

"Mengubah Pemikiran... Hasilnya?
Lebih banyak kebahagiaan, sekarang juga."
– Oprah Winfrey

The Power of Now.

Digital Publishing/KG-03/GC

**Buku
Terlaris
*New York
Times***

Pedoman Menuju
Pencerahan Spiritual

Eckhart Tolle

Passion for knowledge

The Power of Now

A Guide to Spiritual Enlightenment

Eckhart Tolle

Copyright © 1999 by Eckhart Tolle
Preface to the paperback edition, copyright © 2004 by Eckhart Tolle
First paperback printing, September 2004
All rights reserved.

The Power of Now

Pedoman Menuju Pencerahan Spiritual

Oleh:
Eckhart Tolle

ISBN: 978-623-04-0519-8

Pengalih bahasa: Paul A. Rajoe
Penyunting: Saptono Raharjo
Desain Kover: Angela Laminto

Hak cipta terjemahan Bahasa Indonesia:
© 2021 Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1, Lantai 5, Jakarta 10270

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
No. Anggota IKAPI: 246/DKI/04

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 Rp 100.000.000,00 (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 Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. 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 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 Rp 1.000.000.000,00 (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 Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Diterbitkan oleh Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
Jakarta, 2021

"Mengubah Pemikiran... Hasilnya?
Lebih banyak kebahagiaan, sekarang juga."
– Oprah Winfrey

The Power of Now.

Pedoman Menuju
Pencerahan Spiritual

Eckhart Tolle



BHUANA ILMU POPULER
Kelompok Gramedia

*Anda berada di sini agar
tujuan ilahi di alam semesta terungkap.
Karena itu, betapa pentingnya diri Anda!*

—Eckhart Tolle

Daftar Isi

Prakata **13**

Kata Pengantar **17**

Sanwacana **25**

Pendahuluan

Asal-usul Buku Ini **27**

Kebenaran yang Ada dalam Diri Anda **31**

BAB SATU: Anda Bukanlah Pikiran Anda

Hambatan Terbesar Menuju Pencerahan **37**

Membebaskan Diri dari Pikiran Anda **44**

Pencerahan: Bangkit Mengatasi Pikiran **49**

Emosi: Reaksi Tubuh pada Pikiran Anda **53**

BAB DUA: Kesadaran: Jalan Keluar dari Kepedihan

Jangan Menciptakan Kepedihan Lagi di Masa Kini **63**

Kepedihan Masa Lalu: Melenyapkan Substansi
Kepedihan **67**
Identifikasi Ego dengan Substansi Kepedihan **74**
Asal-usul Ketakutan **75**
Pencarian Ego Akan Keutuhan **78**

BAB TIGA: Masuk Lebih Dalam Menuju Saat Sekarang

Jangan Mencari Diri Sendiri di dalam Pikiran **81**
Sudahi Khayalan tentang Waktu **83**
Tidak Ada Apa-apa di Luar Saat Sekarang **84**
Kunci Menuju Dimensi Spiritual **86**
Mengakses Kekuatan Saat Sekarang **88**
Melepaskan Waktu Psikologis **92**
Kebodohan Waktu Psikologis **94**
Negatifitas dan Penderitaan Memiliki Akar di
dalam Waktu **96**
Menemukan Kehidupan di Bawah Situasi
Kehidupan Anda **98**
Semua Masalah Merupakan Ilusi Pikiran **100**
Lompatan Kuantum dalam Evolusi Kesadaran **103**
Sukacita Keberadaan **104**

BAB EMPAT: Strategi Pikiran untuk Menghindari Saat Sekarang

Kehilangan Saat Sekarang: Inti Delusi **108**
Ketidaksadaran Biasa dan Ketidaksadaran
yang Mendalam **110**
Apa yang Mereka Cari? **113**
Melenyapkan Ketidaksadaran Biasa **114**
Kemerdekaan dari Ketidakhagiaan **116**

Di Mana Pun Anda Berada, Beradalah di
Sana Sepenuhnya **121**
Tujuan Batin dari Perjalanan Hidup Anda **129**
Masa Lalu Tidak Dapat Bertahan dalam
Kehidupan Anda **131**

BAB LIMA: Keadaan Kehadiran

Tidak Seperti yang Anda Pikirkan **134**
Makna Esoterik dari “Menunggu” **136**
Keindahan Timbul dalam Keheningan
Kehadiran Anda **137**
Menyadari Kesadaran Murni **140**
Kristus: Realitas Kehadiran Ilahi Anda **147**

BAB ENAM: Tubuh Batin

Keberadaan Adalah Diri Anda yang Terdalam **151**
Melihat Melampaui Kata-kata **152**
Menemukan Realitas Anda yang Tidak Dapat Dilihat
dan Tidak Dapat Dihancurkan **155**
Menghubungkan Diri dengan Tubuh Batin **156**
Transformasi Melalui Tubuh **158**
Khotbah tentang Tubuh **161**
Miliki Akar yang Mendalam di dalam Batin **162**
Sebelum Anda Memasuki Tubuh Batin, Ampuni **165**
Mata Rantai Anda dengan yang Tidak Berwujud **168**
Memperlambat Proses Penuaan **169**
Memperkuat Sistem Kekebalan **171**
Biarkan Pernapasan Membawa Anda ke dalam
Tubuh Batin **173**
Menggunakan Pikiran Secara Kreatif **173**
Seni Mendengarkan **174**

BAB TUJUH: Gerbang Menuju yang Tidak Berwujud

Masuk Lebih dalam Menuju Tubuh Batin **176**

Sumber Chi **178**

Tidur Tanpa Mimpi **180**

Gerbang-gerbang Masuk Lainnya **181**

Keheningan **183**

Ruang **185**

Sifat Ruang dan Waktu yang Sejati **189**

Kematian Secara Sadar **191**

BAB DELAPAN: Hubungan yang Dicerahkan

Masuki Saat Sekarang dari Mana Pun

Anda Berada **194**

Hubungan Cinta/Benci **197**

Kecanduan dan Pencarian Keutuhan **200**

Dari Kecanduan Menuju Hubungan
yang Dicerahkan **204**

Hubungan Sebagai Praktik Spiritual **208**

Mengapa Perempuan Lebih Dekat

Pada Pencerahan **217**

Melenyapkan Substansi Kepedihan Perempuan
Secara Kolektif **220**

Melepaskan Hubungan dengan Diri Sendiri **227**

BAB SEMBILAN: Ada Kedamaian yang Jauh Melampaui Kebahagiaan dan Ketidakhahagiaan

Kebaikan yang Lebih Tinggi Melampaui Baik
dan Buruk **231**

Akhir Drama Kehidupan Anda **235**

Ketidaktetapan dan Siklus Kehidupan **237**
Menggunakan dan Meninggalkan Negatifitas **245**
Sifat Belas Kasih **253**
Menuju Tatanan Realitas yang Berbeda **256**

BAB SEPULUH: Arti Berserah Diri

Penerimaan Saat Sekarang **264**
Dari Energi Pikiran Menuju Energi Spiritual **271**
Berserah Diri dalam Hubungan Pribadi **273**
Mengubah Sakit Menjadi Pencerahan **278**
Ketika Bencana Melanda **280**
Mengubah Penderitaan Menjadi Kedamaian **282**
Jalan Salib **287**
Kekuasaan untuk Memilih **290**

Catatan

Profil Penulis

Prakata

Enam tahun sejak pertama kali diterbitkan, *The Power of Now* terus menjalankan perannya untuk mengubah kesadaran umat manusia. Meskipun saya mendapat kesempatan istimewa untuk melahirkan buku ini, saya merasa buku ini telah mengambil jalan hidup dan momentumnya sendiri. Buku ini telah menjangkau jutaan pembaca di seluruh dunia. Banyak di antara mereka telah menyurati saya, menceritakan pengaruh buku yang telah mengubah kehidupan mereka. Karena begitu banyaknya surat yang saya terima, dengan sangat menyesal saya sampaikan bahwa saya tidak mampu lagi membalas satu per satu secara pribadi, tetapi saya ingin menggunakan kesempatan ini untuk menyampaikan ungkapan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah menyurati untuk berbagi pengalaman. Saya sangat tergerak dan terharu oleh pengalaman mereka, dan mereka semakin meyakinkan saya bahwa benar-benar telah terjadi pergeseran yang tidak terduga sebelumnya atas kesa-

daratan umat manusia di planet kita ini.

Tidak seorang pun memperkirakan pesatnya penjualan buku ini ketika Namaste Publishing menerbitkan edisi pertamanya sebanyak 3.000 eksemplar pada 1998 di Vancouver. Pada tahun pertama publikasinya, buku ini menyapa pembacanya melalui kabar dari mulut ke mulut. Itulah saat ketika setiap minggu, saya mengantar sendiri beberapa eksemplar buku ke toko-toko buku kecil di Vancouver, sesuatu yang sangat memuaskan hati karena saya tahu betapa setiap eksemplar buku yang saya serahkan itu berpotensi mengubah kehidupan seseorang. Sahabat-sahabat saya turut membantu dengan menempatkan beberapa eksemplar di sejumlah toko buku rohani yang agak jauh letaknya yaitu di Calgary, Seattle, California, dan London. Stephen Gawtry, manajer Watkins, toko buku metafisika tertua di London, Inggris, menulis, "Saya melihat hal-hal besar dalam buku ini." Ia benar. Menginjak tahun kedua, diam-diam *The Power of Now* telah berkembang menjadi buku terlaris, seperti kata seorang peresensi. Kemudian, setelah menerima pujian dalam sejumlah resensi di berbagai jurnal dan majalah, penjualannya menjadi sangat pesat dan akhirnya meledak ketika Oprah Winfrey, yang telah terpengaruh begitu dalam oleh buku ini, mulai menceritakannya ke seluruh dunia. Lima tahun setelah diterbitkan pertama kali, buku ini mencapai peringkat #1 dalam daftar buku terlaris versi New York Times, dan sekarang buku ini tersedia dalam 30 bahasa. Buku ini juga mendapat sambutan sangat baik dan menjadi buku terlaris di India, sebuah negeri yang oleh banyak orang dianggap sebagai tempat kelahiran dari pencarian pencerahan spiritual umat manusia.

Sebagian besar dari ribuan surat dan E-mail yang dikirim pada saya dari seluruh penjuru dunia berasal orang-orang

awam, tetapi ada juga surat-surat yang berasal dari sejumlah bhikkhu Buddha dan biarawati Katolik, dari orang yang sedang berada dalam penjara, menghadapi penyakit mematikan atau berada di ambang maut. Para terapis kejiwaan telah menulis dan menyampaikan bahwa mereka menganjurkan para pasien agar membaca atau memasukkan ajaran-ajaran ini dalam praktik mereka. Sejumlah besar surat dan E-mail itu menyebutkan tentang meredanya atau bahkan lenyapnya penderitaan dan masalah yang menyusahkan dalam kehidupan manusia setelah membaca *The Power of Now* dan menerapkan ajaran-ajarannya dalam kehidupan sehari-hari. Sering juga disebutkan terjadinya pengaruh yang menakjubkan dan bermanfaat dari kesadaran batin, rasa bebas setelah melepaskan identifikasi diri dengan sejarah pribadi seseorang atau situasi tertentu, dan menemukan kedamaian batin baru yang muncul ketika seseorang belajar meninggalkan resistansi mental/emosional pada “kepastian” saat ini. Banyak orang yang telah membaca buku ini beberapa kali, berkomentar bahwa buku ini tidak pernah kehilangan kesegarannya ketika dibaca ulang, bahkan kekuatan transformatifnya tetap ada, bahkan semakin kuat. Semakin kuat penyimpangan pikiran manusia memainkan perannya di pentas dunia ini, yang jelas terlihat setiap hari di layar kaca dan surat kabar, semakin banyak pula orang menyadari betapa pentingnya perubahan radikal yang mendesak dalam kesadaran manusia jika manusia tidak ingin menghancurkan dirinya sendiri dan Bumi ini. Kebutuhan ini dan juga kesiapan dalam diri jutaan orang yang menantikan munculnya kesadaran baru, adalah konteks yang perlu dilihat dan dipahami dalam “kesuksesan” *The Power of Now* ini. Namun, itu bukan berarti semua orang menyukai buku ini. Dalam diri banyak orang, sebagaimana ada dalam kebanyakan

struktur politik dan ekonomi serta sebagian besar media massa, kesadaran yang lama masih tetap bertahan. Setiap orang yang masih mengidentikkan diri sepenuhnya dengan suara-suara yang ada dalam benak mereka—aliran pemikiran tiada henti yang terjadi di luar kemauan—sudah pasti akan gagal melihat apa yang ada dalam *The Power of Now*. Beberapa pembaca dengan penuh semangat memberikan buku ini pada seorang teman atau sanak keluarga, tetapi sangat terkejut sekaligus kecewa ketika si penerima mengatakan bahwa buku ini sangat tidak ada artinya dan mereka sudah berhenti membaca sejak halaman-halaman awal. “Mumbo jumbo” atau sarat takhayul mengerikan sajalah komentar yang dapat diberikan oleh majalah *Time* tentang buku ini, yang dianggap banyak orang di seluruh dunia mampu mengubah kehidupan. Lebih jauh lagi, setiap pengajaran yang memusatkan perhatian pada pekerjaan ego akan memancing reaksi yang egois, resistansi, dan agresif.

Bagaimanapun, meskipun ada kesalahpahaman dan penolakan, tanggapan umum atas buku ini di seluruh dunia boleh dikatakan sangat positif. Saya yakin bahwa di tahun-tahun mendatang, jutaan orang akan ikut tertarik, dan bahwa *The Power of Now* akan terus memberikan sumbangsih penting pada munculnya kesadaran baru dan kemanusiaan yang lebih tercerahkan.

—Eckhart Tolle

19 April 2004

Kata Pengantar

oleh Russel E. Dicarlo penulis *Towards a New World View*

Diselimuti langit biru, cahaya jingga Matahari yang sedang terbenam memberi kita keindahan tak terhingga. Selama beberapa saat kita begitu terpesona dan terpana. Keindahannya yang luar biasa begitu menyilaukan kita, pikiran kita yang selalu sibuk pun berhenti, dan secara mental melontarkan kita ke suatu tempat “di sini” dan “saat ini”. Diliputi dengan terang cahaya, sebuah pintu tampak terbuka menuju realitas lain, selalu hadir, tetapi jarang terlihat.

Abraham Maslow menamakan hal ini sebagai “pengalaman puncak”, karena pengalaman ini merupakan saat-saat terindah dalam kehidupan, ketika kita dengan penuh sukacita mendapati diri terlontar jauh melampaui batasan-batasan normal duniawi. Ia mungkin juga akan menyebutnya sebagai pengalaman “puncak”. Selama suasana yang lepas bebas ini berlangsung, kita dapat mengintip sekilas pada alam Keberadaan yang

kekal itu sendiri. Kalaupun hanya dalam waktu yang singkat, kita pulang pada Kebenaran Sejati yang ada di dalam diri kita sendiri.

“Ah,” keluh seseorang, “begitu agung... kalau saja aku bisa tetap di sini. Namun, bagaimana aku bisa menetap?”

Dalam 10 tahun terakhir, saya telah membulatkan tekad untuk menemukan hal itu. Selama pencarian itu, saya mendapatkan kehormatan untuk berbincang-bincang dengan beberapa “pelopor paradigma” yang paling berani, berpengaruh, dan berwawasan di zaman kita: di bidang kedokteran, sains, psikologi, bisnis, agama/spiritualitas, dan potensi manusia. Kelompok-kelompok ini saling terhubung oleh wawasan-bersama mereka, yang menyuarakan bahwa kemanusiaan sekarang sedang melakukan lompatan besar menuju pengembangan evolusionernya. Perubahan ini disertai pergeseran pandangan dunia—gambaran dasar kita tentang “kondisi berbagai hal dalam kehidupan ini”. Pandangan dunia berusaha menjawab dua pertanyaan fundamental, “Siapa kita?” dan “Bagaimana sifat alam semesta tempat kita tinggal ini?” Jawaban kita atas pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan kualitas dan sifat dari hubungan pribadi kita dengan keluarga, teman, dan pemberi kerja/pekerja. Ketika hal ini dikaitkan dalam skala besar, mereka menyebutnya masyarakat.

Akan sedikit mengejutkan saat melihat bahwa pandangan dunia yang menimbulkan pertanyaan ini melahirkan banyak hal yang dianggap benar oleh dunia Barat:

Mitos #1 Kemanusiaan telah mencapai puncak pengembangannya.

Michael Murphy, mitra pendiri Esalen, berangkat dari studi perbandingan agama, kedokteran, antropologi, dan olahraga,

telah menyusun kasus provokatif yang mengatakan bahwa masih ada lebih banyak tahap lanjut dari pengembangan umat manusia. Ketika seseorang mencapai tahap lanjut kedewasaan spiritual, maka kapasitas luar biasa akan mulai bersemi—kasih, vitalitas, kepribadian, kesadaran tubuh, intuisi, persepsi, komunikasi, dan kemauan.

Langkah pertama, menyadari bahwa tahap lanjut itu ada. Kemudian metode dapat digunakan dengan intensi yang sadar.

Mitos #2 Kita terpisah sepenuhnya dari sesama, alam, dan alam semesta.

Mitos “lain daripada saya” bertanggung jawab atas terjadinya sekian banyak perang, kerusakan planet, serta segala bentuk ketidakadilan manusia. Bagaimanapun, siapa sih orang waras yang akan menyakiti sesamanya jika mereka tahu bahwa orang yang mereka sakiti itu adalah bagian dari diri mereka sendiri? Stan Grof, dalam penelitiannya tentang keadaan kesadaran luar biasa, meringkas semuanya, “Menurut analisis terakhir, jiwa dan kesadaran kita masing-masing setara dengan ‘semua yang Ada’ karena tidak ada batasan mutlak antara tubuh/ego dan totalitas keberadaan.”

Dr. Larry Dossey dalam ilmu kedokteran Era-3, berkata bahwa pikiran, sikap, dan keinginan seseorang untuk sembuh dapat memengaruhi keadaan fisiologi orang lain (bertentangan dengan Era-2 tentang ilmu kedokteran yang berlaku dan lebih menekankan pada pikiran dan tubuh), mendapat dukungan kuat dari hasil penelitian ilmiah seputar kekuatan penyembuhan melalui doa. Menurut prinsip-prinsip yang telah diketahui tentang fisika dan pandangan dunia tentang ilmu pengetahuan tradisional, hal seperti itu tidak akan terjadi. Namun, banyak bukti menunjukkan bahwa hal seperti itu dapat terjadi.

Mitos #3 Dunia fisik adalah segalanya.

Ilmu pengetahuan tradisional yang terlampau materialistis menganggap bahwa segala sesuatu yang tidak dapat diukur, diuji di laboratorium, atau diselidiki oleh pancaindra atau teknologi, sebenarnya tidak ada. Hal ini dianggap “tidak nyata”. Akibatnya: Semua realitas telah dipersempit menjadi realitas fisik sehingga hal spiritual, atau yang lebih suka saya sebut hal yang nonfisik dan sebenarnya juga tergolong sebagai realitas, telah menghilang.

Pertentangan dengan “filosofi kekekalan” ini juga terjadi sepanjang masa dalam konsensus filosofis, agama, tradisi, dan budaya yang menggambarkan perbedaan di samping dimensi realitas yang berlanjut. Perbedaan ini berasal dari hal yang paling bodoh dan kurang sadar—yang kita sebut sebagai “benda”—sampai hal yang kurang bodoh dan paling sadar, yang kita sebut spiritual.

Cukup menarik melihat bahwa model multidimensional yang diperluas ini disarankan oleh para penganjur teori kuantum, semisal Jack Scarfetti yang menggambarkan perjalanan dengan kecepatan cahaya. Dimensi realitas lainnya digunakan untuk menjelaskan perjalanan yang terjadi jauh lebih cepat dari cahaya—batas kecepatan tertinggi. Atau, perhatikan karya fisikawan legendaris, David Bohm, dengan model realitas multidimensional mengembang (secara fisik) dan tersembunyi (secara nonfisik).

Hal ini bukan sekadar teori belaka—Eksperimen Aspek di Prancis yang dilakukan pada 1982 menunjukkan bahwa dua partikel kuantum yang pernah berhubungan dan dipisahkan dalam jarak yang sangat jauh, entah bagaimana masih tetap memiliki hubungan. Jika satu partikel berubah, yang lain juga turut berubah—dengan segera. Para ilmuwan belum mengetahui

bagaimana perjalanan yang jauh lebih cepat daripada cahaya ini dapat terwujud, meskipun beberapa pendukung teori ini mengatakan bahwa hubungan itu akan terjadi melalui akses tertentu menuju dimensi yang lebih tinggi.

Jadi, berlawanan dengan apa yang dipikirkan oleh orang-orang yang setia terhadap paradigma tradisional, yaitu orang-orang berpengaruh yang menjadi perintis, saya rasa kita belum mencapai puncak pengembangan manusia. Kita saling terhubung, bukan terpisah dari semua kehidupan, dan bahwa spektrum kesadaran sepenuhnya meliputi baik dimensi fisik maupun sekian banyak dimensi realitas nonfisik.

Intinya, pandangan dunia baru ini meliputi melihat diri Anda sendiri, orang lain, dan semua jenis kehidupan, bukan melalui mata duniawi kita yang kecil, yang hidup dalam rentang waktu dan dilahirkan di dalam waktu, tetapi melalui mata jiwa, eksistensi, Diri Sejati. Satu demi satu, orang mulai memasuki orbit yang lebih tinggi ini.

Melalui bukunya, *The Power of Now*, Eckhart Tolle layak mengambil tempat di antara guru-guru kelas dunia. Pesan Eckhart yaitu masalah kemanusiaan berakar sangat dalam di dalam pikiran itu sendiri. Lebih tepatnya, identifikasi kita yang salah dengan pikiran.

Kesadaran kita yang menyimpang, kecenderungan kita untuk mengambil jalan yang paling sedikit mengandung hambatan dengan kurang menyadari masa kini, menciptakan kehampaan. Begitu juga pikiran yang terikat dengan waktu. Waktu yang sebenarnya dirancang untuk menjadi pelayan yang berguna, telah berubah dengan menyatakan dirinya sendiri sebagai tuan. Seperti seekor kupu-kupu yang terbang dari satu bunga ke bunga lain, pikiran tetap mengajak serta pengalaman masa lalu, atau memproyeksikan film televisi buatan pikiran

sendiri, mengantisipasi apa yang akan terjadi. Kita jarang dapat beristirahat di kedalaman samudra tempat ini dan saat ini. Karena di sinilah—di Saat

Sekarang—kita dapat menemukan Diri Sejati kita, yang terletak di balik tubuh jasmani kita, emosi yang selalu bergolak, dan pikiran yang selalu sibuk mengoceh.

Mahkota kemuliaan manusia bukan terletak pada kemampuan kita untuk mempertimbangkan dan berpikir, meskipun hal inilah yang membedakan kita dari binatang. Intelek, sama seperti naluri, hanyalah sebuah titik di sepanjang perjalanan. Tujuan akhir kita adalah untuk berhubungan kembali dengan Keberadaan kita yang sejati dan menyatakan dari keluarbiasaan, menarik kesimpulan dari kenyataan dalam dunia fisik yang biasa ini, saat demi saat. Mudah untuk dikatakan, tetapi jarang yang berhasil mencapai pengembangan manusia yang berlanjut.

Untungnya, ada para pembimbing dan guru yang akan membantu kita dalam perjalanan ini. Sebagai seorang guru dan pemandu, kekuatan Eckhart yang hebat bukan terletak pada kemampuannya yang piawai untuk menyukakan hati kita dengan kisah-kisah yang menghibur, menjadikan sesuatu yang abstrak menjadi nyata, atau menyediakan teknik yang bermanfaat. Namun, keajaibannya justru terletak dalam pengalaman pribadinya, sebagai orang yang mengenal. Hasilnya, ada kekuatan di balik kata-katanya, yang hanya bisa ditemukan dalam diri guru spiritual yang paling ternama. Dengan hidup dari kedalaman Realitas Lebih Besar ini, Eckhart memperjelas jalan yang penuh semangat ini bagi orang lain untuk bergabung bersama.

Lalu, apa yang terjadi jika orang lain mengikutinya? Dunia seperti yang kita kenal ini pasti akan berubah menjadi lebih baik. Nilai-nilai akan bergeser di antara puing-puing ketakutan yang mengambang karena telah diarahkan melalui pusaran Keberadaan itu sendiri. Sebuah peradaban baru akan lahir.

“Mana bukti dari Realitas Lebih Besar ini?” Anda bertanya. Saya hanya menawarkan sebuah analogi: Sejumlah ilmuwan dapat berkumpul dan memberi tahu Anda tentang semua bukti ilmiah tentang sebuah fakta bahwa rasa pisang itu pahit. Namun, yang harus Anda lakukan hanyalah mencoba merasakan, sekali saja, untuk menyadari bahwa ada banyak aspek lain dari buah pisang. Pada akhirnya, bukti bukan terletak pada argumentasi intelektual, tetapi pada sentuhan dengan berbagai cara oleh sesuatu yang kudus di dalam dan di luar diri kita.

Eckhart Tolle dengan penuh keahlian membuka kemungkinan itu bagi kita.

Russell E. DiCarlo

Penulis *Toward a New World View:*

Conversations at the Leading Edge Erie,

Pennsylvania, Amerika Serikat

Januari 1998

Sanwacana

Saya sangat berterima kasih pada Connie Kellough atas dukungannya yang penuh kasih dan perannya yang penting dalam mengubah naskah menjadi buku ini dan menyampaikannya pada dunia. Sungguh sangat menyenangkan bekerja bersamanya.

Saya juga ingin menyampaikan rasa terima kasih pada Corea Ladner dan orang-orang sangat menyenangkan yang telah berkontribusi untuk buku ini dengan memberi saya ruang, pemberian yang paling berharga—ruang untuk menulis dan ruang untuk mengada. Terima kasih untuk Adrienne Bradley di Vancouver, Margaret Miller di London dan Angie Francesco di Glastonbury, Inggris, Richard dari Menlo Park dan Rennie Frumkin di Sausalito, California.

Saya berterima kasih pada Shirley Spaxman dan Howard Kellough atas penilaian awal mereka terhadap naskah serta umpan balik yang sangat membantu, dan juga orang-orang baik yang telah menilai kembali naskah ini pada tahap be-

rikutnya dan memberikan masukan tambahan. Terima kasih pada Rose Dendewich atas bantuannya dalam mengolah naskah ini dengan caranya yang unik dan penuh keceriaan serta profesional.

Akhirnya, saya ingin mengungkapkan kasih dan terima kasih saya pada ibu dan ayah saya. Tanpa mereka, buku ini tidak akan pernah ada, pada guru spiritual saya, dan pada guru terbesar dari segalanya: kehidupan.

Pendahuluan

Asal-Usul Buku ini

Saya tidak banyak menggunakan masa lalu dan jarang memikirkannya, tetapi secara singkat saya ingin memberitahu Anda bagaimana saya menjadi guru spiritual dan bagaimana buku ini terbentuk.

Sampai usia 13 tahun, saya hidup dalam kecemasan yang nyaris berlangsung terus-menerus diselingi dengan saat-saat ingin bunuh diri akibat depresi. Sekarang rasanya seolah saya sedang berbicara tentang beberapa saat dalam kehidupan di waktu lampau atau kehidupan orang lain.

Suatu malam, tidak lama setelah ulang tahun ke-29, saya terbangun tengah malam dengan perasaan takut luar biasa. Sebelumnya, saya pernah berkali-kali dengan perasaan yang sama, tetapi kali ini rasanya lebih kuat daripada sebelumnya. Keheningan malam, bentuk perabotan yang tampak samar-samar di kamar yang gelap, deru kereta api yang sedang me-

laju di kejauhan—segala sesuatu terasa begitu asing, begitu bermusuhan, dan sangat tidak bermakna, sehingga menciptakan kebencian yang mendalam di dalam diri saya terhadap dunia ini. Namun, hal yang paling saya benci dari semuanya adalah keberadaan saya. Apa gunanya melanjutkan kehidupan dengan beban yang menyengsarakan ini? Saya merasakan keinginan mendalam untuk bunuh diri, untuk tidak eksis, dan sekarang perasaan itu telah menjadi lebih kuat daripada hasrat naluriah untuk melanjutkan kehidupan.

“Aku tidak sanggup hidup lebih lama lagi dengan diriku.” Inilah pikiran yang terus berulang dalam pikiran saya. Kemudian tiba-tiba saya menyadari betapa anehnya pikiran itu. “Apakah aku satu orang, atau dua orang? Jika aku tidak bisa hidup dengan diriku sendiri, tentunya aku memiliki dua pribadi ya—itu ‘aku’ dan ‘diriku’ yang tidak bisa hidup bersama ‘aku’.” “Mungkin,” pikirku, “hanya salah satunya yang nyata.”

Saya begitu terpana dengan kenyataan aneh ini sehingga pikiran saya terhenti. Saya sangat sadar, tetapi tidak ada lagi pikiran. Kemudian saya merasa ditarik ke dalam sesuatu yang tampaknya seperti pusaran energi. Mula-mula gerakannya lambat, kemudian menjadi semakin cepat. Saya diliputi ketakutan luar biasa, tubuh saya mulai gemetar. Saya mendengar kata-kata “Jangan melawan sedikit pun,” seolah-olah berbicara dalam diri saya. Saya merasa diri saya tersedot ke dalam kehampaan itu. Rasanya seolah-olah kehampaan itu berada di dalam diri saya, dan bukan di luar. Tiba-tiba ketakutan itu lenyap, dan saya membiarkan diri saya jatuh ke dalam kehampaan. Saya tidak ingat lagi apa yang terjadi setelah itu.

Saya terbangun oleh cericit burung di luar jendela. Saya tidak pernah mendengar suara seperti itu sebelumnya. Mata saya masih tetap terpejam, dan saya melihat gambaran sebutir

berlian yang indah. Ya, jika sebutir berlian bisa mengeluarkan bunyi, seperti inilah keadaannya. Saya membuka mata.

Semburat sinar fajar pertama menembus tirai. Tanpa pikiran apa pun, saya merasa, mengetahui bahwa tanpa kita sadari, lebih banyak lagi yang dapat bercahaya. Kilauan lembut yang menembus gordien itu adalah kasih itu sendiri. Air mata saya mengalir. Saya bangkit dan berjalan mengitari kamar. Saya mengenali kamar itu, tetapi saya tahu bahwa saya belum pernah benar-benar melihatnya. Segala sesuatu terasa begitu segar dan murni, seolah-olah baru saja ada. Saya mengambil beberapa benda, sebatang pensil, sebuah botol kosong, mengagumi keindahan dan kehidupan semuanya.

Hari itu saya berjalan keliling kota dalam suasana penuh ketakjuban pada mukjizat kehidupan di atas muka Bumi, seolah-olah saya baru dilahirkan di dunia ini.

Selama lima bulan berikutnya, saya hidup dalam keadaan damai dan kebahagiaan yang mendalam secara terus-menerus. Kemudian, hal-hal itu mulai menurun sedikit, mungkin tampaknya begitu karena keadaan seperti itu telah menjadi keadaan alami saya. Saya masih tetap dapat berfungsi di dunia ini, meskipun saya menyadari tidak ada yang pernah saya lakukan yang memungkinkan saya dapat menambahkan sesuatu pada apa yang telah saya miliki.

Saya menyadari bahwa sesuatu yang berpengaruh sangat mendalam telah terjadi pada diri saya, tetapi saya sama sekali tidak memahaminya. Hal semacam itu berlangsung sampai beberapa tahun kemudian. Setelah saya membaca sebuah naskah spiritual dan meluangkan waktu bersama guru-guru spiritual, saya menyadari bahwa setiap orang mencari apa yang telah terjadi pada diri saya. Saya mengerti bahwa beratnya tekanan penderitaan pada malam itu telah memaksa kesadaran

saya untuk keluar dari identifikasi diri dengan ketidakbahagiaan dan ketakutan yang mendalam. Penarikan diri ini harus tuntas sehingga penderitaan diri yang palsu ini dapat segera hancur, sama seperti sumbat yang ditarik dari mainan yang dapat ditiup. Yang tersisa kemudian adalah sifat sejati saya yang selalu hadir, aku ada: kesadaran dalam keadaannya yang murni sebelum tercemar oleh identifikasi diri dengan berbagai bentuk. Kemudian, saya juga belajar memasuki alam tanpa batas waktu dan tanpa kematian yang pada awalnya saya rasakan sebagai sebuah kehampaan dan tetap tersadar sepenuhnya. Saya tinggal dalam keadaan kebahagiaan dan kekudusan yang tidak dapat dilukiskan sehingga pengalaman awal yang telah saya gambarkan sebelumnya tampak kurang cerah dibandingkan dengan keadaan sekarang. Tiba saatnya ketika untuk sementara waktu, saya tidak memiliki apa-apa secara jasmani. Saya tidak memiliki relasi, tanpa pekerjaan, tanpa rumah, tidak memiliki identitas sosial yang pasti. Saya menghabiskan waktu hampir dua tahun dengan duduk-duduk di bangku taman dalam keadaan sukacita yang mendalam.

Bahkan pengalaman terindah sekalipun pasti datang dan pergi. Namun, yang lebih mendasar dibandingkan dengan semua pengalaman mana pun adalah arus bawah kedamaian yang tidak pernah meninggalkan diri saya sejak itu. Kadang-kadang terasa begitu kuat, hampir-hampir terasa nyata, dan orang-orang lain dapat merasakannya juga. Di saat lain, kedamaian itu berada di suatu tempat di latar belakang, seperti bunyi melodi di kejauhan.

Kemudian, adakalanya orang datang pada saya dan berkata: "Saya menginginkan yang Anda miliki. Bisakah Anda memberikannya pada saya, atau tunjukkan bagaimana saya dapat memperolehnya." Kemudian saya akan berkata: "Anda telah

memilikinya. Anda hanya tidak dapat merasakannya karena pikiran Anda terlampaui banyak membuat keributan.” Jawaban itu kemudian tumbuh menjadi sebuah buku yang sedang Anda baca saat ini.

Sebelum saya mengetahui hal itu, saya memiliki identitas eksternal lagi. Saya telah menjadi guru spiritual.

Kebenaran yang Ada dalam Diri Anda

Buku ini menunjukkan inti pekerjaan saya, sepanjang dapat disampaikan dengan kata-kata pada orang-orang dan kelompok kecil pencari spiritual selama 10 tahun terakhir di Eropa dan Amerika Utara. Dalam kasih dan penghargaan yang mendalam, saya ingin berterima kasih pada orang-orang yang luar biasa ini atas keberanian mereka, kemauan mereka menerima perubahan batin, pertanyaan-pertanyaan mereka yang mendalam, dan kesiapan mereka untuk mendengarkan. Buku ini tidak akan pernah ada tanpa mereka. Mereka menjadi bagian dari kelompok minoritas perintis spiritual yang untungnya sedang bertumbuh yaitu orang-orang yang telah mencapai suatu titik yang membuat mereka mampu menghancurkan warisan pola pikir kolektif yang tetap membelenggu manusia untuk menderita selama ribuan tahun.

Saya percaya buku ini akan menemukan jalannya pada mereka yang siap untuk melakukan perubahan batin radikal, dan bertindak sebagai katalis untuk hal itu. Saya juga berharap buku ini akan menjangkau lebih banyak orang, yang akan mendapati bahwa isi buku ini layak dipertimbangkan meskipun mereka belum siap untuk menjalani atau mempraktikkannya dengan sepenuhnya. Mungkin sekali di kemudian hari, benih yang telah ditabur akan muncul bersamaan dengan benih pencerahan yang dibawa-bawa oleh setiap orang di dalam

dirinya, dan tiba-tiba benih itu akan bertunas serta hidup dalam diri mereka.

Isi buku ini disajikan dalam bentuk awalnya yang sering merupakan jawaban spontan atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh orang-orang dalam seminar, kelas meditasi, dan sesi konseling pribadi. Oleh karena itu saya mempertahankan bentuk pertanyaan dan jawaban. Saya banyak belajar dan menerima banyak hal dalam kelas dan sesi-sesi itu, begitu juga dari para penanya. Beberapa pertanyaan dan jawaban saya kutip secara harfiah, kata demi kata. Yang lain bersifat lebih generik, dengan kata lain, saya gabungkan dengan tipe pertanyaan tertentu yang sering ditanyakan pada saya, kemudian saya menyarikan inti berbagai jawaban berbeda itu untuk membentuk satu jawaban generik. Adakalanya, dalam proses penulisan muncul jawaban baru yang lebih mendalam dan lebih berwawasan dibandingkan dengan jawaban yang pernah saya utarakan. Beberapa pertanyaan tambahan diajukan oleh penyunting untuk memberikan klarifikasi lebih lanjut mengenai beberapa hal.

Anda akan menemukan bentuk itu dari halaman pertama sampai terakhir, percakapan terus berubah antara dua tingkat yang berbeda.

Pada satu tingkat, saya berusaha menarik perhatian Anda pada apa yang tidak benar dalam diri Anda. Saya berbicara tentang sifat ketidaksadaran manusia dan penyimpangan yang terjadi, serta manifestasi perilaku yang paling umum, mulai dari konflik dalam hubungan sampai peperangan antarsuku atau bangsa. Pengetahuan seperti itu penting, karena Anda harus belajar mengenali hal yang tidak benar itu sebagai sesuatu yang tidak benar—jika tidak—takkan terjadi transformasi yang

berkesinambungan, dan Anda akan selalu ditarik kembali menuju ilusi dan berbagai bentuk kepedihan. Pada tingkat ini, saya juga ingin menunjukkan cara untuk tidak membuat hal yang tidak benar dalam diri Anda itu menjadi bagian diri sendiri dan menjadi masalah pribadi, karena begitulah cara yang tidak benar itu melangsungkan keberadaannya.

Pada tingkat lain, saya berbicara tentang transformasi yang mendalam pada kesadaran manusia —bukan sebagai kemungkinan masa depan yang jauh, tetapi sebagai sesuatu yang telah tersedia sekarang—siapa pun Anda dan di mana pun Anda berada. Pada Anda juga ditunjukkan cara membebaskan diri dari perbudakan pikiran serta memasuki keadaan kesadaran yang tercerahkan dan melanjutkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tingkat ini dalam buku ini, kata-kata yang digunakan bukan kata yang berkaitan dengan informasi, tetapi kata-kata yang sengaja dirancang untuk menarik Anda memasuki kesadaran baru sementara Anda membaca. Lagi dan sekali lagi, saya berusaha keras membawa Anda bersama saya memasuki keadaan kehadiran sadar yang abadi dalam Saat Sekarang, sehingga Anda dapat mencicipi rasa pencerahan. Sebelum Anda mampu mengalami apa yang saya katakan, mungkin Anda merasa bahwa bagian ini agak berulang-ulang. Namun, begitu Anda memasukinya, saya percaya Anda akan menyadari bahwa bagian ini mengandung kekuatan spiritual yang besar, dan mungkin menjadi bagian paling berguna bagi Anda. Selain itu, karena setiap orang membawa-bawa benih pencerahan di dalam dirinya, saya sering mengarahkan diri saya pada si tahu (“the knower”) yang tinggal di belakang si pemikir (“the thinker”), diri yang mendalam, yang dengan tiba-tiba mampu menyadari kebenaran spiritual, menggema bersamanya, dan mendapatkan kekuatan darinya.

Simbol berhenti sejenak (J) setelah sampai pada bagian-bagian tertentu merupakan petunjuk agar Anda berhenti membaca sejenak, berdiam diri, dan mencoba merasakan serta mengalami kebenaran yang baru disampaikan. Mungkin ada bagian lain dalam buku ini yang ingin Anda perlakukan seperti itu secara spontan dan alami.

Ketika Anda mulai membaca buku ini, awalnya makna kata-kata tertentu seperti “Keberadaan” (*Being*) atau “kehadiran” (*presence*) mungkin tidak sepenuhnya jelas bagi Anda. Lanjutkan saja pembacaan Anda. Pertanyaan dan keberatan kadang-kadang muncul dalam benak Anda sementara Anda membaca. Pertanyaan-pertanyaan itu mungkin akan terjawab kemudian dalam buku ini, atau mungkin akan menjadi tidak relevan ketika Anda masuk lebih dalam lagi dalam pengajaran ini—dan dalam diri Anda sendiri.

Jangan hanya membaca dengan menggunakan pikiran. Berhati-hatilah dengan setiap “tanggapan perasaan” sementara Anda membaca dan rasa pengenalan dari kedalaman diri Anda. Saya tidak dapat menyampaikan pada Anda setiap kebenaran spiritual yang ada di dalam diri Anda namun yang belum Anda kenal. Yang bisa saya lakukan hanyalah mengingatkan Anda tentang apa yang mungkin telah Anda lupakan. Pengetahuan yang hidup, dari zaman purbakala, tetapi tetap baru, yang kemudian diaktifkan dan dilepaskan dari setiap sel tubuh Anda.

Pikiran selalu ingin mengelompokkan dan membandingkan, tetapi buku ini akan bekerja lebih baik bagi Anda jika Anda tidak berusaha membandingkan terminologi ini dengan yang digunakan ajaran lain. Jika tidak, mungkin Anda akan menjadi bingung. Saya menggunakan kata-kata seperti “pikiran”, “kebahagiaan”, dan “kesadaran” dengan pengertian tidak harus berkolerasi dengan pengajaran lain. Jangan melekat pada kata

apa pun. Kata-kata hanyalah batu loncatan, yang akan segera ditinggalkan secepat mungkin.

Apabila saya kadang-kadang mengutip perkataan Yesus atau Buddha dari buku *A Course in Miracles* atau dari pengajaran lain, saya melakukannya bukan dengan maksud ingin membandingkan, tetapi untuk menarik perhatian Anda pada kenyataan bahwa fakta itu pada hakikatnya memang ada dan telah menjadi pengajaran spiritual, meskipun datang dalam berbagai bentuk. Beberapa dari bentuk ini, seperti halnya dalam agama-agama kuno, sudah terlampaui banyak dilapisi dengan hal-hal yang tidak ada hubungannya sehingga hakikat spiritualnya menjadi nyaris tidak jelas lagi. Karena itu sebagian besar makna terdalamnya sudah tidak dapat dikenali lagi sehingga kehilangan kekuatan transformatifnya. Jika saya mengutip sesuatu dari agama-agama kuno atau pengajaran lain, maksudnya adalah untuk mengungkapkan makna terdalam dalam pengajaran itu dan dengan demikian memulihkan kekuatan transformatifnya—khususnya bagi para pembaca yang menjadi pengikut agama atau pengajaran ini. Saya berkata pada mereka, “Tidak perlu mencari kebenaran itu di tempat lain.” Saya akan tunjukkan cara untuk masuk lebih dalam lagi pada apa yang telah Anda miliki.

Namun, saya berusaha keras menggunakan terminologi se-netral mungkin agar dapat menjangkau banyak orang. Buku ini dapat dipandang sebagai sebuah pernyataan baru untuk zaman kita tentang satu pengajaran spiritual yang kekal, hakikat dari semua agama. Pengajaran ini tidak diambil dari sumber-sumber eksternal, tetapi dari satu sumber sejati di dalam. Jadi pengajaran ini tidak mengandung teori ataupun spekulasi. Saya berbicara dari pengalaman batin, dan jika terkadang saya berbicara keras, maksudnya untuk memotong lapisan tebal

resistensi mental dan mencapai tempat dalam diri Anda, tempat Anda sudah tahu, sama seperti yang saya ketahui, dan tempat kebenaran itu diakui ketika kebenaran itu didengar. Di situlah akan ada perasaan hidup yang dimuliakan dan diagungkan, seperti ada sesuatu di dalam Anda yang berkata: “Ya, saya tahu hal itu benar.”

Anda Bukanlah Pikiran Anda

Hambatan Terbesar Menuju Pencerahan

Pencerahan—apa itu?

Seorang pengemis telah duduk di tepi jalan selama lebih dari 30 tahun. Pada suatu hari, seorang asing berjalan melalui jalan itu. “Minta sedekah, Tuan.” Pengemis itu bergumam, dan secara otomatis menyodorkan topi bisbolnya yang sudah kusam. “Saya tidak punya apa-apa untuk diberikan,” kata orang asing itu. Kemudian orang asing itu bertanya: “Apa yang kau duduki itu?” “Bukan apa-apa,” jawab si pengemis. “Hanya peti tua. Saya telah duduk di atasnya selama bertahun-tahun.” “Pernahkah engkau melihat ke dalamnya?” tanya orang asing itu. “Tidak,” kata pengemis itu. “Apa maksudnya? Tidak ada apa-apa di dalamnya.” “Lihatlah ke dalam,” desak orang asing itu. Pengemis itu berusaha membongkar tutupnya. Dengan penuh ketakjuban,

rasa tidak percaya, dan kegembiraan, ia melihat bahwa ternyata peti itu berisi emas.

Sayalah orang asing yang tidak memiliki apa-apa untuk diberikan pada Anda dan yang meminta Anda untuk melihat ke dalam. Bukan ke dalam peti seperti yang dikisahkan dalam perumpamaan tadi, tetapi ke dalam suatu tempat yang bahkan lebih dekat yaitu di dalam diri Anda sendiri.

“Tetapi, saya bukan pengemis,” saya mendengar Anda berkata.

Orang-orang yang belum menemukan kekayaan mereka yang sejati, yaitu sukacita yang memancar dari Keberadaan (*Being*) dan dari kedalaman, kedamaian yang tidak tergoyahkan yang datang bersamanya, merekalah para pengemis itu, meskipun mereka memiliki kekayaan materi yang berlimpah. Mereka mencari di luar diri mereka, berbagai rongsokan kepingan kesenangan atau kepuasan, untuk membenaran, keamanan, atau kasih, sementara mereka memiliki harta karun di dalam diri mereka yang bukan hanya mencakup semua hal itu, tetapi yang pasti lebih besar daripada apa pun yang dapat ditawarkan dunia ini.

Kata pencerahan membangkitkan gagasan tentang sejumlah pencapaian manusia super, dan ego manusia suka mempertahankan gagasan ini. Padahal, itu hanyalah sifat dasar keadaan rasa keserasian dengan Keberadaan. Itu adalah rasa keterkaitan dengan sesuatu yang tidak terukur dan tidak bisa dimusnahkan, sesuatu yang hampir bertolak belakang, sesuatu yang pada dasarnya adalah Anda sendiri, tetapi sekaligus lebih besar daripada Anda. Yang dimaksud adalah, menemukan sifat dasar sejati Anda yang jauh melampaui nama dan bentuk. Ketidakmampuan merasakan keterkaitan ini membangkitkan ilusi pemisahan, baik dari diri sendiri maupun dari dunia di

sekitar Anda. Secara sadar atau tidak sadar, Anda akan merasa seperti sebuah keping yang terisolasi. Kemudian timbullah ketakutan, sedangkan konflik di dalam dan di luar diri dijadikan norma.

Saya menyukai definisi pencerahan sederhana yang diberikan Buddha, yaitu sebagai “akhir penderitaan”. Tidak ada suatu pun yang berkaitan dengan manusia super dalam definisi itu, bukan? Sudah barang tentu, sebagai definisi hal itu dianggap tidak lengkap. Hal ini hanya mengatakan pada Anda apa yang bukan merupakan pencerahan yaitu tanpa penderitaan. Namun, apa yang tersisa ketika tidak ada penderitaan lagi? Buddha berdiam diri mengenai hal itu, dan sikap berdiam dirinya menyatakan secara tidak langsung bahwa Anda harus mencarinya sendiri. Ia menggunakan definisi negatif sehingga pikiran tidak dapat membuatnya menjadi sesuatu untuk dipercayai atau menjadi pencapaian manusia super. Meskipun ada peringatan ini, mayoritas umat Buddha masih percaya bahwa pencerahan itu adalah untuk Buddha, bukan untuk mereka, setidaknya tidak dalam masa kehidupan ini.

Anda menggunakan kata Keberadaan (Being). Dapatkah Anda menjelaskan apa yang Anda maksudkan dengan hal itu?

Keberadaan adalah Satu Kehidupan yang bersifat kekal dan mahahadir yang berada di luar bentuk kehidupan yang tidak terhitung jumlahnya dan yang pernah menjadi sasaran kelahiran dan kematian. Namun, Keberadaan bukan hanya jauh melampaui tetapi juga jauh di dalam setiap bentuk, seperti sifat dasar paling dalam yang tidak bisa dilihat dan tidak bisa dimusnahkan. Ini berarti bahwa hal itu bisa Anda dapatkan sekarang sebagai diri sendiri yang terdalam, sifat dasar Anda yang sejati. Namun, jangan berusaha memahaminya dengan

pikiran Anda. Jangan mencoba mengerti maksudnya. Anda hanya bisa mengenalnya jika pikiran Anda tenang. Ketika Anda hadir, ketika perhatian Anda sepenuhnya terpusat pada Saat Sekarang, Keberadaan itu dapat Anda rasakan, tetapi tidak bisa dipahami secara mental. Mendapatkan kembali kesadaran akan Keberadaan dan tinggal dalam keadaan “rasa kesadaran”, itulah yang disebut pencerahan.

Ketika Anda mengatakan Keberadaan, apakah Anda sedang berbicara tentang Tuhan? Jika ya, mengapa Anda tidak menyebutnya seperti itu?

Kata Tuhan menjadi kehilangan makna karena telah disalahgunakan selama ribuan tahun. Kadang-kadang saya juga menggunakannya, tetapi saya menggunakannya dengan sangat hemat. Sedangkan yang saya maksudkan dengan penyalahgunaan adalah orang-orang yang bahkan tidak pernah melihat sekilas alam dari yang kudus, kebesaran yang tidak terbatas di balik kata itu, mereka menggunakannya dengan penuh keyakinan, seolah-olah mengetahui apa yang mereka bicarakan. Atau mereka menentang hal itu, seolah-olah mereka mengetahui apa yang mereka tolak. Penyalahgunaan ini meningkatkan kepercayaan yang tidak masuk akal, penonjolan, dan delusi egois seperti “*Tuhanku* atau *Tuhan kami* adalah satu-satunya Tuhan yang benar, dan Tuhanmu itu salah”, atau seperti pernyataan Nietzsche yang terkenal, “Tuhan sudah mati”.

Kata Tuhan telah menjadi sebuah konsep tertutup. Saat perkataan itu diucapkan, terciptalah sebuah gambaran mental, mungkin bukan lagi gambaran seorang laki-laki tua berjanggut putih, tetapi sebuah perlambang mental tentang seseorang atau sesuatu di luar diri Anda, dan, ya seseorang atau sesuatu yang berjenis kelamin *laki-laki*.

Bahkan kata *Tuhan* atau *Keberadaan* (*Being*) tidak dapat mendefinisikan atau menjelaskan realitas tidak terkatakan yang ada di balik perkataan itu, sehingga satu-satunya pertanyaan penting adalah apakah perkataan itu merupakan bantuan atau justru halangan untuk memampukan Anda mengalami Itu sesuai yang dimaksud. Apakah hal itu menunjuk melampaui hal itu sendiri pada realitas transedental, atau apakah hal itu membuat dirinya sendiri begitu mudah menjadi tidak lebih daripada sekadar ide dalam benak Anda yang Anda percayai, sebuah berhala mental?

Kata *Keberadaan* itu sendiri tidak menjelaskan apa-apa, juga tidak bisa menjelaskan tentang *Tuhan*. Namun, kata *Keberadaan* itu sendiri memiliki keunggulan karena *Keberadaan* merupakan konsep yang terbuka. *Keberadaan* itu tidak menurunkan derajat dari yang tidak bisa dilihat dan yang tidak terbatas itu menjadi suatu wujud yang terbatas. Sungguh tidak mungkin menciptakan gambaran mental tentang hal ini. Tidak seorang pun bisa menuntut memiliki *Keberadaan* secara eksklusif. *Keberadaan* itu adalah kehadiran Anda sendiri, sesuatu yang bisa segera Anda dapatkan seperti halnya merasakan kehadiran diri sendiri, wujud dari *aku adalah* yang ada sebelum *aku adalah* ini atau *aku adalah* itu. Hanya diperlukan satu langkah kecil untuk mengubah kata *Keberadaan* (*Being*) menjadi mengalami *Keberadaan* (*experience of Being*).

Apakah hambatan terbesar untuk mengalami realitas ini?

Mengidentikkan diri dengan pikiran yang menyebabkan pikiran Anda menjadi kompulsif atau merasa terpaksa. Kita tidak menyadari bahwa ketidakmampuan menghentikan pikiran merupakan penderitaan yang mengerikan. Karena hampir setiap orang melakukannya, hal itu kita anggap sebagai sesuatu

yang wajar. Gangguan mental yang tidak henti-hentinya ini mencegah Anda menemukan dunia keteduhan batin yang tidak dapat dipisahkan dari Keberadaan. Pikiran itu juga menciptakan pikiran palsu yang diciptakan sendiri dan yang memantulkan bayang-bayang ketakutan dan penderitaan. Kita nanti akan melihat semua itu secara lebih terperinci.

Filosof Descartes percaya bahwa ia telah menemukan kebenaran paling fundamental ketika ia membuat pernyataannya yang terkenal: “Saya berpikir, karena itu saya ada.” Sebenarnya ia telah mengungkapkan kekeliruan yang paling mendasar, yaitu menyamakan berpikir dan Keberadaan dan mengidentikkan diri dengan pikiran. Pemikir yang kompulsif, yang berarti hampir semua orang, hidup dalam keadaan keterpisahan yang nyata, dalam dunia yang teramat kompleks dari masalah dan konflik yang berlangsung terus-menerus, sebuah dunia yang mencerminkan fragmentasi pikiran yang semakin meningkat. Pencerahan merupakan keadaan yang utuh, menjadi “satu” dan karena itu berada dalam kedamaian. Menjadi satu dengan kehidupan dalam aspek perwujudannya—menjadi satu dengan Keberadaan. Pencerahan bukan saja berarti berakhirnya penderitaan dan konflik yang berlanjut di dalam dan di luar diri kita, tetapi juga berarti berakhirnya perbudakan yang mengerikan pada pemikiran yang tiada henti. Sungguh suatu pembebasan yang luar biasa!

Mengidentikkan diri dengan pikiran menciptakan sebuah tabir buram berupa konsep, label, citra, perkataan, penilaian, dan definisi yang menghambat semua hubungan yang sejati. Semua itu terjadi antara Anda dan diri sendiri, antara Anda dan sesama, antara Anda dan alam, serta antara Anda dan Tuhan. Tabir pikiran inilah yang menciptakan ilusi perbedaan, sebuah ilusi yang mengatakan bahwa ada Anda dan ada “pihak lain”

yang sepenuhnya terpisah. Anda melupakan kenyataan dasar bahwa di bawah tingkat penampilan fisik dan bentuk-bentuk terpisah, Anda menyatu dengan semua yang ada itu. Yang saya maksudkan dengan “melupakan” adalah keadaan Anda yang tidak bisa merasakan lagi kesatuan ini sebagai realitas yang tidak perlu dibuktikan lagi. Mungkin Anda percaya bahwa hal itu benar, tetapi Anda tidak mengetahui lagi bahwa hal itu benar. Kepercayaan mungkin dapat menghibur. Namun, hanya melalui pengalaman Anda sendiri, hal itu dapat membebaskan.

Pikiran telah menjadi penyakit. Penyakit dapat muncul ketika beberapa hal menjadi tidak seimbang. Sebagai contoh, tidak ada yang salah dengan kegiatan sel yang membelah diri dan memperbanyak diri di dalam tubuh. Namun, jika kegiatan ini terus berlanjut dengan mengabaikan organisme secara keseluruhan, maka sel-sel itu akan berkembang biak secara liar dan membuat kita jatuh sakit.

Perhatikan: Pikiran merupakan sarana yang hebat jika digunakan dengan benar. Namun, jika digunakan dengan salah, pikiran akan sangat merusak. Tepatnya, bukan karena salah menggunakan pikiran—biasanya Anda malah tidak menggunakan pikiran sama sekali. Namun, justru pikiran itulah yang menggunakan Anda. Inilah penyakitnya. Anda percaya bahwa Anda adalah pikiran Anda. Inilah delusinya. Sarana itu telah menguasai diri Anda.

Saya tidak setuju sepenuhnya. Benar bahwa saya sering melakukan kegiatan berpikir tanpa tujuan, seperti yang dilakukan oleh kebanyakan orang. Namun, saya masih dapat memilih menggunakan pikiran saya untuk menyelesaikan banyak hal, dan saya selalu melakukannya.

Hanya karena Anda dapat menjawab semua pertanyaan dalam

teka-teki silang atau membuat bom atom tidak berarti bahwa Anda menggunakan pikiran Anda. Sama seperti anjing yang suka mengunyah tulang, pikiran juga suka menggunakan giginya pada masalah yang timbul. Itulah sebabnya pikiran Anda tidak mengerjakan teka-teki silang itu dan juga tidak membuat bom atom. *Anda* tidak memiliki minat pada keduanya. Perkenankan saya menanyakan hal ini pada Anda: dapatkah Anda membebaskan pikiran Anda kapan pun Anda menginginkannya? Sudahkah Anda menemukan tombol “off”Nya?

Maksud Anda berhenti berpikir sama sekali? Tidak, saya tidak dapat, kecuali mungkin untuk beberapa saat saja.

Itu artinya pikiran menggunakan Anda. Secara tidak sadar Anda mengidentikkan diri dengannya, bahkan Anda tidak menyadari bahwa Anda telah menjadi budaknya. Seolah-olah nyaris tanpa sadar Anda dikuasai pikiran Anda, sehingga Anda pun menganggap objek yang menguasai itu sebagai diri Anda sendiri. Permulaan kebebasan adalah kesadaran bahwa Anda bukanlah objek pemilik itu—si pemikir. Mengetahui hal ini akan memampukan Anda mengamati objek itu. Ketika Anda mulai memerhatikan si pemikir, saat itulah tingkat kesadaran yang lebih tinggi mulai diaktifkan. Anda kemudian mulai menyadari bahwa ada dunia kecerdasan yang sangat luas melampaui pikiran. Pikiran hanyalah sebuah aspek kecil dari kecerdasan itu. Anda juga menyadari bahwa semua hal yang benar-benar bermakna—keindahan, kasih, kreativitas, sukacita, damai di hati—timbul jauh dari luar pikiran. Anda mulai terbangun.

Membebaskan Diri dari Pikiran Anda

Apa tepatnya yang Anda maksudkan dengan “memerhatikan si pemikir”?

Ketika seseorang pergi ke dokter dan berkata, “Saya mendengar

suara di kepala saya”, maka dengan segera dokter itu akan mengirim Anda pada seorang psikiater. Kenyataannya adalah, bahwa dengan cara yang sangat mirip, sebenarnya setiap orang mendengar suara atau sejumlah suara di dalam benak mereka sepanjang waktu. Anda tidak menyadari bahwa Anda berkuasa untuk menghentikan proses berpikir yang tidak Anda kehendaki itu. Percakapan monolog atau dialog yang berlangsung terus-menerus.

Mungkin Anda pernah berselisih jalan dengan orang-orang “gila” di jalanan yang terus-menerus berbicara atau berbisik pada diri sendiri. Baiklah, sebenarnya hal itu tidak ada bedanya dengan apa yang Anda dan orang-orang “normal” lain lakukan, perbedaannya Anda tidak melakukannya dengan suara keras. Suara itu berkomentar, berspekulasi, menilai, membandingkan, menyukai, tidak menyukai, dan seterusnya. Suara itu tidak harus relevan dengan situasi yang sedang ada dalam diri Anda pada saat itu, mungkin suara itu menghidupkan kembali hal-hal yang terjadi belakangan ini atau jauh di masa lalu atau mengulangi atau membayangkan situasi masa depan yang mungkin. Di sinilah hal-hal yang dibayangkan itu dapat menjadi salah dan menghasilkan perasaan negatif. Inilah yang dinamakan khawatir. Adakalanya suara-suara ini disertai dengan gambar-gambar visual atau “gambar hidup mental”. Sekalipun suara itu relevan dengan situasi yang sedang ada, suara-suara itu menafsirkannya dengan menggunakan sudut pandang masa lalu. Ini disebabkan suara itu berasal dari pikiran Anda yang telah terkondisikan oleh sejarah masa lalu Anda dan pola pikir budaya kolektif yang Anda warisi. Begitulah Anda melihat dan menilai masa kini melalui mata masa lalu dan kemudian Anda memperoleh gambaran yang sangat menyimpang. Merupakan hal yang lazim jika suara itu menjadi musuh yang paling buruk

bagi seseorang. Banyak orang hidup bersama sosok seorang penyiksa dalam benak mereka. Penyiksa ini terus-menerus menyiksa dan menghukum mereka dan menghabiskan energi kehidupan mereka. Inilah penyebab kesengsaraan dan ketidakbahagiaan yang belum terungkap. Begitu juga halnya dengan berbagai penyakit.

Kabar baiknya adalah bahwa Anda dapat membebaskan diri dari pikiran sendiri. Ini adalah satu-satunya pembebasan sejati. Anda bisa mengambil langkah pertama sekarang juga. Mulailah mendengarkan suara dalam benak Anda sesering mungkin. Berikan perhatian khusus pada setiap pola pikir yang bersifat pengulangan, pita rekaman lama yang mungkin telah diputar di benak Anda selama bertahun-tahun. Inilah yang saya maksudkan dengan “memerhatikan si pemikir”, yang merupakan cara lain untuk berkata, “Dengarkan Suara di benak Anda, *hadirlah* di sana sebagai saksi keberadaan.”

Ketika Anda mendengarkan suara itu, simaklah tanpa memihak. Maksudnya, jangan menghakimi. Jangan menilai atau menghakimi apa yang sedang Anda dengar, karena dengan melakukan hal itu akan muncul kembali suara yang sama melalui pintu belakang. Anda akan segera menyadari bahwa itulah suaranya, dan di sinilah aku mendengarkannya dan memerhatikannya. Kesadaran *aku ada* ini, rasa kehadiran Anda sendiri ini, bukanlah pikiran. Kesadaran itu timbul jauh dari luar pikiran.

]

Jadi, ketika Anda mendengarkan pikiran, Anda bukan hanya menyadari pikiran itu tetapi juga menyadari diri Anda sendiri sebagai saksi pikiran itu. Sebuah dimensi baru tentang kesadaran

telah masuk. Sementara Anda mendengarkan pikiran itu, Anda mulai merasakan kehadiran sadar—diri Anda yang lebih mendalam—di balik atau di bawah pikiran itu, atau diri Anda yang sebenarnya. Pikiran itu kemudian mulai melonggarkan cengkeramannya terhadap Anda dan segera mereda, karena Anda tidak lagi memberi energi pada pikiran itu melalui identifikasi diri dengannya. Ini adalah awal berakhirnya cara berpikir di luar kemauan yang bersifat kompulsif.

Ketika pikiran mulai mereda, Anda mengalami diskontinuitas dalam aliran mental ini—sebuah saat jeda “tanpa pikiran”. Mula-mula, saat jeda ini hanya berlangsung singkat, mungkin hanya beberapa detik, tetapi secara berangsur-angsur akan berlangsung lebih lama. Ketika saat jeda ini terjadi, Anda akan merasakan keheningan dan damai tertentu di dalam diri Anda. Inilah awal keadaan wajar rasa keserasian Anda dengan Keberadaan, yang biasanya disamarkan oleh pikiran. Dengan rajin berlatih, rasa keheningan dan damai ini akan semakin mendalam. Kedalaman yang nyatanya merupakan kedalaman tanpa akhir. Anda juga merasakan munculnya sukacita lembut yang timbul dari dalam batin, yaitu sukacita Keberadaan.

Ini bukanlah keadaan yang mirip dengan orang yang tidak sadarkan diri atau kerasukan. Sama sekali bukan. Di sini masih tetap ada kesadaran. Yang menjadi masalah adalah kebalikannya. Jika harga kedamaian itu berarti menurunkan kesadaran Anda, dan harga keheningan berarti kurangnya vitalitas dan kewaspadaan, maka sebaiknya Anda tidak perlu mencari hal-hal seperti itu. Dalam keadaan keterkaitan batin, Anda menjadi lebih siaga dan lebih terjaga daripada keadaan pikiran yang diidentikkan. Anda sepenuhnya hadir. Keadaan itu juga meningkatkan frekuensi getaran medan energi yang memberi kehidupan bagi tubuh jasmani.

Sementara Anda semakin dalam memasuki dunia tanpa pikiran ini, Anda sedang menyadari keadaan kesadaran murni, istilah yang adakalanya digunakan di dunia Timur. Dalam keadaan seperti itu, Anda merasakan kehadiran diri sendiri dengan sukacita yang begitu dalam hingga, baik semua pemikiran, semua emosi, tubuh jasmani Anda, maupun dunia eksternal Anda menjadi relatif tidak berarti dibandingkan dengan sukacita itu. Keadaan ini bukanlah keadaan yang egois, tetapi justru keadaan yang tidak mementingkan diri sendiri. Keadaan ini membawa Anda melampaui apa yang sebelumnya Anda pikir sebagai “diri sendiri”. Kehadiran ini pada dasarnya adalah diri Anda dan pada saat yang sama tidak dapat dibayangkan bahwa kehadiran itu juga lebih besar daripada Anda. Apa yang ingin saya sampaikan di sini mungkin terasa seperti sesuatu yang bersifat paradoks atau bahkan memiliki kontradiksi, tetapi saya tidak memiliki cara lain untuk mengungkapkannya.

]

Alih-alih “memerhatikan si pemikir”, Anda juga bisa menciptakan saat jeda dalam aliran pikiran hanya dengan mengarahkan fokus perhatian Anda pada Saat Sekarang. Perkuatlah kesadaran pada saat ini. Melakukan hal ini akan sangat memuaskan. Dengan cara ini, Anda menarik kesadaran jauh dari kegiatan pikiran dan menciptakan sebuah saat jeda tanpa pikiran. Di dalamnya Anda akan menjadi sangat waspada dan sadar tetapi bukan sedang berpikir. Inilah intisari meditasi atau perenungan.

