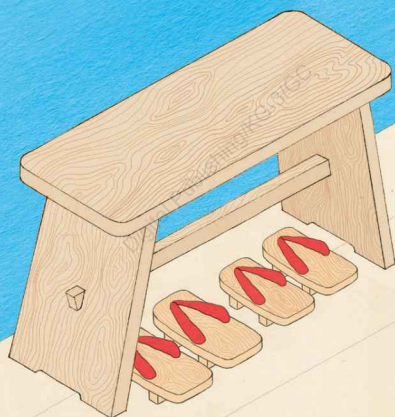


Seni
**HIDUP
 BERSAHAJA**



*100 Praktik Harian
 untuk Hidup Tenang dan Bahagia*

SHUNMYO MASUNO

PUJIAN UNTUK
The Art of Simple Living

“Praktik sederhana dan relevan dari Shunmyo Masuno mendarat lembut pada keseharian yang paling menenangkan, seperti napas hangat keakraban bagi kita, kumpulan orang stres.”

—**Sarah Wilson,**

pengarang buku terlaris menurut

New York Times, *First, We Make the Beast Beautiful*

“Pikiran kita sedang berkobar di dalam perang dopamin baru di antara siaran berita yang menakutkan dan aplikasi gawai yang terus mengait-perhatian. Buku *The Art of Simple Living* ini adalah seember air yang menyiram api.”

—**Neil Pasricha,**

pengarang buku terlaris menurut

New York Times, *The Book of Awesome* dan
The Happiness Equation

“Aku suka buku ini. Praktik-praktik Zen sederhana ini bisa mendatangkan banyak sekali ketenangan ke dalam hidup Kita.”

—**Francine Jay,**

pengarang buku terlaris *The Joy of Less* dan *Lightly*

“Teman perjalanan yang mendukung dan terus-terang bagi semua orang yang ingin memperbesar kedamaian di dalam pikirannya.”

—**Dzogchen Ponlop Rinpoche**,
pengarang *Emotional Rescue* dan *Rebel Buddha*

“Harta kecil ini perlu ada di setiap meja di sisi tempat tidur.”

—**Allan Lokos**,
pendiri dan guru pembimbing,
Community Meditation Center, NYC;
pengarang *Through the Flames*, *Patience*, dan *Pocket Peace*

Seni
HIDUP
BERSAHAJA

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

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

Seni
**HIDUP
BERSAHAJA**

*100 Praktik Harian
untuk Hidup Tenang dan Bahagia*

SHUNMYO MASUNO



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

THE ART OF SIMPLE LIVING

100 Daily Practices from a Japanese Zen Monk
for a Lifetime of Calm and Joy
by Shunmyo Masuno
Copyright © 2009 by Shunmyo Masuno
All rights reserved.

This edition published by arrangement with **Penguin Books**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and in conjunction with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Translation copyright: Allison Markin Powell for the English language translation.

Illustrations by Harriet Lee-Merrion

SENI HIDUP BERSAHAJA

100 Praktik Harian untuk Hidup Tenang dan Bahagia
oleh Shunmyo Masuno

GM 619221056

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Diterbitkan pertama kali di Jepang dengan judul
Zen: Simple Seikatsu No Susume
oleh Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

Ilustrasi sampul dan ilustrasi dalam oleh Harriet Lee-Merrion
Desain sampul oleh Colin Webber
Diterjemahkan dari Bahasa Inggris oleh Susi Purwoko

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2019

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-3195-0
ISBN Digital: 978-602-06-3196-7

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DAFTAR ISI

PRAKATA	xiii
---------------	------

BAGIAN SATU

30 CARA UNTUK MEMBUGARKAN “DIRI-SAAT-INI”

*Mencoba melakukan pergeseran yang samar
pada kebiasaan Kita.*

1. Meluangkan waktu untuk kekosongan	2
2. Bangun lima belas menit lebih dini	4
3. Menikmati udara pagi	6
4. Menjejerkan sepatu ketika melepasnya	8
5. Membuang apa yang tidak diperlukan	10
6. Mengatur meja kerja	12
7. Membuat secangkir kopi yang nikmat	14
8. Menulis di kertas dengan cermat	16
9. Berusaha menggunakan suara keras	18
10. Jangan mengabaikan makan besar	20
11. Ketika makan, berhenti sejenak di setiap suap	22
12. Menemukan manfaat dari makanan yang berpusat pada sayuran	24
13. Mencari kata-kata favorit	26
14. Mengurangi barang milik kita	28
15. Mengatur kamar dengan sederhana	30
16. Mencoba berjalan telanjang kaki	32

17. Mengembuskan napas dengan dalam	34
18. Meditasi duduk (<i>zazen</i>)	36
19. Mencoba praktik berdiri	38
20. Jangan menyia-nyiakan waktu mencemaskan hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan	40
21. Menjadi mahir dalam mengubah pengaturan-diri	42
22. Bernapas perlahan-lahan	44
23. Mengatupkan tangan	46
24. Meluangkan waktu untuk sendirian	48
25. Bersentuhan dengan alam	50
26. Membuat taman kecil di teras	52
27. Mengamati matahari terbenam	54
28. Jangan menunda apa yang bisa kita lakukan hari ini	56
29. Jangan memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan sebelum tidur	58
30. Melakukan apa yang bisa kita lakukan di saat ini dengan sebaik mungkin	60

BAGIAN DUA

30 CARA UNTUK MENGILHAMI KEPERCAYAAN-DIRI

DAN KEBERANIAN UNTUK HIDUP

Mencoba mengubah sudut pandang.

31. Menemukan “diri kita yang lain”	64
32. Jangan disusahkan oleh hal-hal yang belum terjadi	66

33. Nikmatilah pekerjaan	68
34. Hanya menenggelamkan diri	70
35. Jangan berkecil hati pada tugas yang ada di hadapan kita	72
36. Jangan menyalahkan orang lain	74
37. Jangan membandingkan diri dengan orang lain	76
38. Jangan mencari apa yang tidak kita miliki	78
39. Sering-seringlah mencoba berhenti berpikir	80
40. Melakukan pembedaan	82
41. Mencoba meditasi duduk (<i>zazen</i>)	84
42. Menanam satu bunga	86
43. Melakukan awal yang benar	88
44. Menghargai diri sendiri	90
45. Berpikir sederhana	92
46. Jangan takut pada perubahan	94
47. Mengamati perubahan	96
48. Merasa, alih-alih berpikir	98
49. Jangan biarkan benda-benda menjadi sampah	100
50. Jangan terikat oleh satu sudut pandang	102
51. Berpikir dengan kepala kita sendiri	104
52. Percaya pada diri sendiri	106
53. Alih-alih cemas, bergeraklah	108
54. Memelihara pikiran yang lentur	110
55. Menjadi aktif	112
56. Menunggu peluang yang tepat	114
57. Menghargai relasi kita dengan benda-benda	116
58. Mencoba duduk tenang di alam	118
59. Mencoba menjernihkan kepala	120
60. Menikmati taman Zen	122

BAGIAN TIGA
20 CARA UNTUK MEREDAKAN
KEBINGUNGAN DAN KECEMASAN

*Mencoba mengubah cara kita berinteraksi
dengan orang lain.*

61. Melayani orang	126
62. Mengusir “tiga racun.”	128
63. Menumbuhkan perasaan syukur	130
64. Tunjukkan perasaan kita, bukan mengutarakannya dengan kata-kata	132
65. Utarakan pikiran kita, tetapi bukan dalam kata-kata	134
66. Berfokus pada kebaikan orang lain	136
67. Memperdalam hubungan dengan seseorang	138
68. Memperhalus penentuan waktu kita	140
69. Menghentikan kebutuhan untuk disukai oleh setiap orang	142
70. Jangan terpaku pada benar dan salah	144
71. Melihat segalanya apa adanya	146
72. Terampil menjaga jarak	148
73. Jangan berpikir dalam hitungan untung-rugi	150
74. Jangan terperangkap dalam kata-kata	152
75. Jangan diombang-ambingkan oleh pendapat orang lain	154
76. Miliki iman	156
77. Berbincang dengan teman	158
78. Membahagiakan seseorang	160
79. Mencari kegiatan untuk berkumpul dengan keluarga	162

80. Menghargai semua orang yang datang ke hadapan kita	164
-----------------------------------------------------------------	-----

BAGIAN EMPAT

20 CARA UNTUK MENJADIKAN SETIAP HARI ADALAH HARI YANG TERBAIK

Mencoba menggeser perhatian ke saat kini.

81. Hadir di sini dan saat ini	168
82. Bersyukur untuk setiap hari, bahkan hari yang paling biasa	170
83. Mengetahui bahwa kita dilindungi	172
84. Menjadi positif	174
85. Jangan mengidam-idamkan	176
86. Jangan membagi segalanya menjadi baik dan buruk	178
87. Menerima realitas apa adanya	180
88. Jawaban tidak hanya satu	182
89. Jalan juga tidak hanya satu	184
90. Jangan sok-pamer	186
91. Bebaskan diri dari uang	188
92. Mempercayai diri sendiri, terutama ketika merasa cemas	190
93. Amati perubahan musim	192
94. Mencoba merawat sesuatu	194
95. Mendengarkan suara diri sejati kita	196
96. Setiap hari, menghargai bahwa kita masih hidup .	198
97. Menempatkan segala sesuatu di sini dan saat ini	200

98. Membuat persiapan	202
99. Merenungkan bagaimana kita akan mati	204
100. Menggunakan hidup dengan sebaik mungkin	206
 TENTANG PENULIS	 208

PRAKATA

*Hanya pergeseran yang samar
pada kebiasaan dan sudut pandang.
Hanya itu yang kita perlukan
untuk hidup sederhana.*

Anda mengunjungi kuil Buddha atau kuil Shinto di sebuah kota tua, dan menatap taman-tamannya yang tenang.

Anda bersusah-payah mendaki gunung, dan menikmati pemandangan luas dari puncaknya.

Anda berdiri di hadapan laut biru, dan hanya memandang ke cakrawala.

Pernahkah Anda mengalami perasaan disegarkan ini, di saat-saat luar-biasa ketika Anda beralih dari hiruk-pikuknya kehidupan sehari-hari?

Hati Anda terasa lebih ringan, dan energi yang hangat mengalir ke seluruh tubuh. Kecemasan dan stres kehidupan sehari-hari langsung memudar, dan Anda bisa merasakan diri Anda hidup di saat ini.

Sekarang ini, banyak orang telah kehilangan pijakan—mereka cemas dan bingung tentang cara menjalani kehidupan. Itulah sebabnya mereka mencari sesuatu yang luar biasa, dalam upaya mengatur kembali keseimbangan mentalnya.

Namun, tetap saja.

Bahkan setelah kita menekan tombol “kembali ke pengaturan awal”, sesuatu yang luar biasa akan tetap berada di luar kehidupan sehari-hari.

Ketika kita kembali ke kehidupan yang biasa, stres kembali menumpuk, dan pikiran kembali kacau. Merasa terbebani, kita kembali mencari sesuatu yang luar biasa. Apakah siklus tak-berujung ini terdengar akrab di telinga Anda?

Terlepas dari seberapa banyak kita mengeluhkan rumitnya hidup, mengubah dunia bukanlah tugas yang sederhana.

Jika dunia tidak berjalan sesuai dengan yang kita inginkan, mungkin lebih baik kitalah yang mengubah diri sendiri.

Setelah itu, apa pun dunia yang kita temui, kita bisa bergerak menjalaninya dengan nyaman dan mudah.

Alih-alih keluar dari jalan kita untuk mencari apa yang luar biasa, bagaimana jika kita bisa hidup dengan cara yang lebih riang, hanya dengan sedikit mengubah kehidupan biasa, kehidupan sehari-hari kita?

Untuk itulah buku ini ada: untuk hidup sederhana, gaya Zen.

Mengubah gaya hidup tidak perlu sulit.

Sedikit saja perubahan pada kebiasaan. Sedikit saja perubahan pada sudut pandang.

Kita tidak perlu pergi ke ibu kota kuno Jepang, Kyoto, atau Nara; kita tidak perlu mendaki gunung Fuji; dan kita tidak perlu tinggal di dekat laut. Dengan sedikit saja upaya, kita bisa menikmati apa yang luar biasa.

Di buku ini, saya akan menunjukkan caranya kepada Anda, dengan bantuan Zen.

Zen didasarkan pada ajaran-ajaran yang pada dasarnya adalah tentang bagaimana manusia dapat hidup di dunia.

Dengan kata lain, Zen adalah tentang kebiasaan, gagasan, dan usulan untuk menjalani hidup yang bahagia. Kita

bisa menganggapnya sebagai peti harta karun kebijaksanaan hidup yang sederhana namun mendalam.

Ajaran Zen direpresentasi oleh rangkaian empat frasa, yang pada dasarnya berarti: “Kebangkitan rohani ditularkan di luar dari *sutra*, dan tidak dapat dialami melalui kata-kata atau huruf-huruf; Zen menunjuk langsung ke pikiran manusia, dan memungkinkan kita melihat sifat hakiki kita dan mencapai ke-Buddha-an.” Alih-alih terpaku pada kata-kata tulisan atau ucapan, kita harus menemui diri sejati kita sebagaimana ia hadir di sini dan saat ini.

Cobalah untuk tidak diombang-ambingkan oleh nilai-nilai orang lain, tidak disusahkan oleh kekhawatiran yang tidak perlu, tetapi cobalah menjalani hidup yang sederhana, bebas dari hal yang sia-sia. Itulah “gaya Zen”.

Begitu kita menganut kebiasaan-kebiasaan ini—yang, saya janjikan, akan sederhana—kekhawatiran kita akan menghilang.

Begitu kita mengembangkan praktik sederhana ini, hidup menjadi jauh lebih santai.

Justru karena dunia ini rumitlah Zen menawarkan anjuran-anjuran hidup ini.

Saat ini Zen mendapat semakin banyak perhatian, bukan hanya di Jepang tetapi juga di luar negeri.

Saya melayani sebagai pendeta utama di sebuah kuil Zen, dan saya juga bekerja sebagai perancang taman Zen—bukan hanya untuk kuil-kuil Zen tetapi juga untuk hotel-hotel dan kedutaan besar dan sejenisnya. Taman Zen bukan hanya

untuk orang Jepang—mereka melampaui agama dan kebangsaan dan juga menarik hati orang-orang Barat.

Daripada mengernyitkan dahi untuk memahami gagasan Zen, cobalah berdiri di depan salah satu taman ini. Ini dapat menyegarkan pikiran dan semangat kita. Celotehan dan riak di pikiran tiba-tiba menjadi diam dan hening.

Saya menemukan bahwa pertemuan dengan sebuah taman Zen akan bisa menyampaikan lebih banyak tentang konsep-konsep Zen daripada membaca buku-buku yang menjelaskan falsafahnya.

Itulah sebabnya saya memilih menulis buku yang praktis. Alih-alih sekadar memahami Zen secara intelektual, saya harap Anda akan menganut praktik-praktik di buku ini sebagai sejenis pelatihan Anda sendiri.

Simpanlah buku ini di samping Anda, dan ketika kekawatiran atau kecemasan menampakkan diri, bukalah halaman-halamannya.

Jawaban yang Anda cari akan ada di dalamnya.

Gassho

SHUNMYO MASUNO

BAGIAN SATU

30 CARA UNTUK
MEMBUGARKAN
“DIRI-SAAT-INI”

*Mencoba melakukan sedikit perubahan
pada kebiasaan kita.*

MELUANGKAN WAKTU UNTUK KEKOSONGAN

Pertama-tama, amati diri sendiri.



*Berada bersama diri sendiri sebagaimana adanya
diri kita, tanpa terburu-buru dan dengan sabar.*

Dalam kehidupan sehari-hari, apakah kita punya waktu untuk tidak memikirkan apa-apa?

Saya membayangkan sebagian besar orang akan berkata, "Aku tidak punya waktu untuk melakukan itu."

Kita terdesak oleh waktu, pekerjaan, dan segala sesuatu yang lain dalam hidup kita. Kehidupan modern jauh lebih

sibuk dibandingkan dulu. Sepanjang hari, setiap hari, kita berusaha sebaik mungkin untuk hanya menyelesaikan apa yang perlu diselesaikan.

Jika kita menceburkan diri ke dalam rutinitas seperti ini, tanpa sadar namun pasti, kita akan kehilangan pandangan terhadap diri dan kebahagiaan sejati kita.

Di setiap hari, yang kita butuhkan hanya sepuluh menit. Cobalah meluangkan waktu untuk kekosongan, untuk tidak memikirkan apa pun.

Cobalah untuk membersihkan pikiran, dan tidak terperangkap dalam hal-hal di sekitar kita.

Berbagai pikiran akan mengapung di benak kita, tetapi cobalah mengirimnya pergi, satu per satu. Ketika melakukannya, kita akan mulai memperhatikan saat ini, pergeseran-pergeseran kecil di alam yang memelihara kita untuk tetap hidup. Ketika tidak teralihkan oleh hal-hal lain, diri kita yang murni dan jujur akan bisa terungkap.

Luangkan waktu untuk tidak memikirkan apa-apa. Itulah langkah pertama menuju penciptaan hidup yang sederhana.

BANGUN LIMA BELAS MENIT LEBIH DINI

*Resep untuk saat ketika tidak ada ruang
di hati kita.*



*Bagaimana kesibukan membuat kita
kehilangan hati.*

Ketika kita kekurangan waktu, kekurangan ini juga meluas ke hati. Dengan otomatis kita berkata, “Aku sedang sibuk—aku tidak punya waktu.” Ketika merasa seperti ini, pikiran kita menjadi semakin kacau.

Tetapi apakah kita benar-benar sibuk? Bukankah kita sendiri yang mendesak diri untuk bergegas?

Dalam bahasa Jepang, kata “sibuk” ditulis dengan simbol-simbol untuk “kehilangan” dan “hati”.

Kita bukan sibuk karena tidak cukup waktu. Kita sibuk karena tidak ada ruang di hati kita.

Terutama ketika segalanya sedang kacau-balau, cobalah bangun lima belas menit lebih dini dari biasanya. Tegakkan tulang punggung, dan bernapaslah panjang dari sebuah titik di bawah pusar—titik yang kita sebut *tanden*. Begitu pernapasan teratur, pikiran kita juga akan memasuki ketenangan.

Lalu, ketika kita menikmati secangkir teh atau kopi, lihatlah ke langit di luar jendela. Coba dengarkan cuitan burung-burung kecil.

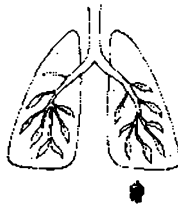
Sungguh aneh—hanya dengan begitu, kita bisa menciptakan ruang di pikiran kita.

Bangun lima belas menit lebih dini akan dengan ajaib membebaskan kita dari kesibukan.

3

MENIKMATI UDARA PAGI

Inilah rahasia hidup panjang para bhiksu.



Setiap hari tidaklah sama.

Ada yang mengatakan bahwa para bhiksu Buddhis yang mempraktikkan Zen memiliki umur panjang.

Tentu saja diet dan teknik pernapasan adalah faktor penyumbang, tetapi saya percaya bahwa gaya hidup yang ter-susun dan teratur memberi pengaruh yang positif, secara rohani dan ragawi.

Setiap pagi saya bangun pukul 05.00 dan hal pertama yang saya lakukan adalah mengisi paru-paru dengan udara pagi. Saat saya berjalan mengitari ruang utama kuil, ruang pertemuan, dan bilik-bilik pendeta, lalu membuka tirai hujan, tubuh saya mengalami perubahan-perubahan musim. Pukul 06.30 saya melakukan liturgi Buddhis dengan men-daraskan kitab suci, lalu saya sarapan. Berikutnya adalah mengurus apa pun urusan untuk hari itu.

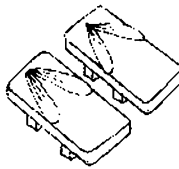
Proses yang sama berulang setiap hari, tetapi setiap hari tidaklah sama. Rasa udara pagi, saat ketika fajar tiba, sentuhan angin di pipi, warna langit dan dedaunan di pohon—se-gala sesuatu selalu berubah. Pagi adalah saat ketika kita sepenuhnya mengalami perubahan-perubahan ini.

Inilah sebabnya para bhiksu melakukan meditasi duduk (*zazen*) sebelum matahari terbit, untuk, secara ragawi, merasakan perubahan-perubahan di alam ini.

Pada praktik *zazen* pertama dari hari, *kyoten zazen*—*zazen* pagi—kami merawat pikiran dan tubuh kami dengan menghirup udara pagi yang indah.

MENJEJERKAN SEPATU KETIKA MELEPASNYA

Ini akan memperindah hidup.



Ketidak-aturan di pikiran akan tampak di kaki.

Telah lama dikatakan bahwa kita dapat mengetahui banyak hal tentang sebuah rumah tangga dengan melihat ruang masuknya, terutama di rumah-rumah Jepang, tempat kami melepas sepatu ketika memasuki ruang itu. Apakah alas-alas kaki terjejer dengan sempurna atau menumpuk berantak-

an—hanya dengan satu rincian kecil ini, kita dapat mengetahui situasi pikiran orang-orang yang tinggal di sana.

Di dalam Buddhisme Zen, kami mempunyai sebuah pepatah yang berarti “Lihatlah dengan cermat apa yang ada di bawah kakimu”. Kalimat ini memiliki arti harafiah, tetapi juga mengatakan bahwa orang yang tidak memperhatikan jejak langkahnya tidaklah dapat mengenali dirinya sendiri, dan tidak dapat mengetahui ke mana hidupnya menuju. Mungkin ini terdengar berlebihan, tetapi hal kecil seperti itu benar-benar bisa berpengaruh besar pada cara hidup kita.

Ketika pulang ke rumah, lepaslah sepatu dan jejerkan dengan rapi di pintu depan. Lakukan hal ini karena hanya membutuhkan tiga detik.

Tetapi dengan menumbuhkan kebiasaan ini, secara ajaib segala sesuatu di dalam hidup kita akan menjadi lebih jelas dan teratur. Ini akan memperindah hidup kita. Inilah ciri manusia.

Pertama, cobalah mengubah perhatian kita pada kaki.

Dengan menjejerkan sepatu, kita sudah mengambil satu langkah maju ke arah yang kita tuju.

MEMBUANG APA YANG TIDAK DIPERLUKAN

Ini akan menyegarkan pikiran.



*Berpisah dengan benda-benda lama sebelum
mendapatkan benda baru.*

Ketika segalanya sedang tidak berjalan dengan baik, kita cenderung berpikir bahwa kita sedang kekurangan sesuatu. Tetapi jika ingin mengubah situasi saat ini, kita harus terlebih dulu berpisah dengan sesuatu sebelum kita berusaha mendapatkan sesuatu yang lain. Ini adalah aturan mendasar dari hidup sederhana.

Buanglah kelekatan kita. Lepaskan asumsi. Kurangi harta milik. Hidup sederhana adalah juga soal membuang beban ragawi dan mental.

