kehidupan yang kita alami? Kehidupan yang kita yakini sebagai satu-satunya kehidupan yang kita jalani? Mungkin kehidupan ini merupakan karma. Atau mungkin setiap kehidupan adalah kesempatan bagi kita untuk memetik pelajaran tertentu atau mengalami hasil yang berbeda.

Apa pun itu, tujuan hidup ini mungkin bukan tentang takdir menjadi jiwa yang baik atau jahat yang ditetapkan oleh sosok ilahiah yang mahakuasa, melainkan lebih dari itu—agar jiwa dapat mengungkapkan dan memenuhi potensi apa pun yang dimilikinya dalam kehidupan tertentu, dan untuk membuat

pilihan secara sadar tentang cara mempergunakan potensi tersebut. Karena jiwa ingin mengalami semua kemungkinan yang dihadirkan oleh setiap pilihan yang mungkin.

Jadi, setiap saat ketika kita menjelma sebagai sosok jiwa yang hidup, semuanya berurusan dengan membuat pilihan. Hidup hanyalah serangkaian saat demi saat, yang arahnya ditentukan oleh pilihan kita pada saat itu. Oleh karena itu, bagaimana kita memandang hidup kita, makna dan tujuannya, dan apakah kita sukses atau gagal, sebagian besar hanya ada di benak kita. Pada kenyataannya, tidak ada masa lalu atau masa depan. Yang ada hanyalah energi SAAT INI. Momen saat ini yang terus-menerus mengelupas.

Karena kita memang energi yang memilih untuk memanifestasikan diri dengan cara tertentu, tidak harus demi tujuan atau pesan moral, tetapi hanya karena memanifestasikan diri itu merupakan kemungkinan yang dapat diwujudkan. Kita bisa menjadi X, kita bisa menjadi Y, kita bisa menjadi X, Y, Z, dan sebagainya di alam yang memungkinkannya terjadi. Energi inilah yang mengatur segala sesuatu di alam semesta. Alam semesta bisa seperti ini karena ini adalah salah satu hal yang mungkin, seperti halnya planet Bumi—yang membuat kita semua unik tetapi juga merupakan sesuatu yang tak terelakkan. Satu-satunya alasan mengapa segala sesuatu ada adalah karena segala sesuatu itu memang mungkin ada. Inilah satu-satunya kepastian yang ada.

Oleh karena itu, kepastian tidak terletak pada keyakinan bahwa suatu tindakan bisa benar atau salah. Setiap tindakan

pada hakikatnya tidak dihakimi, tidak dinilai, kecuali jika ada nilai yang dikenakan pada tindakan tersebut. Hujan, misalnya, dapat dilihat sebagai sesuatu yang baik atau buruk, tergantung pada keadaan, tanpa mengubah hakikatnya. Karena tahu bahwa kita pada dasarnya adalah energi, maka kita memiliki kekuatan untuk mengekspresikan diri dengan sesuka hati. Kita bisa menjadi partikel dan sekaligus menjadi gelombang. Mungkin ada kehidupan yang pernah kita alami, yang kita jalani dengan baik, dan ada juga kehidupan lain yang kita jalani dengan penuh penderitaan yang merupakan akibat dari pilihan kita sendiri.

Ada sesuatu yang menghibur dalam ketidakpastian ini, ketika kita tidak mengetahui dengan pasti tentang realitas kehidupan, alam semesta, dan semua seluk beluknya, dan bahkan mempertanyakan jawaban yang dikemukakan orang, tidak peduli seberapa meyakinkannya jawaban itu. Karena ketidakpastian ini membuat semua kemungkinan dapat dibayangkan. Tidak ada yang benar-benar hitam atau putih, tetapi semuanya merupakan bauran warna yang saling menyatu.

Yang juga membuat kita merasa lega adalah gagasan menjalani hidup yang setiap momennya adalah saat ini, selalu pada titik awal dimulainya tindakan melakukan dan menciptakan. Dengan demikian, pada dasarnya kita dapat membentuk dan mengarahkan hidup kita dengan mempertimbangkan semua pilihan dan hasil yang mungkin, menjadi kehidupan yang sangat cocok dengan potensi kita sendiri. Dan di akhir setiap kehidupan, tidak ada pahala atau hukuman, tidak ada penghakiman atau kebahagiaan abadi

atau kutukan, tetapi kesempatan lain untuk terus mencoba dan mencoba lagi, sampai semua kemungkinan sudah dijelajahi.

Siapa tahu, di alam semesta lain dalam dimensi yang berbeda, ada diri kita yang lain, yang menjalani kehidupan lain, dan bahkan mungkin sama sekali tidak mempertanyakan semua ini.

PIKIRAN TENTANG TUBUH

Saya tidak enak badan. Mungkin terjangkit virus. Tenggorokan saya perih dan badan saya pegal-pegal. Saya hanya ingin berbaring dan tidur. Banyak hal yang harus saya lakukan dan tugas yang belum saya selesaikan. Padahal saya tidak ingin melakukan apa pun. Bahkan mengangkat jari pun terasa sakit.

Ketika merasa sakit seperti inilah saya menyadari bahwa meskipun saya memiliki banyak pikiran yang sarat dengan khayalan, berbagai ide cemerlang, dan rencana strategis, saya bukan apa-apa tanpa tubuh saya. Bahwa kesehatan seluruh sosok diri saya ditentukan oleh kondisi kesehatan fisik saya.