Dalam kehidupan Anda sehari-hari, Anda dapat mempraktikkan hal ini dengan memberikan perhatian penuh pada suatu kegiatan rutin yang biasanya hanya dianggap sebagai sarana untuk mencapai tujuan, sehingga hal itu menjadi tujuan itu

sendiri. Sebagai contoh, setiap kali Anda naik dan turun anak tangga di rumah atau di tempat kerja, berikan perhatian penuh pada setiap langkah, setiap gerakan, bahkan juga pada napas Anda. Sadari sepenuhnya kehadiran Anda. Atau ketika Anda sedang membasuh tangan, perhatikan baik-baik semua rasa yang berkaitan dengan kegiatan itu, suara dan rasa aliran air, gerakan tangan Anda, bau sabun, dan seterusnya. Atau ketika Anda memasuki mobil Anda, setelah menutup pintu, berhentilah sejenak dan amati aliran napas Anda. Sadari rasa kehadiran yang teduh namun kuat. Ada satu kriteria tertentu yang dapat Anda gunakan untuk mengukur keberhasilan Anda dalam praktik ini, yaitu tingkat kedamaian yang Anda rasakan di dalam hati.

J

Jadi, satu-satunya langkah terpenting dalam perjalanan Anda menuju pencerahan adalah: Belajarlah untuk tidak mengidentikkan diri dengan pikiran Anda. Setiap kali Anda menciptakan saat jeda aliran pikiran, cahaya kesadaran Anda akan semakin kuat.

Suatu hari kelak Anda akan mendapati diri sendiri tersenyum pada suara di benak Anda, seperti Anda tersenyum melihat kejenakaan seorang anak. Itu berarti Anda tidak lagi terlampau memerhatikan isi pikiran Anda, sebagaimana rasa keakuan (*sense of self*) Anda tidak tergantung padanya.

Pencerahan: Bangkit Mengatasi Pikiran

Bukankah berpikir merupakan hal yang penting dan mendasar untuk bertahan hidup di dunia ini?

Pikiran Anda adalah sebuah instrumen, sebuah alat. Pikiran itu berada di sana untuk digunakan bagi tugas-tugas tertentu,

dan jika tugas itu telah selesai, Anda harus menyimpannya kembali. Sama seperti itu, saya ingin mengatakan bahwa 80–90% pemikiran sebagian besar orang, bukan hanya bersifat pengulangan dan tidak berguna, tetapi banyak juga yang berbahaya karena banyak yang menyimpang dan sering bersifat negatif. Amati pikiran Anda dan Anda akan melihat bahwa apa yang saya katakan benar adanya. Pikiran yang berbahaya ini dapat menyebabkan kebocoran serius energi kehidupan Anda.

Jenis pikiran yang kompulsif seperti ini sebenarnya merupakan sesuatu yang bersifat adiktif (kecanduan). Apa ciri-ciri kecanduan itu? Sederhana saja, yaitu Anda tidak lagi merasa bahwa Anda memiliki pilihan untuk berhenti. Tampaknya pikiran itu menjadi lebih kuat daripada Anda. Pikiran itu juga memberikan rasa senang yang palsu, rasa senang yang selalu berubah menjadi kepedihan.

Mengapa kita dapat kecanduan pada pikiran?

Karena Anda mengidentikkan diri dengannya, yang berarti Anda mengambil rasa keakuan Anda dari isi dan kegiatan pikiran Anda. Karena Anda percaya bahwa Anda akan berhenti hidup jika berhenti berpikir. Sementara Anda tumbuh menjadi dewasa, Anda membentuk sebuah gambaran mental tentang siapa diri Anda berdasarkan pengaruh pribadi dan budaya Anda. Kita biasa menyebut bayangan itu sendiri sebagai ego. Ego ini terdiri atas kegiatan pikiran dan hanya dapat dijalankan melalui berpikir terus menerus. Istilah ego sendiri memiliki arti yang berbeda bagi setiap orang. Ego yang saya maksudkan di sini berarti diri yang palsu atau tidak sebenarnya yang diciptakan oleh identifikasi diri dengan pikiran secara tidak sadar. Bagi ego, Saat Sekarang sulit dihindarkan. Hanya masa lampau dan masa akan datanglah yang dianggap penting. Pembalikan ke-

benaran sepenuhnya seperti ini menjelaskan bahwa dalam sistem ego, pikiran menjadi begitu tidak berfungsi. Yang dipentingkan hanyalah tetap menghidupkan masa lalu, karena tanpa masa lalu—siapa Anda? Hal ini juga berarti senantiasa memproyeksikan masa depan guna memastikan agar tetap bisa bertahan hidup dan mencari semacam kebebasan atau pencapaian di sana. Biasanya yang dikatakan adalah: “Suatu hari kelak, jika ini, jika itu, atau yang lain terjadi, aku akan senang, berbahagia, dan merasa damai.” Meskipun tampaknya ego juga memedulikan masa kini, tetapi yang dilihat bukanlah masa kini yang sebenarnya. *Ego* sepenuhnya salah mengartikan masa kini karena ego selalu melihat dari sudut pandang masa lalu. Atau mengurangi arti masa kini hanya sekadar sebagai alat untuk mencapai tujuan, sebuah tujuan yang selalu terletak jauh di masa depan yang diproyeksikan pikiran. Amati pikiran Anda dan Anda akan melihat bahwa beginilah cara kerjanya.

Saat sekarang menjadi kunci menuju pembebasan tetapi Anda tidak akan menemukan saat sekarang selama Anda adalah pikiran Anda.

Saya tidak ingin kehilangan kemampuan menganalisis dan membedakan. Saya tidak keberatan untuk belajar berpikir lebih jelas, dengan cara yang lebih terfokus, tetapi saya tidak ingin kehilangan pikiran saya. Anugerah pikiran merupakan hal paling berharga yang kita miliki. Tanpa berpikir, kita akan menjadi spesies hewan lainnya.

Keunggulan pikiran tidak lebih daripada sebuah tahap dalam evolusi kesadaran. Sekarang kita perlu maju menuju tahap berikutnya. Kalau tidak, kita akan dihancurkan oleh pikiran, yang telah tumbuh dan berkembang menjadi monster. Nanti saya akan berbicara lebih banyak dan terperinci mengenai hal

ini. Pemikiran dan kesadaran bukanlah hal yang sama. Berpikir hanyalah suatu aspek kecil dari kesadaran. Pikiran tidak akan ada tanpa kesadaran, tetapi kesadaran tidak memerlukan pikiran.

Pencerahan berarti bangkit mengatasi pikiran. Dalam keadaan tercerahkan, Anda masih bisa menggunakan pikiran Anda jika memang diperlukan, tetapi dengan cara yang lebih terfokus dan efektif daripada sebelumnya. Anda menggunakannya terutama untuk tujuan-tujuan praktis, tetapi sekarang Anda bebas dari dialog internal di luar kemauan dan akan ada keheningan batin. Ketika Anda benar-benar menggunakan pikiran Anda, khususnya saat memerlukan sebuah solusi kreatif, setiap beberapa menit atau lebih Anda akan terombang-ambing antara pemikiran dan keheningan, antara sarat pikiran dan tanpa pikiran. Hanya dengan cara itulah berpikir secara kreatif dimungkinkan, karena pikiran memiliki kekuatan nyata. Pikiran yang tidak dikaitkan dengan alam kesadaran yang jauh lebih luas, dengan cepat akan menjadi gersang, terganggu, dan merusak.

Pikiran, pada dasarnya adalah mesin untuk bertahan hidup. Menyerang dan mempertahankan diri terhadap pikiran lain, mengumpulkan, menyimpan, dan menganalisis informasi—ini lah sisi baiknya, tetapi tidak semuanya kreatif. Semua seniman dan seniwati sejati, entah mereka mengetahui atau tidak, menciptakan dari tempat tanpa pikiran, dari keheningan yang terdalam. Kemudian pikiran memberikan bentuk pada impuls kreatif atau wawasan. Bahkan para ilmuwan besar melaporkan bahwa terobosan kreatif mereka datang dari saat ketenangan mental. Hasil mengejutkan dari sebuah penelitian luas di antara para pakar matematika yang paling terkenal, termasuk Einstein, tentang cara kerja para pakar ini menunjukkan bahwa

berpikir “hanya memainkan peran terkecil pada tahap aksi kreatif yang menentukan itu sendiri.”¹ Jadi, dapat saya katakan bahwa alasan sederhana mengapa mayoritas ilmuwan itu tidak kreatif bukan disebabkan mereka tidak mengetahui cara berpikir, tetapi karena mereka tidak mengetahui bagaimana menghentikan berpikir.!

Bukan melalui pikiran, dan juga bukan melalui berpikir, keajaiban kehidupan di Bumi ini atau dalam tubuh Anda diciptakan dan tetap berlanjut. Jelas ada kecerdasan yang bekerja dan yang jauh lebih besar daripada pikiran. Bagaimana satu sel tubuh manusia yang berukuran 0,00254 cm dapat memuat instruksi dalam DNA-nya yang setara dengan 1.000 buku yang masing-masing tebalnya 600 halaman? Semakin banyak kita mempelajari kerja tubuh, semakin kita menyadari betapa pekerjaannya kecerdasan itu di dalam tubuh manusia dan betapa sedikitnya yang kita ketahui. Ketika pikiran terhubung kembali dengan kecerdasan itu, pikiran akan menjadi sarana yang terindah. Pikiran kemudian melayani sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri.

Emosi: Reaksi Tubuh pada Pikiran Anda

Bagaimana dengan emosi? Saya lebih banyak terperangkap dalam emosi daripada dalam pikiran saya.

Kata pikiran yang saya gunakan, bukan hanya berarti sekadar pikiran, tetapi meliputi juga emosi dan semua pola reaktif mental emosional tidak sadar. Emosi timbul di tempat pikiran dan tubuh bertemu. Itu adalah reaksi tubuh pada pikiran Anda—bisa juga dikatakan sebagai cerminan pikiran Anda di dalam tubuh. Sebagai contoh, pikiran yang menyerang atau pikiran yang bermusuhan akan menciptakan timbunan energi di dalam tubuh yang kita sebut amarah. Tubuh siap untuk bertarung.

Pikiran yang berkata bahwa Anda sedang terancam, baik secara fisik maupun psikologis, menyebabkan tubuh mengejang, dan inilah sisi fisik dari yang kita namakan ketakutan. Penelitian telah menunjukkan bahwa emosi yang kuat itu menyebabkan timbulnya reaksi biokimia tubuh. Perubahan biokimia ini menunjukkan aspek fisik atau material dari emosi. Sudah barang tentu, biasanya Anda tidak menyadari semua pola pikir Anda, dan sering hanya dengan mengamati emosi, Anda akan membawa emosi itu pada kesadaran.

Semakin Anda mengidentikkan diri dengan pikiran, rasa suka dan tidak suka, penilaian dan penafsiran, yang dapat dikatakan *kurang menyadari* kehadiran Anda seperti halnya kesadaran ketika mengamati, akan membuat beban energi emosional menjadi semakin kuat, baik Anda sadari maupun tidak. Jika Anda tidak bisa merasakan emosi Anda, jika Anda dipisahkan darinya, pada akhirnya Anda akan mengalaminya pada tingkat fisik yang murni, sebagai masalah atau gejala fisik. Sudah banyak tulisan yang dibuat tentang hal ini pada tahun-tahun belakangan ini, jadi tidak perlu kita bahas lagi di sini. Pola emosional ketidaksadaran yang kuat bahkan akan bermanifestasi sebagai kejadian eksternal yang tampak terjadi begitu saja pada diri Anda. Sebagai contoh, saya telah mengamati bahwa orang yang membawa-bawa banyak amarah di dalam dirinya tanpa sadar dan tanpa pernah diungkapkan, besar kemungkinan akan diserang, baik secara lisan maupun secara fisik oleh orang yang marah lainnya, dan sering tanpa alasan yang jelas. Mereka memiliki sumber amarah yang kuat sehingga orang-orang tertentu mengambilnya tanpa sadar dan memicu amarah tersembunyi mereka sendiri.

Jika Anda mengalami kesulitan dalam merasakan emosi, mulailah dengan memusatkan perhatian pada medan energi

batin dari tubuh Anda. Rasakan tubuh Anda dari dalam. Hal ini akan membawa Anda bersentuhan dengan emosi Anda. Nanti kita akan menyelidiki hal ini secara lebih terperinci.

J

Anda mengatakan bahwa emosi adalah cerminan pikiran di dalam tubuh. Namun, kadang-kadang terjadi benturan di antara keduanya: pikiran berkata “tidak” sementara tubuh berkata “ya”, atau sebaliknya.

Jika Anda benar-benar ingin mengetahui pikiran Anda, tubuh akan selalu memberikan cerminan yang sesungguhnya. Jadi, perhatikan emosi Anda, atau lebih tepat, *rasakan* dalam tubuh Anda. Jika timbul konflik antara keduanya, pikiranlah yang berdusta, sedangkan yang benar adalah emosi. Bukan kebenaran mutlak tentang siapa diri Anda, melainkan kebenaran relatif tentang keadaan pikiran Anda pada saat itu.

Konflik antara pikiran-pikiran yang ada di permukaan dan proses mental yang tidak sadar merupakan hal yang sangat lazim. Mungkin Anda masih belum mampu membawa kegiatan pikiran tidak sadar Anda menjadi kesadaran seperti halnya *penalaran*, tetapi hal itu akan selalu tercermin di dalam tubuh seperti *emosi*, dan hal ini *bisa* Anda sadari. Memerhatikan emosi dengan cara ini pada dasarnya sama seperti mendengarkan atau memperhatikan pikiran, seperti yang telah saya uraikan sebelumnya. Satu-satunya perbedaan adalah, sementara pikiran berada di dalam benak Anda, emosi akan lebih terasa, terutama di dalam tubuh, karena memiliki komponen fisik yang kuat. Anda kemudian dapat membiarkan emosi itu tetap berada di sana tanpa dikendalikan olehnya. Anda tidak menjadi emosi lagi; Anda sekarang menjadi seorang pengamat, kehadiran

yang mengamati. Jika Anda melakukan hal ini, semua yang bersifat tidak sadar dalam diri Anda akan dibawa pada terang kesadaran.

Jadi, mengamati emosi kita sama pentingnya seperti mengamati pikiran kita?

Ya. Biasakan bertanya pada diri sendiri: Apa yang sedang terjadi di dalam diriku pada saat ini? Pertanyaan ini akan menunjukkan arah yang benar bagi Anda, sepanjang Anda tidak menganalisis, dan hanya mengamati saja. Rasakan energi emosi itu. Jika tidak ada emosi yang hadir, pusatkan perhatian Anda lebih mendalam lagi pada medan energi batin tubuh Anda. Itulah jalan masuk menuju Keberadaan.

]

Emosi biasanya menunjukkan pola pikir yang diperbesar dan diperkuat, dan karena terlampau sering dibebani energi secara berlebihan, akibatnya, pada awalnya tidaklah mudah untuk tetap cukup hadir agar mampu mengamati. Emosi ini ingin mengambil alih Anda, dan biasanya berhasil—kecuali terdapat cukup kehadiran dalam diri Anda. Jika Anda ditarik pada identifikasi diri dengan emosi melalui kurangnya kesadaran, sesuatu yang dianggap normal, maka untuk sementara emosi itu akan menjadi “diri Anda”. Sering terbentuk lingkaran setan antara pikiran dan emosi: keduanya saling memberi makan. Pola pikir menciptakan refleksi pikiran itu sendiri yang telah diperbesar dalam bentuk emosi, sedangkan getaran frekuensi emosi tetap memberi makan pola pikir yang asli. Dengan tetap tinggal secara mental pada situasi, peristiwa, atau orang tertentu yang dirasakan sebagai penyebab emosi, maka pikiran

memasok energi pada emosi, yang pada gilirannya memperkuat pikiran, dan seterusnya.

Pada dasarnya, semua emosi merupakan modifikasi dari satu emosi tidak dikenal yang berasal dari zaman purba dan yang berakar dari hilangnya kesadaran tentang siapa Anda di luar nama dan bentuk. Karena sifatnya yang tidak dikenal, sangat sulit untuk menemukan nama yang dapat menggambarkan emosi ini dengan tepat. Mirip dengan “ketakutan”, tetapi terpisah dari rasa terancam yang berlangsung terus-menerus, termasuk juga rasa ditinggalkan dan ketidaksempurnaan yang mendalam. Mungkin istilah terbaik yang dapat digunakan untuk emosi yang tidak dikenal ini sebagai emosi dasar yang kita sebut saja “kepedihan”. Salah satu tugas utama pikiran adalah memerangi atau melenyapkan kepedihan emosional yang merupakan salah satu alasan bagi kegiatannya yang tanpa henti. Namun, yang dapat dicapainya hanyalah melindungi untuk sementara. Kenyataannya, semakin keras pikiran berusaha melepaskan diri dari kepedihan, semakin besar jadinya kepedihan itu. Pikiran tidak pernah menemukan jalan keluar, karena pikiran itu sendiri justru merupakan bagian dari “masalah”. Bayangkan seorang kepala polisi yang berusaha menemukan pelaku pembakaran rumah, sementara pelaku pembakaran rumah itu adalah sang kepala polisi itu sendiri. Anda tidak akan bebas dari kepedihan itu sampai Anda berhenti mengambil rasa keakuan dari identifikasi diri dengan pikiran, yaitu dari ego Anda. Pikiran itu kemudian dijatuhkan dari tempat kekuasaannya dan Keberadaan menyatakan dirinya sebagai sifat sejati Anda.

Ya, saya tahu apa yang akan Anda tanyakan.

Saya ingin bertanya: Bagaimana dengan emosi-emosi positif seperti kasih dan sukacita?

Emosi positif itu tidak dapat dipisahkan dari keadaan alami Anda yang memiliki hubungan batin dengan Keberadaan. Perjumpaan sekilas dengan kasih dan sukacita yang sejati atau saat-saat singkat kedamaian yang mendalam memang dimungkinkan bilamana terjadi jeda dalam aliran pikiran. Bagi kebanyakan orang, jeda semacam itu jarang terjadi dan hanya terjadi secara kebetulan, pada saat ketika pikiran menjadi “terdiam” yang kadang-kadang dipicu oleh keindahan yang luar biasa, upaya fisik yang ekstrem, atau bahkan bahaya besar. Tiba-tiba saja terjadi keheningan batin. Dan dalam keheningan itu terdapat sukacita yang lembut namun mendalam, ada kasih, dan ada kedamaian.

Biasanya, saat-saat seperti itu hanya berlangsung singkat, karena pikiran dengan cepat melanjutkan kembali kegiatan yang hiruk-pikuk, kegiatan yang kita sebut berpikir. Kasih, sukacita, dan kedamaian tidak akan dapat bertumbuh dengan subur sampai Anda dapat membebaskan diri sendiri dari dominasi pikiran. Namun, hal itu bukanlah apa yang saya namakan emosi. Hal-hal itu terletak jauh melampaui emosi, pada tingkat yang jauh lebih mendalam. Jadi Anda perlu sepenuhnya menyadari emosi Anda dan mampu merasakan emosi itu sebelum Anda dapat merasakan hal-hal yang jauh melampaui emosi itu. Secara harfiah emosi berarti “gangguan”. Kata itu berasal dari bahasa Latin *emovere*, yang berarti “mengganggu”.

Kasih, sukacita, dan kedamaian adalah keadaan yang mendalam dari Keberadaan atau lebih sebagai tiga aspek keterkaitan batin dengan Keberadaan. Sepertinya ketiga hal ini tidak ada lawannya. Hal ini disebabkan karena ketiganya muncul dari suatu tempat yang jauh melampaui pikiran. Emosi,

di sisi yang lain, menjadi bagian dari pikiran yang dualistik, menjadi subjek hukum pertentangan. Artinya, Anda tidak dapat memiliki kebaikan tanpa keburukan. Begitulah dalam kondisi belum tercerahkan dan masih mengidentikkan diri dengan pikiran, apa yang kadang-kadang dipahami secara keliru sebagai sukacita biasanya hanya berlangsung singkat sebagai salah satu sisi siklus perubahan kepedihan/kesenangan yang berlangsung terus menerus. Kesenangan seperti itu selalu berasal dari sesuatu yang ada di luar diri Anda, sebaliknya sukacita muncul dari dalam diri Anda. Hal yang sama yang memberikan kesenangan pada hari ini akan membawa kepedihan pada esok hari, atau hal yang menyenangkan itu akan meninggalkan Anda, dan ketiadaannya akan memberikan kepedihan pada Anda. Apa yang sering disebut sebagai kasih, mungkin dapat menyenangkan dan menggairahkan untuk sementara, tetapi hal itu merupakan kelekatan yang membuat orang menjadi kecanduan, kondisi kemiskinan batin yang ekstrem yang dapat berubah menjadi kebalikannya dalam sekejap. Banyak hubungan “kasih” yang setelah euforia awal berlalu, benar-benar terombang-ambing antara “cinta” dan benci, ketertarikan dan serangan.

Kasih yang sejati tidak akan membuat Anda menderita. Bagaimana mungkin? Kasih yang sejati tidak akan dengan tiba-tiba berubah menjadi benci, begitu juga sukacita yang sejati tidak akan berubah menjadi kepedihan. Seperti yang telah saya katakan, bahkan sebelum Anda tercerahkan—sebelum Anda membebaskan diri dari pikiran Anda—Anda mungkin merasakan sekilas sukacita yang sejati, kasih yang sejati, atau kedamaian yang sangat mendalam, hening namun sangat hidup. Inilah aspek sifat Anda yang sejati, yang biasanya dikaburkan oleh pikiran. Bahkan dalam hubungan adiktif yang “normal”,

akan ada saat-saat ketika kehadiran sesuatu yang lebih murni, sesuatu yang tidak dapat binasa, dapat dirasakan. Namun, hanya berlangsung sekilas, dan dengan segera akan tertutup oleh campur tangan pikiran. Tampaknya Anda pernah memiliki sesuatu yang sangat berharga dan sekarang Anda kehilangan sesuatu yang berharga itu, atau pikiran Anda akan meyakinkan Anda bahwa semua itu adalah ilusi belaka. Kebenarannya, itu sama sekali bukan ilusi, dan Anda tidak dapat kehilangan hal itu. Hal itu bagian dari keadaan Anda yang alami, yang dapat disamakan, tetapi tidak akan pernah dapat dihancurkan oleh pikiran. Bahkan ketika langit diliputi kegelapan pun, Matahari itu tidak dapat dilenyapkan. Matahari akan tetap berada di sana, di balik awan gelap itu.

Buddha berkata bahwa kepedihan atau penderitaan timbul melalui hasrat atau keinginan mendalam yang lama terpendam dan bahwa untuk membebaskan diri dari kepedihan kita harus memotong ikatan hasrat itu.

Semua hasrat yang lama terpendam merupakan pencarian pikiran akan keselamatan dan pemenuhan akan hal-hal eksternal yang berada di luar diri kita sebagai pengganti sukacita akan Keberadaan. Selama saya adalah pikiran saya, saya adalah keinginan yang mendalam itu, kebutuhan, kekurangan, kelekatan, dan keengganan. Di luar itu tidak ada “aku”, yang ada hanyalah kemungkinan, potensi yang belum terpenuhi, benih yang belum bertunas. Dalam keadaan seperti itu, bahkan hasrat saya untuk menjadi bebas atau dicerahkan pun dapat berubah menjadi keinginan mendalam lainnya untuk dipuaskan atau dipenuhi di masa depan. Jadi janganlah berusaha menjadi bebas dari hasrat atau “mencapai” pencerahan. Hadirlah di situ. Beradalah di sana sebagai pengamat pikiran. Alih-alih

hanya mengutip perkataan Buddha, *jadilah Buddha, jadilah “yang dibangunkan”*, itulah arti kata *Buddha*.

Sudah beribu-ribu tahun lamanya manusia berada dalam cengkeraman kepedihan, semenjak mereka jatuh dari keadaan penuh kasih karunia, dan memasuki alam waktu dan pikiran, serta kehilangan kesadaran akan Keberadaan. Di situlah mereka mulai merasa diri sebagai keping-keping yang tidak berguna dalam alam semesta yang asing, tidak terhubung dengan sang Sumber dan dengan sesama.

Kepedihan tidak dapat dihindari selama Anda mengidentikkan diri dengan pikiran. Artinya, selama Anda berada dalam keadaan tidak sadar secara spiritual. Yang terutama saya bicarakan di sini adalah kepedihan emosional, yang juga menjadi penyebab utama rasa sakit fisik dan penyakit-penyakit tubuh manusia. Perasaan sakit hati, kebencian, mengasihani diri sendiri, rasa bersalah, amarah, depresi, iri hati, dan seterusnya, termasuk juga gangguan yang paling ringan, semuanya merupakan bentuk kepedihan. Begitu pula, setiap kegembiraan atau emosi yang meluap mengandung benih kepedihan di dalamnya; kutub berseberangan yang tidak dapat dipisahkan, dan yang akan mewujudkan diri pada waktunya nanti.

Mereka yang pernah menggunakan narkoba agar bisa menjadi “*high*” tahu bahwa keadaan *high* itu akhirnya akan merosot, sehingga kegembiraan itu akan berubah menjadi kepedihan. Banyak orang mengetahui dari pengalaman pribadi betapa mudah dan cepatnya sebuah hubungan akrab bisa berubah dari sumber kegembiraan menjadi sumber kepedihan. Dilihat dari sudut pandang yang lebih tinggi, kedua kutub negatif dan positif ini merupakan kedua sisi dari mata uang logam yang sama, bagian dari kepedihan utama yang tidak dapat

dipisahkan dari keadaan kesadaran ego yang mengidentikkan diri dengan pikiran.

Terdapat dua tingkat kepedihan, yaitu kepedihan yang Anda ciptakan sekarang, dan kepedihan masa lalu yang tetap hidup dalam pikiran dan diri Anda. Berhentilah menciptakan kepedihan di masa kini dan musnahkan kepedihan masa lalu— inilah yang ingin saya bicarakan tentang saat sekarang.

Kesadaran: Jalan Keluar dari Kepedihan

Jangan Menciptakan Kepedihan Lagi di Masa Kini

Tidak ada kehidupan seseorang yang sepenuhnya bebas dari kepedihan dan penderitaan. Bukankah ini merupakan pertanyaan untuk belajar hidup dengan hal-hal itu dan bukan justru menghindari hal-hal itu?

Sebagian besar kepedihan umat manusia sebenarnya tidak perlu ada. Kepedihan itu menciptakan dirinya sendiri selama pikiran yang tidak diamati menggerakkan kehidupan Anda.

Kepedihan yang Anda ciptakan sekarang selalu mengambil beberapa bentuk keengganan untuk menerima, beberapa bentuk resistansi pada apa yang ada. Pada tataran pemikiran, resistansi adalah salah satu bentuk penghakiman. Pada tataran emosional, resistansi merupakan salah satu bentuk negatifitas (*negativity*). Intensitas kepedihan tergantung pada tingkat resis-

tansi terhadap Saat Sekarang, dan pada gilirannya resistansi ini tergantung pada seberapa kuat Anda mengidentikkan diri dengan pikiran Anda. Pikiran selalu berusaha menyangkal Saat Sekarang dan melarikan diri darinya. Dengan kata lain, semakin Anda mengidentikkan diri dengan pikiran, Anda akan menjadi semakin menderita. Anda juga bisa mengatakannya seperti ini: Semakin Anda mampu menghargai dan menerima Saat Sekarang, Anda akan semakin bebas dari kepedihan dan penderitaan—serta bebas dari pikiran egois.

Mengapa pikiran memiliki kebiasaan menyangkal atau menolak Saat Sekarang? Karena pikiran tidak dapat berfungsi dan tidak dapat tetap mengendalikan tanpa waktu, yang adalah masa lalu dan masa depan, sehingga pikiran merasa bahwa Saat Sekarang yang tanpa batas waktu itu sebagai ancaman. Kenyataannya, waktu dan pikiran tidak dapat dipisahkan.

Bayangkan Bumi yang sama sekali tidak ada kehidupan manusia di dalamnya, Bumi yang hanya dihuni oleh tumbuh-tumbuhan dan binatang. Apakah Bumi itu masih memiliki masa lalu dan masa depan? Dapatkah kita berbicara soal waktu dengan cara yang sarat makna? Pertanyaan “Pukul berapa sekarang?” atau “Tanggal berapa hari ini?”—jika seandainya ada orang di sana yang menanyakan hal itu—akan sangat tidak berarti. Pohon ek atau burung elang akan melongo mendengar pertanyaan seperti itu. “Jam berapa?” tanya mereka. “Baiklah, tentu saja, ini sekarang. Waktunya adalah sekarang. Apa lagi yang ada di sana?”

Ya, kita membutuhkan pikiran dan juga waktu untuk berfungsi di dunia ini, tetapi akan tiba saatnya kedua hal ini mengambil alih kehidupan kita, dan inilah saat dimulainya penyimpangan, kepedihan, dan penderitaan.

Untuk memastikan bahwa pikiran masih tetap mengendalikannya, pikiran itu terus berusaha untuk melingkupi masa kini dengan masa lalu dan masa depan, sehingga vitalitas dan potensi kreatif yang tidak terbatas dari Keberadaan yang tidak dapat dipisahkan dari Saat Sekarang, juga tertutup oleh waktu, sifat Anda yang sejati juga dikaburkan oleh pikiran. Beban waktu yang semakin berat terakumulasi dalam pikiran manusia. Semua orang menderita di bawah beban ini, tetapi mereka terus menambah beban itu setiap kali mereka mengabaikan atau mengingkari saat yang indah itu atau mengurangnya untuk mendapatkan sedikit saat masa depan yang sebenarnya hanya ada di dalam pikiran dan tidak pernah ada dalam realitas. Akumulasi waktu dalam pikiran kolektif atau individual juga mengandung sejumlah besar kepedihan yang tersisa dari masa lalu.

Jika Anda tidak ingin lagi menyakiti diri sendiri dan orang lain, jika Anda tidak ingin lagi menambah sisa rasa sakit dari masa lalu yang masih hidup dalam diri Anda, janganlah mencoba berhubungan dengan waktu (keterangan: Selanjutnya yang dimaksud dengan waktu dalam buku ini adalah masa lalu atau masa depan) lagi, atau setidaknya gunakan waktu tidak lebih daripada sekadar yang diperlukan untuk menangani aspek-aspek praktis kehidupan Anda. Bagaimana menghentikan upaya berhubungan dengan waktu? Sadari sungguh-sungguh bahwa Saat Sekarang merupakan satu-satunya milik Anda. Jadikan Saat Sekarang sebagai fokus utama kehidupan Anda. Karena sebelumnya Anda tinggal di dalam waktu dan hanya melakukan kunjungan singkat pada Saat Sekarang, maka pindahkan tempat tinggal Anda pada Saat Sekarang dan lakukan kunjungan singkat ke masa lalu dan masa depan seperlunya saja, sekadar untuk menangani aspek-aspek praktis situasi ke-

hidupan Anda. Selalu katakan “ya” pada saat sekarang. Apa yang bisa lebih sia-sia, lebih bodoh, selain menciptakan resistansi batin terhadap sesuatu yang telah *ada*? Apa yang bisa lebih bodoh daripada menentang kehidupan itu sendiri, yang adalah saat sekarang dan selalu saat sekarang? Menyerahlah pada apa yang *ada*. Katakan “ya” pada kehidupan—dan lihatlah bagaimana kehidupan tiba-tiba bekerja *bagi* Anda dan bukannya menentang Anda.

]

Adakalanya Saat Sekarang itu tidak dapat diterima, tidak menyenangkan, dan mengerikan.

Memang seperti itu. Perhatikan baik-baik cara pikiran memberi label tentang hal itu dan bagaimana proses pelabelan itu berjalan, pikiran ini terus duduk menghakimi, menciptakan kepedihan dan ketidakbahagiaan. Dengan mengamati cara kerja pikiran, berarti Anda melangkah keluar dari pola resistansinya, kemudian Anda bisa membiarkan *masa kini hadir*. Hal ini akan membuat Anda merasakan keadaan kebebasan batin dari kondisi eksternal, keadaan kedamaian batin yang sejati. Kemudian lihatlah apa yang terjadi, dan jika memang diperlukan dan keadaan memang memungkinkan, ambillah tindakan.

Terimalah—kemudian bertindaklah. Apa pun yang ada dalam masa kini, terimalah seolah-olah Anda telah memilihnya. Selalulah bekerja sama dengan masa kini, jangan melawannya. Jadikan masa kini sahabat dan sekutu Anda, bukan musuh Anda. Secara ajaib hal ini akan mengubah seluruh kehidupan Anda.

]

Kepedihan Masa Lalu: Melenyapkan Substansi

Kepedihan

Selama Anda tidak mampu mengakses kekuatan Saat Sekarang, setiap kepedihan emosional yang Anda alami akan meninggalkan sisa-sisa kepedihan yang tetap hidup dalam diri Anda. Kepedihan itu bercampur aduk dengan kepedihan masa lalu, yang sudah ada di sana sebelumnya, dan tinggal di dalam pikiran dan tubuh Anda. Sudah barang tentu, termasuk juga di dalamnya kepedihan yang Anda derita ketika masih kanak-kanak, kepedihan yang disebabkan oleh ketidaksadaran dunia, tempat Anda dilahirkan.

Kepedihan yang terakumulasi ini, merupakan medan energi negatif yang memenuhi tubuh dan pikiran Anda. Jika Anda memandangnya seperti sebuah entitas dalam kekuatannya sendiri, Anda sudah semakin dekat dengan kebenaran itu. Itu adalah substansi kepedihan emosional. Substansi kepedihan memiliki dua sifat keberadaan, yaitu dorman dan aktif. Di dalam diri orang yang sangat tidak berbahagia, substansi kepedihan ini mungkin bersifat dorman sampai 90% dari seluruh waktu, meskipun bisa saja menjadi aktif sampai 100%. Sebagian orang hampir sepenuhnya hidup bersama substansi kepedihan mereka, sementara yang lain mungkin hanya mengalaminya dalam situasi tertentu, seperti hubungan yang akrab, situasi yang dikaitkan dengan kehilangan di masa lalu, ditinggalkan, luka-luka fisik atau emosional, dan seterusnya. Segala sesuatu dapat menjadi pemicu, khususnya jika diperparah oleh pola kepedihan dari masa lalu Anda. Jika kepedihan itu siap dibangun dari keadaan dormannya, sebuah pemikiran atau teguran tulus yang disampaikan oleh orang dekat sekalipun, akan mampu mengaktifkan kepedihan itu kembali.

Beberapa substansi kepedihan memang menjengkelkan, tetapi relatif tidak berbahaya. Sebagai contoh, seorang anak kecil yang terus-menerus merengek. Ada pula yang berupa monster jahat yang merusak. Beberapa merusak tubuh jasmani, tetapi lebih banyak yang merusak secara emosional. Beberapa kepedihan akan menyerang orang-orang di sekitar Anda atau yang dekat dengan Anda, sementara yang lain akan menyerang Anda yang menjadi tuan rumah substansi kepedihan itu. Pikiran dan perasaan Anda tentang kehidupan sendiri kemudian menjadi sangat negatif dan menghancurkan diri. Penyakit dan kecelakaan sering tercipta dengan cara ini. Sejumlah substansi kepedihan menggerakkan tuan rumah mereka untuk membunuh diri.

Jika Anda teringat pada seseorang kemudian tiba-tiba diperhadapkan dengan makhluk asing yang sangat tidak menyenangkan ini, Anda akan sangat terkejut. Namun, yang terpenting adalah, Anda harus mengamatinya dalam diri sendiri, dan bukannya dalam diri orang lain. Berhati-hatilah dengan setiap gejala ketidakbahagiaan dalam diri Anda, dalam bentuk apa pun—mungkin saja gejala itu menunjukkan bangkitnya substansi kepedihan. Gejala ini bisa berbentuk gangguan, ketidaksabaran, suasana hati yang suram, hasrat untuk menyakiti, amarah, gusar, depresi, kebutuhan terjadinya peristiwa dramatis dalam relasi Anda, dan seterusnya. Perhatikan saat kepedihan itu bangkit dari keadaan dormannya.

Substansi kepedihan ingin tetap bertahan hidup, sama seperti entitas lain yang ada. Dan kepedihan ini hanya bisa bertahan hidup jika secara tidak sadar Anda mengidentikkan diri dengannya. Kemudian, kepedihan itu akan bangkit, menguasai Anda, “menjadi Anda”, dan hidup melalui diri Anda. Kepedihan itu perlu memperoleh “makanan” melalui Anda.

Ia akan memakan setiap pengalaman Anda yang menggema dengan energinya sendiri, segala sesuatu yang menciptakan kepedihan lebih lanjut dalam berbagai bentuk, yaitu amarah, penghancuran, kebencian, dukacita, drama emosional, kekerasan, dan bahkan penyakit. Jadi, substansi kepedihan yang telah menguasai Anda, akan menciptakan situasi dalam kehidupan Anda yang mencerminkan kembali frekuensi energinya sendiri untuk dimakan. Kepedihan hanya bisa memakan kepedihan. Kepedihan tidak bisa memakan sukacita. Rasanya tidak dapat dicerna.

Begitu substansi kepedihan telah menguasai Anda, Anda menginginkan lebih banyak kepedihan. Anda akan menjadi korban atau menjadi pelaku kejahatan. Anda ingin menimbulkan kepedihan, atau Anda ingin menderita kepedihan, atau bahkan kedua-duanya. Tidak banyak perbedaan di antara keduanya. Sudah barang tentu, Anda tidak menyadari hal ini, dan menyatakannya dengan tegas bahwa Anda tidak menginginkan kepedihan. Namun, perhatikan baik-baik, Anda akan melihat bahwa pemikiran dan perilaku Anda dirancang untuk membiarkan kepedihan tetap hidup, bagi diri Anda dan orang lain. Jika Anda benar-benar menyadarinya, pola itu akan lenyap, karena menginginkan lebih banyak kepedihan merupakan kebodohan, dan tidak seorang pun dengan sadar ingin menjadi bodoh.

Substansi kepedihan yang merupakan bayang-bayang gelap yang diproyeksikan oleh ego, sebenarnya takut akan terang kesadaran Anda. Bayang-bayang itu takut ditemukan. Ketahanan hidupnya tergantung baik pada identifikasi diri Anda dengannya yang tidak Anda sadari, maupun pada ketakutan yang juga tidak Anda sadari untuk menghadapi kepedihan yang hidup dalam diri Anda. Jika Anda tidak menghadapinya, jika Anda tidak membawa terang kesadaran Anda pada kepedihan itu,

Anda akan dipaksa menghidupkan kepedihan itu berulang-ulang. Mungkin tampaknya Anda melihat substansi kepedihan itu seperti monster yang tidak sanggup Anda lihat, tetapi saya meyakinkan Anda bahwa hal itu merupakan bayang-bayang tidak substansial yang tidak akan menang melawan kekuatan kehadiran Anda.

Beberapa ajaran spiritual mengatakan bahwa semua kepedihan ujung-ujungnya hanyalah sebuah ilusi. Pernyataan ini benar. Pertanyaannya adalah: apakah hal itu benar bagi Anda? Sekadar kepercayaan belaka tidak akan membuat hal itu benar. Apakah Anda ingin mengalami kepedihan sepanjang sisa umur Anda dan tetap mengatakan bahwa hal itu adalah sebuah ilusi belaka? Apakah hal itu bisa membebaskan Anda dari kepedihan? Yang kami maksudkan di sini adalah bagaimana Anda dapat menyadari kebenaran ini—yaitu mewujudkannya dalam pengalaman Anda sendiri.

Jadi, substansi kepedihan itu tidak menginginkan Anda mengamatinya secara langsung dan melihatnya seperti apa adanya. Saat Anda mengamati substansi kepedihan, rasakan medan energinya dalam diri Anda, kemudian berikan perhatian padanya, maka lenyaplah identifikasi diri itu. Dimensi kesadaran yang lebih tinggi telah masuk. Saya menyebutnya *kehadiran (presence)*. Sekarang Anda adalah saksi atau pengawas substansi kepedihan itu. Artinya, substansi itu tidak bisa lagi menggunakan Anda dengan berpura-pura menjadi diri Anda, dan ia tidak bisa lagi memperbanyak diri melalui Anda. Anda telah menemukan kekuatan Anda yang paling dalam. Anda telah mengakses kekuasaan Saat Sekarang.

Apa yang terjadi dengan substansi kepedihan ketika kita menjadi cukup sadar untuk memutuskan identifikasi diri kita

dengannya?

Ketidaksadaran menciptakan semua itu, kesadaran mengubahnya menjadi apa adanya. Paulus mengungkapkan prinsip universal ini dengan indah, “Segala sesuatu yang sudah ditalangi oleh terang itu menjadi tampak, sebab semua yang tampak adalah terang.”¹⁾ Sama seperti Anda tidak dapat memerangi kegelapan, Anda juga tidak dapat memerangi substansi kepedihan. Berusaha memerangi hal itu akan menciptakan konflik batin dan kepedihan lebih lanjut. Anda cukup mengamatinya saja. Mengamati menunjukkan bahwa Anda menerima hal itu sebagai bagian dari apa yang ada pada saat itu.

Substansi kepedihan terdiri dari energi kehidupan yang terperangkap dan yang telah memisahkan diri dari medan energi Anda secara keseluruhan serta untuk sementara waktu menjadi otonom melalui proses yang tidak wajar dari identifikasi diri dengan pikiran. Energi itu berubah sendiri dan menjadi anti kehidupan, seperti seekor binatang yang berusaha melahap ekornya sendiri. Mengapa Anda berpikir peradaban kita telah menjadi begitu merusak kehidupan? Namun, bagaimanapun juga, kekuatan penghancur kehidupan itu masih tetap energi kehidupan.

Tatkala Anda mulai tidak mengidentikkan diri dan menjadi sang pengamat, substansi kepedihan itu akan tetap bekerja untuk beberapa saat dan berusaha memperdaya Anda untuk kembali mengidentikkan diri dengannya. Meskipun Anda tidak memberi energi lagi melalui identifikasi Anda, ia memiliki momentum tertentu, sama seperti sebuah roda pintal yang terus berputar beberapa saat meskipun tidak digerakkan lagi. Pada tahap ini, substansi kepedihan ini juga menciptakan rasa

¹⁾ Efesus 5:13

nyeri dan kepedihan pada bagian tubuh lainnya, tetapi tidak berlangsung lama. Tetaplah berada di masa kini, tetaplah dalam keadaan sadar. Jadilah pengawal ruang batin Anda yang selalu siaga. Anda harus benar-benar hadir agar mampu mengawasi substansi kepedihan secara langsung dan merasakan energinya. Selanjutnya, ia tidak akan dapat mengendalikan pikiran Anda lagi. Saat pikiran Anda terhubung dengan medan energi substansi kepedihan, Anda kembali mengidentikkan diri dengannya dan memberinya makan dengan pikiran-pikiran Anda.

Sebagai contoh, jika amarah merupakan getaran energi paling dominan dalam substansi kepedihan, dan Anda memikirkan pikiran-pikiran penuh amarah tentang apa yang telah dilakukan seseorang pada Anda dan apa yang akan Anda lakukan padanya, maka Anda kemudian menjadi tidak sadar, dan substansi kepedihan itu menjadi “diri Anda”. Di mana ada amarah, akan sana selalu ada kepedihan di bawahnya. Atau jika suasana hati yang sedang gelap melingkupi Anda dan Anda mulai memasuki pola pikir negatif dan berpikir betapa mengerikannya kehidupan Anda. Saat itu juga pikiran Anda terhubung dengan substansi kepedihan, dan Anda menjadi tidak sadar dan rentan terhadap serangan substansi kepedihan. “Ketidaksadaran”, istilah yang saya gunakan di sini, berarti mengidentikkan diri dengan suatu pola mental atau emosional. Hal itu menunjukkan ketidakhadiran sang pengamat sepenuhnya.

Perhatian sadar yang berlangsung terus-menerus, memutuskan mata rantai antara substansi kepedihan dan proses berpikir Anda serta menyebabkan timbulnya proses perubahan. Kepedihan itu seakan-akan menjadi bahan bakar bagi nyala api kesadaran Anda, yang kemudian membuat kesadaran itu menyala semakin terang. Inilah makna esoteris dari seni kuno

ilmu kimia abad pertengahan yang bertujuan mengubah logam dasar menjadi emas, mengubah penderitaan menjadi kesadaran. Bagian yang terpisah di dalam diri akan disembuhkan, dan Anda menjadi pulih kembali. Tanggung jawab Anda berikutnya adalah tidak menciptakan kepedihan lebih jauh.

Perkenankan saya meringkas prosesnya. Pusatkan perhatian Anda pada perasaan di dalam diri Anda. Ketahui bahwa itu adalah substansi kepedihan. Terimalah apa yang ada di sana. Jangan memikirkan hal itu—jangan biarkan perasaan berubah menjadi pemikiran. Jangan menghakimi atau menganalisis. Jangan membuat identitas bagi diri sendiri dari kepedihan itu. Tetaplah sadar dan lanjutkan menjadi pengamat tentang apa yang sedang terjadi dalam diri Anda. Jangan hanya menyadari kepedihan emosional saja, tetapi juga “orang yang mengamati”, sang pengamat yang pendiam. Inilah kekuatan Saat Sekarang, kekuatan kehadiran kesadaran Anda sendiri. Kemudian, lihatlah apa yang terjadi.

]

Bagi kebanyakan perempuan, substansi kepedihan khususnya akan bangkit pada waktu menjelang menstruasi. Saya akan berbicara mengenai hal ini dan alasan yang ada di dalamnya secara lebih terperinci nanti. Sekarang, perkenankan saya mengatakan hal berikut ini saja: Jika Anda mampu untuk tetap waspada dan hadir pada saat itu dan mengamati apa pun yang Anda rasakan di dalam, dan bukannya malah diambil alih oleh hal-hal itu, maka hal itu akan membuka peluang bagi praktik spiritual yang kuat, perubahan cepat semua kepedihan masa lalu menjadi hal yang mungkin.

Identifikasi Ego dengan Substansi Kepedihan

Proses yang baru saya gambarkan di atas, adalah proses yang sangat kuat namun sederhana. Proses ini bisa diajarkan pada seorang anak, dengan harapan suatu hari kelak hal ini akan menjadi hal pertama yang dipelajari anak-anak di sekolah. Begitu Anda memahami prinsip dasar kehadiran sebagai seorang pengamat tentang apa yang terjadi di dalam diri Anda—dan Anda “memahami” dengan cara mengalaminya—Anda akan memiliki alat pengubah yang sangat kuat di tangan Anda.

Tidak dapat dipungkiri bahwa Anda mungkin akan menjumpai resistansi batin yang cukup kuat untuk tidak melenyapkan identifikasi diri Anda dari kepedihan. Hal ini dapat terjadi khususnya jika Anda begitu mengidentikkan diri dengan substansi kepedihan Anda hampir sepanjang hidup Anda dengan sebagian besar atau seluruh rasa keakuan Anda tertanam di dalamnya. Ini berarti Anda telah menciptakan sosok diri yang tidak berbahagia dari substansi kepedihan Anda dan memercayai bahwa pikiran khayal ini adalah siapa diri Anda. Dalam hal ini, rasa takut kehilangan identitas yang tidak disadari akan menciptakan resistansi kuat pada setiap penghapusan identifikasi. Dengan kata lain, Anda lebih suka berada dalam kepedihan—menjadi substansi kepedihan—daripada melompat keluar memasuki sesuatu yang belum dikenal dan mengandung risiko kehilangan diri yang telah akrab dengan ketidakbahagiaan itu.

Jika hal ini cocok bagi Anda, amati resistansi dalam diri Anda sendiri. Amati kelekatan diri Anda dengan kepedihan Anda. Perhatikan baik-baik. Amati kesenangan khusus yang Anda peroleh dari ketidakbahagiaan Anda. Perhatikan dorongan untuk berbicara atau berpikir mengenai hal itu. Resistansi itu akan berhenti jika Anda menyadarinya. Kemudian alihkan

perhatian Anda pada substansi kepedihan, tetaplah sadar sebagai saksi yang akan memulai perubahannya.

Hanya *Anda-lah* yang bisa melakukan hal ini. Tidak seorang pun mampu melakukannya bagi Anda. Namun, jika Anda cukup beruntung menemukan seseorang yang begitu sadar, dan jika Anda dapat berada bersama dan bergabung dengan mereka dalam keadaan penuh kehadiran, hal itu akan sangat membantu dan mempercepat perubahan. Dengan cara ini terang Anda akan bertambah kuat dengan cepat. Jika sepotong kayu yang baru mulai menyala didekatkan pada sebatang kayu lain yang sedang berkobar-kobar, dan beberapa saat dipisahkan kembali, kayu pertama akan menyala dengan intensitas yang lebih besar. Lagi pula, keduanya memiliki api yang sama. Salah satu fungsi seorang guru spiritual adalah menjadi api seperti itu. Beberapa terapis mungkin mampu memenuhi fungsi ini, asalkan mereka telah melampaui tingkat pikiran serta mampu menciptakan dan mempertahankan keadaan kehadiran sadar yang intens sementara bekerja dengan Anda.

Asal-usul Ketakutan

Anda menyebut ketakutan sebagai bagian dari pokok yang mendasari kepedihan emosional. Bagaimana ketakutan itu muncul, dan mengapa ada begitu banyak ketakutan dalam kehidupan umat manusia? Bukankah ketakutan dalam jumlah tertentu justru sehat bagi perlindungan diri? Jika saya tidak memiliki ketakutan terhadap api, saya akan meletakkan tangan ke dalamnya dan terbakar.

Alasan Anda tidak meletakkan tangan ke dalam api bukan karena ketakutan, tetapi karena Anda tahu bahwa Anda akan terbakar. Anda tidak membutuhkan ketakutan untuk menghindari bahaya—hanya dibutuhkan kecerdasan dan akal sehat

pada tingkat paling minimal. Untuk hal-hal yang praktis semacam itu, akan sangat berguna jika Anda menerapkan pelajaran-pelajaran yang diperoleh dari masa lalu. Sekarang, jika ada seseorang *mengancam* Anda dengan api atau kekerasan fisik lainnya, Anda mungkin akan mengalami sesuatu seperti ketakutan. Ini adalah naluri untuk menghindari bahaya, tetapi bukan kondisi psikologis tentang ketakutan yang kita bicarakan di sini. Kondisi psikologis ketakutan harus dipisahkan dari bahaya nyata dan bahaya sebenarnya yang datang dengan tiba-tiba. Ketakutan ini datang dalam berbagai bentuk, misalnya, rasa tidak tenang, khawatir, gelisah, tegang, ngeri, fobia, dan sebagainya. Ketakutan psikologis ini selalu menyangkut sesuatu yang *mungkin* akan terjadi, bukan sesuatu yang sedang terjadi sekarang. Anda sedang berada di sini pada saat sekarang, sementara pikiran Anda berada di masa depan. Keadaan ini menciptakan sebuah jurang kecemasan. Selanjutnya, jika Anda mengidentikkan diri dengan pikiran dan terputus dengan kekuatan dan kesederhanaan Saat Sekarang, maka jurang kecemasan itu akan selalu menyertai Anda. Anda selalu dapat menangani apa yang ada pada saat sekarang, tetapi Anda tidak dapat menangani sesuatu yang hanya merupakan proyeksi pikiran—Anda tidak dapat berurusan dengan masa depan.

Selain itu, jika Anda selalu mengidentikkan diri dengan pikiran, maka ego akan menghancurkan kehidupan Anda. Karena sifatnya berupa bayang-bayang, dan sekalipun Anda memiliki mekanisme pertahanan yang canggih, ego ini sangat rentan dan tidak aman, dan selalu merasa berada di bawah ancaman. Yang dimaksudkan dalam hal ini adalah keadaan ego yang dari luar tampak begitu meyakinkan. Sekarang ingatlah bahwa emosi adalah reaksi tubuh pada pikiran Anda. Pesan palsu, hasil pikiran sendiri apakah yang terus-menerus diterima

tubuh dari ego? Bahaya, aku sedang terancam. Emosi apa yang dihasilkan pesan yang berlangsung terus menerus ini? Sudah barang tentu, ketakutan.

Tampaknya ketakutan memiliki banyak sebab atau alasan. Takut kehilangan, takut gagal, takut disakiti, dan seterusnya, tetapi pada dasarnya semua ketakutan itu adalah ketakutan ego akan kematian dan pemusnahan. Bagi ego, kematian selalu mengintai di mana-mana. Dalam keadaan mengidentikkan diri dengan pikiran ini, takut pada kematian akan memengaruhi semua aspek kehidupan Anda. Sebagai contoh, bahkan hal yang tampak begitu sepele dan “normal” pun, seperti misalnya kebutuhan kompulsif untuk dibenarkan dalam suatu perdebatan dan membuat orang lain menjadi salah—mempertahankan posisi mental yang telah Anda jadikan sebagai identifikasi diri—disebabkan oleh ketakutan akan kematian. Jika Anda mengidentikkan diri dengan suatu posisi mental tertentu, kemudian Anda ternyata keliru, maka rasa keakuan yang berbasis pikiran itu akan merasa sangat terancam dengan pemusnahan. Begitulah, Anda sebagai ego tidak boleh menjadi salah. Salah berarti mati. Banyak perang dikobarkan karena hal ini, dan tidak terhitung jumlah hubungan yang menjadi hancur.

Begitu Anda tidak mengidentikkan diri dengan pikiran Anda, takkan ada bedanya sama sekali bagi rasa keakuan Anda apakah Anda salah atau benar, sehingga kebutuhan kompulsif yang kuat dan tertanam dalam di bawah sadar untuk selalu benar, yang merupakan salah satu bentuk kekerasan, tidak akan ada di sana lagi. Anda bisa menyatakan dengan jelas dan tegas bagaimana perasaan Anda atau apa yang Anda pikirkan, tanpa sikap agresif ataupun sikap suka bertahan atau bersikeras mengenai hal itu. Kemudian, rasa keakuan Anda akan datang dari tempat yang lebih dalam dan benar di dalam diri Anda,

dan bukan dari pikiran Anda. Berhati-hatilah terhadap segala bentuk sikap suka bertahan di dalam diri Anda. Apa yang Anda pertahankan? Sebuah identitas yang khayal, sebuah gambar dalam benak Anda, sebuah objek yang khayal. Dengan menyadari pola ini dan dengan melihat hal ini, Anda dapat terbebas dari mengidentikkan diri dengan khayalan ini. Dalam terang kesadaran Anda, pola tidak sadar ini akan segera hilang. Inilah akhir dari semua perbantahan dan permainan adu kekuatan yang begitu merusak hubungan. Menguasai orang lain merupakan kelemahan tersembunyi yang tampil seperti kekuatan. Kekuatan yang sejati berada di dalam diri, dan tersedia bagi Anda sekarang.

Jadi, siapa pun yang mengidentikkan diri dengan pikiran mereka, dan karena itu terputus hubungannya dengan kekuatan mereka yang sejati, diri terdalam yang berakar dalam Keberadaan, akan senantiasa didampingi ketakutan. Jumlah orang yang telah pergi jauh melampaui pikiran sangatlah kecil, jadi Anda dapat beranggapan bahwa sebenarnya setiap orang yang Anda jumpai atau kenal, tinggal dalam keadaan ketakutan. Yang berbeda hanyalah intensitasnya. Ketakutan ini berfluktuasi antara kecemasan dan rasa takut pada satu ujung timbangan, serta rasa tidak nyaman yang samar-samar dan rasa terancam yang jauh pada ujung lain timbangan itu. Kebanyakan orang menjadi sadar akan hal itu hanya ketika salah satu di antaranya mengambil bentuk yang lebih akut.

Pencarian Ego Akan Keutuhan

Aspek lain dari kepedihan emosional yang menjadi bagian intrinsik dari pikiran egois adalah rasa kekurangan atau ketidaklengkapan yang mendalam, rasa tidak menjadi utuh. Dalam diri beberapa orang, hal ini disadari, sementara yang

lain tidak menyadari. Jika hal itu disadari, hal itu akan ber-manifestasi sebagai perasaan tidak mapan, tidak cukup berharga atau tidak cukup baik. Jika hal itu tidak disadari, hal itu hanya dapat dirasakan secara tidak langsung sebagai kerinduan, kekurangan, dan kebutuhan yang mendalam. Dalam kedua kasus, orang akan sering berusaha keras mengejar kepuasan ego dan berbagai hal diidentikkan dengan dirinya agar dapat mengisi lubang yang mereka rasakan di dalam. Mereka akan mengejar harta benda, uang, kesuksesan, kekuasaan, pengakuan, atau hubungan khusus, sehingga pada dasarnya mereka bisa merasa lebih baik dan merasa lebih lengkap tentang diri mereka. Namun, meskipun mereka memperoleh semua hal itu, dengan segera mereka merasakan bahwa lubang itu masih tetap berada di sana, bahwa lubang itu ternyata tanpa dasar. Kemudian mereka benar-benar berada dalam masalah, karena mereka tidak bisa menipu diri mereka sendiri. Baiklah, mereka memang bisa dan memang melakukannya, tetapi usaha ini menjadi semakin sulit.

Selama pikiran egois mengendalikan kehidupan Anda, Anda tidak dapat benar-benar merasa nyaman. Anda tidak akan dapat berada dalam kedamaian atau kepuasan kecuali dalam beberapa interval singkat ketika Anda memperoleh apa yang Anda inginkan, ketika kerinduan yang terdalam terpenuhi. Karena ego berasal dari rasa keakuan, ego itu perlu mengidentikkan diri dengan hal-haleksternal. Ego terus-menerus membutuhkan pertahanan dan makanan. Identifikasi ego yang paling umum berkaitan dengan harta benda, pekerjaan yang Anda lakukan, status sosial dan pengakuan, pengetahuan dan pendidikan, penampilan fisik, kemampuan khusus, hubungan, sejarah pribadi dan keluarga, sistem kepercayaan, dan sering juga politik, nasionalisme, rasial, agama, serta identifikasi

kolektif lainnya. Tidak satu pun dari semua hal itu adalah diri Anda.

Apakah Anda merasa hal ini menakutkan? Apakah dengan mengetahui hal ini Anda justru merasa lega? Cepat atau lambat semua hal itu harus Anda tinggalkan suatu saat nanti. Mungkin Anda merasa bahwa hal itu sulit dipercaya, dan saya tidak akan meminta Anda untuk *percaya* bahwa identitas Anda tidak dapat ditemukan dalam salah satu hal itu. Anda akan mengetahui kebenaran itu bagi Anda sendiri. Anda akan mengetahuinya pada saat terakhir ketika kematian menjelang. Kematian akan membongkar semua hal yang bukan diri Anda. Rahasia kehidupan adalah “matilah sebelum Anda mati”—dan temukan bahwa ternyata tidak ada kematian.

Masuk Lebih Dalam Menuju Saat Sekarang

Jangan Mencari Diri Sendiri di dalam Pikiran

Rasanya masih sangat banyak yang perlu saya pelajari tentang pekerjaan-pekerjaan pikiran saya sebelum saya dapat sampai atau mendekati kesadaran penuh atau pencerahan spiritual.

Tidak, sama sekali tidak. Masalah pikiran tidak dapat diselesaikan pada tataran pikiran. Begitu Anda memahami penyimpangan dasar, sebenarnya tidak banyak lagi yang perlu Anda pelajari atau pahami. Mempelajari kompleksitas pikiran mungkin akan membuat Anda menjadi seorang psikolog yang baik, tetapi berbuat seperti itu tidak akan membawa Anda melampaui pikiran, sama seperti mempelajari kegunaan tidak cukup untuk menciptakan kebijaksanaan. Anda telah memahami cara kerja dasar keadaan tidak sadar, yaitu identifikasi diri dengan pikiran yang menciptakan diri yang palsu, ego, sebagai pengganti diri

Anda yang sejati yang berakar dalam Keberadaan. Anda menjadi seperti sebuah “ranting yang dipotong dari pokok anggur,”²⁾ seperti yang dikatakan Yesus.

Kebutuhan ego tidak ada habisnya. Ego selalu merasa tidak aman dan terancam sehingga selalu hidup dalam keadaan takut dan kekurangan. Setelah Anda mengetahui cara penyimpangan dasar beroperasi, Anda tidak perlu lagi menyelidiki manifestasinya yang tidak terhitung jumlahnya, tidak perlu membuatnya menjadi masalah pribadi yang rumit. Sudah barang tentu, ego menyukai hal itu. Ego selalu mencari sesuatu untuk melekatkan dirinya guna membenarkan dan memperkuat rasa keakuannya yang bersifat khayal, serta siap melekatkan dirinya pada masalah Anda. Itulah sebabnya mengapa bagi begitu banyak orang, rasa keakuannya sangat erat hubungannya dengan masalah-masalah mereka. Begitu hal ini terjadi, hal terakhir yang mereka inginkan adalah terbebas dari hal-hal itu, yang berarti kehilangan diri. Akan sangat besar harga yang harus dibayar untuk ego tidak sadar dalam bentuk kepedihan dan penderitaan.

Jadi, begitu Anda menyadari akar ketidaksadaran sebagai identifikasi diri dengan pikiran, yang dengannya termasuk emosi, Anda dapat melangkah keluar dari ketidaksadaran itu. Anda menjadi hadir. Ketika Anda hadir, Anda dapat membiarkan pikiran menjadi apa adanya tanpa melibatkan diri dengannya. Pikiran itu sendiri bukanlah penyimpangan. Pikiran adalah sarana yang indah. Penyimpangan terjadi ketika Anda mencari diri sendiri di dalam pikiran dan salah menganggap sebagai siapa adanya Anda. Itulah kemudian yang menjadi pikiran egois yang mengambil alih seluruh kehidupan Anda.

²⁾ Yohanes 15:6

Sudahi Khayalan tentang Waktu

Tampaknya nyaris tidak mungkin untuk membebaskan diri dari tidak mengidentikkan diri dengan pikiran. Kita semua terbenam di dalamnya. Bagaimana Anda bisa mengajar seekor ikan untuk terbang?

Inilah kuncinya: Sudahi khayalan tentang waktu. Waktu dan pikiran tidak dapat dipisahkan. Singkirkan waktu dari pikiran, maka waktu akan berhenti—kecuali Anda memilih untuk menggunakannya.

Mengidentikkan diri dengan pikiran berarti Anda terjebak dalam lorong waktu. Dorongan hidup nyaris secara khusus hanya dilakukan melalui memori dan antisipasi. Hal ini menimbulkan keasyikan yang berlangsung terus menerus pada masa lalu dan masa depan serta keengganan untuk menghargai dan mengakui saat sekarang dan membiarkan keberadaannya begitu saja. Dorongan itu muncul karena masa lalu memberikan sebuah identitas pada Anda serta masa depan menyimpan janji keselamatan dan pencapaian dalam berbagai bentuk. Keduanya adalah ilusi belaka.

Tetapi tanpa kesadaran waktu, bagaimana kita dapat berfungsi dalam dunia ini? Tidak ada lagi tujuan yang harus dicapai. Saya bahkan tidak dapat mengetahui siapa saya, karena masa lalu saya menjadikan siapa saya pada hari ini. Saya berpendapat bahwa waktu adalah sesuatu yang sangat berharga, dan kita perlu belajar menggunakannya dengan bijaksana dan bukan memboroskannya.

Waktu sama sekali tidak berharga, karena waktu hanyalah ilusi belaka. Apa yang Anda rasakan sebagai berharga bukanlah waktu, tetapi satu titik di luar waktu, yaitu Saat Sekarang.

Itu yang memang sangat berharga. Semakin Anda terfokus pada waktu—masa lalu atau masa depan—semakin Anda kehilangan Saat Sekarang, yaitu hal yang paling berharga.

Mengapa Saat Sekarang dikatakan yang paling berharga? Pertama, karena Saat Sekarang merupakan satu-satunya yang ada. Semua ada di sana. Masa kini yang abadi merupakan ruang, tempat seluruh kehidupan Anda terungkap, satu-satunya faktor yang bersifat tetap. Hidup adalah Sekarang. Tidak pernah ada masa lalu dan masa depan ketika kehidupan Anda tidak berada pada saat sekarang, sungguh tidak akan pernah ada. Kedua, Saat Sekarang merupakan satu-satunya hal yang dapat membawa Anda melampaui batas-batas pikiran yang serba terbatas. Satu-satunya akses menuju dunia Keberadaan yang tanpa waktu dan tanpa wujud.

]

Tidak Ada Apa-apa di Luar Saat Sekarang

Bukankah masa lalu dan masa depan juga sama nyatanya, bahkan adakalanya lebih nyata daripada masa kini? Bagaimanapun juga, masa lalu menentukan siapa kita, dan juga cara kita merasa dan berperilaku di masa kini. Sedangkan sasaran masa depan kita menentukan tindakan apa yang harus kita ambil dalam masa kini.

Anda masih belum menangkap hakikat dari apa yang saya katakan karena Anda mencoba memahaminya secara mental. Pikiran tidak dapat memahami hal ini. Hanya *Anda* yang dapat. Mohon Anda mendengarkan saja.

Pernahkah Anda mengalami, melakukan, memikirkan, atau merasakan sesuatu di luar Saat Sekarang? Apakah Anda berpendapat akan bisa melakukannya? Apakah mungkin bagi

segala sesuatu untuk terjadi atau berada di luar Saat Sekarang? Jawabannya jelas, bukan?

Tidak akan ada lagi yang bisa terjadi di masa lalu; semua terjadi di Saat Sekarang.

Tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan; hal itu akan terjadi di Saat Sekarang.

Apa yang Anda pikir sebagai masa lalu adalah kilas balik memori yang disimpan di dalam pikiran, Saat Sekarang yang telah berlalu. Ketika Anda mengingat masa lalu, Anda mengaktifkan kembali kilas balik memori—dan Anda melakukannya sekarang. Masa depan adalah Saat Sekarang yang dibayangkan, sebuah proyeksi pikiran. Ketika masa depan itu tiba, kedatangannya seperti Saat Sekarang. Ketika Anda berpikir tentang masa depan, Anda melakukannya sekarang. Masa lalu dan masa depan jelas tidak memiliki realitas sendiri. Sama seperti bulan yang tidak memiliki cahaya sendiri, hanya dapat memantulkan cahaya Matahari, begitulah masa lalu dan masa depan hanya merupakan pantulan pucat cahaya, kekuatan, dan realitas masa kini yang abadi. Realitas masa lalu dan masa depan “dipinjam” dari Saat Sekarang.