Sungguh menakjubkan betapa segarnya perasaan kita setelah menangis secara baik. Menangis menyingkirkan apa pun beban yang kita bawa di dalam hati. Kita merasa dibugarkan untuk mencoba lagi. Saya selalu merasa bahwa konsep Buddhis tentang “pikiran yang telah tercerahkan”—huruf Jepang yang menggambarkan “pikiran yang bersih”—mengacu pada “penyegaran” rohani ini.

Tindakan membuang, melepas beban mental dan ragawi, dari hal-hal yang membebani kita, memang sangat sulit. Terkadang ini disertai nyeri yang nyata, seperti ketika kita berpisah dengan orang yang kita sayangi.

Tetapi jika ingin memperbaiki segalanya, jika ingin hidup dengan hati yang ringan, kita harus mulai dengan membuang. Begitu kita melepaskan, kelimpahan yang baru akan mengalir ke dalam hidup kita.

6

MENGATUR MEJA KERJA

Membersihkan adalah memoles pikiran.



Meja kita adalah cermin yang memantulkan pikiran internal kita.

Lihatlah meja-meja kerja di sekitar kita di kantor. Kemungkinan besar orang-orang yang meja kerjanya selalu rapi adalah orang yang bagus di pekerjaannya. Sebaliknya, mereka yang meja kerjanya selalu berantakan mungkin adalah orang yang gelisah dan sulit berfokus pada pekerjaan.

Ketika segalanya tak beraturan, susunlah dengan baik. Ketika segalanya berantakan, rapikanlah. Sebelum selesai

bekerja untuk hari itu, bereskan dan rapikan meja. Orang yang terbiasa melakukannya akan memiliki pikiran yang lebih jernih. Mereka bisa berfokus seratus persen, tanpa teralihkan, pada pekerjaannya.

Di kuil-kuil Zen, para bhiksu membersihkan setiap pagi dan malam. Kami membersihkan dengan sepenuh hati, walaupun kuil kami tidak kotor. Tujuannya bukan hanya membuat kuil mengilat, tetapi juga memoles pikiran kami melalui tindakan membersihkan.

Bersama setiap ayunan sapu, kita membersihkan debu di pikiran kita.

Bersama setiap usapan lap, hati kita bersinar lebih terang.

Ini juga berlaku pada meja kerja di kantor dan kamar-kamar di rumah. Jangan biarkan diri kita terganggu oleh kecemasan dan masalah—kunci untuk menjaga kebugaran pikiran adalah pertama-tama menyusun dan merapikan benda-benda di sekitar kita.

MEMBUAT SECANGKIR KOPI YANG NIKMAT

Kebahagiaan ditemukan dalam meluangkan waktu.



*Ketika menyingkirkan upaya, kita menyingkirkan
kenikmatan hidup.*

Apa yang kita lakukan ketika menginginkan secangkir kopi? Jika ada di rumah, kita akan menyalakan mesin pembuat kopi. Atau jika ada di luar rumah, kita akan membeli secangkir kopi yang murah. Kedua tindakan ini sangat wajar.

Tetapi bayangkan skenario yang lain.

Pertama-tama kita pergi ke hutan dan mengumpulkan kayu bakar. Kita membuat api dan mendidihkan air. Saat menggiling biji kopi, kita menengadah ke langit dan berkata, “Ah, hari yang sangat indah.”

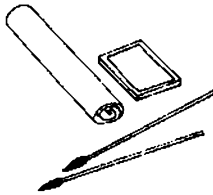
Kopi yang diseduh dengan cara seperti ini akan terasa jauh lebih nikmat daripada kopi dari mesin. Mungkin, alasannya adalah karena setiap langkah di dalam proses itu telah menghidupkan—mengumpulkan kayu bakar, menyalakan api, menggiling biji kopi. Tidak ada yang tidak relevan di setiap aksi ini. Itulah yang saya sebut hidup.

Hidup membutuhkan waktu dan upaya. Artinya, ketika menyingkirkan waktu dan upaya, kita menyingkirkan kenikmatan hidup.

Sering-seringlah mengalami sisi lain dari kemudahan.

MENULIS DI KERTAS DENGAN CERMAT

*Diri sejati kita dapat dilihat di dalam
tulisan tangan kita.*



Alihkan perhatian kita ke arah dalam.

Para bhiksu Zen selalu berminat pada kaligrafi dan melukis.

Apa yang diwakili kaligrafi dan lukisan bagi kita, terutama sebagai bagian dari praktik Zen? Niat kita bukanlah meninggalkan karya yang bernilai langgeng, atau berbangga pada keterampilan kita, tetapi berupaya mengungkapkan diri melalui karya seni.

Misalnya, ada suatu kepekatan yang tak bisa dijelaskan di dalam kaligrafi seorang bhiksu Zen yang terkenal, Ikkyu. Semangat yang diungkapkan di dalam karyanya menguasai orang yang melihatnya. Begitu pula di dalam lukisan-lukisan pemandangan karya Sesshu, ombak-ombak tinta yang kabur mengandung esensi dari semangat dirinya.

Bisa dikatakan bahwa kaligrafi dan lukisan mereka adalah penyulingan dari diri internal mereka.

Latihan kaligrafi dan lukisan adalah sebuah cara untuk berhubungan dengan diri internal kita. Lepaskan gangguan pengalihan perhatian dan biarkan kuas bergerak di atas kertas.

Pertimbangkan untuk mencoba menulis atau menggambar dengan cermat—bukan dengan niat untuk menunjukkannya kepada orang lain, tetapi untuk menemui diri internal kita secara penuh kesadaran.

Diri sejati kita akan tertampakkan, dalam satu baris atau huruf.

9

BERUSAHA MENGGUNAKAN SUARA KERAS

Ini cara untuk membuat diri kita termotivasi.



Bicaralah dari perut dan bangunkan otak kita.

Pernahkah kita bertemu dengan seorang bhiksu Zen yang sedang mendaraskan *sutra*?

Suaranya menggema di ruangan kuil di saat dia mendaraskan *sutra* dengan volume suara penuh sebagai persembahan. Dan jika ada beberapa bhiksu yang mendaraskannya, kepekatan suara mereka seakan-akan menggema dari tanah itu sendiri.

Mengapa mereka mendaraskan *sutra* dengan semangat besar seperti itu?

Ada sebuah alasan yang bagus.

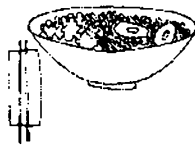
Ketika bicara dengan suara keras, kita bisa mendengar suara sendiri dengan jelas. Tetapi lebih dari itu, suara akan merangsang dan mengaktifkan otak kita. Kami, para bhiksu, bangun pagi dan terlebih dulu mendaraskan *sutra* untuk membangunkan otak kami.

Untuk bisa mendaraskan *sutra* dengan suara keras, kami harus memosisikan tubuh dengan benar dan bernapas dari perut. Para penyanyi opera menggunakan teknik yang sama. Ini sangat baik untuk tubuh. Jadi, masuk akal bahwa para bhiksu mendaraskan *sutra* dengan suara keras.

Sekali sehari, cobalah menggunakan suara yang keras, bahkan jika kita hanya menuang hati dengan sepenuhnya ke dalam sapaan pagi kita. Mungkin kita akan dikejutkan oleh perasaan nyaman yang ditimbulkannya.

JANGAN MENGABAIKAN MAKAN BESAR

Jadikan soal makan sebagai santapan kita.



“Makan dan minum dengan sepenuh hati.”

Ketika makan, apakah kita berfokus pada tindakan makan?

Sarapan adalah sesuatu yang kita lakukan sambil bergegas ke luar pintu. Makan siang dilakukan bersama teman-teman kantor sambil membicarakan pekerjaan. Dan makan malam disantap sambil menonton televisi. Tindakan makan terlalu sering dilalaikan, bukan?

Di dalam Buddhisme Zen, kami mempunyai pepatah: “Makan dan minum dengan sepenuh hati.” Artinya, ketika minum secangkir teh, berfokuslah saja pada meminum teh. Ketika makan, berfokuslah saja pada menyantap makanan. Saat menikmati masakan, pikirkan orang-orang yang telah memasaknya. Bayangkan ladang di mana sayuran telah ditumbuhkan. Rasakan perasaan syukur untuk kelimpahan alam.

Semua makanan kita telah melewati tangan ratusan orang sebelum tiba pada kita. Dengan menganut kerangka pikir seperti ini di saat makan, mungkin kita akan menyadari betapa beruntungnya kita.

Mengapa kita menikmati hal-hal yang lezat?

Karena, kehidupan di dalam kita menikmati apa yang telah ditumbuhkan oleh kehidupan di dalam orang lain.

KETIKA MAKAN, BERHENTI SEJENAK DI SETIAP SUAP

Menikmati rasa syukur.



Praktik Zen bukanlah hanya meditasi duduk.

Makanan para bhiksu yang mempraktikkan Zen didasarkan pada makanan Shojin, atau makanan vegetarian Buddhis. Sarapan, yang disebut *shoshoku*, terdiri atas bubur beras dan acar. Makan siang, atau *tenshin*, adalah nasi dan sup, sekali lagi dengan acar. Dan makan malam, atau *yakuseki*, adalah santapan sederhana, meski biasanya merupakan santapan

terbesar pada hari itu, terdiri atas masakan sayuran, nasi, dan sup. Porsi kedua hanya boleh nasi, dan daging tidak pernah dimakan.

Cara yang benar untuk menyantap makanan Zen disebut “Lima Perenungan”. Sederhananya:

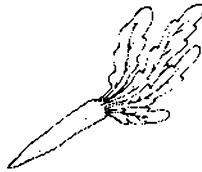
1. Kami mempertimbangkan upaya orang-orang yang telah mendatangkan makanan itu kepada kami, dan bersyukur untuk mereka.
2. Kami merenungkan tindakan kami sendiri, dan diam-diam berpartisipasi.
3. Kami menikmati makanan, tanpa serakah, marah, atau tak peduli.
4. Kami menganggap makanan sebagai obat untuk merawat tubuh dan semangat kami.
5. Dengan penuh syukur, kami menerima makanan sebagai bagian dari jalan harmonis kami menuju pencerahan.

Kami merenungkan lima hal ini setiap kali makan, mengungkapkan syukur untuk makanan, dan berhenti sejenak di setiap suap dan meletakkan sumpit kami. Tujuan dari perhentian sejenak ini adalah agar kami mampu menikmati perasaan syukur bersama setiap kunyahan.

Makan bukanlah sekadar untuk memuaskan rasa lapar. Makan adalah saat yang penting untuk mempraktikkan pelatihan kita.

MENEMUKAN MANFAAT
DARI MAKANAN YANG BERPUSAT
PADA SAYURAN

*Puasa vegetarian adalah “pembersihan yang cepat”
bagi pikiran dan tubuh.*



*Terinspirasi oleh postur pendeta yang baik
dan tinggi.*

Para bhiksu yang bijak memiliki tampilan yang indah.

Maksud saya, mereka bukan memiliki wajah yang menarik atau mereka itu modis; saya sedang membicarakan kein-

dahan yang membugarkan yang sepertinya bersinar melalui kulit dan tubuh mereka. Postur mereka, apakah dalam posisi duduk atau berdiri, sangatlah indah. Tampilan mereka selalu dipoles oleh praktik harian dari bangun bagi untuk pelatihan Zen dengan penuh kesadaran.

Ada kaitan langsung antara pikiran dan tubuh. Ketika memoles pikiran, vitalitas terbaru kita akan dengan sendirinya tampak pada tubuh.

Makanan tidak hanya melayani tubuh. Makanan juga berdampak besar pada pikiran. Makananlah yang menciptakan tubuh dan pikiran kita.

Ketika menganut makanan yang berpusat pada sayuran, pikiran kita menjadi damai, tidak disusahkan oleh kekesalan-kekesalan kecil. Itu akan tampak pada kebersihan kulit kita. Sebaliknya, hanya memakan daging akan menginspirasi semangat perang. Sebelum kita menyadarinya, kulit kita mulai berubah warna.

Saya sadar, mungkin akan terlalu berat bagi kita untuk sepenuhnya menghapus daging dan ikan dari makanan.

Usulan saya: Cobalah hanya makan sayuran selama satu hari dalam seminggu.

MENCARI KATA-KATA FAVORIT

Saat untuk bersama pikiran kita.



Misalnya, “Segala sesuatu datang dari ketiadaan”—sebuah frasa Zen untuk membebaskan diri dari kelekatan.

Zaman dahulu, semua rumah Jepang memiliki ceruk yang disebut *tokonoma*.

Sebuah gulungan kertas digantung di *tokonoma*, dan orang-orang akan merenungkan kata-kata di gulungan kertas itu ketika berada di rumah. Terlepas dari apakah itu lukisan favorit atau kaligrafi sebuah prinsip penuntun,

tokonoma mengungkapkan semangat dan gaya hidup orang-orang yang tinggal di dalam rumah itu.

Pertimbangkan untuk menghias rumah kita dengan kaligrafi—bisa berupa pepatah yang menginspirasi, kata-kata dari seseorang yang kita kagumi, atau sesuatu yang memungkinkan perenungan-diri. Kita tidak perlu membuat ceruk—dinding ruang tengah kita bisa dimanfaatkan. Juga tidak menjadi masalah apakah kaligrafinya indah atau tidak.

Menatap tulisan itu akan menyediakan ruang dan waktu untuk kontemplasi hening.

Jika tidak bisa memikirkan kata-kata untuk dipilih, saya menganjurkan yang satu ini:

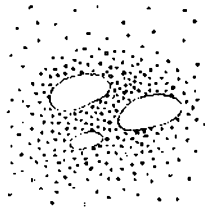
“Di dalam ketiadaan terdapat potensi yang tak terbatas.”

Ini berarti manusia dilahirkan tanpa memiliki apa pun. Tetapi di dalam diri kita semua terletak potensi yang tak terbatas.

Oleh karenanya, tidak ada yang perlu ditakuti. Tidak ada yang perlu dicemaskan. Ini adalah kebenaran.

MENGURANGI BARANG MILIK KITA

Memiliki hanya yang kita butuhkan.



Konsep menghabiskan esensi dari benda-benda.

Di antara kuil-kuil di Kyoto, taman bebatuan di kuil Ryoanji dan halaman di kuil Daisenji berfungsi sebagai model contoh taman Zen.

Keduanya disebut taman kering, karena taman ini membangkitkan pemandangan yang indah tanpa menggunakan kolam atau sungai kecil atau unsur air lainnya.

Kenyataannya, bahkan tanpa kehadiran air, kita masih bisa merasakan sungai pegunungan mengalir.

Di dalam kepala, bayangkan suatu pemandangan yang mengandung unsur air, dan biarkan pikiran kita tinggal sebentar di sana.

Taman-taman ini adalah perwakilan yang sesungguhnya dari terbebaskannya pikiran kita.

Tidak selalu diperlukan air untuk menyampaikan gagasan tentang mengalir. Singkirkan segala sesuatu yang tidak relevan, dan buatlah taman dengan menggunakan apa yang sudah kita miliki. Bahkan jika kita hanya memiliki satu benda, dengan imajinasi dan kecerdikan akan ada banyak cara untuk menggunakannya.

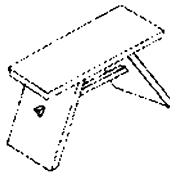
Ketika belanja untuk keperluan sehari-hari, sebelum kita mendapatkan sesuatu yang baru, pikirkan apakah kita benar-benar membutuhkannya, dan lihatlah sekali lagi pada apa yang telah kita miliki.

Mendapatkan banyak barang bukanlah kebebasan.

Yang penting adalah mendapatkan pola pikir untuk menggunakan benda-benda dengan bebas.

MENGATUR KAMAR DENGAN SEDERHANA

*Dengan melakukannya kita juga akan
menyederhanakan pikiran.*



Perbedaan antara kesederhanaan dan pelit.

Relasi antara pikiran dan tubuh seperti relasi antara ayam dan telur.

Jika kita menumbuhkan pola pikir yang disederhanakan, secara alami tubuh kita juga akan menjadi ramping. Sebaliknya, jika kita memperhatikan makanan dan menguatkan

tubuh, begitu pula pikiran kita akan menjadi lebih sehat dan kuat.

Begitu pula dengan relasi di antara pikiran dan ruang ragawi kita. Jika ingin menyederhanakan diri internal, aturlah kamar kita secara lengang.

Gaya hidup sederhana itu indah. Itulah semangat Zen.

Kesederhanaan adalah soal menyingkirkan apa yang tidak bermanfaat. Tentukan apakah sesuatu itu benar-benar penting, dan jika ya, rawatlah dengan baik. Inilah bedanya dengan pelit. Pelit adalah hidup bersama benda-benda yang bernilai rendah. Dalam soal nilai, saya bukan mengacu pada harga—nilai juga melibatkan kedalaman perasaan terhadap benda.

Misalnya, hidup sederhana berarti cangkir yang kita gunakan setiap hari untuk minum kopi adalah cangkir yang benar-benar kita sukai—cangkir yang kita rawat dan gunakan dalam waktu yang lama. Dapatkan hanya benda-benda yang baik mutunya yang benar-benar kita butuhkan. Gaya hidup sederhana adalah praktik fundamental yang akan memoles pikiran.

MENCOBA BERJALAN TELANJANG KAKI

Cara menyingkirkan penyakit.



*Itulah alasannya mengapa para bhiksu
bertelanjang kaki.*

Para bhiksu telanjang kaki selama 365 hari dalam setahun. Dan pakaian kami dibuat dari bahan yang sangat sederhana. Bahkan di tengah musim dingin, busana kami tetap sama.

Bagi calon bhiksu, ini bisa merupakan perjuangan yang berat, tetapi begitu bisa membiasakan diri, ini sangat mem-

bugarkan. Karena gaya hidup ini menguatkan tubuh secara alami, para bhiksu jarang terkena flu. Jika orang seusia saya mengenakan kaus kaki di musim dingin, kaki yang hangat tidak bisa menandingi kenikmatan kaki telanjang.

Itulah sebabnya ketika perlu ke luar, saya memastikan mengenakan sandal jepit.

Ini juga sangat baik bagi kesehatan.

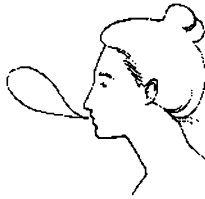
Area di antara ibu jari dan jari kedua kaki dianggap sebagai tempat terpusatnya berbagai titik tekanan yang berkaitan dengan organ-organ internal dan otak. Ketika mengenakan sandal jepit, talinya merangsang titik-titik ini, dan ini seperti pijatan ketika kita berjalan.

Bertelanjang kakilah di rumah, dan kenakan sandal jepit ketika pergi ke luar.

Pertimbangkan untuk mencobanya di hari-hari libur.

MENGEMBUSKAN NAPAS DENGAN DALAM

Cara menyingkirkan emosi-emosi negatif.



*Perbaiki pernapasan, maka pikiran kita juga
akan membaik.*

Di dalam kata Jepang untuk “bernapas,” *kokyu*, huruf untuk “mengembuskan napas” mendahului huruf untuk “menghirup napas.” Artinya, tindakan mengembuskan napas mendahului tindakan menghirup napas.

Fokuskan kesadaran kita pada sebuah titik di bawah pusar—*tanden* kita—di saat kita perlahan-lahan mengembuskan napas yang panjang dan tipis. Setelah kita mengembuskan napas dengan penuh, penghirupan napas akan mengikuti dengan sendirinya. Biarkan pernapasan kita rileks, perbolehkan aliran ini mengambil alih. Ketika proses ini berulang dengan sendirinya, kita akan mulai merasa lebih tenang. Tubuh kita akan terasa lebih membumi dan terhubung dengan bumi.

Dengan kata lain, kita terbebaskan dari kegelisahan.

Ketika napas datang dari dada, tidak bisa tidak kita akan merasa mengapung. Ini menumbuhkan ketidak-sabaran, dan pernapasan kita menjadi semakin lebih cepat. Kita terjebak di dalam spiral ketidak-sabaran dan kekesalan.

Ketika kita merasakan arus emosi negatif, misalnya kemarahan atau kecemasan, itulah saat yang sempurna untuk berfokus pada pernapasan dari perut.

Kita akan segera merasa lebih rileks, dan pikiran kita akan merasa disegarkan.

MEDITASI DUDUK (ZAZEN)

Efek dari duduk dan berpikir.



*Manusia tidak mampu merenung secara mendalam
di saat bergerak.*

Di dalam pelatihan Zen, *zazen* adalah yang terpenting. Orang tidak bisa bicara tentang Zen tanpa *zazen*. Kami memulai dengan *zazen*, dan mengakhirinya dengan *zazen*. Itulah praktik Zen.

Kata *Zen* berasal dari kata Sansekerta *dhyana*, yang berarti “kontemplasi diam”.

Tindakan berpikir berasal dari konsep duduk diam. Manusia tidak mampu berpikir ketika bergerak. Kita hanya memiliki satu pikiran, dan ketika pikiran terfokus pada gerakan, kita akan sulit terlibat dengan pemikiran yang bermakna.

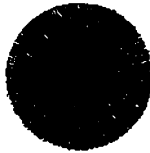
Bahkan ketika kita mencoba berpikir sambil berjalan, itu akan selalu berakhir dengan sesuatu yang praktis, misalnya pengaturan pekerjaan atau apa yang akan kita masak untuk makan malam. Kontemplasi yang mendalam tentang kebenaran mutlak di dunia atau makna hidup bukanlah sesuatu yang bisa dicapai sambil bergerak.

Untuk *zazen*, pertama-tama kita menata tubuh dalam postur yang benar, lalu berfokus pada pernapasan, dan akhirnya menstabilkan pikiran. Setelah mengatur ketiga hal ini, kita memulai praktik *zazen*.

Cobalah *zazen* duduk: Kosongkan pikiran dan biarkan pikiran kita mengapung ke atas, lalu pergi.

MENCOBA PRAKTIK BERDIRI

Sebuah metode gaya-Zen dalam memanfaatkan waktu perjalanan.



Sebuah cara yang mudah untuk memotivasi diri.

Bagi orang-orang yang bekerja di luar rumah, perjalanan ke kantor bisa merupakan perjalanan yang penuh stres.

Tetapi saya ingin menganggap waktu yang dihabiskan untuk perjalanan sebagai sesuatu yang baik.

Bayangkan jika kantor dan rumah kita berada di satu gedung yang sama. Mungkin kita pikir itu sangat memudahkan karena kita tidak akan membuang waktu untuk perjalanan.

Tetapi, kita semua perlu "berganti persneling". Hidup dan bekerja di gedung yang sama akan mempersulit ini.

Di pagi hari, saat bersiap untuk berangkat bekerja, kita mengenakan wajah orangtua. Lalu kita berjalan ke stasiun kereta, berjejalan di dalam kereta, dan pada saat tiba di kantor, kita mengenakan wajah karyawan atau manajer. Sekarang kita siap menuang kerja keras ke satu hari yang lain.

Ketika waktu di perjalanan menjadi semacam jembatan di antara kehidupan rumah dan kehidupan kerja, kita akan bisa mengenakan "wajah" yang sangat berbeda, memasuki moda pengaturan yang sangat berbeda.

