Yang Merangkul Hari Anda

# Consciology

PART. 2

Oleh River is Land



Maeum OS Inc.

**“Tidak apa-apa merasa takut, tidak apa-apa goyah. Diri Anda bukan kurang; Anda hanya belum sempat mengatakan itu kepada diri sendiri.”**

Jika Bagian 1 adalah rancangan untuk membangun realitas, buku ini adalah waktu untuk meletakkan rancangan itu dan duduk di samping Anda. Meski tidak sempurna, diri Anda sudah cukup.

Buku yang Merangkul Hari Anda

# Consciology

## Bagian 2

Tidak Apa-apa, Semuanya Baik-baik Saja

**Oleh River is Land**

**Maeum OS Inc.**

## - Cara Membaca Buku Ini -

Pembacaan pertama:

Ikuti aliran perumpamaan dan cerita hingga akhir.

Rasakan terlebih dahulu, baru pahami.

Pembacaan kedua:

Kenali keadaan diri dan terapkan setiap Sequence dalam kehidupan Anda.

Buku ini bukan untuk dibaca sekali lalu disimpan di rak,

melainkan panduan praktik yang dibaca berulang kali hingga menyatu dalam diri.

# DAFTAR ISI


**Pre-Boot** 7

Sebelum Membuka Buku Ini 7

**[Prakata] Buku Ini Adalah Surat untuk Anda** 10

**Sequence 1 · Pagi - Hal-Hal yang Bermula Sejak Anda Membuka Mata** 15

Untuk Anda yang Mengira Hari Ini Akan Sama Lagi 15

Sebelum Mata Terbuka, Batin Anda Sudah Melukiskan Hari Ini 17

Mengapa Pikiran Pertama pada Pagi Hari Penting 20

Lima Menit yang Mengubah Hari Anda 22

**Sequence 2 · Cermin - Mengapa Hidupku Selalu Begini?** 26

Mengapa Hal yang Ingin Diubah Tak Kunjung Berubah 26

Ketika Mengubah Segala Sesuatu di Luar Tidak Mengubah Apa-Apa 28

Dunia Sedang Memantulkan Isi Batin Anda 31

Hari Ketika Saya Berdiri di Depan Cermin yang Selama Ini Saya Salahkan 33

**Sequence 3 · Ketakutan - Mengapa Kita Selalu Cemas?** 36

Pukul Tiga Dini Hari, Malam ketika Tidur Tak Kunjung Datang 36

Suara Siapa yang Berkata, “Bagaimana Kalau Ada yang Salah?” 38

Ketakutan Bukan Musuh, Melainkan Pelindung Lama 41

Cara Berkata kepada Ketakutan, “Terima Kasih, tetapi Aku Baik-baik Saja” 43

**Sequence 4 · Cinta - Satu Hal yang Telah Anda Lupakan** 47

Makna Sejati dari Sesuatu yang Kita Sebut Cinta 47

Saat Kita Kehilangan Rasa “Cukup” 49

Hidup yang Bermula dari Kekurangan vs. Hidup yang Bermula dari Kecukupan 52

Sejak Semula, Anda Adalah Cinta 54

**Sequence 5 · Berhenti Sejenak - Untuk Anda yang Terus Berlari** 57

Mengapa Hidup Sudah Diperjuangkan, tetapi Bahagia Tak Juga Terasa? 57

Sejak Kapan Kita Mendesak Diri Sekeras Ini? 59

Kekuatan Waktu Tanpa Melakukan Apa-Apa 62
Berhenti Bukan Berarti Menyerah, Melainkan Memulai Kembali 64

**Sequence 6 · Menyadari Diri - Tiga Detik yang Mengubah Hidup 68**
"Oh, Rupanya Aku Sedang Begini" 68
Diri yang Bereaksi Otomatis, Diri yang Mengamati Selangkah di Belakang 70
Saat Marah, Saat Sedih, Saat Cemas 72
Celah Singkat Itu Mengubah Segalanya 74

**Sequence 7 · Luka - Tempat yang Terus Terasa Sakit 77**
Mengapa Hal Serupa Terus Berulang? 77
Luka Lama Adalah Surat untuk Anda 80
Ingatan yang Tak Bisa Dihapus, Kisah yang Bisa Ditulis Ulang 82
Saat Paling Menyakitkan Menjadi Hadiah Terbesar 85

**Sequence 8 · Memaafkan - Melepaskan Demi Diri Sendiri 88**
Selama Membenci, Akulah yang Paling Terluka 88
Memaafkan Bukan Berarti Peristiwa Itu Baik-Baik Saja 90
Peluklah Dahulu Diri yang Belum Bisa Memaafkan 93
Saat Melepaskan, Akhirnya Kita Bisa Bernapas 95

**Sequence 9 · Kata-Kata - Apa yang Keluar dari Mulut Menjadi Kehidupan 99**
Dunia yang Dibentuk oleh Ucapan Tanpa Pikir Panjang 99
Apa yang Terjadi Saat Berkata "Aku Tidak Bisa" 102
Ketika Kata-Kata Anda Berubah, Hari Anda Pun Berubah 104
Eksperimen Kecil yang Bisa Dimulai Hari Ini 106

**Sequence 10 · Aliran - Apa yang Terjadi ketika Berhenti Memaksakan 109**
Tangan Harus Dibuka agar Bisa Menerima 109
Saat Usaha Justru Menjadi Penghalang 111
Jangan Membuat Ombak, Berselancarlah di Atasnya 113
Berlatih Merasakan "Sudah Terwujud" 115

**Sequence 11 · Syukur - Hal yang Paling Sederhana dan Paling Kuat** 119
Syukur Bukan Sekadar Sopan Santun, Melainkan Cara Memandang Hidup 119
Menemukan Syukur pada Hari yang Tidak Berubah 121
Mampu Bersyukur Berarti Anda Sudah Cukup 123
Syukur Membawa Hal-Hal yang Bisa Disyukuri 125

**Sequence 12 · Tidak Apa-apa, Semuanya Baik-baik Saja - Untuk Anda, Apa Adanya Saat Ini** 129
Tidak Apa-Apa Jika Belum Sempurna 129
Tidak Apa-Apa Jika Lambat, Anda Boleh Berhenti 131
Tidak Apa-Apa Jika Belum Tahu 133
Sebagaimana Adanya Sekarang, Anda Sudah Cukup 135

**Sequence 13 · Keterhubungan - Ingatlah bahwa Anda Tidak Sendirian** 138
Kita Terhubung oleh Tali yang Tak Terlihat 138
Luka Lahir dalam Hubungan, Penyembuhan Pun Hadir dalam Hubungan 140
Saat Mengalihkan Pandangan dari “Aku” ke “Kita” 142
Anda Boleh Mengulurkan Tangan 143

**Sequence 14 · Malam - Ritual Paling Lembut untuk Menutup Hari** 147
Waktu untuk Berjumpa dengan Diri Sendiri di Penghujung Hari 147
Lima Pertanyaan untuk Menengok Hari Ini 149
Satu Kalimat Sebelum Tidur untuk Diri Anda Besok 151
Hari Ini Pun Anda Sudah Berusaha 152

**Sequence 15 · Pagi, Sekali Lagi - Hari Baru Anda Dimulai** 156
Diri Anda Kemarin dan Hari Ini Adalah Orang yang Berbeda 156
Satu Hal Kecil Mengubah Seluruh Hari 158
Tidak Ada Pagi yang Sempurna, tetapi Ada Pagi yang Baik-Baik Saja 160
Setelah Buku Ini Ditutup - Surat Terakhir untuk Anda 162

**Lampiran**

**[Epilog] Diri Anda Sudah Cukup** 165

> Berdasarkan prinsip inti Consciology: Rekayasa Penciptaan Realitas (Bagian 1), buku ini mengikuti kehidupan dan emosi Anda, serta merangkul hari-hari Anda.

# Pre-Boot

## Sebelum Membuka Buku Ini

Buku ini dapat dibaca sepenuhnya sebagai buku tersendiri.

Apa pun buku yang mendahului atau mengikutinya, seluruh hal yang ingin saya sampaikan kepada Anda ada dalam satu buku ini. Jadi, bacalah dengan tenang.

Namun, jika Anda sudah lebih dahulu membaca Rekayasa Penciptaan Realitas, mungkin ada satu hal yang membuat Anda bertanya-tanya: mengapa rumus dan istilah dalam buku itu tidak terlihat di sini?

Saya sengaja mengeluarkannya.

Jika buku itu adalah rancangan, buku ini adalah waktu untuk melipat rancangan tersebut dan duduk di samping Anda. Alih-alih berbicara tentang rendering, log data, atau nilai Re, di sini kita membicarakan hal yang sama dengan bahasa biasa yang digunakan sehari-hari. Prinsipnya sama. Hanya berganti pakaian. Jika di tengah membaca muncul pikiran, “Oh, ini cerita yang waktu itu,” itulah saat kedua buku bertemu di dalam diri Anda. Tidak perlu memaksakan hubungan itu; ia akan datang secara alami.

Dan jika Anda belum membaca Rekayasa Penciptaan Realitas, Anda boleh melewati paragraf ini begitu saja. Sebab, sejak awal buku ini lahir secara tersendiri untuk Anda.

Untuk Anda yang ingin berpindah di antara kedua buku, saya mencatat pelan-pelan di sini.

## Struktur Realitas

• Yang disebut “cermin” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “rendering”. Tentang dunia yang memantulkan isi batin saya.

• Yang disebut “pola berulang” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “log data rekursif”. Alasan hal yang sama terus kembali.

• Yang disebut “luka lama” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “log galat yang belum selesai”. Ingatan yang masih tersisa tanpa diproses.

• Yang disebut “menulis ulang luka” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “pengodean ulang data”. Menimpa, bukan menghapus.

## Emosi dan Energi

• Yang disebut “ketakutan” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “frekuensi ketakutan, tanda negatif (−) E”.

• Yang diungkapkan sebagai “ketakutan adalah pelindung lama” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “naluri OS bertahan hidup”. Sistem lama yang dibangun otak untuk menjaga Anda.

• Yang disebut “cinta” dan “rasa cukup” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “frekuensi cinta, tanda positif (+) E”.

• Yang disebut “hidup yang bermula dari kekurangan” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “kode kekurangan”. Struktur yang membuat “Aku ingin…” bekerja sebagai “Aku tidak punya…”.

## Resistansi dan Melepaskan

• Yang disebut “melepaskan” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “menurunkan nilai Re”. Mengangkat kaki dari rem.

• Yang disebut “saat upaya justru menghalangi” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “paradoks upaya”. Alasan bekerja keras menjadi rem.

• Yang diungkapkan sebagai “ketika berhenti memaksakan, segalanya mengalir” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “fisika keterikatan”. Meruntuhkan bendungan yang menghalangi aliran energi.

• Yang diungkapkan sebagai “tunggangilah ombak” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “ketenangan aktif Homo Sovereign, mekanisme peselancar”.

## Kesadaran dan Peralihan

• Yang disebut “menyadari” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “pengamatan diri (Self-Observation)”. Celah antara reaksi otomatis dan diri saya.

• Yang disebut “aku yang bereaksi otomatis” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “karakter”. Antarmuka biologis.

• Yang disebut “aku yang melihat dari selangkah di belakang” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “pemain”. Kesadaran yang mengamati karakter.

• Yang diungkapkan sebagai “ketika ucapan berubah, hari pun berubah” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “bahasa memprogram alam bawah sadar”. Perintah di ujung lidah.

• Yang disebut “syukur” dalam buku ini

→ Dalam Bagian 1 disebut “rekayasa penerimaan mutlak”. Menghilangkan derau bernama penilaian.

Hanya namanya yang berbeda; keduanya menunjuk ke tempat yang sama.

Sekarang, mari buka halaman pertama dengan santai.

Prakata

## Buku Ini Adalah Surat untuk Anda

Ada satu hal yang ingin saya tanyakan kepada Anda. Bagaimana hari Anda tadi, baik-baik saja?

Saya sungguh-sungguh bertanya. Bukan basa-basi, melainkan karena saya benar-benar ingin tahu bagaimana hari Anda.

Mungkin saat ini Anda sedikit lelah. Anda sudah menjalani hidup dengan tekun, tetapi entah mengapa ada sudut hati yang terasa kosong. Anda telah sibuk berlari, lalu tiba-tiba bertanya-tanya apakah jalan ini benar. Atau ada keinginan samar agar sesuatu

berubah. Mungkin pula, tanpa alasan tertentu, malam ini Anda hanya membutuhkan penghiburan.

Apa pun alasannya, tidak menjadi soal. Apa pun keadaan Anda sekarang, tidak menjadi soal. Membuka buku ini saja sudah cukup.

Buku ini adalah surat untuk Anda.

Ini bukan buku yang hendak mengajarkan teori hebat. Bukan pula buku yang lantang menjanjikan rahasia mengubah hidup. Buku ini hanya ingin duduk diam di sisi hari-hari Anda.

Dari saat membuka mata pada pagi hari hingga memejamkannya pada malam hari, kita menjumpai begitu banyak pikiran dan emosi. Harapan, kecemasan, kegembiraan, penyesalan, syukur, ketakutan. Emosi itu datang tanpa suara dan mengubah warna hari kita. Namun, kita tidak pernah benar-benar diajari cara menyadarinya, di mana pun.

Sekolah mengajarkan matematika dan sains. Kita berkali-kali mendengar cara mendapatkan pekerjaan yang baik, mencari uang, dan meraih keberhasilan. Namun, tak seorang pun mengajarkan hal yang sesungguhnya paling penting: bagaimana hidup bersama diri sendiri, merawat batin, dan menjalani satu hari.

Itulah yang hendak dibicarakan buku ini.

Bukan perubahan besar-besaran. Cukup dengan diam-diam menengok pikiran pertama yang muncul ketika bangun pagi. Sekali sehari, menanyakan kepada diri sendiri bagaimana suasana hati saat ini. Sebelum tidur, menepuk lembut hari yang telah berlalu alih-alih menyalahkannya. Sebatas itu saja. Sungguh, sebatas itu sudah cukup.

Mungkin Anda ragu. Apa yang bisa berubah dari hal sekecil itu? Saya memahami perasaan itu. Kita selalu diajari bahwa sesuatu

baru berubah jika kita melakukan hal yang lebih besar, lebih cepat, atau lebih dramatis. Namun, sesungguhnya perubahan terbesar bermula dari tempat terkecil. Seperti setetes air yang mengubah seluruh permukaan air.

Buku ini mengikuti aliran satu hari.

Dimulai dari saat membuka mata pada pagi hari, kita akan menengok bersama, satu per satu, pemandangan emosi yang dijumpai setiap hari. Ketakutan, cinta, luka, ucapan, syukur. Hal-hal yang selalu ada dalam diri, tetapi belum pernah benar-benar kita hadapi. Lalu, ketika malam tiba, kita menutup hari dengan tenang dan menyambut pagi yang baru lagi.

Di akhir perjalanan ini, yang Anda temukan bukan rahasia besar. Hanya satu kenyataan sederhana: sejak semula diri Anda sudah cukup, dan Anda utuh apa adanya saat ini. Namun, begitu kenyataan sederhana itu diterima dengan sungguh-sungguh, segalanya berubah. Itu dapat saya pastikan.

Anda boleh membaca buku ini berurutan dari awal, atau membukanya pada bagian yang menarik hati hari ini. Tidak ada cara yang ditentukan. Ikuti saja arah hati Anda.

Anda tidak harus membacanya cepat-cepat. Jika sebuah kalimat menyentuh hati, tidak apa-apa berhenti sejenak di sana. Jika tiba-tiba air mata muncul saat membalik halaman, biarkan saja mengalir. Air mata itu adalah kata-kata yang telah lama ingin diucapkan hati Anda. Dapat keluar seperti itu saja sudah cukup.

Pada halaman tertentu, mungkin Anda merasa, “Oh, ini kisahku.” Pada halaman lain, mungkin ingatan yang lama terlupakan muncul kembali. Jika itu terjadi, letakkan buku sejenak dan temani perasaan tersebut. Tidak perlu terburu-buru. Membaca dengan kecepatan Anda sendiri adalah cara terbaik.

Ada satu hal yang ingin saya minta. Selama membaca buku ini, janganlah menghakimi diri sendiri. Letakkan sejenak ucapan seperti "Mengapa hal begini saja aku tidak bisa?" atau "Mengapa aku masih begini?" Buku ini tidak hendak memperbaiki Anda. Sebab, Anda bukan sosok yang harus diperbaiki.

Anda bukan orang yang serba kurang. Anda bukan orang yang bermasalah. Anda hanya belum mengatakan itu kepada diri sendiri. Buku ini ingin menjadi suara pertama yang mengatakannya untuk Anda.

Saya akan mengaku dengan jujur.

Orang yang menulis buku ini pun tidak sempurna. Masih ada saat ketika saya takut, saat ketika saya goyah, dan malam ketika saya meragukan diri sendiri. Tulisan ini bukan ditulis oleh seseorang yang telah memperoleh pencerahan besar dan menyelesaikan segalanya.

Namun, saya telah mengetahui satu hal. Bahwa tidak apa-apa.

Tidak apa-apa merasa takut, dan jika terjatuh, kita dapat berdiri kembali. Tidak harus sempurna. Dan setelah memahami kenyataan itu, hidup mulai berubah sedikit demi sedikit.

Karena itu, buku ini bukan pengajaran. Ini adalah percakapan sambil berjalan bersama.

Buku ini tidak berdiri di depan Anda sambil berkata, "Lakukan begini," melainkan duduk di samping Anda dan berbagi, "Saya juga pernah begitu. Lalu, saya menemukan hal seperti ini." Kadang kita dapat tertawa, kadang kita dapat menangis. Semuanya merupakan proses yang alami. Semua perasaan itu layak disambut.