Intisari apa yang saya katakan di sini tidak bisa dipahami melalui pikiran. Saat Anda menangkap maknanya, akan terjadi pergeseran dalam kesadaran dari pikiran pada Keberadaan, dari masa lalu dan masa depan pada masa kini. Tiba-tiba segala sesuatu terasa hidup, memancarkan energi yang berasal dari Keberadaan.

]

Kunci Menuju Dimensi Spiritual

Adakalanya dalam situasi kehidupan yang mengancam, pergeseran dalam kesadaran waktu menuju kehadiran (*presence*) terjadi secara alami. Kepribadian yang memiliki masa lalu dan masa depan untuk sementara harus mengundurkan diri dan digantikan oleh kehadiran sadar yang kuat, sangat tenang namun pada saat yang sama juga sangat waspada. Apa pun tanggapan yang diperlukan akan muncul dari keadaan kesadaran itu.

Alasan mengapa beberapa orang suka melakukan kegiatan berbahaya, seperti mendaki gunung, balap mobil, dan seterusnya, meskipun mereka mungkin tidak menyadarinya, adalah karena kegiatan itu memaksa mereka memasuki Saat Sekarang—keadaan hidup yang sangat kuat yang bebas dari waktu, bebas dari masalah, bebas dari pikiran, bebas dari beban kepribadian itu. Keluar dari saat sekarang meskipun hanya untuk satu detik saja, mungkin bisa berarti kematian. Sayangnya, mereka menjadi tergantung pada kegiatan khusus itu untuk tetap berada dalam keadaan itu. Namun, Anda tidak perlu mendaki sisi Utara Gunung Eiger. Anda bisa memasuki keadaan itu sekarang juga.

]

Sejak zaman dahulu, guru-guru spiritual dari semua tradisi telah menunjuk pada Saat Sekarang sebagai kunci menuju dimensi spiritual. Meskipun hal ini tampaknya masih tetap menjadi rahasia. Pasti hal ini tidak diajarkan di dalam gereja atau tempat ibadah lainnya. Jika Anda pergi ke gereja, mungkin Anda akan mendengar bacaan dari Injil seperti “Janganlah kamu khawatir akan hari esok, karena hari esok memiliki kesusahannya

sendiri”³⁾, atau “Setiap orang yang siap untuk membajak tetapi *menoleh ke belakang*, tidak layak untuk Kerajaan Allah”⁴⁾. Atau mungkin Anda mendengar tentang bunga-bunga indah yang tidak mencemaskan hari esok, tetapi hidup penuh sukacita dalam keadaan Saat Sekarang yang tanpa batas waktu itu dan dicukupi secara melimpah oleh Tuhan. Kedalaman dan sifat radikal pengajaran ini tidak dikenal. Tampaknya tidak seorang pun menyadari bahwa bacaan itu dimaksudkan untuk diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membawa perubahan batin yang mendalam.



Hakikat Zen secara keseluruhan adalah berjalan dengan penuh kewaspadaan sepanjang Saat Sekarang—dengan kata lain, *hadir* sepenuhnya sehingga tidak ada masalah, tidak ada penderitaan, tidak ada yang *bukan siapa adanya* Anda yang dapat bertahan di dalam diri Anda. Dalam Saat Sekarang, dalam keadaan tanpa waktu, semua masalah Anda lenyap. Penderitaan membutuhkan waktu, penderitaan tidak dapat bertahan hidup dalam Saat Sekarang.

Rinzai, salah seorang guru Zen yang besar, dalam upaya menarik perhatian murid-muridnya dari waktu, sering mengangkat jarinya dan dengan perlahan bertanya: “Apa yang kurang pada saat ini?” Sebuah pertanyaan kuat yang tidak memerlukan jawaban pada tingkat pikiran. Pertanyaan itu dirancang untuk menarik perhatian Anda secara mendalam menuju Saat Sekarang. Pertanyaan serupa dalam tradisi Zen adalah ini: “Jika bukan sekarang, kapan?”

³⁾ Matius 6:34

⁴⁾ Lukas 9:62

Saat Sekarang juga menjadi pusat ajaran Sufisme, cabang aliran mistik dalam Islam. Kaum Sufi memiliki peribahasa, “Sufi adalah putra-putri saat sekarang.” Dan Rumi, seorang penyair besar dan guru Sufi, menyatakan: “Masa lalu dan masa depan menyelubungi Tuhan dari pandangan kami, bakarlah keduanya dengan api.”

Meister Eckhart, guru spiritual pada abad ke-13, meringkasnya dengan indah: “Waktu menghalangi terang menjangkau kita. Tidak ada hambatan menuju Tuhan seperti waktu.”

Mengakses Kekuatan Saat Sekarang

Beberapa saat lalu, ketika Anda berbicara tentang masa kini yang kekal dan tidak nyatanya masa lalu dan masa depan, saya sedang memandang sebatang pohon yang ada di luar jendela. Saya telah memandang pohon itu beberapa waktu yang lalu, tetapi saat ini rasanya berbeda. Persepsi eksternal tidak banyak berubah, kecuali tampak lebih cerah dan lebih meriah. Namun, sekarang ada dimensi tambahan dalam pandangan itu. Hal ini sulit dijelaskan. Saya tidak tahu bagaimana, tetapi saya menyadari adanya sesuatu yang tidak dapat dilihat yang saya rasakan sebagai hakikat pohon itu, jiwanya yang terdalam, kalau boleh disebutkan. Dan entah bagaimana saya menjadi bagian dari hal itu. Sekarang saya menyadari bahwa sebelumnya saya belum pernah sungguh-sungguh melihat pohon itu. Ketika saya melihat pohon itu sekarang, sejumlah kesadaran masih tetap ada, tetapi saya bisa merasakan bahwa pengalaman tadi telah

pergi dengan senyap. Anda lihat, pengalaman itu telah berada di masa lalu. Dapatkah sesuatu seperti ini hanyalah pandangan sekilas belaka?

Anda bebas dari waktu selama beberapa saat. Anda bergerak menuju Saat Sekarang dan karena itu dapat merasakan pohon itu tanpa tabir pikiran. Kesadaran akan Keberadaan menjadi bagian dari persepsi Anda. Dengan dimensi tanpa waktu (*timeless*) timbullah sejenis pengenalan yang berbeda, suatu jenis yang tidak “membunuh” jiwa yang hidup di dalam setiap ciptaan dan segala sesuatu. Suatu pengenalan yang tidak menghancurkan kekudusan dan misteri kehidupan, tetapi justru mengandung kasih yang dalam dan penghormatan bagi semua. Suatu pengenalan ketika pikiran tidak mengetahui apa-apa.

Pikiran tidak dapat mengenal pohon itu. Pikiran hanya mengenal fakta atau informasi *mengenai* pohon itu. Pikiran saya tidak mengenal *Anda*, hanya mengenal label, penilaian, fakta, dan opini tentang Anda. Hanya Keberadaan yang dapat mengetahui secara langsung.

Ada tempat bagi pikiran dan pengetahuan pikiran. Yaitu alam praktis kehidupan sehari-hari. Namun, ketika pikiran mengambil alih seluruh aspek kehidupan Anda, termasuk hubungan Anda dengan manusia lain dan dengan alam, pikiran itu menjadi monster parasit yang jika tidak terkendali, pada puncaknya akan membunuh semua kehidupan di planet ini dan akhirnya dirinya sendiri dengan cara membunuh tuan rumahnya.

Anda telah mengalami sekilas bagaimana dimensi tanpa waktu dapat mengubah persepsi Anda. Namun, pengalaman saja masih belum cukup, betapa pun indah atau sangat mendalamnya pengalaman itu. Yang diperlukan dan perlu mendapat perhatian adalah perubahan permanen dalam kesadaran.

Jadi, hentikan pola lama yang menolak Saat Sekarang dan resistan terhadap masa kini. Biasakan diri untuk meninggalkan perhatian dari masa lalu dan masa depan bilamana sudah tidak dibutuhkan lagi. Keluarlah dari dimensi waktu sesering mungkin dalam kehidupan sehari-hari. Jika Anda merasa sulit memasuki Saat Sekarang secara langsung, mulailah dengan mengamati kecenderungan kebiasaan pikiran Anda yang ingin melarikan diri dari Saat Sekarang. Anda akan mendapati bahwa masa depan biasanya dibayangkan sebagai lebih baik atau lebih buruk daripada masa kini. Jika masa depan yang dibayangkan itu lebih baik, bayangan itu akan memberikan Anda harapan atau antisipasi yang menyenangkan. Keduanya bersifat khayal. Melalui pengamatan diri, secara otomatis kehadiran akan datang ke dalam kehidupan Anda. Saat menyadari Anda sedang tidak hadir, Anda justru hadir. Bilamana Anda mampu mengamati pikiran Anda, Anda tidak terjebak lagi di dalamnya. Ada faktor lain yang masuk, sesuatu yang bukan berasal dari pikiran, yaitu kehadiran yang menakutkan.

Hadirlah layaknya penjaga pikiran Anda—atas pemikiran dan emosi Anda, termasuk reaksi-reaksi Anda dalam berbagai situasi. Setidaknya, berikan perhatian pada reaksi-reaksi Anda sama seperti Anda memberikan perhatian pada situasi atau pribadi yang menyebabkan Anda bereaksi. Perhatikan juga seberapa sering perhatian Anda terpaku di masa lalu atau di masa depan. Jangan menilai atau menganalisis apa yang Anda amati. Awasi pikiran, rasakan emosi, amati reaksi yang terjadi. Jangan membuat masalah pribadi dari ketiga hal itu. Kemudian Anda akan merasakan sesuatu yang jauh lebih kuat daripada apa pun juga yang sedang Anda amati, yaitu kehadiran yang diam-diam mengamati diri sendiri di balik isi pikiran Anda, si pengamat yang pendiam.

Diperlukan kehadiran yang kuat ketika situasi tertentu memicu reaksi dengan beban emosional yang kuat, seperti ketika citra diri terancam, tantangan dalam kehidupan yang memicu ketakutan, hal-hal yang menjadi “serba salah”, atau munculnya kompleks emosional yang berasal dari masa lalu. Dalam contoh-contoh di atas, Anda cenderung menjadi “tidak sadar”. Reaksi atau emosi mengalahkan Anda—Anda “menjadi” seperti itu. Anda bertindak sesuai reaksi dan emosi itu. Anda membuat pembenaran, menyalahkan, menyerang, bertahan... hanya saja itu bukan diri Anda, itu adalah pola reaktif, pikiran yang sedang berada pada kebiasaan sistem bertahan hidup.

Mengidentikkan diri dengan pikiran memberikan lebih banyak energi pada tindakan Anda, sedangkan pengamatan atas pikiran akan menarik energi dari tindakan itu. Mengidentikkan diri dengan pikiran memerlukan lebih banyak waktu, sedangkan pengamatan pikiran membuka dimensi tanpa waktu. Energi yang diambil dari pikiran diubah menjadi kehadiran. Begitu Anda dapat merasakan apa artinya berada pada saat ini, akan menjadi lebih mudah bagi Anda untuk memilih melangkah keluar dari dimensi waktu ketika waktu itu tidak diperlukan lagi untuk maksud-maksud praktis, kemudian bergerak lebih dalam memasuki Saat Sekarang. Kebiasaan memasuki Saat Sekarang tidak akan mengganggu kemampuan menggunakan waktu—masa lalu atau masa depan—ketika Anda memang memerlukannya untuk tujuan praktis. Hal ini juga tidak akan mengganggu kemampuan Anda menggunakan pikiran tetapi justru meningkatkannya. Saat Anda menggunakan pikiran, pikiran Anda akan menjadi lebih tajam dan lebih terfokus.

Melepaskan Waktu Psikologis

Belajarlah menggunakan waktu dalam semua aspek praktis kehidupan Anda—kita sebut saja waktu itu sebagai “waktu jam”—namun kita harus segera kembali pada kesadaran masa kini setelah hal-hal praktis itu selesai ditangani. Dengan cara ini, tidak akan ada penumpukan “waktu psikologis” yang merupakan identifikasi dengan masa lalu dan proyeksi kompulsif menuju masa depan.

Waktu jam bukan hanya untuk membuat perjanjian atau merencanakan suatu perjalanan. Termasuk juga untuk menarik pelajaran dari masa lalu sehingga kita tidak mengulangi kesalahan yang sama berulang-ulang. Menetapkan sasaran dan bekerja untuk mencapainya. Memprediksi masa depan dengan menggunakan pola dan hukum, fisika, matematika, dan seterusnya, semua yang dipelajari dari masa lalu dan mengambil langkah yang tepat berdasarkan prediksi kita.

Bahkan di sini, dalam lingkungan kehidupan praktis, ketika kita tidak dapat bekerja tanpa merujuk pada masa lalu dan masa depan, Saat Sekarang tetap menjadi faktor yang penting: Semua pelajaran dari masa lalu menjadi relevan dan diterapkan *sekarang*. Semua perencanaan dan juga kegiatan untuk mencapai sasaran tertentu dilakukan *sekarang*.

Fokus perhatian utama orang yang telah dicerahkan selalu ada pada Saat Sekarang, tetapi mereka tetap menyadari kurang pentingnya waktu. Dengan kata lain, mereka tetap menggunakan waktu tetapi bebas dari waktu psikologis.

Tetaplah bersikap waspada ketika Anda mempraktikkan hal ini sehingga tanpa sadar Anda mengubah waktu jam menjadi waktu psikologis. Sebagai contoh, jika Anda membuat kesalahan di masa lalu dan sekarang belajar dari kesalahan itu, artinya Anda sedang menggunakan waktu jam. Di samping itu,

jika Anda tetap tenggelam dan tinggal dalam kesalahan masa lalu itu secara mental, dan muncul sikap menyalahkan diri sendiri, penyesalan yang mendalam dan berlebihan, atau rasa bersalah, kemudian Anda membuat kesalahan itu menjadi “aku” dan “salahku”: Anda membuatnya menjadi bagian dari rasa keakuan Anda, dan berubah menjadi waktu psikologis yang selalu terkait dengan rasa identitas yang keliru. Sikap tidak mau mengampuni selalu memiliki hubungan tidak langsung dengan beban berat waktu psikologis.

Jika Anda menetapkan sasaran bagi diri sendiri dan melaksanakannya, berarti Anda menggunakan waktu jam. Anda menyadari ke mana arah tujuan Anda, tetapi Anda menghargai dan memberikan perhatian sepenuhnya pada langkah yang sedang Anda ambil pada saat ini. Jika kemudian Anda menjadi terlampau terfokus pada sasaran Anda, mungkin karena Anda mengejar kebahagiaan, pencapaian, atau kepuasan diri yang lebih lengkap dalam sasaran itu, berarti Anda tidak menghargai lagi Saat Sekarang itu. Saat Sekarang merosot hanya menjadi batu loncatan menuju masa depan tanpa mengandung nilai intrinsik. Kemudian waktu jam berubah menjadi waktu psikologis. Perjalanan kehidupan Anda tidak lagi merupakan sebuah petualangan, melainkan sekadar kebutuhan obsesif untuk sampai, mencapai, dan “berhasil”. Anda tidak lagi melihat atau mencium harumnya bunga di tepi jalan, Anda juga tidak menyadari keindahan dan mukjizat kehidupan yang terbentang di sekitar Anda ketika Anda hadir di Saat Sekarang.

J

Saya bisa melihat betapa pentingnya Saat Sekarang, tetapi saya tidak sepenuhnya sepakat dengan Anda jika Anda mengatakan

bahwa waktu adalah sepenuhnya khayalan.

Ketika saya mengatakan “waktu adalah kahayalan”, saya tidak bermaksud membuat pernyataan filosofis. Saya hanya ingin mengingatkan Anda tentang fakta sederhana—fakta yang begitu jelas yang sulit Anda tangkap dan bahkan Anda anggap tidak berarti—tetapi begitu disadari sepenuhnya, fakta itu dapat memotong seperti sebilah pedang melalui lapisan kompleksitas dan “masalah” yang diciptakan pikiran. Perkenankan saya mengatakannya lagi: saat sekarang adalah semua yang pernah Anda miliki. Tidak pernah ada waktu ketika kehidupan Anda tidak berada pada “saat ini”. Bukankah ini fakta?

Kebodohan Waktu Psikologis

Anda tidak akan meragukan lagi bahwa waktu psikologis merupakan penyakit mental jika Anda melihat pada manifestasinya secara keseluruhan. Manifestasi itu terjadi, misalnya, dalam bentuk ideologi, seperti komunisme, nasional sosialisme atau berbagai bentuk nasionalisme lainnya, atau sistem kepercayaan agama yang kaku, yang beroperasi di bawah asumsi implisit yang menyatakan bahwa kebaikan puncak itu ada di masa depan yang jauh dan karena itu tujuan menghalalkan cara. Tujuannya adalah sebuah ide, sesuatu di dalam pikiran yang diproyeksikan ke masa depan, ketika keselamatan dalam berbagai bentuk—kebahagiaan, pencapaian, kesetaraan, kebebasan, dan seterusnya—akan dicapai. Sering cara yang digunakan untuk mencapai tujuan itu adalah melalui perbudakan, penyiksaan, dan pembunuhan manusia di masa kini.

Sebagai contoh, diperkirakan tidak kurang dari 50 juta orang dibunuh demi komunisme, untuk menciptakan “dunia yang lebih baik” di Rusia, Tiongkok, dan negara-negara lain. Ini adalah contoh yang mengerikan tentang bagaimana keper-

cayaan akan surga di masa depan dapat menciptakan neraka di masa kini. Apakah masih diragukan bahwa waktu psikologis merupakan penyakit mental yang serius dan berbahaya?

Bagaimana pola pikir ini bekerja dalam kehidupan *Anda*? Apakah *Anda* selalu berusaha sampai di suatu tempat lain dari tempat *Anda* berada sekarang? Apakah sebagian besar yang *Anda* kerjakan hanya merupakan sarana untuk mencapai tujuan? Apakah kepuasan yang *Anda* capai hanya seputar kesenangan jangka pendek, seperti misalnya seks, makan, minum, narkoba, atau sensasi dan kegairahan belaka? Apakah *Anda* selalu terfokus untuk menjadi, mencapai, dan memperoleh sesuatu saja, atau silih berganti mengejar kesenangan atau sensasi lain? Apakah *Anda* percaya bahwa jika *Anda* memperoleh lebih banyak hal, maka *Anda* merasa lebih puas, nyaman, atau sempurna secara psikologis? Apakah *Anda* menanti-nantikan seorang laki-laki atau perempuan untuk memberi makna pada kehidupan *Anda*?

Umumnya, pada keadaan yang diidentikkan dengan pikiran atau kesadaran yang belum tercerahkan, kekuatan dan potensi kreatif tidak terbatas yang tersembunyi dalam Saat Sekarang, sepenuhnya dikaburkan oleh waktu psikologis. Kehidupan *Anda* akan kehilangan semangat, kesegaran, dan rasa kagum. Pola lama dari pikiran, emosi, perilaku, dan hasrat dilakukan dalam pelaksanaan yang berulang terus menerus berdasarkan konsep dalam benak *Anda* yang memberikan identitas berbagai jenis tetapi memutarbalikkan atau menyamarkan realitas Saat Sekarang. Pikiran itu kemudian akan menciptakan sebuah obsesi dengan masa depan sebagai pelarian dari masa kini yang tidak memuaskan.

Negatifitas dan Penderitaan Memiliki Akar di dalam Waktu

Tetapi kepercayaan yang mengatakan bahwa masa depan akan lebih baik daripada masa kini tidak selalu merupakan khayalan. Masa kini bisa saja sangat mengerikan, dan keadaan dapat menjadi lebih baik di masa depan, dan memang sering begitu.

Biasanya, masa depan merupakan replika masa lalu. Perubahan buatan memang dimungkinkan, tetapi perubahan yang sejati jarang terjadi, dan perubahan itu tergantung pada Anda, apakah Anda dapat menjadi cukup hadir untuk memutuskan hubungan dengan masa lalu dengan cara mengakses Saat Sekarang. Apa yang Anda rasakan sebagai masa depan adalah bagian intrinsik dari keadaan sadar Anda sekarang. Jika pikiran Anda memikul beban berat masa lalu, maka Anda akan mengalami hal yang hampir sama. Masa lalu akan terus mengabadikan diri melalui kurangnya kehadiran. Kualitas kesadaran Anda pada saat inilah yang akan membentuk masa depan—yang sudah barang tentu hanya bisa dialami sebagai Saat Sekarang.

Anda mungkin memenangi uang 10 juta dolar, tetapi perubahan seperti itu hanyalah sedalam kulit. Anda akan terus bertindak dengan pola sama yang telah dikondisikan dalam lingkungan yang lebih mewah. Manusia telah belajar membelah atom. Daripada membunuh sepuluh atau dua puluh orang dengan sebuah tongkat golf yang terbuat dari kayu, sekarang orang dapat membunuh jutaan orang hanya dengan menekan sebuah tombol. Apakah itu perubahan nyata?

Jika kualitas kesadaran Anda pada saat ini yang menentukan masa depan, apakah yang menentukan kualitas kesadaran Anda? Tingkat kehadiran Anda. Jadi, satu-satunya tempat terjadinya perubahan sejati dan pemutusan hubungan dengan masa lalu adalah Saat Sekarang. Jika kualitas kesadaran Anda pada saat

ini yang menentukan masa depan, apakah yang menentukan kualitas kesadaran Anda? Tingkat kehadiran Anda. Jadi, satu-satunya tempat terjadinya perubahan sejati dan pemutusan hubungan dengan masa lalu adalah Saat Sekarang.

J

Semua negatifitas disebabkan oleh akumulasi waktu psikologis dan penolakan masa kini. Ketidaknyamanan, kecemasan, ketegangan, stres, kekhawatiran—semua bentuk ketakutan—disebabkan oleh masa depan yang terlampau banyak dan kurang hadir di masa kini. Rasa bersalah, penyesalan, dendam, keluhan, kesedihan, kepahitan, dan semua bentuk sikap tidak mengampuni disebabkan oleh masa lalu yang terlampau banyak, dan kurang hadir di masa kini.

Sebagian besar orang merasa sulit percaya bahwa keadaan kesadaran yang bebas sepenuhnya dari negatifitas itu merupakan hal yang mungkin. Dan inilah keadaan yang telah dibebaskan yang dituju oleh semua ajaran spiritual. Inilah janji keselamatan, bukan di masa depan yang khayal, tetapi di sini dan sekarang ini.

Mungkin sulit bagi Anda untuk mengakui bahwa waktu itulah yang menjadi penyebab penderitaan atau masalah Anda. Anda percaya bahwa penderitaan atau masalah itu disebabkan oleh situasi tertentu dalam kehidupan Anda, dan hal itu memang benar jika dipandang dari sudut pandang konvensional. Namun, setelah Anda belajar menguraikan dasar masalah dengan mengurangi fungsi pikiran—kelekatannya dengan masa lalu dan masa depan serta penolakan pada Saat Sekarang—Anda bisa melihat bahwa sebenarnya masalah itu dapat saling dipertukarkan. Jika semua masalah atau penyebab

penderitaan dan ketidakbahagiaan yang Anda rasakan bisa dihilangkan secara ajaib pada saat ini, tetapi Anda tidak mau lebih menghadirkan diri, tidak lebih sadar, Anda akan segera menghadapi serangkaian masalah dan penyebab penderitaan serupa, seperti bayang-bayang yang selalu mengikuti Anda ke mana pun Anda pergi. Pada akhirnya, hanya ada satu masalah yaitu pikiran yang terikat pada waktu itu sendiri.

Saya tidak percaya bahwa saya akan pernah mencapai suatu titik tempat saya sepenuhnya bebas dari semua masalah saya.

Anda benar. Anda tidak akan pernah mencapai titik itu, karena Anda sedang berada pada titik itu sekarang.

Tidak akan ada keselamatan di dalam waktu. Anda tidak akan bisa bebas di masa depan. Kehadiran merupakan kunci menuju kebebasan, jadi Anda hanya bisa bebas sekarang.

Menemukan Kehidupan di Bawah Situasi Kehidupan Anda

Saya tidak melihat bagaimana saya dapat bebas sekarang. Jika hal ini terjadi, saya sangat tidak bahagia dengan kehidupan saya pada saat ini. Ini kenyataan, dan saya akan menipu diri sendiri jika saya berusaha meyakinkan diri bahwa semua baik, padahal sama sekali tidak demikian. Bagi saya, saat sekarang sangat tidak membahagiakan, sama sekali tidak membebaskan. Apa yang membuat saya tetap hidup adalah harapan atau kemungkinan terjadinya beberapa perbaikan di masa depan.

Anda mengira bahwa perhatian Anda berada pada masa kini ketika sebenarnya perhatian Anda sepenuhnya disita oleh waktu. Anda tidak bisa merasa bahagia dan sepenuhnya hadir di Saat Sekarang.

Apa yang Anda sebut sebagai “kehidupan” akan lebih tepat jika disebut “situasi kehidupan”. Yang dimaksud adalah waktu

psikologis yaitu masa lalu dan masa depan. Beberapa hal tertentu di masa lalu tidak berjalan sesuai dengan keinginan Anda. Anda masih tetap menolak apa yang telah terjadi di masa lalu, dan sekarang Anda juga menolak apa yang ada. Pengharapan membuat Anda tetap berjalan, tetapi pengharapan itu membuat Anda terfokus pada masa depan, sehingga melanggengkan penolakan Anda terhadap Saat Sekarang dan karena itu memperbesar ketidakbahagiaan Anda.

Benar bahwa situasi kehidupan saya saat ini merupakan akibat dari hal-hal yang terjadi di masa lalu, tetapi bagaimanapun juga tetap menjadi situasi saya sekarang, dan saya terjebak di dalamnya membuat saya tidak berbahagia.

Lupakan situasi kehidupan Anda untuk sementara dan berikan perhatian pada kehidupan Anda.

Apa bedanya?

Situasi kehidupan Anda berada di dalam waktu.

Kehidupan Anda adalah sekarang.

Situasi kehidupan Anda adalah isi pikiran.

Kehidupan Anda adalah nyata.

Temukan “jalan sempit yang menuju kehidupan”⁵⁾ Jalan itu dinamai Saat Sekarang. Persempit kehidupan Anda pada saat ini. Situasi kehidupan Anda mungkin penuh masalah—seperti sebagian besar situasi kehidupan—tetapi periksalah apakah Anda memiliki masalah pada saat ini. Bukan besok atau 10 menit lagi, tetapi sekarang. Apakah Anda memiliki masalah sekarang?

⁵⁾ Matius 7:14.

Jika Anda sarat dengan masalah, tidak ada ruang bagi segala hal baru untuk masuk, tidak ada ruang untuk mencari jalan keluar. Jadi, jika mungkin buatlah ruang, ciptakan ruang, sehingga Anda bisa menemukan kehidupan yang ada di bawah situasi kehidupan Anda.

Gunakan pancaindra Anda sepenuhnya. Tetaplah berada pada posisi Anda. Lihatlah keadaan di sekitar Anda. Lihat saja, jangan membuat penafsiran. Lihatlah cahaya, bentuk, warna, tekstur yang ada. Sadari kehadiran yang senyap dari setiap hal. Sadari ruang yang memungkinkan semua hal itu ada. Dengarkan suara yang ada, jangan memberikan penilaian. Dengarkan keheningan di bawah suara itu. Sentuhlah sesuatu—apa saja—dan rasakan serta sambutlah Keberadaannya. Perhatikan irama pernapasan Anda; rasakan aliran udara masuk dan keluar, rasakan energi kehidupan di dalam tubuh Anda. Biarkan segala sesuatu apa adanya, baik di dalam maupun di luar. Biarkan “keberadaan” semua hal. Bergeraklah lebih dalam memasuki Saat Sekarang.

Anda sedang meninggalkan dunia kebingungan mental yang mematikan dari waktu. Anda sedang keluar dari pikiran kacau yang mengeringkan energi kehidupan, yang dengan perlahan-lahan seakan meracuni dan menghancurkan Bumi. Anda terbangun dari mimpi waktu menuju masa kini.

]

Semua Masalah Merupakan Ilusi Pikiran

Jika Anda berada di Firdaus, itu tidak akan lama sebelum pikiran Anda mengatakan, “Ya, tetapi....” Akhirnya, ini bukan soal menyelesaikan masalah Anda. Ini soal menyadari bahwa *tidak ada* masalah. Hanya situasi—untuk ditangani dengan saat sekarang, atau dibiarkan saja dan diterima sebagai bagian

“keberadaan” masa kini sampai situasi berubah atau *dapat* ditangani. Masalah itu adalah buatan pikiran dan membutuhkan waktu untuk dapat bertahan hidup. Mereka tidak *dapat* bertahan hidup dalam aktualitas Saat Sekarang.

Pusatkan perhatian Anda pada Saat Sekarang dan katakan pada saya, masalah apa yang Anda miliki pada saat ini.

J

Saya tidak akan memperoleh jawaban apa pun, karena tidak mungkin Anda memiliki masalah jika perhatian Anda sepenuhnya dicurahkan pada Saat Sekarang. Sebuah situasi perlu ditangani atau diterima—ya. Mengapa harus dijadikan masalah? Mengapa mempermasalahakan segala sesuatu? Bukankah kehidupan seperti ini sudah cukup menantang? Untuk apa Anda memerlukan masalah? Secara tidak sadar pikiran menyukai masalah karena masalah ini memberi Anda identitas berbagai jenis. Hal ini memang normal, tetapi bodoh. Dengan adanya “masalah”, berarti secara mental Anda tinggal dalam situasi tanpa tujuan atau tidak memiliki kemungkinan nyata untuk mengambil tindakan sekarang dan bahwa secara tidak sadar Anda menjadikan masalah itu sebagai bagian dari rasa keakuan Anda. Anda begitu dilingkupi situasi kehidupan sehingga kehilangan rasa kehidupan, yaitu Keberadaan Anda. Atau, adanya masalah berarti Anda sedang membawa-bawa beban berat ratusan hal yang akan Anda lakukan di masa depan, dan bukan memusatkan perhatian Anda pada satu hal yang *dapat* Anda lakukan sekarang.

Ketika Anda menciptakan sebuah masalah, sebenarnya Anda sedang menciptakan kepedihan. Yang diperlukan hanyalah sebuah pilihan sederhana, sebuah keputusan sederhana,

yaitu apa pun yang terjadi, aku tidak akan menciptakan lagi kepedihan bagi diriku. Aku tidak akan menciptakan masalah lagi. Meskipun pilihan itu sederhana, pilihan itu juga sangat radikal. Anda tidak akan membuat pilihan itu kecuali Anda benar-benar merasa jemu dengan penderitaan itu, dan Anda benar-benar merasa sudah cukup menderita. Lagi pula, Anda tidak akan mampu keluar dari penderitaan kecuali Anda mengakses kekuatan Saat Sekarang. Jika Anda tidak menciptakan lagi kepedihan bagi diri sendiri, maka Anda juga tidak akan menciptakan lagi kepedihan bagi orang lain. Anda juga tidak lagi mencemari Bumi yang indah ini, ruang batin Anda, dan kejiwaan umat manusia secara kolektif dengan sifat negatif dalam membuat masalah.

Jika Anda pernah berada dalam situasi darurat hidup atau mati, Anda akan mengetahui bahwa hal itu bukan masalah. Pikiran tidak memiliki waktu untuk membodohi Anda dan membuatnya menjadi masalah. Dalam situasi darurat yang sebenarnya, pikiran berhenti; Anda menjadi benar-benar hadir dalam Saat Sekarang, dan sesuatu yang tidak terbatas dan lebih kuat mengambil alih. Itulah sebabnya mengapa banyak yang melaporkan tentang orang-orang biasa yang tiba-tiba menjadi mampu melakukan perbuatan-perbuatan keberanian yang luar biasa. Dalam keadaan darurat, Anda akan selamat atau tidak.

Beberapa orang menjadi marah ketika mendengar saya berkata bahwa masalah itu khayalan belaka. Mereka telah menghabiskan banyak waktu dalam rasa keakuan yang palsu. Selama bertahun-tahun secara tidak sadar mereka menentukan identitas keseluruhan mereka dengan masalah atau penderitaan. Siapa jadinya mereka tanpa identitas itu?

Banyak hal yang dikatakan, dipikirkan, atau dilakukan orang sebenarnya dimotivasi oleh rasa takut yang sudah pasti selalu berkaitan dengan fokus Anda pada masa depan dan tidak dapat bersinggungan dengan Saat Sekarang. Sementara tidak ada masalah dalam Saat Sekarang, rasa takut juga tidak ada.

Seandainya muncul sebuah situasi yang perlu Anda tangani sekarang, tindakan Anda yang bersumber dari kesadaran masa kini akan menjadi jelas dan tajam. Kemungkinan besar tindakan itu juga akan lebih efektif. Tindakan itu tidak akan berupa reaksi yang bersumber dari pengkondisian pikiran Anda di masa lalu, tetapi berupa tanggapan intuitif terhadap situasi itu. Dalam contoh lain, ketika pikiran yang terikat pada waktu mulai bereaksi, akan lebih efektif jika Anda tidak melakukan apa-apa—tetap tinggal terpusat dalam Saat Sekarang.

Lompatan Kuantum dalam Evolusi Kesadaran

Saya pernah mengalami keadaan sekilas terbebas dari pikiran dan waktu yang Anda gambarkan, tetapi masa lalu dan masa depan begitu kuat melingkupi sehingga saya tidak dapat lama menahan keadaan terbebas itu.

Sistem kesadaran yang terikat waktu tertanam sangat dalam pada jiwa manusia. Namun, apa yang mereka lakukan di sini merupakan bagian dari transformasi sangat besar yang sedang terjadi dalam kesadaran kolektif di planet ini dan sampai yang melampauinya, yaitu kebangkitan kesadaran dari mimpi dari kebendaan, bentuk, dan perpisahan. Berakhirnya waktu. Kita sedang membongkar pola pikir yang telah lama mendominasi manusia selama ribuan tahun. Pola pikir yang telah menciptakan penderitaan tidak terbayangkan dalam skala besar. Saya tidak menggunakan istilah kejahatan. Akan lebih berguna untuk menyebutnya ketidaksadaran atau kebodohan.

Pembongkaran sistem kesadaran lama atau lebih baik disebut ketidaksadaran, apakah itu sesuatu yang harus kita lakukan atau akan terjadi begitu saja? Maksud saya, apakah perubahan ini tidak dapat dihindari?

Itu adalah pertanyaan perspektif. Kegiatan pembongkaran dan terjadinya pembongkaran merupakan fakta sebuah proses tunggal; karena Anda adalah satu dengan totalitas kesadaran, Anda tidak dapat memisahkan keduanya. Namun, tidak ada jaminan mutlak bahwa manusia akan melaksanakannya. Proses itu bukan tidak dapat dihindari atau otomatis. Kerja sama Anda merupakan bagian penting dalam pembongkaran itu. Bagaimanapun juga Anda melihat hal itu, itu adalah lompatan kuantum dalam evolusi kesadaran, dan juga satu-satunya kesempatan kita untuk selamat sebagai ras manusia.

Sukacita Keberadaan

Untuk memperingatkan bahwa Anda telah membiarkan diri sendiri dikuasai oleh waktu psikologis, Anda dapat menggunakan sebuah kriteria sederhana. Bertanyalah pada diri sendiri: Apakah ada sukacita, kenyamanan, dan keringanan dalam apa yang sedang saya kerjakan? Kalau tidak ada, berarti waktu telah melingkupi saat sekarang, sehingga kehidupan terasa sebagai beban atau perjuangan.

Jika tidak ada sukacita, kenyamanan, dan keringanan, bukan berarti bahwa Anda perlu mengubah apa yang sedang Anda kerjakan. Mungkin Anda cukup mengubah bagaimana mengerjakannya. “Bagaimana” selalu lebih penting daripada “apa”. Lihatlah apakah Anda dapat memberikan lebih banyak perhatian pada pelaksanaan atau pengerjaannya daripada hasil yang ingin Anda capai melalui pekerjaan itu. Berikan perhatian sepenuhnya pada apa saja yang disajikan oleh saat

itu. Termasuk bahwa Anda juga menerima sepenuhnya apa yang ada, karena Anda tidak dapat memberikan perhatian sepenuhnya pada sesuatu sekaligus menolaknya.

Segera setelah Anda menghargai saat sekarang, semua ketidakbahagiaan dan beban perjuangan akan lenyap, dan kehidupan mulai dialiri sukacita dan kenyamanan. Jika tindakan Anda bersumber dari kesadaran masa kini, apa pun yang Anda kerjakan akan dipenuhi kesadaran mutu, kepedulian, dan cinta—bahkan dalam tindakan yang paling sederhana sekalipun.

J

Jadi, jangan mencemaskan hasil tindakan Anda—berikan saja perhatian pada tindakan itu sendiri. Hasilnya akan datang dengan sendirinya. Ini adalah praktik spiritual yang sangat berkuasa. Dalam buku *Bhagavad Gita*, salah satu ajaran spiritual yang tertua dan terindah yang ada, dikatakan bahwa ketidaklekatan Anda pada hasil tindakan Anda dinamakan Karma Yoga. Hal itu digambarkan sebagai jalan “tindakan yang dikuduskan”.

Ketika upaya kompulsif untuk mengabaikan Saat Sekarang mulai mereda, sukacita Keberadaan akan mengalir ke dalam semua kegiatan yang Anda lakukan. Ketika perhatian Anda tertuju pada Saat Sekarang, Anda akan merasakan adanya suatu kehadiran, keheningan, dan rasa damai. Anda tidak lagi tergantung pada pencapaian dan kepuasan di masa depan—Anda tidak melihatnya untuk mencari keselamatan. Oleh karena itu, Anda tidak melekat pada hasil. Baik kegagalan maupun keberhasilan tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengubah

keadaan Keberadaan batin Anda. Anda telah menemukan kehidupan di bawah situasi kehidupan Anda.

Dengan tidak adanya waktu psikologis, kesadaran diri Anda akan bersumber dari Keberadaan, bukan dari masa lalu pribadi Anda. Karena itu, kebutuhan untuk menjadi apa pun juga selain siapa Anda sekarang, sudah tidak ada lagi. Pada tataran situasi kehidupan Anda di dunia ini, mungkin saja Anda benar-benar kaya raya, berpengetahuan, berhasil, bebas dari ini atau itu. Namun, dalam dimensi Keberadaan yang lebih mendalam, sekarang Anda benar-benar merasa sempurna dan utuh.

Dalam keadaan yang sepenuhnya utuh, apakah kita masih mampu atau bersedia mengejar tujuan eksternal?

Sudah barang tentu, tetapi Anda tidak memiliki harapan-harapan palsu akan sesuatu atau seseorang yang akan menyelamatkan atau membuat Anda bahagia. Sepanjang itu menyangkut situasi kehidupan Anda, tentunya akan ada saja hal-hal yang harus dicapai atau diperoleh. Itulah bentuk dunia ini, untung atau rugi. Namun, pada tingkat yang lebih dalam Anda telah sempurna, dan ketika Anda menyadari hal itu akan ada energi yang jenaka dan menggembirakan di balik apa yang Anda kerjakan. Dalam keadaan bebas dari waktu psikologis, Anda tidak lagi mengejar tujuan Anda dengan sikap ketekunan yang membuat Anda cemberut, didorong ketakutan, amarah, tidak puas, atau kebutuhan untuk menjadi seseorang. Anda juga tidak menjadi pasif karena takut gagal, yang bagi ego merupakan hilangnya kedirian. Ketika rasa kedirian Anda yang terdalam itu berasal dari Keberadaan, ketika Anda bebas dari “menjadi” seperti sebuah kebutuhan psikologis, maka kebahagiaan atau rasa kedirian Anda juga tidak tergantung pada hasil akhir, dengan demikian, di sana juga ada kebebasan

dari ketakutan. Anda tidak mencari keabadian, yang hal-hal itu tidak dapat ditemukan dalam bentuk untung dan rugi, lahir dan mati. Anda tidak membutuhkan situasi itu, kondisi, tempat, atau orang yang akan membuat Anda bahagia, kemudian membuat Anda menderita ketika semua itu tidak mewujudkan harapan-harapan Anda.

Segala sesuatu dihormati, tetapi bukan dalam wujud kebendaan. Bentuk-bentuk dilahirkan dan mati, tetapi Anda sadar akan keabadian yang ada di bawah bentuk. Anda tahu bahwa “Yang tidak nyata itu tidak membahayakan.”³

Jika ini menjadi keadaan Keberadaan Anda, bagaimana Anda tidak dapat berhasil? Anda telah berhasil.

Strategi Pikiran untuk Menghindari Saat Sekarang

Kehilangan Saat Sekarang: Inti Delusi

Seandainya pun saya menerima sepenuhnya pendapat bahwa waktu adalah sebuah ilusi, apa bedanya hal itu bagi kehidupan saya? Saya masih tetap harus hidup di dalam dunia yang sepenuhnya didominasi oleh waktu.

Kesepakatan intelektual hanyalah kepercayaan lain dan tidak akan banyak membuat perbedaan dalam kehidupan Anda. Untuk menyadari kebenaran ini, Anda harus mewujudkannya. Ketika setiap sel tubuh Anda terasa begitu hadir hingga penuh semangat hidup, dan ketika Anda bisa merasakan kehidupan itu setiap saat sebagai sukacita Keberadaan, bisa dikatakan bahwa Anda telah bebas dari ikatan waktu.

Tetapi besok saya masih harus membayar tagihan, dan saya masih akan menjadi tua dan mati sama seperti orang lain. Jadi,

bagaimana saya bisa berkata bahwa saya bebas dari waktu.

Tagihan esok hari bukanlah masalahnya. Kehancuran tubuh jasmani juga bukan masalah. Kehilangan Saat Sekarang itulah yang menjadi masalah, atau tepatnya delusi inti yang mengubah situasi, peristiwa, atau emosi biasa menjadi masalah pribadi dan penderitaan. Kehilangan Saat Sekarang berarti kehilangan Keberadaan.

Bebas dari waktu berarti bebas dari kebutuhan psikologis masa lalu untuk identitas Anda dan bebas dari masa depan untuk kepuasan Anda. Hal itu menunjukkan perubahan kesadaran terdalam yang dapat Anda bayangkan. Dalam beberapa kasus langka, pergeseran kesadaran terjadi secara dramatis dan radikal, sekali dan untuk seluruhnya. Jika hal itu terjadi, biasanya hal itu terjadi melalui penyerahan total di tengah penderitaan yang berat. Namun, kebanyakan orang harus berusaha untuk berubah.

Ketika pertama kali Anda memandang sekilas pada keadaan kesadaran tanpa waktu, Anda mulai bergerak maju dan mundur antara dimensi waktu dan kehadiran. Pertama, Anda mulai menyadari betapa jaranganya Anda menaruh perhatian pada Saat Sekarang. Mengetahui bahwa Anda *tidak* merasa hadir merupakan kesuksesan besar: Pengetahuan itu adalah kehadiran—meskipun pada awalnya hanya berlangsung beberapa detik saja dari waktu jam sebelum akhirnya lenyap kembali. Kemudian, ketika frekuensinya semakin meningkat, Anda *memilih* untuk memusatkan kesadaran Anda pada masa kini dan bukan pada masa lalu atau masa depan lagi. Begitu Anda menyadari bahwa Anda mulai kehilangan Saat Sekarang, Anda mampu untuk segera tinggal di dalamnya bukan selama beberapa detik saja, tetapi lebih lama lagi seperti yang dirasakan dari sudut pandang eksternal waktu jam. Jadi, sebelum Anda

benar-benar mapan dalam keadaan rasa kehadiran, dengan kata lain, sebelum Anda sepenuhnya sadar, Anda akan bergerak maju mundur di antara kesadaran dan ketidaksadaran, antara keadaan hadir dan keadaan mengidentikkan diri dengan pikiran. Anda kehilangan Saat Sekarang, dan segera kembali lagi ke sana berulang kali. Pada akhirnya, kehadiran menjadi keadaan paling utama bagi Anda.

Bagi kebanyakan orang, kehadiran biasanya dialami atau tidak pernah sama sekali, dapat juga dialami secara kebetulan dan berlangsung singkat pada kejadian langka tanpa disadari untuk apa semua pengalaman itu. Sebagian besar orang berubah bukan antara kesadaran dan ketidaksadaran, tetapi hanya antara tingkat ketidaksadaran yang berbeda.

Ketidaksadaran Biasa dan Ketidaksadaran yang Mendalam

Apa yang Anda maksudkan dengan tingkat ketidaksadaran yang berbeda?

Seperti yang mungkin Anda ketahui, di dalam tidur, Anda terus bergerak antara tahap tidur tanpa mimpi dan dalam keadaan bermimpi. Mirip dengan itu, dalam keadaan terjaga, sebagian besar orang hanya bergeser antara ketidaksadaran biasa dan ketidaksadaran yang mendalam. Apa yang saya sebut sebagai ketidaksadaran biasa berarti Anda mengidentikkan diri dengan proses dan emosi, reaksi hasrat, dan keengganan Anda. Itulah keadaan normal kebanyakan orang. Dalam keadaan seperti itu, Anda digerakkan oleh pikiran egois, dan Anda tidak menyadari Keberadaan. Itu bukanlah keadaan kepedihan akut atau ketidakbahagiaan tetapi keadaan tidak nyaman, tidak puas, kebosanan, atau ketegangan pada tingkat rendah—sejenis “gangguan laten latar belakang” (*background static*). Mungkin

Anda tidak menyadari hal ini karena dianggap sebagai bagian “wajar” kehidupan, sama seperti Anda tidak menyadari gangguan latar belakang ringan yang berlangsung terus-menerus seperti misalnya dengungan pengatur suhu udara, sampai alat pengatur itu berhenti. Ketika alat itu tiba-tiba berhenti, akan timbul perasaan lega. Banyak orang menggunakan alkohol, obat-obatan terlarang, seks, makanan, pekerjaan, televisi, atau bahkan berbelanja sebagai obat penawar rasa sakit dalam upaya tidak sadar untuk menghilangkan ketidaknyamanan dasar. Ketika hal ini terjadi, kegiatan yang mungkin sangat dinikmati jika digunakan secara tidak berlebihan berubah menjadi kegiatan pendorong atau yang membuat kecanduan, dan semua pencapaian melalui kegiatan itu hanya meredakan gejala dalam jangka sangat pendek.

Rasa tidak nyaman ketidaksadaran biasa berubah menjadi kepedihan ketidaksadaran yang mendalam—suatu keadaan penderitaan atau ketidakbahagiaan yang lebih akut—ketika semua hal menjadi “serba salah”, ketika ego merasa terancam atau menghadapi tantangan besar, ancaman, kehilangan nyata atau yang ada dalam bayangan, dalam situasi kehidupan atau konflik dalam sebuah hubungan. Ini adalah versi ketidaksadaran biasa yang diperkuat, dan perbedaannya bukan terletak pada jenis tetapi pada tingkat ketidaksadaran.

Dalam ketidaksadaran biasa, resistansi yang sudah menjadi kebiasaan atau penyangkalan terhadap *apa yang menciptakan* rasa tidak nyaman dan tidak puas itu diterima oleh banyak orang sebagai kehidupan wajar. Ketika resistansi menjadi semakin kuat karena datangnya beberapa tantangan atau ancaman terhadap ego, keadaan itu juga mengundang negatifitas yang kuat, seperti misalnya amarah, ketakutan akut, penyerangan, depresi, dan seterusnya. Ketidaksadaran yang mendalam sering

merupakan petunjuk bahwa substansi kepedihan telah terpicu dan Anda telah menjadi identik dengan hal itu. Kekerasan fisik tidak mungkin akan terjadi tanpa ketidaksadaran yang mendalam. Hal itu juga dapat terjadi dengan mudah kapan dan di mana saja orang berkerumun atau bahkan satu bangsa secara keseluruhan membangkitkan medan energi negatif secara kolektif.

Indikator terbaik tentang tingkat ketidaksadaran adalah bagaimana Anda menangani tantangan kehidupan ketika tantangan itu datang. Melalui tantangan-tantangan ini, seseorang yang sudah tidak sadar cenderung menjadi lebih tidak sadar secara mendalam, dan seorang yang sadar menjadi semakin kuat kesadarannya. Anda bisa menggunakan tantangan untuk membangkitkan diri Anda, atau Anda dapat membiarkan tantangan itu menarik Anda pada tidur yang lebih dalam. Mimpi ketidaksadaran biasa kemudian akan berubah menjadi mimpi buruk.

Jika Anda tidak dapat hadir bahkan dalam keadaan yang normal, seperti ketika Anda duduk sendiri di dalam kamar, berjalan di tengah hutan, atau mendengarkan seseorang, maka dapat dipastikan Anda tidak akan mampu untuk tetap sadar ketika sesuatu menjadi “serba salah” atau ketika sedang menghadapi orang atau situasi yang sulit, disertai dengan kehilangan atau ancaman kehilangan. Anda akan diambil alih oleh reaksi, yang pada akhirnya selalu mengambil bentuk ketakutan, dan menarik Anda lebih jauh ke dalam ketidaksadaran. Tantangan-tantangan itu adalah ujian Anda. Hanya cara Anda menghadapi tantangan itulah yang akan menunjukkan pada Anda dan orang lain, di mana posisi Anda dalam hal keadaan kesadaran, bukan berapa lama Anda mampu duduk dengan mata tertutup atau penglihatan apa yang Anda dapatkan.

Sungguh penting untuk membawa lebih banyak kesadaran dalam kehidupan Anda yang sedang berada dalam situasi normal ketika segala sesuatu berjalan relatif lancar. Dengan cara ini, kekuatan kehadiran Anda akan bertumbuh. Kegiatan ini akan menghasilkan medan energi dengan frekuensi getaran tinggi dalam diri Anda dan sekitar Anda. Tidak ada ketidaksadaran, negatifitas, perselisihan paham, ataupun kekerasan yang dapat memasuki medan itu dan tetap mampu bertahan, sama seperti kegelapan tidak dapat bertahan dalam kehadiran terang.

Ketika Anda belajar menjadi saksi atas pikiran dan emosi Anda, yakni bagian penting dari kehadiran, Anda akan terkejut ketika pertama kali merasakan “gangguan laten” latar belakang ketidaksadaran biasa dan menyadari betapa jaranginya, walaupun pernah, Anda merasa nyaman di dalam diri sendiri. Pada tataran pemikiran Anda, Anda menemukan banyak resistansi dalam bentuk penilaian, rasa tidak puas, dan proyeksi mental yang jauh dari Saat Sekarang. Pada tingkat emosional, terdapat arus bawah ketidaknyamanan, ketegangan, kebosanan, atau kegugupan. Keduanya merupakan aspek pikiran dalam sistem kebiasaan resistansi.

Apa yang Mereka Cari?

Carl Jung berkata dalam salah satu bukunya tentang percakapan yang dilakukannya dengan seorang kepala suku penduduk asli Amerika yang menunjukkan padanya bahwa menurut persepsinya, sebagian besar orang kulit putih memiliki wajah tegang, mata terbelalak, dan sikap yang jahat. Ia berkata, “Mereka selalu mencari sesuatu. Mereka selalu merasa tidak nyaman dan tidak tenang. Kami tidak tahu apa yang mereka inginkan. Kami pikir mereka gila.”

Sudah barang tentu, arus bawah ketidaknyamanan yang mengalir terus-menerus dimulai jauh sebelum bangkitnya peradaban industri Barat, tetapi dalam peradaban Barat yang sekarang meliputi hampir seluruh dunia, termasuk sebagian besar negeri Timur, ketidaknyamanan itu bermanifestasi dalam bentuk akut yang tidak pernah terjadi sebelumnya. Ketidaknyaman itu sudah ada di sana pada zaman Yesus, dan telah ada di sana 600 tahun sebelum itu pada zaman Buddha, dan jauh sebelum itu lagi. Mengapa kamu selalu khawatir? Yesus bertanya pada murid-muridNya. “Dapatkah kekhawatiranmu itu menambahkan sehasta saja pada jalan hidupmu?”⁶⁾ Sedangkan Buddha mengajarkan bahwa akar penderitaan dapat ditemukan dalam keinginan dan kerinduan kita yang mendalam dan berlangsung terus-menerus.

Resistensi terhadap Saat Sekarang sebagai penyimpangan kolektif secara intrinsik berkaitan dengan hilangnya kesadaran akan Keberadaan dan membentuk dasar peradaban industri kita yang tidak manusiawi. Sementara itu, Freud juga mengakui adanya arus bawah ketidaknyamanan ini dan menulis tentang hal itu di dalam salah satu bukunya berjudul *Civilization and its Discontents*, tetapi ia tidak mengetahui akar sebenarnya dari ketidaknyamanan itu dan tidak berhasil menyadari bahwa kebebasan dari hal itu merupakan hal yang mungkin. Penyimpangan kolektif ini menciptakan peradaban yang sangat tidak bahagia dan kekerasan luar biasa yang telah menjadi ancaman bukan hanya pada peradaban itu sendiri tetapi juga semua kehidupan di atas planet ini.

Melenyapkan Ketidaksadaran Biasa

Jadi, bagaimana kita bisa bebas dari kemalangan ini?

⁶⁾ Matius 6:27

Buatlah hal itu menjadi sadar. Amati berbagai cara yang dapat membangkitkan ketidaknyamanan, ketidakpuasan, dan ketegangan dalam diri Anda akibat penilaian, resistansi terhadap apa yang ada, dan penolakan terhadap Saat Sekarang yang sebenarnya tidak perlu Anda lakukan. Segala hal di bawah sadar akan lenyap ketika Anda memancarkan terang kesadaran ke atasnya. Setelah Anda mengetahui cara melenyapkan ketidaksadaran biasa, terang kehadiran Anda akan bersinar cerah, sehingga akan menjadi lebih mudah menangani ketidaksadaran yang mendalam ketika Anda merasakan tarikannya. Bagaimanapun, ketidaksadaran biasa sulit ditemukan pada tingkat awal, karena ketidaksadaran itu berjalan begitu wajar dan normal.

Biasakan untuk memantau keadaan mental dan emosional Anda dengan melakukan pengamatan diri. “Apakah aku merasa nyaman saat ini?” merupakan pertanyaan yang baik untuk Anda ajukan pada diri sendiri sesering mungkin. Atau Anda juga bisa bertanya: “Apa yang sedang terjadi dalam diriku pada saat ini?” Setidaknya, berminatlah pada apa yang sedang terjadi di dalam diri Anda, sama seperti yang terjadi di luar diri Anda. Jika keadaan di dalam diri Anda beres, keadaan di luar akan berjalan sebagaimana mestinya. Realitas utama berada di dalam diri, realitas kedua berada di luar diri. Namun, jangan langsung menjawab pertanyaan-pertanyaan ini. Arahkan perhatian Anda ke dalam. Amati dalam diri Anda sendiri. Pikiran-pikiran apa saja yang dihasilkan benak Anda? Apa yang Anda rasakan? Arahkan perhatian pada tubuh Anda. Apakah ada ketegangan di sana? Setelah Anda menemukan tingkat ketidaknyamanan yang rendah, yakni gangguan laten latar belakang, lihatlah dengan cara apa Anda menghindari, menentang, atau menyangkal kehidupan—dengan menolak

Saat Sekarang. Ada banyak cara yang dilakukan orang secara tidak sadar untuk menentang Saat Sekarang. Dengan berlatih, kekuatan pengamatan diri Anda untuk memantau keadaan batin akan dipertajam.

Kemerdekaan dari Ketidakbahagiaan

Apakah Anda tidak menyukai apa yang Anda lakukan? Mungkin itu pekerjaan Anda, atau mungkin sesuatu yang telah Anda sepakati untuk dikerjakan dan Anda sedang mengerjakannya sekarang, tetapi sebagian dari diri Anda membenci dan menolaknya. Apakah Anda membawa-bawa rasa tidak suka yang tidak terucapkan terhadap seseorang yang dekat dengan Anda? Apakah Anda menyadari bahwa energi yang Anda keluarkan untuk itu begitu berbahaya sehingga kenyataannya dapat mencemari diri sendiri dan juga orang-orang yang ada di sekitar Anda? Periksalah baik-baik dalam diri Anda. Apakah ada jejak rasa tidak suka atau keengganan yang tipis di dalam hati Anda? Jika ada, coba perhatikan baik-baik hal itu pada tataran mental dan emosional. Pikiran-pikiran apa dalam benak Anda yang telah menciptakan situasi ini? Kemudian lihatlah pada tingkat emosi yang merupakan reaksi tubuh terhadap pikiran itu. Rasakan emosi itu. Apakah terasa menyenangkan atau tidak menyenangkan? Apakah energi itu adalah energi yang benar-benar akan Anda pilih untuk berada dalam diri Anda? Apakah Anda *memiliki* pilihan?

Mungkin Anda *sedang diperalat*, mungkin kegiatan yang sedang Anda lakukan itu *menjemukan*, mungkin ada orang yang dekat pada Anda bersikap tidak jujur, menjengkelkan, atau tidak sadar, tetapi semua ini sebenarnya tidak relevan. Meskipun pikiran dan emosi Anda tentang situasi ini membenarkan atau ada pengaruhnya bagi Anda, kenyataannya Anda menolak

apa yang ada. Anda menjadikan saat ini sebagai musuh. Anda menciptakan ketidakbahagiaan, konflik antara yang ada di dalam dan yang ada di luar diri Anda. Ketidakbahagiaan Anda mencemari bukan hanya tubuh batin Anda dan mereka yang berada di sekitar Anda, tetapi juga kejiwaan manusia kolektif yang tidak dapat dipisahkan dari diri Anda sebagai bagian kolektif itu. Pencemaran yang terjadi di planet ini hanyalah cerminan luar dari pencemaran psikis yang ada di dalam batin manusia, yaitu jutaan individu tidak sadar bahwa mereka tidak melaksanakan tanggung jawab terhadap ruang batin mereka.

Hentikan apa yang sedang Anda kerjakan, berbicaralah pada orang yang bersangkutan dan ungkapkan sepenuhnya apa yang Anda rasakan, atau buanglah negatifitas yang telah diciptakan pikiran Anda seputar situasi itu yang tidak ada gunanya selain memperkuat rasa keakuan Anda yang keliru. Negatifitas tidak pernah menjadi cara yang optimal untuk menangani situasi apa pun. Kenyataannya, dalam kebanyakan kasus, negatifitas ini membuat Anda terbenam dalam situasi itu dan menghalangi perubahan yang sebenarnya. Segala sesuatu yang dikerjakan dengan menggunakan energi negatif akan tercemari oleh energi itu dan pada saatnya akan membangkitkan lebih banyak keprihatinan, lebih banyak ketidakbahagiaan. Lebih jauh lagi, setiap keadaan batin yang negatif akan menular. Ketidakbahagiaan menyebar lebih mudah dibandingkan dengan penyakit fisik. Melalui hukum resonansi, ketidakbahagiaan itu memicu dan memberi makan negatifitas laten dalam diri orang lain, kecuali jika mereka memiliki kekebalan—yaitu, kesadaran tinggi.

Apakah Anda sedang mencemari dunia ini atau sedang membereskan semua kekacauan itu? Anda bertanggung jawab terhadap batin Anda, sama seperti Anda bertanggung jawab terhadap planet ini. Sebagaimana keadaan di dalam, begitu pula

keadaan di luar. Jika manusia mau membersihkan pencemaran batin mereka, mereka juga akan berhenti membuat pencemaran di luar diri mereka.

Bagaimana kita bisa membuang negatifitas seperti yang Anda sarankan?

Dengan membuangnya begitu saja. Bagaimana Anda membuang sebutir batubara panas yang sedang Anda genggam? Bagaimana Anda membuang beban berat dan yang tidak berguna yang sedang Anda bawa? Dengan mengakui bahwa Anda tidak ingin menderita kepedihan itu atau membawa-bawa beban itu lagi kemudian melepaskannya.

Ketidaksadaran yang mendalam, seperti halnya substansi kepedihan, atau kepedihan yang mendalam lainnya, misalnya kehilangan orang yang dikasihi, biasanya perlu diubah melalui penerimaan yang dikombinasi dengan terang kehadiran Anda —perhatian Anda yang terus-menerus. Di samping itu, banyak pola dalam ketidaksadaran biasa dapat dibuang dengan mudah begitu Anda mengetahui bahwa Anda tidak menginginkannya dan tidak membutuhkannya lagi, begitu Anda menyadari bahwa Anda memiliki sebuah pilihan, bahwa Anda bukan hanya seberkas gerak refleks yang telah dikondisikan. Semua ini menunjukkan secara tidak langsung bahwa Anda mampu mengakses kekuasaan Saat Sekarang. Tanpa itu, Anda tidak memiliki pilihan.

Jika Anda menyebut beberapa emosi sebagai emosi negatif, bukankah Anda sedang menciptakan polaritas baik dan buruk seperti yang pernah Anda jelaskan sebelumnya?

Tidak, polaritas itu telah diciptakan pada tahap yang lebih awal ketika pikiran Anda menilai saat sekarang sebagai sesuatu yang buruk; penilaian ini kemudian menciptakan emosi negatif.

Tetapi jika Anda menyebut beberapa emosi sebagai emosi negatif, bukankah Anda benar-benar mengatakan bahwa seharusnya mereka tidak berada di sana, bahwa tidak baik untuk memiliki emosi seperti itu? Pemahaman saya adalah, bahwa kita harus memberikan izin pada diri sendiri untuk memiliki apa pun perasaan yang muncul, dan bukannya malah menghakimi perasaan itu sebagai buruk atau mengatakan bahwa kita tidak boleh memilikinya. Tentunya baik saja memiliki rasa tidak senang; baik saja menjadi marah, jengkel, murung, atau apa pun—jika tidak, kita akan terjebak dalam penekanan batin, konflik batin, atau penolakan. Segala sesuatu baik seperti apa adanya.

Tentu saja. Begitu pola pikir, emosi atau reaksi ada di sana, terimalah. Anda tidak cukup sadar untuk *memiliki* pilihan dalam hal itu. Itu bukan soal penilaian, tetapi fakta belaka. Jika memiliki sebuah pilihan, atau menyadari bahwa Anda *memang* memiliki pilihan, akankah Anda memilih penderitaan atau sukacita, rasa nyaman atau tidak nyaman, damai atau konflik? Akankah Anda memilih pikiran atau perasaan yang menjauhkan Anda dari keadaan alami Anda yang sejahtera, sukacita kehidupan batin? Semua perasaan seperti itu saya sebut negatif, yang benar-benar berarti buruk. Bukan dalam pengertian bahwa “Anda seharusnya tidak melakukan hal itu” tetapi kenyataannya benar buruk, seperti perasaan ketika merasa mual di dalam perut.

Bagaimana mungkin orang membunuh lebih dari 100 juta sesama manusia di abad ke-20 saja? Manusia yang menimbulkan kepedihan yang begitu besar terhadap sesamanya adalah jauh melampaui bayangan Anda. Belum terhitung kekerasan mental, emosional dan fisik, penyiksaan, kepedihan, dan kekejaman yang terus mereka lakukan terhadap sesamanya dan makhluk lain yang punya perasaan setiap hari.

Apakah mereka melakukan hal ini karena mereka berhubungan dengan keadaan alami mereka? Sudah tentu tidak demikian. Hanya orang-orang yang berada dalam keadaan negatif yang mendalam, yang benar-benar merasa sangat buruk sajalah yang akan menciptakan realitas seperti itu sebagai cerminan cara mereka merasa. Sekarang mereka berusaha menghancurkan alam dan planet yang mendukung mereka. Sulit dipercaya, tetapi benar. Manusia adalah spesies tidak waras yang sangat berbahaya dan sangat sakit. Ini bukan menghakimi. Ini kenyataan. Kenyataan juga menunjukkan bahwa kewarasan berada di bawah kegilaan ini. Kesembuhan dan penebusan tersedia sekarang juga.

Kembali secara spesifik pada apa yang telah Anda katakan—sungguh benar bahwa ketika Anda menerima kebencian Anda, kemurungan, amarah, dan seterusnya, Anda tidak lagi didorong bertindak melakukan hal-hal itu dengan membabi-buta, dan kecil kemungkinan Anda akan memproyeksikan hal-hal itu pada orang lain. Namun, saya bertanya-tanya apakah Anda tidak menipu diri sendiri. Jika Anda telah mempraktikkan penerimaan sejenak, seperti yang telah Anda lakukan, akan tiba saatnya Anda perlu melanjutkan menuju tahap berikutnya, tahap yang membuat emosi negatif itu tidak tercipta lagi. Jika tidak, “penerimaan” Anda akan sekadar menjadi label mental yang membiarkan ego Anda terus memelihara ketidakbahagiaan dan dengan demikian memperkuat rasa pemisahan dari orang lain, lingkungan Anda, keberadaan Anda di tempat ini dan sekarang ini. Seperti Anda ketahui, pemisahan merupakan dasar bagi identitas ego. Penerimaan yang sejati akan mengubah perasaan-perasaan itu dengan segera. Dan jika Anda benar-benar mengetahui secara mendalam bahwa segala sesuatu “baik-baik saja” seperti yang Anda katakan, dan yang tentunya

pasti benar, apakah Anda akan menempatkan perasaan negatif itu di tempat utama? Tanpa menghakimi, tanpa resistansi pada *apa yang ada*, hal-hal itu tidak akan muncul. Anda memiliki sebuah ide dalam benak Anda yang mengatakan bahwa “segala sesuatu baik-baik saja”, tetapi jauh di dalam lubuk hati Anda, Anda tidak sungguh-sungguh mempercayai hal itu, jadi pola mental emosional tentang resistansi masih tetap ada. Itulah yang membuat Anda merasa sedih.

Itu baik juga.