Jika kita ingin meningkatkan motivasi, saya menganjurkan mencoba "praktik berdiri". Kita bisa melakukan ini sambil berpegangan pada pegangan di gerbong kereta. Saat berdiri di sana, fokuskan kesadaran kita pada titik di bawah pusar—*tanden* kita—dan mempraktikkan *zazen*. Ini sangat sederhana.

Apakah itu di perjalanan ke kantor atau di beberapa saat luang di sepanjang hari, sedikit praktik rohani Zen ini bisa sangat menolong sekali.

JANGAN MENYIA-NYIAKAN WAKTU
MENCEMASKAN HAL-HAL YANG TIDAK
DAPAT KITA KENDALIKAN

Apa artinya menjadi lebih ringan secara rohani?



Saat ketika tiba-tiba kita meninggalkan diri kita.

Ketika melakukan *zazen*, seseorang tidak boleh memikirkan apa pun—itulah yang diajarkan pada kami, tetapi ternyata sangat menantang.

Pada prinsipnya, kita tidak memejamkan mata ketika melakukan *zazen*. Karena bisa melihat apa yang sedang ter-

jadi di sekitar, akhirnya kita memikirkan sesuatu, terlepas dari seberapa keras kita berusaha. “Oh, si pendeta utama berjalan ke arahku. Aku harus duduk lebih tegak .. ” atau “Ah, tungkai kakiku terasa kebal...” atau berbagai pikiran lain yang melintas di pikiran.

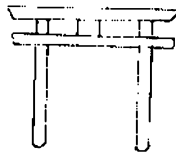
Di sebagian besar waktu, ini sangat normal. Dan bagaimana pun, memberitahu diri untuk “Jangan berpikir” adalah juga sebuah pemikiran.

Tetapi setelah kita memiliki sedikit pengalaman dengan *zazen*, akan ada saat-saat—betapa pun singkatnya—ketika pikiran kita kosong. Kita akan menyadari bahwa kita tidak sedang memikirkan apa pun. Kita bahkan akan lupa tentang “diri” kita. Inilah saat-saat yang sedang saya bicarakan.

Pikiran kita akan menjadi transparan. Hal-hal yang biasanya membebani pikiran akan memudar. Tiba-tiba kita akan memiliki sensasi memasuki sebuah dunia kristal. Inilah yang saya maksud dengan menjadi lebih ringan secara rohani.

MENJADI MAHIR DALAM MENGUBAH PENGATURAN-DIRI

Menciptakan gerbang-gerbang di dalam pikiran.



*Ada hal-hal yang disebut “non-esensial
yang perlu”.*

Untuk mendekati sebuah kuil Zen atau kuil Shinto selalu ada beberapa gerbang—gapura merah besar yang kami sebut *torii*.

Sebelum mencapai ruang utama sebuah kuil Zen, kita akan melewati tiga gerbang—gerbang utama, gerbang te-

ngah, dan gerbang ketiga—yang mewakili perjalanan ke arah pencerahan. Kuil Shinto juga mempunyai tiga *torii*.

Mengapa harus repot dengan struktur yang seakan-akan berlebihan itu?

Gerbang-gerbang itu kami sebut sebagai “non-esensial yang perlu”.

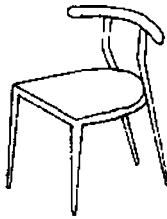
Kami menyebut gerbang dan *torii* sebagai “penghalang rohani”. Dengan kata lain, mereka menghubungkan dua dunia yang terpisah. Saat melewati salah satu gerbang, kita semakin dekat dengan dunia yang murni—apa yang, di dalam Buddhisme, kami anggap sebagai “tanah keramat”.

Ini sebabnya kuil-kuil Buddhis bercirikan tiga gerbang ini. Dengan menciptakan batas di antara dunia-dunia, kita akan terbantu untuk menyadari jarak di antara setiap dunia. Dan saat melewati setiap gerbang, kita mengalami sensasi menyeberang ke tanah keramat.

Kita bisa menganggap perjalanan kita ke tempat kerja seperti “non-esensial yang perlu”. Perjalanan ini bisa menyediakan waktu bagi kita untuk beralih dari diri-privat ke diri-kerja. Mungkin ini tampak berlebihan tetapi tidak bisa tergantikan.

BERNAPAS PERLAHAN-LAHAN

“Zazen kursi” selama lima menit selama istirahat makan siang.



Untuk menenangkan pikiran, pertama-tama aturlah postur tubuh dan pernapasan.

Ketika duduk di depan meja kerja, tak terelakkan postur kita akan membungkuk. Karena pada dasarnya ini adalah posisi yang tidak alami, ini akan memengaruhi konsentrasi, dan hal-hal kecil bisa terasa mengesalkan atau melelahkan.

Jadi, saya mempunyai sebuah praktik rohani untuk kita. Selama lima menit di jam istirahat makan siang, cobalah melakukan *zazen* sambil duduk di kursi.

Dasar dari *zazen* adalah menyelaraskan postur, pernapasan, dan pikiran.

Pertama-tama, atur postur kita dengan menyelaraskan kepala dan tulang ekor. Jika dilihat dari samping, tulang punggung kita akan membentuk kurva-S, dan kita bisa menarik garis lurus dari kepala sampai tulang ekor.

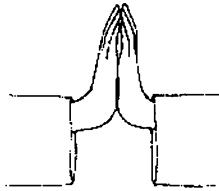
Selanjutnya, perhatikan napas. Di bawah kondisi yang menekan di tempat kerja, mungkin kita akan tujuh atau delapan kali bernapas dalam satu menit. Dengan berfokus pada pernapasan, kita dapat secara alami mengurangnya menjadi tiga atau empat napas per menit.

Setelah ini terjadi, otomatis pikiran kita akan tenang.

Praktik ini bisa membuat kepala dan hati kita terasa sangat segar. Yang diperlukan hanyalah “*zazen* kursi” selama lima menit di jam istirahat makan siang.

MENGATUPKAN TANGAN

Cara menenangkan pikiran yang sedang kesal.



*Makna dari gassho: Tangan kiri mewakili kita;
tangan kanan mewakili orang lain.*

Ada saat-saat ketika kita mengatupkan kedua tangan dan diam-diam berdoa untuk seseorang atau merenungkan sesuatu. Saya menganjurkan kita meluangkan waktu untuk melakukan ini, bukan hanya ketika sedang mengunjungi makam atau situs agamis tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Apa itu *gassho*? Tangan kanan mewakili siapa pun selain kita sendiri. Mungkin itu Buddha atau Tuhan atau mungkin seseorang di sekitar kita. Tangan kiri mewakili kita. *Gassho* mengartikan pertemuan keduanya menjadi satu. Ini adalah perasaan hormat untuk orang-orang di luar diri kita—suatu tawaran kerendah-hatian.

Dengan mengatupkan kedua tangan, kita menumbuhkan rasa syukur. Ini tidak menyediakan ruang untuk konflik. Kita tidak bisa menyerang seseorang ketika kedua tangan kita terkutup, kan? Permintaan maaf yang diajukan bersamaan dengan jabatan tangan akan meredakan kemarahan atau kekesalan. Di sinilah letak makna *gassho*.

Ada baiknya menetapkan sebuah ruang di dalam rumah di mana kita bisa bersama-sama berpegangan tangan. Tidak perlu sebuah altar atau kuil—bisa saja sebuah tiang atau sudut tempat kita menggantung semacam “jimat”—sebuah tempat ke mana kita bisa berpaling dan bergandengan tangan dalam diam. Praktik kecil ini bisa memiliki dampak yang mengejutkan untuk menenangkan jiwa.

MELUANGKAN WAKTU UNTUK SENDIRIAN

*Langkah pertama ke arah hidup sederhana
gaya Zen.*



Manfaat dari “kesendirian di kota”.

“Tinggal di gunung” adalah gaya hidup yang diidealkan oleh orang Jepang. Itu dianggap gaya hidup paling indah dan terkadang disebut sebagai kehidupan yang terlepas dari dunia. Bhiksu terkenal Saigyō dan Ryōkan diketahui menjalani kehidupan bertapa seperti itu.

Membaca sambil mendengarkan nyanyian burung dan gemericik aliran air. Menikmati minum sake sambil menatap pantulan bulan di gelas kita. Menyatu dengan kehidupan liar. Kemampuan untuk hidup dengan pikiran yang bebas, menerima segalanya sebagaimana adanya. Inilah cara hidup yang telah diidealkan.

Seperti yang dijelaskan oleh bhiksu-penyair Kamo no Chomei di dalam karya *Hojoki* di abad ketiga belas, tinggal di gunung adalah tentang hidup dalam kesendirian, seorang diri di gunung. Para bhiksu Buddhis Zen menganggap situasi ini ideal bagi pelatihan rohani.

Tetapi pada kenyataannya, situasi ini terbukti sangat menantang. Walaupun begitu, kita masih merindukan semangat kesendirian.

Menyesuaikan konsep tinggal di gunung untuk kehidupan modern, bahkan di tengah hiruk-pikuknya kota, bhiksu dan master teh tersohor Sen no Rikyu menciptakan istilah “menyendiri di kota”. Ini adalah model yang menjelaskan mengapa rumah-teh selalu ditempatkan agak jauh dari gedung utama.

Pertimbangkan untuk mempraktikkan konsep “menyendiri di kota.”

Suatu tempat di mana kita bisa memutuskan hubungan dengan orang lain dan meluangkan waktu seorang diri. Sebuah tempat di alam di mana kita bisa mendapatkan kembali kebebasan mental. Beberapa saat dalam kesendirian dapat menerangi jalan ke depan.

BERSENTUHAN DENGAN ALAM

Menemukan kebahagiaan yang ada di tangan.



Menciptakan miniatur taman di pikiran.

Saya pernah mengajar sekelompok anak sekolah dasar untuk sebuah program televisi.

Saya mengusulkan kami membuat taman-taman mini.

Pertama-tama, saya memberitahu siswa untuk mencari tempat kesukaan mereka di sekolah dan, setelah berada di sana, untuk berusaha keras mengosongkan pikiran. Lalu, saya meminta setiap anak menghadirkan pengalaman mereka dengan alam ke dalam sebuah taman mini.

Dalam sebuah kotak berukuran sekitar 45 x 60 cm, mereka dibebaskan untuk menyusun tanah, kerikil, ranting, dan daun sesuka hati. Saya adalah perancang taman, dan bahkan dari sudut pandang saya, taman-taman mini yang dibuat oleh anak-anak itu sungguh mengagumkan.

Seorang anak menggambarkan air yang mengalir ke sebuah kolam; anak lainnya menempatkan ranting-ranting dalam posisi diagonal, dalam upaya meniru angin; masih ada anak lain yang berusaha keras menciptakan keteduhan... Anak-anak ini, yang hari-harinya dijejali dengan kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler serta program pengayaan, benar-benar terserap di saat mereka menciptakan taman mininya. Mereka mengalami saat yang sangat menyenangkan bersama alam.

Cobalah bersentuhan dengan alam. Jika kita melihat sebutir batu di tanah, pungut dan genggamlah. Ketika melihat bunga-bunga mekar di sisi jalan, berhenti dan ciumlah wanginya.

Lalu, di dalam pikiran, ciptakan sebuah taman mini kita sendiri. Ini akan membuat kita relaks.

MEMBUAT TAMAN KECIL DI TERAS

Sebuah praktik kecil untuk melatih kesadaran.



*Kita dapat menajamkan pikiran,
terlepas di mana kita berada.*

Kami para bhiksu mengatakan, “Di bawah pohon, di atas batu.” Kita duduk, seorang diri, di atas batu atau di bawah pohon, dan melakukan *zazen* dalam diam. Ini membawa kita untuk bersatu dengan alam. Kita bisa meninggalkan semua pikiran yang lewat di kepala kita dan duduk melakukan *zazen* dengan pikiran yang kosong. Inilah lingkungan yang ideal untuk mempraktikkan *zazen*.

Memang sulit menemukan tempat seperti ini, bahkan bagi para bhiksu Buddhis. Ini sebabnya halaman kuil-kuil Zen memiliki taman.

Kita bisa membayangkan gunung-gunung dan di dalam pikiran mendengarkan aliran air sungai. Pemandangan yang luas seperti ini dapat diciutkan menjadi versi mini dengan menciptakan sebuah taman kecil, dan kemegahan alam direproduksi di suatu ruang yang kecil. Akumulasi kearifan para bhiksu Buddhis tertangkap di seni taman-taman Zen.

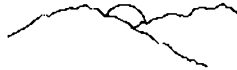
Cobalah membuat taman seperti itu di rumah sendiri. Jika tidak punya halaman, kita bisa membuatnya di teras apartemen. Dan jika tidak punya teras, tepian jendela pun bisa. Kita hanya membutuhkan beberapa puluh sentimeter persegi. Di ruang itu, cobalah hadirkan pemandangan di pikiran kita.

Sebuah tempat di mana pikiran kita bisa melarikan diri. Sebuah tempat di mana kita bisa menatap diri sejati kita.

Ruang itu bisa menjadi tempat kesukaan kita.

MENGAMATI MATAHARI TERBENAM

Bersyukur karena berhasil melewati satu hari lagi.



*Menemukan “anak tangga matahari terbenam”
kita sendiri.*

Di sebuah wilayah di tengah kota Tokyo, yang disebut Yanaka, terdapat sebuah tempat yang dikenal sebagai “anak tangga matahari terbenam”. Sebenarnya tangga ini biasa saja, tetapi jika duduk di sana dan menatap langit di saat yang tepat, kita bisa melihat terbenamnya matahari yang sangat indah.

Saya tidak tahu dari mana nama “anak tangga matahari terbenam” berasal, tetapi pada suatu saat, setiap orang mulai menyebutnya. Sekarang banyak orang yang pergi ke sana untuk mengamati matahari terbenam.

Saya membayangkan ada banyak tempat seperti itu di seluruh dunia. Di pedesaan Jepang, saya berani bertaruh kita bisa melihat keindahan matahari terbenam dari pematang sawah. Dan di kota, kita bisa naik ke atap, di mana matahari yang terbenam akan tampak lebih besar.

Kita tidak perlu bersusah payah pergi ke Yanaka. Akan mudah menemukan tempat-tempat yang bisa berfungsi sebagai “anak tangga matahari terbenam” kita sendiri.

Yang penting kita bisa duduk dan menatap matahari di saat tenggelam. Ketika malam turun, luangkan sejenak untuk menatap langit. Rasakan syukur karena telah berhasil melewati satu hari lagi. Momen seperti ini akan menghangatkan jiwa kita.

JANGAN MENUNDA APA YANG BISA
KITA LAKUKAN HARI INI

Kita tidak bisa menyesali masa depan.



Belajar dari permintaan terakhir seorang bhiksu.

Di akhir periode Edo di Jepang (1603–1868), ada seorang bhiksu dan pendeta utama yang tersohor bernama Sengai yang tinggal di Hakata, di pulau barat Kyushu.

Ketika Sengai menjelang ajal, murid-muridnya berkumpul untuk mendengar permintaan terakhirnya. “Aku tidak mau pergi bersama kematian,” katanya, artinya dia tidak

ingin mati. Tentu saja ini tidak sesuai dengan apa yang diperkirakan sebagai permintaan terakhir seorang guru Zen, jadi para murid semakin mendekat ke tempat tidurnya dan sekali lagi menanyakan kata-kata terakhirnya.

Dia berkata, “Tetap saja, aku tidak mau pergi bersama kematian.”

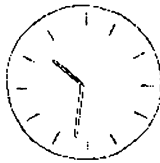
Bahkan bagi pendeta yang tersohor ini, yang memasuki pertapaan pada usia sebelas tahun dan mengabdikan diri untuk pelatihan rohani Zen selama 88 tahun hidupnya—dan yang dianggap sudah mencapai pencerahan—tetaplah ada kelekatan dengan dunia ini.

Seratus persen dari kita akan mati—ini adalah takdir manusia. Kita tahu ini, tetapi ketika menghadapi kematian, kita masih berpegangan kuat-kuat pada kehidupan. Ketika menemui akhir hidup saya sendiri, saya akan berusaha memiliki sesedikit mungkin kelekatan. Saya ingin meninggalkan dunia ini dengan pikiran bahwa hidup saya selama ini adalah hidup yang baik.

Saya harap saya bisa menghidupi konsep Zen bahwa cara kita hidup harus selaras dengan pemahaman kita tentang kehidupan dan bahwa kita harus berusaha keras mencapai hal-hal yang mampu kita capai.

JANGAN MEMIKIRKAN HAL-HAL
YANG TIDAK MENYENANGKAN
SEBELUM TIDUR

*“Zazen di tempat tidur” selama lima menit
sebelum tidur.*



Saatnya untuk me-“reset” pikiran.

Kita semua mengalami malam-malam ketika tidak bisa tidur, ketika kita digelisahkan oleh pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan atau diwabahi kecemasan atau tidak mampu meredakan kekhawatiran.

Iniilah saat yang sempurna untuk mempraktikkan *zazen*.

Praktik *zazen* yang diam akan melepaskan transmittersaraf serotonin di otak, yang berfungsi sebagai penstabil suasana hati dan telah terbukti efektif melawan depresi. *Zazen* bisa memberi efek terapi dengan meningkatkan serotonin ke otak tanpa obat.

Setelah otak berada dalam keadaan rileks, secara bertahap pembuluh-pembuluh darah juga akan merileks dan meningkatkan aliran darah. Ini menyebarkan kehangatan di seluruh tubuh.

Ketika kabut mental telah dibersihkan dan tubuh dihangatkan, otomatis kita akan menjadi mengantuk.

Ketika naik ke tempat tidur, lepaskan apa pun yang telah terjadi pada kita sejak bangun di pagi itu, dan bersyukurlah karena telah berhasil melewati satu hari lagi.

Ketika bangun keesokan paginya, kita akan merasa dibugarkan. Jangan menyepelekan efek dari *zazen* lima menit sebelum tidur.

MELAKUKAN APA YANG BISA KITA
LAKUKAN DI SAAT INI
DENGAN SEBAIK MUNGKIN

Ini akan menjurus ke hal-hal yang baik.



*Jangan mengejar awan—kita tidak akan pernah
bisa menangkapnya.*

Ada sebuah kisah tentang mengejar awan, dan tentang awan yang pergi menjauh.

Kita sedang bekerja di ladang, di bawah teriknya matahari. Tanpa adanya awan untuk menghalangi sengatan ma-

tahari, kita harus bertahan menahan panas. Tetapi kemudian kita menatap ke langit, dan di kejauhan kita melihat serpihan putih.

“Ah, aku yakin akan lebih sejuk di bawah keteduhan awan itu. Aku harap awan itu akan segera datang ke sini,” pikir kita, dan kita bahkan mempertimbangkan untuk istirahat sampai awan tiba.

Tetapi kenyataannya, awan itu mungkin tidak akan pernah tiba untuk melindungi kita dari matahari, dan mungkin hari akan berakhir ketika kita berhenti bekerja, menanti keteduhan.

Alih-alih menunggu awan mendekat, usahakan melakukan apa yang perlu diselesaikan sekarang juga. Jika kita bekerja dengan tekun, mungkin kita akan lupa pada panasnya hari. Lalu, sebelum kita menyadarinya, awan akan tiba membawa keteduhannya yang menyegarkan.

Yang saya bicarakan di sini bukan hanya bisa diterapkan pada awan tetapi juga nasib dan keberuntungan. Tidak ada gunanya mencemburui orang lain yang telah terberkahi sejumpat keberuntungan. Juga tidak ada gunanya mengeluhkan tidak adanya peluang bagi kita. Bekerja keraslah untuk menyelesaikan apa yang perlu diselesaikan hari ini. Maka keberuntungan akan datang.

BAGIAN DUA

30 CARA MENGINSPIRASI
KEPERCAYAAN-DIRI
DAN KEBERANIAN
UNTUK HIDUP

Mencoba mengubah sudut pandang.

MENEMUKAN “DIRI KITA YANG LAIN”

*Menemukan protagonis (tokoh utama)
internal diri kita.*



Protagonis kita memiliki potensi yang tak terbatas.

Untuk hidup lebih bebas, atau lebih ringan, Buddhisme Zen mengajarkan pentingnya tidak melabeli diri sebagai “jenis orang seperti ini atau itu”.

Perkenankan saya memberi contoh.

Ada “kita yang lain” di dalam diri kita. Versi kita yang satu ini lebih bebas daripada diri yang kita pikir kita kenal,

dan kaya akan potensi. Inilah diri sejati kita. Di dalam diri kita hidup protagonis sejati kita.

Dalam istilah Zen, kata protagonis juga diterjemahkan sebagai “master”. Ada sebuah kisah terkenal dari seorang bhiksu Zen yang menyapa dirinya sendiri dengan berkata, “Hei, master!” dan dirinya akan menjawab, “Ya?” Lalu dia akan bertanya, “Kau sudah bangun?” dan dirinya akan menjawab lagi, “Ya!” Dengan bersungguh-sungguh dia melanjutkan tanya-jawab ini.

Kita semua memainkan berbagai peran di masyarakat. Mungkin kita seorang pekerja kantor, seorang ibu, atau seorang koki di restoran. Tidak diragukan, semua ini adalah “diri” beragam kita. Tetapi kita semua memiliki diri yang lain, protagonis sejati yang hidup di dalam diri kita.

Lakukan yang terbaik untuk membangunkan diri yang lain ini.

JANGAN DISUSAHKAN OLEH HAL-HAL YANG BELUM TERJADI

Kecemasan itu tidak nyata.



Kecemasan: Di mana sebenarnya ia berada?

Buddhisme Zen dianggap dimulai oleh seorang bhiksu bernama Bodhidharma. Dia menularkan ajarannya kepada seorang murid bernama Huike.

Pada suatu waktu, Huike menceritakan kesulitannya kepada Bodhidharma.

“Pikiranku selalu dipenuhi kecemasan. Tolonglah aku untuk membuatnya diam.”

Bodhidharma menjawab, “Aku akan menenangkan kecemasan-kecemasanmu itu. Tetapi pertama-tama, bawakan mereka dulu kepadaku. Jika kau bisa meletakkannya di depanku dan berkata, ‘Inilah kecemasan yang membebaniku,’ maka aku pasti akan menenangkan mereka’.”

Mendengar ini, Huike menyadari sesuatu untuk pertama kalinya.

“Kecemasan” adalah sesuatu yang ada di dalam pikirannya. Realitasnya, kecemasan itu tidaklah nyata.

Ketakutan-ketakutannya tidaklah nyata, tetapi dia terus memegangnya. Dia menyadari tindakan yang sia-sia ini.

Kita tidak perlu disusahkan oleh hal-hal yang belum terjadi. Pikirkan saja apa yang sedang terjadi di saat ini.

Hampir semua kecemasan tidaklah nyata. Itu hanya ciptaan pikiran kita sendiri.

NIKMATILAH PEKERJAAN

Pekerjaan adalah apa yang memunculkan protagonis internal kita.