Tentu saja, ketika kita sedang sehat dan tidak ada yang kita inginkan, serta segala sesuatu dalam keadaan baik, kita berfungsi seolah-olah tubuh itu tidak ada. Kita menyepelekan tubuh kita. Kita sering menilai tuntutan tubuh kita (kebutuhan untuk ke kamar kecil atau makan, misalnya) sebagai sesuatu yang tidak nyaman. Sesekali, kita bahkan “menganiaya” tubuh kita, memaksanya menelan berbagai macam makanan tak bergizi, membiarkannya menghirup polusi, dan dilanda stres.

Selain itu, banyak di antara kita yang bahkan tidak menyukai tubuh kita sendiri. Kita merasa terlalu gemuk atau terlalu

kurus. Kita tidak menyukai bentuk lengan atau kaki kita. Wajah kita tidak sedap dipandang. Banyak lemak bersarang di berbagai tempat yang tidak kita inginkan, terutama di perut! Sejumlah bisnis besar sebenarnya diciptakan khusus untuk melayani orang yang ingin mengubah berbagai bagian tubuhnya.

Namun, saat kita sakit, segala sesuatu dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Saat perut sakit, tiba-tiba saja kemampuan kita untuk melakukan presentasi yang sudah kita latih berjam-jam, hilang tanpa bekas. Sakit kepala yang berdenyut-denyut merampas keterampilan analitis kita yang membuat orang lain mengagumi kita. Sembelit membuat kita benar-benar tampak dungu, sementara rasa sakit yang menusuk dan tajam di tubuh kita pasti berhasil mengalihkan pikiran kita dari pekerjaan dan rekan kerja yang sering membuat kita sebal.

Ketika tubuh kita bugar, pikiran kita bebas berkeliaran dan membayangkan hal-hal yang, dengan berbagai maksud dan tujuan, hanya ada dalam khayalan kita. Pada hari tertentu, kita dapat mengalami berbagai macam emosi, seperti kesal, frustrasi, atau tidak sabar. Mungkin kita juga merasa iri, marah, atau takut. Atau kita mungkin merasa bosan, tanpa tujuan, dan tidak berguna. Pada hari yang baik, kita mungkin merasa gembira, optimistik, dan penuh cinta dan kasih sayang. Dan bagi kita, perasaan dan emosi ini adalah kenyataan diri kita. Semua perasaan dan emosi ini membentuk hidup kita dan sosok diri kita sebagai pribadi.

Namun, saat kita sakit, sosok diri kita menjadi sangat berbeda. Kita merasa tidak nyaman. Seolah-olah kita tidak lagi menjadi diri kita, hanya menjadi tempat penampungan rasa sakit. Ketika demam melanda, tidak ada peluang untuk bermimpi atau menyusun rencana strategis. Satu-satunya hal yang kita sadari hanyalah perasaan tidak nyaman karena terlalu panas atau terlalu dingin dan tubuh kita gemetar tak terkendali, yang hanya bisa reda jika kita minum obat.

Mana mungkin kemarahan dan kebencian bisa dianggap penting ketika satu-satunya hal terpenting bagi kita sekarang hanyalah dapat bernapas lega tanpa harus megap-megap menghirup udara atau tanpa menyebabkan rasa sakit yang luar biasa? Atau, apa gunanya kekayaan dan kesuksesan serta kekaguman orang-orang di sekitar kita, ketika kita hanya bisa tergolek tanpa daya di ranjang rumah sakit dengan selang yang berseliweran di tubuh kita?

Ke mana perginya ego kita saat tubuh sedang sakit? Kita teringat saat betapa bangganya kita ketika mendapat promosi di kantor atau prestasi kita diakui. Kita merasa kuat dan tak terkalahkan. Kita merasa bisa melakukan apa saja. Ego kita selalu menemani, menyemangati kita, membuat kita merasa istimewa dan lebih baik daripada orang lain.

Namun, ketika menerima diagnosis bahwa tubuh kita sarat dengan penyakit, dan entah sampai kapan kita akan sakit seperti itu, kita sadar bahwa Ego adalah sesuatu yang rapuh. Ego bisa hilang, meninggalkan kita dalam ketakutan menghadapi kematian. Selama ini, Ego-lah yang telah

menipu kita dengan ilusi kekuasaan dan keabadian. Kita terbuai untuk percaya bahwa kepintaran kitalah yang membuat kita menjadi sosok diri kita. Saya berpikir, karena itulah saya ada, demikian kata seorang filsuf.

Namun, pada kenyataannya, jika tubuh kita sakit, betapapun ringannya, hilanglah kemampuan kita untuk berpikir. Tusukan kecil di jari, luka di tubuh, luka bakar di kulit—semua ini membuat pikiran kita kembali dari pengembaraannya dan dipaksa memperhatikan kenyataan yang tengah kita hadapi. Kenyataan bahwa satu-satunya hal yang nyata dalam hidup hanyalah apa yang dirasakan tubuh. Tidak ada lagi ambisi, kekecewaan, amarah, dan penyesalan yang tersimpan di dalam diri kita selama ini. Saat kita merasakan sakit, tidak ada apa pun di dunia ini yang tampaknya penting.

Sama seperti kita ingin percaya bahwa pikiran kita lebih kuat daripada tubuh kita, pada suatu saat dalam hidup kita, tubuh justru akan mengendalikan kita. Tubuh akan menunjukkan siapa yang sebenarnya berkuasa. Kita mungkin mengira bahwa keadaan pikiran kita adalah kunci untuk menjalani hidup, padahal tubuhlah yang memegang kunci kematian kita.