Apakah Anda ingin mempertahankan hak Anda untuk menjadi tidak sadar, hak Anda untuk menderita? Jangan khawatir, tidak seorang pun akan mengambilnya dari Anda. Begitu Anda menyadari jenis makanan tertentu akan membuat Anda sakit, akankah Anda akan terus melahap makanan itu dan tetap menyatakan bahwa baik juga untuk menjadi sakit?

Di Mana Pun Anda Berada, Beradalah di Sana Sepenuhnya

Bisakah Anda memberikan beberapa contoh lagi tentang ke-tidaksadaran biasa?

Lihatlah apakah Anda bisa menahan diri untuk tidak mengeluh, baik secara lisan atau dalam pikiran tentang situasi di dalam diri Anda sendiri, apa yang dikerjakan atau dikatakan oleh orang lain, lingkungan Anda, situasi kehidupan Anda, bahkan cuaca. Mengeluh selalu berarti tidak menerima apa yang ada, secara tidak sadar selalu membawa-bawa beban negatif. Ketika Anda mengeluh, Anda menjadikan diri sendiri sebagai korban. Ketika Anda menyatakan keluhan, berarti Anda sedang menggunakan kekuasaan Anda. Jadi ubahlah situasi itu dengan bertindak, atau jika perlu dan memang memungkinkan, utarakan keluhan

Anda. Sesudah itu tinggalkan situasi itu atau terimalah. Semua yang lain kegunaan belaka.

Dalam beberapa hal, ketidaksadaran umum selalu terkait dengan penolakan Saat Sekarang. Sudah barang tentu Saat Sekarang juga berarti berada di sini. Apakah Anda menolak keberadaan Anda di sini dan sekarang ini? Beberapa orang akan selalu mengatakan lebih baik berada di tempat lain. “Di sini” yang mereka maksudkan tidak pernah cukup baik. Melalui pengamatan diri, temukan apakah hal ini yang menjadi masalah dalam kehidupan Anda. Di mana pun Anda berada, beradalah di sana sepenuhnya. Jika Anda merasa bahwa situasi kehidupan Anda di tempat ini dan pada saat ini tidak dapat ditoleransi lagi dan membuat Anda tidak berbahagia, Anda memiliki tiga opsi, yaitu menyingkirkan dari situasi itu, ubahlah situasi itu, atau terimalah situasi itu sepenuhnya. Jika Anda ingin bertanggung jawab untuk kehidupan Anda, Anda harus memilih salah satu dari tiga opsi itu, dan Anda harus memilihnya sekarang. Kemudian terimalah konsekuensinya. Tidak ada alasan lagi. Tidak ada negatifitas. Tidak ada pencemaran psikis. Jagalah kejernihan batin Anda.

Jika Anda mengambil tindakan apa pun—meninggalkan atau mengubah situasi Anda—jika semua memang memungkinkan, pertama-tama buanglah negatifitas itu terlebih dahulu. Tindakan yang berasal dari wawasan tentang apa yang dibutuhkan jauh lebih efektif daripada tindakan yang berasal dari negatifitas.

Mengambil tindakan apa saja sering lebih baik daripada tidak berbuat apa-apa, khususnya jika Anda terjebak dalam situasi tidak berbahagia sejak lama. Jika situasi itu akibat kesalahan, setidaknya Anda bisa belajar untuk tidak membuat kesalahan lagi. Jika Anda diam saja, Anda tidak belajar apa-apa. Apakah ketakutan menghalangi Anda untuk bertindak? Akui ketakutan

itu, amati, perhatikan baik-baik, hadirilah sepenuhnya. Dengan melakukan hal itu, Anda memutus mata rantai antara ketakutan dan pikiran Anda. *Jangan biarkan rasa takut itu muncul dalam pikiran Anda.* Gunakan kekuasaan Saat Sekarang. Ketakutan tidak akan menang terhadap Saat Sekarang.

Jika benar-benar tidak ada yang dapat Anda lakukan untuk mengubah keberadaan Anda di sini pada saat ini, dan Anda tidak dapat menyingkirkan diri Anda dari situasi itu, terimalah keberadaan Anda di sini dan di saat ini sepenuhnya dengan membuang semua penolakan batin. Ego yang palsu dan penuh ketidakbahagiaan dan yang suka merasa tidak senang, membenci, atau menyesali diri sendiri, tidak dapat bertahan lagi. Inilah yang disebut penyerahan diri. Penyerahan diri bukanlah bentuk kelemahan. Ada kekuatan besar di dalamnya. Hanya orang yang berserah dirilah memiliki kekuatan spiritual. Melalui penyerahan diri, Anda akan bebas secara internal dari situasi itu. Kemudian Anda akan melihat situasi itu berubah tanpa upaya apa pun dari pihak Anda. Bagaimanapun juga, Anda bebas.

Atau, adakah sesuatu yang “seharusnya” dapat Anda lakukan dan tidak Anda lakukan? Bangkitlah dan kerjakan sekarang juga. Sebagai pilihan lain, akui sepenuhnya sikap tidak aktif, kemalasan, atau kepasifan Anda pada saat ini, jika itu memang pilihan Anda. Masuklah ke dalam situasi itu sepenuhnya. Nikmati situasi itu. Jadilah malas atau tidak aktif menjadi-jadinya. Jika Anda memasuki situasi itu sepenuhnya dan dengan penuh kesadaran, Anda akan segera keluar dari sana. Atau mungkin Anda tidak mau keluar. Apa pun pilihan Anda, tidak ada konflik batin di dalamnya, tidak ada penolakan, tidak ada negatifitas.

Apakah Anda merasa stres? Apakah Anda begitu sibuk menuju masa depan sehingga masa kini merosot dan sekadar menjadi sarana untuk sampai ke sana? Stres terjadi karena

Anda sedang berada “di sini” tetapi ingin berada “di sana”; atau berada di masa kini, tetapi ingin berada di masa depan. Ini adalah pembelahan yang mencabik-cabik diri Anda di dalam. Menciptakan dan hidup dengan batin yang terbelah merupakan kebodohan. Kenyataannya bahwa setiap orang melakukan hal itu tidaklah mengurangi kebodohan. Jika memang harus, Anda bisa bergerak cepat, bekerja cepat, atau bahkan berlari, tanpa memproyeksikan diri ke masa depan dan tanpa penolakan terhadap masa kini. Sementara Anda bergerak, bekerja, lari—lakukan dengan sepenuhnya. Nikmati aliran energinya, energi tinggi dari saat itu. Sekarang Anda tidak stres lagi, tidak lagi membelah diri menjadi dua. Teruslah bergerak, berlari, bekerja—dan nikmati hal itu. Atau, Anda juga bisa membuang semua itu dan duduk di bangku taman. Namun, jika Anda melakukan hal itu, perhatikan baik-baik pikiran Anda. Jangan-jangan pikiran itu berkata, “Anda harus bekerja. Anda sedang membuang-buang waktu”. Amati pikiran itu. Tersenyumlah padanya.

Apakah masa lalu Anda menyita banyak perhatian Anda? Apakah Anda sering berbicara dan berpikir mengenai hal itu, baik secara positif maupun negatif? Begitu pula dengan hal-hal besar yang telah Anda capai, baik petualangan maupun pengalaman Anda, atau kisah-kisah Anda yang menjadi korban serta hal-hal mengerikan yang dilakukan orang terhadap Anda, atau mungkin sesuatu yang Anda lakukan pada orang lain? Apakah proses berpikir Anda menciptakan rasa bersalah, kesombongan, kebencian, amarah, penyesalan, atau mengasihani diri sendiri? Kalau begitu, Anda bukan hanya memperkuat rasa diri yang palsu tetapi juga mempercepat proses penuaan tubuh Anda dengan menciptakan akumulasi masa lalu dalam jiwa Anda. Buktikan sendiri hal ini dengan mengamati orang-orang di sekitar Anda yang memiliki kecenderungan kuat untuk bertahan di masa lalu.

Matilah setiap saat terhadap masa lalu. Anda tidak membutuhkannya. Anda hanya perlu merujuknya jika benar-benar relevan dengan masa kini. Rasakan kekuatan saat ini serta kesempurnaan Keberadaan. Rasakan kehadiran Anda.

J

Apakah Anda khawatir? Apakah Anda memiliki banyak pemikiran “bagaimana seandainya”? Ini berarti Anda sedang mengidentikkan diri dengan pikiran yang memproyeksikan diri menuju situasi masa depan yang imajiner serta menciptakan ketakutan. Anda tidak akan dapat mengatasi situasi seperti itu, karena situasi seperti itu sebenarnya tidak ada. Itu hanyalah bayang-bayang mental belaka. Anda dapat menghentikan kebodohan yang merusak kesehatan dan kehidupan ini, hanya dengan menyadari saat sekarang. Sadari pernapasan Anda. Rasakan udara mengalir masuk dan keluar dari tubuh Anda. Rasakan medan energi batin Anda. Semua hal yang harus Anda tangani dan atasi dalam kehidupan nyata—sebagai lawan dari proyeksi pikiran imajiner—adalah dengan *saat ini*. Tanyakan pada diri sendiri “masalah” apa yang harus Anda hadapi sekarang, bukan tahun depan, esok hari, atau lima menit dari sekarang. Apa yang salah dengan saat ini? Anda selalu dapat mengatasinya dengan Saat Sekarang, tetapi Anda tidak akan dapat mengatasinya dengan masa depan—Anda juga tidak harus melakukannya. Jawaban, kekuatan, tindakan yang tepat, atau sumber daya akan tersedia di sana ketika Anda membutuhkannya, bukan sebelumnya, juga bukan sesudahnya.

“Suatu hari kelak saya akan melakukannya.” Apakah sasaran Anda mengambil begitu banyak perhatian Anda sehingga Anda mengurangi saat ini dengan percuma? Apakah

hal ini merampas sukacita dari apa yang Anda kerjakan? Apakah Anda menunggu untuk memulai kehidupan? Jika Anda mengembangkan pola pikiran semacam itu, apa pun yang Anda capai atau peroleh, masa kini tidak akan pernah cukup baik bagi Anda; masa depan akan selalu tampak lebih baik. Sebuah resep yang sempurna untuk ketidakpuasan permanen dan kegagalan, tidak setujukah Anda?

Apakah Anda seorang “penunggu” tetap? Berapa banyak usia kehidupan telah Anda gunakan untuk menunggu? Yang saya maksudkan dengan “menunggu dalam skala kecil” adalah menunggu dalam antrean di kantor pos, dalam kemacetan lalu lintas, di bandara, menunggu kedatangan seseorang, menyelesaikan pekerjaan, dan seterusnya. “Menunggu dalam skala besar” adalah menunggu cuti berikutnya, pekerjaan yang lebih baik, anak-anak bertumbuh dewasa, hubungan sejati yang bermakna, keberhasilan, menghasilkan uang, menjadi penting, mendapatkan pencerahan, dan seterusnya. Merupakan hal yang tidak lazim jika ada orang yang menghabiskan seluruh umur hidupnya untuk menunggu saat untuk memulai kehidupan.

Menunggu merupakan keadaan pikiran. Pada dasarnya, menunggu berarti Anda menginginkan masa depan; Anda tidak menginginkan masa kini. Anda tidak menginginkan apa yang telah Anda peroleh. Dengan berbagai jenis menunggu, secara tidak sadar Anda menciptakan konflik diri antara Anda yang sedang berada di sini pada saat sekarang, sebuah keadaan yang tidak Anda inginkan, dan masa depan yang diproyeksikan sesuai keinginan Anda. Konflik ini sangat mengurangi kualitas kehidupan Anda karena membuat Anda kehilangan masa kini.

Tidak salah untuk berupaya meningkatkan situasi kehidupan Anda. Anda dapat meningkatkan situasi kehidupan Anda, tetapi Anda tidak dapat meningkatkan kehidupan Anda. Kehidupan

adalah yang utama. Kehidupan adalah Keberadaan batin Anda yang terdalam. Kehidupan itu telah penuh, lengkap, sempurna. Tidak salah untuk menetapkan sasaran dan berusaha mencapai banyak hal. Kesalahannya terletak pada penggunaannya sebagai pengganti rasa kehidupan, pengganti Keberadaan. Satu-satunya pintu masuk untuk itu adalah Saat Sekarang. Kemudian Anda menjadi layaknya seorang arsitek yang tidak menaruh perhatian pada fondasi sebuah bangunan, tetapi lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan struktur bangunan di bagian atas.

Sebagai contoh, banyak orang merindukan dan menunggu keadaan yang makmur. Kemakmuran itu tidak dapat terwujud di masa depan. Jika Anda menghargai, mengakui, dan menerima sepenuhnya realitas masa kini Anda—di mana pun Anda berada, siapa pun Anda, apa pun yang sedang Anda kerjakan pada saat sekarang ini—jika Anda menghargai sepenuhnya apa yang Anda peroleh, Anda dapat bersyukur atas apa yang Anda peroleh, bersyukur atas apa yang ada, bersyukur atas Keberadaan. Bersyukur atas saat sekarang dan kelimpahan hidup sekarang merupakan kesejahteraan yang sebenarnya. Kesejahteraan itu tidak akan ada di masa depan. Kemudian, pada saatnya nanti, kesejahteraan itu mewujudkan diri bagi Anda dengan berbagai cara.

Jika Anda merasa tidak puas dengan apa yang Anda peroleh, atau bahkan merasa frustrasi dan marah tentang kekurangan Anda pada saat sekarang, hal itu mungkin bisa memotivasi Anda untuk menjadi orang kaya. Namun, walaupun Anda berhasil memperoleh uang jutaan dolar, Anda akan terus mengalami kondisi batin yang serba kekurangan, dan jauh di dalam hati, Anda terus-menerus merasa belum cukup. Bisa saja Anda mendapat pengalaman yang menggairahkan dengan apa

saja yang dapat Anda beli dengan uang, tetapi semua itu hanya datang dan pergi, dan selalu meninggalkan Anda dengan perasaan kosong serta kebutuhan kepuasan fisik atau psikologis berikutnya. Anda tidak akan tinggal bersama Keberadaan dan merasakan kelimpahan hidup sekarang yang merupakan satu-satunya kesejahteraan sejati.

Jadi, jangan jadikan menunggu sebagai keadaan pikiran. Ketika Anda harus menunggu sesuatu... sadarlalah segera. Masuklah ke masa kini. Tinggallah di sana dan nikmati keberadaan Anda. Jika Anda hadir di masa kini, Anda tidak perlu menunggu apa pun. Jadi seandainya nanti seseorang berkata, “Maaf, Anda harus menunggu.” Anda dapat menjawab, “Tidak apa-apa, saya tidak menunggu. Saya hanya berdiri di sini dan menikmati keberadaan saya sendiri—dalam sukacita yang ada dalam diri saya.”

Ini hanyalah beberapa kebiasaan strategi pikiran yang digunakan untuk mengingkari saat sekarang yang menjadi bagian dari ketidaksadaran yang lazim. Kebiasaan ini mudah diabaikan karena dianggap sebagai bagian dari kehidupan normal, yaitu gangguan laten latar belakang ketidakpuasan yang berlangsung terus-menerus. Namun, semakin banyak Anda berlatih memantau keadaan mental-emosional di dalam diri Anda, semakin mudah mengetahui kapan Anda terjebak di masa lalu atau masa depan, yang berarti berada dalam ketidaksadaran serta membangunkan Anda keluar dari mimpi waktu dan membawa Anda kembali ke masa kini. Namun, berhati-hatilah karena diri yang palsu dan tidak bahagia berdasarkan identifikasi diri dengan pikiran, hidup dari waktu. Kebiasaan ini tahu bahwa saat sekarang merupakan saat kematiannya sendiri dan merasa sangat terancam olehnya. Kebiasaan ini akan mencoba dengan cara apa pun untuk

mengeluarkan Anda dari masa kini. Kebiasaan ini akan berusaha membuat Anda tetap terjebak di dalam waktu.

Tujuan Batin dari Perjalanan Hidup Anda

Saya bisa melihat kebenaran dari apa yang Anda katakan, tetapi saya masih berpikir bahwa kita harus memiliki tujuan dalam perjalanan hidup kita; kalau tidak kita hanya terhanyut ke sana-kemari, sedangkan tujuan berarti masa depan, bukan? Bagaimana kita menyelaraskan hal itu dengan hidup di masa kini?

Ketika Anda sedang dalam perjalanan, pasti akan sangat membantu jika Anda mengetahui ke mana Anda hendak pergi atau setidaknya arah umum yang Anda tuju. Namun, jangan lupa, satu-satunya hal yang pada akhirnya nyata tentang perjalanan Anda adalah langkah yang Anda ambil pada saat ini. Itulah hal yang sebenarnya tentang semua perjalanan kita.

Perjalanan hidup Anda memiliki tujuan lahiriah dan tujuan batin. Tujuan lahiriah adalah untuk sampai pada sasaran atau tujuan Anda, untuk menyelesaikan apa yang telah Anda rencanakan, mencapai ini atau itu, sudah tentu, mengandung arti masa depan. Namun, jika tujuan Anda, langkah-langkah yang akan Anda ambil di masa depan, mengambil begitu banyak perhatian Anda sehingga hal-hal itu menjadi lebih penting bagi Anda daripada langkah yang sedang Anda ambil sekarang, maka Anda kehilangan sama sekali makna tujuan batin perjalanan Anda, sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan *ke mana* Anda pergi atau *apa* yang sedang Anda lakukan, tetapi segala sesuatu berkaitan dengan *bagaimana*. Segala sesuatu tidak ada kaitannya dengan masa depan, tetapi segala sesuatu berkaitan dengan kualitas kesadaran Anda pada saat ini. Tujuan batin sangat menaruh perhatian pada pendalaman Keberadaan

Anda pada dimensi vertikal Saat Sekarang yang tidak mengenal batas waktu. Perjalanan lahiriah Anda akan terdiri atas jutaan langkah; perjalanan batin Anda hanya memiliki satu langkah, yaitu langkah yang sedang Anda ambil sekarang. Semakin dalam kesadaran Anda atas satu langkah ini, semakin Anda menyadari bahwa di dalam satu langkah itulah telah terkandung semua langkah lain termasuk tujuan itu sendiri. Satu langkah ini kemudian diubah menjadi ekspresi kesempurnaan, tindakan yang penuh keindahan dan keunggulan. Langkah ini telah membawa Anda pada Keberadaan, dan terang Keberadaan akan bersinar melaluinya. Ini adalah tujuan dan pencapaian perjalanan batin Anda, perjalanan menuju diri sendiri.

]

Apakah jadi masalah jika kita mencapai tujuan lahiriah kita, apakah kita berhasil atau gagal dalam dunia ini?

Selama Anda belum mewujudkan tujuan batin Anda, hal itu akan jadi masalah bagi Anda. Setelah itu, tujuan lahiriah hanyalah sekadar permainan yang dapat terus Anda jalankan karena Anda menikmatinya. Selain itu, Anda mungkin akan gagal sepenuhnya dalam tujuan lahiriah Anda dan pada saat yang sama sepenuhnya berhasil dalam tujuan batin Anda. Atau sebaliknya, sesuatu yang sebenarnya lebih lazim terjadi, misalnya kekayaan lahiriah dan kemiskinan batin, atau “memperoleh seluruh dunia tetapi kehilangan nyawa Anda,” seperti yang disabdakan Yesus. Pada akhirnya, sudah barang tentu setiap tujuan lahiriah telah ditetapkan untuk “gagal”, cepat atau lambat, hanya karena tujuan lahiriah itu tunduk pada hukum kefanaan semua hal. Semakin cepat Anda menyadari bahwa tujuan lahiriah Anda tidak dapat memberikan kepuasan

abadi pada Anda, tentunya semakin baik. Ketika Anda melihat keterbatasan tujuan lahiriah Anda, Anda menyerahkan harapan Anda yang tidak realistis, dan hal itu akan membuat Anda bahagia, serta membuatnya tunduk pada tujuan batin Anda.

Masa Lalu Tidak Dapat Bertahan dalam Kehidupan Anda

Anda mengatakan bahwa berpikir dan berbicara dengan sia-sia tentang masa lalu merupakan salah satu cara kita menghindari masa kini. Terpisah dari masa lalu yang kita ingat dan mungkin yang kita identikkan dengan diri kita, bukankah itu merupakan salah satu tingkat masa lalu di dalam diri kita yang tertanam jauh lebih dalam? Saya berbicara tentang masa lalu tidak sadar yang mengkondisikan hidup kita, khususnya melalui pengalaman-pengalaman pada awal masa kanak-kanak, bahkan mungkin pengalaman-pengalaman kehidupan masa lalu. Kemudian masih ada lagi pengkondisian budaya kita, yang berkaitan dengan tempat kita tinggal secara geografis dan periode waktu historis tempat kita hidup. Semua hal ini menentukan cara kita memandang dunia ini, cara kita bereaksi, apa yang kita pikirkan, jenis hubungan yang kita miliki, dan bagaimana kita menjalani hidup. Bagaimana kita bisa menyadari semua hal ini atau melepaskan diri dari semua itu? Berapa lama waktu yang diperlukan? Dan seandainya kita melakukannya, apa yang tersisa?

Apa yang tersisa ketika ilusi berakhir?

Tidak ada gunanya menyelidiki ketidaksadaran masa lalu Anda kecuali hal itu bermanifestasi pada saat ini sebagai pikiran, emosi, hasrat, reaksi, atau peristiwa eksternal yang terjadi pada diri Anda. Apa pun yang perlu Anda ketahui tentang ketidaksadaran masa lalu dalam diri Anda, tantangan-tantangan masa kini akan membawanya keluar. Jika Anda mempelajari

masa lalu, masa itu akan menjadi seperti sumur tanpa dasar, yaitu selalu masih ada lagi. Mungkin Anda mengira bahwa Anda memerlukan lebih banyak waktu untuk memahami masa lalu atau membebaskan diri darinya. Dengan kata lain, Anda mengira bahwa masa depan pada akhirnya akan membebaskan Anda dari masa lalu. Hal ini adalah khayalan belaka. Hanya masa kinilah yang dapat membebaskan Anda dari masa lalu. Waktu yang lebih banyak tidak akan membebaskan Anda dari waktu. Dapatkan akses pada kekuatan Saat Sekarang. Itulah kuncinya.

Apakah Kekuatan Saat Sekarang itu?

Kekuatan Saat Sekarang tidak lain adalah kekuatan kehadiran Anda, kesadaran Anda yang dibebaskan dari berbagai bentuk pikiran.

Jadi, tangani masa lalu pada tataran masa kini. Semakin banyak perhatian yang Anda berikan pada masa lalu, semakin besar energi yang Anda berikan padanya, dan semakin besar kemungkinan Anda menjadikan hal itu sebagai “diri sendiri”. Jangan salah mengerti, perhatian itu penting, tetapi bukan untuk diberikan pada masa lalu sebagai hal yang telah berlalu. Berikan perhatian Anda pada masa kini; berikan perhatian pada perilaku Anda, reaksi Anda, suasana hati, pikiran, emosi, ketakutan, dan hasrat Anda yang sedang terjadi pada saat sekarang. Akan selalu ada masa lalu dalam diri Anda. Jika Anda dapat cukup sadar untuk mengamati semua hal itu, bukan dengan memberikan kritikan atau memberikan analisis, tetapi tanpa memberikan penilaian apa pun, maka Anda dapat berurusan dengan masa lalu dan melenyapkannya melalui daya kehadiran Anda. Anda tidak dapat menemukan diri sendiri dengan pergi ke masa lalu. Anda dapat menemukan diri sendiri dengan memasuki masa kini.

Bukankah akan sangat membantu jika kita memahami masa lalu dan dengan begitu mengerti mengapa kita melakukan hal-hal tertentu, bereaksi dengan cara tertentu, dan mengapa kita secara tidak sadar menciptakan jenis drama tertentu kita, pola dalam hubungan, dan seterusnya?

Sementara Anda menjadi lebih sadar akan realitas masa kini Anda, mungkin dengan tiba-tiba Anda memperoleh wawasan tertentu mengapa pengkondisian Anda berfungsi dalam cara-cara tertentu itu Sebagai contoh, mengapa hubungan Anda mengikuti pola-pola tertentu, dan Anda akan mengingat hal-hal yang telah terjadi di masa lalu dengan lebih jelas. Itu baik saja dan dapat membantu, tetapi hal itu tidak penting. Yang penting adalah kehadiran Anda secara sadar. *Itulah* yang akan melenyapkan masa lalu. *Itulah* agen perubahan. Jadi jangan berusaha memahami masa lalu, tetapi hadirilah sebisa-bisanya. Masa lalu tidak dapat bertahan dalam kehadiran Anda. Masa lalu hanya dapat bertahan dalam ketidakhadiran Anda.

Keadaan Kehadiran

Tidak Seperti yang Anda Pikirkan

Anda terus berbicara tentang keadaan kehadiran sebagai kunci. Saya pikir saya memahami hal itu secara intelektual, tetapi saya tidak tahu apakah saya benar-benar pernah mengalami hal itu. Saya bertanya-tanya—apakah itu seperti yang saya pikirkan, atau apakah itu sesuatu yang sama sekali berbeda?

Itu bukanlah seperti yang Anda pikirkan! Anda tidak dapat memikirkan kehadiran, dan pikiran tidak dapat memahami. Memahami kehadiran adalah dengan menjadi hadir.

Cobalah membuat sebuah eksperimen kecil. Tutuplah mata Anda dan katakan pada diri sendiri: “Saya ingin tahu apa pikiran saya berikutnya.” Kemudian tingkatkan kewaspadaan Anda dan nantikan pikiran berikutnya. Jadilah seperti seekor kucing yang sedang mengawasi sebuah lubang tikus. Pikiran apa yang akan muncul dari lubang tikus itu? Cobalah sekarang.

]

Bagaimana?

Saya harus menunggu cukup lama sebelum sebuah pikiran masuk.

Tepat. Selama Anda berada dalam keadaan kehadiran yang kuat, Anda bebas dari pikiran. Anda berdiam diri, tetapi Anda sangat waspada. Semakin cepat perhatian sadar Anda tenggelam di bawah tingkat tertentu, pikiran akan menerjang masuk. Kebisingan mental akan kembali; keheningan hilang. Anda kembali ke dalam waktu.

Untuk menguji tingkat kesadaran murid-murid mereka, beberapa guru Zen dikenal suka bergerak perlahan dengan diam-diam di belakang murid-murid itu dan dengan tiba-tiba memukul mereka dengan sebuah tongkat. Sangat mengejutkan! Jika murid tadi ada dalam keadaan hadir dan waspada sepenuhnya, jika ia “membiarkan pinggangnya tetap berikat dan pelitanya tetap bernyalanya”⁷⁾, salah satu analogi yang digunakan Yesus untuk menggambarkan kehadiran, maka murid itu akan mengetahui kedatangan gurunya dari belakang dan akan menghentikannya atau mengelak ke samping. Namun, seandainya ia sampai terpukul, itu berarti dia sedang tenggelam dalam pikiran, yaitu tidak hadir, tidak sadar.

Tetap hadir dalam kehidupan Anda sehari-hari, akan membantu Anda berakar lebih mendalam di dalam diri Anda sendiri. Jika tidak, pikiran, yang memiliki momentum luar biasa itu, akan menyeret Anda seperti sungai yang ganas.

Apa yang Anda maksudkan dengan “berakar dalam diri sendiri”?

Itu berarti menghuni tubuh Anda sepenuhnya. Selalu mem-

⁷⁾ Lukas 12:35.

peroleh sejumlah perhatian dari medan energi batin tubuh Anda. Merasakan tubuh dari arah dalam, begitulah tepatnya. Kesadaran tubuh akan membuat Anda tetap hadir. Ini akan mengokohkan kedudukan Anda pada Saat Sekarang. (lihat Bab 6).

Makna Esoterik dari “Menunggu”

Dalam hal ini, keadaan kehadiran dapat dibandingkan dengan kegiatan menunggu. Yesus menggunakan analogi menunggu dalam beberapa perumpamaanNya. Ini bukanlah jenis menunggu yang biasanya membosankan atau jenis menunggu yang menggelisahkan dan yang merupakan penyangkalan pada kekinian yang telah saya bicarakan. Juga bukan jenis menunggu ketika Anda telah menetapkan perhatian Anda pada beberapa titik di masa depan sehingga kekinian Anda terasa sebagai penghalang yang mencegah Anda memiliki apa yang Anda inginkan. Terdapat berbagai jenis kegiatan menunggu yang berbeda secara kualitatif, suatu kegiatan yang memerlukan kewaspadaan Anda seutuhnya. Sesuatu bisa terjadi kapan saja, dan jika Anda tidak sepenuhnya sadar, sepenuhnya diam, Anda akan kehilangan hal yang Anda nanti-nantikan. Dalam keadaan seperti itu, seluruh perhatian Anda berada pada Saat Sekarang. Tidak ada tempat untuk melamun, berpikir, mengingat-ingat, atau mengantisipasi. Tidak ada ketegangan, tidak ada ketakutan, yang ada hanyalah kehadiran yang siaga. Anda hadir dengan seluruh Keberadaan Anda, dengan segenap sel tubuh Anda. Dalam keadaan seperti itu, diri “Anda” yang memiliki masa lalu dan masa depan, atau tepatnya kepribadian Anda, nyaris tidak berada di sana. Tidak ada nilai yang hilang. Anda masih menjadi diri Anda yang sebenarnya. Yang jelas, Anda lebih menjadi diri sendiri daripada sebelumnya. Tepatnya, hanya

pada saat sekaranglah Anda benar-benar menjadi diri sendiri.

“Hendaklah kamu sama seperti seorang hamba yang menanti-nantikan tuannya yang pulang⁸⁾,” Yesus bersabda. Hamba itu tidak tahu pada pukul berapa tuannya akan datang. Ia tetap berjaga, waspada, tenang, diam, kalau tidak ia tidak akan dapat menyambut tuannya. Dalam perumpamaan lain Yesus berbicara tentang lima gadis bodoh (tidak sadar) yang tidak memiliki cukup minyak (kesadaran) untuk membiarkan pelitanya tetap menyala (tetap hadir) sehingga tidak dapat menyambut mempelai laki-laki (Saat Sekarang) dan tidak boleh menghadiri pesta pernikahan (pencerahan). Lima gadis bodoh ini sangat berbeda dengan lima gadis bijaksana yang memiliki minyak dalam jumlah yang cukup (tetap sadar)⁹⁾.

Bahkan orang-orang yang menulis Injil ini pun tidak memahami arti perumpamaan ini, sehingga kesalahan penafsiran dan pemutarbalikan mulai menyusup ketika perkataan ini ditulis. Kekeliruan penafsiran yang berlangsung terus-menerus, membuat makna sebenarnya hilang sama sekali. Perumpamaan ini bukanlah soal akhir dunia ini tetapi tentang akhir waktu psikologis. Perumpamaan itu menunjukkan tentang berlalunya pikiran egois dan kemungkinan untuk hidup sepenuhnya dalam keadaan kesadaran yang baru.

Keindahan Timbul dalam Keheningan Kehadiran Anda

Apa yang baru Anda uraikan adalah sesuatu yang kadang-kadang saya alami dalam saat-saat yang singkat ketika saya sendirian dan berada di tengah alam.

Ya. Para guru Zen menggunakan kata *satori* untuk menggambarkan kilatan pencerahan, saat ketika tidak ada pikiran dan

⁸⁾ Lukas 12:36

⁹⁾ Perumpamaan ini dapat dibaca selengkapnya dalam Matius 25:1-13.

hanya ada kehadiran sepenuhnya. Meskipun *satori* bukan perubahan yang berlangsung terus-menerus, bersyukurlah ketika ia datang, karena kilatan itu memberikan Anda rasa pencerahan. Kehadiran diperlukan untuk menyadari keindahan, keagungan, dan kesucian alam. Pernahkah Anda menatap langit tanpa batas pada suatu malam yang cerah, lalu terpesona oleh keheningan mutlak dan keluasan yang tidak dapat dibayangkan? Pernahkah Anda mendengarkan, benar-benar mendengarkan bunyi desir kali kecil pegunungan yang mengalir di dalam hutan? Atau nyanyian burung di rembang petang suatu senja musim panas yang sunyi? Untuk menyadari hal-hal seperti itu, pikiran harus ditenangkan. Anda harus melepas sejenak semua beban masalah pribadi, baik beban masa lalu maupun beban masa depan, termasuk semua pengetahuan Anda. Jika tidak, Anda akan memandang tetapi sebenarnya tidak melihat. Diperlukan kehadiran diri Anda sepenuhnya.

Melampaui keindahan bentuk-bentuk luar, dan masih banyak lagi, sesuatu yang tidak bisa diuraikan dengan kata-kata, sesuatu yang tidak terlukiskan, sesuatu yang pada dasarnya sangat mendalam, tersembunyi, dan suci. Kapan pun dan di mana pun terdapat keindahan, entah bagaimana, intisari yang sejati ini akan memancar keluar. Intisari yang sejati ini hanya membuka diri pada Anda jika Anda hadir. Apakah intisari sejati yang tidak bisa disebut dengan kata-kata dan kehadiran Anda itu satu dan sama? Apakah intisari sejati itu akan berada di sana tanpa kehadiran Anda? Masuklah lebih dalam lagi. Temukan sendiri.

]

Ketika Anda mengalami saat-saat kehadiran itu, besar kemungkinan Anda tidak menyadari bahwa dalam waktu yang

singkat Anda sedang berada dalam keadaan bebas pikiran. Hal ini disebabkan oleh kesenjangan yang ada di antara keadaan itu dan arus pikiran yang terlampau sempit. *Satori* Anda hanya dapat berlangsung beberapa detik sebelum pikiran masuk kembali. Namun, tidak mengapa, kalau tidak, Anda tidak akan mengalami keindahan itu. Pikiran tidak dapat mengenali atau menciptakan keindahan. Hanya untuk selama beberapa detik, selama Anda sepenuhnya hadir, keindahan atau kekudusan itu ada di sana. Karena sempitnya kesenjangan itu dan kurangnya kewaspadaan dan kesiapan di pihak Anda, Anda mungkin tidak mampu melihat perbedaan mendasar antara persepsi, kesadaran yang bebas pikiran tentang keindahan, dan pemberian nama serta penafsiran pikiran itu, yaitu kesenjangan waktu itu begitu sempit sehingga tampak bagaikan proses tunggal. Bagaimanapun, yang sebenarnya terjadi adalah, begitu pikiran masuk, yang Anda miliki hanyalah kenangan akan hal itu.

Semakin lebar kesenjangan antara persepsi dan pikiran, semakin mendalam keadaan Anda sebagai makhluk hidup, yang berarti bahwa Anda menjadi semakin sadar.

Banyak orang begitu terpenjara dalam pikiran mereka sehingga keindahan alam tidak dapat benar-benar hadir bagi mereka. Mereka bisa berkata, "Bunga ini indah sekali," tetapi itu hanyalah sekadar pemberian label secara mental. Karena mereka tidak diam, tidak hadir, mereka tidak benar-benar melihat bunga itu atau merasakan hakikatnya, kekudusannya—sama seperti mereka tidak mengenal diri mereka sendiri, tidak merasakan hakikat diri mereka, kekudusan mereka sendiri.

Karena kita hidup dalam budaya yang didominasi pikiran seperti itu, sebagian besar seni modern, arsitektur, musik, dan literatur telah kehilangan keindahan, yaitu hakikat batin, tentunya dengan beberapa pengecualian. Alasannya adalah,

orang-orang yang menciptakan hal-hal itu tidak dapat—meskipun untuk sesaat saja—membebaskan diri dari pikiran mereka. Akibatnya, mereka tidak pernah bersinggungan dengan tempat yang ada di dalam diri mereka, yaitu tempat munculnya kreativitas dan keindahan sejati. Pikiran itu sendiri menciptakan bentuk-bentuk yang aneh dan menyimpang, dan bukan hanya dalam seni panggung. Lihatlah pemandangan perkotaan dan tanah-tanah industri yang terlantar. Tidak ada peradaban yang pernah menghasilkan keburukan sebanyak itu.

Menyadari Kesadaran Murni

Apakah kehadiran (presence) itu sama dengan Keberadaan (Being)?

Tatkala Anda menjadi sadar akan Keberadaan, sebenarnya yang terjadi adalah Keberadaan menjadi sadar akan dirinya sendiri. Ketika keberadaan menyadari dirinya sendiri—itulah kehadiran. Karena Keberadaan, kesadaran, dan kehidupan bermakna sama, dapat kita katakan bahwa kehadiran berarti kesadaran yang menjadi sadar akan dirinya sendiri, atau kehidupan yang mencapai kesadaran diri. Namun, jangan melekat pada kata-kata itu, dan jangan berusaha memahami hal ini. Tidak ada yang perlu Anda pahami sebelum Anda menjadi hadir.

Saya sangat memahami apa yang baru Anda katakan, tetapi tampaknya untuk mengartikan bahwa Keberadaan, yang adalah realitas transedental puncak, masih belum selesai, dan bahwa hal itu masih dalam proses pengembangan yang sedang berjalan. Apakah Tuhan membutuhkan waktu untuk pertumbuhan pribadi?

Ya, tetapi hanya dilihat dari sudut pandang terbatas alam se-

mesta yang terwujud. Di dalam Alkitab, Tuhan menyatakan: “Aku adalah Yang Awal dan Yang Akhir, dan Yang Hidup.”¹⁰⁾ Dalam alam tanpa waktu di mana Tuhan tinggal, suatu tempat yang juga adalah rumah *Anda*, permulaan dan akhir, Alfa dan Omega, adalah satu, dan menjadi hakikat dari segala sesuatu yang pernah ada dan selalu ada itu, merupakan kehadiran kekal dalam keadaan kesatuan dan kesempurnaan yang tidak berwujud—sepenuhnya melampaui apa pun yang dapat dibayangkan atau dipahami pikiran manusia. Namun, dalam dunia kita yang tampak sebagai bentuk terpisah, kesempurnaan tanpa waktu merupakan konsep yang tidak dapat dibayangkan. Di sini, bahkan kesadaran, yang adalah terang yang berasal dari Sumber abadi itu, tampaknya menjadi sasaran proses pengembangan, tetapi semua ini disebabkan oleh terbatasnya persepsi kita. Dalam pengertian yang mutlak, pengertiannya tidak seperti itu. Namun, berkenankan saya terus melanjutkan pembicaraan beberapa saat tentang evolusi kesadaran di dunia ini.

Segala sesuatu yang ada memiliki Keberadaan, memiliki hakikat Tuhan, memiliki sejumlah tingkat kesadaran. Bahkan seongkah batu pun memiliki kesadaran, tetapi kesadarannya tidak berkembang. Kalau batu itu tidak memiliki kesadaran, maka batu itu tidak akan pernah ada, serta atom dan molekulnya akan lenyap. Segala sesuatu itu hidup. Matahari, Bumi, tumbuhan, binatang, manusia—semua adalah ekspresi kesadaran dalam berbagai tingkat, kesadaran yang bermanifestasi sebagai bentuk.

Dunia ini muncul ketika kesadaran mengambil bentuk dan wujud, bentuk pikiran dan bentuk materi. Lihatlah pada jutaan bentuk kehidupan di planet ini saja. Di dalam laut, di

¹⁰⁾ Wahyu 1:17-18

darat, di udara—kemudian masing-masing bentuk kehidupan berkembang biak jutaan kali, apakah ini merupakan sebuah permainan dengan bentuk? Inilah yang ditanyakan oleh para peramal India kuno pada diri mereka sendiri. Mereka memandang dunia ini sebagai lila, sejenis permainan ilahi yang dimainkan Tuhan. Bentuk kehidupan individu jelas tidak terlampau penting dalam permainan. Di dalam laut, sebagian besar bentuk kehidupan tidak dapat bertahan dalam waktu lebih dari beberapa menit setelah dilahirkan. Bentuk manusia juga berubah menjadi debu dengan sangat cepat, dan ketika lenyap, bentuk itu seolah-olah tidak pernah ada. Apakah hal itu tragis atau kejam? Memang tampak tragis dan kejam, hanya jika Anda menciptakan identitas terpisah bagi masing-masing bentuk, jika Anda melupakan bahwa kesadaran masing-masing bentuk merupakan hakikat Tuhan yang menyatakan diri di dalam bentuk itu. Namun, Anda belum benar-benar mengetahui tentang hal itu, sampai Anda benar-benar menyadari hakikat Tuhan pada diri sendiri sebagai kesadaran yang murni.

Jika seekor ikan dilahirkan dalam akuarium Anda dan Anda menamakannya John, kemudian Anda menulis sertifikat kelahiran atas namanya, memberitahunya tentang riwayat keluarganya, dan dua menit kemudian ikan itu dimakan oleh ikan lain—itu namanya tragis. Namun, hal itu menjadi tragis karena Anda memproyeksikan kedirian yang terpisah sementara, yang sebenarnya tidak ada pemisahan. Anda terpaku pada satu bagian dari sebuah proses dinamis, sebuah tarian molekuler, dan membuat sebuah entitas terpisah dari proses itu.

Kesadaran menggunakan bentuk tersamar sampai semuanya mencapai kompleksitas tertentu yang menenyapkan semua bentuk tersamar itu ke dalam dirinya. Dalam diri manusia dewasa ini, kesadaran sepenuhnya diidentifikasi dengan

penyamarannya. Manusia hanya mengenal dirinya sebagai bentuk dan karena itu selalu hidup dalam ketakutan akan penghancuran bentuk fisik atau bentuk psikologisnya. Inilah pikiran egois itu, dan inilah tempat sedemikian banyak penyimpangan berada. Sekarang, tampaknya segala sesuatu telah menjadi sangat buruk entah di mana di sepanjang garis evolusi itu. Namun, bahkan ini pun merupakan bagian dari *lila*, atau permainan ilahi. Pada akhirnya, tujuan tekanan penderitaan yang tampaknya diciptakan oleh kekuatan kesadaran yang tampak menyimpang ini, sebenarnya adalah untuk melenyapkan identifikasi dari berbagai bentuk dan membangunkan manusia dari mimpi bentuk, yaitu untuk mendapatkan kembali kesadaran diri, tetapi pada tingkat yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan saat manusia kehilangan kesadaran itu.

Proses ini dijelaskan Yesus dalam perumpamaan-Nya tentang anak yang hilang, yang meninggalkan rumah bapanya, menghamburkan kekayaannya, menjadi miskin sekali, kemudian dipaksa oleh penderitaannya untuk pulang kembali. Tat kala ia melakukannya, bapanya *mengasihi dia lebih* daripada sebelumnya. Keadaan anak itu tetap sama seperti sebelumnya, tetapi juga tidak sama. Keadaannya mengalami penambahan dimensi kedalaman.¹¹⁾ Perumpamaan ini menggambarkan sebuah perjalanan dari kesempurnaan ketidaksadaran, melalui sesuatu yang tampak seperti ketidaksempurnaan dan “jahat”, menuju kesempurnaan kesadaran.

Dapatkan Anda sekarang melihat arti penting yang lebih mendalam dan lebih luas dari pikiran Anda? Ketika Anda mengamati pikiran, Anda menarik kesadaran dari bentuk-

¹¹⁾ Perumpamaan tentang anak yang hilang ini selengkapny dapat dibaca dalam Lukas 15:11-32

bentuk pikiran, yang kemudian menjadi apa yang kita sebut pengamat atau saksi. Akibatnya, si pengamat—kesadaran murni yang melampaui bentuk—menjadi lebih kuat, sementara formasi mental menjadi semakin lemah. Jika kita berbicara tentang mengamati pikiran, berarti kita mempersonifikasi suatu peristiwa yang benar-benar memiliki makna kosmis, yaitu kesadaran dibangunkan melalui Anda untuk keluar dari mimpi, mengidentikkan diri dengan wujud dan menjadikan wujud sebagai sumber. Visualisasi sebelum ini sudah menjadi bagian dari suatu peristiwa yang mungkin sesuai dengan waktu kronologis baru yang akan terjadi jauh di masa depan. Peristiwa itu dinamai—kiamat.

]

Ketika kesadaran membebaskan dirinya dari identifikasi dengan wujud-wujud fisik dan mental, kesadaran menjadi apa yang kita sebut kesadaran murni atau kesadaran yang tercerahkan, atau kehadiran. Hal ini telah terjadi pada sejumlah kecil orang, dan tampaknya dipersiapkan untuk segera terjadi dalam skala yang lebih besar, meskipun tidak ada jaminan mutlak bahwa hal itu *akan* terjadi. Sebagian besar manusia masih tetap berada dalam genggamannya sistem kesadaran yang egois: mengidentikkan diri dengan pikiran dan digerakkan oleh pikiran mereka. Jika mereka tidak membebaskan diri dari pikiran mereka tepat pada waktunya, mereka akan dihancurkan oleh pikiran itu sendiri. Mereka akan mengalami kebingungan, konflik, kekerasan, penyakit, keputusasaan, kegilaan. Pikiran egois telah menjadi seperti kapal yang sedang karam. Jika Anda tidak segera meninggalkan kapal, Anda akan tenggelam bersamanya. Pikiran egois kolektif adalah kegilaan yang paling berbahaya

dan merupakan entitas merusak yang pernah menghuni planet ini. Menurut pikiran Anda, apa jadinya dengan planet ini, jika kesadaran manusia tetap tidak berubah?

Bagi sebagian besar manusia, satu-satunya kelegaan yang mereka dapatkan dari pikiran mereka adalah dengan sesekali kembali ke tingkat kesadaran di bawah pikiran. Semua orang melakukan hal itu setiap malam selama tidur. Kelegaan ini juga terjadi untuk sejumlah orang melalui seks, alkohol, dan obat-obatan lain yang bersifat meredakan kegiatan pikiran yang berlebihan. Jika bukan karena alkohol, obat penenang, obat antidepresi, dan juga obat-obatan terlarang yang dikonsumsi dalam jumlah besar, kegilaan pikiran manusia akan menjadi lebih terungkap daripada yang sudah ada. Saya percaya bahwa jika mereka dipisahkan dari obat-obatan mereka, sebagian besar penduduk dunia ini akan membahayakan diri mereka sendiri dan orang lain. Sudah barang tentu obat-obatan ini membuat Anda tetap dalam keadaan menyimpang. Penyebaran penggunaannya hanya menunda kehancuran struktur pikiran lama dan munculnya kesadaran yang lebih tinggi. Sementara para pengguna obat-obatan itu mendapatkan sedikit kelegaan dari penderitaan sehari-hari yang dibebankan oleh pikiran mereka, mereka juga dihalang-halangi untuk menghasilkan cukup kehadiran sadar guna bangkit mengatasi pikiran dan dengan demikian menemukan pembebasan yang sejati.

Jatuh kembali pada tingkat kesadaran di bawah pikiran yang merupakan tingkat prapikiran dari nenek moyang kita yang sangat primitif, binatang, dan tumbuh-tumbuhan, bukanlah opsi bagi kita. Tidak ada jalan kembali. Jika umat manusia ingin selamat, mereka harus melanjutkan ke tahap berikutnya. Kesadaran berkembang di seluruh alam semesta dalam miliaran bentuk. Jadi, walaupun kita tidak melakukannya, hal itu tidak

berarti apa-apa menurut ukuran kosmis. Kesadaran tidak pernah hilang, jadi hal ini akan menyatakan diri dalam berbagai wujud lain. Namun, kenyataan bahwa saya sedang berbicara di sini, dan Anda sedang mendengarkan atau membaca buku ini, merupakan pertanda yang jelas bahwa kesadaran baru sedang menjejakkan kakinya di planet ini.

Tidak ada yang bersifat pribadi dalam hal ini, saya tidak sedang mengajar Anda. Anda adalah kesadaran, dan Anda sedang mendengarkan diri Anda sendiri. Ada kata-kata bijak dari Timur: “Guru dan yang diajar sama-sama menciptakan pengajaran.” Dalam banyak hal, kata-kata itu sendiri bukan merupakan hal yang penting. Kata-kata itu bukan Kebenaran, kata-kata itu hanya menunjuk pada kebenaran. Saya berbicara dari keadaan kesadaran, dan sementara saya berbicara, Anda dapat bergabung bersama saya dalam keadaan itu. Walaupun setiap kata yang saya gunakan tentu memiliki sejarah dan berasal dari masa lalu seperti halnya semua bahasa, tetapi kata-kata yang saya katakan pada Anda sekarang adalah pembawa energi kesadaran yang berfrekuensi tinggi, jauh melampaui makna kata-kata itu sendiri.

Keheningan merupakan pembawa kehadiran yang jauh lebih kuat, jadi tatkala Anda membaca buku ini atau mendengarkan saya berbicara, perhatikan keheningan yang ada di antara dan di bawah kata-kata itu. Perhatikan kesenjangannya. Mendengarkan keheningan di mana pun Anda berada merupakan cara yang mudah dan langsung untuk menjadi hadir. Kalaupun ada kebisingan, akan selalu ada keheningan di bawah dan di antara suara-suara itu. Hanya keteduhan di dalam diri Andalah yang dapat merasakan keheningan di luar. Adakah keheningan selain kehadiran, kesadaran yang telah dibebaskan dari berbagai wujud pikiran? Inilah perwujudan hidup dari apa yang telah kita bicarakan.

Kristus: Realitas Kehidupan Ilahi Anda

Jangan terpaku pada satu kata pun. Anda dapat menggantikan kata kehadiran dengan “Kristus”, jika hal itu lebih bermakna bagi Anda. Kristus adalah hakikat Tuhan Anda atau Diri (*Self*), seperti yang kadang-kadang disebut di dunia Timur. Satu-satunya perbedaan antara Kristus dan kehadiran adalah, bahwa Kristus menunjuk pada keilahian yang tinggal di dalam diri Anda, tanpa melihat apakah Anda menyadarinya atau tidak, sedangkan kehadiran berarti keilahian atau hakikat Tuhan Anda yang *dibangunkan*.

Banyak kesalahpahaman dan kepercayaan yang keliru tentang Kristus akan menjadi jelas jika Anda menyadari bahwa di dalam Kristus tidak ada masa lalu atau masa depan. Mengatakan bahwa Kristus *dahulu* (*was*) atau *akan* (*will*) merupakan kontradiksi dalam istilah. Dahulu Yesus (*Jesus was*), dahulu Dia seorang manusia yang hidup dua ribu tahun yang lalu dan menyadari kehadiran ilahi, sifatNya yang sejati. Dengan begitu Ia berkata: “Sesungguhnya sebelum Abraham jadi, Aku ada (*Before Abraham was, I am*).”¹²⁾ Ia tidak berkata: “Aku telah ada sebelum Abraham dilahirkan (*I already existed before Abraham was born*).” Karena itu akan berarti bahwa Ia masih tetap berada dalam dimensi waktu dan identitas bentuk. Perkataan Aku ada (*I am*) yang digunakan dalam kalimat yang dimulai dalam bentuk waktu lampau, menunjukkan adanya sebuah pergeseran radikal, diskontinuitas dalam dimensi sementara. Mirip dengan pernyataan Zen tentang kedalaman sesuatu. Yesus berusaha menyampaikan pernyataan ini secara langsung, bukan melalui pemikiran diskursif, makna kehadiran,

¹²⁾ Yohanes 8:58

makna realisasi diri. Ia telah pergi jauh melampaui dimensi kesadaran yang diatur oleh waktu, menuju alam tanpa waktu. Dimensi kekekalan telah datang ke dunia ini. Kekekalan, sudah tentu tidak berarti waktu yang tiada akhir, tetapi tanpa dimensi waktu. Karena itu manusia Yesus menjadi Kristus, jalan menuju kesadaran murni. Dan apakah definisi Tuhan sendiri di dalam Alkitab? Apakah Tuhan berkata, “Sejak dahulu Aku telah ada, dan Aku akan selalu ada?” Sudah tentu tidak. Karena hal itu berarti memberikan dimensi masa lalu dan masa depan pada realitas. Tuhan bersabda: “AKU ADALAH AKU.”¹³⁾ tidak ada dimensi waktu di sini, hanya saat sekarang. “Kedatangan Kristus yang kedua kali” merupakan transformasi kesadaran umat manusia, suatu pergeseran waktu menuju saat sekarang, dari berpikir menuju kesadaran murni, bukan kedatangan wujud laki-laki atau perempuan tertentu. Jika “Kristus” akan kembali esok hari dengan mengambil wujud laki-laki atau perempuan tertentu, mungkin ia tidak akan dapat berkata seperti ini: “Aku adalah kebenaran, Aku adalah kehadiran ilahi, Aku adalah kehidupan kekal. Aku ada di dalammu. Aku ada di sini. Aku ada di Saat Sekarang.”

]

Jangan pernah mempersonalisasikan Kristus. Jangan menjadikan Kristus sebagai bentuk identitas. Dewa, dewi, guru-guru yang telah dicerahkan, sedikit orang yang dianggap sejati, bukanlah orang-orang istimewa. Tanpa diri palsu yang mendukung, mempertahankan, dan memberi makan, mereka lebih biasa dan sederhana dibandingkan dengan orang laki-laki atau perempuan biasa mana pun. Orang yang memiliki

¹³⁾ Kejadian 3:14

ego kuat akan menganggap mereka tidak penting atau besar kemungkinan tidak mempedulikan mereka sama sekali.

Jika Anda tertarik pada seorang guru yang telah dicerahkan, itu disebabkan karena telah terdapat cukup kesadaran dalam diri Anda untuk mengenali kehadiran dalam diri orang lain. Banyak orang tidak mengenal Yesus atau Buddha, dan akan selalu banyak orang yang tertarik pada guru-guru palsu. Ego akan ditarik pada ego yang lebih besar. Kegelapan tidak dapat mengenal terang, hanya terang yang dapat mengenal terang. Jadi jangan percaya bahwa terang itu ada di luar diri Anda atau bahwa terang itu hanya dapat datang melalui satu wujud tertentu. Seandainya guru Anda adalah penjelmaan Tuhan, lalu siapa Anda? Segala bentuk eksklusivitas adalah identifikasi dengan bentuk, dan identifikasi dengan bentuk berarti ego, serapi apa pun penyamarannya.

Gunakan kehadiran sang Guru untuk mencerminkan identitas Anda sendiri melampaui nama dan bentuk, agar kembali pada Anda dan menjadi lebih intens untuk menghadirkan Anda sendiri. Anda akan segera menyadari bahwa tidak ada “milikku” atau “milikmu” dalam kehadiran. Kehadiran itu satu.

Kelompok kerja juga dapat membantu mengintensifkan terang kehadiran Anda. Sekelompok orang yang datang bersama-sama dalam keadaan penuh kesadaran akan menghasilkan medan energi kolektif yang sangat kuat. Hal itu tidak hanya meningkatkan tingkat kehadiran masing-masing anggota kelompok tetapi juga membantu membebaskan kesadaran manusia kolektif dari keadaan dominasi pikiran pada saat ini. Hal ini akan membuat keadaan penuh kesadaran semakin dapat diakses oleh setiap orang. Namun, setidaknya harus ada satu anggota kelompok yang telah sangat mapan dalam kelompok itu untuk mempertahankan frekuensi energi keadaan itu. Kalau

tidak, pikiran egois dapat menyusup kembali dengan mudah dan menyabot usaha keras kelompok ini. Meskipun kelompok kerja itu tidak ternilai, hal itu masih belum cukup, Anda tidak boleh tergantung pada kelompok ini. Anda juga tidak boleh tergantung pada seorang guru atau pakar, kecuali selama masa transisi, ketika Anda sedang belajar tentang makna dan praktik kehadiran.

Tubuh Batin

Keberadaan Adalah Diri Anda yang Terdalam

Sebelum ini Anda berbicara tentang pentingnya memiliki akar yang dalam di dalam diri atau di dalam yang menghuni tubuh ini. Dapatkah Anda menjelaskan apa yang Anda maksudkan dengan hal itu?

Tubuh bisa menjadi jalan masuk menuju alam Keberadaan. Sekarang mari kita memasukinya lebih dalam.

Saya masih belum yakin benar apakah saya telah memahami sepenuhnya yang Anda maksudkan dengan Keberadaan (Being). "Air? Apa yang Anda maksudkan dengan air? Saya tidak memahaminya." Inilah yang akan dikatakan oleh seekor ikan seandainya memiliki pikiran manusia.

Berhentilah berusaha memahami Keberadaan. Anda telah mengalami pemandangan sekilas tentang Keberadaan, tetapi pikiran Anda selalu berusaha memelintirnya menjadi sebuah kotak kecil kemudian menempelkan sebuah label ke atasnya.

Anda tidak dapat berbuat seperti itu. Keberadaan tidak dapat menjadi objek pengetahuan. Dalam Keberadaan, subjek dan objek bergabung menjadi satu.

Keberadaan dapat dirasakan sebagai Aku Ada yang maha-hadir yang jauh melampaui nama dan bentuk. Untuk merasakan dan karena itu mengetahui bahwa Anda ada dan tetap tinggal dalam keadaan berakar dalam adalah pencerahan, itulah kebenaran yang dikatakan Yesus akan memerdekakan Anda.¹⁴⁾

Bebas dari apa?

Bebas dari ilusi yang mengatakan bahwa Anda tidak lebih dari tubuh fisik Anda dan pikiran Anda. “Ilusi dari diri sendiri” ini, seperti yang dikatakan Buddha, merupakan kekeliruan inti. Bebas dari rasa takut dalam penyamaran yang tidak terhitung jumlahnya sebagai akibat yang tidak dapat dielakkan dari ilusi itu—ketakutan yang terus-menerus menjadi penyiksa selama Anda memperoleh rasa diri Anda, hanya dari wujud yang berumur singkat dan penuh kerawanan. Juga bebas dari *dosa*, yaitu penderitaan yang tanpa Anda sadari membebani diri Anda dan orang-orang lain selama rasa kedirian yang khayali ini tetap memerintah apa yang Anda pikir, katakan, dan lakukan.

Melihat Melampaui Kata-kata

Saya tidak menyukai kata dosa. Kata itu secara tidak langsung menyatakan bahwa saya sedang diadili dan dinyatakan bersalah. Saya bisa memahami hal itu. Selama berabad-abad, banyak pandangan dan penafsiran yang keliru semakin menggunung seputar kata-kata seperti misalnya dosa, akibat pengabaian, kesalahpahaman, atau hasrat untuk menguasai. Namun, sesungguhnya kata itu mengandung inti kebenaran yang penting. Jika

¹⁴⁾ Yohanes 8:32

Anda tidak mampu melihat melampaui berbagai penafsiran semacam itu dan dengan begitu tidak dapat mengenal realitas yang ditunjuk oleh kata itu, jangan gunakan kata itu. Jangan terjebak di tingkat kata-kata. Sebuah kata tidak lebih dari sarana untuk mencapai tujuan. Sebuah kata adalah sebuah abstraksi. Sama seperti rambu penunjuk jalan, rambu itu menunjukkan sesuatu yang jauh melampaui dirinya sendiri. Kata *madu*, misalnya, bukanlah madu itu sendiri. Anda bisa belajar dan berbicara soal madu selama Anda suka, tetapi Anda tidak akan *benar-benar mengenalnya* sampai mencicipinya sendiri. Setelah Anda mencicipi, kata itu menjadi kurang penting bagi Anda. Anda tidak akan melekat pada kata itu lagi. Sama halnya dengan itu, Anda bisa berbicara atau berpikir tentang *Tuhan* terus-menerus sepanjang umur hidup Anda, tetapi apakah itu berarti bahwa Anda telah mengenal atau bahkan memiliki pengalaman sekilas tentang realitas yang ditunjukkan oleh kata Tuhan itu? Hal seperti itu bukan lagi kelekatan obsesif pada rambu penunjuk, tetapi lebih mengarah pada berhala mental.

Begitu pula sebaliknya. Jika dengan alasan apa pun Anda tidak menyukai kata *madu*, hal itu bisa menghalangi Anda untuk mencoba mencicipinya. Jika Anda sangat tidak menyukai kata *Tuhan*, yang adalah bentuk negatif dari kelekatan, maka Anda bukan hanya menolak kata itu tetapi juga menolak realitas yang ditunjuk kata itu. Anda akan memotong diri Anda dari kemungkinan mengalami realitas itu. Dapat dipastikan bahwa semua ini secara intrinsik terkait dengan keadaan Anda yang mengidentikkan diri dengan pikiran Anda.

Jadi, jika sebuah kata tidak sesuai lagi bagi Anda, buang saja dan gantikan dengan kata yang memang cocok bagi Anda. Jika Anda tidak menyukai kata *dosa*, katakan saja hal itu sebagai ketidaksadaran atau kebodohan. Kata itu akan membawa Anda

lebih dekat pada kebenaran, realitas di balik kata itu, daripada sebuah kata yang telah lama disalahgunakan seperti halnya kata *dosa*, yang menyisakan sedikit ruang bagi rasa bersalah.

Saya juga tidak menyukai kata-kata itu. Kata-kata itu secara tidak langsung menunjukkan bahwa ada sesuatu yang salah dengan diri saya. Saya merasa sedang diadili.

Pasti ada yang salah dengan diri Anda—dan Anda tidak sedang diadili.

Saya tidak bermaksud menyinggung perasaan Anda secara pribadi, tetapi apakah Anda tidak termasuk golongan ras manusia yang telah membunuh lebih dari 100 juta jiwa spesies mereka sendiri selama abad ke-20 saja?

Maksud Anda rasa bersalah gabungan?

Ini bukan pertanyaan tentang rasa bersalah. Namun, selama Anda digerakkan oleh pikiran yang egois, Anda menjadi bagian dari kebodohan kolektif. Mungkin Anda belum melihat secara sangat mendalam kondisi manusia dalam keadaan yang didominasi oleh pikiran egois. Bukalah mata Anda dan lihatlah ketakutan, keputusan, keserakahan, dan kekerasan yang semuanya begitu mudah menyebar. Lihatlah kekejaman dan penderitaan yang mengerikan dalam skala tidak terbayangkan yang telah ditimpakan dan terus ditimpakan oleh manusia pada sesamanya dan juga bentuk kehidupan lainnya di planet ini. Anda tidak perlu menghakimi. Amati saja. Itu adalah dosa. Itu adalah kebodohan. Itu adalah ketidaksadaran. Di atas segalanya, jangan lupa mengamati pikiran Anda sendiri. Carilah di mana akar kebodohan itu berada.

Menemukan Realitas Anda yang Tidak Dapat Dilihat dan Tidak Dapat Dihancurkan

Anda berkata bahwa identifikasi diri dengan bentuk fisik kita merupakan bagian dari ilusi, jadi bagaimana mungkin tubuh yang adalah sebuah bentuk fisik dapat membawa Anda pada realitas Keberadaan?

Tubuh yang dapat Anda lihat dan sentuh itu tidak bisa membawa Anda pada Keberadaan. Tubuh yang dapat dilihat dan berwujud itu hanyalah kulit luar, atau tepatnya, persepsi yang terbatas dan menyimpang tentang kedalaman realitas. Dalam keadaan keterkaitan alamiah Anda dengan Keberadaan, realitas yang lebih mendalam ini bisa dirasakan setiap saat sebagai tubuh batin yang tidak kelihatan, kehadiran yang menghidupkan batin Anda. Jadi, “menghuni tubuh” harus dilakukan dengan merasakan tubuh itu dari dalam, merasakan kehidupan di dalam tubuh dan dengan demikian mengetahui bahwa Anda melampaui bentuk luar Anda.

Itu baru permulaan perjalanan ke dalam yang akan membawa Anda jauh lebih dalam lagi menuju alam keheningan dan damai, tetapi juga hidup yang penuh kuasa dan sukacita. Pada awalnya, mungkin Anda hanya mendapatkan pandangan sekilas tentang hal itu, tetapi melalui semua itu, Anda akan mulai menyadari bahwa Anda bukan hanya sebuah keping tidak berarti dalam alam semesta yang asing ini, terhenti sejenak di antara kelahiran dan kematian, memungkinkan datangnya sedikit kesenangan singkat yang segera diikuti oleh kepedihan dan penghancuran. Di bawah wujud luar Anda, Anda terhubung dengan sesuatu yang demikian besar, begitu tidak terukur, dan kudus. Sesuatu yang tidak dapat dipahami atau diuraikan dengan kata-kata—namun saya berbicara tentang hal itu sekarang. Saya berbicara tentang hal itu bukan untuk

memberikan Anda sesuatu untuk dipercayai, tetapi untuk menunjukkan bagaimana Anda dapat mengetahuinya sendiri.

Anda akan terputus dari Keberadaan selama pikiran Anda merampas seluruh perhatian Anda. Kalau hal ini terjadi—dan hal ini terjadi terus-menerus pada kebanyakan orang—Anda tidak akan berada dalam tubuh Anda. Pikiran menyerap seluruh kesadaran Anda dan mengubahnya menjadi bahan pikiran. Anda berpikir terus-menerus tanpa henti. Pikiran kompulsif telah menjadi penyakit kolektif. Seluruh indra Anda yang menyadari tentang siapa Anda kemudian akan diambil dari kegiatan pikiran. Karena identitas Anda tidak lagi berakar dalam Keberadaan, maka identitas itu menjadi rawan dan memiliki konstruksi mental yang selalu merasa kekurangan, yang pada gilirannya menciptakan ketakutan sebagai emosi dasar yang lebih berpengaruh. Satu hal yang benar-benar penting kemudian hilang dari kehidupan Anda adalah kesadaran akan diri Anda yang lebih dalam—realitas Anda yang tidak dapat dilihat dan tidak dapat dihancurkan.

Untuk menyadari Keberadaan, Anda perlu merebut kembali kesadaran itu dari pikiran. Ini menjadi salah satu tugas terpenting dalam perjalanan spiritual Anda. Tindakan ini akan membebaskan sejumlah besar kesadaran yang selama ini terjebak dalam pemikiran kompulsif yang sia-sia. Cara efektif melakukan hal ini hanyalah dengan mengalihkan fokus perhatian Anda dari pikiran dan mengarahkannya pada tubuh, tempat Keberadaan dapat dirasakan sebagai medan energi tidak kelihatan yang memberi kehidupan pada apa yang Anda rasakan sebagai tubuh jasmani.