Sukacita ada di dalam diri kita sendiri.

Ada sebuah ajaran yang katanya diberikan oleh pendeta Zen Rinzai kepada para bhiksunya di dalam pelatihannya: “Jadilah master ke mana pun kau pergi. Maka, di mana pun kau menemukan dirimu, segalanya akan menjadi seperti apa adanya.”

Terlepas dari apa pun kondisi atau situasinya, berusaha lah selalu memunculkan diri sejati kita—protagonis internal kita—untuk menghadapi apa pun.

Jika menghadapi segala sesuatu dengan cara ini, kita semua akan mampu berhadapan dengan kebenaran. Dan di dalamnya, kita akan menemukan kebahagiaan. Itulah arti dari ajaran tadi.

Ketika ada sesuatu yang sulit yang harus kita lakukan, sering kali kita ingin mengeluh. Kita biasanya berkata, “Kenapa aku yang harus melakukannya,” atau “mereka mau *ngerjain* aku.” Tetapi dengan sikap seperti ini, sangat sulit menemukan sukacita di dalam pekerjaan.

Orang yang melakukan apa yang terbaik untuk menikmati apa yang ada di hadapannya akan memiliki peluang terbesar untuk menemukan kedamaian di hati. Sering kali, apa pun yang sedang mereka nikmati—apa yang ada di hadapannya—memiliki potensi untuk beralih menjadi peluang.

Tempat kita menemukan diri kita di saat ini, peran yang sedang kita jalani, orang-orang yang kita temui hari ini, setiap hal kecil... Kita tak pernah tahu apa yang mungkin akan menjadi peluang. Berhentilah menyepelekan apa yang sedang kita lakukan, dan mulailah hidup.

HANYA MENENGGELAMKAN DIRI

Kekuatan kebebasan pikiran yang luar biasa.



Kosongkan pikiran, jangan biarkan berada di mana pun atau berkelana ke mana pun.

Ada sebuah pepatah di dalam praktik Zen, *munen muso*, yang menjelaskan keadaan bebas dari hasrat duniawi dan pikiran-pikiran yang mengalihkan. Cara lain untuk menga-

takannya adalah *mushin*, atau “mengosongkan pikiran”. Kita mengosongkan pikiran dan tidak membiarkannya berada di mana pun atau berkelana ke mana pun.

Kondisi ini memungkinkan kita berfokus pada apa yang perlu dilakukan di saat ini, tanpa mencemaskan semua hal lain di dalam hidup. Inilah ajaran yang menunjukkan daya menakjubkan yang tersedia bagi kita jika kita bisa mencapai pikiran yang jernih.

Seorang master Zen bernama Takuan, dari periode Edo [1603–1868], menjelaskan rahasia bentuk pertahanan diri Jepang yang juga dikenal sebagai *kendo* dengan cara seperti ini: “Ketika kau menghadapi pemain pedang lainnya, jika kau pikir ada peluang untuk menyerang pundak lawan, maka pikiranmu akan dipenuhi oleh pundak lawan. Jika kau pikir ada peluang untuk menyerang lengannya, maka pikiranmu akan dipenuhi oleh lengannya. Jika kau pikir kau bisa menang melawan dia, maka pikiranmu akan dipenuhi oleh kemenangan. Jangan biarkan pikiranmu berkelana atau berada di suatu tempat. Bahkan ketika kau memfokuskan energi pada satu titik, biarkan pikiranmu bebas dan terbuka. Inilah rahasia dari pedang.”

Bahkan ketika kita pikir kita sedang berkonsentrasi pada pekerjaan, sering kali kita berkata dalam hati, “Kapan ya jam istirahat?” atau “Pekerjaan ini sangat membosankan.” Dan bahkan ketika sedang santai di hari libur, mungkin pikiran tentang pekerjaan terus mengganggu kita.

Cobalah hanya menenggelamkan diri pada apa yang ada di hadapan kita. Mungkin kita akan menemukan bahwa cara ini bisa sangat berdaya.

JANGAN BERKECIL HATI PADA TUGAS YANG ADA DI HADAPAN KITA

Agar pekerjaan lebih bisa dinikmati.



“Satu hari tanpa kerja adalah satu hari tanpa makan.”

Di dalam praktik Zen, kami percaya pada pentingnya tidak menganggap kerja sebagai beban, sehingga kami menyebutnya *samu*.

Ketika Buddhisme pertama kali didirikan di India, para bhiksu tidak terlibat dalam segala bentuk kegiatan yang menghasilkan sesuatu—mereka hanya sepenuhnya bergan-

tung pada pemberian yang mereka terima. Persembahan makanan atau uang ini kemudian dikenal sebagai *samu*.

Tetapi, ketika Buddhisme menyebar ke China, kuil-kuil dibangun di pedalaman pegunungan. Para bhiksu tidak bisa turun dari gunung untuk meminta sumbangan guna memelihara hidup mereka, jadi mereka mulai membuat ladang dan menanam sendiri—yang kemudian menjadi se bentuk praktik rohani. Kerja (*samu*) menjadi yang terpenting: Jika tidak bekerja, seseorang tidak bisa makan. Dari sinilah kita mendapatkan pepatah dari master Zen Baizhang Huaihai, “Satu hari tanpa kerja adalah satu hari tanpa makan.”

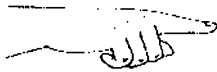
Ketika bekerja setiap hari, pikiran kita cenderung dipenuhi oleh tugas yang ada di hadapan kita serta penghasilan yang akan didapatkan. Tetapi saya percaya bahwa esensi dari kerja ada di dalam cara pikir Baizhang.

Dalam artian seperti itu, cobalah memandang pekerjaan kita sebagai *samu*, atau pekerjaan yang penuh kesadaran. Anggaplah kerja sebagai sesuatu yang akan memelihara atau mendidik kita.

Hanya dengan memikirkannya memakai cara seperti itulah kita akan merasakan kenikmatan sejati yang ada di dalam kerja.

JANGAN MENYALAHKAN ORANG LAIN

Cara berpikir yang akan mendatangkan peluang dan keberuntungan.



Anggaplah pekerjaan yang sedang kita lakukan sebagai sebuah pertemuan.

Di kantor, ada orang-orang yang menghasilkan sesuatu dan orang-orang yang sepertinya tidak pernah efektif. Bagaimana cara menjelaskan ini?

Umumnya manusia diberkahi kemampuan yang pada dasarnya sama.

Jadi, jika ada sesuatu yang membedakan hasil yang mereka dapatkan, mungkin itu adalah cara berpikir dalam menghadapi tugas yang ada.

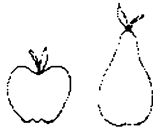
Apa pun yang sedang kita kerjakan, bersyukurlah untuk peluang itu. Berbahagialah untuk kesempatan melakukan pekerjaan itu. Saya tidak bermaksud agar terdengar idealis—saya hanya mengulang apa yang pernah dikatakan oleh banyak tokoh besar.

Jika menganggap sebuah tugas dipaksakan kepada kita, kita akan memandangnya sebagai beban dan akan muncul perasaan-perasaan negatif. Begitu pula untuk praktik Zen. Ketika kita bertanya dalam hati, “Mengapa aku harus merapikan kebun setiap pagi?” itulah saat pelatihan Zen kita menjadi tidak bermakna.

Segala sesuatu yang kita lakukan sebagai manusia sangatlah berharga. Jika ingin menemukan makna di dalam apa yang kita kerjakan, terlebih dulu kita harus menjadi protagonis kita sendiri di dalam bekerja. Kita mempunyai peran utama di dalam pekerjaan kita. Jika kita bekerja dengan sikap seperti ini, semua pekerjaan menjadi penuh makna dan tak ternilai harganya.

JANGAN MEMBANDINGKAN DIRI DENGAN ORANG LAIN

Ketika kita merasa seakan-akan sedang melakukan pekerjaan yang salah.



Dalam segala hal, bagian yang sulit adalah terus maju untuk melakukannya.

“Pekerjaan yang sedang kulakukan adalah panggilan sejati-ku.” Siapa pun yang bisa mengatakan ini adalah orang yang sangat beruntung.

Tetapi kemungkinan besar kebanyakan orang bertanya-tanya, “Apakah pekerjaan ini benar-benar cocok untukku? Pasti ada pekerjaan lain yang lebih cocok.”

Memang benar bahwa orang memiliki keterampilan pribadi yang berbeda-beda.

Tetapi, ada makna tersendiri dari ketekunan.

Para bhiksu Zen bangun pagi, menyapu dan membersihkan kebun, melakukan upacara keagamaan.... Mereka mengulang hal yang sama setiap hari, dan pelajarannya ditemukan pada pengulangan itu sendiri.

Kita bisa memulai sesuatu selama kita punya energi. Menyelesaikan sesuatu juga akan sangat mudah. Bagian yang sulit adalah terus melakukannya. Jika setiap hari, siang-malam, kita selalu menanyakan diri sendiri bahwa ada yang tidak beres bagi kita, maka bagaimana segalanya akan pernah menjadi benar bagi kita?

Kita memiliki kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Kita iri pada orang lain yang beban kerjanya lebih ringan. Kita merasa teman kita berbakat sehingga kita menjadi tertekan. Tetapi, pada akhirnya, ada kenikmatan di dalam setiap pengulangan dari pekerjaan yang cocok bagi kita.

JANGAN MENCARI APA YANG TIDAK KITA MILIKI

Berpuaslah dengan saat ini.



Jalan tercepat untuk mencapai hasil.

Ada peribahasa yang mengatakan, “Musim panas membakar dan musim dingin mengembus,” yang mengacu pada hal-hal yang tidak bermanfaat dan tidak tepat waktu. Tetapi pasti akan datang saat ketika apa yang tidak langsung-bermanfaat akan bermanfaat. Saya bicara tentang pentingnya menunggu saat yang tepat dengan sabar.

Meski semua bisa disebut pekerjaan, ada beberapa pekerjaan yang dari luar tampak keren dan patut dicemburui, dan beberapa yang tidak menarik dan biasa-biasa saja. Walau semua pekerjaan setara dan sama saja, memang sudah sifat manusia untuk menginginkan pekerjaan yang tampak keren.

Tetapi bagi mereka yang memiliki pekerjaan yang tampak keren, segalanya tidak selalu menarik. Apa yang sekarang kita lihat adalah hasil kumulatif dari kesetiaan mengerjakan tugas-tugas yang biasa.

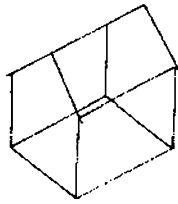
Apa yang sekarang ini kelihatannya tak berguna, mungkin kelak akan menjadi sesuatu yang menguntungkan. Tidak satu pun usaha yang akan sia-sia jika kita bekerja keras di saat ini.

Mungkin bos kita bertanya, “Siapa yang bisa melakukan ini untuk saya?” Tugas itu mungkin tampak membosankan, dan tidak ada orang yang mengacungkan tangan. Tetapi justru itulah saatnya mengatakan, “Saya bisa melakukannya.”

Jadilah orang yang memiliki sikap seperti itu. Sikap itu akan dihargai dan membuahkan hasil.

SERING-SERINGLAH MENCoba
BERHENTI BERPIKIR

Di mana gagasan mungkin bersembunyi.



Manfaat memiliki ruang di dalam pikiran kita.

Ini merupakan keadaan kosong dari tidak memikirkan apa pun, dan ini tidak mudah dicapai. Para bhiksu pun merasa sulit mencapainya.

Tetapi, ketika melihat kembali hari-hari kita, kita akan menemukan saat-saat ketika tanpa sengaja kita telah mencapainya.

Kita menatap langit dan berpikir, “Ah, awan yang indah,” dan memandangnya dengan kosong. Lalu kita keluar dari lamunan dan berkata, “Hm, tadi aku sedang memikirkan apa ya?”

Saya menganjurkan kalian untuk menghargai saat-saat seperti ini.

Di kantor, ketika mencoba menyelesaikan masalah, semua orang sibuk mencari gagasan yang tepat. Kita tidak berhenti berpikir; kita terus berpikir keras.

Tetapi, jika kita ingin mendapatkan gagasan yang bagus, upaya yang terus-menerus ini bisa tidak produktif.

Biasanya, gagasan atau percikan muncul dari ruang kosong di pikiran—dari celah-celah di antara pikiran-pikiran kita.

Untuk meningkatkan peluang munculnya gagasan dari celah-celah itu, hargailah momen ketika kita tidak sedang memikirkan apa pun.

MELAKUKAN PEMBEDAAN

Cara terbaik untuk meredakan stres.



Mencoba mendirikan gerbang di dalam pikiran.

Ketika bangun di pagi hari, kita langsung menyalakan komputer dan memeriksa surat masuk atau membaca berita di telepon seluler dan mencari ramalan cuaca.

Kita hidup di zaman arus informasi yang terus-menerus tersedia di setiap waktu dan tempat. Tetapi di dunia seperti ini, kita semua mempunyai lebih banyak alasan untuk memelihara tombol nyala-padam yang benar.

Inilah sebabnya tindak pembedaan akan sangat penting.
Cobalah mendirikan gerbang-gerbang di pikiran kita.

Misalnya, halaman rumah kita adalah gerbang pertama. Ketika kita meninggalkan rumah dan melewati gerbang pertama, pikiran-pikiran tentang pekerjaan mulai membentuk di kepala. Pintu mobil atau kereta adalah gerbang kedua; begitu melewatinya, kita mulai merencanakan hari kerja kita. Dan akhirnya, ketika tiba di kantor dan melewati gerbang ketiga, kita siap berfokus pada pekerjaan.

Ketika hari kerja berakhir dan kita tiba kembali di gerbang pertama, kita wajib meninggalkan pekerjaan di tempat kerja.

Waktu yang tersisa adalah untuk bersantai, untuk menikmati kehidupan di rumah.

Inilah cara yang paling pasti untuk meredakan stres.

MENCOBA MEDITASI DUDUK (ZAZEN)

Peluang untuk menyapu sampah dari pikiran.



*Kita bisa meninggalkan stres
dan kecemasan kita di kuil.*

Sekarang ini banyak kuil Zen yang menyelenggarakan *zazenkai*, atau *zazen* duduk untuk umum.

Kenkoji, kuil tempat saya adalah pendeta tetapnya, menyelenggarakan *zazenkai* mingguan. Tidak ada yang menantang dari praktik ini. Setelah mempelajari dasar-dasarnya, siapa pun bisa melakukannya.

Kami duduk tenang dalam *zazen* dan bernapas dari perut. Hanya itu yang diperlukan untuk menghangatkan seluruh tubuh, bahkan di musim dingin. Ketika kita bernapas dengan dalam, darah mengalir sampai ke jari kaki dan seluruh tubuh terasa hangat.

Dan riset telah menunjukkan bahwa ketika melakukan *zazen* duduk, kita memasuki keadaan alpha, gelombang otak yang berkaitan dengan rileksasi.

Orang-orang datang ke kuil dalam keadaan terbebani oleh pikiran dan kekhawatiran mereka. Lalu mereka duduk diam dalam *zazen*. Dalam keadaan ini, mereka dengan tenang bertemu dengan diri mereka sendiri.

Ketika meninggalkan kuil, mereka juga meninggalkan kecemasan mereka.

Setelah melakukan *zazen*, ekspresi wajah mereka tampak jernih dan tenang. Setiap kali melihat ini, saya merasa luar biasa senang.

Menghadiri *zazen* adalah peluang untuk menyapu sampah dari pikiran.

MENANAM SATU BUNGA

Tidak ada hari yang lebih penting daripada hari ini.



Di dunia alam, setiap hari adalah hari yang baru.

Pertimbangkan untuk menanam satu bunga sejak dari benihnya di dalam pot. Bicaralah kepadanya setiap pagi saat kita menyiramnya. Pada saatnya, sebuah tunas kecil akan muncul, lalu sekuntum bunga yang indah akan mekar. Bunga itu akan tumbuh—setiap hari, setiap jam, setiap menit—dan kita akan melihat perubahannya.

Di dunia alam, setiap hari adalah hari yang baru. Sebagai manusia, kita memiliki kecenderungan untuk terpaku pada masa lalu, tetapi ketika menumbuhkan bunga dari benih, kita menyadari bahwa tidak ada dan tidak seorang pun bisa tetap berada di tempat yang sama.

Gaya hidup Zen adalah gaya hidup yang selalu berkontak dengan alam. Kita merasakan kehidupan yang tinggal di dalam alam dan mengalami diri kita sebagai bagian dari alam. Kesadaran itu memunculkan perasaan sejahtera dan kedamaian pikiran.

Setiap pagi, saya berjalan di taman kuil. Walaupun taman yang sama, setiap hari taman itu tampak berbeda. Dari hari ke hari, ada variasi di antara hari-hari cerah dan hari-hari hujan, serta jumlah dedaunan yang gugur. Dari hari ke hari, taman itu tidak pernah sama.

Kami mengatakan, "Setiap hari adalah baru, dan akan baru lagi di esok hari."

Ini juga berlaku pada kita sebagai manusia. Pikiran-pikiran yang ada di pikiran pada hari ini akan berakhir hari ini. Esok akan ada kita yang baru. Itulah sebabnya kita tidak perlu cemas.

MELAKUKAN AWAL YANG BENAR

Ciptakan “spiral ke arah atas”.



*Cara menghasilkan banyak kebaikan
di sekitar kita.*

Di Jepang, ketika tahun yang baru dimulai, kami melakukan kunjungan pertama ke kuil. Di sana ada upacara untuk memohon keberuntungan di sepanjang tahun.

Keberuntungan mendatangkan lebih banyak keberuntungan. Kemalangan menarik lebih banyak kemalangan. Jadi, ada semakin banyak alasan untuk melakukan awal yang benar.

Ini juga berlaku pada pekerjaan. Misalnya, tanpa diduga kita mendapat pekerjaan baru. Jika kita menggunakan peluang ini sebaik mungkin dan mencurahkan diri sepenuhnya ke dalam pekerjaan, ini dapat menuntun ke peluang kerja yang lain. Jika kita menghargai keberuntungan yang baik ketika pertama kali datang, itu bisa mendatangkan keberuntungan berikutnya.

Begitu pula sebaliknya. Sekali kita melangkah memasuki kemalangan, kita bisa terperangkap ke dalam spiral yang mengarah ke bawah.

Ketika kita merasa seakan-akan segalanya sedang tidak berjalan dengan baik, cobalah menegur diri sendiri dengan suara keras. Di dalam Zen, kami menggunakan kata *katsu* sebagai seruan untuk menegur praktisi ketika mereka mengalami kesulitan di jalan menuju pencerahan. *Katsu* yang diserukan tepat pada waktunya dapat mengubah arus.

Putuskan kemalangan ketika ia dimulai. Dan, pastikan untuk memanfaatkan keberuntungan. Itulah rahasia kehidupan yang baik.

MENGHARGAI DIRI SENDIRI

Makna membawa jimat.



Jimat adalah alter-ego kita.

Terkadang, pengunjung kuil sering mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut kepada saya:

“Master, apa jimat yang paling ampuh? Yang mana yang efeknya paling besar?”

Sepertinya orang memiliki pemahaman yang keliru tentang jimat, jadi dengan sabar saya menjelaskannya.

“Anggaplah jimat sebagai alter-ego dari keilahian atau Buddha sendiri. Kita merawat keilahian itu selama setahun. Kita harus melindunginya. Dengan menghargai jimat, kita menghargai diri kita sendiri.”

Mungkin kita percaya bahwa dengan membawa jimat, kita bisa menjadi sedikit ceroboh karena jimat akan melindungi kita. Tetapi kita tidak boleh berpikir seperti itu. Ketika ceroboh dengan diri sendiri, kita juga membahayakan keilahian.

Untuk mencegah hal ini, upayakan selalu sadar dengan perilaku kita. Hargai diri sendiri. Inilah makna membawa jimat yang sesungguhnya.

BERPIKIR SEDERHANA

Jika kita benar-benar ingin memuaskan pikiran.



Apa yang kelihatannya menarik... tetapi...

Berikut ini kisah tentang sesuatu yang terjadi pada seseorang yang saya kenal.

Dia mengidam *omuraisu*, nasi goreng yang dibungkus telur dadar dan disajikan dengan kecap, jadi dia pergi ke restoran. Saat mengamati daftar menu, dia melihat *hayashi-raisu*—daging panggang dengan nasi. Itu salah satu menu yang ada fotonya, dan makanan ini tampak sangat lezat. Ketika

sedang berdebat sendiri tentang apa yang akan dipesan, dia melihat di daftar menu juga ada *omu-hayashi*, kombinasi kedua makanan ini, jadi dengan gembira dia mememesannya.

Dia berharap akan dipuaskan oleh keputusannya, tetapi pada akhirnya, kombinasi makanan itu tidak terasa seperti salah satu atau kedua jenis makanan itu. Akan lebih baik jika dia memesan salah satunya saja.

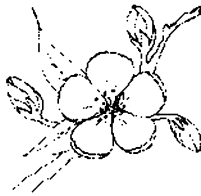
Mungkin ini terdengar seperti kisah yang konyol, tetapi saya rasa kalian bisa memahami pesannya.

Artinya, ketika kita tidak yakin, kesederhanaan adalah pilihan terbaik.

Ada sebuah ungkapan Zen tentang *samadhi*, keadaan konsentrasi pekat yang dicapai melalui meditasi: *Ichigyo zan-mai*. Itu berarti “Berusaha keras untuk satu hal saja.” Alih-alih bercabang ke sana kemari, fokuskan perhatian pada satu hal saja. Inilah cara mendapat rasa puas dan penuh. Dan, tentu saja, jika yang kita idamkan adalah *omu-hayashi*, maka pesanlah makanan yang satu itu.

JANGAN TAKUT PADA PERUBAHAN

Lepaskan kelekatan kita pada masa lalu.



Ada keindahan di dalam perubahan.

Dengan datangnya musim semi, kejayaan mekarnya bunga sakura membuat hati melonjak.

Kuncup yang awalnya menutup rapat mulai membuka, lalu—seakan-akan dalam sekejap—mekarnya bunga mencapai puncaknya. Tetapi kurang dari seminggu, kelopak bunga mulai gugur dan daun-daun mulai bermunculan. Gugurnya kelopak bunga itu sendiri sangatlah anggun. Inilah

pemandangan yang terus berubah. Dan keindahannya sangat menakjubkan.

Yang paling dihargai oleh orang Jepang adalah kerapuhan dari keindahan bunga sakura. Bunga itu indah karena kekenyalannya—di dalamnya kita merasakan singkatnya hidup. Ada yang mengatakan bahwa penghargaan pada kelenyapan inilah yang mampu membuat Buddhisme Zen berakar dan menyebar di Jepang. Ada ikatan yang mendalam antara pikiran Zen dan penghargaan pada bunga sakura.

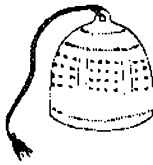
Begitu pula dengan hidup kita. Segala sesuatu selalu berubah. Ada berbagai perubahan saat kita menua dan perubahan di sekitar kita.