Daripada mengabaikan tubuh, apalagi menganiayanya, mungkin kita harus lebih berhati-hati tentang keberadaan dan kebutuhannya. Menyadari betapa pentingnya tubuh membuat kita tidak saja menjadi lebih rendah hati tentang kepentingan kita sendiri, tetapi juga untuk lebih

bersedia menerima kefanaan kita. Karena tidak seperti kenyataan yang kita ciptakan di dalam benak kita, tubuh mengingatkan kita bahwa kematian adalah tujuan kelahiran kita semua.

PERJALANAN WAKTU

Konon waktu adalah uang. Padahal, jika kehilangan uang, kita selalu dapat mencarinya lagi. Kesempatan untuk mencari uang selalu ada. Bahkan kita bisa saja melipatgandakan uang yang hilang itu. Namun, jika “waktu” yang hilang, waktu tersebut akan hilang untuk selamanya dan tidak ada yang dapat kita lakukan untuk mendatangkannya kembali.

Kehidupan, setidaknya kehidupan di Bumi dan di alam semesta yang terikat oleh ruang dan waktu ini, sebenarnya hanyalah sebuah perjalanan waktu. Perpindahan dari sini ke sana, dari siang ke malam, dari satu musim ke musim berikutnya. Waktu terus membuntuti kita sejak kita dilahirkan, dan terus menemani kita sampai saat kita meninggal. Bagi manusia pada umumnya, berlalunya waktu adalah pengingat yang menyakitkan tentang kefanaan kita.

Dan sepertinya kita selalu kehabisan waktu. Waktu berlalu begitu cepat. Kita tidak punya cukup waktu untuk melakukan semua hal yang kita sukai. Liburan, misalnya, rasanya berakhir terlalu cepat. Sebelum kita menyadarinya, tahu-tahu anak kita sudah dewasa dan kita sudah tua dan sakit-sakitan, dan berharap bisa muda kembali.

Lagi pula, waktu selalu membuat kita menengok ke belakang. Seolah-olah kita menjalani kehidupan dengan berjalan mundur, melihat ke masa lalu bahkan saat kita bergerak menuju masa depan. Mata kita hanya melihat jalan yang pernah kita lalui serta semua tempat dan pemandangan yang pernah kita lewati, sedangkan masa depan selalu merupakan misteri.

Dihadapkan pada jam yang terus berdetak, kita tak berdaya. Kita seakan budak yang tangan dan kakinya diikat oleh Sang Waktu yang tak kenal belas kasihan, sementara malaikat Maut, sang pencabut nyawa, siap mengakhiri waktu kita kapan saja, sering kali tanpa peringatan terlebih dahulu. Sementara itu, bayang-bayang Penyesalan mengintai dari dekat, sama siapnya mengingatkan kita tentang betapa banyak waktu yang telah kita sia-siakan dalam hidup kita, biasanya ketika kita sudah sangat tak berdaya.

Meskipun pengukurannya tepat sampai ke tingkat detik, menit, jam, hari, minggu, bulan, tahun, dan seterusnya, serta tepatnya prediktabilitas dan keniscayaannya, Waktu sebenarnya bukanlah sesuatu yang sudah pasti. Pengukurannya mungkin tepat, misalnya, satu menit sama dengan enam puluh detik dan satu jam sama dengan enam puluh menit, tetapi pengalaman sehubungan dengan waktu itu sendiri bersifat subjektif.

Kita semua pernah mengalami saat-saat yang rasanya berlangsung tak ada akhirnya, dan juga mengalami jam demi jam yang berlalu dengan sangat cepat dalam sekejap mata. Ketika kita harus menunggu sesuatu, apalagi menunggu

berita penting, jarum jam seolah nyaris tak bergerak. Panci yang terus diawasi tidak pernah mendidih isinya, tetapi sebaliknya, waktu seakan berlari dengan cepat saat kita sedang bersuka cita.

Namun, saat sedang sendirian tanpa kegiatan berarti, ketika terpaksa menghabiskan sebagian besar waktu di dalam ruangan dan dikarantina, baik sendirian atau dengan anggota keluarga, gagasan tentang waktu dan kesibukan memiliki arti yang berbeda. Jika tidak sedang terjebak dalam kemacetan atau sedang bepergian, kita ternyata memiliki banyak waktu ekstra. Kita tidak lagi merasa terburu-buru atau tergesa-gesa karena tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan hal-hal yang ingin kita lakukan dan dengan orang yang kita cintai. Sebaliknya, kita diberi lebih banyak waktu untuk berada di rumah tanpa pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan.

Namun, takut kehilangan waktu tetap terasa, bahkan mungkin makin menjadi-jadi. Bukan hanya takut kehilangan waktu, tetapi takut kehilangan hidup. Kita mengkhawatirkan dampak kehidupan tanpa kegiatan ini terhadap roda perekonomian, kesehatan kita, perasaan sejahtera dan jaminan adanya pekerjaan, kesehatan mental dan kecerdasan anak-anak kita yang tidak bisa aktif dan yang harus sekolah di rumah saja. Kita takut akan virus yang telah merenggut begitu banyak nyawa dan yang terus-menerus siap mengancam kehidupan kita. Kita mengkhawatirkan masa kini, bahkan pada saat kita mengkhawatirkan masa depan.

Karena waktu yang kita terima tidak seperti liburan atau libur sekolah yang durasinya kita ketahui dengan tepat.

Sebaliknya, seperti menunggu dengan cemas di ruang tunggu dokter tanpa tahu kapan dan apakah dokter akan datang. Atau mungkin seperti menghabiskan waktu di api penyucian dan kita tidak tahu berapa lama kita harus berada di situ, dan apakah akhirnya kita akan masuk ke surga atau ke neraka.