Kita akan berjalan di jalan ini bersama. Mengikuti waktu bernama satu hari, dari pagi hingga malam, lalu menuju pagi baru lagi.

Bersama-sama, kita akan mencari cahaya kecil yang tersembunyi dalam emosi yang Anda rasakan setiap hari, pikiran yang Anda jumpai setiap hari, dan kebiasaan yang Anda ulangi setiap hari.

Jika Anda sudah membaca buku pertama seri ini, Consciology: Rekayasa Penciptaan Realitas, di sini Anda akan menjumpai prinsip-prinsip yang akrab dalam pakaian baru. Namun, belum membaca buku itu pun sama sekali tidak menjadi masalah. Buku ini adalah satu kisah yang utuh dengan sendirinya. Semua yang diperlukan sudah ada di dalamnya.

Sekarang, mari kita mulai.

Begitu Anda membuka halaman pertama buku ini, perubahan kecil dimulai. Mungkin belum terlihat. Mungkin belum terasa. Namun, tidak apa-apa. Benih tumbuh diam-diam di dalam tanah. Hingga tunasnya muncul, seolah tidak terjadi apa-apa, padahal ia terus tumbuh setiap saat.

Anda pun demikian.

Anda sudah sedang tumbuh.

Hanya saja, Anda belum mengetahuinya.

Saya berharap buku ini menjadi kesempatan kecil untuk menyadarinya.

Anda tidak sendirian. Buku ini akan menemani Anda.

Dengan dukungan untuk hari-hari Anda,

SEQUENCE

# 01

# Pagi - Hal-Hal yang Bermula Sejak Anda Membuka Mata

## Untuk Anda yang Mengira Hari Ini Akan Sama Lagi

Alarm berbunyi.

Mata bahkan belum terbuka, tetapi di kepala, hari ini sudah dimulai. Pekerjaan yang harus dilakukan, orang-orang yang harus ditemui, dan masalah yang harus ditangani melintas cepat di balik kelopak mata. Tubuh masih berada di bawah selimut, tetapi batin sudah melompat ke tengah kesibukan hari.

Lalu, dari suatu tempat terdengar suara yang akrab.

“Hari ini pasti sibuk lagi.”

“Harus mengerjakan itu lagi.”

“Semoga berlalu tanpa masalah.”

Bukankah aneh? Belum terjadi apa-apa, tetapi kita sudah menyimpulkan bagaimana hari ini akan berjalan. Bukan harapan bahwa hal baik akan datang, melainkan firasat bahwa hari yang

mirip kemarin akan terulang. Kadang sesuatu yang lebih berat: kecemasan samar bahwa mungkin ada yang tidak beres.

Bukan hanya Anda. Sebagian besar dari kita pun demikian.

Jika dipikir-pikir, kita tidak pernah belajar cara memulai hari. Kita belajar menyikat gigi, berpakaian, dan keluar rumah. Namun, tak seorang pun mengajarkan cara menyadari keadaan batin tepat ketika kita membuka mata.

Karena itu, setiap pagi kita memulai hari dengan cara yang sama. Begitu mata terbuka, kita otomatis meneruskan emosi kemarin, otomatis memanggil kekhawatiran esok, dan otomatis berangkat dengan keadaan batin yang sama. Seperti membuka kembali berkas yang disimpan sebelum tidur tadi malam, persis apa adanya.

Ada satu hal menarik di sini.

Alasan hari yang sama seperti kemarin terus berulang tidak berada di luar. Bukan karena pekerjaan belum berganti, bukan karena lingkungan buruk, dan bukan karena nasib kurang beruntung. Hari yang sama terus berulang karena kita sering memulai pagi dengan keadaan batin yang sama seperti kemarin.

Batin kita menggambar semacam sketsa awal. Begitu mata terbuka, ia lebih dahulu membuat sketsa warna hari ini. Dan yang mengejutkan, hari itu biasanya terbentang mengikuti sketsa tersebut. Saat cemas, kita lebih cepat menangkap adegan yang mengukuhkan kecemasan. Ketika memulai hari dengan hati berat, hal-hal berat terasa lebih besar.

Ini bukan kisah mistis. Ini fenomena biasa yang kita alami setiap hari. Pada hari ketika kesal, rasanya ada lebih banyak hal menjengkelkan; pada hari ketika suasana hati baik, rasanya hal baik lebih sering terjadi. Itu bukan kebetulan. Sketsa batin sedang membentuk pemandangan hari Anda.

Namun, ada kabar baik. Sketsa itu dapat diubah.

Anda tidak harus memulai dengan batin yang sama seperti kemarin. Pada saat membuka mata, bahkan berhenti sangat sejenak dan menyadari, “Oh, sekarang batinku sedang begini,” dapat mengubah sketsanya. Muncul celah kecil dalam kebiasaan meneruskan emosi kemarin secara otomatis.

Ini bukan pekerjaan besar. Tidak memerlukan tekad yang luar biasa. Cukup berhenti sejenak ketika membuka mata. Mari kita lihat bersama perubahan apa yang dapat dihasilkan oleh satu jeda itu.

## Sebelum Mata Terbuka, Batin Anda Sudah Melukiskan Hari Ini

Mari lakukan sebuah percobaan.

Besok pagi, ketika alarm berbunyi dan Anda membuka mata, jangan lakukan apa-apa. Tetaplah berbaring selama lima detik saja. Lalu, tanyakan kepada diri sendiri:

“Apa yang pertama-tama muncul dalam batinku saat ini?”

Anda mungkin terkejut mengetahui bahwa bahkan sebelum mata terbuka, batin kita sudah sibuk bergerak.

Pada hari tertentu, daftar pekerjaan muncul lebih dahulu. Pada hari lain, percakapan tidak menyenangkan tadi malam muncul lebih dahulu. Kadang ada beban tanpa alasan yang jelas menekan dada. Dan sesekali, sangat jarang, kita membuka mata dengan harapan yang berdebar. Seperti malam sebelum piknik ketika masih kecil.

Ingatlah malam sebelum piknik.

Saat kecil, mengetahui bahwa besok akan pergi piknik membuat kita sulit tidur. Ketika mata terpejam, adegan esok hari tergambar.

Berlari sambil tertawa bersama teman, berbagi makanan lezat, menjelajahi tempat baru. Batin sudah hidup di hari esok. Dan ketika hari piknik benar-benar tiba, biasanya hari itu menyenangkan sebagaimana yang dibayangkan.

Ada pula keadaan sebaliknya. Besok ada presentasi penting, percakapan sulit yang harus dilakukan, atau hasil yang harus ditunggu. Pada malam seperti itu, kekhawatiran datang lebih dahulu. “Bagaimana kalau ada yang salah?” “Bagaimana kalau aku membuat kesalahan?” Batin sudah menggambar skenario terburuk untuk esok hari. Dan hari seperti itu memang menjadi hari yang berat.

Apakah itu kebetulan?

Banyak orang menganggapnya kebetulan. Katanya, saat suasana hati baik kita hanya lebih mudah melihat hal baik, dan saat suasana hati buruk kita lebih mudah melihat hal buruk. Tentu ada sisi seperti itu. Namun, ada bagian yang tidak dapat dijelaskan hanya dengan itu.

Batin kita tidak sekadar “melihat” dunia, tetapi “melukiskannya”.

Ini bukan perumpamaan. Warna emosi yang kita bawa pada pagi hari benar-benar memengaruhi apa yang kita lihat, dengar, pilih, dan siapa yang kita temui sepanjang hari. Seperti pelukis yang memberi warna dasar pada kanvas: gambar apa pun yang dibuat di atasnya akan dipengaruhi warna dasar itu. Emosi pagi menjadi warna dasar kanvas bernama satu hari.

Pagi yang dimulai dengan harapan dan semangat membentangkan warna dasar yang hangat. Hari yang terbentuk di atasnya secara alami bernuansa hangat. Keadaan yang sama terlihat sedikit lebih lembut, dan masalah yang sama terasa sedikit lebih ringan.

Pagi yang dimulai dengan kekhawatiran dan kecemasan membentangkan warna dasar yang dingin. Hari yang terbentuk di atasnya terasa berat entah di bagian mana, dan keadaan yang sama terasa sedikit lebih mengancam.

Pada akhirnya, faktor terbesar yang menentukan warna hari bukan peristiwa di luar. Melainkan warna dasar yang dibentangkan batin pada pagi hari.

Anda tidak perlu cemas mendengar hal ini.

Mungkin Anda berpikir, “Kalau begitu, karena setiap pagi aku memulai dengan khawatir, apakah semua hari selama ini salahku?” Sama sekali tidak. Keadaan batin saat kita memulai pagi sebagian besar muncul secara otomatis. Itu bukan pilihan sadar. Itu kebiasaan yang terkumpul selama bertahun-tahun, reaksi yang telah melekat dalam tubuh.

Tidak seorang pun memutuskan, “Hari ini aku akan memulai dengan hati cemas.” Ketika membuka mata, perasaan itu sudah ada di sana. Jadi, sama sekali tidak ada alasan untuk menyalahkan diri.

Yang penting bukan masa lalu. Yang penting adalah mulai sekarang.

Apa yang dapat dilakukan mulai sekarang sangat sederhana.

Pada saat membuka mata, sadari warna dasar yang otomatis terbentang. “Oh, pagi ini warna seperti inilah yang ada dalam batinku.” Cukup menengoknya sekali seperti itu. Hanya itu.

Yang mengherankan, hanya dengan menengoknya sekali, warna dasar itu mulai berubah sedikit demi sedikit. Sekalipun warnanya gelap, begitu Anda menyadarinya, sejengkal cahaya terang sudah masuk. Sebab, menyadari berarti tidak lagi terseret reaksi otomatis.

Itulah saat Anda keluar sejenak dari mode otomatis dan memegang kemudi hari Anda sendiri.

Itu momen yang sangat singkat. Bahkan tidak sampai lima detik. Namun, lima detik itu mengubah warna dasar sehari, hari-hari yang terkumpul mengubah sebulan, dan bulan-bulan yang terkumpul mengubah kehidupan Anda.

Mungkin sulit dipercaya. Tidak apa-apa. Anda tidak harus percaya. Namun, besok pagi, mari coba sekali saja. Ketika alarm berbunyi, jangan langsung bangun. Berbaringlah lima detik dan rasakan dengan tenang warna apa yang sedang terbentang dalam batin.

Itu sudah cukup. Sungguh, hanya itu pun sudah menjadi awal.

## Mengapa Pikiran Pertama pada Pagi Hari Penting

Ada seseorang.

Setiap pagi, ia memulai hari dengan urutan yang sama. Mematikan alarm, mengambil ponsel, lalu memeriksa berita dan pesan. Belum satu menit berlalu, kekhawatiran dunia sudah membanjiri matanya. Kecelakaan terjadi di suatu tempat, ekonomi sedang sulit, seseorang mengunggah tulisan penuh kemarahan. Setiap pagi ia memulai dengan emosi orang lain dan masalah dunia di luar dirinya.

Ia selalu lelah. Bahkan sebelum hari dimulai, ia sudah letih. Yang aneh, ia sendiri tidak tahu mengapa. Sekalipun tidur cukup, bahkan pada hari tanpa pekerjaan yang terlalu berat, ia sudah merasa terbebani sejak pagi.

Apakah kisah ini terasa akrab?

Pikiran pertama pada pagi hari memiliki kekuatan yang jauh lebih besar daripada yang kita bayangkan.

Tadi kita membicarakan warna dasar batin: bahwa emosi pagi menentukan nuansa seluruh hari. Yang paling kuat menentukan warna dasar itu adalah pikiran dan emosi pertama yang kita jumpai setelah membuka mata.

Jika dipikirkan, beberapa menit pertama hari adalah waktu ketika batin paling terbuka. Pada saat baru terbangun, kesadaran belum sepenuhnya terjaga. Dinding pertahanan masih rendah dan penyaring masih longgar. Karena itu, hal yang masuk pada waktu tersebut terukir paling dalam di batin.

Coba pikirkan mengapa kita melihat ponsel begitu membuka mata. Sebagian besar karena kebiasaan. Tangan bergerak otomatis karena kita cemas jika belum memeriksa sesuatu. Namun, yang sebenarnya kita lakukan saat itu adalah menerima emosi orang lain dan kebisingan dunia sebagai warna dasar diri, pada waktu paling terbuka dalam sehari.

Itu seperti melempar batu pertama pada pagi hari ke danau yang telah tenang dan tertata sepanjang malam. Riak pertama menyebar ke seluruh danau. Jika kecemasan dari berita menjadi batu pertama, riak kecemasan menyebar ke seluruh hari. Jika pesan marah seseorang menjadi batu pertama, seluruh hari berada dalam dampak emosi itu.

Ini bukan berarti “Jangan melihat ponsel”.

Setiap orang kadang perlu memeriksa pesan pada pagi hari karena alasan praktis. Yang penting bukan larangan, melainkan urutan. Apa yang pertama-tama Anda jumpai setelah membuka mata? Suara dunia luar atau keheningan di dalam diri?

Bagaimana jika beberapa menit pertama pada pagi hari menjadi waktu untuk menemui batin sendiri, alih-alih emosi orang lain? Sebelum menerima berita dunia, rasakan dahulu dengan hati seperti apa Anda ingin memulai hari ini.

“Warna dasar apa yang ingin kubentangkan untuk hari ini?”

Dengan satu pertanyaan ini saja, pagi berubah.

## Lima Menit yang Mengubah Hari Anda

Mari lanjutkan sedikit kisah orang tadi.

Suatu hari, orang yang selalu memeriksa ponsel terlebih dahulu setiap pagi itu mengubah satu hal yang sangat kecil. Alih-alih meraih ponsel setelah membuka mata, ia memutuskan berbaring tanpa melakukan apa-apa selama lima menit saja.

Awalnya terasa canggung. Ia tidak tahu bahwa tidak melakukan apa-apa bisa sesulit ini. Tangannya terus mengarah ke ponsel. Di kepala, pekerjaan yang harus dilakukan berteriak. Namun, ia memutuskan untuk bertahan lima menit, hanya lima menit.

Tidak banyak yang ia lakukan selama lima menit itu. Ia hanya menatap langit-langit dan mendengarkan napasnya sendiri. Lalu, dalam hati ia berkata pelan, “Semoga hari ini menjadi hari yang baik-baik saja.” Hanya itu.

Hari pertama, ia tidak merasakan perubahan apa pun. Hari kedua pun demikian. Namun, setelah sekitar seminggu, ia menemukan sesuatu yang aneh. Beban yang biasa dirasakan setiap pagi sedikit berkurang. Belum sepenuhnya hilang, tetapi jelas lebih ringan daripada kemarin. Dan rasa ringan itu mulai mengubah nuansa seluruh hari sedikit demi sedikit.

Mengapa hanya lima menit dapat membuat perbedaan seperti ini?

Rahasianya ada pada “jeda”.

Batin kita memiliki semacam fungsi pemutaran otomatis. Begitu terbangun, emosi kemarin dan kekhawatiran esok mulai diputar otomatis. Ini bukan pilihan kita. Ini kebiasaan yang melekat dalam

tubuh karena diulang begitu lama. Seperti alarm yang otomatis memutar lagu yang sama setiap pagi.

Namun, jika setelah membuka mata kita diam tanpa melakukan apa-apa selama lima menit, muncul celah singkat dalam pemutaran otomatis ini. Sekalipun emosi kemarin muncul, ada ruang untuk melihatnya dari selangkah di belakang tanpa langsung mengikutinya.

“Oh, pagi ini perasaan seperti ini yang muncul.”

Satu kalimat itu cukup. Anda tidak harus menghilangkan perasaan itu. Tidak harus mengubahnya. Cukup menyadarinya. Lalu, anehnya, daya emosi itu untuk menyeret Anda sedikit melemah. Volume pemutaran otomatis turun sedikit.

Dan di dalam celah yang lebih hening itu, Anda dapat membubuhkan warna dasar yang diinginkan dengan lembut.

“Hari ini, mari berjalan sedikit lebih ringan.”

“Rasanya hari ini akan ada hal yang baik.”

“Aku belum tahu, tetapi mungkin ini bisa menjadi hari yang baik.”

Tidak perlu muluk-muluk. Tidak apa-apa jika belum benar-benar mempercayainya. Cukup katakan sekali dengan pelan dalam hati. Seperti menanam benih. Saat ditanam, belum terlihat apa-apa. Namun, benih itu tumbuh diam-diam sepanjang hari.

Berikut cara konkret untuk mencobanya.

Besok pagi, ketika alarm berbunyi, jangan langsung bangun. Jangan langsung melihat ponsel juga. Berbaringlah lima menit saja. Mata boleh terpejam atau terbuka. Lalu, lakukan tiga hal berikut perlahan.

Pertama, tarik napas dalam satu kali lalu embuskan. Sekali saja cukup.

Kedua, rasakan dengan tenang emosi apa yang ada dalam batin saat ini. Entah berat, ringan, atau tidak terasa apa-apa, keadaan itulah titik awal hari ini.

Ketiga, pilih satu ucapan yang ingin Anda sampaikan kepada hari ini dan katakan dengan pelan di dalam hati. “Hari ini pun akan menjadi hari yang baik-baik saja.” “Hari ini, diriku cukup.” Apa pun boleh. Asalkan kata-kata itu menyentuh hati Anda.

Hanya itu. Bahkan tidak sampai lima menit. Namun, lima menit ini mengubah warna dasar dua puluh tiga jam lima puluh lima menit sisanya.