Tidak ada yang perlu ditakutkan dari perubahan-perubahan ini.

Pikiran yang lentur akan menerima perubahan dan tidak melekat pada masa lalu. Alih-alih mengeluhkan perubahan, pikiran yang lentur menemukan keindahan dan harapan baru di dalam perubahan. Itulah kehidupan yang perlu dicita-citakan.

MENGAMATI PERUBAHAN

Segala sesuatu yang lain lahir dari kesadaran ini.



*Efek mengamati diri sendiri
dari sebuah titik yang tetap.*

Pada umumnya, para bhiksu Zen bangun pukul empat setiap pagi. Di dalam Zen, kami menyebut waktu untuk bangun sebagai *shinrei*, atau “berdentingnya lonceng,” karena waktu bangun itu diumumkan dengan dentingan lonceng tangan.

Setelah membersihkan diri, pada pukul 04.15 mereka melakukan meditasi duduk *zazen*. Kami menyebutnya *kyoten* atau *zazen* subuh. Waktu untuk tidur—*kaichin*, atau “membuka bantal”—adalah pukul sembilan malam. Kami mendapatkan tujuh jam tidur. Kami menjalani gaya hidup yang sangat teratur.

Mengapa para bhiksu Zen hidup seperti ini?

Agar mereka peka terhadap perubahan-perubahan samsara di tubuh dan pikirannya.

Ketika menjalani gaya hidup yang teratur, kita bisa melihat perubahan-perubahan yang terkecil sekali pun. Jika ingin mengubah diri, pertama-tama kita perlu mengembangkan kesadaran akan setiap perubahan di dalam diri.

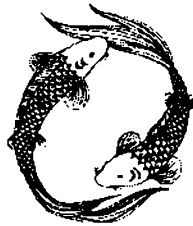
Hari ini mungkin kita bisa melakukan sesuatu yang tidak bisa kita lakukan di hari kemarin. Suasana hati hari ini mungkin tidak sama dengan kemarin. Dengan mengamati dari satu titik tetap, kita bisa melihat diri sendiri sebagaimana adanya. Inilah juga caranya mengasah pikiran dan tubuh, dengan merawat keduanya secara baik.

Hidup secara sadar dimulai dengan tidur dini, bangun dini.

Inilah rahasia mendapatkan hidup yang ringan dan memuaskan.

MERASA, ALIH-ALIH BERPIKIR

Untuk menumbuhkan semangat hidup yang sejati.



*Kelebihan orang yang memperhatikan
perubahan-perubahan kecil.*

Dulu, nelayan bisa meramalkan cuaca tanpa menggunakan teknik peramalan cuaca modern. Mereka menggunakan arah angin dan melihat awan. Tanpa keterampilan ini, mereka bisa membahayakan hidup mereka sendiri.

Mereka juga bisa mempelajari warna air atau perilaku burung untuk mengetahui keberadaan ikan. Mereka meng-

abdikan diri untuk mengasah indra guna memastikan keamanan mereka dan menangkap ikan yang mereka butuhkan untuk hidup.

Ketika kemampuan seperti ini membuahkan hasil, rasanya sangat memuaskan.

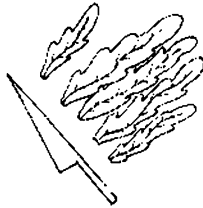
Saya percaya pada pentingnya mengasah kelima indra untuk mengalami kepuasan seperti itu. Inilah salah satu kenikmatan hidup.

Cobalah memungut batu di sisi jalan. Sentuhlah, dan perhatikan seperti apa baunya. Batu mempunyai sisi depan dan belakang, masing-masing memiliki “rasa” yang berbeda. Mungkin kita pikir batu tidak berbau, tetapi batu gunung beraroma seperti gunung, dan batu laut beraroma seperti laut. Detail-detail seperti ini ada di sekitar kita. Buat diri kita tertarik pada hal ini dan gunakan indra kita untuk memperhatikan variasi di alam.

Asah indra kita agar kita tidak melewatkan perubahan-perubahan yang terkecil.

JANGAN BIARKAN BENDA-BENDA MENJADI SAMPAH

Misalnya, cobalah memakan daun lobak.



Apakah “pikiran Zen” itu?

Jika harus menjelaskan pikiran Zen dalam beberapa kata, saya akan mengatakan bahwa pikiran Zen adalah soal menggunakan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya.

Misalnya, ketika menyiapkan makanan, nyaris tidak ada bagian makanan yang kami buang. Daun lobak, misalnya: Kebanyakan orang membuangnya ke sampah, tetapi kami

mengolahnya menjadi acar, menjadi hidangan pelengkap yang lezat.

Kami juga tidak pernah membuang makanan sisa. Jika sadar bahwa kami tidak bisa menghabiskan porsi kami, kami segera menawarkannya kepada orang lain.

Jenis tindakan seperti ini menambah polesan yang indah pada pikiran.

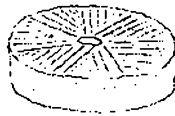
Esensi Zen adalah keindahan dari hal-hal sederhana. Ada keindahan pada hal-hal yang telah dikupas dari segala sesuatu yang tidak perlu dan tanpa hiasan. Misalnya pada bangunan, keindahan akan ditemukan di dalam struktur atau bahan-bahan mentah. Hiasan yang tidak perlu akan menghancurkan keindahan esensialnya. Beginilah cara kami melihat segalanya.

Hargai bahan-bahan dasar, terlepas dari apa pun bahan itu.

Inilah cara sederhana untuk mengasah pikiran dan gaya hidup kita.

JANGAN TERIKAT OLEH SATU SUDUT PANDANG

Ada lebih banyak dari satu “cara yang benar”.



Konsep mitate.

Dalam bahasa Jepang, kami bicara tentang konsep *mitate*—melihat benda tertentu sebagai benda yang lain dan bukan dalam bentuk fungsi aslinya; melihat sesuatu sebagai kemiripan dari sesuatu yang lain dan menggunakannya dengan cara yang lain. Istilah *mitate* berasal dari estetika upacara minum teh, di mana praktisi menggunakan benda sehari-hari

dengan cara yang lebih anggun—misalnya, wadah yang aslinya adalah termos air digunakan sebagai vas bunga.

Perangkat makan akan usang setelah digunakan bertahun-tahun. Kegunaannya menjadi kedaluwarsa. Tetapi itu belum tentu berarti akhir dari benda itu. Inilah semangat yang ada di inti Zen.

Misalnya, batu giling. Setelah bertahun-tahun digunakan, ia mengalami keausan dan tidak bisa lagi menggiling padi-padian. Tetapi ini bukan berarti akhir dari hidupnya. Batu giling bisa dipasang di taman, mungkin sebagai batu pijakan. Atau, cangkir yang tepiannya retak sekarang bisa digunakan sebagai vas bunga.

Benda-benda tidak memiliki satu fungsi saja. Mereka bisa digunakan dengan banyak cara, tergantung pada imajinasi penggunaannya. Bagaimana kita akan menggunakan sebuah benda? Itulah konsep estetika *mitate*.

Kelimpahan bukan terletak pada pengumpulan benda-benda, tetapi pada mengetahui cara yang baik untuk menggunakan benda-benda.

Cobalah melihat benda-benda dengan cara yang lain, agar tidak terpaku pada satu “cara yang benar”.

BERPIKIR DENGAN KEPALA KITA SENDIRI

Skeptislah terhadap akal sehat.



*Pengetahuan dan kearifan memang mirip
tetapi tidak sama.*

Pengetahuan dan kearifan—keduanya bisa tampak sama, tetapi sebenarnya tidak sama.

Hal-hal yang kita pelajari sendiri atau di sekolah—ini adalah pengetahuan.

Di sisi lain, kearifan adalah apa yang kita ketahui dari penggunaan pengetahuan.

Pengetahuan dan kearifan penting bagi kehidupan yang bahagia. Tetapi kita tidak boleh mementingkan salah satunya. Seimbangkanlah keduanya.

Bhiksu Zen Ikkyu, yang terkenal kecerdikannya, sering menunjukkan pengetahuan dan kearifannya yang tinggi melalui cara-cara cemerlang dalam menyelesaikan masalah yang sulit. Menurut pendapat saya, orang-orang yang memiliki cukup pengetahuan untuk mengetahui cara menerapkannya di dalam situasi tertentu akan mampu bergerak dengan lentur di dalam hidup.

Di dunia masa kini, ketika kita selalu dibanjiri informasi, ada kecenderungan melalaikan otak kita sendiri untuk berpikir. Sering kali sepertinya kita akan meledak karena penuhnya pengetahuan.

Tetapi kita sendiri yang harus memutuskan bagaimana kita akan menjalani hidup. Dan inilah alasan lebih lanjut untuk memiliki kearifan—untuk membantu kita memutuskan bagaimana akan menjalani hidup setelah kita mengenali berbagai cara untuk menjalani hidup.

Lihatlah sebanyak mungkin. Rasakan sebanyak mungkin. Dan pastikan kita berpikir dengan kepala kita sendiri.

PERCAYA PADA DIRI SENDIRI

Ketika menyerah, potensi kita turun menjadi nol.



Kemungkinan muncul dari kepercayaan diri.

Di dalam Zen kami berkata, “Segala sesuatu datang dari ketiadaan.” Kata-kata ini terutama berlaku bagi ciri manusia.

Kita semua lahir telanjang. Artinya tanpa harta benda. Benar-benar tak memiliki apa pun.

Dilihat dengan cara yang lain, kita juga bisa mengatakan bahwa justru ketika tidak memiliki apa-apalah potensi kita tidak terbatas. Dan di dalam ketiadaan inilah kita bisa mene-

mukan kemungkinan yang tidak terbatas. Atau seperti yang kami katakan di dalam Zen, “Di dalam ketiadaan terdapat potensi yang tak terbatas.”

Di dalam diri kita semua terdapat kapabilitas—tak seorang pun yang potensinya nol.

Pertanyaannya, bagaimana kita membebaskan potensi dari ikatannya?

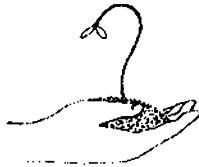
Bagi mereka yang merasa macet, atau kehilangan keyakinan, jawabannya adalah meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri.

Kapabilitas kita belum diwujudkan sepenuhnya. Jika berupaya membebaskan lebih banyak potensi kita, kita akan menemukan terobosan. Kita akan percaya pada kemungkinan-kemungkinan di dalam diri kita.

Hidup tidak selalu berjalan dengan mulus. Upaya kita terkadang tak berimbang. Terlepas dari semua ini, cobalah memercayai diri sendiri dan lakukan yang terbaik. Jangan takut untuk bergerak maju.

ALIH-ALIH CEMAS, BERGERAKLAH

*Cara yang jauh lebih mudah
untuk menemui tantangan.*



*Bagi mereka yang menanam benih
kecemasannya sendiri.*

Saya mengajar di sebuah universitas, dan para mahasiswanya sering berkonsultasi dengan saya tentang mencari pekerjaan.

Saya mendengar hal-hal seperti ini, “Bahkan jika saya melamar ke perusahaan yang saya sukai pun, mungkin saya tidak akan mendapat jawaban,” atau “Ketika saya melihat

statistik pegawai untuk perusahaan ini, sepertinya mereka tidak banyak menerima pegawai dari universitas kita.” Banyak dari mahasiswa ini yang merasa ingin menyerah.

Saya mengatakan pada mereka, “Jangan terlalu mencemaskan angka-angka. Pergilah ke luar sana dan buktikan sendiri.”

Terlepas dari apakah kita mencemaskan pekerjaan atau relasi antar-pribadi, jika kita menyimpan segala sesuatu di dalam kepala, kita hanya membolehkan hadirnya perasaan-perasaan seperti “Aku tidak bisa melakukan ini” atau “Itu tidak akan pernah berhasil.”

Tetapi jika kita melompat ke dalamnya dengan kedua kaki, mungkin kita akan dikejutkan oleh betapa mudahnya mencapai sesuatu atau menemukan solusi. Persis seperti lompat *bungee* atau menaiki kereta-luncur, bagian yang tersulit bukanlah di saat kita melakukannya tetapi sesaat sebelumnya.

Jujurlah saja: Apakah kita menanam benih kecemasan kita sendiri?

Jika benar, kita hanya membuang waktu untuk tersesat di labirin buatan kita sendiri.

Alih-alih begitu, arahkan energi kita kepada realitas yang sedang kita hadapi dan setiap kali ambillah satu langkah saja.

MEMELIHARA PIKIRAN YANG LENTUR

Apa tujuan yang dilayani oleh kerja keras?



Pikiran yang lentur adalah pikiran yang kuat.

Ketika seseorang mengkritik kita, kita langsung merasa terluka. Ketika terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, kita tidak bisa mengeluarkannya dari kepala kita. Apa yang bisa kita lakukan untuk memantul kembali?

Salah satu cara untuk menguatkan pikiran adalah dengan membersihkannya.

Ketika kita bersih, kita menggunakan pikiran dan tubuh kita. Apa yang kita pelajari dari upaya mental kita memang penting, tetapi apa yang dipelajari oleh tubuh dari upaya ragawi memiliki efek yang lebih besar pada kekuatan mental.

Praktik Buddhisme Zen melibatkan pembelajaran melalui kerja ragawi. Para bhiksu Zen bangun dini hari dan segera bersih-bersih. Ketika udara dingin di luar, menyapu dan melap segala sesuatu dengan lap basah akan terasa sulit bagi siapa pun. Tetapi setelah selesai, begitu memasuki ruang yang bersih dan rapi, kami merasa segar. Kita tidak bisa mengalami ini kecuali kita telah membersihkannya sendiri.

Kerja keras dan ketekunan. Beberapa orang mengernyitkan wajah ketika mendengarnya.

Mungkin kita bertanya-tanya, "Untuk apa?" Untuk diri kita sendiri.

Ketika bekerja keras dengan kepala, hati, dan tubuh, kita pasti tumbuh lebih kuat. Kita menjadi lebih bisa merespons kehidupan dengan pikiran yang lentur.

MENJADI AKTIF

Menjadi lebih membumi.



*Beberapa hal hanya bisa kita hargai
ketika kita melakukannya sendiri.*

Di dalam Zen ada pepatah: “Alami sendiri panas dan dingin.” Artinya, terlepas dari seberapa keras kita mencoba menjelaskan kesejukan atau kehangatan dari, misalnya, air, kita tidak bisa benar-benar mengetahuinya tanpa menyen-
tuhnya. Ini adalah soal pentingnya mengalami sendiri.

Di Jepang ada seorang tokoh pertelevisian bernama Miyoko Omomo. Dia berkunjung ke kota kelahirannya, Niigata, setelah kota itu berubah karena gempa bumi Chuetsu di tahun 2004, dan dia bertanya-tanya apa yang bisa dia lakukan untuk menolong. Karena dilahirkan dari keluarga petani, dia menyewa sebidang tanah dan mulai menanam padi sendiri. Di hari kerja, dia bekerja di Tokyo, dan di akhir pekan dia kembali ke Niigata untuk bekerja di ladang. Dia melakukan sendiri segalanya, mulai dari menyiangi sampai memanen, dan tidak ragu untuk mengotori tangannya.

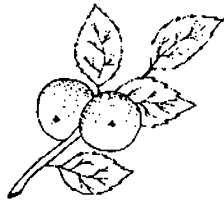
Saya mendengar dia membicarakannya di sebuah siaran radio: "Saya belum pernah mencicipi nasi yang lebih lezat dari itu. Seakan-akan saya bisa melihat wajah Kannon (dewi belas kasih) di setiap bulirnya."

Dia bisa menghargai arti penting beras yang telah ditanam dan dipanen sendiri. Dia benar-benar "membumi".

Ada beberapa hal yang hanya bisa kita hargai ketika kita melakukannya sendiri.

MENUNGGU PELUANG YANG TEPAT

*Ketika segalanya tidak berjalan
sesuai keinginan kita.*



Cara berpikir orang Jepang.

Menurut sejarahnya, orang Jepang adalah petani. Kami membajak tanah, dan kami hidup dari karunia keberlimpahan alam.

Budaya petani adalah budaya hutan. Tidak seperti di gurun, di hutan makanan berlimpah. Pohon menghasilkan bunga, lalu buah atau kacang-kacangan. Tidak mengetahui

kapan buah akan jatuh, leluhur kita berkumpul di bawah pohon dan menunggu. Dan dengan demikian, berkembanglah budaya berkumpul.

Setelah memakan buah yang jatuh, mereka menanam bijinya di tanah. Kemudian tunas bermunculan, dan akan ada cukup banyak pohon sehingga mereka tidak perlu mencuri keberlimpahan makanan milik orang lain.

Kita bisa mengatakan bahwa berkat warisan budaya inilah orang Jepang tenang dan memiliki cara berpikir menunggu peluang yang tepat dan saling menolong.

Amati alam dengan cermat. Bukalah telinga untuk mendengarkan suara alam dan biasakan diri dengan iramanya. Ini bisa menuntun kita ke perenungan yang mendalam, yang bisa memunculkan apa yang perlu dilakukan selanjutnya.

Ketika pekerjaan atau relasi antar-pribadi tidak sedang berjalan dengan baik, salah satu kemungkinan yang bisa dilakukan adalah berusaha keras menemukan solusi.

Tetapi ada saat-saat ketika menunggu saat yang tepat bisa menjadi pilihan yang lebih baik.

MENGHARGAI RELASI KITA DENGAN BENDA-BENDA

*Mengenal kemewahan dari tidak memiliki
benda-benda.*



*Penghargaan kepada benda-benda adalah
penghargaan kepada diri sendiri.*

Meski sudah mempunyai komputer, ketika muncul model terbaru, tiba-tiba kita menginginkannya. Meski usia mobil kita baru tiga tahun, kita ingin menggantinya dengan yang lebih baru. Hasrat akan memberi makan kepada dirinya sen-

diri, dan pikiran menjadi dikuasai oleh keserakahan yang tak terbatas. Ini bukanlah kebahagiaan.

Pertimbangkan benda-benda yang mengitari kita saat ini. Tumbuh dan kembangkan penghargaan bagi mereka. Ada sesuatu yang khusus yang menghubungkan kita dengan benda-benda ini, yaitu alasan mengapa kita mendapatkannya. Rawatlah mereka; perlakukan sebagai benda-benda terbaik.

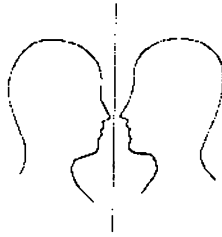
Mungkin kita memutuskan ingin memiliki mobil, lalu kita bekerja keras dan menabung untuk membelinya. Tidak ada yang salah dengan itu. Yang penting adalah memperlakukannya dengan cinta setelah kita mendapatkannya.

Pikirkan benda-benda yang terhubung dengan kita sebagai bagian dari diri kita. Kita jarang menemukan seseorang yang tidak merawat dirinya sendiri; setelah kita mendapatkan sesuatu dan mulai merawatnya, kecintaan padanya akan muncul. Yang terpenting adalah sikap kita terhadap benda-benda milik kita.

Gunakan benda yang sama selama bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun. Kita akan merasa senang dengan waktu yang telah kita habiskan bersama mereka. Pikirkan hubungan di antara orang-orang dan benda-benda. Perlakukan keduanya dengan baik, sebagaimana kita memperlakukan diri sendiri.

MENCOBA DUDUK TENANG DI ALAM

Meluangkan waktu untuk mencermati diri sendiri.



*Sebab dari mengapa ketika menemukan
sebuah taman, kita memiliki hasrat yang
tidak disadari untuk duduk.*

Kuil-kuil di Kyoto dan Nara menarik banyak pengunjung. Taman-tamannya sudah ada selama ratusan tahun. Ketika melihat taman-taman ini, otomatis kita akan duduk. Meski kita bisa memandangnya sambil berdiri atau berjalan, entah mengapa kita ingin duduk. Duduk mendukung perenungan.

Apa yang kita pikirkan akan berbeda dari satu orang ke orang lainnya, tetapi ketika bertemu dengan sebuah taman, beberapa dari kita mungkin merenungkan taman itu sendiri. Dengan melakukannya, kita melampaui ratusan tahun dan bisa menikmati dialog diam dengan orang-orang yang telah menciptakannya.

Di dalam aliran yang santai dari situasi merenung, kita mencoba menemukan eksistensi kita sendiri. Ini menghadirkan peluang untuk memeriksa kembali diri sehari-hari kita.

Meluangkan waktu untuk jenis pengalaman seperti ini sangatlah penting. Kita tidak perlu pergi ke Kyoto atau Nara—sebuah taman, kuil, atau gereja di wilayah kita akan memadai.

Cobalah duduk dan berdialog dengan alam.

MENCOBA MENJERNIHKAN KEPALA

Menyadari indra yang sedang dibangunkan.



Lebih sedikit berbuat, bukan lebih banyak.

Dengan mengosongkan pikiran, kita membangunkan keadaan ketiadaan. Di dunia Zen, kita menyebutnya *mushiryo*, atau “di luar berpikir”. Ini mengacu pada keadaan di mana kita tidak menahan apa pun di dalam diri.

Bersihkan pikiran kita dan tataplah langit—kita akan melihat awan berarak. Kosongkan pikiran dan dengarkan dengan aktif—di sekitar kita adalah rajutan berbagai suara

alam: nyanyian burung-burung kecil, gemerisik daun tertiuup angin.

Bahkan jika kita berada di kota, masih ada banyak suara dan pemandangan yang mengingatkan kita pada alam. Seraplah sebanyak mungkin dunia alami ini. Dengan melakukannya, kita akan melihat bahwa kita adalah bagian dari alam juga.

Misalnya, hujan yang jatuh dari awan yang kita lihat di langit akan mengisi sungai atau menjadi air tanah yang pada akhirnya akan menjadi air minum kita. Inilah saat ketika kita mengalami saling-keterhubungan yang penuh dari alam.

Terutama ketika sibuk, luangkan waktu untuk mengosongkan pikiran.

Bahkan untuk beberapa menit saja, cobalah praktik Zen *mushiryo*, untuk pergi ke luar dari berpikir dan tidak-berpikir. Mungkin kita akan terkejut menemukan bagaimana itu bisa menenangkan pikiran dan mengembuskan daya yang sangat besar ke seluruh tubuh kita.

MENIKMATI TAMAN ZEN

*Mengalami bagaimana taman seperti itu
mengandung “pikiran Zen”.*



*Ada daya penyembuhan di dalam
sebuah taman Zen.*

Mengunjungi sebuah kota tua Jepang akan memberi kita peluang untuk menghargai taman-taman dan kuil Zen.

Dalam artian harafiah, semua taman di lahan kuil Budhis Zen bisa dianggap sebagai taman Zen.

Tetapi sebenarnya tidak begitu.

Mengapa? Kita ambil contoh lukisan Zen,

Mari kita pertimbangkan sebuah lukisan tinta *sumi-e* dari Bodhidharma yang dibuat oleh seorang pelukis terkenal Jepang. Terlepas dari seberapa indah lukisan itu, kami tidak akan menyebutnya sebagai lukisan Zen.