Dengan kata lain, waktu yang diberikan kepada kita terasa seperti mubazir. Pengalaman kita adalah pengalaman yang berada di luar kendali kita, yang dipaksakan pada kita oleh dunia yang kejam dan Alam yang tak kenal belas kasihan. Dalam hal ini, waktu bukanlah uang. Kita seperti kehilangan uang, kehilangan kesempatan, kehilangan pendapatan, dan kehilangan waktu untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Apa yang dapat kita berikan agar dapat kembali ke kehidupan normal ketika waktu terus bergulir dan hilang, bukan menyambut kita seperti saat kita membuka mata di pagi hari, mengharapkan kita untuk menyikapinya.

Terlalu banyak waktu atau terlalu sedikit waktu, kita tetap saja terbelenggu. Namun, bagaimana jika kita tidak sudi terikat oleh waktu, apalagi diperbudak oleh waktu? Bagaimana jika sebaliknya, kita justru bisa menguasai Waktu? Bagaimanapun, belenggu Waktu bukanlah rantai yang tidak bisa diurai, melainkan sesuatu yang elastis, tergantung pada bagaimana kita memilih untuk mengalaminya. Apakah kita merasa selalu kehabisan waktu atau hanya membuang-buang waktu, pasti tergantung pada bagaimana kita menggunakan waktu dan jenis pengalaman yang ingin kita alami seiring dengan berjalannya waktu.

Mungkin hubungan kita yang tidak serasi dengan Waktu semata-mata karena kita menggunakannya untuk mengukur kehidupan berdasarkan pergerakan dan kemajuan—kehidupan yang baik adalah kehidupan yang dicirikan oleh prestasi, kesuksesan, dan tujuan yang jelas. Kehidupan yang, dengan berlalunya waktu, kita diharapkan mencapai tonggak tertentu, seperti bersekolah dan lebih baik lagi jika dapat menempuh pendidikan tinggi. Kemudian mendapatkan pekerjaan yang membuat kita dapat memiliki rumah dan membeli makanan untuk diri sendiri dan mungkin untuk seluruh keluarga dengan cara yang makin lama makin baik.

Kehidupan yang membuat kita dapat dengan nyaman, bahkan mengagumkan, menghabiskan sebagian besar masa produktif kita, mungkin selama tiga atau empat dasawarsa, dengan bekerja di kantor, lembur hingga larut malam dan bahkan juga lembur di akhir pekan jika berkat kerja keras itu kita dapat memiliki rumah yang lebih bagus, kendaraan, dan segala macam materi yang membuat hidup kita lebih nyaman. Memang, perjalanan waktu sebaiknya tecermin dalam bertambahnya gaji dan kekayaan kita, dan diakhiri dengan masa tua yang nyaman yang dipenuhi dengan kebanggaan dan kebahagiaan hidup yang layak dan anak-anak yang dibesarkan dengan baik.

Namun, jika tidak demikian halnya, ketika berlalunya waktu membuat kita makin sengsara, makin banyak masalah, makin sedikit kesempatan, makin kecil jaminan pekerjaan, dan makin sedikit kekayaan, mungkin tiba saatnya kita menerapkan sudut pandang yang berbeda mengenai definisi kehidupan yang baik. Dengan demikian, ketika kita tidak

memiliki berbagai hal tersebut, baik kekayaan atau jaminan pekerjaan, maka daripada menghabiskan waktu dengan perasaan cemas, takut, frustrasi, kecewa, dan marah, kita selalu merasa mendapatkan berkah dan bersyukur masih diberi kesempatan hidup.

Jadi, alih-alih meratapi situasi yang berada di luar kendali kita dan takut akan masa depan yang tidak pasti, bagaimana jika kita mengukur waktu yang kita miliki dengan cara yang benar-benar berdampak pada kebahagiaan dan kesejahteraan kita, bukan dengan berangan-angan atau membayangkan masa depan, melainkan dengan menjalani setiap hari yang kita miliki yang ada di hadapan kita. Saat ini. Sekarang.

Kita dapat mengukurnya dengan kehangatan dan kasih sayang yang kita rasakan ketika menghabiskan waktu berkualitas dengan orang-orang yang kita cintai, dengan seberapa sering kita tersenyum dan tertawa sepanjang hari saat mengobrol dan saling bercanda dengan teman. Selain itu, kita dapat memperpanjang, menciptakan, dan membentuk waktu dengan cara yang sesuai dengan kehendak kita, misalnya menanam bunga atau merawat kebun, mencoba memasak atau membuat kerajinan tangan, membaca buku favorit, menikmati hobi dan mengasah bakat seni, atau hanya menjadi diri sendiri dan menikmati apa pun yang terjadi.

Kita juga dapat mengukurnya dengan seberapa sering kita berusaha agar tubuh tetap sehat dan bugar, seberapa baik kita menjaga kondisi pikiran, dan seberapa seimbang mental dan spiritual kita setiap hari.

Karena apabila kita menggunakan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan, yang membuat kita bahagia dan puas, serta mengukur waktu yang berlalu dengan seberapa banyak kita telah tumbuh dan berkembang sebagai individu meskipun banyak tantangan yang harus kita hadapi, maka Waktu akan selalu berpihak pada kita, bukan sebagai tuan atau penyiksa, melainkan sebagai penolong setia pertumbuhan pribadi kita dan alat untuk menciptakan kehidupan yang menyenangkan dan membahagiakan.