Menghubungkan Diri dengan Tubuh Batin

Silakan Anda mencobanya sekarang. Akan sangat membantu

jika Anda memejamkan mata selama latihan ini. Hal ini tidak diperlukan lagi jika “keberadaan dalam tubuh” telah menjadi sesuatu yang alami dan nyaman. Arahkan perhatian Anda pada tubuh. Rasakan tubuh Anda dari dalam. Apakah tubuh Anda hidup? Apakah ada kehidupan di dalam tangan, lengan, tungkai, dan kaki Anda—dalam perut dan dada Anda? Dapatkah Anda merasakan medan energi lembut yang meliputi seluruh tubuh Anda dan memberikan getaran kehidupan pada setiap organ dan sel? Bisakah Anda merasakannya secara serempak dalam semua bagian tubuh sebagai medan energi tunggal? Tetaplah berfokus pada merasakan tubuh batin Anda selama beberapa saat. Jangan mulai berpikir tentang tubuh batin itu. Rasakan saja. Semakin banyak perhatian yang Anda berikan, semakin jelas dan semakin kuat perasaan itu jadinya. Anda akan merasa seolah-olah setiap sel menjadi lebih hidup, dan jika Anda memiliki kemampuan yang kuat untuk membayangkan, Anda akan memperoleh kesan seolah-olah tubuh Anda bercahaya. Meskipun gambaran seperti itu dapat membantu Anda untuk sementara waktu, berikan lebih banyak perhatian pada perasaan Anda daripada setiap gambar atau kesan yang timbul. Seindah atau sekuat apa pun sebuah gambar atau kesan, ini tetap saja merupakan sebuah bentuk, sehingga lebih kecil lingkupnya untuk bisa masuk secara lebih mendalam.

J

Perasaan tubuh batin Anda itu tanpa bentuk, tidak terbatas, dan tidak dapat dipahami. Anda selalu dapat memasukinya lebih dalam lagi. Jika Anda tidak dapat banyak merasakan pada tahap ini, berikan perhatian pada apa pun yang *dapat* Anda rasakan. Mungkin hanya ada sedikit perasaan geli di tangan atau kaki

Anda. Itu sudah cukup baik untuk saat itu. Berfokuslah saja pada perasaan itu. Tubuh Anda menjadi hidup. Nanti kita akan berlatih lagi. Sekarang bukanlah mata Anda, tetapi tetap berikan perhatian pada medan energi batin dari tubuh itu sementara Anda memandang ke sekeliling ruangan. Tubuh batin itu terletak pada ambang antara identitas bentuk Anda dan identitas hakikat Anda, sifat Anda yang sejati. Jagalah jangan sampai hubungan itu terputus.

]

Transformasi Melalui Tubuh

Mengapa sebagian besar agama menyalahkan atau menyangkali tubuh? Tampaknya para pencari spiritual selalu menganggap tubuh sebagai hambatan atau bahkan penuh dosa.

Mengapa hanya sedikit pencari yang menjadi penemu?

Pada tingkat tubuh, manusia sangat mirip dengan binatang. Semua fungsi dasar tubuh kita—kesenangan, kepedihan, pernapasan, makan, minum, buang air besar dan kecil, tidur, dorongan untuk menemukan pasangan dan berkembang biak, serta sudah barang tentu kelahiran dan kematian—sama dengan binatang. Lama setelah kejatuhan mereka dari keadaan kasih karunia dan persekutuan menuju keadaan ilusi, umat manusia tiba-tiba terbangun dalam apa yang tampaknya seperti tubuh binatang—dan mereka merasa hal ini sangat mengganggu. “Jangan menipu diri sendiri. Anda tidak lebih dari seekor binatang.” Hal ini tampaknya menjadi kebenaran yang terlihat pada wajah mereka. Namun, kebenaran itu sangat mengganggu dan sulit ditoleransi. Adam dan Hawa melihat bahwa diri mereka telanjang, dan mereka menjadi takut.¹⁵⁾ Penyangkalan

¹⁵⁾ Kejadian 3:10

dalam ketidaksadaran terhadap keadaan mereka yang seperti binatang, merasuk dengan sangat cepat. Ancaman bahwa mereka akan dikendalikan oleh dorongan naluriah yang kuat dan membawa mereka kembali pada ketidaksadaran sempurna benar-benar menjadi nyata. Perasaan malu dan berbagai tabu muncul seputar bagian tubuh dan fungsi tubuh tertentu, khususnya seksualitas. Terang kesadaran mereka menjadi tidak cukup kuat untuk bersahabat dengan sifat binatang mereka, untuk membiarkan seperti apa adanya dan bahkan menikmati aspek diri mereka sendiri—jangan masuk lebih dalam untuk menemukan persembunyian ilahi di dalamnya, yaitu realitas di dalam ilusi itu. Jadi mereka melakukan apa yang harus mereka lakukan. Mereka mulai memisahkan hubungan dari tubuh mereka. Sekarang mereka melihat diri mereka seperti *memiliki* tubuh, dan bukannya hanya berada di dalamnya.

Ketika muncul berbagai agama, pemisahan ini bahkan menjadi lebih nyata, seperti adanya kepercayaan bahwa “Anda bukanlah tubuh Anda”. Tidak terhitung banyaknya orang di Timur dan di Barat di segala zaman berusaha menemukan Tuhan, keselamatan, atau pencerahan melalui penyangkalan tubuh. Penyangkalan ini dilakukan dalam bentuk penyangkalan kesenangan indra dan khususnya seksualitas, berpuasa, dan praktik-praktik asketis lainnya. Mereka bahkan menyiksa tubuh mereka dalam upaya memperlemah atau menghukum tubuh itu karena dianggap penuh dengan dosa. Dalam Kekristenan, hal ini biasa disebut upaya mematikan daging. Kelompok lain berusaha melarikan diri dari tubuh dengan memasuki keadaan setengah sadar (*trance*) atau mencari pengalaman di luar tubuh. Banyak yang masih menjalankan praktik-praktik semacam itu. Bahkan Buddha sendiri dikatakan juga mempraktikkan penyangkalan tubuh melalui kegiatan berpuasa dan berbagai

bentuk asketisme yang ekstrem selama enam tahun. Namun, ternyata ia tidak memperoleh pencerahan sampai setelah ia tidak mempraktikkan hal-hal itu lagi.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa belum pernah ada orang yang mendapat pencerahan melalui penyangkalan atau penyiksaan tubuh atau melalui pengalaman di luar tubuh. Meskipun pengalaman semacam itu dapat saja sangat memesona dan memberikan sekilas keadaan pembebasan diri dari bentuk material, pada akhirnya Anda akan selalu kembali pada tubuh, tempat kegiatan inti transformasi terjadi. Transformasi *melalui* tubuh, bukan di luar tubuh. Itulah sebabnya tidak ada guru sejati yang pernah menganjurkan agar menyiksa tubuh atau meninggalkan tubuh, meskipun sejumlah pengikut mereka yang masih mengidentikkan diri dengan pikiran sering melakukannya.

Dari sejumlah pengajaran kuno mengenai tubuh, hanya beberapa kutipan saja yang dapat bertahan dan berlaku, seperti pernyataan Yesus bahwa “teranglah seluruh tubuhmu,”¹⁶⁾ atau bertahan sebagai mitos, seperti kepercayaan tradisi yang mengatakan bahwa Yesus tidak pernah meninggalkan tubuhnya tetapi tetap berada di dalam tubuh dan naik ke “surga” juga dengan tubuh yang sama. Nyaris tidak seorang pun sampai hari ini telah memahami kutipan-kutipan itu atau makna tersembunyi dari mitos-mitos tertentu, serta kepercayaan yang menyatakan bahwa “Anda bukanlah tubuh Anda” yang berlaku universal dan yang telah membawa pada penyangkalan tubuh dan melarikan diri dari tubuh. Tidak terhitung banyaknya jumlah pencari telah terhambat untuk mendapatkan perwujudan spiritual bagi diri sendiri dan menjadi penemu.

¹⁶⁾ Matius 6:22

Apakah mungkin untuk memulihkan pengajaran-pengajaran yang hilang mengenai arti penting tubuh atau membangunnya kembali dari petikan-petikan yang ada?

Hal itu tidak perlu dilakukan. Semua pengajaran spiritual berasal dari Sumber yang sama. Dengan demikian, hanya akan ada dan selalu akan ada satu guru, yang mewujudkan diri dalam berbagai bentuk berbeda. Saya adalah guru itu, dan begitu juga Anda, begitu Anda mampu mengakses Sumber yang ada di dalam batin Anda. Jalannya adalah melalui tubuh batin Anda. Meskipun semua pengajaran spiritual berasal dari satu Sumber, begitu pengajaran itu diungkapkan dengan banyak kata-kata dan ditulis, maka pengajaran itu menjadi tidak lebih dari kumpulan kata-kata belaka—sebuah kata hanyalah rambu yang menunjukkan jalan pulang menuju Sumber.

Saya telah berbicara tentang Kebenaran yang tersembunyi dalam tubuh Anda, tetapi saya ingin meringkas bagi Anda sekali lagi pengajaran yang hilang dari para guru itu—sehingga ringkasan ini menjadi rambu penunjuk lainnya. Usahakan untuk merasakan tubuh batin Anda sementara Anda membaca atau mendengarkan.

Khotbah tentang Tubuh

Apa yang Anda rasakan sebagai struktur fisik padat yang disebut tubuh, yang cenderung mudah terkena penyakit, usia tua, dan kematian, tidak sepenuhnya nyata—itu bukan Anda. Struktur itu adalah pengetahuan yang salah tentang realitas sejati Anda yang melampaui kelahiran dan kematian, dan disebabkan karena keterbatasan pikiran Anda yang setelah terputus dengan Keberadaan, menciptakan tubuh sebagai bukti kepercayaan khayali tentang pemisahan untuk membenarkan keadaan ketakutan. Namun, janganlah berpaling dari tubuh,

karena di dalam simbol kefanaan, keterbatasan, dan kematian yang Anda rasakan sebagai ciptaan pikiran yang khayal ini tersembunyi realitas sejati Anda yang sangat indah dan kekal. Jangan mengalihkan perhatian Anda ke tempat lain dalam pencarian Anda akan Kebenaran, karena tidak ada tempat lain untuk menemukan Kebenaran selain di dalam tubuh Anda.

Jangan memusuhi tubuh Anda, karena dengan memusuhi tubuh Anda berarti Anda memusuhi realitas Anda sendiri. Anda adalah tubuh Anda. Tubuh yang bisa Anda lihat dan sentuh ini hanyalah sebuah selubung khayali yang tipis. Di baliknya terletak tubuh batin yang tidak dapat dilihat, gerbang masuk menuju Keberadaan, menuju Kehidupan yang Tidak Berwujud. Melalui tubuh batin, Anda terhubung dan tidak dapat dipisahkan lagi dengan Satu Kehidupan yang tidak berwujud ini—tanpa kelahiran, tanpa kematian, selalu hadir dalam kekekalan. Melalui tubuh batin Anda, Anda menyatu selamanya dengan Tuhan.

]

Miliki Akar yang Mendalam di dalam Batin

Kuncinya adalah tetap berada dalam keadaan terhubung terus-menerus dengan tubuh batin Anda—tetap merasakannya sepanjang waktu. Keadaan ini akan memperdalam dan mengubah kehidupan Anda dengan cepat. Semakin banyak kesadaran yang Anda arahkan ke dalam tubuh batin Anda, getaran frekuensinya akan semakin tinggi, mirip lampu yang menjadi semakin terang jika Anda memutar tombol pengaturnya dan meningkatkan aliran listrik ke dalamnya. Pada tingkat energi yang lebih tinggi, negatifitas tidak dapat memengaruhi Anda lagi, dan Anda cenderung menarik keadaan baru yang

mencerminkan frekuensi yang lebih tinggi ini.

Jika Anda tetap memberikan perhatian pada tubuh ini sebanyak mungkin, Anda akan aman dan kokoh pada saat Sekarang. Anda tidak akan membiarkan diri Anda tersesat dalam dunia eksternal, dan Anda tidak akan membiarkan diri Anda tersesat dalam pikiran sendiri. Pikiran dan emosi, ketakutan dan hasrat mungkin masih bercokol di sana pada tingkat tertentu, tetapi hal-hal itu tidak akan mengalahkan Anda.

Silakan menguji di mana perhatian Anda berada pada saat ini. Anda sedang mendengarkan saya, atau Anda sedang membaca kata-kata ini dalam sebuah buku. Itulah fokus perhatian Anda. Anda juga sedikit menyadari hal-hal lain di sekitar Anda, orang-orang lain, dan seterusnya. Lebih jauh lagi, mungkin ada beberapa kegiatan pikiran seputar apa yang Anda dengar atau baca, atau beberapa penjelasan mental. Namun, semua ini tidak perlu menyerap seluruh perhatian Anda. Lihat apakah Anda dapat berhubungan dengan tubuh batin Anda pada saat yang sama. Simpanlah sejumlah perhatian untuk keperluan batin Anda. Jangan biarkan seluruhnya mengalir keluar. Rasakan seluruh tubuh Anda dari dalam, sebagai sebuah medan energi tunggal. Hampir sama seperti ketika Anda sedang mendengarkan atau membaca dengan segenap hati. Jadikan hal ini sebagai latihan di hari-hari dan minggu-minggu mendatang.

Jangan berikan seluruh perhatian Anda pada pikiran dan dunia eksternal. Dengan berbagai cara, berusahalah tetap berfokus pada apa yang sedang Anda kerjakan, tetapi pada saat yang sama, rasakan sedapat mungkin tubuh batin Anda. Tetaplah berakar ke dalam. Kemudian, amati bagaimana hal

ini mengubah keadaan kesadaran dan kualitas kegiatan yang sedang Anda kerjakan.

Kapan pun Anda harus menunggu, di mana pun itu, gunakan waktu itu untuk merasakan tubuh batin Anda. Dengan cara ini, kemacetan lalu lintas dan antrean menjadi sangat menyenangkan. Alih-alih memproyeksikan diri secara mental untuk menjauhi Saat Sekarang, masuklah lebih mendalam pada Saat Sekarang dengan masuk lebih dalam ke dalam tubuh.

Seni kesadaran tubuh batin akan berkembang menjadi cara hidup yang sepenuhnya baru, sebuah keadaan keterhubungan permanen dengan Keberadaan, dan akan menambahkan suatu tingkat kedalaman tertentu yang tidak pernah Anda kenal sebelumnya dalam kehidupan Anda.

Sangat mudah untuk tetap hadir sebagai seorang pengamat pikiran Anda ketika Anda berakar dalam di dalam tubuh Anda. Apa pun yang terjadi di luar diri Anda, tidak ada lagi yang dapat mengguncang Anda.

Jika Anda tidak tetap hadir—padahal menempati tubuh Anda selalu menjadi aspek penting tentang hal itu—maka Anda akan terus dikendalikan oleh pikiran Anda. Konsep dalam benak Anda yang telah Anda pelajari bertahun-tahun lalu, pengkondisian pikiran Anda, akan mendikte pemikiran dan perilaku Anda. Anda akan bebas dari semua itu selama beberapa interval singkat, tetapi jarang dalam waktu yang lama. Khususnya jika sesuatu menjadi “serba salah” atau terjadi sejumlah kerugian atau hal yang menjengkelkan. Selanjutnya reaksi Anda yang telah terkondisikan akan muncul tanpa sengaja, secara otomatis, dan tidak terduga, dibakar oleh satu emosi dasar yang mendasari keadaan kesadaran yang mengidentikkan diri dengan pikiran, yaitu ketakutan.

Jadi jika muncul tantangan seperti itu, seperti yang selalu terjadi, biasakan untuk segera masuk ke dalam batin Anda dan

berfokus sebisa mungkin pada medan energi batin yang ada di dalam tubuh Anda. Melakukan hal ini tidak memerlukan banyak waktu, hanya beberapa detik. Namun, Anda perlu melakukannya tepat pada saat tantangan itu menampakkan diri. Setiap penundaan akan memungkinkan timbulnya reaksi mental emosional yang telah terkondisikan dan mengendalikan Anda. Ketika Anda berfokus ke dalam dan merasakan tubuh batin itu, Anda segera menjadi teduh dan hadir sementara Anda menarik kesadaran dari pikiran. Jika diperlukan respons dalam situasi itu, respons itu akan datang dari tingkat yang lebih dalam. Sama seperti Matahari yang pasti jauh lebih cerah daripada nyala sebatang lilin, pasti juga ada lebih banyak kecerdasan di dalam Keberadaan di bandingkan dengan yang ada dalam pikiran Anda.

Selama Anda berada dalam keadaan kontak sadar dengan tubuh batin Anda, Anda akan menjadi seperti sebatang pohon yang berakar dalam ke dalam Bumi, atau seperti sebuah bangunan dengan fondasi yang dalam dan kokoh. Analogi terakhir ini digunakan dalam perumpamaan yang umumnya disalahmengerti tentang dua orang laki-laki yang membangun sebuah rumah. Yang seorang membangunnya di atas pasir, tanpa menggunakan fondasi, dan ketika turun hujan dan datang banjir yang disertai angin melanda rumah itu, maka robohlah rumah itu. Yang seorang lagi menggali dalam-dalam sampai mencapai batu, kemudian membangun rumahnya di atas batu itu, dan rumah itu tidak roboh.¹⁷⁾

Sebelum Anda Memasuki Tubuh Batin, Ampuni

Saya merasa sangat tidak nyaman ketika berusaha menaruh perhatian pada tubuh batin. Ada perasaan gelisah dan bingung,

¹⁷⁾ Perumpamaan selengkapnya dapat dibaca dalam Matius 7:24-27

disertai sedikit rasa mual. Jadi saya belum mampu mengalami apa yang Anda bicarakan.

Apa yang Anda rasakan adalah emosi yang enggan meninggalkan Anda dan yang mungkin tidak Anda sadari, sampai Anda mulai menaruh sejumlah perhatian pada tubuh. Jika Anda tidak memberikan perhatian terlebih dahulu pada emosi itu, emosi itu akan mencegah Anda memperoleh jalan masuk ke dalam tubuh batin yang terletak di bawah tingkat yang lebih dalam. Perhatian bukan berarti Anda mulai *memikirkan* tentang hal itu. Maksudnya, Anda cukup mengamati emosi itu, merasakan sepenuhnya, dan dengan demikian Anda dapat mengakui dan menerima apa adanya. Beberapa emosi lebih mudah diidentifikasi, misalnya amarah, ketakutan, kesedihan, dan seterusnya. Emosi yang lain mungkin lebih sulit dikenal. Mungkin hanya berupa perasaan yang tidak jelas tentang ketidaknyamanan, beban berat, rasa sesak, yang berada di antara bentuk emosi dan sensasi fisik. Dalam semua hal, yang penting bukan apakah Anda dapat memberi nama pada emosi itu tetapi apakah Anda dapat membawa perasaan itu pada kesadaran sebanyak mungkin. Perhatian adalah kunci menuju transformasi—dan perhatian penuh juga mengandung arti penerimaan. Perhatian itu bak lampu sorot—kekuatan kesadaran Anda yang terfokus dan yang mengubah segala sesuatu menjadi dirinya sendiri.

Di dalam organisme yang sepenuhnya berfungsi, emosi hanya memiliki rentang hidup yang singkat. Sama seperti riak gelombang yang sementara tampak di permukaan Keberadaan Anda. Namun, ketika Anda tidak berada di dalam tubuh Anda, emosi dapat bertahan di dalam diri Anda selama beberapa hari atau minggu, atau bergabung dengan emosi lain yang memiliki frekuensi sama, kemudian menjadi penyakit tubuh,

semacam parasit yang dapat hidup di dalam diri Anda selama bertahun-tahun, memakan energi Anda, membuat Anda sakit, dan membuat kehidupan Anda menjadi tidak menyenangkan (lihat Bab 2).

Jadi, berikan perhatian Anda dengan merasakan emosi itu, dan periksalah apakah pikiran Anda mempertahankan pola ketidakpuasan seperti kesalahan, mengasihani diri, atau sakit hati yang selalu memberi makan emosi itu. Jika itu masalahnya, itu berarti Anda belum mengampuni. Sikap tidak mau mengampuni ini sering ditujukan pada orang lain atau diri sendiri, tetapi bisa juga terhadap suatu kondisi atau situasi tertentu—masa lalu, masa kini, atau masa depan—sesuatu yang tidak dapat diterima oleh pikiran Anda. Ya, akan selalu ada keadaan tidak mau mengampuni, bahkan juga yang berkaitan dengan masa depan. Inilah bentuk penolakan pikiran untuk menerima ketidakpastian, untuk menerima bahwa masa depan pada akhirnya berada di luar kendali. Pengampunan berarti meninggalkan ketidakpuasan Anda dan dengan begitu melepaskan Anda dari kesedihan. Hal itu dapat terjadi secara alami begitu Anda menyadari bahwa ketidakpuasan Anda sama sekali tidak ada gunanya dan hanya memperkuat rasa diri yang palsu. Pengampunan berarti menawarkan penerimaan tanpa resistansi pada kehidupan—membiarkan kehidupan hidup melalui diri Anda. Alternatifnya adalah kepedihan dan penderitaan, yang sangat menghambat arus energi kehidupan, dan dalam banyak hal menimbulkan penyakit fisik.

Saat Anda benar-benar mengampuni, berarti Anda menuntut kembali kekuasaan Anda dari pikiran. Sikap tidak mengampuni menjadi sifat yang sama dari pikiran, sama seperti pikiran membuat rasa diri atau ego yang palsu, sesuatu yang tidak dapat bertahan hidup tanpa perjuangan dan konflik.

Pikiran tidak dapat mengampuni. Hanya *Anda* yang bisa. Anda menjadi hadir, Anda memasuki tubuh Anda, Anda merasakan getaran damai dan keheningan yang berasal dari Keberadaan. Itulah sebabnya mengapa Yesus berkata: “Jika kamu berdiri untuk berdoa, ampunilah dahulu.”¹⁸⁾

]

Mata Rantai Anda dengan yang Tidak Berwujud

Apa hubungan antara kehadiran dan tubuh batin?

Kehadiran adalah kesadaran murni—kesadaran yang telah dituntut kembali dari pikiran, dari dunia bentuk atau wujud. Tubuh batin menjadi mata rantai yang menghubungkan Anda dengan yang Tidak Berwujud, dan di dalam aspeknya yang terdalam, di situlah yang Tidak Berwujud berada, yaitu sumber asal datangnya kesadaran, seperti terang yang berasal dari Matahari. Kesadaran tubuh batin adalah kesadaran untuk mengingatkan asal-usulnya dan kembali menuju Sumber.

Apakah yang Tidak Berwujud itu sama dengan Keberadaan?

Ya. Kata Tidak berwujud, melalui negasi berusaha mengungkapkan Sesuatu yang tidak dapat dikatakan, dipikirkan, atau dibayangkan. Hal itu menunjuk pada *apa hal itu sebenarnya* (*what it is*) dengan mengatakan *yang bukan atau kebalikannya* (*what it is not*). Pada satu sisi, Keberadaan adalah sebuah istilah positif. Mohon agar Anda tidak terikat pada kedua istilah itu atau bahkan mulai mempercayai istilah itu. Kedua istilah itu tidak lebih daripada rambu-rambu penunjuk.

¹⁸⁾ Markus 11:25.

Anda mengatakan bahwa kehadiran adalah kesadaran yang telah dituntut kembali dari pikiran. Siapa yang melakukan penuntutan kembali?

Anda sendiri. Namun, karena dalam hakikat Anda adalah kesadaran, dapat kita katakan bahwa hal itu adalah banggunya kesadaran dari mimpi atau bentuk. Ini bukan berarti bahwa bentuk Anda akan segera lenyap dalam ledakan cahaya. Anda masih tetap dapat melanjutkan kehidupan dalam bentuk Anda sekarang namun menjadi sadar akan kedalaman tanpa bentuk dan tanpa kematian di dalam diri Anda.

Saya harus mengakui bahwa ini adalah cara yang melampaui pemahaman saya, tetapi pada tingkat kedalaman tertentu, tampaknya saya mengetahui apa yang Anda bicarakan. Lebih seperti sebuah perasaan kalau dibandingkan dengan hal yang lain. Apakah saya sedang menipu diri saya sendiri?

Tidak, Anda tidak menipu diri sendiri. Perasaan akan membawa Anda lebih dekat pada kebenaran tentang siapa Anda dibandingkan dengan pikiran. Saya tidak dapat mengatakan apa pun bahwa jauh di dalam diri Anda, ada yang belum Anda ketahui. Jika Anda telah mencapai tahap tertentu dalam hal keterhubungan batin, Anda akan mengenal kebenaran itu ketika Anda mendengarnya. Jika Anda masih belum mencapai tahap itu, latihan kesadaran tubuh akan membawa pendalaman yang diperlukan.

Memperlambat Proses Penuaan

Sementara itu, kesadaran akan tubuh batin memiliki keuntungan lain dalam alam fisik. Satu di antaranya ialah memperlambat proses penuaan tubuh fisik secara signifikan.

Kalau tubuh jasmani secara normal akan menjadi tua dan menjadi layu dengan cukup cepat, sebaliknya tubuh batin tidak akan berubah dengan berjalannya waktu, kecuali bahwa Anda akan merasa lebih mendalam dan lebih sempurna. Jika Anda berusia dua puluh tahun sekarang, medan energi tubuh batin Anda akan terasa hampir sama dengan ketika Anda berusia delapan puluh tahun. Tubuh batin itu tetap hidup dengan penuh gairah. Segera setelah keadaan yang telah menjadi kebiasaan Anda berubah dari berada di luar tubuh dan terjebak dalam pikiran menuju berada di dalam tubuh dan hadir pada Saat Sekarang, maka tubuh fisik Anda akan terasa lebih ringan, lebih bersih, dan lebih hidup. Karena ada lebih banyak kesadaran di dalam tubuh, maka struktur molekulernya dalam kenyataan menjadi lebih padat. Lebih banyak kesadaran berarti mengurangi ilusi materialitas.

Ketika Anda lebih banyak mengidentikkan diri dengan tubuh batin yang abadi dan tidak banyak mengidentikkan dengan tubuh jasmani, ketika kehadiran Anda menjadi sistem kesadaran Anda yang normal serta masa lalu dan masa depan tidak lagi mendominasi perhatian Anda, berarti Anda tidak lagi mengakumulasi waktu dalam jiwa Anda dan dalam sel tubuh Anda. Akumulasi waktu sebagai beban psikologis masa lalu dan masa depan sangat merusak kapasitas sel untuk memperbarui diri. Jadi jika Anda menghuni tubuh batin Anda, tubuh jasmani Anda akan menjadi tua dengan tingkat penuaan yang jauh lebih lambat, bahkan meskipun penuaan itu tetap terjadi, hakikat abadi Anda akan bersinar melalui wujud luar Anda, dan Anda tidak akan menunjukkan penampilan seperti orang yang sudah tua.

Apakah ada bukti ilmiah mengenai hal ini?

Cobalah sendiri dan Anda akan menjadi buktinya.

Memperkuat Sistem Kekebalan

Manfaat lain dari latihan ini di bidang fisik adalah penguatan atas sistem kekebalan yang terjadi secara besar-besaran ketika Anda tinggal di dalam tubuh batin. Semakin banyak kesadaran yang Anda bawa ke dalam tubuh, sistem kekebalan itu akan menjadi semakin kuat. Seolah-olah setiap sel terbangun dan bersukacita. Tubuh menyukai perhatian Anda. Ini juga merupakan bentuk yang kuat dari penyembuhan diri. Sebagian besar penyakit menyusup masuk ketika Anda tidak hadir di dalam tubuh. Jika sang guru tidak berada di rumah, segala bentuk sifat jahat akan mengambil alih tempat tinggal itu. Ketika Anda menghuni tubuh Anda, akan sulit bagi para tamu yang tidak diinginkan untuk masuk.

Bukan hanya sistem kekebalan fisik Anda saja yang diperkuat, sistem kekebalan jiwa Anda juga ditingkatkan secara signifikan. Sistem kekebalan jiwa itu akan melindungi Anda dari medan kekuatan mental-emosional yang sangat cepat menular. Menghuni tubuh akan melindungi Anda, bukan dengan mengenakan perisai, tetapi dengan meningkatkan getaran frekuensi medan energi Anda secara keseluruhan, sehingga apa pun yang bergetar pada frekuensi yang lebih rendah, seperti ketakutan, amarah, depresi, dan seterusnya, sekarang berada pada tatanan realitas yang berbeda. Semua hal buruk itu tidak dapat memasuki medan kesadaran Anda lagi. Kalaupun masuk, Anda tidak perlu menolaknya, karena semua itu hanya lewat melalui Anda. Mohon agar Anda tidak hanya menerima atau menolak apa yang saya katakan. Namun, ujilah semua yang saya katakan.

Ada sebuah cara meditasi penyembuhan diri yang sederhana namun penuh daya yang bisa Anda lakukan kapan saja jika Anda merasa perlu menambah sistem kekebalan Anda.

Hal ini akan lebih efektif jika digunakan ketika Anda merasakan gejala pertama suatu penyakit, tetapi meditasi ini juga bisa digunakan untuk penyakit yang sudah merasuk ke tubuh Anda dengan fokus yang kuat dan interval yang lebih kerap. Meditasi ini juga bisa menangkal setiap gangguan terhadap medan energi Anda oleh beberapa bentuk negatifitas. Namun, meditasi ini bukanlah pengganti praktik keberadaan yang dilakukan saat demi saat di dalam tubuh Anda; selain itu, pengaruh meditasi ini hanya bersifat sementara. Inilah meditasi itu. Ketika Anda sedang tidak sibuk selama beberapa menit, khususnya pada saat terakhir di malam hari sebelum Anda tertidur dan pada kesempatan pertama sebelum Anda bangun tidur, “banjirlah” tubuh Anda dengan kesadaran. Pejamkan mata Anda. Berbaringlah rata di atas punggung Anda. Pertama, pilihlah beberapa bagian tubuh Anda untuk menerima fokus perhatian Anda, misalnya tangan, kaki, lengan, tungkai, perut, dada, kepala, dan seterusnya. Rasakan energi kehidupan di dalam bagian-bagian tubuh itu sekuat mungkin. Rasakan setiap bagian tubuh itu selama sekitar lima belas detik. Kemudian, biarkan perhatian Anda mengalir melalui tubuh Anda seperti sebuah gelombang selama beberapa kali, dari ujung kaki menuju kepala dan kembali lagi ke ujung kaki. Setelah itu, rasakan tubuh batin Anda secara keseluruhan, sebagai medan energi tunggal. Pertahankan perasaan itu selama beberapa menit. Tetaplah benar-benar hadir selama waktu itu, hadir dalam setiap sel tubuh Anda. Jangan pedulikan jika pikiran Anda sesekali berhasil menarik perhatian Anda keluar dari tubuh dan membuat Anda tersesat dalam beberapa pemikiran itu. Segera setelah Anda mengetahui hal ini terjadi, kembalikan saja perhatian pada tubuh batin Anda.

Biarkan Pernapasan Membawa Anda ke dalam Tubuh Batin

Adakalanya, ketika pikiran saya menjadi sangat aktif, pikiran itu mengambil momentum yang membuat saya tidak mungkin mengalihkan perhatian dari kegiatan pikiran itu dan merasakan tubuh batin. Hal seperti ini terjadi khususnya ketika saya memasuki pola kekhawatiran atau kecemasan. Apakah Anda memiliki saran?

Jika suatu saat Anda mengalami kesulitan berhubungan dengan tubuh batin Anda, biasanya akan lebih mudah untuk pertama-tama berfokus pada pernapasan Anda. Pernapasan sadar, yang merupakan salah satu meditasi penuh daya dengan kekuatannya sendiri, akan membawa Anda berangsur-angsur berhubungan dengan tubuh. Ikuti pernapasan Anda dengan menaruh perhatian pada pernapasan itu sementara napas itu bergerak masuk dan keluar dari tubuh Anda. Tariklah napas Anda ke dalam tubuh, rasakan perut Anda mengembang dan mengempis perlahan-lahan pada setiap penarikan dan penghembusan napas. Jika Anda mampu membayangkan dengan mudah, pejamkan mata Anda dan lihatlah diri Anda dilingkupi cahaya atau tenggelam dalam zat yang memancarkan cahaya—suatu lautan kesadaran. Kemudian, hiruplah cahaya itu. Rasakan zat yang bercahaya itu mengisi tubuh Anda dan membuatnya bercahaya juga. Kemudian, secara berangsur-angsur lebih pusatkan perhatian Anda pada perasaan. Anda sekarang berada dalam tubuh Anda. Jangan melekat pada gambar visual apa pun.

Menggunakan Pikiran Secara Kreatif

Jika Anda perlu menggunakan pikiran untuk suatu maksud tertentu, gunakan bersama-sama dengan tubuh batin Anda.

Hanya jika Anda mampu menjadi sadar tanpa pikiran, Anda dapat menggunakan pikiran Anda secara kreatif, dan cara memasuki keadaan ini adalah melalui tubuh Anda. Saat memerlukan sebuah jawaban, solusi, atau ide kreatif, berhentilah berpikir sejenak dengan memusatkan perhatian Anda pada medan energi batin. Sadarlah akan keheningan. Ketika Anda mulai berpikir kembali, pikiran itu akan menjadi segar dan kreatif. Dalam setiap kegiatan berpikir, biasakan untuk mondar-mandir setiap beberapa menit antara berpikir dan mendengarkan suara batin, keheningan di dalam diri. Kita dapat berkata, “Jangan hanya berpikir dengan kepala Anda, berpikirlah dengan seluruh tubuh Anda.”

Seni Mendengarkan

Ketika sedang mendengarkan orang lain, jangan hanya mendengarkan dengan pikiran Anda. Rasakan medan energi tubuh batin sementara Anda mendengarkan. Tindakan Anda ini akan mengalihkan perhatian Anda dari berpikir dan menciptakan ruang hening yang memungkinkan Anda benar-benar mendengarkan tanpa gangguan campur tangan pikiran. Anda juga memberikan ruangan pada orang lain—ruang untuk hadir. Itu adalah pemberian paling berharga yang bisa Anda berikan. Sebagian besar orang tidak mengetahui cara mendengarkan karena bagian utama perhatian mereka diambil oleh pikiran. Mereka lebih banyak memberikan perhatian pada pikiran daripada apa yang dikatakan orang lain, dan bukan pada apa yang benar-benar penting, yaitu Keberadaan orang lain itulah yang ada di balik kata-kata dan pikiran. Sudah barang tentu, Anda tidak dapat merasakan Keberadaan orang lain kecuali melalui Keberadaan Anda sendiri. Ini adalah awal perwujudan kesatuan, yaitu kasih. Pada tingkat terdalam

Keberadaan, Anda menyatu dengan semua yang ada.

Sebagian besar hubungan antar manusia terutama terdiri atas interaksi pikiran dengan sesama, bukan komunikasi umat manusia yang berada dalam kebersamaan yang mendalam. Tidak ada hubungan yang dapat tumbuh dan berkembang dengan cara itu, itulah sebabnya mengapa begitu banyak konflik terjadi di dalam hubungan. Ketika pikiran mengendalikan kehidupan Anda, maka yang disebut konflik, perselisihan, dan masalah tidak dapat dihindari lagi. Berada dalam keadaan terhubung dengan tubuh batin akan menciptakan ruang tanpa pikiran yang luas, tempat hubungan dapat berkembang.

Gerbang Menuju yang Tidak Berwujud

Masuk Lebih dalam Menuju Tubuh Batin

Saya bisa merasakan energi yang ada di dalam tubuh saya, khususnya di lengan dan tungkai, tetapi tampaknya saya tidak mampu masuk lebih dalam lagi seperti yang Anda anjurkan sebelumnya.

Jadikan itu meditasi. Tidak diperlukan waktu yang lama. Sepuluh sampai lima belas menit sudah cukup. Pastikan lebih dahulu tidak ada gangguan eksternal, seperti panggilan telepon atau orang yang mungkin dapat mengganggu Anda. Duduklah di sebuah kursi, tetapi jangan bersandar. Tegakkan tulang punggung Anda. Posisi itu akan membantu Anda tetap siaga. Anda juga bisa memilih posisi meditasi yang paling Anda sukai.

Pastikan tubuh Anda dalam keadaan santai. Pejamkan mata Anda. Tariklah napas dalam beberapa kali. Rasakan seolah-

olah napas Anda memasuki perut bagian bawah. Perhatikan bagaimana perut itu mengembang dan mengempis dengan setiap tarikan napas yang masuk dan keluar. Kemudian sadari seluruh medan energi tubuh Anda. Jangan memikirkan hal itu—rasakan saja. Dengan melakukannya, Anda merebut kembali kesadaran Anda dari pikiran. Jika Anda merasa hal ini dapat membantu, gunakan visualisasi “ringan” seperti yang telah saya sebutkan tadi.

Ketika Anda mulai dapat merasakan tubuh batin Anda dengan jelas seperti sebuah medan energi tunggal, jika mungkin, lepaskan semua gambaran visual dan berfokuslah secara eksklusif pada perasaan saja. Jika Anda mampu, buang juga semua gambaran mental tentang tubuh jasmani yang masih Anda miliki. Kemudian, semua yang tersisa adalah perasaan dilingkupi kehadiran atau “keberadaan”, serta tubuh batin yang terasa tanpa batas. Kemudian, berikan lebih banyak lagi perhatian pada perasaan itu. Menyatulah dengannya. Melebur-lah dengan medan energi itu, sehingga tidak ada lagi dualistis yang dirasakan antara pengamat dan yang diamati, antara Anda dan tubuh Anda. Sekarang, perbedaan antara yang berada di dalam dan di luar juga lenyap, sehingga tidak ada tubuh batin lagi. Dengan masuk lebih mendalam ke dalam tubuh, Anda telah melampaui tubuh Anda.

Tetaplah tinggal dalam alam Keberadaan yang murni ini selama terasa nyaman. Kemudian, sadari kembali tubuh jasmani Anda, pernapasan dan indra tubuh Anda, serta bukalah mata Anda. Perhatikan sekeliling Anda selama beberapa menit secara meditatif—yaitu, tanpa memberikan label secara mental—dan rasakan terus tubuh batin sementara Anda memerhatikan.

J

Memasuki alam tanpa wujud itu benar-benar membebaskan. Anda akan terbebas dari ikatan untuk membentuk dan mengidentifikasi diri dengan wujud. Kita bisa menyebutnya yang tidak Berwujud, Sumber segala sesuatu yang tidak kelihatan, Keberadaan di dalam semua keberadaan. Itu adalah alam keheningan dan damai yang mendalam, juga sukacita dan kegembiraan mendalam. Bilamana Anda hadir, Anda menjadi “transparan” pada beberapa tingkat terang, yaitu kesadaran murni yang berasal dari Sumber ini. Anda juga menyadari bahwa terang itu tidak terpisah dari siapa diri Anda, tetapi membentuk jati diri Anda yang sama.

Sumber Chi

Apakah yang Tidak Berwujud itu adalah yang dinamakan chi di dunia Timur, yaitu sejenis energi kehidupan universal?

Bukan, bukan itu. Yang Tidak Berwujud adalah *sumber* chi. Chi adalah medan energi dalam yang ada pada tubuh Anda. Chi menjadi jembatan antara diri luar Anda dan sang Sumber. Chi terletak di tengah-tengah di antara yang berwujud, yaitu dunia bentuk, dan yang Tidak Berwujud. Chi dapat disamakan seperti sebuah sungai atau aliran energi. Jika Anda meletakkan fokus kesadaran Anda secara mendalam menuju tubuh batin, Anda sedang menyusuri arah sungai itu kembali menuju Sumbernya. Chi berupa gerakan; yang Tidak Berwujud adalah keheningan. Ketika Anda mencapai titik keheningan absolut, yang adalah semangat kehidupan, berarti Anda telah pergi melampaui tubuh batin dan melampaui chi menuju Sumber itu sendiri, yaitu yang Tidak Berwujud. Chi adalah mata rantai antara yang Tidak Berwujud dan alam fisik.

Jadi, jika Anda memusatkan perhatian Anda dengan sungguh-sungguh ke dalam tubuh batin, Anda akan mencapai

titik ini, singularitas ini, tempat dunia lenyap di dalam yang Tidak Berwujud dan yang Tidak Berwujud mengambil bentuk sebagai aliran chi yang kemudian menjadi dunia ini. Ini adalah titik pertemuan kehidupan dan kematian. Ketika kesadaran Anda diarahkan keluar, pikiran dan dunia akan bangkit. Jika diarahkan ke dalam, kesadaran itu akan menyadari Sumbernya sendiri dan kembali pulang pada yang Tidak berwujud. Kemudian, ketika kesadaran Anda kembali ke dunia berwujud, Anda mengambil kembali identitas bentuk yang Anda tinggalkan untuk sementara. Anda memiliki nama, masa lalu, situasi kehidupan, dan masa depan. Namun, dalam satu kaitan penting, Anda bukanlah orang yang sama lagi seperti sebelumnya, yaitu Anda telah melihat sekilas realitas di dalam diri sendiri yang bukan “dari dunia ini”, meskipun bukan sesuatu yang terpisah, seperti halnya diri Anda tidak terpisah dari Anda sendiri.

Sekarang latihan spiritual Anda berikutnya akan seperti ini: Ketika Anda menjalani kehidupan, jangan berikan perhatian seratus persen pada dunia eksternal dan pikiran Anda. Simpanlah beberapa perhatian di dalam batin Anda. Rasakan tubuh batin ketika melakukan kegiatan sehari-hari, khususnya ketika Anda terlibat dalam hubungan atau sedang berhubungan dengan alam. Rasakan keheningan yang mendalam di dalamnya. Biarkan pintu gerbang itu tetap terbuka. Sangat dimungkinkan untuk tetap sadar akan yang Tidak Berwujud seumur hidup Anda. Anda akan merasakannya sebagai damai yang mendalam di suatu tempat pada latar belakang Anda, suatu keteduhan yang tidak pernah meninggalkan Anda, apa pun yang terjadi di luar sini. Anda menjadi jembatan antara yang Tidak Berwujud dan yang berwujud, antara Tuhan dan dunia ini. Ini adalah keadaan terhubung dengan Sumber yang kita sebut pencerahan.

Jangan sampai Anda terkesan dan menyimpulkan bahwa yang Tidak Berwujud itu terpisah dari bentuk yang berwujud. Bagaimana mungkin? Yang Tidak Berwujud itu adalah kehidupan di dalam semua bentuk, inti terdalam dari semua yang ada. Kehidupan itu menyebar dalam dunia ini. Perkenankan saya menjelaskan hal ini.

Tidur Tanpa Mimpi

Anda melakukan perjalanan menuju yang Tidak Berwujud setiap malam ketika Anda memasuki tahap tidur yang mendalam tanpa mimpi. Anda menyatu dengan sang Sumber. Anda menarik energi kehidupan dari situ, energi yang akan mendukung untuk sementara waktu ketika Anda kembali pada yang berwujud, dunia bentuk yang terpisah. Energi ini jauh lebih vital daripada makanan, seperti ada tertulis dalam Alkitab “Manusia hidup bukan dari roti saja.”¹⁹⁾ Tetapi dalam keadaan tidur tanpa mimpi, Anda tidak memasukinya secara sadar. Meskipun semua fungsi tubuh tetap beroperasi, “Anda” tidak lagi ada dalam keadaan sadar. Dapatkah Anda membayangkan seperti apa jadinya jika memasuki tidur tanpa mimpi dalam keadaan sadar sepenuhnya? Tidak mungkin untuk membayangkan hal itu karena keadaan seperti itu tidak memiliki isi.

Yang Tidak Berwujud tidak akan membebaskan Anda sampai Anda memasukinya secara sadar. Itulah sebabnya Yesus tidak berkata, kebenaran itu akan memerdekakan kamu, tetapi Ia berkata: “Kamu akan *mengetahui* kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu.”²⁰⁾ Ini bukanlah kebenaran yang konseptual. Ini adalah kebenaran kehidupan kekal yang

¹⁹⁾ Matius 4:4

²⁰⁾ Yohanes 8:32

melampaui bentuk, yang akan dikenal secara langsung atau tidak sama sekali. Namun, jangan berusaha tetap sadar dalam keadaan tidur tanpa mimpi. Sangat kecil kemungkinan Anda akan berhasil jika Anda melakukannya. Setidaknya, Anda dapat tetap sadar selama tahap mimpi, tetapi bukan lebih jauh daripada itu. Inilah yang dinamakan mimpi yang jelas, yang dapat menarik dan mengagumkan, tetapi tidak membebaskan.

Jadi gunakan tubuh batin Anda sebagai gerbang masuk yang dapat Anda lalui untuk menuju yang Tidak Berwujud, dan biarkan gerbang itu tetap terbuka sehingga Anda tetap terhubung dengan sang Sumber sepanjang waktu. Sepanjang itu berkenaan dengan tubuh batin, tidak menjadi soal apakah tubuh jasmani tua atau muda, lemah atau kuat. Tubuh batin itu tanpa waktu. Jika Anda belum mampu merasakan tubuh batin, gunakan salah satu gerbang masuk lainnya, walaupun semua gerbang masuk itu pada akhirnya satu juga. Beberapa telah saya sebutkan secara panjang lebar sebelumnya, tetapi saya akan menyebutkan kembali secara singkat di sini.

Gerbang-gerbang Masuk Lainnya

Saat Sekarang dapat dianggap sebagai gerbang utama. Karena gerbang ini merupakan aspek inti dari setiap gerbang masuk. Anda tidak akan dapat berada dalam tubuh Anda tanpa berada dalam kehadiran yang kuat pada Saat Sekarang.

Waktu dan hal-hal yang berwujud tanpa dapat dihindari saling terhubung satu sama lain seperti halnya Saat Sekarang tanpa waktu dan yang Tidak Berwujud. Ketika Anda melenyapkan waktu psikologis melalui kesadaran saat sekarang yang kuat, Anda menjadi sadar akan yang Tidak Berwujud, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, Anda akan merasakan hal itu sebagai pancaran kekuatan kehadiran

sadar Anda—tanpa isi, hanya kehadiran. Secara tidak langsung, Anda menyadari yang Tidak Berwujud di dalam dan melalui alam indra. Dengan kata lain, Anda merasakan hakikat Tuhan di dalam setiap ciptaan, setiap kuntum bunga, setiap batu, dan Anda menyadari bahwa “Semua itu kudus.” Itulah sebabnya menurut catatan Tomas, Yesus pernah berkata: “Belahlah sepotong kayu, Aku ada di sana; angkatlah seongkah batu, kamu akan menemukan Aku di sana.”

Gerbang masuk lainnya menuju yang Tidak Berwujud diciptakan melalui penghentian berpikir. Kegiatan ini dapat mulai dilakukan dengan hal-hal yang sangat sederhana seperti misalnya menarik napas secara sadar atau memandang sekuntum bunga dengan perhatian yang penuh dan mendalam, sehingga tidak ada komentar mental yang muncul pada saat yang sama. Terdapat banyak cara untuk menciptakan kesenjangan dalam aliran pikiran yang terhenti. Inilah yang terjadi pada saat meditasi. Pikiran merupakan bagian dari alam yang berwujud. Kegiatan pikiran yang berlangsung terus-menerus membuat Anda terbelenggu dalam dunia bentuk dan menjadi tabir buram yang menghalangi Anda menjadi sadar akan yang Tidak Berwujud, sadar akan hakikat Tuhan yang tidak berwujud dan abadi di dalam diri Anda sendiri dan di dalam semua hal serta semua ciptaan. Sudah barang tentu, ketika Anda benar-benar *hadir*, Anda tidak perlu peduli lagi tentang penghentian berpikir, karena pikiran akan berhenti secara otomatis. Itulah sebabnya mengapa saya mengatakan bahwa Saat Sekarang merupakan aspek penting dari semua gerbang masuk lainnya.

Penyerahan—melepaskan resistansi mental emosional terhadap apa yang ada—juga menjadi salah satu gerbang masuk menuju yang Tidak Berwujud. Alasannya sederhana saja, yaitu resistansi batin menghalangi Anda dari orang lain, dari

diri sendiri, dari dunia sekitar Anda. Resistansi itu memperkuat perasaan terpisah yang menjadi andalan dan ketergantungan ego untuk tetap bertahan hidup. Semakin kuat perasaan terpisah, semakin Anda terikat pada yang berwujud pada dunia bentuk yang terpisah. Semakin Anda terikat pada dunia bentuk, semakin mengeras dan semakin tidak tertembus identitas bentuk Anda jadinya. Gerbang masuk ini akan tertutup dan Anda menjadi terasing dari dimensi batin, dimensi kedalaman. Dalam keadaan berserah diri, identitas bentuk Anda akan melunak dan menjadi agak “transparan”, dan sebagaimana seharusnya, yang Tidak Berwujud itu dapat bersinar melalui Anda.

Terserah pada Anda untuk membuka sebuah gerbang masuk dalam kehidupan Anda yang dapat memberikan akses masuk menuju yang Tidak Berwujud. Hubungkan diri Anda dengan medan energi tubuh batin, tetaplah hadir, lepaskan identifikasi Anda dengan pikiran, berserahlah pada apa yang ada; ini semua adalah gerbang masuk yang dapat Anda gunakan—namun Anda hanya perlu menggunakan salah satu.

*Apakah kasih juga termasuk salah satu dari gerbang masuk ini? Tidak, kasih tidak termasuk. Segera setelah salah satu gerbang masuk itu terbuka, kasih hadir di dalam Anda sebagai “perasaan perwujudan” kesatuan. Kasih bukanlah gerbang masuk; kasih itu datang *melalui* gerbang menuju dunia ini. Selama Anda sepenuhnya terjebak di dalam bentuk identitas Anda, tidak akan ada kasih. Tugas Anda bukanlah mencari kasih, tetapi menemukan sebuah gerbang yang dapat dilalui kasih sebagai jalan masuk.*

Keheningan

Apakah masih ada gerbang masuk lain selain yang telah Anda sebutkan?

Ya, ada. Yang Tidak Berwujud tidak terpisah dari yang berwujud. Yang Tidak Berwujud itu meliputi seluruh dunia, tetapi begitu sangat tersamar sehingga nyaris setiap orang tidak dapat mengenali secara sempurna. Seandainya Anda tahu ke mana harus mencari, Anda akan menemukannya di mana-mana. Sebuah gerbang akan terbuka setiap saat.

Apakah Anda mendengar anjing menggonggong di kejauhan? Atau deru mobil yang melintas? Dengarkan baik-baik. Bisakah Anda merasakan yang Tidak Berwujud dalam bunyi-bunyi itu? Anda tidak bisa? Carilah dalam keheningan tempat bunyi itu berasal dan ke mana bunyi itu kembali. Berikan lebih banyak perhatian pada keheningan daripada pada semua bunyi itu. Memberikan perhatian pada keheningan di luar diri akan menciptakan keheningan di dalam batin, yang mengakibatkan pikiran menjadi diam. Sebuah gerbang sedang terbuka.

Setiap bunyi dilahirkan dari keheningan, dan kembali mati ke dalam keheningan, dan selama rentang kehidupannya selalu dikelilingi keheningan. Keheningan memungkinkan bunyi itu ada. Memang hal itu bersifat intrinsik, tetapi merupakan bagian yang tidak berwujud dari setiap bunyi. Yang Tidak Berwujud hadir di dalam dunia ini sebagai keheningan. Itulah sebabnya mengapa dikatakan bahwa tidak ada hal di dunia ini yang begitu mirip dengan Tuhan seperti keheningan. Yang harus Anda lakukan hanyalah memberi perhatian pada keheningan. Bahkan selama Anda bercakap-cakap sadari setiap jeda di antara kata-kata. Interval keheningan singkat di antara kalimat. Kalau Anda melakukan hal itu, dimensi keteduhan akan tumbuh di dalam diri Anda. Keheningan di luar, ketenangan di dalam. Anda telah memasuki yang Tidak Berwujud.

Ruang

Sama seperti bunyi tidak akan ada tanpa keheningan, tidak akan ada suatu pun tanpa ketiadaan, tanpa ruang kosong yang memungkinkan semua itu ada. Semua objek fisik atau tubuh berasal dari ketiadaan, dikelilingi oleh ketiadaan, dan pada akhirnya akan kembali pada ketiadaan. Bukan hanya itu, bahkan di dalam setiap tubuh fisik terdapat jauh lebih banyak “ketiadaan” daripada “sesuatu yang ada”. Para ahli fisika mengatakan bahwa soliditas sebuah benda adalah ilusi belaka. Meskipun benda itu tampak padat, termasuk tubuh fisik Anda juga, sebenarnya hampir 100% merupakan ruang hampa—begitu besar jarak antara setiap atom dibandingkan dengan ukurannya. Selain itu, bahkan sebagian besar yang ada di dalam setiap atom adalah ruang hampa. Yang tersisa lebih mirip seperti frekuensi getaran daripada partikel benda padat, lebih mirip seperti nada musik. Para penganut Buddha telah mengenal hal itu selama lebih dari 2.500 tahun. “Wujud itu adalah kehampaan, kehampaan itu wujud,” demikian yang dinyatakan dalam *Heart Sutra*, salah satu naskah kuno Buddha yang terkenal. Hakikat dari segala sesuatu adalah kehampaan.

Yang Tidak Berwujud bukan hanya hadir di dunia ini sebagai keheningan; yang Tidak Berwujud juga melingkupi seluruh alam semesta sebagai ruang—dari dalam dan dari luar. Begitu mudah orang kehilangan ruang seperti halnya keheningan. Setiap orang menaruh perhatian pada benda-benda di dalam ruang, tetapi siapa yang menaruh perhatian pada ruang itu sendiri?

Tampaknya Anda ingin mengartikan bahwa “kehampaan” atau “ketiadaan” itu bukan sekadar ketiadaan saja, bahwa ada sejumlah sifat misterius di dalamnya. Apakah ketiadaan itu?

Anda tidak dapat mengajukan pertanyaan seperti itu. Pikiran Anda berusaha mengubah ketiadaan menjadi sesuatu. Saat Anda menjadikannya sesuatu, Anda telah kehilangan sesuatu. Ketidadaan—ruang—adalah penampilan yang Tidak Berwujud sebagai fenomena yang diwujudkan dalam dunia yang dapat ditangkap oleh pancaindra. Hanya itulah yang dapat dikatakan orang tentang hal itu, meskipun ini juga menjadi paradoks. Ketidadaan tidak dapat dijadikan objek pengetahuan. Anda tidak akan dapat meraih gelar doktor dengan melakukan penelitian atas “ketidadaan”. Ketika para ilmuwan meneliti ruang, biasanya mereka menjadikan ruang itu sebagai sesuatu dan dengan demikian mereka kehilangan hakikat ruang secara keseluruhan. Tidak mengherankan jika teori terakhir mengatakan bahwa ruang itu tidak kosong sepenuhnya, tetapi diisi oleh sejumlah substansi. Begitu Anda memiliki teori, tidak sulit untuk menemukan bukti yang membenarkan teori itu, setidaknya sampai muncul teori lain.

“Ketidadaan” hanya dapat menjadi gerbang masuk bagi Anda menuju yang Tidak Berwujud, jika Anda tidak berusaha memahami atau mengerti tentang hal itu.

Bukankah itu yang kita lakukan di sini?

Sama sekali tidak. Saya memberikan beberapa petunjuk bagi Anda untuk menunjukkan bahwa Anda dapat membawa dimensi yang Tidak Berwujud itu ke dalam kehidupan Anda. Kita tidak berusaha memahaminya. Tidak ada yang perlu dimengerti.

Ruang tidak memiliki “keberadaan” (*existence*). “Berada” (*to exist*) secara harfiah berarti menonjol atau terlihat jelas (*to stand out*). Anda tidak dapat memahami ruang karena ruang tidak terlihat jelas. Meskipun ruang itu sendiri tidak memiliki

keberadaan, ruang memungkinkan segala sesuatu ada. Keheningan juga tidak memiliki keberadaan, demikian juga halnya dengan yang Tidak Berwujud.

Jadi apa yang terjadi jika Anda mengalihkan perhatian Anda dari objek-objek yang ada di dalam ruang dan lebih menyadari ruang itu sendiri? Apa hakikat ruang ini? Perabotan, gambar, dan seterusnya ada *di dalam* ruang ini, tetapi semuanya bukan ruang itu. Lantai, dinding, dan langit-langit menentukan batas-batas ruangan, tetapi batas-batas itu juga bukan ruang itu sendiri. Jadi, apakah hakikat ruang? Tentu saja ruang, ruang yang kosong. Tidak akan ada “ruang” tanpa kehampaan. Karena ruang adalah “ketiadaan”, dapat kita katakan bahwa apa yang *tidak* berada di sana, jauh lebih penting daripada yang ada di sana. Jangan pikirkan hal itu. Rasakan saja apa adanya. Berikan perhatian pada “ketiadaan”.

Sementara Anda melakukannya, terjadi perubahan kesadaran di dalam diri Anda. Mengapa? Hal-hal di dalam diri Anda yang setara dengan objek-objek yang berada di dalam ruang, seperti perabotan, dinding, dan seterusnya adalah objek-objek pikiran Anda, yaitu pikiran, emosi, dan objek-objek panca-indra. Sedangkan hal-hal di dalam ruang yang setara adalah kesadaran yang memungkinkan adanya objek pikiran Anda, sama seperti ruang yang memungkinkan semua benda menjadi ada. Jadi, jika Anda mengalihkan perhatian Anda dari *benda*—objek di dalam ruang—secara otomatis Anda mengalihkan perhatian dari objek pikiran juga. Dalam hal ini, Anda tidak dapat berpikir *dan* menyadari tentang ruang—atau tentang keheningan. Dengan menyadari ruang kosong di sekitar Anda, secara serentak Anda juga menyadari tentang ruang tanpa pikiran, yaitu kesadaran murni yang Tidak Berwujud. Beginilah kontemplasi yang mendalam tentang ruang dapat menjadi gerbang masuk bagi Anda.

Ruang dan keheningan merupakan dua aspek dari hal yang sama, yaitu ketiadaan yang sama. Keduanya adalah perwujudan ruang batin dan keheningan batin, yang adalah ketenangan, yaitu kandungan kreatif yang tidak terbatas dari semua keberadaan. Sebagian besar orang tidak menyadari dimensi ini sepenuhnya. Tidak ada ruang batin, tidak ada ketenangan. Mereka kehilangan keseimbangan. Dengan kata lain, mereka mengetahui dunia ini, atau mengira mengetahui, tetapi mereka tidak mengenal Tuhan. Secara eksklusif mereka mengidentikkan diri dengan bentuk fisik atau psikologis diri mereka sendiri, sehingga tidak menyadari akan hakikatnya. Karena setiap bentuk itu bersifat sangat tidak stabil, mereka hidup dalam ketakutan. Ketakutan ini menimbulkan salah persepsi yang mendalam tentang diri mereka dan orang lain, dan mengaburkan visi mereka tentang dunia ini.

Jika beberapa ledakan kosmis akan membawa dunia kita ini pada akhirnya, yang Tidak Berwujud sama sekali tidak akan terpengaruh oleh hal ini. Buku *A Course in Miracles* mengungkapkan kebenaran ini dengan tajam: "Tidak ada hal nyata yang bisa diancam. Hal yang tidak nyata sesungguhnya tidak ada. Di dalamnya terletak kedamaian Tuhan".

Jika Anda tetap berada dalam hubungan sadar dengan yang Tidak Berwujud, Anda akan menghargai, mengasihi, dan sangat menghormati bentuk yang berwujud dan setiap bentuk kehidupan yang ada di dalamnya sebagai ungkapan Satu Kehidupan yang jauh melampaui bentuk. Anda juga mengetahui bahwa setiap bentuk ditetapkan untuk lenyap kembali dan pada akhirnya tidak ada suatu pun di luar sini yang cukup berarti. Kamu telah "mengalahkan dunia ini", demikian sabda Yesus, atau seperti yang dikatakan Buddha, kamu telah "menyeberang sampai ke tepi lain."

Sifat Ruang dan Waktu yang Sejati

Sekarang, perhatikan baik-baik hal ini: Kalau semua sudah tidak ada lagi kecuali keheningan, bagi Anda keheningan itu tidak akan ada, Anda tidak akan mengenal apakah keheningan itu. Hanya ketika muncul bunyi, maka keheningan itu akan terwujud. Demikian juga halnya, jika hanya ada ruang saja tanpa objek di dalam ruang, maka ruang itu tidak akan ada bagi Anda. Bayangkan diri Anda ketika tidak ada lagi galaksi, hanyalah kehampaan belaka. Tiba-tiba ruang tidak akan menjadi luas lagi, dan tidak akan ada lagi di sana. Tidak akan ada lagi kecepatan, tidak ada lagi gerakan dari sini ke sana. Setidaknya dibutuhkan dua rujukan untuk mewujudkan jarak dan ruang. Ruang akan terwujud pada saat yang Satu menjadi dua, dan ketakutan yang “dua” menjadi “sepuluh ribu benda”, istilah yang digunakan Lao Tse untuk menyebut dunia yang berwujud, ruang akan menjadi semakin luas. Begitulah dunia dan ruang muncul secara serentak.

Tidak ada yang bisa ada tanpa ruang, meskipun ruang bukanlah apa-apa. Sebelum alam semesta ini terwujud, sebelum terjadi “ledakan besar” jika Anda menyukai istilah itu, tidak ada sebuah ruang hampa sangat luas yang menanti untuk diisi. Tidak ada ruang, karena tidak ada apa-apa. Hanya ada yang Tidak Berwujud—yang Esa. Ketika yang Esa itu menjadi “sepuluh ribu benda”, tiba-tiba ruang tampak ada di sana dan memungkinkan ada banyak hal. Dari mana datangnya semua itu? Apakah diciptakan oleh Tuhan untuk mengakomodasi alam semesta ini? Sudah tentu tidak. Ruang itu bukan apa-apa, jadi tidak pernah diciptakan.

Pergilah keluar pada suatu malam yang cerah dan layangkan pandangan Anda ke langit. Ribuan bintang yang dapat Anda lihat dengan mata telanjang tidak lebih daripada bagian yang

terlampau kecil dari apa yang ada di sana. Satu miliar galaksi telah dapat dideteksi dengan menggunakan teleskop yang terkuat, dan setiap galaksi merupakan “kepulauan alam semesta” yang terdiri atas miliaran bintang. Namun, yang bahkan lebih menakjubkan adalah tidak terbatasnya ruang itu sendiri, kedalaman dan ketenangannya yang memungkinkan semua keindahan ini ada. Tidak ada yang lebih menakjubkan dan agung daripada keluasan dan keheningan ruang yang tidak terbayangkan itu, dan apakah itu? Kehampaan, kehampaan yang sangat luas.

Apa yang bagi kita tampak seperti ruang dalam alam semesta kita dan dapat dirasakan melalui pikiran serta pancaindra kita, adalah yang Tidak Berwujud itu sendiri, yang mewujudkan diri. Itu adalah “substansi” Tuhan. Dan mukjizat yang terbesar adalah ketenangan dan keluasan yang memungkinkan alam semesta itu *ada*, itu bukan hanya di luar sana di ruang tanpa batas—tetapi juga ada di dalam diri Anda. Ketika Anda benar-benar dan sepenuhnya hadir, Anda mengalaminya sebagai ruang batin tanpa pikiran yang sangat teduh. Di dalam diri Anda, dalam kedalaman yang sangat dalam, bukan dalam keluasan. Perluasan ruang pada akhirnya merupakan salah persepsi tentang kedalaman tanpa batas—sesuatu yang berkaitan dengan realitas transedental.

Menurut Einstein, ruang dan waktu itu tidak dapat dipisahkan. Saya benar-benar tidak mengerti hal itu, tetapi mungkin ia sedang mengatakan bahwa waktu adalah dimensi keempat dari ruang. Ia menamakannya sebagai “rangkaian ruang dan waktu”.

Ya. Apa yang Anda rasakan sebagai perwujudan ruang dan waktu pada akhirnya adalah khayalan belaka, tetapi sebenarnya

mengandung inti kebenaran. Keduanya adalah atribut dasar dari Tuhan, ketidakterbatasan dan kekekalan, dirasakan seolah-olah memiliki eksistensi eksternal di luar diri Anda. Di dalam diri Anda, kedua ruang dan waktu ini memiliki kesetaraan nilai batin yang mengungkapkan sifat sejati keduanya, seperti halnya diri Anda sendiri. Karena ruang itu tenang, alam tanpa pikiran yang tidak terbatas, maka kesetaraan nilai batin adalah kehadiran, kesadaran akan kekekalan Saat Sekarang. Ingatlah bahwa tidak ada perbedaan di antara hal-hal ini. Ketika ruang dan waktu diwujudkan di dalam diri sebagai yang Tidak Berwujud—tanpa pikiran dan kehadiran—ruang dan waktu eksternal tetap ada bagi Anda, tetapi keduanya menjadi kurang penting lagi. Dunia juga terus melanjutkan keberadaannya bagi Anda, tetapi tidak mengikat Anda lagi.

Karena itu, tujuan akhir dunia ini bukan terletak pada dunia ini, tetapi dalam transedensi dunia ini. Sama seperti Anda yang tidak akan menyadari adanya ruang jika tidak ada benda-benda di dalam ruang, dunia ini juga dibutuhkan oleh yang Tidak Berwujud untuk mewujudkan diri. Mungkin Anda pernah mendengar kata-kata bijaksana di kalangan orang-orang Buddha, “Jika tidak ada ilusi, tidak akan ada pencerahan”. Melalui dunia inilah dan pada akhirnya melalui diri Anda, yang Tidak Berwujud memperkenalkan dirinya. Anda berada di sini untuk memungkinkan tujuan ilahi dalam alam semesta ini terungkap. *Karena itu betapa pentingnya Anda!*

Kematian Secara Sadar

Selain tidur tanpa mimpi yang telah saya sebutkan sebelumnya, ada satu lagi gerbang masuk lain yang berada di luar kendali kita. Gerbang ini terbuka secara singkat pada saat kematian tubuh jasmani. Seandainya pun Anda telah kehilangan semua

peluang lain untuk perwujudan spiritual selama kehidupan Anda, satu gerbang terakhir akan terbuka bagi Anda segera setelah tubuh jasmani meninggalkan dunia.