Maksud saya, taman Zen dan lukisan Zen akan mematuhi bentuk tertentu. Mereka adalah ekspresi yang pasti dari penguasaan penciptanya akan keadaan-Zen, yang juga disebut pikiran Buddha.

Seseorang akan berlatih dalam waktu yang lama di dalam Buddhisme Zen sebelum dia mencapai pikiran Buddha. Dalam keadaan-Zen itu, keindahan yang unik dari pemandangan yang dikhayalkan seseorang bisa diungkapkan di dalam sebuah taman atau lukisan Zen. Taman atau lukisan itu akan menyampaikan suatu peredaan yang bisa menyembuhkan pikiran.

Alih-alih hanya melihat keindahan superfisial dari sebuah taman Zen, cobalah mengalami pikiran Zen yang tersusup ke dalamnya. Begitu merasa terpadu ke dalam taman, kita tidak akan menyadari berlalunya waktu. Semakin kita menghargai konsep-konsep yang menembus taman, semakin taman itu dapat menyembuhkan pikiran kita.

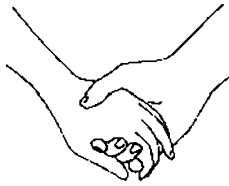
BAGIAN TIGA

20 CARA UNTUK
MEREDAKAN
KEBINGUNGAN
DAN KECEMASAN

*Mencoba mengubah cara berinteraksi
dengan orang lain.*

MELAYANI ORANG

Titik awal untuk hidup yang memuaskan.



Dari mana kecemasan berasal?

Kondisi kejelasan yang utuh, tidak dirumitkan oleh hasrat atau kelekatan—itulah kondisi “ketiadaan”, yang di dalam Zen ditekankan lebih dari segala yang lain.

Kekosongan pikiran ini adalah dasar bagi ajaran Buddha, dan bagi konsep dasar kesementaraan serta kerapuhannya. Buddha mengajarkan bahwa penderitaan manusia terjadi

ketika kita tidak memiliki kesadaran akan kesementaraan dan kerapuhan ini.

Dengan kata lain, kebingungan dan kecemasan kita berasal dari ketidak-mampuan kita menerima bahwa dunia ini selalu berubah, dari kepercayaan—atau harapan yang tidak disadari—bahwa diri dan harta benda kita, juga orang-orang di sekitar kita, tidak akan pernah berubah.

Persis karena dikhianati oleh harapan seperti itulah kita mengalami kesusahan.

Segala sesuatu berpengaruh pada segala sesuatu yang lain.

Misalnya, jika memutuskan bahwa ingin bahagia, kita juga memerlukan orang-orang bahagia di sekitar kita. Inilah sebabnya mengapa melayani orang lain dapat membantu mendatangkan kebahagiaan kita sendiri.

Jangan berkuat pada kepercayaan kita tentang apa yang ada dan apa yang seharusnya terjadi. Praktikkan ketidak-lekatan. Dengan melakukannya, kita akan melayani kebahagiaan orang lain.

Ingatlah yang satu ini, maka kita akan memiliki hidup yang jauh lebih memuaskan dan bahagia.

MENGUSIR “TIGA RACUN”

Mendatangkan cara pikir Zen ke dalam hidup kita.



*Kendalikan hasrat dan kemarahan kita,
dan berupayalah memahami sifat alami
dari segala sesuatu.*

Di dalam Buddhisme, ada yang kami sebut sebagai “tiga racun”. Ini bukan jenis racun yang bisa kita telan; ajaran Buddhisme mengacunya sebagai gairah atau hasrat duniawi. Merekalah akar dari penderitaan manusia, dan menghalangi kita untuk mencapai pencerahan.

Tiga racun ini adalah keserakahan, kemarahan, dan ketidak-pedulian.

Ketika diwabahi keserakahan, begitu kita mendapatkan apa yang telah kita hasratkan, kita tetap menginginkan lebih banyak lagi. Kemarahan membuat kita mengamuk untuk hal-hal kecil, dan sekali amukan dibangkitkan, kita mencambukkannya kepada orang lain. Ketidak-pedulian adalah suatu situasi kebodohan: Kita melalaikan akal sehat atau pengetahuan, dan tidak berpendidikan—namun sesungguhnya kita tidak memiliki pemahaman akan sifat Buddha sejati kita.

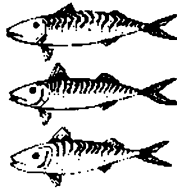
Selama membiarkan diri diperintah oleh ketiga racun ini, kita tidak akan bisa menemukan kedamaian.

Sebaliknya, kata ajaran ini, jika kita bisa mengusir ketiga racun ini, atau penyakit-penyakit duniawi, kita bisa hidup dengan bahagia dan bebas.

Ketika kita melihat salah satu dari ketiga racun ini mulai muncul, cobalah untuk menenangkan pikiran dengan mengatur napas. Ini dapat menghentikan cengkeraman penyakit ini.

MENUMBUHKAN PERASAAN SYUKUR

Makna yang lebih dalam dari kata-kata biasa.



Beberapa kata sederhana yang penuh kehangatan.

Ketika seseorang bertanya, “Apa kabar?”, dalam bahasa Jepang, kami menjawab, *Okagesama de*, atau “Segalanya baik-baik saja, terima kasih Tuhan.”

Ini selalu terjadi, tetapi ini adalah saling-sapa yang sangat indah dan, menurut saya, sangat Jepang.

Seseorang tidak bisa hidup oleh karunia dan rahmatnya saja. Kita membutuhkan dukungan orang lain, dan kita me-

nyintas berkat mereka. Meski sepertinya ini sangat jelas, kita tetap cenderung melupakannya. Dan semakin kita melupakannya, semakin kita harus menyampaikan perasaan syukur ini dalam kata-kata.

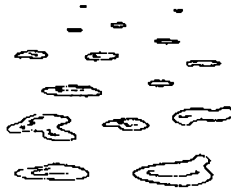
Dalam bahasa Jepang, “Selamat pagi” adalah *Ohayo gozaimasu*, yang harafiahnya berarti “Ini masih pagi.” Secara implisit di dalam ungkapan ini adalah, “Ini masih pagi, dan karena sejauh ini kita sudah berhasil menjalaninya dengan aman, mari kita terus mengupayakan yang terbaik.”

Kata Jepang lain yang umum diucapkan adalah *itadakimasu*, yang kita ucapkan sebelum makan. Ini adalah ungkapan syukur untuk makanan yang akan kita nikmati. Di dalamnya juga terkandung ucapan syukur untuk orang-orang yang telah menyiapkannya untuk kita. Apakah itu berupa ikan atau sayuran, makanan masih mengandung kehidupan. Dengan mengonsumsi kehidupan ini, kita sendiri terpelihara dan bisa melanjutkan kehidupan. Untuk inilah kita sangat bersyukur. Semua perasaan ini terkandung di dalam ungkapan *itadakimasu*.

Kata-kata yang umum ini mungkin terdengar sangat biasa dan otomatis, tetapi mengandung makna dan perasaan yang mendalam.

TUNJUKKAN PERASAAN KITA,
BUKAN MENGUTARAKANNYA
DENGAN KATA-KATA

Cara menyampaikan niat kita yang sesungguhnya.



*Memahami pemikiran di balik uchimizu,
praktik memercikkan air di luar gerbang.*

Alih-alih mengejanya, ungkapkan perasaan kita dengan santai dan tanpa kata-kata. Dalam soal menyampaikan niat kita yang sesungguhnya, tindakan akan bicara lebih keras daripada kata-kata.

Pada suatu hari di musim panas yang terik, mungkin kita sedang menunggu kunjungan seseorang.

Sebelum mereka tiba, percikkan air di luar gerbang. Tindakan ini memurnikan jalan masuk ke rumah kita dan membuat tamu merasa disambut hangat. Tamu akan melihat air yang belum menguap di trotoar, atau tetesan air di bunga, dan berpikir, “Oh, mereka mengharapkan kedatanganku. Betapa ramahnya!”

Tidak ada paksaan atau tekanan di dalam praktik ini. Ini hanyalah sambutan yang hangat dan indah khas orang Jepang.

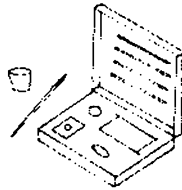
Dalam soal menyampaikan keinginan atau niat, tidak ada kearifan dalam memaksa atau asertif.

Orang Jepang selalu memiliki indra keenam untuk memaknai perasaan, apakah dengan menyelaraskan diri dengan orang lain atau dengan pengertian yang tidak diutarakan.

Kami berkomunikasi dengan orang lain bersama setiap napas yang kami hirup, dan tanpa melupakan hati kami.

UTARAKAN PIKIRAN KITA,
TETAPI BUKAN DALAM KATA-KATA

Apa yang bisa kita lihat belumlah segalanya.



Mengapa lukisan Zen dibuat dengan tinta?

Falsafah Zen mengatakan: “Kebangunan rohani ditularkan di luar *sutra*. Ia tidak bisa dialami melalui kata-kata atau huruf-huruf.”

Artinya, esensi ajaran Zen tidak bisa dituang ke dalam kata-kata—apakah dalam tulisan ataupun ucapan.

Lukisan Zen adalah contoh dari hal ini.

Lukisan Zen tidak menggunakan warna majemuk—hanya satu warna tinta. Alasannya? Ada kepercayaan bahwa keindahan sejati tidaklah bisa diungkapkan melalui warna dan warna adalah ungkapan yang tidak sempurna dari keindahan yang tak bisa dijelaskan. Jadi, dihindarilah warna-warni.

Kita masing-masing mengalami kemegahan tenggelamnya matahari dengan cara yang berbeda-beda. Bahkan jika kita semua menjelaskan warnanya sebagai jingga, kita masing-masing melihat warna jingga itu dengan cara yang berbeda. Dengan hanya menggunakan tinta, si pelukis memperbolehkan setiap orang yang melihatnya untuk mengalami jingganya matahari terbenam dengan sesuka hatinya.

Ini sebabnya orang mengatakan bahwa lukisan Zen menggunakan tinta untuk mengungkapkan kelima warna—hijau, biru, kuning, ungu, dan merah.

Tak terhitung banyaknya kisaran warna yang ditemukan di dalam warna tinta. Tergantung pada orang yang melihatnya, tinta mengandung berbagai nada dan lapisan warna. Apa yang bisa kita lihat belumlah semuanya.

BERFOKUS PADA KEBAJIKAN ORANG LAIN

*Terutama ketika kesalahan mereka
sangat kasat mata.*



*Di dalam taman dan relasi antar-pribadi,
yang terpenting adalah harmoni.*

Taman-taman Jepang bukan dirancang dengan memotong dan merekat berbagai komponen ke dalam suatu lansekap. Seluruh taman disusun dengan cara yang paling memanfaatkan ciri-ciri tertentu dari setiap unsur, misalnya bentuk dari sebuah batu atau liukan sebuah pohon.

Apa artinya sepenuhnya memanfaatkan sebuah unsur di dalam taman?

Katakanlah misalnya sebuah taman akan memiliki beberapa pohon. Kita tidak bisa sekadar menanam pohon, lalu selesai. Mengenali bentuk ideal setiap pohon sangatlah penting.

Apa jenis suasana hati yang dimiliki oleh pohon tertentu ini? Bagaimana kita harus menanam pohon ini—di posisi mana dan menghadap ke mana—agar bisa memunculkan kualitasnya yang paling menarik?

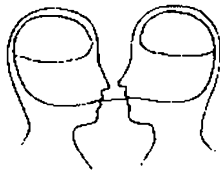
Dengan kata lain, kita harus menghargai individualitas setiap pohon lalu membujuknya untuk mengungkapkan dirinya. Dengan memahami esensi sebuah pohon, kita bisa membawanya ke dalam harmoni dengan unsur-unsur lain dari taman.

Hal yang sama berlaku pada relasi di antara orang-orang.

Untuk bisa akur, kita harus mengenali individualitas diri kita dan orang lain. Ini bukan berarti kita harus menyesuaikan diri dengan orang lain, tetapi dengan berfokus pada kebaikan orang lain, kita bisa menciptakan relasi yang indah.

MEMPERDALAM HUBUNGAN DENGAN SESEORANG

*Makna yang sesungguhnya dari
“sekali dalam seumur hidup”.*



Memusatkan perhatian pada satu pertemuan.

Sekarang ini sepertinya orang hanya peduli pada relasi yang superfisial. Semakin lebar kisaran rekan dan kenalan akan semakin baik. Berjejaring kerja adalah kunci. Di dunia bisnis tentu saja ini sangat penting.

Tetapi di kehidupan pribadi tidaklah menjadi masalah jika lingkaran teman kita hanya kecil. Saya tidak berharap mempunyai banyak orang yang bisa saya percayai untuk mencurahkan isi hati. Membangun satu relasi yang penuh makna akan lebih memperkaya dibandingkan mengumpulkan seratus koneksi yang tidak penting. Paling sedikit itulah pendapat saya.

Ada sebuah ungkapan yang berasal dari Zen: *ichi-go ichi-e*, atau “sekali seumur hidup”. Ini berarti kita harus menghargai setiap pertemuan, karena mungkin kita hanya satu kali bertemu dengan seseorang di sepanjang hidup kita.

Ini bukan menganjurkan kita harus menambah jumlah pertemuan yang kita miliki atau kita harus memiliki lebih banyak teman. Pusatkan perhatian pada satu pertemuan, dan bangun sebuah relasi yang penuh makna. Yang penting bukanlah jumlah koneksi kita, tetapi kedalamannya.

MEMPERHALUS PENENTUAN WAKTU KITA

Ini juga berlaku pada relasi antar-pribadi.



*Jangan menjadi terlalu tergesa-gesa atau
terlalu lambat.*

Ada pepatah dalam bahasa Jepang, *sottaku doji*, yang harafiahnya berarti “mematuk dari dalam dan luar sekaligus”.

Ini digunakan untuk menjelaskan apa yang terjadi ketika seekor anak ayam menetas dari telurnya: Bagian pertama mengacu pada anak ayam dan patukannya dari dalam cang-

kang; bagian kedua mengacu pada respons induknya ketika mendengar anaknya dan ia mematok dari luar untuk membantu anaknya keluar.

Inilah situasi yang sangat rumit. Jika si induk ayam memecahkan cangkang sebelum anaknya terbentuk dengan utuh, anak ayam akan mati. Jadi, si induk harus dengan cermat mendengarkan suara patukan dari dalam dan memutuskan kapan saat yang aman membantu mematok dari luar untuk memecahkan cangkang.

Dengan kata lain, *sottaku doji* adalah soal menemukan waktu yang sempurna bagi mereka berdua.

Sangatlah jelas bagaimana kaitan konsep ini dengan soal membesarkan anak, tetapi tentu ada penerapan lainnya.

Ketika melatih seseorang di tempat kerja, kita tidak bisa membuatnya terburu-buru atau terlalu lambat. Dan ketika kita sendiri yang sedang dilatih, tanggung jawab kitalah untuk mengirim sinyal bahwa kita sudah siap untuk maju.

Hasil terbaik datang dari penentuan waktu yang tepat dan keselarasan dari kedua belah pihak.

MENGHENTIKAN KEBUTUHAN
UNTUK DISUKAI
OLEH SETIAP ORANG

*Ini berlaku untuk semua orang, bahkan untuk para
bhiksu Zen.*



*Jangan terperangkap; jangan bias;
jangan terlalu rewel.*

Relasi antar-pribadi bisa sangat rumit. Terlepas dari seberapa kerasnya kita berusaha, memang sulit untuk berpikiran terbuka kepada setiap orang. Bahkan para bhiksu di kuil Zen tidaklah selalu rukun.

Tidaklah perlu mengatakan kepada diri sendiri, “Aku akan berusaha rukun dengan orang ini,” atau “Aku akan mengenal orang ini dengan lebih baik.” Melekat kepada gagasan rukun atau berteman dengan seseorang hanya akan menghambat Kita. Kita akan terjebak untuk tidak-ingin-tidak-disukai. Ini hanya menciptakan ketegangan.

Jangan terjebak; jangan bias; jangan terlalu rewel. Mengapa tidak kita lepaskan saja semua kelekatan yang remeh dan menjadi lebih santai? Saya tidak menganjurkan kalian untuk mencoba menjadi tidak-populer, tetapi juga jangan berusaha terlalu keras untuk disukai.

Ketika bunga mekar, kupu-kupu akan dengan sendirinya menemukannya. Ketika pohon berbunga, burung-burung akan dengan sendirinya berkumpul di rantingnya, dan ketika daun-daun mengering dan gugur, burung-burung akan berpencar.

Begitu pula dengan relasi bersama orang-orang.

JANGAN TERPAKU
PADA BENAR DAN SALAH

Ini adalah soal kompromi.



*Jika merepotkan soal hitam dan putih,
kita akan kehilangan keindahan kelabu.*

Dalam Buddhisme terkandung ajaran yang sangat toleran.

Umat Buddhis tidak berpikir dalam hitam-putih. Beberapa hal adalah putih, beberapa lainnya adalah hitam, dan di antaranya terdapat berbagai nuansa kelabu. Pikiran yang le-

bar ini ada di inti Buddhisme, dan ini banyak hubungannya dengan bagaimana Buddhisme mengakar di Jepang.

Shinto telah dipraktikkan di Jepang sejak zaman purba, dan pada suatu titik, Buddhisme tiba dari China. Alih-alih mempertentangkan Shinto dengan Buddhisme, orang Jepang menganggap kedua agama ini bisa hadir bersama.

Konsep *honji suijaku* menganggap dewa-dewi Shinto adalah perwujudan dari makhluk-makhluk ilahi Buddhis, dan bersama-sama mereka membentuk suatu keutuhan yang dikuduskan dan tak bisa dibagi-bagi di kuil-kuil Shinto setempat, di dalam apa yang disebut *gongen*.

Mungkin ini kelihatannya sangat samar, tetapi justru karena itulah menjadi contoh yang sangat bagus dari kearifan orang Jepang. Inilah cara agar keduanya bisa hadir bersama, dengan menemukan kompromi dan menghindari konflik.

Segalanya tidak perlu dirumuskan sebagai benar atau salah, hitam atau putih.

Alih-alih memberatkan salah satu sisi, kompromi bisa menjadi jalan yang terbaik.

MELIHAT SEGALANYA APA ADANYA

Benci dan cinta memiliki ciri yang sama.



*Cara terbaik untuk menghindari suka
atau tidak-suka.*

Relasi di kantor bisa sulit. Mungkin seseorang berkata, “Ini semua kesalahan bawahanku,” atau “Kalau saja dia bukan atasanku.” Mungkin kita pikir kita akan lebih baik jika tidak pernah bertemu dengan beberapa rekan kerja kita, tetapi jika orang-orang ini memang harus bekerja dengan kita, kita tidak punya pilihan.

Kesulitan di dalam relasi antar-pribadi—bisa dikatakan ini— adalah tema yang abadi.

Muso Kokushi, yang dikenal sebagai “bapak taman Zen,” pernah berkata: “Manfaat utama dari Zen, di dalam konteks pasang-surut kehidupan, bukanlah mencegah yang minus dan memajukan yang plus tetapi mengarahkan orang kepada realitas fundamental yang tidak diombang-ambingkan oleh pasang-surut.” Ini bisa berarti, misalnya, dengan menyelenggarakan upacara peringatan bagi musuh, atau dengan mengakui tindakan kita sendiri, kita bisa mengubah perbuatan buruk menjadi perbuatan baik.

Dengan kata lain, kemalangan dan keberuntungan memiliki asal mula yang sama. Sebenarnya, kebencian dan cinta adalah satu dan sama.

Lalu, apa ciri sejati mereka? Singkatnya, ciri sejati itu adalah pikiran kita sendiri. Pilihan kita, suka dan tidak-suka kita—segala sesuatu adalah produk pikiran kita sendiri. Di dalam Buddhisme Zen, kami mengatakan: “Ketika kita mencapai pencerahan, tidak ada suka atau tidak-suka.” Ketika kita bisa melihat segalanya apa adanya, kecenderungan suka dan tidak-suka akan menghilang.

TERAMPIL MENJAGA JARAK

*“Tidak memperhatikan”
adalah juga kearifan Buddhis.*



*“Tidak bergerak bahkan ketika
delapan angin bertiup.”*

Kata-kata memang penting.

Tetapi lebih penting untuk tidak diombang-ambingkan oleh kata-kata.

Di tempat kerja atau di situasi sosial, ada saat-saat ketika kita merasa dilukai oleh kata-kata yang ditujukan kepada

kita. Walaupun niatnya membesarkan hati, orang yang menerimanya bisa mendengarnya sebagai kata-kata yang keras atau kejam. Satu kata dari rekan kerja bisa menusuk seperti pisau belati.

Tetapi komentar negatif harus dilupakan dengan cepat. Ini bisa dilakukan dengan “tidak memperhatikan” secara terampil.

Pikiran Zen mengatakan “tidak bergerak bahkan ketika delapan angin bertiup.” Kita berusaha tetap tidak terganggu, apa pun situasinya—dan bahkan untuk tenang dan bergu-
rau dengan baik.

Cobalah membebaskan diri dari kelekatan kepada segalanya. Juga jangan melekat pada kata-kata. Bahkan ketika interaksi kita dengan seseorang sedang tegang, jangan melekat kepada relasi. Upayakan menempatkannya di tempat yang berjarak.

Inilah kearifan Buddha.

Untuk hidup dengan bebas, kita harus mendapatkan pikiran yang bebas.

JANGAN BERPIKIR DALAM HITUNGAN UNTUNG-RUGI

*Dari mana datangnya kesadaran
akan kelemahan kita?*



*Orang-orang yang rukun dengan kita,
dan orang-orang yang tidak rukun dengan kita.*

Tidak bisa tidak, kita semua memiliki kelemahan. Mungkin seseorang tidak bermaksud jahat atau menyerang, tetapi karena kata-kata atau tindakan mereka, akhirnya kita kesal atau merasa terluka. Kemungkinan besar kita mengenal seseorang yang telah berdampak seperti ini kepada kita.

Bagaimana orang-orang ini sepertinya mengetahui cara untuk membuat kesal kita?

Perkenalkan saya dengan singkat menjelaskan konsep *ishiki*, atau “kesadaran mental”, di dalam pemikiran Zen.

Kita bertemu untuk pertama kalinya dengan seseorang dan berpikir, “Oh, sepertinya dia menyenangkan,” atau “Sepertinya aku akan cocok dengannya.” Ini berkaitan dengan *i*, huruf pertama *ishiki*, yang berkaitan dengan pikiran atau hati.

Tetapi bagaimana dengan bagian huruf kedua, *shiki*? Ini adalah tentang menilai seseorang. “Orang itu bisa berguna untuk karierku,” atau “Orang ini akan membuatku jalan di tempat.” Semakin kita melakukan ini, semakin kelemahan kita terungkap.

Seratus orang akan memiliki seratus cara yang berbeda untuk berpikir atau menilai. Alih-alih memiliki mentalitas untung-rugi dan berpikir apakah seseorang akan berguna atau tidak, pertimbangkanlah kecocokan seseorang. Dengan melakukannya kita akan meredakan banyak tekanan pada relasi kita.