Lagi pula, waktu yang dihabiskan untuk bersenang-senang, tidak pernah sia-sia

KITA DAN KOSMOS

Saat bulan purnama, saya senang melihat langit. Jika malam sedang sangat cerah, kita bukan saja dapat menikmati pemandangan bulan yang bulat sempurna, yang diterangi dengan indah seperti bola lampu tunggal dalam kegelapan, melainkan juga dapat melihat bintang berkelip-kelip yang tak terhitung jumlahnya yang bersinar seperti berlian kecil-kecil. Bulan dan bintang-gemintang ini tampak seperti sedang mengawasi kita, menyenangkan hati kita dengan kehadiran dan keindahan yang sempurna.

Ketika melihat bintang, kita tahu bahwa yang kita lihat bukan hanya pengingat bahwa kita adalah bagian dari kosmos yang luas ini, melainkan juga masa lalu yang terbentang sepanjang miliaran tahun. Tepatnya 13,8 miliar tahun usia alam semesta kita yang ada sekarang ini.

Ketika kita melihat bulan, usianya sudah bertambah beberapa detik, dan ketika melihat matahari, usianya sudah bertambah delapan menit, karena selama itulah cahaya mencapai kita dan masuk ke mata kita. Sementara itu, matahari yang menyusun tata surya kita, hanyalah salah satu di antara ratusan miliar matahari yang mengisi Bima Sakti, galaksi tempat kita berada. Dan Bima Sakti sendiri hanyalah salah satu galaksi di antara sejumlah galaksi yang tak terhitung banyaknya yang dapat dideteksi oleh teleskop bumi.

Alam semesta memang sudah tua dan berukuran raksasa. Tidak hanya itu, alam semesta akan terus berlanjut, lama setelah matahari kita menyusut dengan sendirinya dan demikian pula semua planet di sekitarnya. Alam semesta akan terus berkembang, melahirkan galaksi dan bintang baru. Kelak, ketika alam semesta kita akhirnya mati, siapa yang bisa mengatakan bahwa tidak akan ada alam semesta lain yang menggantikannya, dan keseluruhan cerita pun dimulai lagi.

Dan saya memikirkan planet kita. Satu-satunya bola pualam biru yang bertetangga dengan sejumlah bola tandus berwarna karat. Dibandingkan dengan alam semesta, planet kita relatif muda, baru berusia sekitar 4,5 miliar tahun. Seratus juta tahun lebih muda daripada matahari yang dikelilinginya, yang berusia 4,6 miliar tahun. Suatu hari kelak, mungkin lima miliar tahun dari sekarang, matahari kita akan menua dan menjadi bola raksasa merah. Matahari akan terus berkembang sampai suatu hari tidak berfungsi lagi, dan menjadi katai putih. Entah apa pula yang akan terjadi pada planet Bumi. Mungkin Bumi akan ditelan oleh matahari yang terus membesar, tetapi mungkin juga akan selamat. Bagaimanapun, kelak planet kita tidak akan sama seperti sekarang ini. Pada saat itu, apa pun kehidupan yang tersisa di bumi, akan sudah lenyap.

Dan saya berpikir tentang kehidupan di bumi—kehidupan yang membuat planet ini berbeda dengan planet lain di tata surya ini, di galaksi kita, dan bahkan mungkin di seluruh alam semesta. Karena sejauh yang kita ketahui, hanya ada kita di alam semesta ini. Kita masih belum berhasil menemukan makhluk lain yang seperti kita.

Sementara itu, bentuk kehidupan paling awal di planet kita bermula dari setidaknya 3,5 miliar tahun yang lalu. Mamalia muncul pertama kali sekitar 210 juta tahun yang lalu, meskipun baru mampu berkiprah setelah punahnya dinosaurus sekitar 65 juta tahun yang lalu. Jika bukan karena asteroid selebar sekitar lima belas kilometer yang menghantam Bumi, yang mengakhiri 165 juta tahun masa kejayaan dinosaurus ini, mamalia tidak akan memiliki kesempatan untuk menjadi makhluk baru yang memunculkan berbagai bentuk dan spesies, dan akhirnya melahirkan kita, umat manusia.

Primata pertama muncul sekitar lima puluh enam atau lima puluh tujuh juta tahun yang lalu. Pada titik tertentu, sekitar tujuh juta tahun yang lalu, spesies kera besar berkembang. Salah satu keturunannya menjadi manusia, keturunan lainnya menjadi sepupu kita—simpanse, orang utan, bonobo, dan gorila. Manusia pertama, *Homo habilis*, hidup dari 2,4 juta hingga 1,4 juta tahun yang lalu di Afrika Timur dan Afrika Selatan. *Homo erectus* hidup sekitar 1,9 juta hingga setengah juta tahun yang lalu. *Homo neanderthalensis* menjelajahi bumi dari 0,8 juta hingga 0,3 juta tahun yang lalu. Bagaimana dengan *Homo sapiens*? Diperkirakan manusia modern pertama muncul antara dua ratus ribu hingga tiga ratus ribu tahun yang lalu. Nenek moyang kita pertama kali menggunakan bahasa sekitar lima puluh ribu tahun yang lalu dan meninggalkan Afrika mulai dari tujuh puluh ribu hingga seratus ribu tahun yang lalu. Dibandingkan dengan usia planet kita, galaksi kita, dan alam semesta, keberadaan kita di Bumi hanyalah sepersekian detik dari jam planet.

Dan jika kita simak sejarah Bumi dan nasibnya yang rapuh di tata surya—yang pernah dihantam dan tak diragukan lagi akan terus dihantam oleh asteroid, meteor, dan puing-puing yang tak terhitung jumlahnya, serta dampak perubahan iklim dan peluang serta perjalanan evolusi yang tak dapat diprediksi—hampir tidak mungkin kita bisa hadir di tata surya, apalagi sampai di tempat kita berada saat ini.