Mungkin Anda berpikir, “Pagi hari aku tidak punya waktu untuk itu.” Anak-anak menangis, Anda terburu-buru berangkat kerja, dan pekerjaan menumpuk. Dari mana mengambil lima menit? Saya sangat memahami. Jika memang begitu, tidak harus lima menit. Tiga menit boleh, satu menit pun boleh. Bahkan menarik satu napas dalam saat mematikan alarm saja cukup.

Yang penting bukan lamanya waktu. Yang penting adalah bahwa Anda telah berhenti sejenak.

Membubuhkan satu koma kecil pada pagi yang berjalan otomatis. Itu saja sudah mengubah kalimat hari Anda.

## ◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Besok pagi, ketika alarm berbunyi, alih-alih langsung bangun atau melihat ponsel, tetaplah memejamkan mata dan tarik satu napas dalam. Lalu, sampaikan satu kalimat dengan pelan di dalam hati.

“Hari ini pun akan menjadi hari yang baik-baik saja.”

Hanya itu. Satu menit cukup.

Besok pagi, mari coba sekali saja.

*

Tidak menjadi soal dengan hati seperti apa Anda memulai hari selama ini. Tidak menjadi soal jika hingga kemarin setiap pagi selalu dimulai dengan khawatir. Tidak ada yang Anda lakukan dengan salah.

Namun, hari ini, setelah membaca tulisan ini, Anda sudah sedikit berbeda dari diri Anda kemarin. Anda telah mengetahui bahwa warna dasar batin dibentangkan pada pagi hari, dan bahwa menyadarinya saja dapat mengubah hari.

Saya menantikan pagi esok.

Semoga pagi Anda esok dimulai dengan warna yang sedikit berbeda dari hari ini.

SEQUENCE

# 02

# Cermin - Mengapa Hidupku Selalu Begini?

## Mengapa Hal yang Ingin Diubah Tak Kunjung Berubah

Setiap orang memiliki setidaknya satu hal: sesuatu yang ingin diubah, tetapi tak kunjung berubah. Bagi sebagian orang, itu berat badan. Mereka mulai diet, berolahraga, mengubah pola makan, dan sesaat semuanya tampak berjalan baik, lalu tiba-tiba kembali seperti semula. Bagi yang lain, itu uang. Sekeras apa pun bekerja, uang selalu kurang; sebanyak apa pun ditabung, selalu ada pengeluaran baru. Bagi yang lain lagi, itu hubungan. Mereka ingin bertemu orang yang baik, tetapi hubungan dengan setiap orang berakhir dengan pola serupa.

Awalnya, kita mengira kurang berusaha. Maka kita berusaha lebih keras. Membuat rencana lebih ketat, mendorong diri dengan kemauan lebih kuat, menuangkan lebih banyak waktu dan energi. Namun, anehnya, ada kalanya semakin banyak upaya, hasilnya tetap serupa atau justru lebih buruk.

Pernahkah Anda juga mengalaminya? Sungguh-sungguh berusaha, benar-benar memberikan yang terbaik, tetapi merasa sesak karena tidak ada yang berubah.

Saya sangat memahami perasaan itu.

Sebenarnya, itu bukan masalah kemauan atau kemampuan Anda. Ketika ingin mengubah sesuatu, hampir secara naluriah kita mulai dari luar. Mengubah lingkungan, kebiasaan, dan tindakan. Pindah pekerjaan, berganti tempat tinggal, bertemu orang baru. Tentu kadang hal itu membantu. Namun, sering kali kita mengalami pola yang terasa akrab muncul kembali, betapapun banyaknya perubahan di luar.

Di pekerjaan baru muncul konflik serupa, dalam hubungan baru masalah serupa terulang, dan di kota baru emosi serupa datang. Seolah ke mana pun pergi, kita membawa beban yang sama.

Mengapa begitu?

Ada cerita yang sangat sederhana, tetapi sulit dilupakan setelah diketahui. Bayangkan seorang anak kecil melihat cermin untuk pertama kalinya. Ia menemukan sesuatu menempel pada wajah di dalam cermin. Ada semacam noda tinta di pipi. Anak itu menggosok wajah di cermin, mencoba membersihkannya. Namun, sekeras apa pun cermin digosok, noda tinta tidak hilang.

Mengapa? Karena tintanya bukan menempel pada cermin, melainkan pada pipi anak itu sendiri.

Kisah inilah yang terjadi dalam hidup kita.

Masalah yang kita jumpai di dunia luar, seperti konflik berulang, keadaan yang tak terselesaikan, dan pola yang terus kembali, adalah bayangan dalam cermin. Sebagaimana tinta tidak terhapus meskipun wajah di cermin terus digosok, di sinilah alasan masalah yang sama berulang betapapun kita mencoba memperbaiki keadaan luar.

Tinta itu menempel di dalam diri kita, bukan pada cermin.

Mungkin ini terdengar menakutkan. Anda mungkin merasa, “Jadi, pada akhirnya ini salahku.”

Sama sekali bukan itu maksudnya.

Ada sesuatu yang menempel di dalam diri bukan berarti Anda orang yang salah. Itu hanya berarti masih ada sesuatu yang belum ditemukan. Sesuatu yang menempel sejak lama, tetapi keberadaannya pun tidak Anda ketahui. Seperti anak yang tidak tahu ada tinta di pipinya sendiri.

Dan ada kabar baik di sini. Membersihkan cermin tidak ada akhirnya, tetapi membersihkan tinta di pipi yang sebenarnya hanya perlu sekali. Cukup menyadari apa yang ada di dalam, lalu menengoknya. Itu saja mulai mengubah bayangan yang terpantul di dunia luar.

Mari kita lihat bersama. Perlahan, dengan kecepatan Anda sendiri.

## Ketika Mengubah Segala Sesuatu di Luar Tidak Mengubah Apa-Apa

Ada seorang perempuan.

Ia selalu mengalami masalah yang sama di tempat kerja. Ke mana pun pergi, hubungannya dengan atasan sulit. Awalnya, ia menganggap atasannya yang bermasalah: sifatnya sulit, tuntutannya tidak masuk akal, dan ia tidak pernah menghargainya. Maka ia pindah kerja. Tempat kerja baru bersuasana baik dan rekan-rekannya ramah. Namun, setelah beberapa bulan, konflik serupa dengan atasan baru mulai muncul.

“Lagi?” Ia kebingungan. Jelas perusahaan berbeda, orang berbeda, lingkungan berbeda. Mengapa hal yang sama terulang?

Ia pindah sekali lagi. Kali ini bahkan berganti industri. Namun, hasilnya sama. Hanya nama perusahaan dan wajah atasan yang berbeda; emosinya sama hingga mengejutkan. Merasa tidak diakui, merasa diri tidak cukup, merasa sekeras apa pun berusaha tetap kurang.

Kisah serupa terjadi dalam hubungan.

Ada seorang laki-laki. Setiap kali menjalin hubungan romantis, perpisahan datang dengan pola yang serupa. Awalnya penuh gairah, tetapi seiring waktu ia merasa pasangannya semakin menjauh. Maka ia berusaha memperlakukan pasangannya lebih baik. Lebih sering menghubungi, lebih banyak menyesuaikan diri, lebih banyak mengalah. Namun, semakin ia berusaha, semakin pasangannya menjauh.

“Ini karena aku belum menjadi orang yang cukup baik.” Itulah pikirnya. Maka ia berusaha mengubah diri. Merawat penampilan, meningkatkan kemampuan, berusaha menjadi orang yang lebih menarik. Namun, dalam hubungan baru, pola yang sama berulang. Hanya wajah pasangannya yang berganti; perasaan pada akhirnya selalu sama. Perasaan ditinggalkan.

Kedua kisah ini memiliki kesamaan.

Keduanya mencoba mengubah yang di luar. Mengubah lingkungan, mengganti orang lain, mengubah tindakan sendiri. Namun, ada satu hal yang tidak berubah: emosi di dalam diri.

Di dalam perempuan yang berpindah kerja itu ada perasaan lama, “Diriku tidak cukup.” Perasaan itu terakumulasi sejak masa kecil. Di dalam laki-laki yang terluka dalam hubungan ada ketakutan lama, “Pada akhirnya aku akan ditinggalkan.” Itu pun berakar pada masa yang sangat awal dalam hidupnya.

Emosi-emosi inilah tinta pada bayangan cermin.

Ketika pola seperti ini bekerja di dalam batin, kita lebih sering menangkap adegan di dunia luar yang mengukuhkannya. Seperti cermin yang dengan jujur memantulkan tinta di pipi. Sekalipun pekerjaan, pasangan, atau kota berganti, jika pola di dalam tidak berubah, cermin memperlihatkan bayangan yang sama.

Mengetahui hal ini dapat memunculkan dua reaksi.

Yang pertama adalah putus asa. “Kalau begitu, selama ini ada dalam diriku, semuanya akan selamanya sama.”

Yang kedua adalah merasa bebas. “Oh, berarti aku tidak harus mengubah yang di luar.”

Reaksi kedua itulah yang tepat. Saat Anda mengetahui hal ini adalah saat pengulangan mulai berhenti.

Sebab, itulah saat tangan berhenti menggosok cermin dan Anda akhirnya melihat pipi sendiri.

“Oh, tintanya ada di pipiku, bukan pada cermin.”

Satu kesadaran itu mengubah segalanya. Anda tidak perlu lagi menghabiskan energi untuk memperbaiki yang di luar. Tidak perlu lagi menyalahkan diri karena tidak berhasil. Cukup menengok dengan tenang apa yang ada di dalam.

Lalu, sesuatu yang mengherankan terjadi. Hanya dengan menengok ke dalam, yang di luar mulai berubah. Sebab, cermin itu jujur. Ketika bagian dalam berubah, cara melihat dunia luar pun berubah secara alami.

Anda tidak perlu langsung mengetahui seluruh isi batin sekarang. Untuk saat ini, ingat satu hal saja. Ketika hal yang sama berulang di luar, itu adalah sinyal untuk Anda. Cermin sedang berkata, “Coba lihat di sini.” Ia tidak hendak menghukum. Ia hendak memberi tahu.

Menyadari sinyal itu saja berarti separuh jalan sudah ditempuh.

Separuh sisanya akan kita temukan bersama, satu per satu, sambil membaca buku ini. Tidak perlu terburu-buru. Berjalanlah dengan kecepatan Anda sendiri. Cermin tidak akan lari.

## Dunia Sedang Memantulkan Isi Batin Anda

Bayangkan langit malam.

Orang-orang memandang langit malam yang sama, tetapi merasakan hal berbeda. Ada yang melihat bintang dan merasa takjub. Kenyataan bahwa dirinya berada dalam semesta seluas itu terasa penuh keajaiban. Ada pula yang memandang langit malam yang sama lalu merasa kesepian. Di hadapan kegelapan yang begitu besar, dirinya terasa terlalu kecil dan tak berarti. Ia berharap pagi segera datang.

Langit malamnya sama. Bintang-bintang yang bersinar di atas sana tidak memiliki makna apa pun. Namun, bagi seseorang, itu menjadi ketakjuban; bagi yang lain, kesepian. Apa yang berbeda?

Bukan langit malamnya. Batin yang memandangnyalah yang berbeda.

Hal ini tidak hanya berlaku pada langit malam.

Segala sesuatu yang kita jumpai sehari-hari berdiri di atas prinsip ini. Kata-kata yang sama dari atasan yang sama kadang berlalu begitu saja, kadang melukai dalam-dalam. Melihat berita yang sama, seseorang khawatir, sementara orang lain melihat kesempatan. Mengalami perpisahan yang sama, seseorang runtuh, sementara orang lain memulai kehidupan baru.

Peristiwa di luar sebenarnya netral dengan sendirinya. Tidak baik dan tidak buruk. Apa yang ada di dalam kitalah yang memberinya

warna. Seperti cahaya putih yang sama terurai menjadi berbagai warna saat melewati prisma, peristiwa yang sama dialami dalam warna berbeda setelah melewati prisma di dalam diri.

Prisma itu adalah bagian dalam diri Anda. Ingatan lama, emosi yang terakumulasi, keyakinan tentang diri sendiri, harapan terhadap dunia. Semua ini menentukan sudut prisma. Dan sesuai sudut itu, dunia yang sama terlihat sama sekali berbeda.

Mari ambil satu contoh lagi.

Misalkan saat berjalan Anda bertemu kenalan yang sudah lama tidak dijumpai, tetapi ia lewat tanpa menyapa. Keadaan itu sendiri netral. Namun, pengalaman Anda menjadi sama sekali berbeda, tergantung prisma yang ada di dalam diri.

“Dia meremehkanku.”
Inilah warna yang muncul ketika ada perasaan “Aku tidak dihormati” di dalam diri.

“Apa aku melakukan kesalahan?”
Inilah warna yang muncul ketika ada perasaan “Aku selalu membuat kesalahan” di dalam diri.

“Mungkin dia sibuk sehingga tidak melihatku.”
Inilah warna yang muncul ketika Anda relatif nyaman dengan diri sendiri.

Ketiganya mengalami keadaan yang sama. Namun, hari yang mereka alami sama sekali berbeda. Orang pertama mungkin kesal sepanjang hari. Orang kedua mungkin sibuk memikirkan kesalahan apa yang telah dilakukan. Orang ketiga mungkin sudah melupakannya lima menit kemudian.

Peristiwa yang sama, hari yang berbeda. Yang menciptakan perbedaan itu ada di dalam, bukan di luar.

Mendengar hal ini, Anda mungkin mengkhawatirkan batin sendiri. “Bagaimana kalau di dalam diriku banyak hal negatif?”

Tidak perlu khawatir. Di dalam diri kita semua bercampur berbagai hal. Yang terang, yang gelap, yang hangat, yang dingin. Itu alami. Setiap manusia demikian.

Yang penting bukan menyempurnakan bagian dalam diri. Itu mustahil, dan tidak perlu. Yang penting adalah menyadari prisma seperti apa yang ada di dalam. “Oh, aku merasakan keadaan ini seperti ini karena ada emosi seperti itu dalam diriku.” Menyadari satu hal ini saja mengubah cara Anda memandang dunia. Bukan karena dunia berubah, melainkan karena diri yang melihatnya berubah.

## Hari Ketika Saya Berdiri di Depan Cermin yang Selama Ini Saya Salahkan

Mari kembali kepada perempuan yang kita jumpai tadi. Orang yang mengalami konflik sama meski sudah tiga kali pindah kerja.

Titik balik datang ketika ia sedang mencari pekerjaan keempat. Saat menulis CV, tangannya tiba-tiba berhenti. “Kalau pindah lagi, apakah akan berbeda?” Untuk pertama kalinya, pertanyaan itu muncul. Karena sudah mencoba tiga kali, ia sudah tahu jawabannya. Tidak akan berbeda.

Malam itu, untuk pertama kalinya ia mengajukan pertanyaan lain.

“Mungkinkah masalahnya bukan di luar, melainkan di dalam diriku?”

Saat pertanyaan ini muncul terasa tidak nyaman. Bahkan menyakitkan. Sebab, selama ini ia bertahan dengan menyalahkan yang di luar, dan kini perisai itu diturunkan. Namun, pada saat yang sama, munculnya pertanyaan inilah titik awal perubahan sejati.

Ia menengok ke dalam dirinya dengan tenang. Emosi apa yang terasa saat konflik dengan atasan muncul? Di mana akar emosi itu? Lalu, ia menjumpai sebuah ingatan lama.

Ingatan masa kecil ketika melakukan sesuatu dengan baik, tetapi lebih sering mendengar “Seharusnya kamu bisa lebih baik lagi” daripada pujian. Keyakinan yang dibentuk ingatan itu: “Sebanyak apa pun yang kulakukan, diriku tidak pernah cukup.” Keyakinan itu menjadi prisma, sehingga siapa pun atasannya, ia memandang dunia dengan warna “Aku tidak diakui”.

Yang ia lakukan bukan sesuatu yang luar biasa.

Ia hanya menghadapi ingatan itu dan berkata kepada dirinya yang dulu:

“Dirimu sudah cukup. Saat itu pun, dirimu sudah cukup.”

Katanya, air mata mengalir. Puluhan tahun ia belum pernah mendengar ucapan itu. Bukan orang lain, melainkan dirinya sendiri yang mengatakannya kepada dirinya. Itu saja membuat sesuatu di salah satu sudut dada mulai mengendur.

Yang menakjubkan adalah apa yang terjadi sesudahnya. Ia tidak pindah kerja. Namun, hubungan dengan atasannya berubah. Bukan atasannya yang berubah. Orang yang sama, kata-kata yang sama, sikap yang sama. Namun, dirinya yang menerima semua itu telah berubah. Ketika warna “Aku tidak diakui” memudar, keadaan yang sama mulai terlihat berbeda.

Ketika noda tinta pada bayangan terhapus, dunia yang terpantul dalam cermin berubah.

Anda pun mungkin memiliki cermin seperti ini.

Pola berulang, jenis masalah yang terus dijumpai, keadaan tertentu yang terasa sangat melukai. Itu bukan dunia yang sedang menyiksa

Anda. Cermin sedang memberi tahu dengan tenang, “Coba tengok ke sini.”

Anda tidak perlu memahami cermin itu dengan sempurna sekarang juga. Tidak perlu menemukan seluruh emosi lama saat ini juga. Ingatlah satu hal ini saja.

Ketika hal yang sama berulang di luar, berhentilah sejenak dan tengok ke dalam diri alih-alih menyalahkan cermin. Itu saja membuat dunia yang terpantul berubah sedikit demi sedikit.

## ◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Jika hari ini muncul keadaan yang terasa sangat tidak nyaman, berhentilah sejenak dan tanyakan:

“Perasaan yang sedang kurasakan ini, mungkinkah pernah kurasakan sebelumnya?”