Tidak terhitung banyaknya laporan dari orang-orang yang mengalami kesan visual tentang gerbang ini, yang digambarkan sebagai cahaya yang cemerlang kemudian kembali dari apa yang umumnya dikenal sebagai pengalaman menjelang kematian. Banyak juga yang melaporkan tentang rasa keteduhan yang penuh sukacita dan kebahagiaan serta kedamaian yang mendalam. Dalam buku *Tibetan Book of the Dead*, hal itu digambarkan sebagai “keindahan yang berkilauan dari cahaya Kehampaan tanpa warna”, yang adalah “diri Anda yang sejati”. Gerbang ini terbuka dalam waktu yang sangat singkat. Apabila Anda belum pernah bersinggungan dengan dimensi yang Tidak Berwujud ini dalam kehidupan Anda, besar kemungkinan Anda akan kehilangan kesempatan ini. Sebagian besar orang membawa terlalu banyak sisa-sisa resistansi, terlalu banyak kelekatan pada pengalaman sensoris, terlalu banyak identifikasi dengan dunia yang berwujud. Jadi, ketika melihat gerbang itu, mereka berbalik penuh ketakutan, kemudian kehilangan kesadaran. Sebagian besar yang terjadi kemudian benar-benar di luar kemampuan dan berlangsung secara otomatis. Pada akhirnya, akan ada putaran kelahiran dan kematian lainnya. Kehadiran mereka masih belum cukup kuat untuk kekekalan yang sadar.

Jadi memasuki gerbang ini bukan berarti pemusnahan?

Pada gerbang-gerbang lainnya, sifat sejati Anda yang indah tetap ada, tetapi bukan kepribadian Anda. Dalam setiap kasus, apa pun yang sejati dan nyata dalam kepribadian Anda adalah sifat sejati Anda yang bersinar. Ini tidak akan pernah hilang.

Yang berharga, yang *nyata*, tidak akan pernah hilang.

Mendekati kematian dan kematian itu sendiri, yaitu pelenyapan bentuk fisik selalu menjadi peluang besar bagi perwujudan spiritual. Tragisnya, sebagian besar peluang ini hilang dalam masa kehidupan manusia, karena kita hidup dalam budaya yang nyaris tidak mengindahkan kematian, sama halnya dengan nyaris sepenuhnya mengabaikan hal-hal yang sebenarnya sangat penting dalam kehidupan ini.

Setiap gerbang merupakan gerbang kematian, yaitu kematian dari keakuan yang palsu. Jika Anda memasukinya, Anda berhenti mengambil identitas Anda dari bentuk psikologis buatan pikiran. Kemudian Anda menyadari bahwa kematian sesungguhnya adalah sebuah ilusi, sama seperti identifikasi dengan bentuk yang adalah ilusi juga. Akhir daripada ilusi itu—adalah kematian itu sendiri. Kematian akan terasa menyedihkan jika Anda tetap melekat pada ilusi.

Hubungan yang Dicerahkan

Masuki Saat Sekarang dari Mana Pun Anda Berada

Saya selalu berpikir bahwa pencerahan itu tidak mungkin terjadi kecuali melalui cinta dalam hubungan antara seorang laki-laki dan perempuan. Bukankah hubungan ini yang dapat memulihkan kita kembali? Bagaimana kehidupan seseorang dapat dipuaskan sebelum hal ini terjadi?

Apakah hal itu benar dalam pengalaman Anda? Apakah hal itu terjadi pada Anda?

Memang belum, tetapi bagaimana mungkin tidak seperti itu? Saya tahu hal itu pasti akan terjadi.

Dengan kata lain, Anda sedang menunggu akan adanya suatu peristiwa yang menyelamatkan Anda *pada waktunya*? Bukankah ini inti kekeliruan yang pernah kita bicarakan? Keselamatan itu

bukan di tempat lain atau di waktu lain. Keselamatan itu di sini dan di saat sekarang ini.

Apakah arti pernyataan, “Keselamatan itu di sini dan di saat sekarang ini”? Saya bahkan tidak mengerti apa arti keselamatan itu.

Sebagian besar orang mengejar kesenangan fisik atau berbagai bentuk kepuasan psikologis karena mereka percaya bahwa hal-hal ini akan membuat mereka berbahagia dan membebaskan mereka dari rasa takut atau kekurangan. Kebahagiaan dirasakan sebagai peningkatan rasa pencapaian kehidupan melalui kesenangan fisik, atau merasa lebih aman dan lebih puas atas pencapaian diri melalui berbagai bentuk kepuasan psikologis. Inilah pencarian keselamatan dari keadaan ketidakpuasan atau ketidakcukupan. Tanpa kecuali, setiap kepuasan yang mereka peroleh hanya bertahan sebentar, sehingga kondisi ketidakpuasan atau pencapaian itu biasanya diproyeksikan sekali lagi pada suatu titik khayal yang jauh dari sini dan jauh dari saat sekarang ini. “Kalau saya telah memperoleh *ini* atau bebas dari *itu*—maka saya akan berbahagia.” Ini adalah pola pikir tidak sadar yang menciptakan ilusi keselamatan di masa depan.

Keselamatan sejati adalah pencapaian, kedamaian, hidup dalam segala kelimpahannya. Ini berarti menjadi diri sendiri, merasakan kebaikan di dalam diri yang tiada tara, sukacita Keberadaan yang tidak tergantung pada apa pun di luar diri. Sesuatu yang dirasakan bukan sebagai pengalaman yang telah berlalu, tetapi sebagai kehadiran yang selalu ada. Dalam bahasa teologia, keselamatan ini adalah “mengetahui Tuhan”—bukan sebagai sesuatu yang berada di luar diri tetapi sebagai inti terdalam diri Anda sendiri. Keselamatan sejati adalah

mengenai diri Anda sendiri sebagai bagian tidak terpisahkan dari Satu Kehidupan yang abadi dan tidak berwujud, dari situlah semua yang hidup itu berasal dan berada.

Keselamatan sejati adalah kemerdekaan—dari rasa takut, dari penderitaan, dari keadaan yang terasa kurang dan tidak cukup, dan karena itu juga dari semua kekurangan, kemiskinan, keserakahan, dan kelekatan. Keselamatan juga berarti bebas dari pemikiran kompulsif, dari negatiftas, dan di atas segalanya bebas dari masa lalu dan masa depan sebagai kebutuhan psikologis. Pikiran Anda berkata bahwa Anda tidak dapat menuju ke sana dari sini. Sesuatu perlu terjadi, atau Anda harus menjadi ini atau itu sebelum Anda dapat bebas dan berhasil. Dikatakan bahwa kenyataannya Anda memerlukan waktu—yang Anda perlukan untuk menemukan, memilah, melaksanakan, mencapai, memperoleh, menjadi, atau mengerti sesuatu sebelum Anda dapat menjadi bebas atau sempurna. Anda memandang waktu sebagai sarana menuju keselamatan, sementara kenyataannya justru menjadi penghambat terbesar menuju keselamatan. Anda mengira bahwa Anda tidak dapat menuju ke sana dari tempat Anda berada pada saat sekarang dan siapa Anda pada saat ini karena Anda merasa belum sempurna dan belum cukup baik, tetapi kebenarannya adalah bahwa di sini dan sekarang ini adalah satu-satunya titik dari mana Anda *dapat* sampai ke sana. Anda “sampai” ke sana dengan menyadari bahwa Anda telah *berada* di sana. Anda menemukan Tuhan, saat Anda menyadari bahwa Anda tidak perlu lagi mencari Tuhan yang sudah ada. Jadi tidak terdapat hanya *satu kondisi* menuju keselamatan, semua kondisi dapat digunakan, tetapi tidak ada kondisi tertentu yang diperlukan. Bagaimanapun juga, hanya ada satu titik masuk, yaitu Saat Sekarang. Tidak akan ada keselamatan di luar Saat Sekarang.

Apakah Anda merasa kesepian dan tanpa teman? Masuklah ke Saat Sekarang dari situ. Apakah Anda sedang menjalin sebuah hubungan? Masuklah ke Saat Sekarang dari situ.

Tidak ada yang dapat Anda lakukan atau capai yang dapat membawa Anda lebih dekat pada keselamatan selain saat ini. Hal ini mungkin sulit dipahami oleh pikiran yang telah terbiasa berpikir bahwa segala sesuatu yang berharga itu terletak di masa depan. Juga tidak terdapat apa saja yang pernah Anda lakukan atau yang telah Anda lakukan di masa lalu yang akan menghalangi Anda untuk berkata ya pada apa yang ada dan membawa perhatian Anda secara mendalam pada Saat Sekarang. Anda tidak dapat melakukan ini di masa depan. Anda melakukannya sekarang atau tidak sama sekali.

J

Hubungan Cinta/Benci

Jika Anda tidak dapat mengakses frekuensi kesadaran tentang kehadiran, maka semua hubungan, khususnya hubungan akrab akan merosot dan akhirnya tidak berfungsi. Mungkin saja hubungan itu tampak sempurna untuk sementara waktu, seperti ketika Anda sedang “jatuh cinta”. Namun, apa yang tampak sempurna itu tetap saja mengalami gangguan, seperti misalnya percekcoan, konflik, ketidakpuasan, serta kekerasan emosional atau bahkan fisik yang terjadi dengan frekuensi yang semakin meningkat. Tampaknya sebagian besar “hubungan cinta” sudah lama berubah menjadi hubungan cinta/benci. Cinta bisa berubah menjadi serangan yang kejam, perasaan bermusuhan, atau menurunnya rasa sayang dalam sekejap. Semua ini dianggap sebagai hal yang lumrah. Hubungan itu kemudian akan bergerak naik dan turun untuk beberapa saat,

beberapa bulan, atau beberapa tahun, antara kutub “cinta” dan benci, dan akan memberi Anda banyak kesenangan dan juga kepedihan. Merupakan hal yang lazim bagi para pasangan menjadi kecanduan pada siklus itu. Drama mereka membuat mereka merasa hidup. Manakala keseimbangan antara polaritas positif/negatif hilang dan terjadi siklus destruktif dengan frekuensi dan intensitas yang meningkat, yang cenderung akan terjadi cepat atau lambat, tidak lama kemudian hubungan itu pada akhirnya akan berantakan.

Tampaknya, kalau saja Anda dapat melenyapkan siklus negatif atau destruktif itu, maka semua akan menjadi baik dan hubungan itu akan berkembang dengan indah—tetapi sayangnya, hal ini tidak mungkin. Polaritas saling tergantung satu sama lain. Anda tidak akan dapat memiliki yang satu tanpa yang lain. Di dalam yang positif telah terkandung yang negatif jika yang positif itu tidak diwujudkan. Ternyata keduanya merupakan aspek yang berbeda dari penyimpangan atau kelainan yang sama. Di sini saya berbicara tentang apa yang umumnya dikatakan orang sebagai hubungan yang romantis—bukan kasih yang sejati, yang tidak memiliki kutub berlawanan karena kasih ini muncul dari tempat yang melampaui pikiran. Kasih sebagai keadaan yang kontinu sudah semakin jarang sekarang ini—sama jarangya seperti kesadaran umat manusia. Namun, kasih sejati ini sering muncul sekilas dengan cara yang tidak dipahami ketika terjadi jeda dalam arus pikiran.

Sudah barang tentu sisi negatif ini lebih mudah dikenali sebagai penyimpangan daripada yang positif. Juga lebih mudah mengenali sumber negatifitas pada pasangan Anda daripada melihatnya di dalam diri Anda sendiri. Negatifitas ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, misalnya sikap posesif, cemburu, penguasaan, kejengkelan terbuka atau tersembunyi,

kebutuhan untuk membenarkan diri, ketidakpekaan dan ter-paku pada pikiran sendiri, kebutuhan emosional dan manipulasi, dorongan untuk membantah, mengkritik, menghakimi, menyalahkan, menyerang, pembalasan tidak sadar atas kepedihan masa lalu yang ditimbulkan oleh orangtua, kegusaran, dan kekerasan fisik.

Pada sisi positif, Anda “jatuh cinta” dengan pasangan Anda. Pada awalnya, keadaan ini sangat memuaskan. Anda merasa benar-benar hidup. Keberadaan Anda tiba-tiba menjadi sangat berarti karena seseorang membutuhkan Anda, menginginkan Anda, membuat Anda merasa istimewa, dan Anda melakukan hal yang sama padanya. Ketika Anda sedang bersama-sama, Anda merasa utuh. Perasaan itu menjadi begitu kuat sehingga bagian dunia selebihnya kehilangan arti pentingnya.

Namun, mungkin Anda juga memerhatikan adanya ciri kemiskinan dan kelekatan pada intensitas itu. Anda menjadi kecanduan terhadap pihak lain itu. Ia memperlakukan Anda seperti obat-obatan terlarang. Anda merasa seperti di awang-awang ketika obat-obatan itu tersedia, bahkan kemungkinan atau pemikiran bahwa ia tidak ada lagi di sana bagi Anda bisa menjerumuskan Anda pada kecemburuan, sikap posesif, berusaha melakukan manipulasi melalui pemerasan emosional, menyalahkan, dan menuduh—takut kehilangan. Jika orang itu kemudian meninggalkan Anda, hal ini akan membangkitkan permusuhan yang sangat kuat atau kesedihan dan keputusan yang sangat mendalam. Dalam sekejap, kelembutan dapat berubah menjadi serangan yang kejam atau kesedihan yang mengerikan. Di manakah kasih itu sekarang? Dapatkah kasih itu berubah menjadi sebaliknya dalam waktu singkat? Apakah itu kasih yang mula-mula, atau sekadar ketamakan dan kelekatan yang adiktif?

Kecanduan dan Pencarian Keutuhan

Mengapa kita harus menjadi kecanduan terhadap orang lain?

Alasan mengapa hubungan cinta yang romantis merupakan pengalaman yang kuat dan dicari-cari oleh semua orang adalah, karena tampaknya cinta semacam itu menawarkan kemerdekaan dari keadaan ketakutan, kemiskinan, kekurangan, dan ketidaklengkapan yang merupakan bagian dari kondisi umat manusia dalam keadaan yang belum tertebus dan belum tercerahkan. Pada keadaan ini terdapat dimensi fisik dan juga merupakan dimensi psikologis.

Pada tingkat fisik, jelaslah bahwa Anda tidak utuh, dan tidak akan pernah utuh. Mungkin Anda seorang laki-laki atau perempuan yang berarti hanya separuh dari yang utuh. Pada tingkat ini, kerinduan untuk menjadi utuh—kembali ke kesatuan—bermanifestasi sebagai saling ketertarikan antara laki-laki dan perempuan, yang laki-laki membutuhkan seorang perempuan, yang perempuan membutuhkan seorang laki-laki. Ini adalah dorongan yang nyaris tidak tertahankan untuk bersatu dengan kutub energi yang berlawanan ini. Akar dorongan fisik ini adalah sesuatu yang bersifat spiritual, yaitu keinginan untuk mengakhiri dualitas, keinginan untuk kembali pada keadaan yang utuh. Hubungan seksual merupakan yang terdekat yang dapat Anda peroleh pada keadaan tingkat fisik ini. Itulah sebabnya mengapa hal ini menjadi pengalaman memuaskan paling dalam yang ditawarkan oleh dunia fisik ini. Namun, hubungan seksual tidak lebih daripada sebuah unsur keutuhan yang mengambang, sebuah kebahagiaan yang berlangsung singkat. Selama hal itu dicari dengan tidak sadar sebagai sarana keselamatan, berarti Anda sedang mencari akhir dualitas pada tingkat bentuk, sesuatu yang tidak akan dapat Anda temukan. Anda digoda dengan sesuatu yang tampak seperti surga, tetapi

Anda tidak diperbolehkan tinggal di sana, dan Anda kembali dalam tubuh yang terpisah.

Pada tingkat psikologis, rasa kekurangan dan perasaan tidak utuh ini jauh lebih besar daripada yang ada pada tingkat fisik. Selama Anda mengidentikkan diri dengan pikiran, Anda mengambil rasa diri secara eksternal. Artinya, Anda memperoleh rasa tentang siapa diri Anda dari hal-hal yang pada akhirnya tidak ada kaitannya dengan siapa Anda sebenarnya, termasuk peran sosial Anda, harta milik, penampilan luar, kesuksesan dan kegagalan, sistem kepercayaan, dan seterusnya. Rasa diri ciptaan pikiran yang palsu ini, termasuk ego, perasaan rentan, tidak aman, selalu berusaha mencari hal-hal baru untuk dijadikan identifikasi guna memperoleh perasaan eksistensi diri. Namun, tidak ada yang pernah cukup untuk memberikan kepuasan abadi. Rasa takut tetap ada; rasa kekurangan dan kemiskinan tetap ada.

Namun, kemudian datanglah hubungan yang khusus itu. Tampaknya hubungan ini menjadi jawaban bagi semua masalah ego dan memenuhi semua kebutuhannya. Setidaknya inilah yang tampak pada mulanya. Semua hal yang Anda ambil untuk rasa diri Anda sebelumnya, sekarang menjadi relatif tidak penting. Sekarang Anda memiliki satu titik pusat yang menggantikan semua hal itu, memberikan arti bagi kehidupan Anda, dan melalui hal itu, Anda menetapkan identitas Anda, yaitu orang yang dengannya Anda “jatuh cinta”. Anda tidak lagi menjadi kepingan yang terpisah di alam semesta tanpa kepedulian, atau demikianlah tampaknya. Dunia Anda sekarang memiliki sebuah pusat, yaitu orang yang Anda cintai. Kenyataan bahwa pusat itu masih berada di luar diri sehingga Anda masih memiliki rasa diri yang berasal dari luar, pada mulanya tampak tidak mengandung masalah. Yang penting

adalah bahwa perasaan yang mendasari rasa tidak utuh, ketakutan, kekurangan dan ketidakpuasan yang menjadi ciri keadaan egois, tidak ada lagi—atau di manakah semua itu? Apakah semuanya lenyap, atautkah semuanya tetap ada di bawah realitas permukaan yang bahagia itu?

Jika Anda mengalami keduanya dalam hubungan Anda, baik “cinta” maupun kebalikan dari cinta—yakni serangan, kekerasan emosional, dan seterusnya—besar kemungkinan Anda sedang mengacaukan keterikatan ego dan kecanduan kelekatan dengan cinta. Anda tidak dapat mencintai pasangan Anda pada satu saat, lalu menyerangnya pada saat berikutnya. Cinta sejati tidak memiliki kebalikan. Jika “cinta” Anda memiliki kebalikan, maka itu bukan cinta, melainkan sekadar kebutuhan ego yang kuat akan rasa diri yang lebih lengkap dan mendalam, suatu kebutuhan yang untuk sementara bisa dipenuhi oleh orang lain. Bagi ego, itu adalah pengganti keselamatan, dan dalam waktu singkat memang terasa mirip dengan keselamatan.

Tetapi akan tiba saatnya ketika perilaku pasangan Anda tidak mampu memenuhi kebutuhan Anda, atau tepatnya ego Anda. Maka muncullah kembali ke permukaan berbagai rasa takut, kepedihan, dan kekurangan yang merupakan bagian intrinsik dari kesadaran ego yang telah diselubungi oleh “hubungan cinta” selama ini. Sama seperti kecanduan lainnya, Anda akan merasa di awang-awang ketika tersedia obat-obatan terlarang itu, tetapi ada saatnya obat-obatan itu tidak memberikan pengaruh pada Anda. Ketika perasaan pedih itu muncul kembali, Anda akan merasa bahwa kepedihan itu menjadi lebih kuat daripada sebelumnya, dan selain itu, Anda sekarang merasa bahwa pasangan Anda-lah yang menjadi penyebab timbulnya perasaan-perasaan itu. Ini berarti bahwa Anda

memproyeksikan perasaan-perasaan itu ke luar dan menyerang pihak lain dengan seluruh kekerasan ganas yang menjadi bagian kepedihan Anda. Serangan ini mungkin membangkitkan kepedihan pasangan Anda, sehingga ia akan membalas serangan itu. Pada saat seperti ini, secara tidak sadar ego masih tetap berharap bahwa serangannya atau upaya manipulasinya menjadi hukuman yang cukup untuk menyebabkan pasangan Anda mengubah perilakunya, sehingga bisa digunakan untuk menutupi kepedihan Anda.

Setiap kecanduan muncul dari penolakan di bawah sadar untuk menghadapi dan bergerak memasuki kepedihan Anda. Setiap kecanduan diawali dari kepedihan dan berakhir juga dengan kepedihan. Apa pun substansi yang membuat Anda kecanduan—alkohol, makanan, obat-obatan yang tidak terlarang atau yang terlarang, atau seseorang—Anda sedang menggunakan sesuatu atau seseorang untuk menutupi kepedihan Anda. Itulah sebabnya mengapa setelah eforia awal berlalu, terdapat begitu banyak ketidakbahagiaan, begitu banyak kepedihan dalam hubungan yang akrab. Eforia itu tidak menyebabkan kepedihan dan ketidakbahagiaan, hanya membawa kepedihan dan ketidakbahagiaan yang sebelum itu memang sudah ada di dalam diri Anda. Setiap orang yang kecanduan pasti melakukan hal itu. Setiap kecanduan akan sampai pada suatu titik yang menunjukkan bahwa substansi itu tidak bisa memuaskan Anda lagi, kemudian Anda akan merasakan kepedihan yang lebih menyakitkan daripada biasanya.

Inilah salah satu alasan mengapa kebanyakan orang selalu mencoba lari dari saat sekarang dan mencari-cari berbagai bentuk keselamatan di masa depan. Hal pertama yang akan mereka jumpai jika mereka memusatkan perhatian mereka pada

Saat Sekarang adalah kepedihan mereka sendiri, dan inilah yang mereka takutkan. Kalau saja mereka mengetahui betapa mudahnya mengakses kekuatan kehadiran pada Saat Sekarang yang mampu melenyapkan masa lalu dan kepedihannya, atau realitas yang mampu melenyapkan ilusi. Kalau saja mereka menyadari betapa dekatnya mereka dengan realitas diri sendiri, betapa dekatnya mereka dengan Tuhan.

Penghindaran hubungan dalam upaya menghindari kepedihan juga bukan jawabannya. Bagaimanapun, kepedihan itu sudah ada di situ. Tiga kegagalan hubungan selama bertahun-tahun besar kemungkinan akan mampu memaksa Anda memasuki kesadaran daripada tiga tahun terdampar di suatu pulau terpencil atau menyendiri di dalam kamar. Namun, jika Anda dapat membawa kehadiran yang kuat dalam kesendirian Anda, hal itu juga bisa menolong Anda.

]

Dari Kecanduan Menuju Hubungan yang Dicerahkan

Bisakah kita mengubah sebuah hubungan adiktif menjadi hubungan yang sejati?

Ya. Dengan tetap hadir dan mengintensifkan kehadiran Anda serta memusatkan perhatian Anda lebih mendalam lagi pada Saat Sekarang. Entah Anda hidup sendiri atau dengan pasangan, hal ini tetap menjadi kuncinya, yaitu berada di masa kini dan mengintensifkan kehadiran Anda dengan memberikan perhatian Anda lebih dalam pada Saat Sekarang. Untuk menyuburkan cinta Anda, terang kehadiran Anda harus cukup kuat sehingga Anda tidak dapat dikalahkan lagi oleh si pemikir atau substansi kepedihan dan keliru menyangka keduanya adalah diri Anda sebenarnya. Mengenali diri sendiri

sebagai Keberadaan di bawah si pemikir, keheningan di bawah gangguan mental, cinta dan sukacita di bawah kepedihan, berarti kebebasan, keselamatan, dan pencerahan. Melepaskan identifikasi diri dari substansi kepedihan, berarti membawa kehadiran pada kepedihan itu dan dengan demikian juga mengubahnya. Melenyapkan identifikasi diri dari pemikiran, berarti menjadi pengamat yang diam atas semua pikiran dan perilaku Anda, khususnya pola pikir yang selalu datang berulang dan diperankan oleh ego Anda.

Jika Anda berhenti menanamkan “sifat mementingkan diri sendiri”, maka sifat kompulsif pada pikiran akan hilang, sifat yang pada dasarnya adalah dorongan untuk menghakimi dan dengan demikian menolak apa yang ada, yang selanjutnya menciptakan konflik, kejadian dramatis, dan kepedihan baru. Yang jelas, pada saat penghakiman itu berhenti melalui penerimaan apa yang ada, Anda terbebas dari pikiran. Anda menciptakan ruang untuk cinta, sukacita, dan kedamaian. Pertama-tama, berhentilah menghakimi diri sendiri; kemudian Anda harus berhenti menghakimi pasangan Anda. Katalis terbesar untuk mengubah sebuah hubungan adalah menerima pasangan Anda sepenuhnya sebagaimana dia ada, tanpa perlu menghakimi atau mengubah dirinya dengan cara apa pun. Penerimaan itu akan segera membawa Anda melampaui ego. Semua permainan pikiran dan kecanduan yang melekat akan berlalu. Tidak akan ada korban dan pelaku kejahatan lagi, tidak ada lagi pendakwa dan terdakwa. Ini juga merupakan akhir dari semua ketergantungan, ditarik pada pola ketidaksadaran orang lain dan dengan demikian memberi kemungkinan untuk melanjutkan ketergantungan itu. Anda kemudian akan terpisah—jatuh cinta—atau bergerak bersama-sama menuju Saat Sekarang secara lebih mendalam, dan selanjutnya menuju

Keberadaan. Apakah bisa sesederhana itu? Ya, memang sesederhana itu.

Kasih merupakan suatu keadaan Keberadaan. Kasih Anda tidak berada di luar diri Anda; kasih itu berada jauh di dalam diri Anda. Kasih itu tidak tergantung pada substansi lain, pada suatu bentuk eksternal tertentu. Dalam keheningan kehadiran Anda, Anda dapat merasakan realitas sendiri yang tanpa bentuk dan tanpa batas waktu sebagai kehidupan tidak berwujud yang menjiwai bentuk fisik Anda. Anda kemudian dapat merasakan kehidupan yang sama mendalamnya di dalam diri setiap manusia lain dan setiap ciptaan lainnya. Anda memandang jauh melampaui selubung wujud dan pemisahan. Ini adalah perwujudan dari keserasian. Inilah kasih.

Apakah Tuhan itu? Satu Kehidupan kekal yang membawahi semua bentuk kehidupan. Apakah kasih itu? Merasakan kehadiran dari Satu Kehidupan itu jauh di dalam lubuk diri sendiri dan di dalam semua ciptaan. Jadilah seperti itu. Oleh karena itu, semua kasih adalah kasih Tuhan.

}

Kasih itu tidak pilih-pilih, sama seperti sinar Matahari yang juga tidak pilih-pilih. Kasih itu tidak membuat seseorang menjadi khusus. Kasih itu tidak eksklusif. Eksklusivitas bukanlah kasih Tuhan, tetapi “kasih” ego. Namun, intensitas yang dirasakan pada kasih sejati dapat berbeda-beda. Akan ada seseorang yang memantulkan kembali kasih Anda dengan lebih jelas dan lebih kuat daripada orang lain, dan jika orang itu merasakan hal yang sama terhadap Anda, dapat dikatakan bahwa Anda menjalin hubungan kasih dengannya. Ikatan yang menghubungkan Anda dengan orang itu adalah sama

dengan ikatan yang menghubungkan Anda dengan orang yang duduk tepat di hadapan Anda di atas bus, atau dengan seekor burung, sebatang pohon, atau sekuntum bunga. Hanya tingkat intensitasnyalah yang terasa berbeda.

Bahkan di dalam hubungan adiktif yang sebaliknya, akan ada saat-saat ketika sesuatu terasa lebih nyata dan cemerlang, sesuatu yang melampaui kebutuhan adiktif bersama Anda. Inilah saat-saat ketika pikiran Anda dan pikiran pasangan Anda mereda dan substansi kepedihan untuk sementara berada dalam keadaan dorman. Kadang-kadang hal ini terjadi selama hubungan intim, atau ketika Anda berdua menyaksikan mukjizat kelahiran seorang bayi, atau sedang berada di depan kematian, atau salah satu dari Anda sedang sakit keras—segala sesuatu yang membuat pikiran tidak berdaya. Jika hal ini terjadi, Keberadaan Anda, yang biasanya terkubur di bawah pikiran akan muncul, dan inilah yang memungkinkan terjadinya komunikasi yang sejati.

Komunikasi adalah perasaan dekat, kesadaran akan kesatuan, yang adalah kasih. Biasanya, hal ini hilang dengan cepat, kecuali Anda dapat tetap hadir untuk menahan pikiran dan polanya yang lama. Segera setelah pikiran dan identifikasi dengan pikiran itu kembali, Anda tidak menjadi diri sendiri lagi, melainkan sekadar gambaran mental tentang diri Anda, dan Anda mulai memainkan permainan dan peran lagi untuk memenuhi kebutuhan ego Anda. Anda menjadi pikiran manusia lagi, berpura-pura menjadi manusia, berinteraksi dengan pikiran lain, memainkan sebuah drama yang dinamakan “kasih”.

Meskipun pandangan sekilas dimungkinkan, kasih tidak dapat tumbuh dengan subur jika Anda tidak bebas selamanya dari identifikasi diri dengan pikiran, dan kehadiran Anda cukup kuat untuk melenyapkan substansi kepedihan—

atau setidaknya Anda dapat tetap hadir sebagai sang pengamat. Selanjutnya substansi kepedihan tidak akan dapat mengalahkan Anda dan tidak dapat menjadi perusak kasih.

Hubungan Sebagai Praktik Spiritual

Ketika bentuk egois kesadaran dan semua struktur sosial, politik, dan ekonomi yang diciptakannya memasuki tahap akhir keruntuhan, hubungan antara laki-laki dan perempuan mencerminkan keadaan krisis yang mendalam dalam hal kemanusiaan sekarang menemukan dirinya sendiri. Sementara manusia semakin mengidentikkan diri dengan pikiran, sebagian besar hubungan tidak berakar pada Keberadaan, sehingga dengan demikian berubah menjadi sumber kepedihan dan didominasi oleh berbagai masalah dan konflik.

Jutaan orang sekarang hidup sendiri atau sebagai orangtua tunggal. Mereka tidak mampu membangun hubungan yang akrab atau tidak bersedia mengulangi drama gila hubungan masa lalu. Yang lain pergi dari satu hubungan pada hubungan lain, dari satu siklus kesenangan-dan-kepedihan pada siklus yang lain, dalam rangka mencari sasaran kepuasan yang sulit dipahami melalui persatuan dengan kutub energi yang berlawanan. Yang lain berkompromi dan terus melanjutkan kebersamaan dalam hubungan fungsional yang menyimpang dan sarat dengan negatifitas, demi anak-anak atau demi keamanan, melalui kekuatan kebiasaan, takut sendirian, atau kesepakatan bersama yang “saling menguntungkan”, atau bahkan melalui kecanduan di bawah sadar pada kegairahan drama dan kepedihan.

Bagaimanapun juga, setiap krisis tidak hanya menunjukkan bahaya, tetapi juga peluang. Jika hubungan memberikan daya dan memperbesar pola pikir egois serta mengaktifkan substansi

kepedihan, seperti yang terjadi pada saat ini, mengapa tidak menerima saja kenyataan ini daripada berusaha melarikan diri darinya? Mengapa tidak bekerja sama dengannya daripada menghindari hubungan atau terus-menerus mengejar bayang-bayang pasangan ideal sebagai jawaban atas masalah atau cara memuaskan perasaan Anda? Peluang yang tersembunyi di dalam setiap krisis tidak akan mewujudkan diri sampai semua fakta situasi yang ada diakui dan diterima sepenuhnya. Selama Anda menyangkali fakta itu, selama Anda berusaha melarikan diri dari situ atau berharap hal-hal akan berubah, jendela peluang tidak akan terbuka, dan Anda tetap terperangkap dalam situasi itu, yang akan tetap sama atau menjadi semakin buruk.

Bersama pengakuan dan penerimaan atas fakta itu, akan datang juga sejumlah kebebasan dari kenyataan itu. Sebagai contoh, ketika Anda *mengetahui* adanya ketidakserasian, Anda menyimpan “apa yang Anda ketahui” itu. Kemudian, melalui pengetahuan itu, masuklah sebuah faktor baru, dan ketidakserasian itu tidak bisa tidak akan berubah. Jika Anda *tahu* bahwa Anda tidak berada dalam keadaan damai, pengetahuan Anda akan menciptakan sebuah ruang tenang yang mengelilingi ketidakdamaian Anda dalam pelukan yang penuh kasih dan lembut yang kemudian mengubah ketidakdamaian itu menjadi kedamaian. Selama hal itu menyangkut perubahan batin, tidak ada yang dapat Anda *lakukan* mengenai hal itu. Anda tidak dapat mengubah diri sendiri, dan Anda pasti tidak dapat mengubah pasangan Anda atau orang lain juga. Apa yang dapat Anda *lakukan* hanyalah menciptakan sebuah ruang untuk perubahan yang akan terjadi, untuk menampung rahmat dan kasih yang memasukinya.

Jadi, setiap kali hubungan Anda tidak berjalan dengan baik, setiap kali hal ini menimbulkan “amarah” di dalam diri Anda dan pasangan Anda, bersukacitalah. Apa yang tadinya tidak disadari sedang dibawa menuju terang. Itu adalah peluang untuk menuju keselamatan. Setiap saat, peganglah pengetahuan tentang saat itu, khususnya tentang keadaan batin Anda. Jika ada amarah, *kenali* bahwa sedang ada amarah. Jika ada iri hati, sifat suka bertahan, keinginan membantah, kebutuhan untuk dibenarkan, rasa kekanak-kanakan di dalam hati yang menuntut kasih dan perhatian, atau berbagai bentuk kepedihan emosional—apa pun itu, *kenali* realitas saat itu dan peganglah pengetahuan itu. Hubungan itu kemudian menjadi *sadhana* Anda, praktik spiritual Anda. Jika Anda mengamati perilaku tidak sadar dalam diri pasangan Anda, peganglah hal itu dalam pelukan penuh kasih dari pengetahuan Anda sehingga Anda tidak ingin bereaksi. Ketidaksadaran dan pengetahuan tidak dapat hidup berdampingan dalam waktu lama—meskipun pengetahuan itu hanya ada di salah satu pihak dan bukan pada orang yang bertindak tanpa sadar. Bentuk energi yang ada di balik permusuhan dan serangan sama sekali tidak dapat menoleransi kehadiran kasih. Jika Anda bereaksi atas semua ketidaksadaran pasangan Anda, Anda sendiri akan menjadi tidak sadar. Namun, jika kemudian Anda teringat untuk *mengenal* reaksi Anda, takkan ada ruginya.

Kemanusiaan berada di bawah tekanan besar untuk berkembang, karena itulah satu-satunya kesempatan kita untuk tetap bertahan sebagai umat manusia. Ini akan memengaruhi setiap aspek kehidupan kita dan khususnya hubungan yang akrab. Selama ini hubungan tidak pernah terlampaui

menimbulkan masalah dan didominasi oleh konflik seperti sekarang. Seperti yang telah Anda ketahui, hubungan bukan berada di sini untuk membuat Anda berbahagia atau merasa puas. Jika Anda terus-menerus mengejar tujuan keselamatan melalui sebuah hubungan, Anda akan dikecewakan berulang kali. Namun, jika Anda menerima bahwa hubungan itu berada di sini untuk membuat Anda sadar dan bukan untuk berbahagia, maka hubungan itu akan menawarkan keselamatan pada Anda, dan Anda akan menyelaraskan diri sendiri dengan kesadaran lebih tinggi yang ingin dihadirkan ke dunia ini. Bagi mereka yang tetap memegang pola lama, akan timbul kepedihan, kekerasan, kebingungan, dan kegilaan yang semakin meningkat.

Saya kira diperlukan dua orang untuk membuat sebuah hubungan menjadi praktik spiritual seperti yang Anda katakan. Sebagai contoh, pasangan saya masih tetap bertindak sesuai pola lamanya dalam hal kecemburuan dan penguasaan. Saya telah menunjukkan hal ini beberapa kali padanya, tetapi ia tidak dapat melihatnya.

Berapa orang yang diperlukan untuk membuat kehidupan menjadi sebuah praktik spiritual? Tidak jadi masalah jika pasangan Anda tidak bersedia bekerja sama. Kesehatan jiwa—kesadaran—hanya dapat hadir di dunia ini melalui Anda. Anda tidak perlu menunggu sampai dunia ini menjadi bijaksana, atau sampai ada orang lain yang menjadi sadar, sebelum Anda dapat dicerahkan. Kalau Anda terus-menerus menunggu, bisa-bisa Anda akan menunggu selamanya. Jangan saling menuduh menjadi orang yang tidak sadar. Saat Anda mulai berbantah-bantah, Anda telah mengidentikkan diri dengan posisi mental yang bukan saja mempertahankan posisi itu tetapi juga rasa diri. Ego lah yang bertanggung jawab. Anda telah menjadi

tidak sadar. Kadang-kadang ini lebih tepat dilakukan dengan menunjukkan beberapa aspek tertentu dari perilaku pasangan Anda. Jika Anda sangat waspada, sangat hadir, Anda dapat melakukannya tanpa melibatkan ego—tanpa menyalahkan, menuduh, atau membuat orang lain tampak salah.

Ketika pasangan Anda bertingkah laku secara tidak sadar, tinggalkan semua bentuk penghakiman. Tujuan penghakiman adalah membingungkan perilaku tidak sadar seseorang dengan siapa diri mereka sebenarnya, atau memproyeksikan ketidaksadaran Anda sendiri pada orang lain dan *dengan itu* salah mengira siapa mereka. Meninggalkan penghakiman bukan berarti bahwa Anda tidak mengakui adanya kelainan dan ketidaksadaran ketika Anda melihatnya. Itu berarti “menjadi tahu” dan bukannya “menjadi bereaksi” serta menjadi hakim. Kemudian Anda akan bebas sepenuhnya dari reaksi atau mungkin Anda akan bereaksi dan tetap menjadi orang yang tahu, ruang tempat reaksi tetap diamati dan diperbolehkan ada. Alih-alih memerangi kegelapan, sebaiknya Anda membawa masuk terang ke dalam ruang. Alih-alih bereaksi terhadap delusi, sebaiknya Anda melihat delusi itu dan pada saat yang sama melihat melalui khayalan itu. Menjadi tahu menciptakan sebuah ruang yang lapang bagi kehadiran kasih yang membiarkan semua hal dan semua orang seperti apa adanya. Tidak ada katalis yang lebih besar untuk melakukan perubahan. Jika Anda mempraktikkan hal ini, pasangan Anda tidak akan bisa tinggal bersama Anda *dan* tetap dalam keadaan tidak sadar.

Jika Anda berdua sepakat bahwa hubungan akan menjadi praktik spiritual Anda, itu lebih baik lagi. Anda berdua kemudian dapat saling mengekspresikan pikiran dan perasaan masing-masing segera setelah terjadi sesuatu, atau segera setelah timbul

reaksi, sehingga Anda berdua tidak menciptakan kesenjangan waktu yang dapat membusukkan dan menumbuhkan emosi atau keluhan yang tidak diungkapkan atau diakui. Belajarlah memberikan ekspresi pada apa yang Anda rasakan tanpa menyalahkan. Belajarlah mendengarkan pasangan Anda dalam suasana terbuka dan tidak saling membenarkan diri. Berikan pada pasangan Anda ruang untuk mengekspresikan dirinya. Tetaplah sadar. Mendakwa, mempertahankan diri, menyerang—semua pola yang dirancang untuk memperkuat atau melindungi ego atau untuk memenuhi kebutuhannya akan segera menjadi usang. Memberikan ruang pada orang lain—dan pada Anda sendiri—merupakan hal yang sangat penting. Kasih tidak akan tumbuh subur tanpa itu. Ketika Anda telah berhasil melenyapkan dua faktor yang merusak hubungan, yaitu ketika substansi kepedihan telah diubah dan Anda tidak lagi mengidentikkan diri dengan pikiran dan posisi mental, dan jika pasangan Anda melakukan hal yang sama, Anda akan mengalami kebahagiaan hubungan yang berbunga-bunga. Alih-alih saling mencerminkan kepedihan dan ketidaksadaran Anda masing-masing, alih-alih memuaskan kebutuhan ego bersama yang dapat membuat kecanduan, Anda akan saling memantulkan kasih yang Anda rasakan jauh di dalam diri Anda masing-masing, kasih yang datang dari kesadaran akan keserasiaan Anda dengan semua yang ada. Inilah kasih yang tidak memiliki kebalikan.

Jika pasangan Anda masih tetap mengidentikkan diri dengan pikiran dan substansi kepedihan sementara Anda sendiri sudah bebas, hal ini akan menjadi tantangan besar—bukan bagi Anda tetapi bagi pasangan Anda. Tidak mudah untuk hidup dengan orang yang sudah dicerahkan, atau tepatnya begitu mudahnya ego itu menganggapnya sebagai ancaman yang ekstrem.

Ingatlah bahwa ego membutuhkan masalah, konflik, dan “musuh-musuh” untuk memperkuat rasa keterpisahan yang menjadi gantungan identitasnya. Pikiran pasangan yang belum mengalami pencerahan, akan merasa sangat frustrasi karena posisi tetapnya tidak ada yang melawan, yang berarti akan membuat ia menjadi goyah dan lemah, dan bahkan menghadapi “bahaya” akan runtuh bersama-sama, yang berakibat merugikan keakuannya. Substansi kepedihan menghendaki umpan balik dan tidak memperolehnya. Kebutuhan akan perbantahan, kejadian dramatis, dan konflik tidak terpenuhi. Namun, berhati-hatilah, beberapa orang yang tidak responsif, suka menyendiri, tidak peka, atau terisolasi dari perasaan mereka akan berpikir dan berusaha untuk meyakinkan orang lain bahwa mereka telah dicerahkan, atau setidaknya “tidak ada yang salah” dengan diri mereka dan segala kesalahan ada di pihak pasangan mereka. Kaum laki-laki lebih cenderung melakukan hal seperti itu daripada kaum perempuan. Mereka memandang pasangan perempuan mereka sebagai orang-orang yang tidak rasional dan emosional. Namun, jika Anda dapat merasakan emosi Anda, Anda tidak jauh dari tubuh batin yang cemerlang yang berada di bawah. Jika Anda hanya mengandalkan akal Anda, jarak itu akan semakin jauh, sehingga Anda perlu membawa kesadaran ke dalam tubuh emosional sebelum Anda dapat menjangkau tubuh batin.

Jika tidak ada kasih dan sukacita, kehadiran sempurna dan keterbukaan terhadap semua makhluk, itu bukan pencerahan. Indikator lain adalah cara seseorang berperilaku dalam situasi sulit atau menantang atau ketika keadaan menjadi “serba salah”. Jika “pencerahan” Anda adalah sebuah delusi diri yang egois, maka kehidupan akan segera memberi Anda tantangan yang akan mengeluarkan ketidaksadaran dalam berbagai bentuk—

seperti ketakutan, amarah, sikap defensif, penghakiman, depresi, dan seterusnya. Jika Anda sedang menjalin hubungan dengan seseorang, banyak tantangan Anda akan datang melalui pasangan Anda. Sebagai contoh, seorang perempuan akan ditantang oleh pasangan laki-lakinya yang tidak responsif dan hidup hampir seluruhnya dengan menggunakan akal. Perempuan ini akan ditantang oleh ketidakmampuan laki-laki pasangannya untuk *mendengarkan* dia, untuk memberikan perhatian padanya serta ruang untuk berada sebagaimana adanya, karena kurangnya kehadiran laki-laki ini. Tiadanya kasih dalam hubungan, biasanya lebih dirasakan oleh seorang perempuan daripada seorang laki-laki, akan memicu substansi kepedihan perempuan ini, dan melalui hal itu ia akan menyerang pasangan laki-lakinya—menyalahkan, mengkritik, berbuat salah, dan seterusnya. Sekarang, pada gilirannya hal ini menjadi tantangan bagi pihak laki-laki. Untuk mempertahankan dirinya terhadap serangan substansi kepedihan perempuan itu, yang menurut pandangannya sama sekali tidak dapat dibenarkan, akan membuat dirinya menjadi semakin berkubu dalam posisi mentalnya ketika ia membenarkan diri, mempertahankan diri atau melakukan serangan balasan. Pada akhirnya, hal ini akan mengaktifkan substansi kepedihannya sendiri. Jika kedua orang yang berpasangan ini telah dikuasai oleh semua negatifitas ini, maka tercapailah sebuah tingkat ketidaksadaran yang dalam dari kekerasan emosional, serangan dan serangan balik yang ganas. Serangan-serangan ini tidak akan mereda sampai kedua substansi kepedihan itu harus menambah energi lagi kemudian memasuki tahap dorman. Sampai waktu berikutnya.

Ini hanyalah satu di antara sejumlah kemungkinan skenario. Banyak buku telah ditulis mengenai hal ini, dan masih banyak lagi yang dapat ditulis tentang cara ketidaksadaran itu muncul

dalam hubungan antara laki-laki dan perempuan. Namun, seperti yang telah saya katakan sebelumnya, begitu Anda memahami akar dari penyimpangan ini, Anda tidak perlu menyelidiki lagi manifestasinya yang tidak terhitung jumlahnya.

Marilah melihat lagi secara singkat skenario yang baru saya gambarkan. Setiap tantangan yang ada sebenarnya adalah sebuah peluang tersamar menuju keselamatan. Sebagai contoh, sikap bermusuhan perempuan ini dapat menjadi isyarat bagi pasangan laki-lakinya untuk keluar dari keadaannya yang mengidentikkan diri dengan pikiran, disadarkan untuk berjalan menuju Saat Sekarang, menjadi hadir—daripada menjadi semakin mengidentikkan diri dengan pikirannya, bahkan menjadi semakin tidak sadar. Alih-alih “menjadi” substansi kepedihan, perempuan itu dapat menjadi orang yang tahu dan yang mengamati kepedihan emosional yang ada di dalam dirinya sendiri, sehingga mampu mengakses kekuatan dari Saat Sekarang dan mulai mengubah kepedihannya. Hal ini akan menghilangkan proyeksi keluar yang kompulsif dan otomatis. Kemudian ia dapat mengungkapkan perasaannya dengan baik pada pasangannya. Sudah barang tentu tidak ada jaminan bahwa pasangan laki-lakinya bersedia mendengarkan, tetapi setidaknya memberikan kesempatan yang baik untuk menjadi hadir dan pasti dapat memutuskan siklus yang gila dari tindakan yang tidak dikehendaki dari pola pikir yang lama. Jika perempuan itu kehilangan kesempatan itu, laki-laki pasangannya dapat mengamati reaksi mental-emosionalnya sendiri terhadap kepedihan perempuan itu, sikap bertahannya sendiri, dan bukannya malah *menjadi* pihak yang bereaksi. Kemudian laki-laki itu dapat mengamati substansi kepedihannya dipicu dan dengan begitu membawa kesadaran pada emosinya. Dengan cara ini, akan muncul ruang kesadaran murni yang

jernih dan tenang—yang mengetahui, saksi yang diam, sistem insentif pengamat. Kesadaran ini tidak menyangkali kepedihan, tetapi justru melampauinya. Kesadaran ini menerima segala sesuatu dan mengubah segala sesuatu. Sebuah pintu terbuka bagi perempuan itu, dan melalui pintu itu ia dapat bergabung dengan laki-laki itu dalam ruang tadi.

Jika Anda terus-menerus hadir atau setidaknya terutama hadir dalam hubungan Anda, maka hal ini menjadi tantangan terbesar bagi pasangan Anda. Ia tidak akan mampu menoleransi kehadiran Anda sampai sangat lama dan tetap tinggal tidak sadar. Jika sudah siap, ia akan berjalan melalui pintu yang terbuka dan bergabung dengan Anda dalam keadaan itu. Jika ia tidak siap, Anda akan terpisah seperti minyak dan air dengannya. Terang itu terlampau menyakitkan bagi seseorang yang ingin tetap berada dalam kegelapan.

Mengapa Perempuan Lebih Dekat Pada Pencerahan

Apakah hambatan menuju pencerahan bagi seorang laki-laki sama seperti hambatan bagi seorang perempuan?

Ya, sama saja, tetapi penekanannya berbeda. Pada umumnya, akan lebih mudah bagi perempuan untuk merasakan dan berada di dalam tubuhnya, sehingga secara alami ia berada lebih dekat dengan Keberadaan dan secara potensial juga lebih dekat dengan pencerahan dibandingkan dengan laki-laki. Itulah sebabnya mengapa banyak budaya kuno secara naluri memilih figur perempuan atau analoginya untuk menunjukkan atau menggambarkan realitas tanpa bentuk dan transedental itu. Sering kali realitas tanpa bentuk itu digambarkan sebagai sebuah rahim yang melahirkan segala sesuatu dalam penciptaan serta melanjutkan dan memeliharanya selama kehidupan bentuk itu berlangsung. Dalam *Tao Te Ching*, salah

satu buku paling kuno dan mendalam yang pernah ditulis, *Tao*, yang dapat diterjemahkan sebagai *Keberadaan (Being)*, digambarkan sebagai “ibu alam semesta yang tidak terbatas dan hadir dalam kekekalan”. Secara alami, perempuan lebih dekat pada gambar itu dibandingkan dengan laki-laki karena secara nyata perempuan “mewujudkan” yang Tidak Berwujud. Lagi pula, semua ciptaan dan semua hal pada akhirnya harus kembali pada sang Sumber. “Segala sesuatu akan lenyap di dalam *Tao*. Hanya *Tao* yang tetap ada.” Karena sang Sumber dipandang sebagai perempuan, hal ini ditunjukkan sebagai sisi terang dan gelap dari contoh feminin yang sempurna dalam psikologi dan mitologi. Dewi atau ibu ilahi memiliki dua aspek, yaitu ia memberi kehidupan dan ia mengambil kehidupan.

Tatkala pikiran mengambil alih dan umat manusia kehilangan hubungan dengan realitas hakikat ilahi mereka, manusia mulai berpikir tentang Tuhan sebagai figur laki-laki. Masyarakat menjadi masyarakat dominasi laki-laki, dan perempuan dijadikan bawahan laki-laki.

Saya tidak menyarankan untuk kembali pada lambang perempuan sebagai ilah. Beberapa kelompok sekarang memang menggunakan istilah *Dewi* dan bukannya *Dewa*. Mereka mencoba memperbaiki keseimbangan antara laki-laki dan perempuan yang telah lama hilang, dan itu baik saja. Namun, itu hanyalah sebuah lambang dan konsep belaka, mungkin hanya memiliki kegunaan sementara, sama seperti sebuah peta atau rambu-rambu yang hanya berguna untuk sementara waktu, tetapi lebih menjadi hambatan dan bukannya bantuan ketika Anda siap menyadari realitas yang melampaui berbagai konsep dan lambang. Namun, yang tetap benar adalah bahwa frekuensi energi pikiran tampaknya pada dasarnya adalah laki-laki. Pikiran menolak, berjuang

untuk kekuasaan, memanfaatkan, memanipulasi, menyerang, mencoba merampas dan memiliki, dan seterusnya. Itulah sebabnya mengapa Tuhan secara tradisional bersifat patriarkat, figur otoritas yang mengendalikan, dan sering digambarkan sebagai pemarah yang mengharuskan Anda hidup dalam ketakutan, seperti yang digambarkan dalam Perjanjian Lama. Konsep Tuhan seperti ini adalah proyeksi pikiran manusia.

Untuk melampaui pikiran dan berhubungan kembali realitas Keberadaan yang lebih dalam, diperlukan sikap yang sangat berbeda berupa penyerahan, tidak menghakimi, keterbukaan yang membiarkan kehidupan berlangsung sebagaimana mestinya dan tidak menolaknya, kapasitas untuk memegang semua hal dalam pelukan kasih pengetahuan Anda. Semua kualitas ini lebih dekat kaitannya dengan prinsip perempuan. Kalau energi pikiran bersifat keras dan kaku, energi Keberadaan bersifat lembut dan lentur, tetapi lebih kuat dan lebih tidak terbatas dibandingkan dengan pikiran. Pikiran menggerakkan peradaban kita, sementara Keberadaan bertanggung jawab atas semua kehidupan di atas planet kita dan juga melampauinya. Keberadaan adalah kecerdasan itu sendiri yang perwujudannya dapat dilihat di alam semesta yang berbentuk fisik. Meskipun perempuan lebih berpotensi untuk lebih dekat pada Keberadaan, laki-laki juga dapat mengakses Keberadaan di dalam diri mereka masing-masing.

Dewasa ini, mayoritas laki-laki dan perempuan masih berada dalam genggamannya pikiran, yaitu mengidentikkan diri dengan sang pemikir dan substansi kepedihan. Sudah barang tentu, hal inilah yang menghalangi pencerahan dan berkembangnya kasih. Sebagai aturan umum, hambatan utama bagi kaum laki-laki cenderung berada pada pikiran yang berpikir, dan hambatan utama bagi kaum perempuan

adalah substansi kepedihan, meskipun dalam kasus individual tertentu, hal yang berlawanan ini mungkin benar, dan pada beberapa kasus lainnya mungkin setara.

Melenyapkan Substansi Kepedihan Perempuan Secara Kolektif

Mengapa substansi kepedihan lebih menjadi hambatan bagi kaum perempuan?

Substansi kepedihan umumnya memiliki aspek kolektif dan juga pribadi. Aspek pribadi ini adalah sisa-sisa kepedihan emosional yang diderita seseorang di masa lalu yang kemudian terakumulasi. Sedangkan aspek kolektif adalah kepedihan yang terakumulasi dalam kejiwaan umat manusia selama ribuan tahun melalui penyakit, penganiayaan, peperangan, pembunuhan, kejahatan, kegilaan, dan seterusnya. Substansi kepedihan setiap orang juga menjadi bagian dari substansi kepedihan kolektif ini. Ada untaian yang berbeda dalam substansi kepedihan kolektif ini. Sebagai contoh, ras tertentu atau negeri tertentu yang pernah mengalami pertikaian dan kekerasan ekstrem memiliki substansi kepedihan kolektif yang lebih berat dibandingkan yang lainnya. Setiap orang yang memiliki substansi kepedihan yang kuat dan tidak cukup memiliki kesadaran untuk melepaskan identifikasi dengan kepedihan ini bukan hanya secara terus-menerus atau secara berkala akan didorong untuk menghidupkan kembali kepedihan emosional mereka, tetapi juga sangat mudah menjadi pelaku kekerasan atau korban kekerasan, tergantung pada apakah substansi kepedihan mereka lebih aktif atau lebih pasif. Di samping itu, mereka berpotensi berada lebih dekat dengan pencerahan. Sudah barang tentu potensi ini tidak harus terwujud, tetapi jika Anda terperangkap dalam mimpi buruk,

kemungkinan besar Anda akan menjadi lebih termotivasi untuk bangun daripada seseorang yang hanya terperangkap dalam naik dan turunnya sebuah mimpi biasa.

Terpisah dari substansi kepedihan pribadinya, setiap perempuan memiliki bagiannya dalam apa yang digambarkan sebagai substansi kepedihan perempuan secara kolektif—kecuali ia sadar sepenuhnya. Kepedihan kolektif ini terdiri atas kepedihan yang terakumulasi yang diderita oleh kaum perempuan yang sebagian ditimbulkan oleh penaklukan laki-laki terhadap perempuan melalui perbudakan, eksploitasi, perkosaan, kelahiran anak, kehilangan anak, dan seterusnya, yang telah berlangsung selama ribuan tahun. Kepedihan emosional dan fisik kebanyakan mendahului dan bertepatan dengan saat datang bulan (menstruasi) dan merupakan substansi kepedihan dalam aspek kolektif yang bangkit dari keadaan dorman pada saat itu, meskipun bisa saja terpicu pada saat-saat lain juga. Keadaan ini membatasi aliran energi kehidupan melalui tubuh, dalam hal menstruasi ini merupakan salah satu ekspresi fisik. Marilah memerhatikan hal ini sejenak dengan lebih saksama dan melihat bagaimana keadaan ini dapat menjadi peluang untuk pencerahan.

Sering kali seorang perempuan “dikalahkan” oleh substansi kepedihan pada saat itu. Kepedihan itu memiliki beban energi sangat kuat yang dapat dengan mudah menarik Anda untuk dengan tidak sadar mengidentikkan diri dengan kepedihan itu. Kemudian Anda menjadi begitu aktif dirasuki oleh suatu energi yang menduduki ruang batin Anda dan berpura-pura menjadi Anda—tetapi, sudah barang tentu, itu sama sekali bukan diri Anda. Kepedihan itu berbicara melalui Anda, melakukan sesuatu melalui Anda, berpikir melalui Anda. Kepedihan itu juga menciptakan situasi negatif dalam kehidupan Anda sehingga

dapat memakan energi Anda. Kepedihan itu mengingini lebih banyak kepedihan lagi, dalam bentuk apa pun. Kepedihan itu bisa sangat jahat dan merusak. Itu adalah kepedihan yang murni, kepedihan yang berasal dari masa lalu—dan kepedihan itu bukan Anda.

Jumlah orang perempuan yang sekarang sedang mendekati kesadaran penuh telah melampaui jumlah orang laki-laki yang juga sedang mendekati arah yang sama, dan akan bertumbuh lebih cepat di tahun-tahun mendatang. Banyak laki-laki yang pada akhirnya telah terkejar. Beberapa waktu lagi akan ada kesenjangan antara jumlah laki-laki dan jumlah perempuan yang memiliki kesadaran. Perempuan mendapatkan kembali fungsi yang memang telah menjadi hak warisnya, dan karena itu, kesadaran itu akan berlangsung secara alami dibandingkan dengan laki-laki. Fungsi itu menjadi jembatan antara dunia berwujud dan yang Tidak Berwujud, antara yang bersifat jasmani dan yang rohani. Sekarang, tugas utama Anda sebagai seorang perempuan adalah mengubah substansi kepedihan sehingga tidak lagi datang di antara Anda dan diri sejati Anda, yaitu hakikat dari siapa Anda sesungguhnya. Sudah barang tentu Anda juga harus menangani hambatan lainnya menuju pencerahan, yaitu pikiran yang berpikir, tetapi kehadiran kuat yang Anda hasilkan ketika menangani substansi kepedihan juga akan membebaskan Anda dari identifikasi dengan pikiran.

Hal pertama yang harus diingat adalah ini: Selama Anda membuat identitas bagi diri sendiri dari kepedihan ini, Anda tidak akan bebas dari kepedihan itu. Selama sebagian rasa diri Anda tertanam dalam kepedihan emosional itu, tanpa sadar Anda akan menolak atau menyabot setiap usaha untuk menyembuhkan kepedihan itu. Mengapa? Hanya karena Anda ingin mempertahankan keutuhan diri sendiri, sementara

kepedihan telah menjadi bagian penting diri Anda. Ini adalah suatu proses yang tidak disadari, dan satu-satunya cara untuk mengatasinya adalah dengan menjadikannya sadar.

Mengetahui dengan tiba-tiba bahwa Anda sedang atau telah melekat dengan kepedihan Anda bisa menjadi suatu kenyataan yang cukup mengejutkan. Saat Anda menyadari hal ini, Anda telah memutuskan kelekatan itu. Substansi kepedihan merupakan sebuah medan energi, mirip sebuah entitas yang untuk sementara waktu tersangkut di dalam ruang batin Anda. Itu adalah energi kehidupan yang telah terperangkap, energi yang tidak mengalir lagi. Sudah barang tentu, substansi kepedihan itu berada di situ karena hal-hal tertentu yang telah terjadi di masa lalu. Itu adalah kehidupan masa lalu yang ada di dalam diri Anda, dan jika Anda mengidentikkan diri dengannya, berarti Anda mengidentikkan diri dengan masa lalu. Identitas korban adalah sebuah kepercayaan yang menyatakan bahwa masa lalu lebih kuat daripada masa sekarang, yang tentunya berlawanan dengan kebenaran. Itu adalah kepercayaan yang mengatakan bahwa orang lain dan apa yang mereka lakukan pada Anda bertanggung jawab atas siapa Anda sekarang, atas kepedihan emosional Anda atau ketidakmampuan Anda menjadi diri Anda yang sejati. Yang benar adalah, satu-satunya kekuatan yang ada terkandung dalam saat sekarang ini, yaitu kekuatan kehadiran Anda. Begitu Anda mengetahui hal itu, Anda juga akan menyadari bahwa sekarang Anda bertanggung jawab atas ruang batin Anda—bukan orang lain—dan bahwa masa lalu tidak dapat mengalahkan kekuatan Saat Sekarang.

J

Jadi identifikasi mencegah Anda menangani substansi kepedihan. Beberapa perempuan yang sudah cukup sadar untuk

melepaskan identitas korban mereka di tingkat pribadi masih saja berpegang pada identitas korban kolektif: “apa yang dilakukan laki-laki terhadap perempuan”. Mereka benar—tetapi juga keliru. Mereka benar karena substansi kepedihan perempuan kolektif *memang* sebagian besar disebabkan oleh kekerasan kaum laki-laki terhadap kaum perempuan dan penindasan terhadap prinsip perempuan selama ribuan tahun di planet ini. Mereka salah, jika mereka menarik diri dari kenyataan ini dan tetap membenarkan diri mereka dalam sebuah identitas korban kolektif. Jika seorang perempuan tetap mempertahankan amarah, kebencian, atau hukuman, berarti dia masih mempertahankan substansi kepedihannya. Hal ini akan memberinya rasa identitas yang menghibur, yaitu solidaritas dengan perempuan lain. Namun, hal ini membuatnya tetap terikat dengan masa lalu dan menutup sepenuhnya akses menuju hakikat dirinya sendiri dan kekuasaan yang sejati. Jika kaum perempuan menutup diri dari kaum laki-laki, hal itu akan menyuburkan rasa terpisah dan karena itu semakin memperkuat ego. Semakin kuat ego, akan semakin jauh pula Anda dari sifat Anda yang sejati.

Jadi, jangan gunakan substansi kepedihan untuk memberi Anda sebuah identitas. Gunakan substansi kepedihan itu untuk mencapai pencerahan. Ubahlah kepedihan itu menjadi kesadaran. Saat terbaik untuk melakukan hal ini adalah selama Anda mengalami datang bulan. Saya percaya bahwa dalam tahun-tahun mendatang, banyak perempuan akan memasuki keadaan sadar sepenuhnya selama masa datang bulan. Bagi kebanyakan perempuan biasanya masa ini adalah saat ketidaksadaran, ketika mereka dikendalikan oleh substansi kepedihan perempuan secara kolektif. Namun, begitu Anda mencapai tingkat kesadaran tertentu, Anda bisa memutar balik

hal ini, jadi alih-alih menjadi tidak sadar Anda *menjadi* lebih sadar. Saya telah menggambarkan proses dasarnya, tetapi perkenankan saya membawa Anda kembali ke sana dengan penekanan khusus pada substansi kepedihan perempuan secara kolektif.

Manakala Anda mengetahui bahwa siklus menstruasi sudah mendekat, sebelum Anda merasakan gejala-gejala pertama pada apa yang umumnya disebut tekanan pramenstruasi, saat substansi kepedihan perempuan secara kolektif dibangunkan, bersikaplah sangat waspada dan tempati tubuh Anda sepenuh mungkin. Ketika gejala pertama muncul, Anda harus cukup waspada untuk “menangkapnya” sebelum kepedihan itu menangkap Anda. Sebagai contoh, gejala pertama itu mungkin berupa kejengkelan kuat yang datang dengan tiba-tiba atau amarah yang datang sekilas, atau yang mungkin merupakan gejala fisik yang murni. Apa pun itu, tangkaplah sebelum kepedihan itu mengendalikan pemikiran dan perilaku Anda. Hal ini berarti meletakkan lampu sorot perhatian Anda pada kepedihan itu. Jika hal itu berupa kepedihan emosional, rasakan beban energi kuat yang ada di baliknya. Kenali bahwa itu adalah substansi kepedihan. Pada saat yang sama, jadilah yang mengetahui, artinya sadarlah akan kehadiran sadar Anda dan rasakan kekuatannya. Setiap emosi yang berhadapan dengan kehadiran Anda akan segera mereda dan berubah. Jika hal ini murni gejala fisik, perhatian yang Anda berikan akan mencegah gejala itu menjadi emosi atau pikiran. Kemudian lanjutkan untuk tetap bersikap waspada dan nantikan isyarat berikutnya dari substansi kepedihan. Begitu muncul, tangkaplah lagi dengan cara yang sama seperti sebelumnya.

Kemudian, ketika substansi kepedihan telah terjaga sepenuhnya dari keadaan dorman, Anda akan mengalami pergo-

lakan berat dalam ruang batin Anda dalam waktu yang tidak terlampau lama, mungkin beberapa hari. Apa pun bentuknya, tetaplah menjaga kehadiran Anda. Berikan perhatian Anda sepenuhnya. Amati pergolakan dalam diri Anda itu. Ketahui bahwa pergolakan itu ada. Pertahankan pengetahuan itu, dan tetap jadilah yang tahu. Ingatlah: jangan biarkan substansi kepedihan itu memanfaatkan pikiran Anda dan mengambil alih pemikiran Anda. Berjagalah. Rasakan energinya secara langsung di dalam tubuh Anda. Seperti yang telah Anda ketahui, perhatian penuh berarti penerimaan sepenuhnya.

Melalui perhatian yang berkesinambungan dan dengan demikian juga berarti penerimaan, akan muncul perubahan. Substansi kepedihan akan diubah menjadi pancaran kesadaran. Sama seperti sepotong kayu, ketika kayu itu diletakkan ke dalam nyala api atau di dekat nyala api, kayu itu sendiri akan berubah menjadi api. Menstruasi bukan saja akan menjadi ungkapan yang menggembirakan dan memuaskan tentang kewanitaan Anda, tetapi juga menjadi saat perubahan yang kudus, saat ketika Anda melahirkan kesadaran baru. Sifat Anda yang sejati akan memancar keluar, baik dalam aspek perempuan seperti seorang dewi, maupun dalam aspek transedental sebagai Keberadaan ilahi yang melampaui dualitas laki-laki dan perempuan.