Namun, beginilah kita. Makhluk baru di planet ini, yang bertindak seolah-olah telah ada sejak waktu dimulai dan akan terus ada selamanya. Bukan hanya itu, kita bertindak dan akan terus bertindak seolah-olah kitalah pemilik planet ini dan bebas melakukan apa pun sekehendak hati, seolah-olah Bumi dirancang hanya untuk kesenangan dan kenyamanan kita. Seolah-olah kita adalah tokoh utama, tokoh protagonis sekaligus pahlawan, dari kisah dan keberadaan alam semesta ini.

Kita menghargai segala sesuatu di sekitar kita sesuai dengan nilai yang kita terapkan pada diri sendiri—bahwa kita adalah makhluk paling berharga dan bernilai tinggi di planet ini, sementara makhluk lain tidak begitu penting. Kita memandang rendah semua ciptaan lain dan makhluk hidup lainnya meskipun mereka sudah ada jauh sebelum kita. Kita membunuh binatang dan menebang pohon purba agar ruang gerak kita lebih luas. Untuk membuat kita nyaman.

Dengan congkaknya kita bahkan percaya bahwa Bumi bukan saja diciptakan untuk kita, tetapi kitalah penguasa seluruh alam semesta. Kita bertindak seolah-olah kita akan

ada selamanya, padahal hidup manusia hanya berlangsung selama beberapa dasawarsa saja.

Inilah pikiran yang muncul di benak saya, saat saya menatap bulan dan bintang di langit yang begitu luas. Saya merenung—betapa konyolnya kita, yang memuja dan terobsesi oleh diri sendiri, kekayaan yang kita cari, status yang kita dambakan, kebanggaan kita atas keyakinan dan penampilan kita, serta warna kulit kita.

Karena di alam semesta ini, dengan latar belakang ruang dan waktu yang tidak kita pahami, kita bukan saja bukan apa-apa, melainkan mungkin tidak menambahkan nilai apa pun ke keberadaan alam semesta ini.

MAKNA HIDUP

Kita menjalani hidup melalui sejumlah tonggak prestasi—serangkaian peristiwa yang patut dicatat dan diabadikan dalam foto.

Ada peristiwa kelahiran, yang kita rayakan setiap tahun sebagai pengingat kapan kehidupan kita dimulai dan berapa tahun waktu telah berlalu sejak saat itu. Sebagai anak, hidup kita sarat prestasi yang dengan gembira diperingati oleh orangtua kita, seperti ketika kita mengucapkan kata pertama, melakukan langkah pertama, mengikat tali sepatu untuk pertama kalinya.

Saat kita tumbuh dewasa, makin banyak pencapaian dan tonggak prestasi yang diharapkan dari kita, yakni hal-hal yang jika tidak berhasil kita capai membuat kita merasa ada sesuatu yang kurang dan tidak benar dalam hidup kita. Kita diharapkan menuntut ilmu di sekolah, idealnya dilanjutkan ke perguruan tinggi atau mempelajari berbagai keterampilan dan keahlian. Pada saat tersebut, mendapatkan nilai bagus dan lulus ujian adalah kriteria keberhasilan kita.

Kita kemudian diharapkan terjun ke dunia nyata dan “menjadi orang” dengan jerih payah sendiri, melalui pekerjaan, karier, profesi, atau mewujudkan bakat dan minat kita. Tonggak prestasi dicirikan dengan mendapatkan

pekerjaan yang bagus, meraih promosi, diakuinya bakat kita, dan untuk orang yang beruntung, berlimpah harta dan terkenal.

Pada titik waktu tertentu kita mungkin memilih untuk punya pasangan, peristiwa yang diharapkan dan dianggap wajar dalam kehidupan seseorang, dan yang juga pantas dirayakan jika akhirnya melangkah ke jenjang pernikahan. Jika kita berhasil membangun keluarga dan memiliki keturunan, orangtua kita dapat menarik napas lega dan meninggalkan dunia dengan bahagia, karena itulah alasan keberadaan mereka.

Kita juga mencatat keberhasilan pribadi, seperti menerima gaji pertama, membeli mobil atau rumah, ikut lari maraton, mendaki gunung, terjun payung, dan sebagainya. Kita menyusun daftar hal-hal yang ingin kita lakukan dan alami dalam hidup kita, mencentangnya satu per satu saat kita berhasil mewujudkannya.

Dan kita berkata pada diri sendiri, inilah makna hidup, mewujudkan semua hal yang ingin kita lakukan dan miliki, dan hal-hal yang diharapkan masyarakat untuk kita lakukan dan miliki. Karena hanya dengan begitulah kita dan dunia di sekitar kita akan mengatakan bahwa kita telah menjalani hidup yang sukses dan bermakna.

Pekerjaan atau profesi yang bagus, rumah, pasangan hidup atau suami/istri, keluarga, beberapa teman yang berpikiran sama, harta berlimpah, kesempatan untuk berwisata dan menjelajahi dunia, tabungan di bank, tabungan hari tua—ini

semua mungkin ada dalam daftar kita. Dan kita berkata pada diri sendiri, tanpa ini semua, apalah arti hidup ini?

Jika kita tidak memiliki semua itu, kita beranggapan seperti memiliki kehidupan yang hampa. Menganggur, miskin, tunawisma, atau tidak punya anak, tidak punya teman dan kesepian—inilah hal-hal yang paling kita takuti dalam hidup ini. Karena itu berarti kita kekurangan, kita tidak memiliki apa-apa untuk dipamerkan selama kita hidup di dunia ini. Bahwa kita gagal dan hidup kita sia-sia.