Tidak apa-apa jika jawabannya belum ditemukan. Mengajukan pertanyaan itu saja sudah menjadi awal. Sebab, Anda telah menoleh kepada diri sendiri, bukan ke dalam cermin.

*

Kepada Anda yang lelah mengubah keadaan di luar selama ini, saya ingin mengatakan: perubahan tidak terjadi bukan karena Anda malas atau kurang. Hanya saja, yang perlu dibersihkan adalah pipi, bukan cermin. Dan hari ini Anda telah mengetahuinya.

Tidak apa-apa. Cermin tidak akan lari. Tengoklah perlahan, dengan kecepatan Anda sendiri.

Seperti apa dunia yang terpantul ketika tinta di pipi terhapus? Saya sungguh menantikan hari itu.

SEQUENCE

# 03

# Ketakutan - Mengapa Kita Selalu Cemas?

## Pukul Tiga Dini Hari, Malam ketika Tidur Tak Kunjung Datang

Pukul tiga dini hari.

Seluruh dunia hening. Mungkin ada seseorang yang tidur di samping Anda, mungkin Anda sendirian.

Kamar gelap, dan sesekali terdengar suara mobil dari kejauhan. Semuanya tenang, tetapi kepala Anda sendiri bising.

Pikiran datang bersambung-sambung.

“Bagaimana urusan itu besok?”

“Seharusnya waktu itu aku mengatakan begitu.”

“Jangan-jangan ini benar-benar akan jadi masalah besar.”

“Orang lain tampaknya hidup baik-baik saja. Mengapa hanya aku begini?”

Anda menarik selimut, berguling, mencoba memejamkan mata, tetapi pikiran tidak berhenti. Justru semakin hening, semakin jelas. Hal-hal yang terlupakan di tengah kesibukan siang hari muncul satu per satu dalam keheningan dini hari.

Bukan hanya Anda.

Pada jam ini, begitu banyak orang di bumi juga tak bisa tidur dan sedang menatap langit-langit. Seseorang mengkhawatirkan presentasi besok, seseorang mengkhawatirkan kesehatan, seseorang mengkhawatirkan uang, dan seseorang merasa sesak oleh kecemasan tanpa tahu sebabnya. Isi kekhawatirannya berbeda, tetapi perasaan yang dialami begitu serupa hingga mengherankan.

Kecemasan samar. Perasaan bahwa sesuatu akan salah. Takut pada hal yang tidak dapat dikendalikan.

Siang tadi semuanya baik-baik saja. Di tengah kesibukan, bertemu orang, dan bekerja, perasaan ini tidak terasa. Bukan, bukannya tidak terasa, melainkan disembunyikan di balik kesibukan. Mungkin bekerja keras sepanjang hari justru merupakan cara untuk tidak menghadapi perasaan ini.

Namun, ketika malam tiba, tidak ada tempat bersembunyi. Tidak ada pekerjaan, tidak ada orang yang harus ditemui, tidak ada pesan yang harus diperiksa. Hanya diri saya dan pikiran saya yang tersisa. Itulah mengapa dini hari terasa menakutkan. Bukan gelapnya, melainkan batin sendiri yang dijumpai dalam keheningan.

Mari ajukan satu pertanyaan di sini.

Di antara kekhawatiran yang muncul pada pukul tiga dini hari, berapa banyak yang benar-benar terjadi?

Jika diingat baik-baik, sebagian besar hal yang dikhawatirkan pada dini hari tidak pernah benar-benar terjadi. Sekalipun terjadi, tidak semenakutkan yang dibayangkan. Anda mungkin pernah mengalami kekhawatiran malam yang mendadak terlihat kecil ketika pagi tiba. Mungkin juga pernah heran sendiri, “Mengapa tadi malam aku begitu khawatir?”

Lalu, suara pukul tiga dini hari itu sebenarnya apa? Dari mana datangnya kekuatan yang menggambarkan begitu jelas hal yang belum terjadi dan membuat kita takut seolah hal itu sudah terjadi?

Memahaminya akan sedikit mengubah malam-malam ketika tidur tak kunjung datang.

## Suara Siapa yang Berkata, “Bagaimana Kalau Ada yang Salah?”

Bayangkan masa yang sangat lampau, ketika kita hidup di padang rumput.

Saat mencari makanan di rerumputan, terdengar gemerisik di balik semak. Ada dua reaksi yang mungkin. Yang pertama mengabaikannya, “Mungkin tidak ada apa-apa.” Yang kedua segera bergerak, “Mungkin berbahaya. Ayo lari.”

Bagaimana jika orang yang mengabaikannya, “Mungkin tidak ada apa-apa,” ternyata mendengar suara hewan buas? Orang itu tidak bertahan hidup. Sebaliknya, orang yang bereaksi, “Ayo lari,” tetap selamat sekalipun suara itu hanya angin.

Setelah puluhan ribu tahun, gen pihak yang bertahan hidup diwariskan kepada kita. Karena itu, sistem yang bereaksi terlalu peka terhadap bahaya terukir dalam-dalam pada tubuh dan batin kita. Sistem yang membunyikan alarm, “Bagaimana kalau

berbahaya?”, bahkan dalam keadaan yang sebenarnya tidak berbahaya. Inilah asal mula ketakutan.

Masalahnya, sistem ini masih bekerja.

Kita tidak lagi hidup di padang rumput. Tidak ada hewan buas yang bersembunyi di balik semak. Namun, tubuh dan batin masih bergerak mengikuti program dari puluhan ribu tahun lalu. Hanya sasaran alarmnya yang berubah.

Menggantikan hewan buas di balik semak, presentasi besok menjadi hewan buas. Ekspresi atasan menjadi hewan buas. Saldo rekening menjadi hewan buas. Notifikasi pesan yang belum dibaca menjadi hewan buas. Tidak ada yang benar-benar mengancam nyawa, tetapi tubuh bereaksi seolah berhadapan dengan hewan buas sungguhan. Jantung berdebar lebih cepat, otot menegang, dan pikiran dipenuhi skenario terburuk.

Inilah suara pukul tiga dini hari itu. Alarm dari sistem perlindungan sangat tua yang telah menjaga Anda sejak puluhan ribu tahun lalu.

Ada hal penting di sini.

Suara ini bukan musuh Anda.

Suara ini terdengar bukan karena Anda lemah, bukan karena Anda negatif, dan bukan karena ada yang salah. Ini adalah sistem yang dibuat agar Anda tetap hidup. Selama puluhan ribu tahun ia menjaga leluhur Anda, dan sekarang pun berusaha melakukan hal yang sama. Hanya saja, ia belum tahu bahwa zaman telah berubah.

Ini seperti kekhawatiran nenek yang dahulu sangat diperlukan, tetapi sekarang sedikit berlebihan. “Keluar rumah itu berbahaya.” “Jangan percaya orang itu.” “Harus hati-hati.” Nenek mengatakannya bukan karena benci, melainkan karena sayang.

Hanya cara menyayangi itu yang tidak lagi sesuai dengan keadaan sekarang.

Ketakutan pun demikian. Ia bukan musuh yang menyerang Anda, melainkan pelindung sangat tua yang berusaha menjaga Anda. Hanya saja, cara melindunginya sedikit berlebihan untuk zaman sekarang.

Mengetahui hal ini mengubah hubungan kita dengan ketakutan.

Selama ini kita berusaha menyingkirkan ketakutan. Ketika cemas, kita ingin segera mengusirnya. “Jangan dipikirkan.” “Khawatir tidak ada gunanya.” “Berpikirlah positif.” Dengan kata-kata ini kita mencoba menekan ketakutan. Namun, semakin ditekan, semakin besar. Seperti menekan bola ke dalam air. Sekuat apa pun ditekan, begitu tangan dilepaskan, bola melompat lebih keras.

Anda tidak perlu menghilangkan ketakutan. Tidak perlu melawannya. Cukup sadari suara apa itu.

“Oh, sistem perlindungan lama di dalam diriku sedang berbunyi.”

“Ini bukan bahaya nyata, melainkan bunyi alarm di dalam diriku.”

Menyadarinya seperti ini saja menurunkan volume alarm. Ketakutan tidak lenyap sepenuhnya. Namun, kekuatannya untuk menyeret Anda melemah. Di tempat ketakutan sebelumnya memegang kemudi, Anda dapat kembali mengambilnya.

Ketika suara itu datang pada pukul tiga dini hari, cobalah mengatakan ini:

“Aku mengerti. Aku tahu kamu berusaha menjagaku. Terima kasih. Namun, sekarang aku baik-baik saja.”

Awalnya mungkin terasa canggung. Namun, setelah diulang sekali, dua kali, suara dini hari itu benar-benar mulai mereda sedikit demi

sedikit. Akan tiba saat ketika ketakutan mulai terasa sebagai teman lama, bukan musuh.

Sampai saat itu datang, tidak apa-apa berjalan perlahan.

## Ketakutan Bukan Musuh, Melainkan Pelindung Lama

Anda mungkin ingat pernah takut pada kamar gelap saat kecil.

Begitu lampu dimatikan, kamar mendadak berubah. Gantungan pakaian yang biasa saja pada siang hari terlihat seperti monster. Tirai yang bergerak membuat kita merasa ada seseorang bersembunyi. Jantung berdebar cepat, dan selimut ditarik sampai menutupi kepala. Lalu, ketika ibu atau ayah datang menyalakan lampu, monster lenyap. Yang ada hanya gantungan pakaian dan tirai.

Kini setelah dewasa, hal serupa tetap terjadi. Hanya saja, masa depan yang tidak pasti menggantikan kamar gelap.

Saat hendak memulai sesuatu yang baru, pikiran “Bagaimana kalau gagal?” menjadi monster. Saat hendak membuka hati kepada seseorang, pikiran “Bagaimana kalau terluka?” menjadi monster. Menjelang keputusan penting, pikiran “Bagaimana kalau pilihanku salah?” menjadi monster. Namun, ketika lampu dinyalakan, sebagian besar hanyalah gantungan pakaian dan tirai.

Ketakutan adalah bayangan tentang masa depan. Batin melukiskan lebih dahulu hal yang belum terjadi.

Namun, ketika menggambar masa depan, batin terbiasa menggambar skenario terburuk terlebih dahulu. Seperti yang telah dibicarakan, ini akibat program bertahan hidup yang lama. Dengan membayangkan yang terburuk, kita dapat bersiap. Prinsipnya sama dengan bersiap lari karena mungkin ada hewan buas datang.

Namun, ada jebakan di sini. Ketika batin menggambar skenario terburuk, tubuh keliru mengira hal itu benar-benar sedang terjadi. Padahal hanya bayangan, tetapi jantung berdebar cepat, otot menegang, pencernaan berhenti, dan tidur tak datang. Tubuh tidak dapat membedakan bayangan dari realitas.

Inilah hakikat kecemasan. Tubuh bereaksi terhadap sesuatu yang belum terjadi seolah sudah terjadi. Bayangan masa depan menjadi penderitaan masa kini.

Lalu, apakah kita cukup mematikan sistem ini? Apakah cukup dengan tidak merasa takut?

Tidak. Tanpa ketakutan, kita tidak dapat bereaksi bahkan terhadap bahaya sungguhan. Jika tidak takut di tempat tinggi, kita dapat jatuh dari tebing. Jika tidak waspada dalam keadaan asing, kita dapat terpapar bahaya nyata. Ketakutan tetap merupakan sistem yang diperlukan.

Masalahnya bukan ketakutan itu sendiri. Masalahnya adalah ketakutan yang bekerja berlebihan.

Alarm yang berbunyi ketika hewan buas sungguhan muncul menyelamatkan nyawa. Namun, alarm yang berbunyi saat melihat gantungan pakaian menyusahkan hidup. Tugas kita bukan mematikan sistem alarm, melainkan belajar membedakan alarm nyata dari alarm palsu.

Cara membedakannya ternyata sederhana.

Ketika ketakutan datang, cukup ajukan satu pertanyaan ini:

“Pada saat ini, apakah aku aman?”

Yang dimaksud adalah saat ini. Bukan besok, bukan minggu depan, bukan setahun lagi. Tepat sekarang, di tempat ini, apakah aku aman?

Dalam sebagian besar keadaan, jawabannya “Ya”. Saat ini, Anda sedang duduk atau berbaring di suatu tempat. Anda bernapas, jantung Anda berdetak, dan Anda membaca tulisan ini. Jika hanya melihat saat ini, Anda aman.

Ketakutan hampir selalu datang dari masa depan. Namun, Anda selalu berada di saat ini. Bahaya masa depan belum ada. Yang ada hanyalah momen sekarang. Dan pada momen ini, Anda baik-baik saja.

Mengingat hal ini saja mengubah ukuran ketakutan.

## Cara Berkata kepada Ketakutan, “Terima Kasih, tetapi Aku Baik-baik Saja”

Ada seorang laki-laki.

Sejak lama, tubuhnya membeku setiap menghadapi keputusan besar. Saat memikirkan pindah kerja, ia mempertimbangkannya berhari-hari lalu akhirnya menyerah. Sekalipun ide usaha baru muncul, pikiran “Bagaimana kalau tidak berhasil?” membuatnya tidak bisa memulai. Saat ingin menyatakan perasaan kepada orang yang disukai, mulutnya pun tidak dapat terbuka.

Ia menganggap dirinya pengecut. Orang lain berani mencoba, tetapi ia tidak mengerti mengapa dirinya begini. Ia merasa ketakutan menghalangi hidupnya. Maka ia berusaha mengalahkannya. Mencoba mengabaikan, menekan, dan berpura-pura ketakutan itu tidak ada.

Namun, ia tidak bisa menang. Semakin ditekan, semakin besar. Semakin diabaikan, semakin keras berteriak.

Suatu hari, ia mencoba cara yang sama sekali berbeda.

Ketika ketakutan datang, alih-alih mengalahkannya, ia memutuskan duduk diam dan merasakan emosi itu. Tidak melawan, tidak melarikan diri, hanya menemaninya.

Awalnya sulit ditahan. Dada sesak, tangan gemetar, dan kepala bising. Namun, ia tetap duduk. Lalu, dalam hati ia mencoba berkata pelan:

“Kamu sedang berusaha menjagaku, ya. Aku mengerti. Terima kasih. Namun, sekarang aku baik-baik saja.”

Sesuatu yang aneh terjadi. Setelah mengatakannya, ketakutan terasa sedikit mengecil. Belum hilang, tetapi cukup kecil sehingga ia dapat bernapas. Ombak yang seolah hendak menelannya terasa menyusut menjadi riak yang membasahi pergelangan kaki.

Sejak hari itu, ia mengulangi kalimat ini setiap kali ketakutan datang. Tidak selalu berhasil. Ada hari ketika ketakutan begitu besar sehingga seolah tidak ada yang mempan. Namun, dalam sebagian besar keadaan, satu kalimat ini menciptakan ruang kecil antara dirinya dan ketakutan.

Di dalam ruang itu, akhirnya ia dapat memilih. Alih-alih melarikan diri sesuai perintah ketakutan, ia melangkah maju meskipun tetap takut. Ia menyadari bahwa itulah keberanian sejati.

Keberanian bukan keadaan tanpa ketakutan. Keberanian adalah bergerak meskipun takut.

Jika menunggu ketakutan hilang sepenuhnya sebelum bertindak, Anda akan menunggu seumur hidup. Ketakutan tidak menghilang. Kita hanya dapat belajar berjalan bersamanya.

Berikut hal konkret yang dapat dicoba.

Ketika ketakutan datang, berhentilah dahulu. Jangan lari, jangan melawan. Lalu, jalani tiga langkah dalam hati.

Pertama, sadari. “Oh, ketakutan sedang datang.” Cukup mengenalinya begitu saja. Memberi nama saja mengurangi kekuatan emosi.

Kedua, akui. “Ketakutan ini sedang berusaha menjagaku. Terima kasih.” Perlakukan dia sebagai pelindung lama, bukan musuh.

Ketiga, pilih. “Terima kasih, tetapi sekarang aku baik-baik saja. Aku akan mencoba maju selangkah.”

Anda telah mendengar ketakutan, tetapi dengan tenang memilih untuk tidak terseret olehnya.

Ketiga langkah ini bahkan tidak memerlukan satu menit. Namun, satu menit itu membedakan hidup yang diseret ketakutan dari hidup yang berjalan bersamanya.

## ◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Hari ini, ketika kecemasan atau kekhawatiran muncul, alih-alih mendorongnya pergi, cobalah berkata dengan pelan:

“Kamu sedang berusaha menjagaku, ya. Terima kasih. Namun, sekarang aku baik-baik saja.”

Sekali saja cukup. Dengan pelan di dalam hati.

Itu dapat menjadi saat pertama ketakutan berubah dari musuh menjadi teman seperjalanan.

*

Banyak ketakutan bukan berarti Anda lemah. Justru merasa takut berarti ada sesuatu yang berharga di dalam diri yang ingin Anda lindungi. Jika tidak ada yang berharga, tentu tidak ada yang perlu ditakuti.

Karena itu, Anda tidak perlu malu atas ketakutan. Ketakutan adalah bukti bahwa Anda sungguh menginginkan sesuatu. Dan di balik ketakutan itu, hal yang Anda inginkan sedang menanti.

Selangkah saja cukup. Meskipun takut, satu langkah kecil. Langkah-langkah itulah yang terkumpul menjadi kehidupan Anda.

SEQUENCE

# 04

# Cinta - Satu Hal yang Telah Anda Lupakan

## Makna Sejati dari Sesuatu yang Kita Sebut Cinta

Apa yang terlintas ketika Anda mendengar kata “cinta”?