JANGAN TERPERANGKAP DALAM KATA-KATA

Pentingnya membaca perasaan orang lain.



*Dengan empati, pertimbangkan apa yang
dikatakan orang lain.*

Perasaan tidak selalu bisa diungkapkan dengan kata-kata. Beberapa orang mungkin sulit menjelaskan perasaannya.

Inilah sebabnya kita memiliki kemampuan untuk membaca perasaan orang.

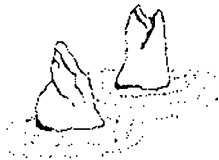
Ada pepatah Zen, *Nenge misho*. Ini mengacu pada teka-teki tentang Buddha, yang dikenal sebagai *koan*. Dari kursi dharma-nya di hadapan murid-muridnya, Buddha tidak mengucapkan sepatah kata pun, tetapi hanya memuntir sekuntum bunga di tangannya dan tersenyum samar. Murid-muridnya bingung, dan di antara mereka, Mahakashyapa adalah satu-satunya orang yang membalas senyum Buddha. Mahakashyapa memahami gerak tubuh Buddha tanpa kata-kata ini dan, karena telah menerima penularan dharma ini, dia ditetapkan sebagai penerus Buddha.

Berusaha mengungkapkan perasaan melalui kata-kata memang sangat penting. Dan sebaliknya, kita juga harus dengan cermat memperhatikan apa yang dikatakan orang lain.

Tetapi, kita tidak boleh melalaikan apa yang paling esensial dengan hanya terperangkap dalam kata-kata. Kita bukan hanya harus mendengarkan apa yang dikatakan orang lain, tetapi juga mempertimbangkan perasaannya dengan empati.

JANGAN DIOMBANG-AMBINGKAN
OLEH PENDAPAT ORANG LAIN

*Rahasia untuk membebaskan diri
dari kebingungan.*



*Ketegasan pengambilan keputusan adalah soal
memiliki kemampuan untuk memercayai diri.*

Penyusunan bebatuan berperan penting di dalam taman Zen. Bebatuan bisa disusun dengan berbagai cara, untuk mewakili mikrokosmos, perlambangan, dan abstraksi. Di pekerjaan saya sebagai perancang taman dan pendeta Zen,

orang bisa mengatakan bahwa rancangan saya selaras dengan keadaan pikiran saya. Itu sebabnya terdapat ketegangan yang positif di antara unsur-unsur di taman Zen.

Pekerjaan yang saya lakukan bukanlah sesuatu yang bisa saya lakukan seorang diri. Bebatuan yang besar dan pepohonan harus diangkut. Diperlukan berbagai alat, dan pekerjaan itu sendiri memerlukan sebuah tim.

Sebelum menyelesaikan sebuah taman Zen, saya perlu meminjam tangan banyak orang lain.

Tetapi, dalam pengalaman saya, terlalu banyak berfokus pada apa yang dilihat oleh tim, akan sulit untuk menyelesaikan taman sebagai ungkapan dari pikiran-pikiran saya sendiri.

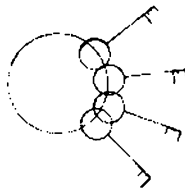
Meski kedengarannya aneh, dalam soal mengatur posisi batu, lebih sedikit orang yang terlibat akan lebih memudahkan penyesuaian.

Dan ketika tiba waktunya untuk melakukan penyesuaian akhir, yang terbaik adalah melakukannya seorang diri.

Ketegasan pengambilan keputusan adalah soal memiliki kemampuan untuk memercayai diri sendiri.

MILIKI IMAN

Manfaat dari kearifan para sesepuh kita.



*Temukan kunci kehidupan
di dalam kisah para sesepuh.*

Mereka yang memiliki apa yang dikenal sebagai iman, atau inti cara hidup, tidak akan pernah berkecil hati sedikit pun. Ini tidak bisa diragukan.

Tetapi bagaimana kita bisa memiliki iman?

Kita bisa belajar dari para mentor di sekitar kita.

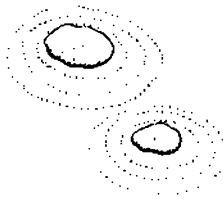
Ada sejumlah besar keterampilan yang bisa kita dapatkan dari memelajari orang tua, yang merupakan mentor hebat kita di dalam segala sesuatu. Terlepas dari apakah itu kisah sukses atau kisah gagal, apa yang mereka katakan sangat bermanfaat untuk kita dengarkan.

Lihatlah ke sekeliling kita—mungkin ada banyak orang tua di orbit kita. Mereka masing-masing mempunyai kisah hidupnya sendiri. Dan pengalaman serta pengetahuannya sendiri—yang jauh lebih banyak daripada yang telah kita pelajari sejauh ini di dalam hidup kita. Mereka adalah sumber daya yang luar biasa dan begitu dekat untuk dijangkau.

Kisah-kisah yang mereka ceritakan tentang segala sesuatu yang pernah mereka lihat dan alami sungguh tak ternilai harganya. Tidak seperti pengetahuan yang bisa ditemukan di buku atau sekolah, kisah mereka adalah pengalaman nyata, langsung dari hati dan dihidupi di dalam daging. Di dalam kisah-kisah nyata mereka, kita dapat menemukan kunci-kunci kehidupan.

BERBINCANG DENGAN TAMAN

*Hal-hal yang kita lalaikan ketika kita terjebak
dengan penampilan.*



Makna wabi-sabi.

Seorang bhiksu Zen akan pergi ke gunung guna mengabdikan dirinya untuk pelatihan Buddhis. Ketika terlibat di dalam praktiknya, di kedalaman pegunungan dan jauh dari desa, mungkin dia menerima seorang tamu.

“Aku sungguh menyesal karena membawa Anda jauh-jauh ke sini, ke tengah rimba,” katanya kepada si tamu. Per-

mintaan maaf ini—dalam bahasa Jepang, *wabi*—adalah unsur pertama dari estetika *wabi-sabi* Jepang.

Bagian kedua—*sabi*—mengacu pada sebuah perasaan yang serupa: “Terima kasih karena sudah datang jauh-jauh ke tempat yang sepi dan terasing ini.” *Sabi* juga berarti karat—keindahan yang muncul bersama usia—dan kemungkinan besar mencerminkan kerendahan-hati si bhiksu. Kata ini juga mengingatkan akan kesepian si bhiksu, atau, dalam bahasa Jepang, *sabishii*.

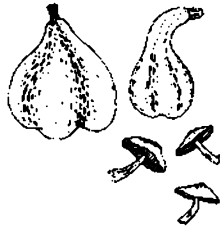
Semua ini menjelaskan bahwa makna *wabi-sabi* didasarkan pada pertimbangan untuk orang lain. Perasaan ini juga ditemukan di taman-taman Zen.

Ketika merancang sebuah taman Zen, penempatan bebatuan atau penyusunan pasir bukanlah pertimbangan pertama. Pada awalnya ini bukan soal bentuk atau tampilan tertentu, tetapi soal perasaan yang harus dikandung oleh taman.

Cobalah berbincang dengan sebuah taman Zen. Alami keindahan melankolis yang ingin disampaikan oleh perancangnya, dan meresponsnya dengan cara kita sendiri.

MEMBAHAGIAKAN SESEORANG

Sesuatu untuk meningkatkan jamuan kita.



Keramah-tamahan Jepang bisa mengingatkan akan aliran waktu, bahkan di meja makan.

Ketika menjamu tamu, mungkin kita menyajikan berbagai jenis makanan, dengan bahan-bahan yang istimewa dan berkualitas—jamuan makan ala Barat.

Keramah-tamahan Jepang agak berbeda. Di atas segalanya, orang Jepang menghargai makanan yang menunjukkan kesadaran akan musim.

Pilihan tentang makanan yang akan disajikan ditentukan oleh apa yang sedang musim di saat itu. Dan, ada dua unsur lain: sejumlah sesuatu yang musimnya sudah lewat, mengingatkan akan saat yang sedang berlalu, dan sesuatu yang sedang akan musim, menunjukkan kedatangan yang menjelang.

Dengan kata lain, makanan melibatkan yang terakhir dari musim sebelumnya, puncak dari musim di saat ini, dan yang pertama dari musim mendatang. Ketiga hal ini meringkas aliran waktu—masa lalu, masa kini, dan masa depan—untuk dinikmati tamu.

Puncak dari keramah-tamahan belum tentu dicapai dengan bahan yang paling canggih. Terlepas dari apakah itu makanan yang kita masak atau hadiah yang kita beri, cobalah menggabungkan perasaan aliran waktu agar tamu kita senang.

MENCARI KEGIATAN UNTUK BERKUMPUL DENGAN KELUARGA

Di mana kita bisa hadir apa adanya.



Menyadari apa yang benar-benar penting.

Apa sih artinya memiliki keluarga?

Orang menikah, membesarkan anak, hidup bersama—tetapi ini hanyalah apa yang tampak dari luar.

Di antara keluargalah kita bisa menemukan kedamaian pikiran yang sejati, keluarga adalah tempat bagi dukungan emosional.

Ketika berada di tengah keluarga, kita tidak harus berusaha keras atau menjaga penampilan—kita bisa menjadi diri kita apa adanya. Orang bisa mengatakan bahwa gaya hidup Zen mengupayakan hal yang sama. Mungkin kelihatannya sederhana, tetapi sebenarnya sangat sulit. Kita semua ingin menyembunyikan kelemahan kita dan menggambarkan diri lebih baik daripada yang sebenarnya.

Tetapi, jika kita hidup seperti ini, pada akhirnya kita lelah. Inilah sebabnya mengapa kita membutuhkan keluarga—di mana kita bisa membiarkan diri kita yang sesungguhnya dilihat orang.

Bahkan jika kita tidak tinggal di dekat keluarga kita, di lain waktu ketika kita mengunjungi mereka, luangkan waktu untuk duduk dan mengobrol dengan mereka.

Keluarga adalah tempat kita bisa hadir apa adanya. Meluangkan waktu di sana akan bisa memulihkan pikiran yang lelah dan menghidupkan kembali hati kita.

MENGHARGAI SEMUA ORANG
YANG DATANG KE HADAPAN KITA

*Menyadari keajaiban dari
“hadir di sini dan saat ini.”*



*Jika satu saja dari leluhur kita disingkirkan,
kita tidak akan ada.*

Dulu orang Jepang memiliki keluarga yang besar. Ada kakek dan nenek, lalu orangtua, lalu anak-anak. Tiga atau empat generasi, semuanya tinggal di bawah satu atap—ini memungkinkan diwariskannya riwayat keluarga.

Kakek yang berusia delapan puluh tahun mungkin menceritakan tentang kakeknya sendiri kepada cucunya yang berusia lima tahun. Sang cucu bisa mendengar kisah-kisah dari dua ratus tahun sebelumnya. Dia akan mengetahui seperti apakah leluhurnya. Ini membuat riwayat keluarga benar-benar hidup.

Berkat keberadaan leluhur kitalah, kita ada di hari ini. Jika mundur sepuluh generasi, mungkin kita menemukan lebih dari seribu leluhur. Bayangkan berapa banyaknya leluhur kita jika kita mundur dua puluh generasi, atau bahkan tiga puluh—mungkin lebih dari sejuta orang. Dan jika kita menyingkirkan satu saja di antaranya, kita tidak akan pernah dilahirkan.

Jika kita memikirkannya dengan cara seperti ini, tidak bisa tidak, kita akan merasa bersyukur untuk leluhur kita. Sebenarnya sungguh ajaib bahwa kita ada di sini. Ketika menyadari keajaiban ini, kita memahami betapa berharganya hidup ini.

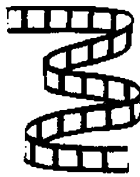
BAGIAN EMPAT

20 CARA UNTUK
MENJADIKAN SETIAP
HARI ADALAH HARI
YANG TERBAIK

Mencoba menggeser perhatian ke saat ini.

HADIR DI SINI DAN SAAT INI

Kita sesaat yang lalu adalah kita masa lalu.



*Alih-alih berfokus pada masa lalu,
berfokuslah pada di sini dan saat ini.*

Sebagai manusia, kita hanya hidup di saat ini, di sini dan kini. Jadi, kita harus melatih pikiran untuk hadir di saat ini juga. Inilah cara pikir Zen.

Penganut Buddhisme Zen sering berkata, “Tinggal di tiga dunia.” Ketiga dunia ini adalah masa lalu, masa kini, dan masa depan. Di dalam Buddhisme Zen, kita sering mende-

ngar nama Amida, Shaka (Shakyamuni), dan Miroku; ini mewakili Buddha di ketiga dunia.

Jika kita bertanya-tanya bagaimana cara kerja cara pikiran ini, mari kita mulai dengan napas kita. Kita menghirup, kemudian mengembuskan napas. Saat menghirup napas adalah saat ini, tetapi begitu kita mengembuskan napas, ia sudah menjadi masa lalu. Cara lain untuk menjelaskannya: ketika kita membaca halaman-halaman terdahulu buku ini, itu adalah kita di masa lalu. Dan ketika membaca halaman-halaman berikutnya, itu akan menjadi kita di masa depan.

Ketika terjadi sesuatu yang buruk dan kita merasa sedih, cobalah menepukkan tangan di depan kita—kita akan langsung merasa lebih baik, karena kita telah ditempatkan di kerangka pikir yang baru. Seperti ketika film diputus untuk beralih ke adegan lain, sekarang ada kita yang sangat berbeda.

Yang penting adalah hari ini, jam ini, saat ini.

BERSYUKUR UNTUK SETIAP HARI,
BAHKAN HARI YANG PALING BIASA

*Kebahagiaan ditemukan di dalam sesuatu
yang biasa.*



*Kebahagiaan terbesar ada di dalam
urutan alami dari segalanya.*

Bhiksu Zen Ikkyu, yang terkenal untuk kecerdikannya, pernah diminta oleh seorang pedagang yang sedang merayakan kelahiran cucunya untuk menulis ucapan selamat. Ikkyu berpikir sejenak, lalu menulis, "Orangtua mati, anak

mati, cucu mati.” Pedagang itu membacanya dengan wajah bingung, lalu mengeluh, “Mengapa Anda menulis sesuatu yang begitu mengerikan?”

Inilah yang dikatakan Ikkyu.

“Pertama-tama orangtua mati, lalu anak mati, dan pada akhirnya cucu menjadi tua dan mati. Itulah urutan alami. Jika keluarga kita bisa mengalami kematian dalam urutan yang alami, kita akan memiliki kebahagiaan terbesar.” Tidak bisa tidak, semua orang setuju.

Bahagia karena berhasil melewati hari, satu hari lain yang biasa-biasa saja.

Bahagia karena bisa menghirup dan mengembuskan napas, bisa melakukan pekerjaan, bisa tidur dengan baik.

Semua ini tampaknya biasa dan tidak istimewa, tetapi sebenarnya justru inilah yang membuat segalanya lebih menakutkan lagi.

Kebahagiaan sederhana dari berjalannya hari, satu demi satu—kebahagiaan seperti itu ada di depan mata kita.

MENGETAHUI BAHWA KITA DILINDUNGI

Kita semua berada di telapak tangan Buddha.



Jadi tenanglah dan teruslah maju!

Di dalam cara berpikir Buddhis, ada dikatakan bahwa kita semua berada di telapak tangan Buddha. Terlepas dari seberapa banyak kita bergumul, pada akhirnya kita hanya menggelepar di tangannya.

Mungkin ketika mendengar ini kita akan berpikir, “Lalu mengapa kita tidak menyerah saja?” Justru sebaliknya.

Ada hal-hal yang tidak akan berjalan seperti yang kita harapkan, dan mungkin kita merasa sedih, tetapi pada akhirnya kita terlindungi, seperti yang telah saya katakan, di telapak tangan Buddha. Itulah sebabnya kita harus berbesar hati dan terus maju!

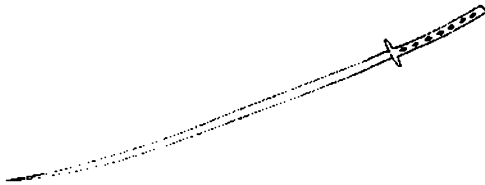
Kita semua sendirian di dalam hidup. Namun, terlepas dari kesendirian ini, Buddha melihat segala sesuatu yang kita lakukan. Seharusnya ini menghibur—seharusnya ini membuat jiwa kita gembira. Buddha serba melihat—Buddha melihat kebaikan dan keburukan. Dengan memercayai ini kita akan terdorong maju.

Kehadiran seorang pelindung yang tanpa pamrih adalah penghiburan yang abadi. Dan, meski kita tidak bisa melihat kehadiran ini dengan mata kita, kepercayaan yang teguh kepadanya akan memberi energi yang sangat besar pada kita. Saya yakin bahwa kita semua berada di telapak tangannya.

Tidak ada kepastian di dalam sebuah janji kepada diri sendiri—itulah sebabnya kita berjanji kepada Buddha. Dengan melakukannya, kita sangat memberdayakan kepercayaan kita.

MENJADI POSITIF

*Pikiran kita memiliki daya untuk memutuskan
apakah kita bahagia atau tidak.*



*Kita ada di sini untuk menghidupi
setiap hari yang berharga.*

Dalam sejarah Jepang, periode Kamakura (1185–1333) dan bagian awal periode Muromachi (1333–1392) ditandai oleh perang yang terus-menerus. Di abad pertengahan ini, semangat dan praktik Zen mendapat dukungan luas dari kelompok samurai.

Para samurai selalu menghadapi kematian. Mereka tidak tahu kapan perang akan pecah—mungkin saja mereka jatuh di dalam perang di hari berikutnya.

Semangat Zen sepertinya sangat cocok untuk situasi itu. Ketidak-pastian hari esok membuat hidup di hari ini menjadi sangat penting. Orang harus berusaha sebaik mungkin untuk menikmati saat ini.

Di dalam Buddhisme, kami mengatakan, “Semua hari adalah hari yang baik,” artinya terlepas dari apakah yang terjadi itu baik atau buruk, setiap hari berharga karena tidak akan pernah datang lagi. Kebaikan setiap hari bukan ditentukan oleh apa yang terjadi atau siapa yang bertemu dengan kita, tetapi oleh pikiran kita sendiri.

Setiap peristiwa bisa diartikan dengan berbagai cara; yang penting adalah bagaimana kita meresponnya. Mungkin kita tidak memiliki kendali atas apa yang terjadi atau daya untuk mengubah segalanya, tetapi reaksi kita sepenuhnya berada di bawah kendali kita.

Mari kita jadikan hari ini dan setiap hari yang berharga sebagai hari yang baik.

JANGAN MENGIDAM-IDAMKAN

*Menginginkan lebih banyak
akan menjurus ke penderitaan.*



*“Apakah itu sesuatu yang
benar-benar dibutuhkan?”*

Dalam Buddhisme, kami mengatakan *Chisoku*, yang berarti “Berpuaslah”. Mengetahui seberapa banyak yang dianggap “cukup” adalah soal menemukan kepuasan pada apa yang sudah kita miliki.

Hasrat manusia tidak ada batasnya. Begitu mendapatkan satu, kita menghasratkan sepuluh. Dan ketika mendapatkan sepuluh, kita menginginkan seratus. Meski tahu bahwa kita tidak membutuhkannya, kita tidak bisa menguasai hasrat kita. Sekali tertelan oleh perasaan-perasaan ini, tidak ada cara untuk memuaskan diri kita.

Ada saat ketika kita akan menginginkan sesuatu yang memang kita butuhkan. Tidak ada yang salah dengan ini. Tetapi setelah mendapatkan jumlah minimum yang dibutuhkan, kita harus belajar berkata kepada diri sendiri, “Ah, ini sudah cukup bagiku.”

Lalu kita harus tetap memeriksa hasrat kita akan hal-hal yang lain.

Melalui praktik *chisoku*, kita bisa mencapai pikiran yang tenang dan hening. Dengan hanya mengenali bahwa kita sudah puas, penderitaan kita akan sangat berkurang.

Jika kita menemukan diri terhanyut oleh perasaan tidak puas, ambil satu langkah mundur dan periksalah apa yang kita harapkan dan hasratkan. Lalu tanya pada diri sendiri, “Apakah ini sesuatu yang benar-benar kubutuhkan?”

JANGAN MEMBAGI SEGALANYA
MENJADI BAIK DAN BURUK

Kecemasan-kecemasan kita akan menghilang.



*Napas kita bukanlah obyek penilaian—
napas adalah napas.*

Tidak ada rahasia tertentu dalam menguasai sesuatu. Ulangi saja praktik yang sama setiap hari. Ikuti rutinitas yang sehat, stabil, dan berkelanjutan.

Pada suatu saat di dalam rutinitas ini, tiba-tiba kita akan menyadari, “Ah, inilah jawaban yang selama ini dicari.”

Seorang pendeta Zen akan mempraktikkan keseriusannya untuk mencapai pencerahan. Seorang atlet Olimpiade akan bertekun dengan latihan berenang atau berlari.

Lalu pada suatu saat, mereka akan sudah memenuhi pencariannya atau menguasai seninya. Itulah cara kerjanya.

Dengan hanya terpaku pada titik akhir, kita akan melalaikan kenikmatan perjalanan. Ketika terperangkap pada hasil, kita tidak bisa mengabdikan diri kepada saat ini dan di tempat ini.

Begitu pula, jangan memberi penilaian pada apa yang sedang kita lakukan di saat ini. Misalnya, bernapas: Kita tidak bisa menilai napas kita baik atau buruk. Sama seperti kita menghirup napas satu per satu, lakukan rutinitas sebagai kebiasaan.

Upaya untuk merumuskan baik dan buruk hanya akan menumbuhkan kecemasan dan stres.

MENERIMA REALITAS APA ADANYA

Seni bersiap.



*Ini bukan tentang menyerah,
tetapi tentang menyiapkan diri.*

Zenji, atau pendeta tinggi, Kosshu Itabashi adalah pensiunan pemimpin kuil Sojiji, sebuah kuil di Yokohama. Dia adalah orang yang sangat saya hormati.

Itabashi Zenji diberitahu bahwa dia mengidap kanker. Ternyata kankernya sudah sangat lanjut. Namun, setiap hari dia tetap mengabdikan dirinya untuk *zazen* dan me-

minta sumbangan, seakan-akan tidak ada yang berubah. “Sekarang aku hidup bahagia bersama kankerku,” katanya.

Ini bukanlah perkataan yang akan dibayangkan orang.

Kita tidak bisa mengubah kenyataan bahwa kanker itu ada. Meski kita berjuang dan protes melawannya, kanker itu tetap ada. Ini adalah realitas.

Jadi bagaimana kita menghadapinya? Kita tidak bisa mengubah apa yang terjadi dalam hidup, tetapi kita berdaya untuk memutuskan bagaimana kita akan menghadapi apa yang terjadi.

Ini adalah soal menyiapkan diri. Artinya, soal menerima realitas apa adanya.