Namun, bagaimana jika hal-hal ini—hal-hal yang kita dambakan atau kita takuti dan yang kita gunakan untuk menilai diri sendiri dan orang lain—sebenarnya tidak ada hubungannya dengan makna hidup, dengan tujuan utama mengapa kita ada?

Bagaimana jika sebaliknya? Bagaimana seandainya setelah mewujudkan tonggak prestasi tertentu yang diharapkan, mewujudkan pencapaian yang diharapkan dan meraih keberhasilan, ternyata makna hidup benar-benar berbeda dan tidak ada hubungannya dengan harapan dan aspirasi kita sendiri dan aspirasi masyarakat? Bagaimana jika sama sekali tidak ada hubungannya dengan hal-hal yang pada umumnya dianggap penting dan bermakna dalam hidup ini?

Lagi pula, tidak semua orang berlimpah harta, dan orang yang kaya raya pun belum tentu bahagia. Banyak pernikahan yang berakhir dengan kesedihan, dan tidak semua orang menginginkan anak dalam hidupnya.

Selain itu, lulus ujian dan mendapatkan nilai bagus di sekolah, atau mendapatkan pekerjaan bagus dan menemukan pasangan hidup yang sempurna, atau bahkan menjadi kaya dan terkenal, belum tentu merupakan indikator yang berguna tentang kehidupan yang bahagia dan penuh makna. Begitu pula, menjadi miskin, kesepian, atau dianggap gagal dan pecundang belum tentu menandakan hidup seseorang tidak berarti dan sia-sia.

Mungkin tujuan hidup kita dan mengapa kita hidup tidak ada hubungannya dengan apa yang kita miliki dan apa yang kita lakukan. Mungkin kita lahir ke dunia bukan untuk menang atau kalah, melainkan untuk belajar. Pelajaran yang khusus dan unik untuk kita masing-masing, dan bukan sesuatu yang dapat dibandingkan atau dinilai oleh orang lain. Dan sesuatu yang, tidak seperti kekayaan dan status, dapat kita bawa ketika akhirnya meninggalkan dunia ini.

Apa sajakah pelajaran ini, dan bagaimana kita dapat mengetahui pelajaran apa yang harus kita pelajari. Cara terbaik adalah dengan mengetahui reaksi kita ketika dihadapkan pada tantangan atau situasi yang sulit. Baik kita kaya atau miskin, terkenal atau tidak, ada kalanya, bahkan mungkin sering selama hidup ini, kita dihadapkan pada tantangan atau kesulitan.

Mungkin kita merasa disalahpahami atau dikelilingi oleh orang-orang yang meremehkan kita atau tidak menghargai kita. Mungkin kita ditimpa kemalangan, atau mengalami kecelakaan atau mengidap penyakit parah. Mungkin kita tidak menyukai diri sendiri atau sering membuat pilihan

keliru dan dirundung malang. Bisa jadi, meskipun sudah memiliki segala yang didambakan, tetap saja kita merasa bosan dan tidak bahagia, bahkan tertekan. Atau mungkin kita dihadapkan pada kegagalan demi kegagalan dan tidak mengerti mengapa kita mengalami nasib seperti itu. Mungkin kita memiliki sesuatu yang oleh orang lain dianggap sebagai keberhasilan, padahal kita sendiri menganggapnya sebagai beban berat. Semua yang saya sebutkan di atas adalah beberapa contoh pelajaran yang mungkin kita alami.

Jadi, mengenali, menangani, dan mengatasi pelajaran hidup ini jauh lebih bermakna jika kita ingin memahami tujuan hidup kita, dan hal-hal tersebut jauh lebih penting daripada sekadar berhasil mewujudkan sesuatu yang disebut pencapaian hidup.

Saat dihadapkan pada ketakutan dan ketidakpastian, bagaimana reaksi kita? Apakah kita menyangkal dan menyalahkan orang lain, atautkah menghadapinya dengan sikap berani dan penuh percaya diri? Ketika kehilangan sesuatu yang paling berharga bagi kita, bagaimana kita menyikapinya? Apakah kita menyesalinya dan dilanda perasaan putus asa, atautkah menghadapinya dengan tabah dan hati yang tenang? Ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan, apakah kita merasa diremehkan dan kecewa, atau apakah kita melupakan hal itu dan beralih ke hal lain? Saat sakit atau mengalami kemalangan, apakah kita merasa getir dan geram, atau apakah kita bersabar dan tabah?

Bisa jadi semua itu adalah tonggak nyata dalam perjalanan hidup kita, bukan yang biasanya ditampilkan di album foto dan dirayakan bersama orang lain. Tonggak pencapaian itu muncul sebagai kemenangan pribadi yang kita rasakan ketika berhasil mengatasi kegagalan batin dan kemalangan. Sebagai pencapaian batiniah yang kita rasakan ketika, alih-alih marah dan benci, kita menumbuhkan kesabaran dan kasih sayang bagi orang yang memperlakukan kita dengan buruk. Kita merasa lega ketika, alih-alih merasa getir dan frustrasi menghadapi situasi yang kita hadapi, kita memiliki keberanian untuk melupakannya dan melanjutkan hidup dengan membusungkan dada.

Jadi, tujuan dan makna hidup bukanlah sesuatu yang dapat diukur dari pekerjaan, simpanan di bank, status atau ketenaran, atau banyaknya pencapaian kita. Namun, diukur dengan seberapa baik kita telah mempelajari pelajaran hidup yang hanya diperuntukkan bagi kita saja.

Katakanlah dalam hidup ini kita diberkati dengan limpahan kekayaan dan kenyamanan serta menjadi sosok yang membuat orang lain iri dan kagum. Kira-kira pelajaran apa yang perlu kita petik? Tentu saja bukan kekurangan duniawi, melainkan mungkin bagaimana menjadi sosok rendah hati, selalu bersyukur, dan tidak menjadi orang sombong, angkuh, dan berpuas diri.