Ada yang teringat pasangan. Ada yang teringat keluarga. Ada yang teringat tatapan hewan peliharaan, ada yang teringat suara sahabat lama. Dan ada pula yang merasakan sakit di sudut hati ketika mendengar kata ini. Bagi sebagian orang, kata cinta terasa berat, alih-alih hangat.

Reaksi apa pun alami. Sebab, melalui pengalaman masing-masing, kita mengisi kata cinta dengan makna yang berbeda.

Namun, cinta yang ingin dibicarakan dalam buku ini sedikit berbeda dari yang biasa kita pikirkan.

Sebagian besar yang kita sebut “cinta” dalam kehidupan sehari-hari disertai syarat.

“Aku mencintainya karena dia memperlakukanku dengan baik.” “Aku mencintainya karena dia ada di sisiku.” “Aku mencintainya karena dia membutuhkanku.” Sekilas terasa wajar, tetapi semua

kalimat ini memuat syarat berupa “karena”. Jika syarat terpenuhi, cinta ada. Jika syarat hilang, cinta pun goyah.

Ini bukan berarti hal itu buruk. Sebagian besar dari kita belajar cinta dengan cara ini. Nilai bagus mendapat pujian, patuh mendapat kasih sayang, memenuhi harapan mendapat pengakuan. Sejak kecil, tanpa disadari kita belajar bahwa cinta memiliki syarat.

Karena itu, kita percaya harus melakukan sesuatu agar dicintai. Harus cukup cantik, cukup mampu, cukup baik. Dan ketika merasa belum mencapai “cukup” itu, kita merasa tidak layak dicintai.

Namun, sesekali kita juga mengalami cinta tanpa syarat.

Orang yang pernah menggendong bayi baru lahir akan mengerti. Bayi itu tidak melakukan apa-apa. Ia tidak mengucapkan kata-kata manis, tidak menunjukkan bakat luar biasa, tidak mencapai sesuatu. Ia hanya ada. Namun, keberadaannya saja memenuhi dada dengan cinta. Kita mencintainya bukan “karena bayi ini melakukan sesuatu”, melainkan “karena bayi ini ada di sini”.

Orang yang memelihara hewan mengalami hal serupa. Kita tidak mencintai anjing karena ia juara pertama dalam ujian. Kita tidak mencintai kucing karena ia membawa pulang uang. Hanya karena ia ada di sana. Karena keberadaannya sendiri menggembirakan. Sejak awal tidak ada syarat.

Inilah wajah asli cinta.

Saat melihat bayi atau hewan, kita merasakan cinta ini secara alami. Namun, anehnya, kita tidak dapat memberikannya kepada diri sendiri. Khusus kepada diri sendiri, kita selalu memasang syarat. “Kamu harus mencapai sebanyak ini agar layak dicintai.” “Kamu harus setidaknya seperti ini agar menjadi orang yang baik.”

Mengapa begitu?

Mengapa cinta yang dapat kita berikan tanpa syarat kepada bayi tidak dapat kita berikan kepada diri sendiri?

Jawabannya sederhana. Karena kita telah lupa.

Anda pun pernah menjadi bayi itu. Pernah ada masa ketika tanpa melakukan atau membuktikan apa-apa, Anda dicintai hanya karena ada. Saat itu Anda tidak memberikan syarat kepada diri sendiri. Tidak bertanya, “Apakah aku cukup?” Anda hanya ada, dan dengan itu Anda utuh.

Namun, ketika tumbuh, dunia mengajarkan syarat. Mengalami cinta bersyarat, pada suatu saat kita mulai percaya, “Diriku apa adanya tidak cukup.” Dan keyakinan itu diam-diam menguasai hidup kita hingga sekarang.

Cinta yang dimaksud buku ini adalah mengingat kembali yang terlupakan itu. Menemukan kembali rasa bahwa keberadaan Anda sendiri sudah cukup, tanpa syarat.

Ini bukan hal yang muluk-muluk. Hanya mengingat apa yang sejak semula memang demikian.

## Saat Kita Kehilangan Rasa “Cukup”

Tepatnya sejak kapan? Sejak kapan kita mulai merasa, “Diriku kurang”?

Ada yang mengingatnya, ada yang tidak. Namun, yang pasti, kita tidak dilahirkan dengan perasaan itu.

Jika mengamati anak yang sangat kecil, tidak ada rasa kurang di sana. Ia tidak membandingkan diri dengan anak lain. Tidak menilai apakah dirinya cukup atau tidak. Lapar, ia menangis; senang, ia tertawa; penasaran, ia menyentuh; mengantuk, ia tidur. Tidak ada pertanyaan, “Apakah aku melakukannya dengan baik?”

Namun, pada suatu saat, perbandingan dimulai.

Awalnya kecil. Begitu kecil hingga meresap tanpa disadari.

Ketika nilai ujian dibagikan di sekolah, mata secara alami melirik nilai teman di sebelah. Saat lomba lari dalam acara olahraga, urutan kita menjadi penting. Ketika menggambar, gambar teman tampak lebih bagus.

Pada saat ini, tanggapan orang sekitar sangat menentukan. “Mengapa kamu tidak bisa sebaik anak itu?” Mendengarnya membuat retakan kecil dalam hati anak. Sekalipun bukan perbandingan langsung, ungkapan halus seperti “Seharusnya bisa lebih baik” sudah cukup untuk ditangkap anak: “Diriku yang sekarang belum cukup.”

Ini bukan kesalahan satu orang tertentu. Orang tua dan guru pun kebanyakan meneruskannya dengan cara yang sama karena itulah yang mereka pelajari. Ini sebuah warisan. Warisan “rasa kurang” yang berlanjut selama ribuan tahun.

Setelah dewasa pun, perbandingan ini berlanjut. Bahkan menjadi semakin rumit.

Rekan kerja yang naik jabatan, teman yang menikah, foto perjalanan dan keluarga bahagia seseorang di media sosial. Puluhan kali sehari kita membandingkan diri dengan orang lain. Setiap kali, suara kecil di sudut hati berbisik, “Dirimu masih kurang.” “Orang itu hidup begitu baik. Kamu sedang apa?”

Jika terlalu lama mendengar suara ini, kita mulai mempercayainya sebagai kebenaran. “Aku memang orang yang serba kurang” terasa seperti fakta. Seperti pakaian yang selalu dikenakan, rasa kurang menjadi bagian dari identitas.

Namun, coba pikirkan.

Apakah kekurangan itu benar-benar fakta? Atau hanya pikiran yang sudah lama diulang?

Saat masih bayi, diri Anda cukup. Tanpa melakukan apa-apa pun, Anda cukup. Namun, ketika tumbuh, dunia mengirim pesan “Dirimu kurang”, dan Anda mulai mempercayainya. Padahal, itu pesan dari luar, bukan sesuatu yang sejak semula Anda miliki.

Jika diibaratkan pakaian, itu bukan pakaian yang dikenakan ketika lahir, melainkan pakaian yang dipakaikan saat tumbuh. Pakaian yang dipakaikan dapat dilepas.

Jika perasaan “Diriku kurang” telah lama menguasai Anda, wajar jika terasa seperti fakta. Namun, mempercayainya dalam waktu lama tidak menjadikannya fakta. Selama apa pun mengenakan pakaian yang keliru, Anda dapat melepasnya.

Tidak apa-apa jika saat ini Anda belum mampu mempercayai “Diriku cukup”.

Puluhan tahun Anda percaya bahwa diri Anda kurang; justru aneh jika membaca satu tulisan membuatnya tiba-tiba berubah. Namun, letakkan satu hal ini dengan lembut di sudut hati.

“Mungkinkah pikiran bahwa diriku kurang sebenarnya bukan fakta?”

Satu pertanyaan kecil ini menjadi benih. Sekarang mungkin tampak tidak berarti, tetapi ketika pertanyaan ini tumbuh, suatu hari Anda akan mengingat bahwa “Sejak semula, diriku sudah cukup”.

Tidak perlu terburu-buru. Benih tumbuh menurut waktunya sendiri.

## Hidup yang Bermula dari Kekurangan vs. Hidup yang Bermula dari Kecukupan

Bayangkan dua orang menyambut pagi yang sama.

Begitu membuka mata, orang pertama berpikir, “Hari ini aku harus bekerja keras lagi. Harus lebih baik. Masih jauh.” Harinya dimulai dengan daftar hal yang harus dipenuhi. Yang belum tercapai, yang masih kurang, yang belum mencukupi. Titik awal batinnya adalah kekurangan. Ia memulai dengan cangkir kosong.

Orang kedua membuka mata dan merasa, “Hari ini aku masih hidup. Baik-baik saja.” Harinya bermula dari syukur yang tenang atas apa yang sudah dimiliki. Tidak sempurna, tetapi ada rasa bahwa apa adanya sekarang pun tidak buruk. Titik awal batinnya adalah kecukupan. Ia memulai dengan cangkir yang sudah terisi sebagian.

Keduanya menjalani hari yang sama, tetapi mengalami hari yang sama sekali berbeda.

Hidup yang bermula dari kekurangan terus berlari tanpa akhir.

Ia bergerak tanpa henti untuk mengisi cangkir kosong. Mencari lebih banyak uang, naik lebih tinggi, memiliki lebih banyak hal. Namun, anehnya, sebanyak apa pun diisi, cangkir tidak pernah penuh. Meraih yang diinginkan membuat gembira sesaat, tetapi tujuan berikutnya segera muncul. “Yang ini sudah. Sekarang harus itu juga.” Seperti menuangkan air ke cangkir yang berlubang di dasarnya: terus diisi, tetapi ruang kosong selalu tersisa.

Mengapa orang sukses tidak bahagia, dan orang yang memiliki banyak hal tetap cemas? Inilah alasannya. Jika titik awalnya kekurangan, apa pun yang dicapai akan diikuti rasa kurang. Jika hanya menuangkan air tanpa menutup lubang cangkir, cangkir tidak akan pernah penuh.

Hidup yang bermula dari kecukupan bergerak dengan cara berbeda.

Orang ini juga memiliki tujuan, mimpi, dan sesuatu yang ingin dicapai. Ia tidak berhenti berlari. Hanya alasannya berbeda. Ia berlari bukan untuk mengisi kekosongan, melainkan karena hatinya yang sudah penuh meluap.

Berlari dari kekurangan melelahkan. Berlari dari kecukupan menggembirakan.

Bekerja dari kekurangan membuat kita berusaha mendapat pengakuan. Bekerja dari kecukupan membuat kita ingin berbagi.

Mencintai dari kekurangan membawa keterikatan. Mencintai dari kecukupan membawa kebebasan.

Tindakannya sama, tetapi kualitas hidup sepenuhnya berbeda sesuai titik awalnya.

Ada satu hal penting yang perlu dibicarakan di sini.

Memulai dari kecukupan bukan berarti sudah memiliki segalanya. Bukan berarti tidak ada masalah nyata. Saldo rekening mungkin belum memadai, kesehatan mungkin kurang baik, hubungan mungkin sulit. Bahkan dalam kenyataan seperti itu, Anda dapat memilih di mana meletakkan titik awal batin.

Apakah akan memulai dari “Sekarang diriku kurang, jadi aku harus mengisinya”?

Atau dari “Diriku apa adanya sekarang pun baik-baik saja. Mari melangkah lebih jauh dari sini”?

Sekalipun realitasnya sama, perbedaan titik awal ini mengubah energi hari Anda, kualitas tindakan, dan arah hasilnya.

Tentu, jika puluhan tahun memulai dari kekurangan, sulit memindahkan titik awal ke kecukupan dalam semalam. Itu wajar. Namun, Anda dapat mulai dengan menyadari. Di mana titik awal batin saya pagi ini? Kekurangan atau kecukupan?

Hanya dengan menyadari, titik awal bergeser sedikit demi sedikit.

## Sejak Semula, Anda Adalah Cinta

Kini saya ingin menyampaikan hal yang paling ingin saya katakan dalam bagian ini.

Ini bukan teori. Bukan pula sesuatu yang dapat dibuktikan. Namun, ada hal yang ingin saya sebut sebagai satu kebenaran yang mengalir melalui seluruh buku ini.

Sejak semula, Anda adalah cinta.

Mungkin kalimat ini terdengar abstrak. Saya akan menguraikannya sedikit.

Bayangkan kembali saat bayi pertama kali hadir di dunia. Tidak ada ketakutan, perbandingan, penilaian, atau rasa kurang pada bayi itu. Yang ada hanya rasa keberadaan yang murni, rasa ingin tahu terhadap dunia, dan kepercayaan tanpa syarat kepada manusia.

Bayi tersenyum bahkan kepada orang asing. Ia menerima pemberian dengan leluasa dan membagikan yang diterimanya tanpa menahan. Tidak ada perhitungan, “Apa yang akan orang ini lakukan untukku?” Keadaan bayi itu adalah cinta itu sendiri.

Anda pun pernah berada dalam keadaan itu.

Namun, seiring tumbuh, berbagai lapisan menutupi cinta. Selapis ketakutan, selapis perbandingan, selapis penilaian, selapis rasa kurang. Lapisan demi lapisan bertumpuk hingga cinta yang semula tidak terlihat lagi. Namun, cinta itu tidak hilang. Hanya tertutup.

Pada saat tertentu, cinta itu terlihat sekilas. Ketika melihat tawa anak, berdiri tanpa kata di hadapan matahari terbenam, bertatapan dengan sahabat yang lama tak dijumpai, atau melakukan sesuatu untuk seseorang tanpa mengharapkan balasan. Perasaan hangat yang muncul dari dada pada saat itu adalah diri Anda yang asli. Diri Anda yang asli, yang sesaat menampakkan wajah dari sela-sela lapisan penutup.

Karena itu, Anda tidak harus mencari cinta di luar.

Bukan cinta yang diterima yang membuat Anda penuh. Sebab, Anda sudah merupakan cinta. Anda bukan cangkir kosong. Cangkir itu sudah terisi, tetapi ada penutup sehingga isinya tidak terlihat.

Pada akhirnya, inilah yang ingin dilakukan buku ini. Mengangkat apa yang menutupi Anda, selapis demi selapis, perlahan dan lembut. Lapisan ketakutan, lapisan rasa kurang, lapisan perbandingan, lapisan penilaian. Ketika semuanya diangkat satu per satu, di bawahnya ada diri Anda yang asli.

Diri Anda yang asli adalah cinta.

Tidak apa-apa jika sekarang kalimat ini belum terasa nyata. Anda bahkan tidak harus membaca buku ini sampai akhir. Namun, jika di suatu tempat jauh di dalam hati ada gema kecil, “Mungkin memang begitu,” itu saja sudah cukup.

Gema itulah sinyal dari diri Anda yang asli, yang berada di bawah penutup.

## ◆ Satu Hal yang Dapat Dicoba Hari Ini

Sebelum menutup hari ini, tataplah cermin dan sampaikan satu kalimat kepada diri sendiri.

“Hari ini pun kamu sudah berjuang. Dirimu cukup.”

Tidak apa-apa jika canggung. Tidak apa-apa jika sulit dipercaya. Katakan sekali saja. Boleh dengan suara, boleh di dalam hati.

Mungkin satu kalimat itu adalah cinta tanpa syarat pertama yang Anda berikan kepada diri sendiri setelah puluhan tahun.

*

Anda tidak perlu membuktikan apa pun agar dicintai. Anda tidak harus menjadi orang yang lebih baik terlebih dahulu agar layak menerima cinta. Apa adanya, tepat seperti sekarang, diri Anda sudah cukup.

Ini bukan penghiburan. Ini fakta.

Hanya saja, Anda belum mengingatnya. Tidak apa-apa. Ingatan akan kembali. Sedikit demi sedikit, perlahan, tetapi pasti.

Sejak semula, Anda adalah cinta. Dan sekarang pun Anda tetap cinta.

SEQUENCE

# 05

# Berhenti Sejenak - Untuk Anda yang Terus Berlari

## Mengapa Hidup Sudah Diperjuangkan, tetapi Bahagia Tak Juga Terasa?

Minggu malam.

Satu minggu berakhir. Minggu ini pun Anda telah menjalani hidup dengan tekun. Setiap pagi bangun dan mengerjakan tugas, menemui orang yang harus ditemui, menangani masalah yang harus ditangani. Siapa pun yang melihat akan menyebutnya minggu yang penuh kesungguhan. Anda tidak malas, tidak melarikan diri, dan telah memberikan yang terbaik semampu Anda.

Namun, pada Minggu malam, saat duduk di sofa, muncul perasaan yang aneh.

Hampa.

Jelas Anda telah berlari tanpa henti, tetapi rasanya tidak ada yang tersisa. Sudah berusaha keras, tetapi tidak bahagia. Sudah hidup dengan tekun, tetapi tidak merasa penuh. Sepanjang minggu Anda

bergerak untuk mengisi ruang kosong, tetapi pada Minggu malam ruang itu tetap kosong.

Dan datangnya hari Senin sudah terasa berat.

Pernahkah Anda melewati Minggu malam seperti ini?

Ini bukan kegelisahan orang malas. Justru sebaliknya. Semakin tekun seseorang menjalani hidup, semakin akrab ia dengan perasaan ini.

Orang yang bekerja dengan baik, bertanggung jawab, dan dapat dipercaya oleh orang-orang sekitar. Justru merekalah yang paling sering bertanya, “Aku sudah berusaha keras, mengapa tidak bahagia?” Dan jawaban yang paling umum adalah, “Mungkin aku harus berusaha lebih keras.”

Maka ia bekerja lebih keras. Bergerak lebih sibuk, menyelesaikan lebih banyak hal, memenuhi hari tanpa celah. Namun, ruang kosong tidak mengecil. Justru tubuh dan batin semakin lelah.

Ada perumpamaan yang sangat sederhana, tetapi penting.