Lihatlah segalanya apa adanya. Terimalah segalanya apa adanya.

Mungkin ini terdengar seperti menyerah, tetapi sebenarnya justru sebaliknya.

JAWABAN TIDAK HANYA SATU

Makna di balik koan Zen.



*Mengapa kita mempraktikkan
tanya-jawab Zen?*

Gagasan-gagasan ini mewakili dasar dari pencerahan Buddha:

Diri esensial kita adalah murni dan bersih, sempurna di dalam kejelasannya. Pencarian akan diri esensial adalah pencarian akan pencerahan, atau *satori*.

Sebagai manusia, sejak awal kita memiliki segala sesuatu

yang kita butuhkan di dalam diri kita. Pencerahan bukanlah soal mencari jawaban di luar diri, tetapi soal melihat ke dalam. Ketika kita bertemu dengan diri murni dan sejati kita, itulah pencerahan—*satori*.

Aliran Rinzai dari Buddhism Zen melakukan praktik *mondo*—tanya-jawab Zen, atau kajian tentang *koan* Zen—untuk mencapai pencerahan. *Koan* menggunakan bahasa untuk membangunkan dan menguji pikiran.

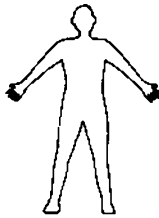
Berikut ini sebuah contoh yang terkenal: “Apakah seekor anjing memiliki sifat Buddha?”

Jawaban “ya” bisa dianggap salah, tetapi jawaban “tidak” juga bisa dianggap salah.

Praktik berlanjut saat diajukan lebih banyak pertanyaan yang tidak punya jawaban. Dengan pengulangan latihan ini, akhirnya kita mendapatkan pemahaman.

JALAN JUGA TIDAK HANYA SATU

*Berpikir dengan kepala?
Atau dengan tubuh?*



Kita bisa tetap tiba di jawaban yang sama.

Jika aliran Rinzai dari Buddhisme Zen mempraktikkan kajian *koan* untuk mencapai pencerahan, aliran Soto Zen hanya berfokus pada *zazen*.

Shikantaza adalah terjemahan bahasa Jepang dari istilah China untuk *zazen*, yang dalam bahasa Inggris berarti “*single-minded sitting*”. Dalam *shikantaza*, kita bahkan lupa

bahwa kita sedang duduk, dan pikiran kita memasuki situasi ketiadaan. Kita tidak mencari pencerahan, tidak menguatkan kehendak, tidak melakukannya untuk kesehatan—kita tidak aktif memikirkan apa pun. Di dalam Soto Zen, kita hanya duduk, tanpa berupaya.

Tetapi *shikantaza* mempunyai satu efek: Ia mengasah kearifan dan, setelah beberapa lama, dapat menjurus ke pencerahan. Tetapi, tujuan duduk *zazen* bukanlah mencapai pencerahan—kebetulan saja pencerahan adalah hasil dari duduk.

Pada dasarnya, kedua aliran Zen itu—Rinzai dan Soto—mempunyai tujuan yang sama: mendekatkan kita pada diri esensial kita. Bedanya hanyalah metodologi untuk mencapainya.

Berpikir dengan kepala? Atau berpikir dengan tubuh? Gaya mana yang menarik bagi kita?

JANGAN SOK-PAMER

*Apa kesamaan yang dimiliki
oleh orang-orang yang karismatik?*



*Karisma yang sejati akan tampak
tanpa kata-kata.*

Beberapa orang sangat karismatis sehingga orang lain seperti otوماتis tertarik pada mereka. Seakan-akan mereka memiliki aura tersendiri.

Pada suatu *zazenkai*, kami pernah berdiskusi tentang “menghuni aroma, alih-alih menghuni bentuk”.

Pohon plum mengelak musim dingin, bunganya menyebarkan wangi yang sulit dijelaskan. Wangi itu tidak mendorong melawan angin—ia hanya memperbolehkan dirinya dibawa-serta oleh arus angin. Wangi seseorang yang bijak akan tersebar ke segala arah.

Begitu pula dengan karisma atau aura seseorang.

Ketika menjadi kaya, ketika statusnya meningkat, orang cenderung angkuh dan sombong. Tetapi karisma sejati mereka akan tertampakkan lebih alami jika mereka tidak mengatakan apa pun.

Seperti bunga plum, saya berusaha memancarkan wangi yang menyenangkan tetapi tidak memamerkannya. Dengan murah hati menghidupi kata-kata “terima kasih dan syukur untuk orang ini” atau mengetahui bahwa “tanpa bantuan orang itu” saya tidak akan ada di sini.

MEMBEBAHKAN DIRI DARI UANG

*Semakin berusaha menumpuknya,
uang semakin menjauh.*



*Apa yang perlu difokuskan agar
kekhawatiran kita terhadap uang mereda.*

Terkadang orang bertanya pada saya, “Para pendeta Buddhis tidak mencemaskan uang, bukan?” Ini bisa menjadi pertanyaan yang sulit untuk dijawab.

Meski saya adalah pemimpin pendeta sebuah kuil, uang masih diperlukan. Saya punya keluarga, dan ada keperluan dasar yang harus saya beli.

Menurut ajaran Zen, menghasilkan uang tidaklah salah, hanya saja tidak boleh menjadi terlalu dipentingkan.

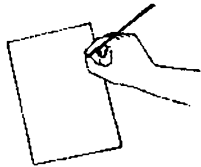
Pendiri aliran Soto dari Buddhisme Zen, Dogen Zenji, memperingatkan kita bahwa mereka yang berkomitmen kepada gaya hidup asketik Buddhis tidak boleh mengizinkan dirinya tergoda oleh ketenaran atau kekayaan. Kami tidak boleh berusaha memperkaya reputasi atau kantong kami.

Yang aneh dari uang adalah: Semakin kita melekat padanya, semakin uang luput dari genggamannya. Alih-alih memikirkan uang, sebaiknya kita memikirkan tujuan kita yang lebih luhur.

Bagaimana aku bisa menyumbang kepada masyarakat? Apa yang bisa kulakukan untuk menjadi berguna di dunia? Dengan merenungkan pertanyaan-pertanyaan ini dan mengambil tindakan, kita akan menemukan bahwa uang yang kita perlukan pada akhirnya akan menemui kita.

MEMPERCAYAI DIRI SENDIRI,
TERUTAMA KETIKA MERASA CEMAS

*Berfokuslah pada kepercayaan diri
yang terletak di balik kecemasan.*



Kecemasan memiliki dua sisi.

Bayangkan kita telah belajar sekeras mungkin untuk ujian masuk sekolah, dan pada akhirnya hari ujian tiba.

Atau kita telah menuang upaya dan waktu untuk menyiapkan penyajian kita, dan sekarang tiba waktunya untuk menyajikannya.

Meski kita berharap untuk melakukan yang terbaik, di menit terakhir kita diterpa gelombang cemas. Bagi beberapa orang, sepertinya semakin keras mereka berusaha, semakin mereka merasa cemas.

Ketika itu terjadi, cermati apa yang meletak di bawah kecemasan. Saya harap yang kita temukan adalah kepercayaan diri.

Begitu bisa mengenali kepercayaan diri yang meletak di bawah kecemasan kita, kita akan bisa mengatasi apa pun kecemasan yang menyerang kita.

Inilah sebabnya membiasakan diri percaya diri sangatlah penting.

Sering dikatakan bahwa jika kita ingin mengembangkan kepercayaan diri, tantangan yang pertama dan paling sulit adalah meregangkan batas-batas dari pikiran kita. Dengan melakukannya kita akan mendapatkan perasaan pencapaian, dan sedikit demi sedikit pencapaian kita akan mengangkat kepercayaan diri.

Segala sesuatunya akan baik-baik saja.

Bagaimana pun, kita sudah berhasil mencapai sejauh ini, bukan?

AMATI PERUBAHAN MUSIM


Ini akan menginspirasi kita untuk terus maju.



*Di sinilah letaknya satu-satunya
kebenaran di dunia.*

Terlepas dari seberapa banyak dunia berubah, ada beberapa hal yang tetap sama.

Musim semi akan tiba dan tunas akan tumbuh, lalu musim gugur akan turun dan dedaunan akan berguguran. Dengan kata lain, segala sesuatu akan mengalami perjalanan alaminya. Inilah persisnya yang dimaksud oleh huruf untuk

Buddha di dalam Buddhisme——yang berarti *bliss*, kebahagiaan, atau “sifat Buddha” dari segala sesuatu.

Apa yang kita sebut musim semi sebenarnya tidak memiliki bentuk ragawi. Secara materi, musim semi tidaklah eksis.

Bagaimanapun, ketika musim dingin berakhir, angin utara beralih menjadi angin selatan, mendatangkan suhu yang lebih hangat. Tanaman segera menumbuhkan tunas. Kita melihat ini dan berpikir dalam hati, “Ah, musim semi telah tiba.”

Tetapi, mungkin ada orang-orang yang tidak memperhatikan tunas dan bunga, atau beberapa orang yang melihatnya tidak merasakan apa pun—bagi orang-orang ini, musim semi tidak ada.

Seorang penyair China dari dinasti Song Utara bernama Su Shi terpesona oleh keindahan pemandangan musim semi, dan berkata, “Padang rumput di dalam hijaunya, bunga-bunga di dalam merahnya, mengungkapkan ciri sejati mereka.” Di dalam bentuk alami dari segala sesuatu—di sinilah kebenaran ditemukan.

Dengan pikiran terbuka, perhatikan kebenaran di kehidupan sehari-hari—sifat Buddha dari segala sesuatu.

Kesadaran ini akan memberi keberanian yang kita butuhkan untuk melanjutkan hidup.

MENCOBA MERAWAT SESUATU

*Mengembangkan kecintaan
pada seseorang atau sesuatu.*



*Memahami apa yang penting
di dalam hidup.*

Sekarang ini, semakin banyak orang yang kembali ke alam.

Mereka membeli tanah di desa dan di hari libur mereka mengabdikan dirinya untuk bekerja di ladang. Atau mereka memulai kebun kecil di halamannya, menanam sayur dan bunga. Menurut saya, semua ini sangat bagus.

Kita menyiapkan tanah dan menanam benih. Kita cemas ketika cuaca kering dan mengeluh ketika terlalu banyak hujan. Ini bukan sekadar soal menanam tanaman—ini soal menikmati waktu dan upaya yang dicurahkan ke dalamnya.

Ketika apa yang kita tanam mulai tumbuh, kita merasa sangat senang. Dan juga lega. Seberapa banyak cinta yang kita berikan kepadanya, sasaran cinta kita akan membalas kita dengan energi yang setara.

Mungkin kita bahkan menganggap apa yang kita tanam sebagai perwakilan dari diri sendiri. Ketika itu terjadi, tidak setetes pun cinta yang kita berikan kepadanya akan sia-sia.

Ketika membeli tomat di pasar, bagi kita ia hanyalah sebutir tomat yang lain. Tetapi tomat yang ditanam dengan tangan sendiri akan jauh lebih bermakna daripada sekadar “bahan pangan”.

Melalui tindakan merawat sesuatu kita mengembangkan pikiran yang merawat segala sesuatu, pikiran yang merasakan cinta untuk orang lain.

MENDENGARKAN SUARA DIRI SEJATI KITA

Belajar untuk menghargai pemahaman ini.



*Taman lansekap kering melambangkan
kehidupan pertapa.*

Salah satu gedung di kuil Zen adalah bilik pemimpin pertapa, yang disebut *hojo*. Menurut sejarahnya, selalu ada sebuah taman Zen di sisi *hojo*.

Menurut kalian, mengapa pendeta utama memiliki taman kecil idealnya sendiri, tepat di luar tempat tinggalnya?

Kebanyakan taman Zen adalah taman kering—disebut *kare-sansui*. Dulu, gaya hidup ideal seorang bhiksu Zen adalah menyendiri di kedalaman pegunungan, untuk mengabdikan diri kepada pelatihan rohani. Mungkin ada kenikmatan di dalam hidup sebagai pertapa, seperti bhiksu Ryokan yang tersohor dari periode Edo.

Tetapi sebenarnya sangatlah sulit hidup seperti ini. Sekarang ini hanya sedikit bhiksu yang mengasingkan diri di pegunungan, tetapi para bhiksu memiliki taman kering untuk melambangkan ideal ini.

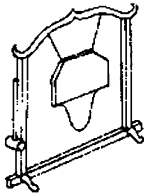
Mungkin ini akan memperdalam penghargaan kita pada taman-taman Zen.

Kalau ada kesempatan mengunjungi salah satu taman Zen, luangkan sesaat untuk duduk dan membayangkan kita telah pergi ke kedalaman pegunungan.

Terangkat ke kedalaman pegunungan, terbebaskan dari kewajiban sehari-hari, pikiran kita menjadi transparan dan, tanpa diduga, diri sejati kita bisa mengungkapkan dirinya.

SETIAP HARI, MENGHARGAI
BAHWA KITA MASIH HIDUP

Hidup memang berlalu dalam sekejap mata.



*Waktu yang dihabiskan di luar karakter
adalah waktu yang kosong.*

Di kuil-kuil Zen, ada sebuah papan kayu yang disebut *han* yang dipukul dengan palu untuk menandakan sudah tiba waktunya untuk beberapa bagian dari rutinitas harian. Papan itu mungkin bertuliskan kata *Shoji jidai* yang ditulis dengan tinta. Kalian pernah melihatnya? Kata itu berarti

“Hidup ini penuh keberuntungan dan kemalangan, tetapi hargailah bahwa kita hidup, setiap hari. Hidup akan berlalu melewati kita.”

Ayah saya masuk dalam generasi yang mengalami perang ketika mereka masih belia.

Dia pernah menemukan dirinya di tengah tembak-menembak. Itulah serangan gencar dari musuh. Ayah saya menelungkup di tanah, berusaha keras meloloskan diri dari pertempuran. Ketika akhirnya tembakan berhenti dan dia memberanikan diri untuk mengangkat kepala, teman-teman serdadu di sisinya sudah mati. Ketika menceritakan kisah ini, dia selalu mengakhiri dengan berkata, “Aku bersyukur karena masih hidup dan hari ini ada di sini. Kita manusia dihidupkan oleh suatu daya yang agung dan tidak kasat mata.”

Kita dihidupkan—kita diberi hidup. Dan karena itulah, kita tidak boleh menya-nyiakannya.

Kita harus melihat diri sejati kita dengan pikiran yang terbuka, dan ketika kita memikirkan segalanya—ketika ada hal-hal yang ingin kita lakukan—kita harus melakukannya seakan-akan hidup kita bergantung padanya. Waktu yang dihabiskan di luar karakter adalah waktu yang kosong.

Ayolah, sekarang bukalah mata kita.

Jenis hari seperti apakah yang harus kita buat hari ini?

MENEMPATKAN SEGALA SESUATU
DI SINI DAN SAAT INI

*Hidup adalah sebuah praktik yang panjang
tapi singkat.*



*Ayah saya, yang hidup setiap hari
dengan sepenuh-penuhnya.*

Ayah saya hidup sampai usia lanjut, 87 tahun. Selama beberapa tahun sebelum kematiannya, dia mengidap kanker, tetapi karena telah hidup sepanjang itu, nyaris seakan-akan dia meninggal karena “kanker alami”.

Sehari sebelum kematiannya, ayah saya menghabiskan tiga jam menyiangi taman kuil. Pada hari kematiannya, dia bangun pagi seperti biasanya, merapikan kamarnya, dan menyapu.

Setelah makan siang, dia merasa agak pusing dan dadanya membentur meja, jadi dia pergi ke rumah sakit untuk diperiksa. Mereka mengukur tekanan darahnya, yang ternyata sangat rendah, dan tidak lama setelah mereka memasang infus untuk menaikkan tekanan darahnya, dengan tenang dia berpulang.

Menurut saya, itulah cara yang sangat indah untuk berpulang. Saya tidak membayangkan saya akan pernah bisa hidup dan mati seperti ayah saya.

Dia hanya berfokus tunggal untuk hidup di saat ini. Sampai hari kematiannya, dia mengabdikan dirinya untuk merawat taman, dan dengan sepenuh kemampuannya berusaha menjalankan kewajiban yang telah dipercayakan kepadanya.

Mungkin ayah saya sudah menduga kematiannya. Tetapi, hanya dia sendiri yang mengetahuinya.

Melalui teladannya, dia mengajarkan saya bahwa praktik Zen berlanjut sampai saat kematian.

MEMBUAT PERSIAPAN

Takdir datang untuk kita semua.



*Ada orang yang meraih peluang,
dan ada yang membiarkan peluang berlalu.*

Berikut ini sebuah perumpamaan Zen:

Ada dua pohon plum. Yang satu telah menyiapkan dirinya di sepanjang musim dingin, jadi ketika angin musim semi tiba, ia sudah siap dan mampu berkembang. Yang lainnya mulai berpikir tentang berbunga hanya sesudah angin musim semi tiba; pohon ini masih menggigil dalam dingin

ketika tiba-tiba angin hangat mulai bertiup. Pohon pertama, yang telah bersiap, meraih peluang itu untuk memekarkan bunganya, sedangkan pohon kedua menggunakan saat itu sebagai saat untuk memulai persiapan berbunga.

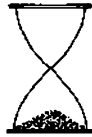
Hari berikutnya, angin musim semi sudah hilang, dan dinginnya musim dingin telah kembali. Pada akhirnya, bunga dari pohon yang melalaikan persiapannya tidak mampu untuk mekar seutuhnya di tahun itu.

Begitu pula dengan orang-orang.

Angin takdir bertiup untuk kita semua. Kemampuan kita untuk memanfaatkan peluang dengan sebaik-baiknya akan tergantung pada pengabdian dan kesiapan yang panjang.

MERENUNGKAN BAGAIMANA KITA AKAN MATI

*Ketika kita bingung tentang
bagaimana kita harus hidup.*



Kebahagiaan ada di tangan.

Kata *shoji* adalah kata Jepang untuk konsep samsara Bud-dhis, konsep siklus kematian dan kelahiran kembali.

Kita dilahirkan ke dunia ini, lalu kita mati. Ini hanyalah dua sisi dari satu pengalaman yang sama. Dengan kata lain, sama seperti kita merenungkan cara untuk hidup, kita harus merenungkan cara untuk mati.

Jika diberitahu bahwa hidup kita akan berakhir dalam enam bulan, mungkin kita akan menuang cukup banyak pemikiran tentang bagaimana kita ingin menggunakan waktu itu. Tetapi bagaimana jika hanya satu bulan? Satu minggu? Bagaimana jika hidup kita akan berakhir esok? Pasti, pada saat itu juga, kita akan tahu apa yang harus kita lakukan di saat itu. Kita akan merasa tidak boleh menyia-nyiakan hari ini.

Hidup terjadi dalam sekejap mata. Memang sungguh seperti itu.

Pernahkah kita menghabiskan satu hari libur untuk menonton televisi dan, bahkan sebelum menyadarinya, kita menemukan bahwa hari sudah malam? “Ah,” pikir kita, “aku tidak bermaksud menyia-nyiakan waktu sebanyak itu.” Ketika kita ingin menyelesaikan sesuatu, atau ingin memikirkan sesuatu, waktu yang dihabiskan tanpa fokus akan terasa seperti penyalahgunaan waktu.

Kita harus melakukan yang terbaik untuk tidak menyia-nyiakan “sekejap mata” yang telah diberikan kepada kita.

MENGGUNAKAN HIDUP
DENGAN SEBAIK MUNGKIN

*Hidup adalah benda berharga
yang perlu kita lindungi.*



*Hidup kita adalah hidup kita,
tetapi bukan milik kita.*

Mungkin ini terdengar mengejutkan, tetapi sebenarnya hidup ini milik siapa?

Bagi mereka yang langsung menjawab. "Hidupku jelas milikku," mari kita pikirkan ini sejenak.

Di dalam Buddhisme, kata *jomyo* berarti rentang hidup seseorang yang telah ditakdirkan. Sejak lahir, panjangnya hidup kita telah ditentukan. Tetapi tidak satu pun dari kita yang mengetahuinya.

Dengan kata lain, sebagai manusia yang hidup, kita harus sebaik mungkin menggunakan hidup yang telah dipercayakan kepada kita. Hidup bukan milik kita—hidup adalah hadiah berharga yang harus kita perlakukan seakan-akan hidup ditempatkan di dalam pemeliharaan kita. Dan seberapa pun panjangnya rentang waktu hidup yang diberikan kepada kita, kita harus sebaik mungkin berusaha membalas memberi.

Beberapa dari kita dikaruniai hidup panjang, dan beberapa lainnya mungkin hanya memiliki waktu yang singkat. Ini bukan soal adil atau tidak adil.

Tetapi Buddhisme mengajarkan bahwa nilai suatu hidup bukanlah diukur dari panjang-pendeknya.

Yang penting adalah bagaimana kita menggunakan hidup yang dihadiahkan kepada kita.

Bagaimana kita akan menggunakan hidup kita hari ini?

TENTANG PENULIS

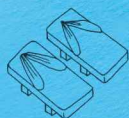


Shunmyo Masuno adalah pendeta utama sebuah kuil Buddhis Zen yang berusia 450 tahun di Jepang, seorang perancang taman Zen yang telah memenangkan berbagai penghargaan, dan seorang profesor desain lingkungan di salah satu sekolah seni terkemuka di Jepang. Dia telah memberi kuliah di banyak tempat, termasuk di Harvard Graduate School of Design, Cornell University, dan Brown University.

DENGAN PELAJARAN YANG JELAS, PRAKTIS, DAN MUDAH DITERAPKAN,
SHUNMYO MASUNO MEMANFAATKAN KEBIJAKAN YANG TELAH BERUSIA
BERABAD-ABAD UNTUK MENGAJARI KITA MENYEDERHANAKAN HIDUP
DAN MENEMUKAN KEBAHAGIAAN DI TENGAH PUSARAN DUNIA MODERN.

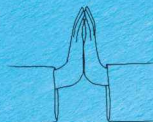
Temukan caranya ...

Bangun lima belas menit lebih dini di pagi hari
dapat membuat kita merasa tidak terlalu sibuk



Menjejerkan sepatu dengan rapi setelah melepasnya
dapat menertibkan pikiran kita

Mengatupkan kedua tangan dapat meredakan
rasa tersakiti dan konflik



Meletakkan sendok garpu setiap kali setelah menelan
makanan dapat membantu kita merasa lebih bersyukur
atas apa yang kita miliki

Menanam bunga dan menyaksikannya tumbuh
dapat mengajari kita untuk menerima perubahan



Pergi ke luar untuk menyaksikan matahari terbenam
bisa membuat setiap hari terasa seperti perayaan

Dengan melakukannya setiap hari, kita akan belajar menemukan kebahagiaan bukan
dengan mencari pengalaman luar biasa, tetapi dengan membuat perubahan kecil dalam
hidup kita serta membuka diri kita pada perasaan damai dan ketenangan batin yang baru.

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

SELF-IMPROVEMENT

21+



619221056

Harga P. Jawa Rp65.000



978-602-06-3196-7