Jika pasangan laki-laki Anda cukup sadar, ia akan membantu Anda dengan praktik yang baru saya gambarkan dengan cara mempertahankan frekuensi kehadiran yang kuat khususnya pada saat ini. Jika pasangan Anda tetap hadir, bilamana jatuh kembali pada identifikasi tidak sadar dengan substansi kepedihan, yang dapat dan akan terjadi pada saat-saat permulaan, Anda akan dapat bergabung kembali dengan cepat bersama kesadaran pasangan Anda. Ini berarti, bilamana

substansi kepedihan mengendalikan Anda untuk sementara, baik selama masa menstruasi atau pada kesempatan lain, pasangan Anda tidak akan salah mengartikan siapa Anda. Bahkan seandainya pun substansi kepedihan itu menyerang pasangan Anda, sesuatu yang memang dimungkinkan, pasangan Anda tidak akan bereaksi seolah-olah itu adalah “Anda”, menyendiri, atau melakukan sesuatu yang terkesan untuk bertahan. Ia akan mempertahankan ruang kehadiran yang kuat. Tidak ada hal lain yang diperlukan untuk perubahan. Pada kesempatan lain, Anda dapat melakukan hal yang sama untuk pasangan Anda atau membantu pasangan Anda menuntut kembali kesadaran dari pikiran dengan menarik perhatiannya ke tempat ini dan di saat ini bilamana ia mengidentikkan diri dengan pikirannya.

Dengan cara ini, medan energi permanen yang murni dan berfrekuensi tinggi akan muncul di antara Anda berdua. Tidak ada ilusi, tidak ada kepedihan, tidak ada konflik, tidak ada sesuatu yang bukan diri *Anda*, dan tidak ada hal lain yang bukan kasih dapat bertahan di dalamnya. Hal ini menunjukkan kepuhan yang ilahi, tujuan lintas pribadi dari hubungan Anda. Hal ini menjadi pusaran kesadaran Anda yang akan menarik banyak orang lain.

Melepaskan Hubungan dengan Diri Sendiri

Ketika seseorang menjadi sadar sepenuhnya, akankah orang itu memiliki kebutuhan akan hubungan? Akankah seorang laki-laki tetap tertarik pada seorang perempuan? Akankah seorang perempuan masih merasa tidak lengkap tanpa seorang laki-laki? Entah Anda sudah dicerahkan atau belum, entah Anda seorang laki-laki atau perempuan, Anda merupakan pribadi yang belum lengkap pada tingkat identitas bentuk Anda. Anda baru merupakan setengah dari keseluruhan. Ketidaklengkapan ini

dirasakan sebagai ketertarikan lelaki-perempuan, tarikan menuju kutub energi yang berlawanan, tanpa memandang sesadar apa pun Anda. Namun, dalam keadaan keterkaitan batin, Anda merasakan tarikan ini di suatu titik pada permukaan atau batas luar kehidupan Anda. Apa pun yang terjadi pada diri Anda dalam keadaan itu akan terasa seperti itu. Seluruh dunia ini tampaknya seperti gelombang atau riak di atas permukaan lautan yang luas dan dalam. Anda adalah lautannya, dan sudah barang tentu Anda juga sebuah riak, tetapi riak yang telah menyadari identitas yang sejati sebagai lautan, dan dibandingkan dengan keluasan dan kedalamannya, dunia gelombang dan riak tidak sepenting itu.

Ini bukan berarti bahwa Anda tidak terkait secara mendalam dengan orang lain atau pasangan Anda. Yang jelas, Anda hanya dapat terikat secara mendalam jika Anda sadar akan Keberadaan. Berangkat dari Keberadaan, membuat Anda mampu berfokus melampaui tabir bentuk. Dalam Keberadaan, laki-laki dan perempuan adalah satu. Bentuk Anda akan terus memiliki kebutuhan tertentu, tetapi Keberadaan sama sekali tidak memandang hal itu. Semuanya sudah lengkap dan utuh. Jika kebutuhan-kebutuhan itu terpenuhi, baik sekali, tetapi entah terpenuhi atau tidak, takkan ada bedanya bagi keadaan batin Anda yang terdalam. Dengan demikian, mungkin saja seseorang yang telah diceraikan akan merasakan kekurangan atau ketidaklengkapan jika kebutuhan laki-laki dan perempuan yang berlawanan ini tidak terpenuhi, tetapi pada saat yang sama juga merasa sepenuhnya lengkap, puas, dan damai dalam hatinya.

Dalam pencarian akan pencerahan, apakah menjadi seorang gay akan membantu atau justru menghambat, atau tidak berarti apa-apa?

Ketika Anda beranjak mendekati kedewasaan, ketidakpastian tentang seksualitas Anda akan diikuti oleh kesadaran bahwa Anda “berbeda” dari orang lain. Hal ini akan mendorong Anda tidak mengidentikkan diri dengan pola berpikir dan berperilaku seperti yang telah dikondisikan secara sosial. Hal ini akan otomatis menaikkan tingkat kesadaran Anda di atas ketidaksadaran mayoritas yang anggotanya menerima semua pola yang diwariskan tanpa mempersanyakannya lagi. Dalam hal ini, menjadi seorang gay akan membantu. Menjadi orang yang berada di luar lingkaran, seseorang yang “tidak cocok” dengan orang lain atau ditolak oleh mereka dengan alasan apa pun, membuat kehidupan menjadi sulit, tetapi juga menempatkan Anda pada suatu keunggulan sejauh itu berkaitan dengan pencerahan. Anda dibawa keluar dari ketidaksadaran, nyaris dengan paksa.

Di samping itu, jika Anda kemudian mengembangkan rasa identitas berdasarkan keadaan gay Anda, ini berarti Anda melarikan diri dari satu jebakan dan jatuh dalam jebakan lainnya. Anda akan memainkan peran dan permainan yang didiktekan oleh gambaran mental yang Anda miliki sebagai seorang gay. Anda akan menjadi tidak sadar. Anda tidak realistis lagi. Di bawah topeng ego Anda, Anda akan menjadi sangat tidak bahagia. Jika hal ini terjadi pada diri Anda, ini berarti bahwa menjadi seorang gay merupakan hambatan bagi pencerahan Anda. Namun, sudah barang tentu Anda selalu dapat memperoleh kesempatan lain. Ketidakbahagiaan yang akut dapat menjadi sarana hebat untuk membangunkan diri Anda.

Apakah tidak benar bahwa Anda perlu menjalin hubungan yang baik dengan diri Anda sendiri dan mengasihi diri Anda

sendiri sebelum Anda menjalin hubungan yang memuaskan dengan orang lain?

Jika Anda tidak dapat merasa nyaman dengan diri sendiri ketika sedang sendirian, biasanya Anda akan mencari sebuah hubungan untuk menutupi ketidaknyamanan Anda. Bisa dipastikan bahwa ketidaknyamanan itu akan muncul berulang kali dalam bentuk lain dalam hubungan itu, dan mungkin Anda akan menuduh bahwa pasangan Anda adalah yang bertanggung jawab atas hal itu.

Yang sebenarnya Anda butuhkan adalah menerima saat ini sepenuhnya. Anda kemudian akan merasa aman di sini dan sekarang ini serta merasa nyaman dengan diri sendiri.

Tetapi perlukah Anda menjalin hubungan dengan diri sendiri? Mengapa Anda tidak bisa menjadi diri sendiri? Ketika Anda menjalin hubungan dengan diri sendiri, Anda telah membagi diri menjadi dua, yaitu “aku” dan “diriku sendiri”, subjek dan objek. Dualitas yang diciptakan pikiran ini merupakan akar semua kerumitan, semua masalah dan konflik yang tidak diperlukan dalam kehidupan Anda. Dalam keadaan diceraikan, Anda adalah diri Anda sendiri—“Anda” dan “diri sendiri” bergabung menjadi satu. Anda tidak menghakimi diri sendiri, Anda tidak menyesali diri sendiri, Anda tidak membanggakan diri sendiri, Anda tidak mementingkan diri sendiri, Anda tidak membenci diri sendiri, dan seterusnya. Pemisahan yang disebabkan oleh kesadaran referensi diri akan disembuhkan, kutukannya ditawarkan. Tidak akan ada “keakuan” yang perlu Anda lindungi, pertahankan, atau diberi makan lagi. Ketika Anda diceraikan, ada satu hubungan yang tidak Anda miliki lagi, yaitu hubungan dengan diri sendiri. Begitu Anda menyerahkannya, semua hubungan Anda lainnya akan menjadi hubungan kasih.

Ada Kedamaian yang Jauh Melampaui Kebahagiaan dan Ketidakbahagiaan

Kebaikan yang Lebih Tinggi Melampaui Baik dan Buruk

Adakah perbedaan antara kebahagiaan dan damai batin?

Ya. Kebahagiaan bergantung pada kondisi yang dianggap positif; sedangkan damai batin tidak.

Apakah tidak mungkin untuk hanya menarik kondisi positif dalam kehidupan kita? Jika sikap kita dan pemikiran kita selalu positif, kita hanya akan mewujudkan peristiwa-peristiwa dan situasi positif saja, bukan?

Apakah Anda benar-benar mengerti arti positif dan negatif? Apakah Anda memiliki gambaran totalnya? Ada banyak orang yang dari keterbatasan, kegagalan, kehilangan, penyakit, atau berbagai bentuk kepedihan mereka menemukan guru yang terbesar. Hal-hal itu mengajar mereka untuk melepaskan citra

diri yang palsu dan sasaran serta hasrat yang didiktekan oleh ego buatan. Hal-hal itu memberikan kedalaman, kerendahan hati, dan belas kasih. Hal-hal itu membuat mereka menjadi lebih *sejati*.

Bilamana terjadi hal-hal negatif terhadap diri Anda, ada pelajaran dalam yang tersembunyi di dalamnya, meskipun Anda belum melihatnya pada saat itu. Bahkan menderita sakit yang singkat dan kecelakaan pun dapat menunjukkan apa yang sejati dan tidak sejati dalam kehidupan Anda, apa yang pada akhirnya berarti dan apa yang tidak.

Dilihat dari perspektif yang lebih tinggi, semua kondisi *memang* selalu positif. Lebih tepatnya, tidak ada yang positif ataupun negatif. Semua seperti apa adanya. Dan ketika Anda hidup dalam penerimaan penuh pada apa yang ada—yang merupakan satu-satunya cara bijaksana untuk hidup—tidak ada lagi hal yang “baik” atau “buruk” dalam kehidupan Anda. Yang ada hanyalah kebaikan yang lebih tinggi—termasuk yang “buruk” di dalamnya. Namun, dilihat dari sudut pandang pikiran, ada baik-buruk, suka-tidak suka, kasih-benci. Karena itu dalam Kitab Kejadian, dikatakan bahwa Adam dan Hawa tidak lagi diperbolehkan tinggal di “taman Eden” ketika mereka “memakan buah dari pohon pengetahuan tentang yang baik dan yang jahat”.

Bagi saya, ini terdengar seperti penyangkalan dan penipuan diri sendiri. Ketika sesuatu yang mengerikan terjadi pada diri saya atau seseorang yang dekat dengan saya—kecelakaan, sakit, kepedihan tertentu, atau kematian—saya dapat berpura-pura bahwa hal itu tidak buruk, tetapi kenyataannya hal itu tetap saja buruk, jadi mengapa harus menyangkal hal itu?

Anda tidak perlu berpura-pura soal apa pun. Biarkan hal itu apa

adanya, itu saja. “Membiarkan hal itu apa adanya” membawa Anda jauh melampaui pikiran dengan pola resistansinya yang menciptakan polaritas positif-negatif. Pengampunan di saat sekarang bahkan jauh lebih penting daripada pengampunan di masa lalu. Jika Anda mengampuni setiap saat—membiarkan hal itu apa adanya—maka tidak akan ada akumulasi kebencian yang perlu diampuni di kemudian hari.

Ingatlah bahwa kita tidak berbicara tentang kebahagiaan di sini. Sebagai contoh, jika ada seorang yang kita kasihi baru saja meninggal dunia, atau Anda merasa kematian Anda sedang menjelang, Anda tidak bisa merasa bahagia. Itu tidak mungkin. Namun, Anda *bisa* berada dalam kedamaian. Mungkin akan ada kesedihan dan air mata, tetapi karena Anda telah meninggalkan resistansi, di bawah kesedihan itu Anda akan merasakan ketenteraman yang dalam, sebuah ketenangan, sebuah kehadiran yang kudus. Keadaan ini berasal dari Keberadaan, ini adalah damai batin, kebaikan yang tidak ada kebalikannya.

Bagaimana jika saya dapat melakukan sesuatu pada situasi itu? Bagaimana saya dapat membiarkan hal itu apa adanya dan mengubahnya pada saat yang sama?

Lakukan apa yang harus Anda lakukan, terimalah apa yang ada. Karena pikiran dan resistansi itu sinonim, maka penerimaan akan segera membebaskan Anda dari dominasi pikiran dan karena itu menghubungkan Anda dengan Keberadaan. Akibatnya, motivasi ego untuk “berbuat sesuatu”—ketakutan, keserakahan, pengendalian, mempertahankan, atau memberi makan rasa diri yang palsu—akan berhenti beroperasi. Suatu kecerdasan yang jauh lebih besar daripada pikiran sekarang yang bertugas, dan dengan demikian, suatu kualitas kesadaran

yang berbeda akan mengalir dalam perbuatan Anda.

“Terimalah apa pun juga yang muncul dalam pola takdir Anda, karena apa lagi yang lebih sesuai bagi kebutuhan Anda?” Kata-kata ini ditulis 2.000 tahun yang lalu oleh Marcus Aurelius, salah seorang tokoh sangat langka yang memiliki kekuasaan dunia dan juga hikmat.

Sepertinya kebanyakan orang perlu mengalami sejumlah besar penderitaan terlebih dahulu sebelum mereka mau melepaskan resistansi dan menerima—atau sebelum mereka mau mengampuni. Begitu mereka melakukannya, terjadilah salah satu mukjizat terbesar, yaitu timbulnya kesadaran Keberadaan melalui sesuatu yang tampak jahat, perubahan dari penderitaan menjadi kedamaian batin. Dampak akhir dari seluruh kejahatan dan penderitaan di dunia ini adalah bahwa hal ini akan memaksa umat manusia untuk menyadari siapa diri mereka melampaui nama dan bentuk. Jadi, apa yang kita anggap jahat ditinjau dari segi perspektif kita yang terbatas, sebenarnya merupakan bagian dari kebaikan lebih tinggi yang tidak memiliki kebalikannya. Namun, hal ini tidak akan menjadi kenyataan bagi Anda kecuali melalui pengampunan. Sebelum hal ini terjadi, kejahatan itu belum ditebus dan oleh sebab itu tetap saja jahat.

Melalui pengampunan, yang pada dasarnya berarti mengenali kurang pentingnya masa lalu dan membiarkan saat sekarang sebagaimana adanya, mukjizat transformasi terjadi bukan hanya di dalam, melainkan juga di luar. Ruang hening kehadiran yang sangat nyata pun timbul, baik di dalam maupun di sekeliling diri Anda. Siapa pun atau apa pun yang memasuki medan kesadaran itu akan terkena pengaruhnya, adakalanya secara kasatmata dan langsung, adakalanya di tingkat yang lebih dalam dengan perubahan nyata yang baru tampak

kemudian. Anda melenyapkan perselisihan, menyembuhkan kepedihan, menghilangkan ketidaksadaran—tanpa *melakukan* apa pun—hanya dengan *menjadi* dan memegang frekuensi kehadiran yang mendalam itu.

J

Akhir Drama Kehidupan Anda

Dalam keadaan menerima dan kedamaian batin itu, meskipun Anda mungkin tidak menyebutnya “buruk”, masih bisakah sesuatu memasuki kehidupan Anda yang bisa disebut “buruk” ditinjau dari perspektif kesadaran biasa?

Kebanyakan dari hal-hal yang dianggap buruk dan terjadi dalam kehidupan orang, disebabkan karena ketidaksadaran. Hal-hal ini diciptakan sendiri, atau lebih tepat, diciptakan ego. Adakalanya saya menyebut hal-hal itu sebagai “drama”. Saat Anda sadar sepenuhnya, drama tidak akan memasuki kehidupan Anda lagi. Perkenalkan saya mengingatkan Anda sejenak tentang cara kerja ego dan bagaimana ego ini menciptakan drama.

Ego adalah pikiran yang tidak disadari dan yang mengendalikan hidup Anda pada saat Anda tidak hadir sebagai kesadaran yang menyaksikan, sebagai pengamat. Ego memahami dirinya sebagai keping terpisah di alam semesta yang bermusuhan, tanpa hubungan batin dengan yang lain, dan dikelilingi oleh ego-ego lain yang dipandang sebagai ancaman potensial atau yang akan berusaha digunakannya bagi tujuannya sendiri. Pola dasar ego dirancang untuk melawan ketakutan dan kekurangannya sendiri yang sudah tertancap sangat dalam, yakni resistansi, kendali, kuasa, keserakahan, pertahanan, dan penyerangan. Beberapa dari strategi ego

sangatlah cerdas, tetapi sesungguhnya tidak benar-benar menyelesaikan masalah, hanya karena ego itu sendirilah yang justru menjadi masalahnya.

Ketika ego-ego bergabung, baik dalam hubungan pribadi maupun dalam organisasi atau lembaga, cepat atau lambat, hal-hal “buruk” pun akan terjadi, yaitu semacam drama dalam bentuk konflik, masalah, pergumulan kekuasaan, kekerasan emosional ataupun fisik, dan sebagainya. Hal ini juga mencakup kejahatan-kejahatan kolektif, seperti peperangan, pemusnahan bangsa, dan eksploitasi—semuanya terjadi karena ketidaksadaran yang tertumpuk. Selanjutnya, banyak jenis penyakit disebabkan oleh resistansi ego berkepanjangan yang menciptakan restriksi dan hambatan dalam aliran energi di seluruh tubuh. Jika Anda menghubungkan diri kembali dengan Keberadaan dan tidak lagi dikendalikan oleh pikiran Anda, Anda juga berhenti menciptakan hal-hal tadi. Anda tidak lagi menciptakan atau mengambil bagian dalam drama.

Setiap kali dua ego atau lebih berkumpul, akan timbul semacam drama. Namun, ketika Anda hidup sendirian pun, Anda masih bisa menciptakan drama Anda sendiri. Saat Anda mengasihani diri, itulah drama. Saat Anda merasa bersalah atau cemas, itulah drama. Saat Anda membiarkan masa lampau atau masa depan mengaburkan saat sekarang, Anda juga menciptakan waktu, waktu psikologis—bahan baku untuk menciptakan drama. Setiap kali Anda tidak menghormati saat sekarang dengan membiarkan hal ini sebagaimana adanya, Anda sedang menciptakan drama.

Kebanyakan orang mencintai drama tertentu dalam kehidupan mereka. Kisah mereka adalah identitas mereka. Ego mengendalikan hidup mereka. Mereka menanamkan seluruh rasa diri ke dalamnya. Bahkan pencarian mereka—

yang biasanya tidak berhasil—atás jawaban, solusi, atau kesembuhan, menjadi bagian dari hal itu. Hal yang paling mereka takuti dan tolak merupakan akhir dari drama mereka. Sepanjang mereka *adalah* pikiran mereka, hal yang paling mereka takuti dan tolak adalah kesadaran mereka sendiri.

Jika Anda hidup dalam sikap menerima sepenuhnya sesuatu yang *memang* demikian, itulah akhir dari semua drama dalam kehidupan Anda. Tidak seorang pun bahkan bisa berbantah-bantah dengan Anda, sekeras apa pun ia mencoba. Anda takkan mampu berbantah dengan orang yang sadar sepenuhnya. Suatu perbantahan menyatakan secara tidak langsung identifikasi dengan pikiran dan posisi mental Anda, begitu pula resistansi dan reaksi terhadap posisi lawan Anda. Akibatnya, kedua kutub yang berlawanan itu akan memperoleh tenaga secara serentak. Inilah mekanisme ketidaksadaran. Anda masih bisa menyampaikan maksud dengan jelas dan tegas, tetapi di baliknya tidak terdapat lagi kekuatan reaktif, tidak ada lagi pertahanan ataupun penyerangan. Jadi, takkan terjadi drama. Saat Anda sadar sepenuhnya, Anda tidak lagi berada dalam konflik. “Tidak seorang pun yang menyatu dengan diri sendiri bisa menyimpan konflik,” tertulis dalam *A Course in Miracles*. Ini bukan saja menunjuk pada konflik dengan orang lain, tetapi pada dasarnya juga pada konflik dalam diri Anda, yang akan berhenti ketika tidak ada lagi benturan antara tuntutan dan pengharapan pikiran Anda dengan apa yang *memang* demikian.

Ketidaktetapan dan Siklus Kehidupan

Bagaimanapun, selama Anda berada di dalam dimensi fisik dan terhubung dengan jiwa manusia kolektif, kepedihan fisik—walaupun jarang terjadi—masih mungkin terjadi. Janganlah

keliru menyamakan hal ini dengan penderitaan dan kepedihan emosional. Semua penderitaan diciptakan oleh ego dan disebabkan karena resistansi. Selain itu, selama Anda berada di dalam dimensi ini, Anda masih tunduk pada sifat siklusnya dan pada hukum ketidaktetapan semua hal, tetapi Anda tidak lagi menganggap hal ini sebagai “buruk”—hal ini memang demikian.

Dengan mengizinkan keadaan “memang demikian” dalam semua hal, suatu dimensi yang lebih dalam di bawah peranan hal-hal yang berlawanan akan menampilkan diri pada Anda sebagai kehadiran yang tetap, suatu keheningan mendalam yang tidak berubah, suatu sukacita tanpa sebab yang melampaui hal baik dan buruk. Inilah sukacita Keberadaan, damai dari Tuhan.

Dalam tingkat bentuk, terdapat kelahiran dan kematian, penciptaan dan penghancuran, pertumbuhan dan pembubaran bentuk-bentuk yang tampak seolah-olah terpisah. Hal ini tercermin di mana-mana, yaitu dalam siklus kehidupan sebuah bintang atau planet, tubuh fisik, pohon, bunga, jatuh-bangunnya bangsa, sistem politik, peradaban, serta di dalam siklus-siklus tidak terhindarkan menyangkut keuntungan dan kerugian dalam kehidupan seseorang.

Ada yang disebut orang siklus kesuksesan, ketika semua hal datang pada Anda dan berkembang dengan pesat, ada juga yang dinamakan orang siklus kegagalan ketika semua menjadi layu atau berantakan, dan Anda harus membiarkan semua hal itu pergi untuk menyediakan ruang bagi hal-hal baru yang akan muncul, atau untuk perubahan yang akan terjadi. Jika Anda tetap melekat dan bertahan pada hal-hal ini, berarti Anda menolak mengalir bersama aliran kehidupan, dan Anda akan menderita.

Tidak benar jika dikatakan siklus naik itu baik dan siklus menurun itu buruk, kecuali di dalam penilaian pikiran. Biasanya, pertumbuhan dianggap positif, tetapi tidak ada satu hal pun yang dapat bertumbuh selamanya. Jika pertumbuhan, dalam bentuk apa pun, berjalan terus-menerus, hal ini akhirnya akan menjadi mengerikan dan menghancurkan. Dibutuhkan keputusan agar terjadi pertumbuhan baru. Satu siklus tidak akan pernah ada tanpa siklus lainnya.

Siklus menurun sangat penting bagi kesadaran spiritual. Anda harus pernah mengalami kegagalan berat pada beberapa tingkat atau mengalami beberapa kehilangan dan kepedihan mendalam agar dapat ditarik pada dimensi spiritual. Atau mungkin kesuksesan Anda yang sama menjadi hampa dan tidak bermakna lagi sehingga kemudian berubah menjadi sebuah kegagalan. Kegagalan bersembunyi dalam setiap kesuksesan, dan kesuksesan bersembunyi dalam setiap kegagalan. Di dalam dunia ini, pada tingkat wujud cepat atau lambat setiap orang pasti pernah mengalami “kegagalan”, dan pada akhirnya, setiap kesuksesan ternyata sia-sia belaka. Semua yang berwujud memang bersifat tidak tetap.

Bisa saja Anda masih aktif dan menikmati kegiatan mewujudkan dan menciptakan bentuk-bentuk serta keadaan-keadaan baru, tetapi Anda tidak ingin diidentikkan dengan semua bentuk itu. Anda tidak memerlukan semua itu untuk memberikan rasa diri pada Anda. Semua itu bukan kehidupan Anda—melainkan sekadar situasi kehidupan Anda.

Energi fisik Anda juga mengalami siklus. Energi itu tidak selalu berada di puncak. Ada saatnya energi itu rendah dan juga ada saatnya tinggi. Ada saatnya Anda begitu aktif dan kreatif, tetapi ada saatnya juga ketika segala sesuatu tampak macet, ketika Anda sepertinya tidak sampai kemana-mana,

dan tidak mencapai apa pun. Sebuah siklus dapat berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa tahun. Terdapat sejumlah siklus besar dan siklus kecil di dalam siklus-siklus besar ini. Banyak penyakit yang tercipta melalui perlawanan terhadap siklus berenergi rendah yang sangat penting untuk memulihkan keadaan. Dorongan untuk berbuat sesuatu dan kecenderungan memperoleh harga diri dan identitas dari faktor-faktor eksternal seperti kesuksesan, merupakan ilusi yang tidak dapat dihindari selama Anda mengidentikkan diri dengan pikiran. Hal ini membuat Anda merasa sulit atau bahkan mustahil menerima siklus rendah dan membiarkannya tetap ada. Oleh karena itu, kecerdasan organisme akan menganggapnya sebagai batas perlindungan diri dan menciptakan rasa sakit untuk memaksa Anda berhenti, sehingga pemulihan yang diperlukan dapat terjadi.

Sifat alam semesta yang selalu berputar terkait erat dengan ketidaktetapan atau kefanaan semua hal dan situasi. Buddha menjadikan hal ini sebagai bagian utama dalam pengajarannya. Semua kondisi bersifat sangat labil dan senantiasa berubah. Atau, seperti yang dikatakannya, kefanaan merupakan ciri khas setiap kondisi, setiap situasi yang akan Anda temui dalam hidup Anda. Hal ini akan berubah, lenyap, atau tidak lagi memuaskan Anda. Kefanaan juga menjadi pusat ajaran Yesus: "Janganlah kamu mengumpulkan harta di Bumi; di Bumi ngengat dan karat merusakkannya dan pencuri membongkar serta mencurinya...."²¹⁾

Selama suatu kondisi dinilai "baik" oleh pikiran Anda, apakah itu sebuah hubungan, milik, peran sosial, tempat, atau tubuh jasmani, pikiran akan melekat padanya dan mengidentikkan diri dengannya. Hal itu akan membuat Anda merasa bahagia,

²¹⁾ Matius 6:19

membuat Anda merasa senang tentang diri sendiri, dan akan menjadi bagian dari siapa Anda atau siapa Anda menurut anggapan Anda. Namun, tidak ada yang abadi dalam dimensi yang dapat dimakan oleh ngengat dan karat ini. Kalau bukan berakhir, hal itu akan berubah, atau mengalami pergeseran yang bertolak belakang. Kondisi sama yang baik di hari kemarin atau tahun yang lalu, tiba-tiba atau secara berangsur-angsur akan berubah menjadi buruk. Kondisi sama yang tadinya membuat Anda merasa bahagia kemudian membuat Anda tidak bahagia. Kesejahteraan hari ini menjadi keasyikan yang hampa pada esok hari. Pernikahan dan bulan madu yang bahagia berubah menjadi perceraian yang tidak bahagia atau hidup bersama yang tidak bahagia. Atau, suatu kondisi tiba-tiba lenyap, sehingga tanpa kondisi itu Anda menjadi tidak berbahagia. Tatkala sebuah kondisi atau situasi yang menjadi kelekatan dan diidentikkan dengan pikiran, tiba-tiba berubah atau musnah, pikiran tidak akan dapat menerimanya. Pikiran akan tetap melekat pada kondisi yang hilang itu serta menolak perubahan itu. Rasanya seakan-akan salah satu anggota badan Anda dipotong dari tubuh Anda.

Adakalanya kita mendengar tentang orang yang kehilangan seluruh uangnya atau orang yang reputasinya hancur berantakan dan kemudian bunuh diri. Itu merupakan beberapa kasus yang ekstrem. Ada pula orang-orang yang setiap kali mengalami kerugian besar, lalu merasa sangat sedih atau menjadi sakit. Mereka tidak mampu membedakan antara kehidupan mereka dengan situasi kehidupan mereka. Baru-baru ini saya mendengar tentang seorang aktris terkenal yang meninggal di usia delapan puluhan. Ketika kecantikannya mulai memudar dan rusak karena usia lanjut, ia pun

merasa sangat sedih dan menjadi pertapa. Dia pun telah mengidentikkan diri dengan kondisi penampilan lahiriahnya. Mula-mula kondisi itu memberinya rasa bahagia tentang diri, kemudian berubah menjadi tidak bahagia. Seandainya saja ia dulu mampu menghubungkan diri dengan kehidupan tidak berbentuk dan abadi yang berada di dalam, dia akan mampu memandang dan mengizinkan pudarnya bentuk lahiriahnya dari tempat yang penuh ketenteraman dan kedamaian. Selain itu, bentuk lahiriahnya akan menjadi semakin tembus pandang bagi cahaya yang memancar dari sifat aslinya yang abadi. Jadi kecantikannya tidak benar-benar memudar tetapi sekadar berubah menjadi kecantikan spiritual. Bagaimanapun, tidak seorang pun pernah menyampaikan padanya bahwa hal ini mungkin dilakukan. Jenis pengetahuan yang paling penting belum bisa diperoleh secara umum.

J

Buddha mengajarkan bahwa kebahagiaan Anda pun adalah *dukkha*—istilah dalam bahasa Pali yang berarti “penderitaan” atau “ketidakpuasan.” Hal ini tidak dapat dipisahkan dari kebalikannya. Ini berarti bahwa kebahagiaan dan ketidakbahagiaan Anda sebenarnya adalah satu. Hanya ilusi waktulah yang memisahkan keduanya.

Ini bukanlah bersikap negatif, melainkan menyadari sifat semua hal, supaya Anda tidak mengejar-ngejar ilusi sepanjang sisa hidup Anda. Ini juga bukan mengatakan bahwa Anda tidak boleh lagi menghargai benda-benda atau kondisi yang menyenangkan atau indah, melainkan mencari sesuatu di dalamnya yang tidak mungkin diberikannya—suatu identitas, suatu rasa menyangkut hal yang menetap dan memuaskan—

ini adalah resep untuk merasa frustrasi dan menderita. Seluruh industri periklanan dan masyarakat konsumen akan runtuh apabila orang-orang mendapat pencerahan dan tidak lagi ingin menemukan identitas melalui *benda-benda*. Semakin Anda mencari kebahagiaan dengan cara ini, semakin kebahagiaan akan menghindari Anda. Tidak satu pun hal di luar sana yang mampu memuaskan Anda kecuali secara sementara dan semu, tetapi mungkin Anda perlu mengalami banyak kekecewaan terlebih dahulu sebelum menyadari kebenaran itu. Benda-benda dan kondisi memang bisa memberi Anda kesenangan, tetapi bisa juga memberi Anda kepedihan. Benda-benda dan kondisi bisa memberi Anda kesenangan, tetapi tidak mampu memberi Anda *sukacita*. Tidak ada suatu pun yang mampu *memberi* Anda sukacita. Sukacita bukan disebabkan tetapi muncul dari dalam sebagai sukacita Keberadaan. Ini adalah bagian penting dari keadaan kedamaian batin, keadaan yang disebut damai dari Tuhan. Ini adalah keadaan jiwa Anda, bukan sesuatu yang perlu Anda upayakan sekuat tenaga atau pergumulkan untuk memperolehnya.

Banyak orang tidak pernah menyadari bahwa tidak akan ada “keselamatan” di dalam apa pun yang mereka kerjakan, mereka miliki, atau mereka capai. Mereka yang menyadari hal itu sering menjadi bosan dengan dunia dan tertekan. Jika memang tidak ada yang mampu memberikan kepuasan sejati, apa lagi yang masih harus diperjuangkan, apa gunanya melakukan apa pun? Seorang nabi Perjanjian Lama tentunya telah mencapai kesadaran semacam itu ketika ia menulis, “Aku telah melihat segala perbuatan yang dilakukan orang di bawah Matahari, tetapi lihatlah, segala sesuatu adalah kesia-siaan dan usaha menjaring angin”.²²⁾ Ketika Anda mencapai titik ini,

²²⁾ Pengkhotbah 1:14

Anda berada satu langkah menjauhi keputusan—dan satu langkah mendekati pencerahan.

Seorang biarawan Buddha pernah berkata pada saya, “Semua yang telah saya pelajari selama dua puluh tahun sebagai biarawan dapat saya ringkas dalam satu kalimat, yaitu segala sesuatu yang timbul akhirnya akan lenyap. Saya tahu ini.” Tentu saja yang dimaksudkannya adalah: Saya telah belajar tidak melakukan penolakan terhadap apa yang *memang demikian*. Saya telah belajar mengizinkan saat sekarang sebagaimana adanya, dan menerima sifat fana dalam semua hal dan kondisi. Demikianlah saya telah menemukan kedamaian itu.

Tidak melakukan penolakan terhadap kehidupan berarti berada dalam keadaan senang, nyaman, dan terang. Keadaan ini tidak tergantung lagi pada hal-hal yang berada pada kondisi tertentu, baik atau buruk. Hal ini tampak nyaris bertolak belakang. Namun, ketika ketergantungan batin pada bentuk berwujud telah lenyap, maka kondisi umum kehidupan Anda, bentuk-bentuk luar, akan cenderung meningkat pesat. Benda, orang, atau kondisi yang menurut pikiran Anda dibutuhkan untuk kebahagiaan Anda, sekarang akan datang tanpa perjuangan atau upaya dari pihak Anda, dan Anda bebas untuk menikmati dan menghargai mereka—sementara mereka ada. Sudah barang tentu, semua itu tetap akan berlalu, siklus tetap akan datang dan pergi, tetapi dengan hilangnya ketergantungan itu, tidak ada lagi ketakutan. Kehidupan mengalir dengan lancar.

Kebahagiaan yang berasal dari beberapa sumber sekunder, tidak pernah ada yang mendalam. Ini hanyalah bayang-bayang pucat dari sukacita Keberadaan, getaran kedamaian yang Anda rasakan di dalam hati ketika memasuki keadaan tanpa

penolakan. Keberadaan akan membawa Anda melampaui kutub pikiran yang bertolak belakang dan membebaskan Anda dari ketergantungan terhadap wujud. Seandainya pun segala sesuatu di sekitar Anda akan runtuh dan hancur, Anda akan tetap merasakan inti kedamaian yang mendalam di dalam diri Anda. Mungkin Anda tidak berbahagia, tetapi Anda berada dalam keadaan damai.

J

Menggunakan dan Meninggalkan Negatifitas

Semua resistansi batin dialami sebagai negatifitas dalam satu atau lain bentuk. Semua negatifitas merupakan bentuk resistansi. Dalam konteks ini, dua objek itu (negatifitas dan resistansi) memiliki arti yang hampir sama. Negatifitas tampil dalam berbagai bentuk mulai dari gangguan ringan atau ketidaksabaran sampai amarah yang dahsyat, dari suasana hati yang tertekan atau kejengkelan yang membuat orang cemberut sampai keputusan yang mengakibatkan tindakan bunuh diri. Kadang-kadang resistansi memicu substansi kepedihan emosional, sehingga hal kecil dapat menghasilkan negatifitas yang hebat, seperti amarah, depresi, atau kesedihan yang mendalam.

Ego percaya bahwa melalui negatifitas ini, ego dapat memanipulasi realitas dan mendapatkan apa yang diinginkan. Ego juga percaya bahwa melalui hal itu ia dapat menarik kondisi yang diinginkan atau melenyapkan yang tidak diinginkan. Buku *A Course in Miracles* menunjukkan dengan tepat bahwa ketika Anda merasa tidak bahagia, terdapat kepercayaan di bawah sadar bahwa ketidakhahagiaan itu akan “membelikan” apa yang Anda inginkan. Jika “Anda”—pikiran—tidak percaya

bahwa ketidakbahagiaan dapat bekerja, mengapa Anda harus menciptakannya? Sudah barang tentu, yang jelas negatifitas tidak bekerja. Alih-alih menarik kondisi yang diinginkan, negatifitas malah menghentikan kemunculannya. Alih-alih melenyapkan kondisi yang tidak diinginkan, negatifitas malah mempertahankannya. Satu-satunya fungsi yang “berguna” dari negatifitas adalah memperkuat ego, dan itulah sebabnya mengapa ego sangat menyukainya.

Begini Anda mengidentikkan diri dengan beberapa bentuk negatifitas, Anda tidak ingin melepaskannya, dan pada tingkat ketidaksadaran yang dalam, Anda tidak menginginkan perubahan yang positif. Hal itu akan mengancam identitas Anda sebagai orang yang tertekan, pemaarah, dan keras hati. Kemudian Anda mengabaikan, menyangkal, atau menyabot sisi positif dalam kehidupan Anda. Hal ini merupakan fenomena yang lazim, tetapi sekaligus gila.

Negatifitas sama sekali tidak wajar. Hal itu menjadi pencemar jiwa, dan terdapat kaitan yang mendalam antara pencemaran dan penghancuran alam dengan negatifitas yang telah menumpuk dalam jiwa manusia secara kolektif. Tidak ada bentuk lain kehidupan di atas planet ini yang mengenal negatifitas selain manusia, sama seperti tidak ada bentuk kehidupan lain yang merusak dan mencemari Bumi yang menopangnya. Pernahkah Anda melihat sekuntum bunga yang sedih atau pohon ek yang merasa stres? Pernahkah Anda menjumpai ikan lumba-lumba yang tertekan, katak yang memiliki masalah dengan rasa harga dirinya, kucing yang tidak mampu bersantai, atau burung yang penuh dengan kebencian dan dendam kesumat? Satu-satunya hewan yang mungkin sesekali mengalami sesuatu yang mirip dengan sikap negatif atau menunjukkan perilaku neurotik adalah hewan yang hidup

dekat dengan manusia sehingga dengan demikian terjalin ke dalam pikiran manusia dan kegilaannya.

Perhatikan tumbuhan atau binatang dan biarkan kedua hal itu mengajar Anda menerima apa adanya, menyerah pada Saat Sekarang. Biarkan keduanya mengajar Keberadaan pada Anda. Biarkan keduanya mengajar Anda tentang integritas—yang artinya menjadi kesatuan yang utuh, menjadi diri sendiri, dan menjadi nyata. Biarkan keduanya mengajar Anda tentang cara hidup dan cara mati, dan cara membuat kehidupan dan kematian tidak menjadi masalah.

Saya pernah tinggal bersama beberapa guru Zen—semuanya adalah kucing. Bahkan itik pun telah mengajar saya pelajaran spiritual penting. Sekadar mengamati hewan-hewan ini pun merupakan meditasi. Betapa tenteramnya itik-itik ini berenang-renang, nyaman dengan diri sendiri, hadir sepenuhnya di Saat Sekarang, begitu anggun dan sempurna, hal-hal yang hanya dapat dialami makhluk yang bebas dari rasa khawatir. Bagaimanapun, sesekali dua itik akan bertengkar—adakalanya tanpa sebab yang jelas, atau karena seekor itik tersesat ke wilayah pribadi itik lain. Biasanya pertengkar itu hanya berlangsung beberapa detik, dan setelah itu kedua itik tadi berpisah kembali, berenang ke arah berlawanan, dan beberapa kali mengepak-ngepakkan sayap dengan kuat. Kemudian keduanya kembali berenang-renang dengan damai seolah-olah pertengkar tadi tidak pernah terjadi. Ketika saya mengamati hal itu untuk pertama kalinya, saya tiba-tiba menyadari bahwa dengan mengepak-ngepakkan sayap, itik-itik tadi sedang melepaskan energi yang kelebihan, sehingga dengan demikian mencegah energi itu terjebak di dalam tubuh dan berubah menjadi negativitas. Ini adalah hikmat alami dan sangat mudah bagi itik-itik itu karena tidak memiliki pikiran yang menyimpan

masa lampau dengan sia-sia dan membangun identitas di sekelilingnya.

Tidak bisakah emosi negatif juga mengandung pesan yang penting? Contohnya, jika saya sering merasa tertekan, ini boleh jadi merupakan tanda bahwa ada yang salah dengan kehidupan saya, dan hal itu mungkin memaksa saya untuk memandang situasi hidup saya dan membuat beberapa perubahan. Jadi saya perlu mendengarkan apa yang dikatakan emosi saya dan bukan sekadar menyingkirkannya sebagai hal yang negatif.

Ya, emosi negatif yang datang berulang-ulang adakalanya mengandung pesan seperti halnya rasa sakit. Namun, setiap perubahan yang Anda buat, apakah yang berkaitan dengan pekerjaan Anda, hubungan Anda, atau keadaan sekitar Anda, pada akhirnya hanya bersifat kosmetik belaka, kecuali jika perubahan itu membangkitkan perubahan pada tingkat kesadaran Anda. Sejauh pemikiran saya, hal itu hanya berarti menjadi lebih hadir. Tatkala Anda telah mencapai tingkat kesadaran tertentu, Anda tidak membutuhkan negatifitas lagi untuk memberitahu Anda tentang apa yang dibutuhkan dalam situasi kehidupan Anda. Namun, selama negatifitas berada di sana, manfaatkan saja. Gunakan ini sebagai sejenis isyarat yang mengingatkan Anda agar menjadi lebih sadar.

Bagaimana kita mencegah timbulnya negatifitas, dan bagaimana kita bisa menyingkirkannya jika sudah ada?

Seperti yang telah saya katakan, Anda bisa mencegah timbulnya negatifitas dengan cara hadir sepenuhnya. Namun, jangan berkecil hati. Hanya sedikit saja manusia di planet ini yang mampu mempertahankan keadaan hadir terus-menerus,

walaupun ada juga yang sudah hampir berhasil. Percayalah, tidak lama lagi akan semakin banyak saja yang mampu melakukannya.

Setiap kali Anda menyadari bahwa ada semacam bentuk negatiftas timbul dalam diri Anda, jangan memandangnya sebagai kegagalan, tetapi sebagai tanda berguna yang berkata pada Anda, “Bangunlah. Keluarlah dari pikiran Anda. Hadirilah di sini.”

Ada sebuah novel karya Aldous Huxley berjudul *Island*, yang ditulis di masa tuanya saat ia mulai sangat tertarik pada ajaran-ajaran spiritual. Kisah ini mengenai seorang laki-laki yang terdampar di pulau terpencil, dan terpisah jauh dari mana-mana. Di pulau ini terdapat peradaban yang unik. Yang tidak biasa adalah bahwa para penghuninya, berbeda dengan di bagian dunia lainnya, benar-benar waras. Hal pertama yang dilihat laki-laki tadi adalah burung-burung betet yang bertengger di pepohonan, dan sepertinya burung-burung ini terus meneriakkan kata-kata: “Perhatian. Di sini, sekarang juga. Perhatian. Di sini, sekarang juga.” Belakangan barulah ketahuan bahwa penduduk pulau itulah yang telah mengajarkan kata-kata ini supaya mereka bisa terus diingatkan untuk tetap hadir di Saat Sekarang.

Jadi setiap kali Anda merasa negatiftas mulai timbul dalam diri Anda, apakah itu disebabkan oleh sebuah faktor eksternal, sebuah pikiran, atau bahkan suatu hal yang tidak Anda sadari, pandanglah hal itu sebagai suara yang berkata, “Perhatian. Di sini, sekarang juga. Bangunlah.” Bahkan gangguan yang paling ringan sekalipun, tetap memiliki arti penting dan perlu diketahui serta dilihat; jika tidak, akan terjadi timbunan kumulatif reaksi yang tidak teramati. Seperti yang telah saya katakan sebelumnya, Anda akan mampu melepaskannya

dengan segera, begitu Anda menyadari bahwa Anda tidak ingin memiliki medan energi yang tidak berguna dalam diri Anda. Namun, pastikan bahwa Anda telah membuang semuanya. Jika Anda tidak dapat melepaskan, terima saja keberadaannya di sana, dan alihkan perhatian Anda pada perasaan seperti yang telah saya tunjukkan sebelumnya.

Sebagai alternatif untuk membuang sebuah reaksi negatif, Anda dapat melenyapkannya dengan membayangkan diri sendiri menjadi tembus pandang pada penyebab eksternal reaksi itu. Saya menyarankan agar Anda melatihnya dengan hal-hal kecil dan sepele terlebih dahulu. Katakanlah Anda sedang duduk dengan tenang di rumah. Tiba-tiba, terdengar bunyi nyaring alarm mobil dari seberang jalan. Muncullah sebuah gangguan. Apa tujuan gangguan itu? Tidak ada. Mengapa Anda menciptakannya? Anda tidak menciptakannya. Pikirlah yang menciptakannya. Semuanya berlangsung secara otomatis, sepenuhnya dilakukan tanpa sadar. Mengapa pikiran menciptakannya? Karena pikiran memegang kepercayaan tidak sadar bahwa resistansinya, yang Anda alami sebagai negatifitas atau ketidakbahagiaan dalam bentuk tertentu, bagaimanapun juga akan melenyapkan kondisi yang tidak diinginkan itu. Sudah tentu hal ini hanyalah khayalan belaka. Resistansi yang diciptakannya, dalam hal ini gangguan atau amarah, jauh lebih menggelisahkan daripada penyebab sebenarnya yang berusaha lenyap.

Semua ini dapat diubah menjadi praktik spiritual. Rasakan diri Anda menjadi tembus pandang, sebagaimana adanya, tanpa ada padatan tubuh material. Sekarang biarkan gangguan itu, atau apa pun yang menyebabkan reaksi negatif, lewat begitu saja menembus diri Anda. Gangguan itu tidak lagi membentur “tembok” padat di dalam diri Anda. Seperti yang

telah saya katakan, berlatihlah dengan hal-hal kecil terlebih dahulu. Alarm mobil, gonggongan anjing, teriakan anak-anak, atau kemacetan lalu lintas. Alih-alih memiliki tembok resistansi di dalam diri Anda yang terus-menerus didera dan disakiti oleh hal-hal yang “seharusnya tidak terjadi”, biarkan segala sesuatu lewat melalui diri Anda yang tembus pandang.

Seseorang mengatakan sesuatu yang kasar atau sesuatu yang memang dimaksudkan untuk menyakiti Anda. Daripada melakukan reaksi tidak sadar dan negatifitas, seperti menyerang, membela diri, atau menarik diri, biarkan saja hal itu lewat melalui Anda. Jangan berikan resistansi. Seolah-olah tidak ada orang yang terluka di sana. Itulah pengampunan. Dengan cara ini, Anda tidak lagi mudah diserang. Anda masih tetap dapat berkata pada orang itu bahwa perilakunya tidak dapat diterima, jika itu yang menjadi pilihan Anda. Orang itu tidak lagi memiliki kekuasaan untuk mengendalikan keadaan batin Anda. Anda berada dalam kekuasaan diri sendiri—bukan dalam kekuasaan orang lain; Anda juga tidak dikendalikan lagi oleh pikiran Anda. Apakah itu alarm mobil, orang yang kasar, banjir, gempa bumi, atau kehilangan semua milik Anda, mekanisme resistansinya sama.

Saya telah mempraktikkan meditasi, mengikuti lokakarya, membaca banyak buku mengenai spiritualitas, dan saya berusaha berada dalam keadaan tanpa resistansi—tetapi jika Anda bertanya apakah saya telah menemukan kedamaian batin yang sejati dan langgeng, jawaban saya terus terang adalah “tidak”. Mengapa saya belum juga menemukannya? Apa lagi yang bisa saya lakukan?

Anda masih tetap mencari hal-hal di luar diri Anda, dan Anda tidak akan dapat keluar dari sistem pencarian itu. Mungkin

di lokakarya berikutnya saya akan memperoleh jawaban, mungkin sebuah teknik baru. Saya ingin berkata pada Anda, “Jangan mencari kedamaian.” Jangan mencari keadaan lain, selain keadaan yang sedang Anda hadapi; jika tidak, Anda akan terus mengalami konflik diri dan resistansi ketidaksadaran. Ampuni diri sendiri karena tidak berada dalam kedamaian. Saat Anda sepenuhnya menerima ketidakdamaian Anda, maka ketidakdamaian itu akan berubah menjadi damai. Apa pun yang Anda terima sepenuhnya, akan membawa Anda ke sana, akan membawa Anda memasuki kedamaian. Inilah mukjizat berserah diri.

J

Anda mungkin pernah mendengar ungkapan “berikan juga padanya pipimu yang lain”²³⁾, yang diucapkan oleh seorang Guru pencerahan yang agung 2.000 tahun yang lalu. Ia berusaha menyampaikan rahasia kehidupan tanpa resistansi dan tanpa reaksi secara simbolis. Dalam pernyataan ini, sama seperti dalam semua pernyataannya yang lain, ia hanya memerhatikan realitas batin Anda, bukan perilaku luar kehidupan Anda.

Pernakah Anda mendengar kisah Banzan? Sebelum ia menjadi guru Zen yang ternama, ia menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk mencari pencerahan, tetapi gagal. Kemudian, suatu hari saat ia berjalan di pasar, ia menangkap percakapan seorang tukang daging dengan pelanggannya. “Berikan aku potongan daging paling bagus yang kaupunyai,” ujar pelanggan itu. Si tukang daging menjawab, “Semua potongan daging yang kumiliki adalah yang terbaik. Di sini tidak ada

²³⁾ Lukas 6:29

bagian daging yang bukan terbaik.” Mendengar percakapan ini, Banzan memperoleh pencerahan.

Saya dapat melihat Anda menantikan beberapa penjelasan. Jika Anda menerima apa yang *memang demikian*, setiap potongan daging—setiap saat—akan menjadi saat terbaik. Itulah pencerahan.

Sifat Belas Kasih

Setelah Anda melampaui hal-hal berlawanan yang diciptakan pikiran, Anda akan menjadi seperti sebuah danau yang dalam. Situasi di luar kehidupan Anda adalah permukaan danau itu, apa pun yang terjadi di sana. Adakalanya tenang, kadang-kadang berangin dan ganas, sesuai dengan siklus dan iklim. Namun, jauh di dalam, danau itu selalu tidak terganggu sama sekali. Anda adalah keseluruhan danau itu, bukan permukaannya saja, dan Anda berhubungan dengan kedalaman Anda sendiri, yang senantiasa tenang sepenuhnya. Anda tidak menolak perubahan dengan melekat erat secara mental pada situasi apa pun. Kedamaian batin Anda tidak tergantung pada situasi itu. Anda tinggal di dalam Keberadaan—tidak berubah, abadi, tanpa kematian—Anda tidak lagi tergantung pada keberhasilan atau kebahagiaan di dunia luar yang selalu berubah-ubah wujud. Anda dapat menikmati dan bermain-main dengan hal-hal itu, menciptakan bentuk-bentuk baru, menghargai keindahan semua itu. Namun, Anda tidak perlu melekatkan diri pada salah satu dari semua itu.

Ketika Anda menjadi terlepas seperti ini, bukankah itu berarti bahwa Anda juga terpisah dari orang-orang lain?

Justru sebaliknya. Selama Anda tidak menyadari Keberadaan, realitas orang lain akan menyulitkan Anda, karena Anda belum

menemukan diri sendiri. Pikiran Anda akan menyukai atau tidak menyukai wujud mereka, bukan hanya tubuh mereka tetapi termasuk juga pikiran mereka. Hubungan yang sejati hanya dimungkinkan jika terdapat kesadaran akan Keberadaan di sana. Berangkat dari Keberadaan, Anda akan merasakan tubuh dan pikiran orang lain bagaikan sebuah tabir. Di baliknya Anda bisa merasakan realitas mereka yang sebenarnya, sama seperti Anda merasakan realitas diri sendiri. Jadi, tatkala menghadapi penderitaan atau perilaku tidak sadar orang lain, Anda harus tetap sadar dan berhubungan dengan Keberadaan sehingga tetap mampu memandang melampaui bentuk dan merasakan pancaran kehangatan orang lain dan Keberadaan murni melalui diri sendiri.

Pada tingkat Keberadaan, semua penderitaan dikenal sebagai ilusi. Penderitaan muncul karena mengidentikkan diri dengan bentuk. Adakalanya mukjizat kesembuhan terjadi melalui kesadaran ini, dengan membangkitkan kesadaran akan Keberadaan dalam diri orang lain—jika mereka memang telah siap.

Apakah itu yang dimaksudkan dengan belas kasih?

Ya. Belas kasih merupakan kesadaran ikatan yang mendalam antara diri Anda dan semua ciptaan. Jika Anda berkata, “Tidak ada yang sama antara diriku dan orang ini,” ingatlah bahwa banyak kesamaan Anda dengan orang lain. Beberapa tahun lagi—dua tahun atau tujuh puluh tahun, tidak akan banyak bedanya—kalian semua akan menjadi mayat yang membusuk, kemudian tumpukan debu, dan akhirnya sama sekali bukan apa-apa. Ini adalah kesadaran yang menenangkan dan merendahkan hati, yang hanya menyisakan sedikit ruang bagi kesombongan. Apakah ini pemikiran negatif? Bukan, ini adalah fakta. Mengapa Anda menutup mata akan hal itu? Dalam hal

ini, ada kesamaan sepenuhnya antara diri Anda dan setiap ciptaan lainnya.

Salah satu bentuk praktik spiritual yang terkuat adalah melakukan meditasi secara mendalam tentang kefanaan bentuk-bentuk fisik, termasuk diri Anda. Inilah yang dinamakan matilah sebelum Anda mati. Masuklah secara mendalam. Wujud fisik Anda akan lenyap, akan tidak ada lagi. Kemudian akan tiba saatnya semua bentuk pikiran dan pemikiran juga akan mati. Namun, Anda masih berada di sana—kehadiran ilahi ada di dalam diri Anda. Memancar sangat indah, sepenuhnya sadar. Tidak ada yang mati dari yang sejati, yang mati hanyalah nama, wujud, dan ilusi.

§

Kesadaran akan dimensi tanpa kematian ini, sifat sejati Anda, adalah sisi lain dari belas kasih. Pada tingkat perasaan yang mendalam, sekarang Anda bukan saja menyadari keabadian Anda, tetapi juga keabadian setiap makhluk ciptaan lain melalui keabadian Anda. Pada tingkat bentuk, Anda berbagi mortalitas dan bahaya eksistensi. Pada tingkat Keberadaan, Anda berbagi kehidupan kekal yang cemerlang. Ini adalah dua aspek dari belas kasih. Dalam belas kasih, perasaan sedih dan sukacita yang tampaknya saling bertolak belakang itu menyatu dan diubah menjadi damai batin yang dalam. Inilah damai dari Tuhan itu. Ini adalah salah satu dari perasaan paling agung yang mampu dialami manusia, yang memiliki kuasa penyembuhan dan mengubah yang luar biasa. Namun, seperti yang baru saya sebutkan tadi, belas kasih sejati masih merupakan sesuatu yang langka. Memiliki empati yang mendalam atas penderitaan orang lain jelas-jelas memerlukan kesadaran tingkat tinggi,

tetapi hanya mewakili satu sisi saja dari belas kasih itu. Ini belumlah lengkap. Belas kasih sejati jauh melampaui empati ataupun simpati. Hal ini takkan terjadi sampai kesedihan menyatu dengan sukacita, sukacita Keberadaan yang melampaui bentuk, sukacita kehidupan kekal.

Menuju Tatahan Realitas yang Berbeda

Saya tidak setuju jika tubuh ini harus mati. Saya yakin bahwa kita mampu mencapai keabadian secara fisik. Kita percaya pada kematian dan itulah sebabnya mengapa tubuh ini mati.

Tubuh tidak mati karena Anda percaya pada kematian. Tubuh ada, atau sepertinya begitu, sebab Anda percaya pada kematian. Tubuh dan kematian merupakan bagian dari ilusi yang sama, yang diciptakan oleh sifat egois dari kesadaran yang tidak menyadari Sumber kehidupan dan menganggap dirinya terpisah dan senantiasa berada di bawah ancaman. Jadi terciptalah ilusi bahwa Anda adalah tubuh jasmani, suatu sarana fisik yang padat dan senantiasa berada di bawah ancaman.

Menganggap diri sendiri sebagai tubuh yang rentan, pernah dilahirkan, dan tidak lama lagi akan mati—itulah yang disebut ilusi. Tubuh dan kematian merupakan satu ilusi. Anda tidak dapat memiliki salah satunya tanpa yang lain. Anda ingin mempertahankan satu sisi dari ilusi itu dan menyingkirkan yang lain, tetapi ini sungguh mustahil. Anda harus mempertahankan kedua-duanya, atau melepaskan keduanya.

Bagaimanapun, Anda tidak dapat melepaskan diri dari tubuh, dan ini memang tidak perlu Anda lakukan. Tubuh adalah persepsi yang salah dari sifat sejati Anda. Sifat sejati Anda tersembunyi di dalam ilusi itu, bukan di luarnya. Jadi

tubuh masih tetap merupakan satu-satunya akses menuju hal itu.

Seandainya Anda melihat seorang malaikat dan keliru menyangkanya sebuah arca batu, Anda hanya perlu menyesuaikan pandangan Anda dan mengamati “arca batu” tadi dengan lebih saksama, bukan mencari di tempat lain. Dengan demikian Anda akan mendapati bahwa tidak pernah ada arca batu.

Jika percaya pada kematian menciptakan tubuh, mengapa hewan memiliki tubuh? Hewan tidak memiliki ego, dan juga tidak percaya pada kematian....

Namun hewan itu tetap saja mati, atau seperti itu.

Ingatlah bahwa persepsi Anda tentang dunia merupakan cerminan dari keadaan kesadaran Anda. Anda tidak terpisah darinya, dan di luar sana tidak terdapat dunia objektif. Tiap saat, kesadaran Anda menciptakan dunia yang Anda tempati. Salah satu wawasan terbesar yang timbul dari ilmu fisika modern adalah tentang kesatuan antara pengamat dengan yang diamati, yaitu orang yang menjalankan eksperimen—kesadaran yang mengamati—tidak dapat dipisahkan dari fenomena yang diamati. Cara lain dalam mengamati menyebabkan fenomena yang diamati itu berperilaku lain. Jika Anda memercayai pada tingkat yang dalam, terpisah, dan berjuang untuk bertahan, maka Anda akan melihat bahwa rasa percaya itu tercermin di sekeliling Anda dan persepsi Anda dikuasai oleh ketakutan. Anda menempati dunia yang berisi kematian dan tubuh-tubuh jasmani yang saling berperang, membunuh, dan menghancurkan.

Tidak ada suatu pun yang memang seperti kelihatannya. Dunia yang Anda ciptakan dan lihat melalui pikiran egois mungkin tampak seperti tempat yang sangat tidak sempurna

bahkan bergelimang air mata. Namun, apa pun anggapan Anda, sebenarnya itu hanyalah semacam lambang belaka, mirip bayangan dalam mimpi. Seperti itulah cara kesadaran Anda mengartikan dan berinteraksi dengan tarian energi molekuler alam semesta. Energi ini adalah bahan baku yang disebut realitas fisik. Anda melihatnya dari sudut pandang tubuh jasmani, kelahiran, dan kematian, atau sebagai perjuangan untuk bertahan. Tidak terhingga banyaknya jumlah interpretasi dan dunia yang sama sekali berbeda, yang dimungkinkan, dan sesungguhnya memang ada—semuanya bergantung pada kesadaran yang merasakan. Setiap makhluk merupakan titik pusat kesadaran, dan masing-masing menciptakan dunianya sendiri, walaupun semua dunia itu saling berhubungan. Ada dunia manusia, dunia semut, dunia ikan lumba-lumba, dan seterusnya. Tidak terhitung jumlah makhluk yang memiliki frekuensi kesadaran yang begitu berbeda dengan kesadaran Anda hingga Anda mungkin tidak menyadari keberadaan mereka, begitu pula sebaliknya. Makhluk-makhluk yang memiliki kesadaran tinggi dan menyadari keterhubungan mereka dengan Sumber itu dan juga satu dengan yang lain, akan menempati dunia yang bagi Anda akan tampak seperti alam surgawi—padahal semua dunia itu akhirnya cuma satu.

Dunia manusia kolektif kita sebagian besar diciptakan melalui tingkat kesadaran yang kita sebut pikiran. Bahkan dalam dunia ini pun terdapat perbedaan-perbedaan yang mencolok. Ada banyak “dunia bawah”, tergantung pada mereka yang merasakan atau menciptakan dunia mereka masing-masing. Mengingat bahwa semua dunia saling berhubungan, waktu kesadaran manusia kolektif diubahkan, alam dan kerajaan binatang akan mencerminkan perubahan itu. Dari situlah muncul pernyataan di Alkitab yang mengatakan bahwa pada

masa yang akan datang nanti, “Macan tutul akan berbaring di samping kambing.”²⁴⁾ Hal ini menunjuk pada kemungkinan terjadinya tatanan realitas yang sama sekali berbeda.

Seperti yang telah saya katakan, sebagian besar dari dunia seperti yang tampak sekarang ini merupakan cerminan dari pikiran egois. Mengingat bahwa ketakutan adalah konsekuensi yang tidak terhindarkan dari khayalan egois, dunia ini didominasi oleh rasa takut. Sama seperti sebagian besar bayangan dalam mimpi merupakan lambang keadaan dan perasaan batin, sebagian besar dari realitas kolektif kita juga merupakan ekspresi simbolis dari rasa takut dan lapisan tebal negatifitas yang telah terkumpul dalam jiwa manusia secara kolektif. Kita tidak terpisah dari dunia kita, jadi ketika sebagian besar umat manusia terbebas dari khayalan egois, perubahan batin ini akan berpengaruh pula pada seluruh makhluk ciptaan. Secara harfiah, Anda akan menempati dunia baru. Ini merupakan pergeseran dalam kesadaran planet. Para pengikut Buddha yang mengatakan bahwa setiap pohon dan setiap helai rumput pada akhirnya nanti akan mengalami pencerahan, menunjuk pada kebenaran yang sama. Menurut rasul Paulus, seluruh ciptaan menanti-nantikan saatnya umat manusia memperoleh pencerahan. Itulah cara saya mengartikan ucapannya bahwa “dengan sangat rindu seluruh makhluk menantikan saat anak-anak Tuhan dinyatakan.”²⁵⁾ Selanjutnya rasul Paulus mengatakan bahwa seluruh makhluk ciptaan akan ditebus melalui hal ini, yaitu “Bahwa sampai sekarang segala makhluk sama-sama mengeluh dan sama-sama merasa sakit bersalin.”²⁶⁾

²⁴⁾ Yesaya 11:6.

²⁵⁾ Roma 8:19

²⁶⁾ Roma 8:22

Segala yang dilahirkan merupakan kesadaran yang baru, dan sama seperti cerminannya yang tidak terelakkan, adalah dunia baru. Hal ini juga telah dinubuatkan dalam Kitab Wahyu dalam Perjanjian Baru: “Lalu aku melihat langit yang baru dan Bumi yang baru, sebab langit yang pertama dan Bumi yang pertama telah berlalu.”²⁷⁾

Namun, janganlah mencampuradukkan sebab dan akibat. Tugas utama Anda bukanlah mencari keselamatan dengan cara menciptakan dunia yang lebih baik, melainkan terjaga dari identifikasi dengan bentuk. Anda tidak lagi terikat dengan dunia ini, atau tingkat realitas ini. Anda bisa merasakan akar Anda dalam yang Tidak Berwujud dan dengan demikian bebas dari kelekatan dengan dunia yang berwujud. Anda masih bisa menikmati kesenangan dunia yang akan lenyap ini, tetapi tidak akan ada lagi rasa takut atas kehilangan, jadi Anda tidak perlu mempertahankannya mati-matian. Walaupun Anda bisa menikmati kesenangan indra, keinginan berlebihan untuk pengalaman indra itu sudah hilang, begitu juga pencarian terus-menerus akan rasa puas melalui pemuasan psikologis yang mengenyangkan ego. Anda terhubung pada sesuatu yang jauh lebih besar daripada kesenangan dalam bentuk apa pun, lebih besar daripada apa pun yang berwujud.

Bisa dikatakan Anda tidak membutuhkan dunia lagi. Anda bahkan tidak perlu menjadi lain.

Hanya di titik inilah Anda mulai memberikan sumbangan berarti untuk mengubah dunia menjadi lebih baik, untuk menciptakan tatanan realitas yang berbeda. Hanya di titik inilah Anda mampu merasakan belas kasih sejati dan menolong orang lain di tingkat penyebab. Hanya mereka yang telah melebihi dunialah yang mampu membuat dunia menjadi lebih baik.

²⁷⁾ Wahyu 21:1.

Mungkin Anda masih ingat bahwa kita pernah berbicara tentang dua sifat belas kasih yang sejati, yaitu kesadaran akan ikatan bersama dalam berbagi mortalitas dan keabadian. Pada tingkat yang mendalam ini, belas kasih menjadi kesembuhan dalam arti seluas-luasnya. Dalam keadaan itu, pengaruh kesembuhan Anda terutama bukan berdasarkan perbuatan tetapi pada keberadaan. Setiap orang yang Anda hubungi akan tersentuh oleh kehadiran Anda dan terpengaruh oleh rasa damai yang memancar keluar dari diri Anda, entah mereka menyadarinya atau tidak. Tatkala Anda sepenuhnya sadar dan orang-orang di sekitar Anda menunjukkan perilaku tidak sadar, Anda tidak akan merasa perlu bereaksi terhadap perilaku itu, sehingga Anda tidak memberikan realitas apa pun. Kedamaian Anda begitu luas dan dalam sehingga segala sesuatu yang bukan berupa kedamaian akan lenyap di dalamnya, seolah-olah tidak pernah ada. Hal ini memutuskan siklus karma aksi dan reaksi. Binatang, pepohonan, dan bunga-bunga akan merasakan kedamaian Anda dan memberikan tanggapan atasnya. Anda mengajar melalui keberadaan, melalui peragaan damai Tuhan. Anda menjadi “terang dunia”, sesuatu yang berasal dari kesadaran murni, dengan demikian Anda akan melenyapkan penderitaan pada tingkat penyebab. Anda akan menyisihkan ketidaksadaran dari dunia ini.