Saat bersepeda, mengayuh pedal membuat Anda maju. Mengayuh cepat membuat Anda melaju cepat. Namun, secepat apa pun mengayuh, jika arahnya salah, Anda tidak sampai ke tempat yang diinginkan. Tenaga terkuras, waktu berlalu, tetapi setelah sampai, ternyata bukan di sana.

Kesibukan kita pun begitu. Masalahnya bukan kecepatan mengayuh, melainkan arah. Jangan-jangan kita terus mengayuh tanpa pernah memeriksa ke mana kita berlari dan mengapa.

Banyak orang berlari seperti ini. Tidak tahu tujuan, tetapi karena berhenti membuat cemas, mereka terus berlari. Melambat terasa seperti tertinggal, jadi mereka berlari lebih cepat. Lalu, suatu hari

ketika mendongak, mereka menyadari bahwa ini bukan tempat yang ingin dituju.

Alasan Anda sudah berjuang tetapi tidak bahagia bukan karena kurang berusaha.

Melainkan karena belum berhenti.

Karena belum pernah berhenti dan bertanya, “Mengapa aku berlari?” atau “Apakah arah ini benar-benar yang kuinginkan?” Karena berhenti terasa menakutkan. Seolah berhenti berarti tertinggal, menjadi pemalas, atau membuat seluruh perjuangan selama ini sia-sia.

Ini tidak hanya berlaku dalam pekerjaan. Hal yang sama terjadi dalam hubungan, perawatan diri, bahkan pertumbuhan pribadi. Kita terus mengembangkan diri agar menjadi orang yang lebih baik, tetapi tidak punya waktu untuk melihat diri saat ini apa adanya. Kita berusaha membangun hubungan yang lebih baik, tetapi tidak punya waktu untuk merasakan dengan tenang mengapa hubungan ini sulit. Berlari sendiri telah menjadi kebiasaan, sehingga kita lupa cara berhenti.

Namun, justru sebaliknya. Berhenti adalah saat kita memberi makna pada segala upaya berlari selama ini.

Berhenti sejenak dan menengok jalan yang telah dilalui. Merasakan apa yang sungguh diinginkan. Jeda itulah yang membuat arah tepat ketika kita berlari lagi.

## Sejak Kapan Kita Mendesak Diri Sekeras Ini?

Coba ingat masa kecil, ketika bermain di taman bermain.

Kita bermain hingga matahari terbenam. Naik ayunan, membangun istana pasir, berlari sambil berteriak bersama teman. Saat itu kita

tidak mengenal efisiensi. Tidak mengenal produktivitas. Kita bermain hanya karena saat ini menyenangkan. Tidak ada tujuan, tidak perlu hasil. Kegiatan itu sendiri sudah utuh.

Namun, pada suatu saat, waktu tanpa melakukan apa-apa mulai membuat cemas.

“Masa hanya bermain terus?”

“Seandainya waktu itu dipakai belajar.”

“Jangan membuang-buang waktu.”

Ketika ucapan seperti ini menumpuk, perlahan kita mulai belajar bahwa diam itu buruk dan kita harus selalu melakukan sesuatu. Bahwa beristirahat berarti malas dan sibuk berarti tekun.

Keyakinan ini semakin kuat. Terus diperkuat di sekolah, di tempat kerja, dan dalam masyarakat. “Waktu adalah uang.” “Boleh istirahat, tetapi selesaikan dulu kewajibanmu.” “Orang lain berusaha bahkan ketika kamu tidur.” Mendengar pesan-pesan ini berulang kali menanamkan rasa bersalah yang dalam terhadap berhenti.

Maka sekarang, bahkan saat beristirahat kita tidak dapat benar-benar beristirahat. Duduk di sofa pada akhir pekan pun memunculkan kecemasan, “Seharusnya aku melakukan sesuatu.” Saat berlibur pun kita berpikir, “Nanti pulang, pekerjaan pasti menumpuk.” Waktu tanpa melakukan apa-apa tidak diizinkan.

Bahkan waktu istirahat pun terasa harus produktif. Harus berolahraga, membaca buku, melakukan sesuatu yang bermakna. Sekadar melamun tanpa berbuat apa-apa terasa bersalah. Di bawah tekanan bahwa istirahat pun harus dilakukan dengan “baik”, istirahat yang sungguh-sungguh semakin jauh.

Jika ditengok lebih dalam, ada alasan tersembunyi di balik kebiasaan mendesak diri.

Sering kali, kesibukan adalah pelarian.

Ketika sibuk, kita tidak perlu berpikir. Tidak perlu merasakan emosi yang tidak nyaman. Tidak perlu menghadapi diri sendiri. Tadi kita membicarakan malam pukul tiga dini hari ketika tidur tak kunjung datang. Emosi yang disembunyikan di balik kesibukan siang muncul dalam keheningan malam. Kesibukan selama ini menjadi perisai agar kita tidak menghadapi emosi itu.

Ada alasan lain: berusaha membuktikan nilai diri melalui kesibukan. “Aku hidup setekun ini. Berarti aku orang yang cukup baik, bukan?” Bergerak tanpa henti menjadi cara untuk membenarkan keberadaan diri. Ini berkaitan dengan “hidup yang bermula dari kekurangan” dalam Sequence 4. Karena tidak merasakan kecukupan, kita mencoba menutup ruang kosong itu, meski harus terus sibuk.

Menyadari hal ini tidak berarti Anda harus segera melepaskan segalanya.

Saya tidak mengatakan agar Anda berhenti bekerja. Bukan pula agar mengabaikan tugas yang harus dilakukan. Saya hanya mengajak Anda menyimpan satu pertanyaan ini.

“Apakah aku sedang berlari karena menginginkannya? Atau karena takut berhenti?”

Jika Anda dapat menjawab dengan jujur, sesuatu sudah mulai berubah. Sebab, orang yang mengetahui mengapa ia berlari juga mengetahui kapan harus berhenti.

Dan orang yang tahu cara berhenti akan melangkah paling jauh ketika berlari kembali.

## Kekuatan Waktu Tanpa Melakukan Apa-Apa

Mari bercerita tentang pohon.

Pohon tumbuh pada musim semi dan musim panas. Membentangkan daun, menjulurkan dahan, dan terus menjulang. Itulah pertumbuhan, perubahan yang terlihat. Namun, saat musim gugur tiba, pohon menggugurkan daunnya. Saat musim dingin tiba, ia menghentikan segalanya. Dari luar, pohon tampak tidak melakukan apa-apa. Bahkan terlihat seperti mati.

Namun, pohon tidak mati pada musim dingin. Sepanjang musim dingin, ia bekerja di dalam, bukan di luar. Menumbuhkan akar lebih dalam, menyimpan energi, dan bersiap menyambut musim semi berikutnya. Tanpa musim dingin, tidak ada musim semi. Tanpa waktu untuk berhenti, tidak ada waktu untuk tumbuh.

Begitu pula dengan kita.

Kita ingin menjalani musim semi dan musim panas sepanjang tahun. Terus tumbuh, terus bergerak, terus menghasilkan sesuatu. Kita tidak mengizinkan musim dingin hadir. Waktu untuk berhenti, waktu yang kosong, waktu tanpa melakukan apa-apa kita anggap sia-sia.

Padahal, justru ketika kita tidak melakukan apa-apa, begitu banyak hal sedang berlangsung.

Saat duduk diam, pikiran mulai menata dirinya. Hal-hal yang tidak terlihat ketika kita sibuk bergerak perlahan menampakkan diri saat kita duduk tenang. Apa yang sungguh-sungguh kita inginkan, bagaimana keadaan kita sekarang, ke mana kita sedang menuju. Hal-hal seperti ini sama sekali tidak terlihat di tengah kesibukan. Semuanya baru tampak ketika kita berhenti.

Coba pikirkan dari mana gagasan kreatif datang. Barangkali Anda pernah mendapat ide yang lebih baik ketika berjalan-jalan, mandi, atau melamun memandang ke luar jendela daripada saat memeras otak di depan meja. Itu terjadi karena ketika pikiran berhenti sejenak, sesuatu di dalam mulai tertata.

Berhenti sejenak tidak perlu menjadi perkara besar.

Anda tidak harus masuk ke pegunungan dan bermeditasi berhari-hari. Tidak perlu pula menghentikan semua pekerjaan dan mengambil liburan panjang. Cukup sejenak setiap hari, di sela kehidupan biasa.

Duduk tanpa melakukan apa-apa selama lima menit setelah makan siang. Sesampainya di rumah sepulang kerja, menarik napas dengan tenang selama tiga menit alih-alih langsung mengerjakan sesuatu. Menaruh ponsel sebelum tidur dan menengok kembali hari yang baru dilalui.

Ketika jeda-jeda kecil ini terkumpul, kualitas hidup berubah. Sebab, setiap kali berhenti, kita berjumpa dengan diri sendiri. Energi yang sepanjang hari berlari ke luar akhirnya mengarah ke dalam, meski hanya sebentar.

Dan ketika mengarah ke dalam, barulah kita mendengar apa yang sebenarnya kita inginkan. Suara kecil dari hati yang tenggelam dalam riuh kesibukan.

## Berhenti Bukan Berarti Menyerah, Melainkan Memulai Kembali

Ada seorang perempuan yang dihargai di tempat kerjanya. Ia cakap, tekun, dan selalu menuntaskan tanggung jawabnya. Orang-orang di sekitarnya iri kepadanya. Ia cepat naik jabatan, bergaji tinggi, dan kesibukannya selalu membuatnya tampak profesional.

Namun, diam-diam ia menangis. Di kamar kecil, di dalam mobil sepulang kerja, di balik selimut sebelum tidur. Ia sendiri tidak tahu persis mengapa. Seolah semuanya berjalan baik, tetapi dari suatu tempat jauh di dalam dirinya terus terdengar suara, “Bukan ini yang kuinginkan.”

Ia mengabaikan suara itu. Ia mengira semuanya akan baik-baik saja jika ia bekerja lebih keras. Setelah promosi berikutnya, setelah proyek berikutnya selesai, setelah target berikutnya tercapai. Ia terus berlari menuju “berikutnya”.

Lalu tubuhnya berhenti lebih dahulu. Suatu pagi, ia hendak bangun, tetapi tubuhnya tak sanggup bergerak. Kelelahan yang amat berat. Dokter berkata, “Anda harus beristirahat.”

Minggu pertama beristirahat terasa seperti neraka.

Ia tidak pernah menyangka bahwa tidak melakukan apa-apa bisa begitu menyakitkan. Kecemasan datang bergelombang. “Kalau istirahat sekarang, aku akan tertinggal.” “Orang lain akan mengambil tempatku.” “Aku bisa kehilangan semuanya.” Kepalanya tak berhenti berteriak.

Namun, tak ada pilihan selain beristirahat. Tubuhnya tidak mengizinkan yang lain.

Setelah dua minggu berlalu, sesuatu yang aneh terjadi. Keributan itu mulai mereda. Suara-suara di kepalanya perlahan menjadi tenang. Dan melalui celah keheningan itu, muncul suara yang lain.

“Apakah aku sungguh ingin melakukan pekerjaan ini?”

“Seperti apa kehidupan yang sebenarnya kuinginkan?”

“Mengapa aku memaksa diriku sejauh ini?”

Pertanyaan-pertanyaan itu tak pernah muncul sekalipun saat ia sibuk. Ia baru bisa mendengarnya karena ia berhenti.

Sebulan kemudian, ia kembali bekerja. Namun, ada yang telah berubah.

Cara kerjanya berubah. Alih-alih berlari tanpa henti seperti dahulu, ia sengaja menyediakan jeda di antaranya. Sekali sehari, sepuluh menit tanpa melakukan apa-apa. Ia tidak membuka surel, tidak bekerja, hanya duduk tenang dan menengok ke dalam dirinya.

Mula-mula ia khawatir rekan-rekannya akan menganggapnya aneh. Ternyata tak seorang pun mempermasalahkannya. Yang mengejutkan, meski ia bekerja lebih sedikit, hasilnya justru lebih baik. Waktu untuk berhenti membantunya menemukan arah. Ia tidak berlari sebanyak dahulu, tetapi karena arahnya tepat, ia melangkah lebih jauh.

Mungkin Anda pun membutuhkan jeda ini.

Jauh lebih baik berhenti atas kemauan sendiri sebelum tubuh memaksa Anda berhenti. Ketika tubuh mengirim sinyal, sering kali keadaannya sudah terlambat. Sinyal-sinyal kecil dari hati datang lebih dahulu: kelelahan tanpa alasan, kehampaan yang tak jelas sebabnya, pertanyaan lirih, “Benarkah ini jalanku?” Ketika itu datang, berilah diri Anda waktu untuk berhenti, meski sebentar.

Berhenti bukan berarti menyerah. Bukan berarti malas. Bukan pula berarti lemah.

Berhenti berarti memulai kembali. Memastikan arah, memulihkan energi, mendengarkan suara di dalam diri, lalu berangkat lagi ke arah yang lebih dekat dengan ketulusan hati.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Hari ini, cobalah tidak melakukan apa-apa selama lima menit saja.

Letakkan ponsel, matikan musik, tutup buku, dan duduklah begitu saja. Jika tidak melakukan apa-apa membuat Anda cemas, rasakan pula kecemasan itu. Itu sendiri sudah merupakan waktu untuk berjumpa dengan diri sendiri.

Lima menit sudah cukup. Lima menit tanpa melakukan apa-apa.

Mari lihat apa yang akan diperlihatkan lima menit itu kepada Anda.

*

Kepada Anda yang sudah berlari sejauh ini, ada yang ingin saya katakan.

Anda boleh beristirahat sebentar.

Buku ini pun boleh dibaca dengan jeda. Anda boleh menutupnya di sini dan membukanya lagi besok. Boleh pula kembali seminggu lagi. Buku ini tidak akan pergi ke mana-mana. Ia akan menunggu di sini sampai Anda kembali.

Jika selama ini Anda terus berlari tanpa berhenti, itu saja sudah merupakan hal yang luar biasa.

Sungguh.

Sekarang, mari berhenti sejenak dan menarik napas.

Tidak apa-apa. Dunia tetap berputar baik-baik saja ketika Anda beristirahat lima menit.

SEQUENCE

# 06

# Menyadari Diri - Tiga Detik yang Mengubah Hidup

## “Oh, Rupanya Aku Sedang Begini”

Saat itu, seorang ibu sedang dalam perjalanan pulang kerja.

Kelelahan yang menumpuk sepanjang hari menekan bahunya. Pikirannya hanya ingin merebahkan diri di sofa sesampainya di rumah. Begitu pintu dibuka, anaknya berlari menghampiri. “Bu, dengarkan ceritaku di sekolah hari ini!” Mata anak itu berbinar. Namun, yang keluar dari mulutnya justru, “Sebentar, Ibu mau istirahat dulu.”

Wajah anak itu sedikit meredup. Pada saat itu, sesuatu melintas di sudut hatinya.

“Oh, rupanya aku sedang begini.”

Bukan pencerahan yang besar. Bukan pula tekad yang luar biasa. Ia hanya menyadari keadaannya sendiri saat itu. Bahwa karena lelah, ia sedang menepis cerita anaknya. Bahwa ia sedang melewatkan hati berbinar yang dibawa sang anak.

Dan kesadaran kecil itu membuat malam tersebut menjadi sama sekali berbeda.

“Maaf, tadi Ibu sedang capek. Ceritakan, ada apa tadi?”

Wajah anaknya kembali cerah. Mereka duduk berdampingan di sofa dan ia mendengarkan ceritanya. Bukan cerita istimewa. Hanya kejadian kecil bersama seorang teman di sekolah. Namun, waktu itu terasa hangat. Bagi si anak, juga bagi ibunya.

Inilah menyadari diri.

Bukan keterampilan khusus. Tidak pula harus melalui latihan spiritual. Mengetahui keadaan diri saat ini. Itu saja.

Saat marah, tahu, “Oh, sekarang aku sedang marah.” Saat cemas, merasakan, “Oh, sekarang aku sedang cemas.” Sesaat sebelum melampiaskan kekesalan kepada seseorang, melihat, “Oh, aku sedang hendak melampiaskan kekesalanku.”

Momen ini sangat singkat. Paling lama tiga detik. Namun, tiga detik ini bisa mengubah segala sesuatu yang terjadi sesudahnya.

Jika bereaksi tanpa menyadarinya, kita hanya punya satu pilihan: melakukan apa yang selalu kita lakukan. Saat lelah, menepis anak. Saat marah, berteriak. Saat cemas, menciut.

Namun, begitu menyadarinya, kita punya dua pilihan. Akan bertindak seperti biasa, atau mencoba cara lain? Hadirnya pilihan kedua itu saja sudah membuat hidup mulai berubah.

Ingat kembali hal-hal yang telah dibahas dalam buku ini. Menghadapi ketakutan pada Sequence 3, menemukan kembali rasa cinta pada Sequence 4, dan berhenti sejenak pada Sequence 5, semuanya bermula dari menyadari diri. Tanpa menyadarinya, tidak ada yang dimulai. Saat kita menyadarinya, barulah segala sesuatu menjadi mungkin.

## Diri yang Bereaksi Otomatis, Diri yang Mengamati Selangkah di Belakang

Di dalam diri kita ada dua “aku”.

Yang pertama adalah aku yang bereaksi otomatis. Begitu ada rangsangan, ia langsung bereaksi tanpa sempat berpikir. Ketika seseorang mengucapkan sesuatu yang menyakitkan, amarah segera membubung. Saat sesuatu yang menakutkan terjadi, tubuh lebih dahulu menciut. Saat melihat makanan kesukaan, tangan lebih dahulu terulur. Aku yang ini cepat dan kuat. Ia adalah sistem reaksi otomatis yang sangat rumit, dibentuk oleh kebiasaan dan ingatan selama puluhan tahun.