Atau mungkin kita selalu dilanda perasaan kecewa dan mendapat perlakuan buruk dari orang lain? Bisa jadi pelajarannya adalah bagaimana membuat pilihan dan keputusan yang lebih baik, atau mungkin kita perlu lebih

mencintai diri sendiri, bukan mengharapkan cinta dan persetujuan dari orang lain.

Bagaimana jika kita sakit dan tidak berdaya? Di sini pelajaran bagi kita bukanlah berkubang dalam rasa putus asa dan mengasihani diri sendiri, melainkan menyadari bahwa pikiran jauh lebih kuat daripada tubuh, dan tidak ada yang tidak dapat kita capai jika kita gigih bertekad bulat untuk mewujudkannya.

Mengatasi kesulitan dengan ketabahan, bangkit dari kegagalan dengan tekad dan semangat baru, menghadapi ketakutan dengan keberanian, menghadapi kemunduran dan kemalangan dengan harapan, mengatasi pergolakan dan tantangan hidup dengan kesabaran dan ketabahan—inilah alasan mengapa kita diberi kehidupan yang kita jalani.

Bukan sekadar kesempatan untuk belajar, melainkan juga untuk meningkatkan dan mengembangkan diri kita menjadi manusia terbaik yang bisa kita wujudkan dalam situasi apa pun yang kita alami dalam hidup ini. Perjalanan seumur hidup yang tujuannya adalah kearifan dan mengenal diri sendiri. Sebuah permainan yang hadiahnya adalah pencerahan.

TENTANG PENULIS



Desi Anwar adalah seorang penulis, jurnalis terkemuka, dan tokoh pertelevisian yang berbasis di Jakarta dengan pengalaman lebih dari dua dasawarsa.

Setelah menjadi pionir *news anchor*, produser, dan *host* acara bincang-bincang stasiun televisi swasta nasional pertama Indonesia, RCTI, serta stasiun televisi-berita-24-jam pertama di Indonesia, Desi terus mengembangkan karier pertelevisiannya dengan bergabung dengan saluran televisi berita digital ternama, CNN Indonesia.

Acara bincang-bincangnya meliputi “Insight with Desi Anwar”, yang mewawancarai tokoh-tokoh terkenal baik tokoh nasional maupun internasional mengenai berbagai

isu yang sedang hangat; dan “Face2Face with Desi Anwar” di Metro TV, di mana ia mewawancarai tokoh-tokoh penting dari seluruh dunia, di antaranya HH Dalai Lama, Richard Branson (wiraswasta), Richard Gere (bintang Hollywood), Kitaro (pemusik), George Soros (pakar keuangan), Christine Lagarde (Direktur IMF), Karen Armstrong (penulis), serta banyak kepala negara dan tokoh-tokoh internasional berpengaruh lainnya.

Desi juga seorang penulis yang produktif dan kolumnis di berbagai surat kabar. Ia telah menerbitkan banyak buku yang berisi perenungan-perenungannya, fotografi, dan juga berdasarkan kolom-kolomnya, baik dalam bahasa Inggris maupun Indonesia, di antaranya: *Being Indonesian*, *Faces and Places*, *A Romantic Journey*, *Tweets for Life: 200 wisdoms for a happy, healthy and balanced life*, *Growing Pains*, *Lima Cerita*, dan *A Simple Life/Hidup Sederhana*, semua diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama.

Follow Desi Anwar di Twitter @desianwar

Lihat acara-acaranya di Youtube: “Insight with Desi Anwar” dan “Face2Face with Desi Anwar”.

APA YANG KITA PIKIRKAN KETIKA KITA SENDIRIAN

The Art of Solitude

Salah satu pelajaran yang dapat kita petik dari pandemi adalah cara menyikapi kesendirian. Karantina dan Menjaga Jarak Aman, yang menjauhkan kita dari orang lain, memaksa kita untuk menghadapi sosok yang biasanya sangat jarang kita sediakan waktu baginya. Diri kita. Sosok Diri yang telah kita abaikan saat kita sibuk berinteraksi dengan dunia luar, tetapi yang saat ini tidak dapat lagi kita hindari karena kita menghabiskan lebih banyak waktu di rumah dan menghindari tempat umum.

Namun, kita dapat mengubah masa sulit ini menjadi pelajaran yang beragam dan bermanfaat. Dengan mengurangi interaksi sosial, kita jadi memiliki lebih banyak waktu untuk merenungi diri dan berhubungan kembali dengan diri sendiri. Menghabiskan waktu sendirian adalah kesempatan langka dan tak ternilai untuk menemukan hakikat diri kita yang sebenarnya. Kita juga dapat mengajukan pertanyaan mendasar tentang kehidupan dan keberadaan yang mungkin selama ini kita anggap remeh atau jarang kita pikirkan.

Dalam buku ini, yang berisi kumpulan renungan dan pikiran acak yang ditangkap penulis selama masa pandemi, Desi Anwar mencoba menunjukkan bahwa kesendirian bukanlah siksaan atau penderitaan yang harus ditakuti dan dihindari. Apabila dinikmati secara utuh, kesendirian menjadi seni yang mencerahkan sekaligus menyembuhkan



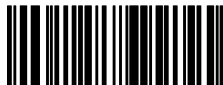
Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

Instagram: @bukugpu Twitter: @bukugpu Website: www.gpu.id



INSPIRATIONAL

16+



620221110



Harga P. Jawa Rp80.000