J

Ini bukan berarti Anda tidak boleh mengajar melalui perbuatan—misalnya dengan menunjukkan cara untuk tidak berpihak pada pikiran, mengenali pola ketidaksadaran diri sendiri, dan seterusnya. Namun, siapa diri Anda *sebenarnya* selalu merupakan pengajaran yang lebih penting dan sarana untuk

mengubah dunia yang lebih kuat daripada kata-kata Anda, dan bahkan lebih penting daripada perbuatan Anda. Selanjutnya, mengenali keunggulan Keberadaan, sehingga dengan demikian bekerja di tingkat penyebab, tidaklah menyisihkan kemungkinan bahwa belas kasih Anda akan terungkap serentak di tingkat perbuatan dan akibat, dengan cara mengurangi penderitaan setiap kali Anda menjumpainya. Jika seseorang yang kelaparan meminta roti pada Anda, dan Anda memang memilikinya, Anda akan memberikan roti itu padanya. Namun, sementara Anda memberikan roti itu, walaupun interaksinya sangat singkat, yang sebenarnya penting adalah saat Anda berbagi Keberadaan, sedangkan roti itu hanyalah merupakan lambang. Suatu kesembuhan yang mendalam terjadi di dalamnya. Pada saat itu, tidak ada pemberi, tidak ada penerima.

Namun, pertama-tama, seharusnya tidak ada kelaparan dan mati kelaparan. Bagaimana kita dapat menciptakan dunia yang lebih baik tanpa menangani terlebih dahulu hal-hal jahat seperti misalnya kelaparan dan kekerasan?

Semua bentuk kejahatan merupakan *akibat* dari ketidaksadaran. Anda dapat mengurangi dampak ketidaksadaran, tetapi Anda tidak dapat menghapusnya kecuali Anda menghapus penyebabnya. Perubahan sejati terjadi di dalam, bukan di luar.

Jika Anda merasa terpenggil untuk mengurangi penderitaan dalam dunia, itu memang perbuatan yang sangat mulia, tetapi ingatlah untuk tidak hanya berfokus pada sisi luarnya saja. Jika tidak, Anda akan menjumpai rasa frustrasi dan putus asa. Tanpa perubahan nyata dalam kesadaran manusia, penderitaan di dunia ini bagaikan sumur tanpa dasar. Jadi, jangan biarkan belas kasih Anda hanya berat sebelah. Rasa empati terhadap kepedihan atau kekurangan orang lain dan kerinduan untuk

menolong, perlu diimbangi dengan kesadaran yang lebih dalam tentang sifat abadi dalam kehidupan dan ilusi utama mengenai semua kepedihan. Kemudian biarkan rasa damai Anda mengalir dalam segala yang Anda lakukan, dan Anda akan bekerja di tingkat sebab dan akibat secara bersamaan.

Hal ini juga berlaku jika Anda mendukung gerakan yang dirancang untuk menghentikan manusia yang tidak sadar supaya tidak menghancurkan diri sendiri ataupun sesama, dan juga planet ini, supaya tidak terus menimbulkan penderitaan mengerikan atas makhluk-makhluk yang berperasaan. Ingatlah, sama seperti Anda tidak dapat melawan kegelapan, Anda juga tidak dapat melawan ketidaksadaran. Jika Anda berusaha melakukannya, kutub-kutub yang bertolak belakang akan diperkuat dan semakin berurat akar. Anda akan diidentikkan dengan salah satu kutub. Anda akan menciptakan “musuh” sehingga dengan demikian ditarik ke dalam ketidaksadaran juga. Tingkatkan kesadaran dengan jalan menyebarkan informasi, atau paling banyak, mempraktikkan resistansi pasif. Namun, pastikan bahwa Anda tidak menyimpan resistansi di dalam batin. Jangan ada kebencian dan negatifitas. “Kasihilah musuhmu,”²⁸⁾ kata Yesus, yang tentu saja berarti “jangan memiliki musuh”.

Begitu Anda terlibat dalam pekerjaan di tingkat akibat, akan sangat mudah untuk terlena di dalamnya. Tetaplah siaga, dan sangat, sangat hadir di Saat Sekarang. Tingkat penyebab perlu menjadi fokus utama Anda, mengajarkan pencerahan menjadi tujuan utama Anda, dan damai menjadi pemberian Anda yang paling berharga bagi dunia.

²⁸⁾ Matius 5:44.

Arti Berserah Diri

Penerimaan Saat Sekarang

Anda menyebut kata “berserah diri” beberapa kali. Saya tidak menyukai ide itu. Kedengarannya agak fatalistis. Kalau kita selalu menerima segala sesuatu apa adanya, kita tidak akan meningkatkan hal-hal itu. Bagi saya, tampaknya apa pun kemajuan yang ingin kita capai, baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan bersama, tidak akan bisa dicapai dengan menerima keterbatasan masa kini, tetapi kita harus tetap berusaha melampaui keterbatasan itu dan menciptakan sesuatu yang lebih baik. Jika kita belum melakukan hal ini, kita akan tetap tinggal di dalam gua-gua. Bagaimana Anda menyelaraskan berserah diri dengan hal-hal yang berubah dan menyelesaikan segala sesuatu?

Bagi beberapa orang, berserah diri memiliki konotasi negatif yang menunjuk pada kekalahan, angkat tangan, gagal bangkit menghadapi tantangan kehidupan, menjadi malas, dan seterusnya. Namun, penyerahan diri yang sejati sangatlah

berbeda. Berserah diri bukan berarti bertahan secara pasif dalam menghadapi berbagai situasi yang Anda jumpai dan tidak berbuat apa-apa mengenai hal itu. Ini juga bukan berarti berhenti membuat rencana atau berhenti melakukan tindakan positif.

Berserah diri merupakan kebijaksanaan sederhana namun sangat mendalam tentang *kelenturan* yang memilih lebih baik tidak *melawan* arus kehidupan. Satu-satunya tempat di mana Anda bisa mengalami arus kehidupan adalah Saat Sekarang, sehingga berserah diri berarti menerima saat sekarang tanpa syarat dan keberatan. Itu berarti meninggalkan resistansi batin pada apa yang *ada*. Resistansi batin selalu berkata “tidak” pada apa yang ada, melalui penghakiman mental dan negatifitas emosional. Resistansi itu khususnya menjadi nyata tatkala berbagai hal menjadi “serba salah” yang berarti terjadi kesenjangan antara tuntutan atau harapan yang kaku dari pikiran Anda dan apa yang ada. Itu adalah kesenjangan yang menyakitkan. Jika Anda telah hidup cukup lama, Anda sangat memahami bahwa keadaan “serba salah” ini cukup sering terjadi. Justru pada saat-saat seperti itulah sikap berserah diri perlu dipraktikkan jika Anda ingin menyingkirkan kepedihan dan penderitaan dari kehidupan Anda. Penerimaan terhadap apa yang ada itulah yang dapat membebaskan Anda dengan seketika dari identifikasi diri dengan pikiran dan dengan begitu menghubungkan Anda kembali dengan Keberadaan. Resistansi itu ada di dalam pikiran. Berserah diri sepenuhnya merupakan fenomena batin. Ini bukan berarti bahwa Anda tidak dapat mengambil tindakan dan mengubah situasi Anda pada tingkat luar diri Anda. Kenyataannya, bukan keseluruhan situasi yang perlu Anda terima tatkala Anda berserah diri, tetapi segmen sangat kecil yang disebut Saat Sekarang.

Sebagai contoh, jika Anda terjebak di dalam lumpur di suatu tempat tertentu, Anda tidak akan berkata, “Baiklah, saya menerima nasib terjebak di dalam lumpur.” Menerima nasib bukanlah penyerahan diri. Anda tidak perlu menerima situasi kehidupan yang tidak diinginkan atau yang tidak menyenangkan. Anda juga tidak perlu membohongi diri sendiri dan berkata bahwa tidak ada yang salah dengan hal itu. Tidak. Anda menyadari sepenuhnya bahwa Anda ingin keluar dari situasi itu. Anda kemudian mempersempit perhatian Anda pada saat sekarang tanpa memberikan label apa pun pada situasi itu. Ini berarti tidak ada penilaian terhadap Saat Sekarang. Oleh karena itu, tidak akan ada resistansi, tidak ada negatifitas emosional. Anda menerima “apa yang ada” pada saat ini. Kemudian Anda mengambil tindakan dan melakukan segala cara untuk keluar dari situasi itu. Tindakan semacam itu saya namakan tindakan positif. Tindakan yang jauh lebih efektif daripada tindakan negatif, yang berasal dari amarah, keputusan, atau rasa frustrasi. Anda harus terus mempraktikkan penyerahan diri dengan cara menahan diri untuk tidak memberikan label pada Saat Sekarang, sampai Anda mencapai hasil yang diinginkan.

Perkenankan saya memberikan analogi visual untuk menggambarkan apa yang saya maksudkan. Anda sedang berjalan melalui sebuah jalan setapak pada malam hari, dikelilingi kabut yang pekat. Namun, Anda memiliki lampu senter kuat yang mampu menembus kegelapan kabut itu dan menciptakan ruang sempit dan terang di hadapan Anda. Kabut itu adalah situasi kehidupan Anda yang meliputi masa lalu dan masa depan Anda; lampu senter itu adalah kehadiran sadar Anda; ruang yang terang itu adalah Saat Sekarang.

Keengganan untuk berserah diri akan memperkeras wujud psikologis Anda, yaitu kulit ego, dan dengan demikian akan

menciptakan rasa keterpisahan yang kuat. Dunia di sekitar Anda dan khususnya orang-orang yang datang akan dirasakan sebagai ancaman. Selanjutnya, muncullah dorongan tidak sadar untuk menghancurkan orang lain melalui penghakiman, seperti halnya kebutuhan untuk bersaing dan mendominasi. Bahkan alam pun akan menjadi musuh Anda, sedangkan persepsi dan interpretasi Anda akan dikendalikan oleh ketakutan. Penyakit mental yang kita sebut paranoia hanyalah bentuk yang sedikit lebih akut daripada keadaan kesadaran yang normal namun mengalami kelainan seperti ini.

Bukan hanya kesehatan psikologis, tetapi kesehatan fisik Anda—tubuh Anda—juga menjadi keras dan kaku akibat resistansi ini. Ketegangan bermunculan di berbagai tempat pada tubuh Anda, dan secara keseluruhan tubuh Anda menegang. Aliran energi kehidupan yang seharusnya mengalir bebas melalui tubuh Anda untuk menjaga fungsi tubuh tetap sehat menjadi sangat terhambat. Pekerjaan fisik dan berbagai bentuk terapi fisik bisa membantu memulihkan aliran ini, tetapi jika Anda tidak mempraktikkan penyerahan diri dalam kehidupan Anda sehari-hari, semua kegiatan itu hanya memberikan gejala keringanan yang bersifat sementara, karena penyebab sebenarnya—pola resistansi—belum dilenyapkan.

Ada sesuatu dalam diri Anda yang tetap tidak terpengaruh oleh keadaan sementara yang membentuk situasi kehidupan Anda itu, dan hanya melalui penyerahan diri sajalah Anda dapat mengaksesnya. Yang dimaksud adalah kehidupan Anda, dan juga Keberadaan Anda—yang ada selama-lamanya dalam dunia kehadiran tanpa batas waktu. Menemukan kehidupan ini merupakan “satu saja hal yang perlu”²⁹¹, itulah yang dikatakan oleh Yesus.

²⁹¹ Lukas 10:42

Jika Anda merasa situasi kehidupan Anda tidak memuaskan atau bahkan tidak dapat ditoleransi, hanya dengan berserah diri terlebih dahulu sajalah Anda dapat memutuskan pola resistansi tidak sadar yang terus-menerus menghidupkan situasi itu.

Berserah diri sepenuhnya kompatibel dengan mengambil tindakan, memulai perubahan, atau mencapai sasaran. Namun, dalam keadaan berserah diri, akan mengalir energi yang sepenuhnya berbeda, energi dengan kualitas yang berbeda, ke dalam kegiatan Anda. Penyerahan diri akan menghubungkan Anda dengan sumber energi Keberadaan, dan jika kegiatan Anda diisi dengan Keberadaan, ini akan menjadi perayaan energi kehidupan penuh sukacita yang akan membawa Anda memasuki Saat Sekarang yang lebih mendalam. Melalui non-resistansi, kualitas kesadaran Anda akan meningkat luar biasa dan karena itu, apa pun yang sedang Anda kerjakan atau ciptakan, kualitasnya juga akan meningkat luar biasa. Hasilnya kemudian akan menjaga diri sendiri dan mencerminkan kualitas itu. Kita bisa menyebut hal ini sebagai “tindakan berserah diri”. Ini bukan jenis pekerjaan seperti yang telah kita ketahui sejak ribuan tahun yang lalu. Sementara semakin banyak orang dibangunkan, kata *bekerja* akan lenyap dari perbendaharaan kata kita, dan mungkin akan muncul kata baru untuk menggantikannya.

Kualitas kesadaran Anda pada saat inilah yang menjadi penentu utama bagaimana masa depan yang akan Anda alami, sehingga berserah diri menjadi hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk membuat perubahan positif. Setiap tindakan yang Anda lakukan merupakan hal sekunder. Tidak ada tindakan positif sejati yang dapat timbul dari keadaan kesadaran tanpa penyerahan diri.

Saya bisa melihat bahwa jika saya berada pada situasi yang tidak menyenangkan atau tidak memuaskan, dan saya sepenuhnya menerima saat itu apa adanya, maka penderitaan dan ketidakbahagiaan itu akan hilang. Saya akan bangkit mengatasi hal itu. Namun, saya belum bisa melihat dengan jelas dari mana datangnya energi atau motivasi untuk mengambil tindakan dan membuat perubahan jika tidak ada sejumlah ketidakpuasan tertentu.

Dalam keadaan berserah diri, Anda melihat dengan jelas apa yang harus dikerjakan, kemudian Anda mengambil tindakan, melakukan suatu hal setiap kali dan juga berfokus pada satu hal setiap kali. Belajarlah dari alam: Lihatlah bagaimana segala sesuatu disempurnakan dan bagaimana mukjizat kehidupan diungkapkan tanpa rasa tidak puas atau tidak bahagia. Itulah sebabnya mengapa Yesus bersabda: “Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan tanpa memintal.”³⁰⁾ Jika situasi keseluruhan Anda tidak memuaskan atau tidak menyenangkan, *pisahkan hal ini dengan segera* dan berserah dirilah pada apa yang ada. Ini ibarat lampu senter yang menembus melalui kabut. Keadaan kesadaran Anda kemudian tidak dikendalikan lagi oleh kondisi-kondisi eksternal. Anda tidak lagi berangkat dari reaksi dan resistansi.

Kemudian lihatlah pada kekhasan situasi itu. Bertanyalah pada diri sendiri, “Adakah sesuatu yang dapat kulakukan untuk mengubah situasi ini, meningkatkannya, atau menyingkirkan diriku darinya?” Jika ya, ambillah tindakan yang tepat. Jangan berfokus pada ratusan hal yang akan atau harus Anda lakukan di masa depan, tetapi berfokuslah hanya pada satu hal yang dapat Anda lakukan sekarang. Ini bukan berarti Anda tidak perlu membuat perencanaan. Bisa saja perencanaan itu merupakan

³⁰⁾ Matius 6:28.

satu hal yang dapat Anda lakukan sekarang. Namun, pastikan bahwa Anda tidak tetap memutar “bioskop mental” yang terus-menerus memproyeksikan diri Anda ke masa depan, sehingga Anda kehilangan Saat Sekarang. Setiap tindakan yang Anda ambil mungkin tidak langsung membuahkan hasil. Jangan menolak apa yang ada—sampai membuahkan hasil. Jika tidak ada tindakan yang dapat Anda ambil, dan Anda juga tidak dapat menyingkirkan diri dari situasi itu, gunakan situasi itu untuk membawa Anda masuk lebih dalam pada Saat Sekarang, lebih dalam memasuki Keberadaan. Jika Anda memasuki dimensi masa kini yang tidak mengenal batas waktu ini, acap kali perubahan datang dengan cara yang aneh tanpa memerlukan banyak kegiatan di pihak Anda. Kehidupan menjadi sangat menolong dan suka bekerja sama. Jika faktor-faktor dalam diri seperti ketakutan, rasa bersalah, atau kelambanan, mencegah Anda mengambil tindakan, maka faktor-faktor itu akan lenyap dalam terang kesadaran masa kini Anda.

Jangan mengacaukan arti berserah diri dengan sikap seperti “Aku tidak bisa diganggu lagi” atau “Aku tidak mau peduli lagi”. Jika Anda perhatikan baik-baik, Anda akan mendapati bahwa sikap seperti itu dicemari oleh negatifitas dalam bentuk kebencian tersembunyi dan sama sekali bukan penyerahan diri, tetapi resistansi yang bertopeng. Sementara Anda berserah diri, arahkan perhatian Anda ke dalam untuk memeriksa apakah ada jejak resistansi yang masih tersisa di dalam diri Anda. Bersikaplah ekstra waspada tatkala Anda melakukan hal ini. Jika tidak, sekumpulan resistansi akan terus bersembunyi di salah satu sudut gelap dalam bentuk pikiran atau emosi yang tidak dikenal.

Dari Energi Pikiran Menuju Energi Spiritual

Melepaskan resistansi itu lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Saya masih belum melihat dengan jelas cara melepaskan. Kalau Anda katakan dengan berserah diri, pertanyaannya tetap: “Bagaimana?”

Mulailah dengan mengakui bahwa ada resistansi di sana. Beradalah di sana tatkala hal itu terjadi, ketika resistansi itu muncul. Amati bagaimana pikiran Anda menciptakan hal itu, bagaimana pikiran memberikan label pada situasi itu, pada diri Anda sendiri, atau pada orang-orang lain. Lihatlah pada proses berpikir yang terlibat. Rasakan energi emosi itu. Dengan menyaksikan resistansi itu, Anda akan melihat bahwa hal itu sama sekali tidak ada gunanya. Dengan memfokuskan semua perhatian Anda pada Saat Sekarang, resistansi yang tidak disadari itu akan disadarkan, yang berarti akhir dari semua resistansi yang ada. Anda tidak bisa menjadi sadar *dan sekaligus* tidak berbahagia, menjadi sadar dan berada dalam negatifitas. Negatifitas, ketidakbahagiaan, atau penderitaan dalam bentuk apa pun menunjukkan adanya resistansi, dan resistansi selalu tidak sadar

Dapatkah saya memastikan bahwa saya dapat menjadi sadar tentang perasaan ketidakbahagiaan saya?

Akankah Anda memilih ketidakbahagiaan? Jika Anda tidak memilihnya, bagaimana ketidakbahagiaan itu timbul? Apa tujuannya? Siapa yang membuatnya tetap hidup? Seandainya pun Anda sadar akan perasaan tidak bahagia Anda, sebenarnya Anda mengidentikkan diri dengan perasaan itu dan membuat proses itu tetap hidup melalui pemikiran kompulsif. Semua itu adalah ketidaksadaran. Jika Anda memang sadar, yakni hadir sepenuhnya pada Saat Sekarang, semua negatifitas

akan lenyap dengan segera. Negatifitas tidak dapat bertahan dalam kehadiran Anda. Hal itu hanya bertahan hidup dalam ketidakhadiran Anda. Bahkan substansi kepedihan pun tidak dapat bertahan cukup lama dalam kehadiran Anda. Anda membiarkan ketidakbahagiaan Anda tetap hidup dengan memberikan waktu padanya. Itulah yang menjadi darah kehidupannya. Singkirkan waktu itu melalui kesadaran akan saat sekarang, maka ketidakbahagiaan itu akan mati. Namun, apakah Anda benar-benar menginginkan ia mati? Apakah Anda benar-benar sudah jemu? Akan menjadi apa Anda tanpanya?

Sampai Anda berserah diri, dimensi spiritual itu hanyalah sesuatu yang Anda baca, bicarakan, hebohkan, jadikan bahan menulis buku, pikirkan, percayai—atau tidak, seperti yang terjadi. Sama sekali tidak ada bedanya. Sebelum Anda berserah diri, dimensi spiritual itu sekadar menjadi realitas hidup dalam kehidupan Anda belaka. Tatkala Anda melakukannya, energi yang Anda pancarkan untuk menggerakkan hidup Anda, akan bergetar dalam frekuensi yang jauh lebih tinggi daripada getaran energi pikiran yang masih menggerakkan dunia kita ini. Melalui penyerahan diri, energi spiritual datang ke dalam dunia ini. Energi ini tidak menciptakan penderitaan bagi diri Anda, bagi orang lain, atau bagi bentuk kehidupan lain di planet ini. Tidak sama seperti energi pikiran, energi spiritual tidak mencemari Bumi, dan tidak termasuk dalam hukum polaritas yang mengatakan bahwa tidak ada yang dapat ada tanpa lawannya, bahwa tidak akan ada yang baik tanpa yang buruk. Mereka yang menjalani kehidupan dengan menggunakan energi pikiran, yang masih dilakukan oleh mayoritas luas penduduk Bumi ini, tetap tidak menyadari adanya energi spiritual ini. Energi spiritual ini menjadi milik orde realitas yang berbeda dan akan menciptakan dunia yang berbeda ketika jumlah manusia yang

memasuki keadaan berserah diri ini dianggap sudah cukup, sehingga dunia bebas sepenuhnya dari negatifitas. Jika Bumi ini dapat tetap bertahan, ini adalah berkat energi mereka yang menghuni Bumi ini.

Yesus menyinggung energi ini ketika Ia membuat pernyataan terkenal yang bersifat nubuatan dalam Khotbah di Bukit: “Berbahagialah orang yang lemah lembut, karena mereka akan memiliki Bumi.”³¹⁾ Kehadiran yang melenyapkan pola ketidaksadaran pikiran itu adalah kehidupan yang lembut namun kuat. Mungkin energi pikiran ini masih tetap aktif untuk sementara, tetapi tidak mengendalikan kehidupan Anda lagi. Kondisi eksternal yang kita lawan juga cenderung bergeser atau lenyap dengan cepat melalui penyerahan diri. Penyerahan diri merupakan pengubah yang kuat terhadap situasi dan manusia. Jika kondisi tidak bergeser dengan segera, penerimaan Anda atas Saat Sekarang akan memungkinkan Anda bangkit mengatasi hal-hal itu. Kedua cara itu akan memerdekakan Anda.

Berserah Diri dalam Hubungan Pribadi

Bagaimana dengan orang-orang yang ingin memanfaatkan saya, memanipulasi, atau mengendalikan saya? Haruskah saya berserah diri pada mereka?

Mereka telah terputus dari Keberadaan, sehingga tanpa sadar mereka berusaha mendapat energi dan kekuatan dari Anda. Memang benar bahwa hanya orang yang tidak sadar saja yang berusaha menggunakan atau memanipulasi orang lain. Namun, tidak salah juga jika dikatakan bahwa hanya orang yang tidak sadar saja yang dapat digunakan dan dimanipulasi. Jika Anda menolak atau melawan perilaku dalam diri orang lain, Anda sendiri akan menjadi tidak sadar.

³¹⁾ Matius 5:5.

Namun, berserah diri bukan berarti bahwa Anda membiarkan diri Anda dimanfaatkan oleh orang-orang yang tidak sadar. Sama sekali tidak. Sangatlah mungkin untuk berkata “tidak” dengan tegas dan jelas pada seseorang atau meninggalkan situasi dan sepenuhnya tetap berada dalam keadaan non-resistan pada saat yang sama. Tatkala Anda berkata “tidak” pada seseorang atau suatu situasi, janganlah perkataan “tidak” itu keluar sebagai reaksi terhadap sesuatu, tetapi biarlah perkataan itu keluar dari sebuah wawasan, dari kesadaran yang jelas tentang apa yang benar atau tidak benar bagi Anda pada saat itu. Biarlah perkataan “tidak” itu tidak bersifat reaktif. “Tidak” yang berkualitas tinggi, yang bebas dari semua negatifitas dan dengan demikian tidak menciptakan penderitaan lebih lanjut.

Saya sedang berada dalam situasi kerja yang tidak menyenangkan. Saya telah mencoba berserah diri pada hal itu, tetapi saya merasa bahwa hal itu tidak mungkin dilakukan. Banyak hambatan bermunculan.

Jika Anda tidak mampu berserah diri, bertindaklah segera: Berbicaralah atau lakukan sesuatu yang bisa membawa perubahan dalam situasi itu—atau menyingkirlah darinya. Bertanggungjawablah untuk kehidupan Anda. Jangan mencemari Keberadaan batin atau Bumi Anda yang indah dan bercahaya ini dengan negatifitas. Jangan berikan tempat bagi ketidakbahagiaan dalam bentuk apa pun dalam diri Anda. Jika Anda tidak dapat mengambil tindakan—sebagai contoh, misalnya saja Anda sedang berada di dalam penjara—Anda masih memiliki dua pilihan, yaitu menolak atau berserah diri. Menjadi budak atau bebas dari kondisi eksternal. Penderitaan atau kedamaian di hati.

Apakah sikap nonresistensi juga dapat dipraktikkan pada perbuatan di luar kehidupan kita, seperti bersikap nonresistensi pada kekerasan, atau apakah hal itu hanya sesuatu yang berkenaan dengan kehidupan batin kita?

Anda hanya perlu memerhatikan aspek kehidupan batin Anda. Itu yang terutama. Sudah barang tentu, hal itu juga akan mengubah kehidupan jasmani Anda, hubungan Anda, dan seterusnya.

Hubungan Anda akan diubah dengan sangat mendalam oleh penyerahan diri. Jika Anda tidak pernah bisa menerima apa yang ada, bisa disimpulkan bahwa Anda tidak akan dapat menerima siapa pun sebagaimana adanya. Anda akan selalu menghakimi, mengkritik, memberi label, menolak, atau berusaha mengubah orang lain. Lebih jauh lagi, jika Anda terus-menerus menjadikan Saat Sekarang sebagai sarana untuk mencapai tujuan di masa depan, Anda juga akan membuat setiap orang yang Anda jumpai atau dengan siapa Anda ingin menjalin hubungan, sekadar menjadi sarana untuk mencapai tujuan. Hubungan—antar manusia—akan menjadi hal sekunder bagi Anda, atau bahkan sama sekali tidak penting. Apa yang dapat Anda peroleh dari hubungan ini adalah yang terutama—keuntungan materi, kekuasaan, kesenangan jasmani, atau beberapa bentuk kepuasan ego lainnya.

Perkenankan saya menjelaskan bagaimana penyerahan diri mampu bekerja dalam hubungan. Tatkala Anda terlibat dalam perbantahan atau semacam situasi konflik, mungkin dengan seorang rekan atau dengan seseorang yang dekat dengan Anda, mulailah dengan mengamati betapa Anda menjadi begitu defensif sementara posisi Anda diserang, atau rasakan kekuatan serangan Anda sendiri sementara menyerang posisi orang lain. Perhatikan kelekatan apa yang ada pada pandangan

dan pendapat Anda. Rasakan energi mental-emosional di balik kebutuhan membuat Anda menjadi pihak yang benar sementara menempatkan orang lain di pihak yang salah. Itulah energi dari pikiran egois. Anda akan membuat diri Anda sadar dengan mengakui hal itu, dengan merasakan sepenuhnya mungkin. Pada suatu hari kelak, di tengah sebuah perbantahan, Anda akan tiba-tiba menyadari bahwa Anda memiliki sebuah pilihan, dan Anda dapat memutuskan untuk membuang reaksi Anda sendiri—lihat saja apa yang terjadi. Anda berserah diri. Maksud saya bukanlah membuang reaksi dengan sekadar berkata, “Baiklah, Anda benar,” dengan ekspresi wajah yang seolah-olah berkata, “Aku berada di atas semua ketidaksadaran yang bersifat kekanak-kanakan ini.” Itu hanyalah mengalihkan resistansi ke tingkat yang berbeda, dengan tetap dikuasai oleh pikiran egois dan menyatakan keunggulan diri sendiri. Saya berbicara tentang melepaskan seluruh medan energi mental-emosional di dalam diri Anda yang berjuang mendapatkan kekuasaan.

Ego itu penuh kelicikan, sehingga Anda harus benar-benar waspada, sangat sadar, dan sepenuhnya bersikap jujur dengan diri sendiri untuk melihat apakah Anda benar-benar telah meninggalkan identifikasi diri Anda dengan suatu posisi mental tertentu dan dengan demikian membebaskan diri Anda dari pikiran. Jika Anda tiba-tiba merasa sangat lega, jernih, dan damai yang sangat mendalam, tidak salah lagi itu adalah tanda bahwa Anda benar-benar telah berserah diri. Kemudian, amati apa yang terjadi dengan posisi mental orang lain tadi setelah Anda tidak lagi menyalurkan energi melalui resistansi. Tatkala identifikasi diri dengan posisi mental tertentu sudah tidak ada lagi, komunikasi yang sejati pun dimulai.

Bagaimana mengenai sikap non-resistensi dalam menghadapi kekerasan, agresi, dan sejenisnya?

Keadaan non-resistensi tidak harus berarti tidak melakukan sesuatu. Arti sebenarnya adalah semua “kegiatan” menjadi tidak reaktif. Ingatlah akan kebijaksanaan mendalam yang mendasari seni bela diri dari Timur, yaitu jangan menentang kekuatan lawan. Menyerahlah untuk menang.

Setelah mengatakan hal itu, “tidak melakukan sesuatu” sementara Anda berada dalam keadaan sepenuhnya sadar akan menjadi pengubah dan penyembuh yang kuat bagi berbagai situasi dan manusia. Dalam Taoisme, ada sebuah istilah yang disebut *wu wei*, yang biasanya diterjemahkan menjadi “kegiatan tanpa aksi” atau “duduk diam tanpa melakukan sesuatu”. Di zaman Cina kuno, hal ini dianggap sebagai salah satu pencapaian tertinggi atau kebajikan yang luhur. Ini sangat berbeda dengan keadaan tidak aktif dari kesadaran biasa atau tepatnya ketidaksadaran yang berasal dari ketakutan, keengganan, atau keraguan. “Tidak melakukan apa-apa” yang sejati menunjukkan non-resistensi batin dan kewaspadaan yang tinggi.

Sebaliknya, jika memang diperlukan sebuah tindakan, Anda tidak akan bereaksi dari pikiran yang telah dikondisikan lagi, melainkan menanggapi situasi itu berdasarkan kehadiran Anda yang sadar. Dalam keadaan itu, pikiran Anda bebas dari berbagai konsep, termasuk konsep non-kekerasan. Jadi, siapa yang mampu memperkirakan apa yang akan Anda lakukan?

Ego percaya bahwa dalam resistensi Anda terletak kekuatan, sementara kebenaran menunjukkan bahwa resistensi memutuskan hubungan Anda dengan Keberadaan, satu-satunya tempat kekuatan sejati berada. Resistensi adalah kelemahan dan ketakutan yang menyamar sebagai kekuatan.

Apa yang dilihat ego sebagai kelemahan adalah Keberadaan Anda dalam kesucian, kemurnian, dan kekuatannya. Apa yang dipandang sebagai kekuatan adalah kelemahan. Jadi, ego selalu berada dalam bentuk resistansi dan memainkan peran palsu untuk melindungi “kelemahan” Anda, yang dalam kebenaran merupakan kekuatan Anda yang sejati.

Sampai ada penyerahan diri, permainan peran di bawah sadar membentuk sebagian besar interaksi manusia. Dalam penyerahan diri, Anda tidak perlu mempertahankan ego dan topeng palsu lagi. Anda menjadi begitu sederhana, begitu nyata. “Itu berbahaya,” ego berkata, “Anda akan terluka. Anda akan menjadi rentan.” Sudah tentu, apa yang tidak diketahui ego adalah bahwa hanya dengan melepas resistansi, menjadi “rentan”, Anda dapat menemukan ketidakrentanan Anda yang hakiki dan sebenarnya.

Mengubah Sakit Menjadi Pencerahan

Penyerahan merupakan penerimaan batin tanpa syarat terhadap apa yang ada. Kita sedang berbicara tentang *kehidupan* Anda—saat ini—bukan tentang kondisi atau keadaan sekitar kehidupan Anda atau apa yang saya sebut situasi kehidupan Anda. Kita telah membicarakan hal ini sebelumnya.

Mengenai sakit-penyakit, maknanya adalah sebagai berikut. Penyakit adalah bagian dari situasi kehidupan Anda. Pada dasarnya penyakit juga memiliki masa lalu dan masa depan. Masa lalu dan masa depan membentuk rangkaian sakit yang tidak terputus, kecuali jika kekuatan penebusan dari Saat Sekarang diaktifkan melalui kehadiran Anda secara sadar. Seperti telah Anda ketahui, di bawah berbagai kondisi yang membentuk situasi kehidupan Anda yang hanya ada di dalam waktu, ada sesuatu yang lebih mendalam dan lebih penting,

yaitu Kehidupan Anda, Keberadaan Anda yang sama pada Saat Sekarang yang tidak dibatasi waktu.

Karena tidak ada masalah dengan Saat Sekarang, di sana juga tidak ada penyakit. Kepercayaan terhadap label yang dilekatkan oleh seseorang pada kondisi Anda, membuat kondisi itu tetap bercokol di tempatnya, memberinya kekuatan, dan membuat realitas yang tampak seakan-akan kokoh dari ketidakseimbangan yang sebenarnya bersifat sementara ini. Hal ini bukan hanya memberikan realitas dan kekokohan tetapi juga kelanjutan waktu yang sebelumnya tidak dimiliki. Dengan memusatkan perhatian pada saat ini dan menahan diri agar tidak memberi label secara mental, keadaan sakit akan berubah menjadi satu atau beberapa faktor, yaitu sakit tubuh, kelemahan, rasa tidak nyaman, atau ketidakmampuan. Pada saat itulah Anda harus berserah diri—saat sekarang. Anda tidak berserah diri pada ide “sakit”. Biarkan penderitaan memaksa Anda memasuki masa kini, ke dalam keadaan kehadiran sadar yang mendalam. Gunakan hal itu untuk mendapat pencerahan. Berserah diri tidak mengubah apa yang ada, setidaknya bukan secara langsung. Penyerahan diri akan mengubah diri Anda. Tatkala Anda diubah, keseluruhan dunia Anda berubah, karena dunia itu hanyalah sebuah cerminan. Kita telah membicarakan soal ini sebelumnya.

Jika Anda memandang ke dalam cermin dan tidak menyukai apa yang Anda lihat, sungguh gila untuk menyerang bayangan di dalam cermin itu. Itulah tepatnya yang Anda lakukan ketika Anda berada dalam keadaan tidak mau menerima. Sudah barang tentu, jika Anda menyerang bayangan itu, bayangan itu akan menyerang Anda kembali. Jika Anda menerima bayangan itu, apa pun hal itu, jika Anda bersahabat dengan hal itu, tidak

bisa tidak hal itu akan bersahabat dengan Anda. Beginilah cara mengubah dunia ini.

Penyakit bukan masalahnya. *Andalah* masalahnya—selama pikiran egois masih mengendalikan Anda. Tat kala Anda sedang sakit atau tidak mampu, jangan pernah merasa bahwa Anda telah gagal, jangan merasa bersalah. Jangan menyalahkan kehidupan seolah-olah telah memperlakukan Anda secara tidak adil, tetapi jangan menyalahkan diri juga. Semua itu adalah bentuk resistansi. Jika Anda sedang sakit keras, gunakan hal itu untuk memperoleh pencerahan. Apa pun hal “buruk” yang terjadi dalam kehidupan Anda—gunakan untuk maksud pencerahan. Ambillah unsur waktu dari keadaan sakit itu. Jangan berikan masa lalu atau masa depan padanya. Biarkan sakit itu memaksa Anda memasuki kesadaran masa kini yang mendalam—dan lihatlah apa yang terjadi.

Jadilah seperti seorang ahli kimia abad pertengahan. Ubahlah logam dasar menjadi emas, penderitaan menjadi kesadaran, bencana menjadi pencerahan.

Apakah Anda sedang sakit parah dan sekarang merasa marah terhadap apa yang baru saya katakan? Itulah tanda yang jelas bahwa sakit telah menjadi bagian dari diri Anda dan Anda sekarang sedang melindungi identitas Anda—dan juga melindungi keadaan sakit itu. Kondisi yang diberi label “sakit” tidak ada kaitannya dengan siapa Anda sebenarnya.

Ketika Bencana Melanda

Sepanjang menyangkut mayoritas penduduk yang masih tetap tidak sadar, hanya situasi terbatas yang kritislah yang memiliki potensi untuk memecahkan kulit ego yang kuat dan memaksa mereka menuju penyerahan diri yang akan membawa pada keadaan sadar. Situasi terbatas akan muncul ketika melalui

sejumlah bencana, pergolakan yang drastis, kehilangan yang mendalam, atau penderitaan, seluruh dunia Anda menjadi gemetar dan tidak terasa logis lagi. Inilah perjumpaan dengan kematian, baik secara fisik maupun psikologis. Pikiran egois, pencipta dunia ini akan runtuh. Dari puing-puing dunia lama, sebuah dunia baru akan terwujud.

Sudah barang tentu, tidak ada jaminan untuk itu. Meskipun situasi terbatas akan melakukannya, tetapi potensi penolakan masih selalu berada di sana. Penolakan beberapa orang semakin menjadi-jadi dalam situasi seperti itu, sehingga menyeret turun ke dalam neraka. Pada orang lain, ada juga yang melakukan penyerahan sebagian, tetapi, bahkan penyerahan seperti ini pun dapat memberikan mereka kedalaman dan keteduhan tertentu yang belum pernah ada sebelumnya. Sebagian ego akan terlepas dan keadaan ini memungkinkan sejumlah kecil terang dan kedamaian yang terletak jauh di luar pikiran akan bersinar dengan bebas.

Situasi terbatas telah menghasilkan banyak mukjizat. Ada sejumlah pembunuh yang dijatuhi hukuman mati dan sedang menunggu giliran dieksekusi, yang pada jam-jam terakhir kehidupan mereka mengalami keadaan tanpa ego diiringi sukacita dan kedamaian yang mendalam. Resistansi batin terhadap situasi yang mereka hadapi menjadi begitu kuat sehingga menimbulkan penderitaan yang tidak tertanggungkan, dan tiada tempat berlari dan tidak ada yang dapat dilakukan untuk lepas dari penderitaan itu, bahkan masa depan yang diproyeksikan pikiran sekalipun. Jadi, mereka dipaksa menuju penerimaan sepenuhnya atas hal yang tidak bisa diterima itu. Jadi, mereka dipaksa untuk berserah diri. Dengan cara ini, mereka dapat memasuki keadaan penuh kasih karunia yang diikuti oleh penebusan, yaitu terbebas sepenuhnya dari masa

lalu. Sudah barang tentu, sebenarnya bukan situasi terbatas itulah yang menyediakan ruang mukjizat kasih karunia dan penebusan itu. Mukjizat itu terjadi karena tindakan berserah diri.

Jadi, bilamana timbul bencana dalam bentuk apa pun, atau sesuatu menjadi begitu “buruk”—keadaan sakit, ketidakmampuan, kehilangan rumah, keberuntungan, atau identitas sosial yang berarti, rusaknya hubungan dekat, kematian atau penderitaan seorang yang dikasihi, atau kematian yang sedang menjelang diri Anda sendiri—ketahui bahwa ada sisi lain dari bencana itu, bahwa Anda hanya berada sejauh satu langkah dari sesuatu yang luar biasa, yaitu perubahan kimia abad pertengahan sepenuhnya dari logam dasar penyakit dan penderitaan menjadi emas. Langkah itu disebut berserah diri.

Saya tidak ingin mengatakan bahwa Anda akan menjadi berbahagia dalam situasi seperti itu. Ini takkan terjadi. Namun, ketakutan dan keadaan sakit itu akan diubah menjadi damai di hati dan keteduhan yang berasal dari tempat yang sangat dalam—dari yang Tidak Berwujud itu sendiri. Ini adalah “damai sejahtera Tuhan, yang melampaui segala akal”³²⁾. Dibandingkan dengan itu, kebahagiaan hanyalah sesuatu yang dangkal. Dengan pancaran kedamaian ini datanglah kesadaran—bukan pada tingkat pikiran tetapi di kedalaman Keberadaan Anda—bahwa Anda tidak dapat dibinasakan, bahwa Anda bersifat kekal. Hal ini bukanlah sejenis kepercayaan. Namun, kepastian mutlak yang tidak memerlukan bukti eksternal atau bukti dari sumber sekunder.

Mengubah Penderitaan Menjadi Kedamaian

Saya pernah membaca tentang seorang ahli filsafat Stoika di

³²⁾ Filipi 4:7

zaman Yunani kuno, yang ketika diberi tahu bahwa putranya telah meninggal dalam suatu kecelakaan, menjawab, “Saya tahu bahwa ia tidak abadi.” Apakah itu termasuk berserah diri? “Jika ya, saya tidak ingin bersikap seperti itu. Terdapat beberapa situasi yang membuat berserah diri tampak tidak wajar dan tidak manusiawi.

Terputus dari perasaan Anda bukanlah penyerahan diri. Namun, kita tidak tahu bagaimana keadaan batinnya yang mendalam ketika mengatakan kata-kata itu. Dalam situasi ekstrem tertentu, mungkin mustahil bagi Anda untuk menerima Saat Sekarang. Namun, dapatkan selalu kesempatan kedua dalam penyerahan diri.

Kesempatan pertama Anda adalah berserah diri setiap saat pada realitas saat itu. Mengetahui bahwa apa yang *ada* tidak dapat dipulihkan—karena keadaannya sudah seperti itu—Anda berkata “ya” pada apa yang dapat dipulihkan atau menerima apa yang tidak dapat. Kemudian, kerjakan apa yang harus Anda kerjakan, apa pun yang dibutuhkan oleh situasi itu. Jika Anda tetap tinggal dalam keadaan penerimaan, Anda tidak menciptakan negatifitas lagi. Takkan ada penderitaan lagi, takkan ada ketidakbahagiaan lagi. Anda akan hidup dalam keadaan non-resistensi, suatu keadaan penuh rahmat dan kelegaan, bebas dari pergumulan.

Jika Anda tidak dapat melakukan hal itu, jika Anda kehilangan kesempatan itu—baik karena Anda tidak cukup menghasilkan kehadiran sadar untuk mencegah beberapa kebiasaan dan pola resistensi tidak sadar, maupun karena kondisinya begitu ekstrem sehingga Anda benar-benar tidak dapat menerimanya—Anda akan menciptakan beberapa bentuk kepedihan dan beberapa bentuk penderitaan. Tampaknya seolah-olah situasi itulah yang

menciptakan penderitaan, tetapi sebenarnya bukan begitu—resistensi. Itulah yang menciptakannya.

Inilah kesempatan kedua Anda dalam penyerahan diri, yaitu jika Anda tidak dapat menerima apa yang berada di luar, terimalah apa yang ada di dalam. Jika Anda tidak dapat menerima kondisi eksternal, terimalah kondisi internal. Ini berarti, jangan menolak keadaan sakit. Perkenankan hal ini berada di sana. Berserahlah pada kesedihan, keputusan, ketakutan, kesepian, atau bentuk penderitaan apa pun. Saksikan tanpa memberi label secara mental. Peluklah erat-erat. Kemudian lihatlah bagaimana mukjizat penyerahan diri mengubah penderitaan yang mendalam menjadi kedamaian yang mendalam. Ini adalah penyaliban Anda. Perkenankan penyaliban ini menjadi kebangkitan dan kenaikan Anda ke surga juga.

Saya tidak dapat mengerti bagaimana seseorang dapat berserah diri pada penderitaan. Seperti yang Anda tunjukkan sendiri, penderitaan bukanlah berserah diri. Bagaimana Anda dapat berserah diri pada yang bukan berserah diri?

Lupakan sejenak soal berserah diri. Jika kepedihan Anda cukup mendalam, semua pembicaraan tentang penyerahan diri mungkin akan tampak sia-sia dan tidak berarti. Tatkala kepedihan Anda cukup mendalam, kemungkinan besar Anda memiliki alasan kuat untuk melarikan diri dan bukannya berserah diri. Anda tidak ingin merasakan apa yang Anda rasakan. Apakah yang bisa menjadi lebih normal? Namun, tidak ada jalan untuk melarikan diri, tidak ada jalan keluar. Terdapat banyak cara melarikan diri yang bersifat palsu—bekerja keras, minum-minum, menggunakan obat-obatan terlarang, marah, menekan, dan seterusnya—tetapi hal-hal itu tidak akan membebaskan

Anda dari kepedihan. Penderitaan tidak akan menurun intensitasnya ketika Anda membuatnya menjadi tidak sadar. Tat kala Anda menolak kepedihan emosional, segala sesuatu yang Anda lakukan atau pikirkan termasuk hubungan Anda akan tercemar oleh kepedihan itu. Boleh dikatakan Anda memancarkannya, sementara Anda mengeluarkan energi itu, tanpa sadar orang lain akan memungutnya. Jika mereka tidak sadar, mungkin mereka akan terdorong untuk menyerang atau melukai Anda. Atau, mungkin Anda akan melukai mereka dengan memproyeksikan kepedihan Anda secara tidak sadar. Anda menarik dan mewujudkan apa pun yang berkaitan dengan keadaan batin Anda.

Jika tidak ada jalan keluar, akan selalu ada *jalan tembus*. Jadi jangan menolak kepedihan. Hadapilah. Rasakan sepenuhnya. *Rasakan saja—jangan memikirkannya!* Jika perlu, ungkapkanlah, tetapi jangan menciptakan situasi dramatis mengenai hal itu di pikiran Anda. Curahkan semua perhatian Anda pada perasaan, bukan pada pribadi, kejadian, atau situasi yang tampaknya menjadi penyebab. Jangan biarkan pikiran menggunakan kepedihan itu untuk menciptakan identitas korban bagi diri Anda sendiri dari kepedihan itu. Mengasihani diri sendiri dan menceritakan kisah Anda pada orang lain, akan membuat Anda tetap terjebak dalam penderitaan. Karena tidak mungkin melarikan diri dari perasaan, satu-satunya kemungkinan perubahan adalah bergerak masuk ke dalamnya; kalau tidak, takkan ada yang bergerak. Jadi berikan perhatian Anda sepenuhnya pada apa yang Anda rasakan, dan berusaha menahan diri untuk tidak memberikan label secara mental. Sementara Anda memasuki perasaan itu, waspadalah sepenuhnya. Pertama-tama, tampaknya Anda seakan-akan sedang memasuki tempat yang gelap dan mengerikan, dan

ketika datang dorongan untuk melarikan diri, amati hal itu, tetapi jangan bertindak sesuai dorongan itu. Tetap curahkan perhatian Anda pada kepedihan, tetap rasakan kesedihannya, ketakutannya, kengeriannya, kesepiannya, apa pun itu. Tetaplah waspada, tetaplah hadir—hadir dengan seluruh Keberadaan Anda, dengan setiap sel tubuh Anda. Inilah nyala api kesadaran Anda.

Pada tahap ini, Anda tidak perlu mencemaskan penyerahan diri lagi. Penyerahan diri itu sudah terjadi. Bagaimana? Perhatian penuh adalah penerimaan sepenuhnya, yang juga berarti penyerahan diri. Dengan mencurahkan perhatian sepenuhnya, Anda menggunakan kekuatan Saat Sekarang, yaitu kekuatan kehadiran Anda. Tidak ada paket resistansi tersembunyi yang dapat bertahan hidup di dalamnya. Kehadiran melenyapkan batas waktu. Tanpa batas waktu, tidak ada penderitaan, tidak ada negatifitas yang bisa bertahan hidup.

Penerimaan penderitaan merupakan perjalanan menuju kematian. Menghadapi kepedihan yang mendalam, membiarkannya apa adanya, mencurahkan perhatian padanya, berarti memasuki kematian secara sadar. Jika Anda telah mengalami kematian ini, Anda akan menyadari bahwa sesungguhnya tidak ada kematian—dan tidak ada yang perlu ditakuti. Hanya ego-lah yang mati. Bayangkan seberkas sinar Matahari yang telah lupa bahwa dia adalah bagian yang tidak terpisahkan dari Matahari dan menipu dirinya sendiri dengan percaya bahwa ia harus berjuang untuk bertahan hidup, menciptakan, serta melekat erat dengan identitas lain yang bukan Matahari. Bukankah kematian dari delusi ini akan memberikan kebebasan yang luar biasa?

Apakah Anda menginginkan kematian yang mudah? Apakah Anda lebih menyukai kematian tanpa rasa sakit, tanpa

penderitaan? Maka matilah setiap saat terhadap masa lalu, dan biarkan terang kehadiran Anda mengusir kelekatan waktu diri Anda yang berat dan yang Anda pikir sebagai “diri Anda”.

Jalan Salib

Banyak orang mengatakan bahwa mereka menemukan Tuhan melalui penderitaan mereka yang mendalam, dan ada juga ungkapan di kalangan orang-orang Kristen tentang “Jalan Salib”, yang menurut hemat saya menunjuk pada hal yang sama.

Kita terlibat dengan hal yang sama di sini.

Terus terang saja, mereka tidak menemukan Tuhan melalui penderitaan, karena penderitaan mengandung arti resistansi. Mereka menemukan Tuhan melalui penyerahan diri sepenuhnya pada apa yang ada, ketika mereka mengalami penderitaan yang amat berat. Pada tingkat tertentu mereka harus menyadari bahwa penderitaan mereka adalah ciptaan sendiri.

Bagaimana Anda menyamakan penderitaan dengan menemukan Tuhan?

Karena resistansi tidak dapat dipisahkan dari pikiran, pelepasan resistansi—berserah diri—merupakan akhir dari pikiran sebagai tuan Anda, penipu yang berpura-pura menjadi “diri Anda”, ilah palsu. Semua penghakiman dan negatifitas pun lenyap. Dunia Keberadaan, yang telah dikaburkan oleh pikiran, kemudian akan terbuka. Tiba-tiba muncullah keheningan yang mendalam di batin Anda, suatu rasa damai yang tidak dapat dipahami. Maka di dalam rasa damai itu, ada sukacita besar. Di dalam sukacita itu, ada kasih. Di dalam intinya yang terdalam, hadirilah sesuatu yang kudus dan yang tidak terbatas, Pribadi yang namaNya tidak dapat disebut.

Saya tidak menyebut hal itu sebagai menemukan Tuhan, karena bagaimana Anda dapat menemukan sesuatu yang sebenarnya tidak pernah hilang, kehidupan yang sama dengan diri Anda? Kata “Tuhan” dibatasi manusia bukan hanya karena telah dipahami secara salah dan disalahgunakan selama ribuan tahun, tetapi juga karena menunjuk pada sesuatu yang bukan Anda. Tuhan adalah Keberadaan itu sendiri, dan bukan makhluk. Tidak akan ada hubungan subjek-objek di sini, tidak ada dualitas, tidak ada Anda *dan* Tuhan. Kesadaran akan Tuhan merupakan hal paling wajar yang ada. Kenyataan yang sangat menakjubkan dan tidak dapat dipahami bukanlah bahwa Anda *dapat* menjadi sadar akan Tuhan, tetapi bahwa Anda *tidak* sadar akan Tuhan.

Jalan salib yang Anda sebutkan, merupakan cara lama menuju pencerahan, dan sampai sekarang masih merupakan satu-satunya jalan. Jadi jangan menghilangkan atau meremehkan kemanjurannya. Sampai sekarang pun jalan ini masih tetap manjur.

Jalan salib merupakan pembalikan yang lengkap. Ini berarti bahwa hal terburuk dalam kehidupan Anda, salib Anda, berubah menjadi hal terbaik yang pernah terjadi dalam kehidupan Anda, dengan memaksa Anda memasuki penyerahan diri, memasuki “kematian”, memaksa Anda menjadi seperti bukan sesuatu (*nothing*), sama seperti Tuhan—sebab Tuhan pun bukan suatu benda (*no-thing*).

Pada saat ini, sejauh menyangkut ketidaksadaran mayoritas umat manusia, jalan salib tetap menjadi satu-satunya jalan. Umat manusia hanya akan dibangun kembali melalui penderitaan lebih lanjut, dan pencerahan sebagai fenomena kolektif dapat diramalkan akan didahului oleh guncangan yang kuat. Proses ini mencerminkan pekerjaan hukum universal

tertentu yang mengatur pertumbuhan kesadaran dan dengan demikian bisa dilihat oleh beberapa peramal. Hal ini juga digambarkan di tempat lain, seperti di dalam Kitab Wahyu, meskipun terselubung dalam simbol-simbol yang gelap dan adakalanya tidak dapat ditembus. Penderitaan bukan berasal dari Tuhan, tetapi oleh perbuatan manusia pada dirinya sendiri dan sesamanya, termasuk juga mekanisme pertahanan Bumi sebagai organisme cerdas untuk melindungi diri dari serangan hebat keganasan umat manusia.

Namun, dewasa ini semakin banyak saja orang yang kesadarannya cukup berubah sehingga tidak memerlukan penderitaan lagi untuk mendapat pencerahan. Mungkin Anda adalah salah satunya.

Pencerahan melalui penderitaan—jalan salib—berarti dipaksa memasuki kerajaan surga dengan tendangan dan teriakan. Pada akhirnya Anda akan menyerah karena Anda tidak tahan sakit lagi, tetapi kepedihan itu bisa saja berlangsung lama sampai penyerahan diri ini terjadi. Pencerahan yang dipilih dengan sadar berarti meninggalkan kelekatan Anda pada masa lalu dan masa depan serta menjadikan Saat Sekarang sebagai fokus utama kehidupan Anda. Itu berarti memilih tinggal dalam keadaan hadir daripada di dalam waktu. Itu berarti berkata ya terhadap apa yang ada. Kemudian, Anda tidak membutuhkan kepedihan itu lagi. Berapa banyak waktu lagi yang Anda butuhkan sebelum Anda dapat berkata, “Aku tidak mau menciptakan kepedihan dan penderitaan lagi?” Berapa banyak kepedihan lagi yang Anda butuhkan sebelum Anda bisa membuat pilihan itu?

Jika Anda menganggap Anda membutuhkan lebih banyak waktu, Anda akan memperoleh lebih banyak waktu—dan lebih banyak kepedihan. Waktu dan kepedihan tidak bisa dipisahkan.

Kekuasaan untuk Memilih

Bagaimana dengan orang-orang yang tampaknya benar-benar ingin menderita? Saya memiliki seorang teman yang pasangannya suka melakukan kekejaman fisik terhadapnya, dan hubungan sebelumnya juga serupa. Mengapa ia memilih laki-laki seperti itu, dan mengapa sekarang ia menolak keluar dari situasi itu? Mengapa begitu banyak orang memilih kepedihan?

Saya tahu bahwa kata *memilih* adalah istilah favorit New Age, tetapi tidak sepenuhnya tepat jika digunakan dalam konteks ini. Sangat menyesatkan untuk berkata bahwa seseorang “memilih” hubungan yang rusak atau situasi negatif lainnya dalam kehidupannya. Pilihan secara tidak langsung menyatakan adanya kesadaran—kesadaran tingkat tinggi. Tanpa kesadaran, Anda tidak akan memiliki pilihan. Pilihan dimulai saat Anda melepaskan identifikasi diri dari pikiran serta pola yang telah dikondisikan, saat Anda mulai hadir. Sebelum Anda mencapai titik ini, secara spiritual Anda tetap disebut tidak sadar. Ini berarti Anda masih didorong kegiatan berpikir, merasa, dan bertindak dengan cara tertentu sesuai pengondisian pikiran Anda. Itulah sebabnya Yesus berkata: “Ampunilah mereka, sebab mereka tidak tahu apa yang mereka perbuat.”³³⁾ Hal ini tidak berkaitan dengan kecerdasan dalam kelaziman kata itu. Saya telah banyak berjumpa dengan orang-orang yang sangat cerdas dan berpendidikan tinggi, tetapi mereka juga sepenuhnya tidak sadar, dengan kata lain, sepenuhnya mengidentikkan diri dengan pikiran mereka. Kenyataannya, jika pengembangan mental dan peningkatan pengetahuan tidak diimbangi dengan pertumbuhan yang sesuai dalam tingkat kesadaran, maka potensi terjadinya bencana dan ketidakbahagiaan sangatlah besar.

³³⁾ Lukas 23:34.

Teman Anda terjebak dalam sebuah hubungan dengan seorang pasangan yang kejam, dan bukan untuk pertama kalinya. Mengapa? Tidak ada pilihan. Pikiran yang telah terkondisikan seperti itu oleh masa lalu, selalu berusaha menciptakan ulang apa yang telah diketahuinya dan sangat akrab dengan hal itu. Meskipun menyakitkan, tetapi setidaknya telah akrab. Pikiran selalu melekat pada apa yang diketahui. Yang tidak diketahui selalu dianggap berbahaya, karena merasa tidak dapat mengendalikan. Itulah sebabnya mengapa pikiran tidak menyukai dan mengabaikan saat sekarang. Kesadaran saat sekarang menciptakan kesenjangan bukan hanya pada aliran pikiran, tetapi juga dalam rangkaian masa lalu dan masa depan. Tidak ada yang benar-benar baru dan kreatif dapat datang di dunia ini kecuali melalui kesenjangan itu, yang menyediakan ruang bagi kemungkinan tanpa batas.

Jadi, teman Anda itu telah mengidentikkan diri dengan pikirannya, dan mungkin telah menciptakan ulang sebuah pola yang telah dipelajarinya di masa lalu yang mengartikan bahwa keakraban dan kekejaman itu tidak dapat dipisahkan. Sebagai kemungkinan lain, ia mengikuti pola pikir yang dipelajari pada awal masa kanak-kanaknya yang mengatakan bahwa ia adalah seorang anak yang tidak baik dan layak dihukum. Mungkin juga, sebagian besar masa hidupnya dijalani dalam substansi kepedihan, yang selalu berusaha mencari kepedihan untuk memberi makan substansi kepedihan itu. Pasangannya memiliki pola ketidaksadarannya sendiri yang melengkapi pola ketidaksadaran perempuan itu. Sudah barang tentu situasi perempuan itu adalah ciptaannya sendiri, tetapi siapa atau apa diri yang melakukan penciptaan itu? Bisa dipastikan, sebuah pola mental-emosional dari masa lalu. Mengapa membuat diri sendiri seperti itu? Jika Anda mengatakan padanya bahwa ia

telah memilih kondisi dan situasinya sendiri, Anda memperkuat keadaannya yang mengidentikkan diri dengan pikiran. Namun, siapa yang menjadi pola pikirnya? Apakah dirinya sendiri? Apakah identitas sejatinya berasal dari masa lalu? Tunjukkan pada teman Anda cara mengamati kehadiran di balik pikiran dan emosinya. Ceritakan tentang substansi kepedihan dan cara membebaskan diri dari hal itu. Ajari dia seni kesadaran tubuh batin. Tunjukkan padanya arti kehadiran. Segera setelah ia mampu mengakses kekuatan Saat Sekarang, dan dengan demikian mampu menerobos pengkondisian diri dengan masa lalunya, ia *akan* memiliki pilihan.

Tidak seorang pun *memilih* atau menghendaki kelainan fungsi, konflik, atau kepedihan. Tidak seorang pun menginginkan gangguan jiwa. Semua itu terjadi karena tidak cukup tersedia kehadiran di dalam diri Anda untuk melenyapkan masa lalu, tidak tersedia cukup terang untuk menghalau kegelapan. Anda tidak berada di sini sepenuhnya. Anda masih belum bangun sepenuhnya. Sementara itu, pikiran yang telah terkondisi selalu mengendalikan kehidupan Anda.

Sama halnya, jika Anda merupakan salah satu dari sekian banyak orang yang memiliki masalah dengan orangtua mereka, jika Anda masih menyimpan kebencian tentang sesuatu yang mereka lakukan atau tidak lakukan, maka Anda percaya bahwa mereka memiliki pilihan—bahwa mereka bisa bertindak lain. Tampaknya orang seakan selalu memiliki pilihan, tetapi itu hanyalah sebuah ilusi. Selama pikiran Anda dengan pola yang telah terkondisi mengendalikan kehidupan Anda, selama Anda seperti pikiran Anda, pilihan apa yang Anda miliki? Tidak ada. Anda bahkan tidak berada di sana. Keadaan diri yang identik dengan pikiran, sarat dengan kelainan fungsi. Itu adalah salah satu bentuk gangguan jiwa. Hampir setiap orang menderita

penyakit ini pada tingkat yang beragam. Saat Anda menyadari hal ini, tidak akan ada kebencian lagi. Bagaimana Anda bisa membenci sakit seseorang? Satu-satunya tanggapan paling tepat adalah belas kasih.

Jadi, itu berarti tidak seorang pun harus bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan? Saya tidak menyukai gagasan itu.

Jika Anda dikendalikan oleh pikiran Anda, meskipun Anda tidak memiliki pilihan, Anda akan tetap menderita akibat ketidaksadaran Anda, dan Anda menciptakan penderitaan lebih lanjut. Anda akan memikul beban ketakutan, konflik, masalah, dan kepedihan. Pada akhirnya, penderitaan yang tercipta akan memaksa Anda keluar dari keadaan ketidaksadaran Anda.

Saya pikir, apa yang Anda katakan tentang pilihan juga dapat diterapkan pada pengampunan. Anda harus sepenuhnya sadar dan berserah diri sebelum Anda dapat mengampuni.

Istilah “pengampunan” sudah digunakan selama 2.000 tahun, tetapi kebanyakan orang hanya memiliki pandangan yang sangat terbatas tentang makna pengampunan. Anda tidak benar-benar dapat mengampuni diri sendiri atau orang lain selama Anda mengambil rasa diri Anda dari masa lalu. Hanya dengan memasuki kekuatan Saat Sekarang, yang sebenarnya adalah kekuatan Anda sendiri, akan ada pengampunan yang sejati. Pengampunan akan membuat masa lalu menjadi tidak berdaya, dan Anda akan menyadari secara mendalam bahwa tidak ada yang pernah Anda lakukan atau pernah dilakukan orang lain pada Anda yang dapat menyentuh sedikit pun hakikat dari siapa Anda sebenarnya. Konsep pengampunan secara keseluruhan kemudian menjadi tidak perlu lagi.

Lalu bagaimana saya dapat sampai pada titik kesadaran?

Tatkala Anda menyerah pada apa yang ada dan dengan demikian menjadi hadir sepenuhnya, masa lalu langsung tidak berdaya. Anda tidak memerlukannya lagi. Saat Sekarang adalah kuncinya.

Bagaimana saya dapat mengetahui apakah saya telah berserah diri?

Ketika Anda tidak perlu lagi mengajukan pertanyaan itu.

Catatan

1. 1. A. Koestler, *The Ghost in the Machine* (London: Arkana, 1989), hlm. 180.
2. 2. Z. Brzezinski, *The Grand Failure* (New York: Charles Scribner's Sons, 1989), hlm. 239-240.
3. 3. *A Course in Miracles* (Foundation for Inner Peace, 1990), Introduction.
4. 4. R.L. Sivard, *World Military and Social Expenditures 16th Edition* (Washington D.C.: World Priorities, 1996), hlm. 7.

Profil Penulis

Eckhart Tolle dilahirkan di Jerman, tamat dari The University of London dan bekerja di Cambridge University. Ketika ia berusia 29 tahun, sebuah transformasi spiritual yang mendalam benar-benar melenyapkan identitas lamanya dan mengubah arah hidupnya secara radikal. Sekarang ia berkarya sebagai penasihat dan guru spiritual.

Eckhart Tolle, seorang penulis yang sangat sukses, akan membimbing kita melalui perjalanan yang menantang, tetapi memberikan kepuasan luar biasa dalam perjalanan menemukan The Power of Now. Kita akan mendapati bahwa kita bisa menemukan jalan keluar dari kepedihan psikologis; bahwa kekuatan manusia yang sejati dapat ditemukan dalam penyerahan diri terhadap Saat Sekarang; bahwa keheningan dan ruang di sekitar kita merupakan salah satu kunci untuk memasuki kedamaian batin. Dalam Saat Sekarang, pada saat ini, masalah tidak hadir. Dalam Saat Sekarang, kita akan mendapati bahwa kita telah lengkap dan sempurna.

CATATAN

CATATAN

"*The Power of Now* adalah buku wajib baca bagi siapa saja yang mencari spiritualitas modern. Bacaan penting bagi siapa saja yang begitu terbebani oleh masa lalu atau sangat takut menghadapi masa depan."

—Red

"Salah satu naskah yang paling jelas dan paling dapat diakses tentang menjadi lebih hadir yang pernah kami lihat"

—Kindred Spirit

Eckhart Tolle, seorang penulis yang sangat sukses, akan membimbing kita melalui perjalanan yang menantang, tetapi memberikan kepuasan luar biasa dalam perjalanan menemukan *The Power of Now*. Kita akan mendapati bahwa kita bisa menemukan jalan keluar dari kepedihan psikologis; bahwa kekuatan manusia yang sejati dapat ditemukan dalam penyerahan diri terhadap **Saat Sekarang**; bahwa keheningan dan ruang di sekitar kita merupakan salah satu kunci untuk memasuki kedamaian batin. Dalam **Saat Sekarang**, pada saat ini, masalah tidak hadir. Dalam **Saat Sekarang**, kita akan mendapati bahwa kita telah lengkap dan sempurna.

Eckhart Tolle dilahirkan di Jerman, tamat dari The University of London dan bekerja di Cambridge University. Ketika ia berusia 29 tahun, sebuah transformasi spiritual yang mendalam benar-benar menyapukan identitas lamanya dan mengubah arah hidupnya secara radikal. Sekarang ia berkarya sebagai penasihat dan guru spiritual.



Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Palmerah Barat 29-37
Unit 1-Lantai 5, Jakarta 10270
T: (021) 53677834, F: (021) 53698138
E: redaksi_bip@penerbitbip.id
www.penerbitbip.id