Yang lain adalah aku yang mengamati reaksi itu dari selangkah di belakang. Aku yang menyadari, “Oh, sekarang aku sedang marah.” Aku yang melihat, “Oh, pola ini lagi.” Aku yang ini tenang. Tidak terburu-buru. Tidak pula menghakimi.

Bayangkan Anda sedang menonton film di bioskop.

Ketika adegan sedih muncul, air mata mengalir. Ketika adegan menakutkan muncul, jantung berdebar lebih cepat. Saat sepenuhnya larut dalam film, kita tak lagi membedakan layar dengan diri sendiri. Emosi tokoh di film menjadi emosi kita.

Namun, ada saat ketika kita tiba-tiba menyadari, “Oh, ini hanya film.” Apa yang terjadi saat itu? Rasa sedih atau takut tidak serta-merta hilang.

Namun, kita pun tidak lagi sepenuhnya tertelan olehnya. Kita tetap menonton film, sekaligus mengetahui bahwa diri kita sedang menonton.

Menyadari diri persis seperti itu. Emosi tidak hilang. Kita tetap berada di dalamnya, tetapi tahu, “Sekarang aku sedang berada di dalam emosi ini.”

Ada sepasang suami istri.

Keduanya sibuk bekerja. Setiap malam, pertengkaran yang sama berulang. Ketika salah satu berkata, “Hari ini berat sekali,” yang lain menjawab, “Aku juga.” Dari situlah persaingan tentang siapa yang lebih lelah dimulai. Polanya selalu sama. Ketika seseorang menginginkan penghiburan, pasangannya merasa ia pun ingin dihibur. Maka yang keluar justru bantahan, dan percakapan selalu berakhir dengan pertengkaran.

Suatu hari, tepat ketika pola itu hendak terulang, salah seorang berhenti.

“Oh, pola ini lagi.”

Bukan pemahaman yang luar biasa. Ia hanya menyadarinya. Bahwa ia sedang hendak membantah ucapan pasangannya. Bahwa karena ingin dihibur, ia justru hendak menepis kesulitan yang sedang dialami pasangannya.

Maka ia mengatakan sesuatu yang berbeda dari biasanya. “Sebentar. Aku dengarkan ceritamu dulu. Apa yang terasa berat hari ini?”

Pasangannya terlihat terkejut sesaat, lalu mulai bercerita perlahan. Malam itu, untuk pertama kalinya, mereka mendengarkan cerita satu sama lain sampai selesai. Untuk pertama kalinya, ada retakan dalam pola yang telah berulang selama bertahun-tahun.

Menyadari diri tidak langsung sempurna sejak awal. Mula-mula kita baru sadar setelah semuanya berlalu. “Oh, tadi aku begitu lagi.” Tidak apa-apa. Itu pun menyadari diri.

Setelah sedikit terbiasa, kita menyadarinya ketika sedang bereaksi. “Oh, sekarang aku sedang begini.” Itu pun sudah cukup.

Setelah lebih terbiasa, kita menyadarinya tepat sebelum reaksi dimulai. “Oh, perasaan ini sedang hendak muncul.” Mulai saat itulah kita benar-benar dapat memilih.

Tidak masalah Anda sedang berada di tahap mana. Menyadari diri bukan persoalan kecepatan. Fakta bahwa Anda telah menyadarinya sudah merupakan perubahan. Jika sesuatu yang tidak terlihat kemarin mulai terlihat hari ini, itu saja sudah berarti Anda telah berubah.

## Saat Marah, Saat Sedih, Saat Cemas

Emosi bergerak cepat.

Ketika seseorang berkata seolah meremehkan kita, amarah membubung bahkan sebelum satu detik berlalu. Ketika orang yang kita cintai berbalik dengan dingin, hati terasa jatuh lebih dahulu. Menjelang presentasi penting, perut lebih dahulu melilit. Reaksi-reaksi ini tidak kita pilih. Tubuh bereaksi lebih dahulu. Sebelum pikiran sempat menyusul, jantung sudah berdebar, otot sudah menegang, wajah sudah mengeras.

Kita tidak bisa mengubah hal itu. Tidak perlu pula berusaha mengubahnya. Seperti kita tidak bisa menghentikan hujan, kita tidak bisa mencegah emosi muncul.

Namun, ada satu hal yang bisa diubah.

Momen singkat tepat setelah emosi muncul, sebelum ia berubah menjadi tindakan.

Amarah membubung. Sampai di sini, semuanya otomatis. Namun, apakah amarah itu akan diledakkan menjadi teriakan, atau kita

akan menarik napas sejenak? Mulai di sini, kita bisa memilih. Kesedihan datang bergelombang. Sampai di sini, semuanya otomatis. Namun, apakah kita akan menghabiskan hari terkubur di dalamnya, atau menenangkan diri sambil berkata, “Sekarang aku sedang sangat sedih”? Mulai di sini, sesuatu bisa berbeda.

Pada Sequence 5 kita membahas jeda. Menyadari diri adalah titik awal jeda itu. Satu tarikan napas sudah cukup. Ketika emosi muncul, tariklah napas dalam-dalam dengan sengaja. Dalam satu tarikan napas itu, terbuka ruang antara reaksi otomatis dan pilihan yang disadari.

Mari melihatnya secara lebih konkret.

Saat marah. Anak Anda mengulangi kesalahan yang sama. Sudah berkali-kali dijelaskan, tetapi hal yang sama terjadi lagi. Teriakan sudah sampai di tenggorokan. Jika kesadaran hadir di sini, yang terjadi adalah, “Oh, sekarang aku hendak berteriak. Aku sedang lelah, dan karena itu aku lebih sensitif.” Ketika menyadarinya, respons dengan irama yang berbeda menjadi mungkin. “Sebentar, aku sedang agak sensitif. Aku jelaskan sekali lagi, ya.” Berteriak kepada anak dan mengucapkan kalimat seperti ini akan menciptakan suasana hari yang sama sekali berbeda.

Saat sedih. Seorang teman membatalkan janji. Anda bisa memahaminya, tetapi tetap kecewa. Kekecewaan itu semakin besar, sampai muncul pikiran, “Sepertinya aku tidak terlalu penting baginya.” Jika kesadaran hadir di sini, yang terjadi adalah, “Oh, rasa kecewaku sedang membesar. Dan kekecewaan itu mulai berubah menjadi keraguan terhadap diri sendiri.” Hanya dengan melihatnya seperti itu, kecewa dapat tetap menjadi kecewa. Tidak perlu meluas menjadi keraguan terhadap diri sendiri.

Saat cemas. Besok ada presentasi penting. Anda sudah menyiapkan diri dengan baik, tetapi kekhawatiran tak berhenti. “Bagaimana

kalau aku salah?" "Bagaimana kalau orang-orang menganggapku aneh?" Jika kesadaran hadir di sini, yang terjadi adalah, "Oh, kepalaku sedang memutar ulang skenario terburuk. Aku sedang menderita lebih dahulu karena sesuatu yang belum terjadi." Kecemasan tidak hilang. Namun, ia tidak bisa menelan Anda sepenuhnya.

Tidak perlu sempurna.

Jika Anda marah sepuluh kali, tidak apa-apa bila tidak menyadarinya pada kesepuluh kesempatan itu. Sekali saja sudah cukup. Menyadarinya sekali dari sepuluh kali pun dapat mengubah arah. Lalu satu kali menjadi dua kali, kemudian tiga kali. Menyadari diri seperti otot. Semakin digunakan, semakin kuat.

## Celah Singkat Itu Mengubah Segalanya

Bayangkan deretan domino.

Ketika satu keping jatuh, keping berikutnya ikut jatuh, lalu keping sesudahnya. Rangsangan memunculkan emosi, emosi berlanjut menjadi tindakan, tindakan menghasilkan akibat. Sebagian besar proses ini berlangsung otomatis. Sekali dimulai, ia berjalan sampai akhir.

Menyadari diri berarti menyelipkan tangan di tengah deretan domino itu.

Emosi sudah muncul. Itulah keping pertama yang telah jatuh. Kita tak bisa mencegahnya. Namun, sebelum emosi itu langsung berubah menjadi tindakan, kita dapat berhenti sebentar. Jeda itu tiga detik. Dalam tiga detik itu, kita bisa memilih apakah keping domino berikutnya akan dijatuhkan atau tidak.

Ada cara yang sangat sederhana untuk menumbuhkan kesadaran ini.

Tiga kali sehari, periksalah keadaan diri Anda. Ketika membuka mata pada pagi hari, “Bagaimana perasaanku sekarang?” Saat makan siang, “Bagaimana keadaan tubuhku sekarang?” Sebelum tidur, “Bagaimana keadaan hatiku sepanjang hari ini?”

Tidak perlu analisis yang rumit. Cukup mengenali, “Oh, sekarang keadaanku seperti ini.” Baik ataupun buruk, cukup mengenalinya tanpa menghakimi.

Ada cara lain. Hadirkan kesadaran pada tindakan sehari-hari yang biasa dilakukan secara otomatis. Saat mencuci tangan, rasakan suhu airnya. Saat makan, pusatkan perhatian pada rasa suapan pertama. Saat berjalan, rasakan telapak kaki menyentuh tanah. Latihan-latihan kecil ini menguatkan otot kesadaran.

Meski sudah menyadarinya, Anda mungkin tetap marah, tenggelam dalam kesedihan, atau gemetar karena cemas. Tidak apa-apa. Jika Anda sudah sadar tetapi tetap bereaksi, itu pun tidak apa-apa. Tidak perlu menyalahkan diri, “Sudah sadar, tetapi tetap tidak bisa mengubahnya.” Menyadarinya saja sudah merupakan satu langkah. Membuka jalan baru di dalam hutan membutuhkan waktu. Sekali melangkah tidak langsung membuat jalan. Namun, jika terus berjalan ke arah yang sama, suatu hari sebuah jalan akan terbentuk di sana.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Hari ini, akan ada saat ketika emosi muncul. Pada saat itu, ingat saja satu kalimat ini.

“Oh, rupanya aku sedang begini.”

Saat marah, “Oh, sekarang aku sedang marah.” Saat kecewa, “Oh, sekarang aku sedang kecewa.” Saat cemas, “Oh, sekarang aku sedang cemas.”

Anda tidak perlu melakukan lebih dari itu. Tidak perlu berusaha mengubahnya. Cukup menyadarinya. Itu saja sudah cukup.

*

Menyadari diri adalah kekuatan paling hening di dunia.

Tidak terlihat dari luar. Tidak ada yang memberi pengakuan. Namun, satu momen kesadaran selama tiga detik itu mengubah kebiasaan, mengubah hubungan, mengubah hari, dan pada akhirnya mengubah hidup.

Jika saat membaca ini Anda teringat, “Aku juga pernah begitu,” itulah menyadari diri. Bahkan saat ini, Anda sudah sedang menyadarinya.

Anda sudah memulai.

SEQUENCE

# 07

# Luka - Tempat yang Terus Terasa Sakit

## Mengapa Hal Serupa Terus Berulang?

Hal yang sama terjadi lagi.

Anda pindah ke kota baru. Anda yakin kali ini akan berbeda. Suasana lingkungannya menyenangkan, para tetangga pun tampak ramah. Akhirnya, pikir Anda, keadaan akan berubah.

Namun, beberapa bulan kemudian, pemandangan yang akrab muncul lagi. Di sebuah pertemuan, Anda ingin berbaur, tetapi mulut tak juga terbuka. Saat orang lain bercakap dengan lancar, sesuatu di dada terasa jatuh. “Apakah di sini pun aku hanya orang luar?” Anda mengenal perasaan itu di kota sebelumnya. Juga di kota sebelum itu. Tempat dan orang-orang selalu berubah, tetapi perasaan itu tetap sama, begitu persis hingga mengejutkan.

Pernahkah Anda mengalami hal seperti ini?

Setiap hubungan asmara berakhir karena alasan yang mirip. Awalnya terasa cocok, tetapi seiring waktu, selalu ada benturan di titik yang sama. Berteman dengan orang baru pun, suatu saat muncul pola konflik yang sama. Lingkungan sudah berganti,

bahkan negara sudah berganti, tetapi Anda kembali berdiri di hadapan kegelisahan yang serupa.

“Mengapa hal seperti ini terus terjadi padaku?”

Saya mengerti betapa menyesakkannya itu. Bukan karena Anda kurang berusaha. Bukan pula karena nasib buruk. Dan bukan karena ada yang aneh pada diri Anda.

Izinkan saya memberi sebuah perumpamaan.

Bayangkan ada duri kecil tertancap di jari Anda. Jika tidak tahu duri itu ada, setiap kali menyentuh sesuatu, Anda merasa sakit. Memegang handuk sakit, memegang gagang pintu pun sakit, berjabat tangan dengan seseorang juga sakit. Dengan sendirinya Anda menyalahkan handuk, gagang pintu, atau orang itu. “Mengapa handuk ini kasar sekali?” “Mengapa orang ini menggenggam begitu kuat?”

Namun, masalahnya bukan handuk, bukan gagang pintu, dan bukan orang itu. Masalahnya adalah duri yang tertancap di jari. Selama duri itu belum dicabut, apa pun yang disentuh akan terus terasa sakit.

Begitulah mengapa hal serupa berulang. Ada luka lama di dalam hati yang belum tertangani. Luka itu bereaksi setiap kali situasi tertentu datang. Ketika rangsangan yang menyerupai luka tersebut muncul, hati otomatis merasa sakit. Karena itulah tempat dan orang-orang dapat berganti, tetapi emosi yang sama terus berulang.

Ada seorang laki-laki.

Persahabatan dekatnya tak pernah bertahan lama. Pada awalnya semua baik-baik saja. Namun, semakin akrab, semakin besar kecemasannya. Ketika temannya dekat dengan orang lain, hatinya

terasa terpilin. Muncul pikiran, “Sepertinya dia akan meninggalkanku,” dan karena cemas, ia lebih dahulu menjaga jarak. Mengurangi kontak, menghindari janji bertemu. Akibatnya, temannya pun perlahan menjauh. Pada akhirnya ia sendirian.

“Benar saja, semua orang akhirnya pergi.”

Kesimpulan itu selalu terasa terbukti. Padahal, yang terjadi bukan mereka pergi, melainkan ia sendiri mendorong mereka menjauh. Tanpa menyadarinya, ia mengulangi pola yang sama.

Akar pola ini ada di masa kecilnya. Ketika orang tuanya bercerai, salah satu dari mereka tiba-tiba pergi. Tidak ada penjelasan atau ucapan perpisahan bagi si anak. Suatu pagi ia bangun, dan orang yang seharusnya ada ternyata tidak ada. Ia tidak tahu mengapa. Ia bertanya-tanya apakah itu salahnya. Sejak hari itu, ia menarik satu kesimpulan: “Orang yang dekat bisa pergi kapan saja. Menjadi dekat berarti akan terluka.”

Puluhan tahun berlalu. Secara nalar ia tahu bahwa tidak semua orang akan pergi. Namun, hatinya masih bereaksi seperti anak pada waktu itu. Semakin seseorang mendekat, semakin ketakutan lama mengangkat kepala. “Bagaimana kalau orang ini juga pergi?” Maka ia lebih dahulu menjaga jarak, berusaha menghindari sakitnya ditinggalkan. Dari sisi orang lain, ia terasa tiba-tiba menjadi dingin. Pada akhirnya, mereka benar-benar menjauh. Kesimpulan lama itu kembali terasa terbukti.

Begitulah luka lama bekerja. Hati mengulangi kesimpulan yang dibuat pada saat terluka, bahkan puluhan tahun kemudian. Seperti kaset rekaman lama yang terus memainkan lagu yang sama. Seolah kesimpulan waktu itu masih berlaku sekarang.

## Luka Lama Adalah Surat untuk Anda

Mari melihatnya dari sudut yang sedikit berbeda.

Berulangnya situasi serupa, dalam arti tertentu, adalah cara hati mengirim sinyal kepada Anda.

“Di sini masih ada yang sakit. Tolong lihat sebentar.”

Ketika tubuh terluka, bagian itu memerah dan membengkak. Terasa panas dan berdenyut. Tidak nyaman. Namun, reaksi itu adalah sinyal tubuh yang sedang berusaha menyembuhkan luka. Sistem kekebalan berkumpul di sana. Pembengkakan itu bukan sesuatu yang buruk. Itu berarti penyembuhan telah dimulai.

Luka batin pun bekerja dengan prinsip serupa. Jika emosi yang sama terus muncul dalam situasi yang sama, hati sedang berkata, “Tolong rawat bagian ini.” Bukan berarti Anda rusak. Hati sedang menunjukkan tempat yang perlu disembuhkan.

Karena itu, luka lama bukan musuh. Ia lebih menyerupai sepucuk surat untuk Anda.

Beginilah isi surat itu.

“Waktu itu sakit sekali, ya. Rasa sakitnya belum selesai. Jika sekarang kamu sudah siap merawatnya, mari kita hadapi bersama.”

Kebanyakan dari kita menerima surat ini tanpa membacanya. Sebab, kita tidak ingin membaca. Kita sebisa mungkin tidak ingin membuka ingatan yang menyakitkan. Kita mengira semuanya akan baik-baik saja jika ditutup, bahwa waktu akan menyelesaikannya sendiri. Bahwa kesibukan akan membuat kita lupa.

Maka kita bekerja lebih keras, bergerak lebih sibuk, atau berusaha memenuhi hati dengan hal lain. Seolah berhasil. Untuk sementara.

Namun, ketika malam menjadi sunyi, ketika kita sendirian, surat itu kembali muncul dari laci.

Tidak membaca surat bukan berarti membuatnya lenyap. Surat-surat itu hanya menumpuk di dalam laci. Semakin banyak yang menumpuk, semakin berat lacinya. Berat itu meresap ke dalam keseharian. Kekesalan yang tak jelas sebabnya, kecemasan yang sulit dijelaskan, kelesuan tanpa alasan, pola sama yang terus menjebak kita. Itulah berat surat-surat di dalam laci.

Membaca surat bukan berarti kembali ke momen itu di masa lalu.

Bukan berarti harus mengalami kembali penderitaan waktu itu. Bukan pula ajakan untuk memaksa menggali trauma. Jika hal semacam itu diperlukan, mendapatkan bantuan profesional adalah cara yang paling aman.

Yang dimaksud di sini jauh lebih lembut. Diri Anda sekarang, yang sudah dewasa dan mampu memahami lebih banyak hal, menengok dengan tenang kepada diri Anda dahulu yang terluka.

“Waktu itu kamu sangat kesakitan, ya.”

Satu kalimat itu cukup. Tidak perlu menganalisis atau berusaha menyelesaikannya. Tidak harus menemukan penyebabnya. Cukup mengakuinya. Bahwa waktu itu Anda terluka. Bahwa rasa sakit itu nyata. Bahwa sebagai seorang anak, Anda sudah melakukan yang terbaik dalam keadaan tersebut.

Lalu sadari satu hal lagi. Kesimpulan yang dibuat di tengah rasa sakit itu ternyata masih diam-diam menggerakkan diri Anda sampai sekarang.

Pada Sequence 6, kita membahas menyadari diri. Langkah pertama dalam merawat luka pun adalah menyadarinya.

Ketika emosi serupa muncul dalam situasi serupa, cobalah bertanya.

“Apakah emosi ini benar-benar tentang keadaan sekarang? Ataukah tentang sesuatu yang jauh lebih lama?”

Jika ucapan sepele seseorang terasa sangat menyakitkan, perhatikan besarnya rasa itu. Apakah wajar emosi sebesar ini muncul dalam keadaan ini? Ataukah ada sesuatu yang lebih lama terbawa di dalamnya? Jika Anda murung sepanjang hari karena seseorang dalam suatu pertemuan berbicara tanpa melibatkan Anda, pertanyakan bobot perasaan itu. Bisakah satu kejadian merasa tersisih memiliki bobot sebesar ini? Ataukah momen tersebut telah memicu luka lama?

Dalam kebanyakan kasus, situasi saat ini hanya pemicunya. Tempat yang benar-benar sakit berada lebih dalam. Menyadari hal itu saja sudah mulai mengubah hubungan Anda dengan luka tersebut.

Jika Anda belum siap membaca surat itu, sepenuhnya tidak apa-apa. Tidak ada paksaan. Surat itu tidak akan pergi. Kapan pun Anda siap, ia akan tetap ada di sana. Yang penting adalah mengetahui bahwa surat semacam itu ada. Mengetahuinya saja sudah merupakan langkah pertama.

## Ingatan yang Tak Bisa Dihapus, Kisah yang Bisa Ditulis Ulang

Ada satu hal yang ingin saya katakan dengan jujur. Luka tidak bisa dihapus sepenuhnya.

Peristiwa waktu itu sungguh terjadi. Rasa sakitnya pun nyata. Inilah sebabnya, ketika seseorang berkata,

“Lupakan saja,” Anda justru bisa semakin marah. Ingatan bukan sesuatu yang bisa dihilangkan dengan penghapus.

Namun, ada satu hal yang bisa diubah. Kisah yang melekat pada ingatan itu bisa diubah.

Setiap ingatan memiliki dua lapisan.

Yang pertama adalah peristiwa yang sungguh terjadi. “Orang tuaku bercerai ketika aku berusia tujuh tahun.” “Aku dipecat dari pekerjaan pertamaku setelah tiga bulan.” “Sahabatku membicarakan keburukanku di belakangku.” Ini adalah fakta. Tidak bisa diubah.

Yang kedua adalah kisah yang saya buat tentang peristiwa tersebut. “Orang tuaku bercerai karena salahku.” “Aku dipecat karena aku tidak mampu.” “Pada akhirnya, orang selalu berkhianat.” Ini bukan fakta. Ini penafsiran. Kisah yang saya buat pada waktu itu.

Masalahnya, seiring waktu, kedua lapisan ini melebur menjadi satu. Peristiwa dan kisah bercampur, sampai kisah pun mengeras seolah fakta. “Orang tuaku bercerai karena salahku” berubah menjadi sesuatu yang terasa sepasti dua tambah dua sama dengan empat.

Maka, bahkan puluhan tahun kemudian, kita tetap hidup mengikuti kesimpulan itu. “Orang-orang pergi karena aku tidak cukup baik.” Karena meyakininya sebagai fakta, kita mengumpulkan bukti. Ketika seseorang membatalkan janji, kita menyimpannya sebagai bukti: “Lihat, memang aku tidak penting.” Ketika seseorang bersikap baik, kita mengabaikannya: “Itu pengecualian.” Seluruh energi dipakai hanya untuk membenarkan kisah yang kita buat sendiri.

Ada seorang perempuan.

Semasa kecilnya, ayahnya selalu sibuk. Pekerjaan terlalu banyak, dan ketika pulang ia terlalu lelah untuk bermain bersama anaknya. Si anak mengira ayahnya tidak mencintainya. “Aku tidak cukup penting untuk dicintai.” Itulah kisah yang dibuatnya.

Puluhan tahun kemudian, setelah ayahnya meninggal, ditemukan sebuah buku harian lama di laci sang ayah. Di banyak bagian, ayahnya menulis tentang putrinya. “Hari ini pulang terlambat lagi. Anakku sudah tidur. Maafkan Ayah. Ayah harus bekerja lebih keras demi anak ini.” “Putriku membuatkan gambar. Kusimpan di laci kantor. Setiap melihatnya, aku merasa bersemangat.”

Ia menangis saat membacanya. Bukan berarti ayahnya tidak mencintainya. Ayahnya tidak tahu bagaimana mencintai. Ia canggung mengungkapkan cinta. Ia merasa sedang bekerja demi anaknya, tetapi tidak tahu bahwa yang sungguh dibutuhkan anak itu adalah waktu bersamanya.

Peristiwanya tidak berubah. Fakta bahwa sang ayah hidup dalam kesibukan tetap sama. Namun, kisahnya berubah. Dari “Ayah tidak mencintaiku” menjadi “Ayah mencintaiku dengan caranya sendiri. Hanya saja, ia belum pandai menunjukkannya.” Ketika kisah ini berubah, kehidupannya pun perlahan berubah. Kesimpulan lama, “Aku tidak layak dicintai,” mulai goyah.

Proses ini dapat disebut “pengodean ulang” atau recoding. Pengalaman masa lalu tetap dibiarkan sebagaimana adanya, tetapi makna yang melekat padanya ditulis ulang. Inilah proses mengubah luka batin menjadi makna yang baru.

Ada cara untuk mencobanya.

Jika ada pola emosi yang berulang, pada waktu yang tenang, ajukan pertanyaan-pertanyaan ini kepada diri sendiri.

“Kapan pertama kali aku merasakan emosi ini?” Tidak apa-apa jika ingatannya tidak persis. Mengingat kira-kira kapan atau seperti apa suasananya sudah cukup.

“Kesimpulan apa yang kubuat waktu itu?” Mungkin muncul kesimpulan seperti aku tidak cukup baik, aku tidak layak dicintai, orang tidak bisa dipercaya, atau dunia berbahaya.

“Apakah kesimpulan itu sungguh fakta? Ataukah kisah yang dibuat seorang anak di tengah rasa sakitnya?”

Mengajukan pertanyaan ini saja sudah menciptakan ruang antara peristiwa dan kisah. Peristiwanya tetap sama, tetapi terbuka kemungkinan bahwa kisah itu bukan satu-satunya kebenaran. Satu kemungkinan itu membuat retakan pertama pada kesimpulan yang telah mengeras selama puluhan tahun.

Saat yang Paling Menyakitkan Menjadi Hadiah Terbesar

Sebagian orang mungkin merasa keberatan membaca subjudul ini.

“Penderitaan itu hadiah? Padahal begitu sakit?”

Itu reaksi yang wajar. Dan benar. Tidak ada yang bisa merasa bahwa sesuatu adalah hadiah ketika sedang menanggung sakitnya. Saat luka masih segar, menyuruh seseorang mencari makna di dalamnya adalah kejam. Maka jangan tergesa-gesa menyampaikan gagasan ini kepada orang yang sedang terluka. Termasuk kepada diri sendiri.

Hanya saja, setelah waktu yang cukup berlalu, ketika kita memandangnya kembali, kadang kita menemukan bahwa beberapa luka meninggalkan sesuatu yang tak terduga.

Ada seseorang yang tiba-tiba dipecat dari perusahaan tempatnya bekerja selama sepuluh tahun.

Harga dirinya runtuh. Ia takut memberi tahu keluarganya. Setiap pagi ia keluar rumah seolah pergi bekerja, lalu menghabiskan waktu di bangku taman. Tiga bulan berlalu. Tabungan menyusut dan kecemasan bertambah.

Suatu hari, seorang lansia sedang melukis di taman. Tanpa banyak berpikir, ia duduk di dekatnya dan melihat. Orang tua itu menyapa, “Setiap hari datang, ya. Anda bekerja apa?” Ia tak sanggup menjawab. “Sekarang saya tidak melakukan apa-apa.” Orang tua itu tersenyum dan berkata, “Kadang hal yang paling penting justru datang saat kita tidak melakukan apa-apa.”

Entah mengapa, kata-kata itu tinggal di hatinya. Malam itu ia teringat sesuatu yang dahulu disukainya. Semasa kecil, ia suka menulis. Mimpi itu sudah lama disimpan karena ia sibuk, karena harus realistis. Malam itu, untuk pertama kalinya, ia menulis satu tulisan pendek.

Tiga tahun kemudian, ia bekerja di tempat lain sambil menulis di waktu senggang. Bukan berarti ia menjadi bersyukur telah dipecat. Masa itu tetap menyakitkan. Namun, tanpa masa itu, ia tidak akan duduk di taman. Tidak akan bertemu orang tua tersebut. Dan tidak akan menemukan kembali sesuatu yang terkubur di dalam dirinya.

Inilah makna sesungguhnya dari kata “hadiah”.

Bukan berarti luka itu sendiri baik. Sakit tetaplah sakit. Sama sekali tidak perlu memperindah penderitaan. Namun, saat melewati luka itu, kadang sesuatu yang sebelumnya tidak terlihat mulai tampak. Ada pintu yang mungkin tak akan pernah terbuka tanpa luka tersebut.

Orang yang lama menanggung sakit dapat memahami penderitaan orang lain dengan lebih dalam. Orang yang pernah sangat kesepian mengetahui nilai kehadiran seseorang di sisinya. Orang yang pernah jatuh dengan keras dapat mengulurkan tangan kepada orang lain yang terjatuh.

Mungkin saat ini Anda tidak menemukan makna apa pun dalam luka Anda. Tidak apa-apa. Makna boleh datang kemudian. Sekarang, Anda boleh sekadar merasa sakit. Hanya ingatlah satu

hal: rasa sakit ini mungkin tidak akan berakhir sebagai sesuatu yang selamanya tanpa makna. Mungkin ada benih di dalamnya yang belum terlihat.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Malam ini, sebelum tidur, tanyakan dengan tenang kepada diri sendiri.

“Belakangan ini, adakah sesuatu yang membuat reaksiku sangat besar? Apakah besarnya reaksi itu melebihi situasinya?”

Jika ada momen yang teringat, pandanglah tanpa menghakimi. “Oh, ternyata di sana masih ada yang sakit.” Tidak perlu masuk lebih dalam. Cukup menyadarinya saja.

Mengetahui bahwa surat di dalam laci itu ada. Itulah satu langkah hari ini.

*

Luka-luka yang Anda bawa sampai sekarang bukan Anda dapatkan karena lemah.

Anda mendapatkannya karena telah hidup. Karena pernah mencintai. Karena pernah membuka hati kepada seseorang. Adanya luka adalah bukti bahwa Anda telah hidup dengan sungguh-sungguh di dalam hubungan.

Jika luka itu masih sakit sekarang, tidak apa-apa. Tidak perlu terburu-buru. Surat itu tidak akan pergi. Dengan kecepatan Anda sendiri, ketika Anda siap, perlahan-lahan.

Ketika Anda menyadari tempat yang sakit, Anda sudah berada di jalan penyembuhan.

SEQUENCE

# 08

# Memaafkan - Melepaskan Demi Diri Sendiri

## Selama Membenci, Akulah yang Paling Terluka

Ada seorang perempuan.

Selama lebih dari sepuluh tahun, ia membenci seseorang. Dahulu orang itu sahabat terdekatnya. Mereka menangis bersama, tertawa bersama, dan selalu saling menghubungi lebih dahulu apa pun yang terjadi. Namun, orang itulah yang mengarang cerita di belakangnya. Karena cerita itu, satu demi satu hubungan yang ia hargai runtuh. Ia bahkan tidak mendapat kesempatan menjelaskan. Tatapan orang-orang berubah. Mereka semakin jarang menghubunginya. Yang tersisa hanya rasa dikhianati, dan dirinya yang sendirian.

Ia mengira akan melupakannya seiring waktu. Satu tahun, tiga tahun, lima tahun. Namun, ia tidak lupa. Mendengar nama temannya saja membuat dadanya sesak. Melihat sosok dari belakang yang mirip di jalan membuat seluruh tubuhnya kaku. Bahkan ketika sesuatu yang baik terjadi, jika peristiwa itu tiba-tiba teringat, suasana hatinya langsung tenggelam. Saat sendirian pada malam hari, adegan itu berputar seperti film. Kata-kata orang itu,

tatapan orang-orang kepadanya waktu itu, perasaan bahwa tak seorang pun berpihak kepadanya.

Ia berkata, “Orang itu menghancurkan hidupku.”

Ya. Waktu itu pasti sangat menyakitkan. Rasa sakitnya nyata, dan rasa diperlakukan tidak adil pun nyata. Tak seorang pun berhak menganggap enteng perasaan itu.

Namun, ada satu hal yang ganjil.

Teman itu sudah lama pindah ke kota lain. Sekarang mereka sama sekali tidak berhubungan. Mungkin orang itu bahkan tidak memikirkan perbuatannya lagi. Mungkin ia tertawa, makan, dan tidur dengan tenang. Mungkin ia telah memiliki teman baru dan menjalani keseharian baru.

Lalu siapa yang selama lebih dari sepuluh tahun tak bisa tidur, dadanya sesak, dan suasana hatinya rusak karena masa lalu menyusup ke setiap momen baik?

Bukan temannya. Dirinya sendiri.

Membenci seseorang seperti menitipkan kunci hati kita kepadanya. Di mana pun ia berada, apa pun yang dilakukannya, hati kita tetap terikat kepadanya. Talinya tak terlihat, tetapi terasa sakit ketika ditarik. Betapapun cerah cuaca hari ini, betapapun dekat orang yang kita cintai, semuanya runtuh ketika tali itu tertarik.

Mungkinkah Anda juga memiliki seutas tali seperti itu?

Seseorang yang dahulu pernah melukai Anda. Bisa orang tua, teman, atau seseorang yang pernah Anda cintai. Jika memikirkannya masih membuat hati tidak tenang. Jika kadang ada malam ketika Anda tak bisa tidur karenanya. Jika ada saat ketika sesuatu yang baik terjadi tetapi Anda tidak bisa menikmatinya sepenuhnya.

Saya mengerti rasa sakit itu. Ini bukan salah Anda. Anda membenci karena Anda terluka. Itu emosi yang wajar.

Hanya saja, simpanlah satu hal ini dengan lembut di hati. Selama membenci, yang paling menderita bukan orang yang dibenci, melainkan orang yang menyimpan kebencian. Seperti menggenggam bara panas dengan tangan kosong. Anda menggenggamnya untuk dilemparkan kepada orang lain, tetapi sebelum sempat dilempar, tangan Anda sendiri yang terbakar lebih dahulu.

“Jadi, salah kalau aku membencinya?”

Tidak. Sama sekali tidak. Perasaan benci itu sendiri bukan kesalahan. Itu menunjukkan betapa sakitnya Anda. Betapa sungguh-sungguhnya hati Anda waktu itu.

Namun, jika kebencian itu telah merampas malam Anda dan menghalangi tawa Anda selama lima, sepuluh, bahkan dua puluh tahun, ada baiknya bertanya dengan tenang.

Apakah kebencian ini sedang melindungiku, atau justru sedang mengurungku?

## Memaafkan Bukan Berarti Peristiwa Itu Baik-Baik Saja

Banyak orang langsung menutup hati ketika mendengar kata memaafkan.

“Jadi, aku harus bilang perbuatannya tidak apa-apa?”

Saya memahami perasaan itu. Kita semua pernah merasakannya.

Karena itu, saya ingin memperjelas hal ini lebih dahulu. Memaafkan bukan berarti mengatakan bahwa perbuatannya benar. Bukan pula mengakui bahwa peristiwa itu tidak apa-apa. Bukan berarti akan

kembali berhubungan baik dengannya. Terlebih lagi, bukan sesuatu yang dilakukan demi orang itu.

Memaafkan dilakukan hanya, sungguh hanya, demi diri sendiri.

Saya ingin bercerita tentang seorang laki-laki. Ia tumbuh dengan pukulan ayahnya. Setelah minum alkohol, ayahnya menjadi orang yang berbeda. Ketika terdengar pintu depan dibuka dengan kasar, ia yang masih kecil bersembunyi di bawah tempat tidur. Ia menarik selimut hingga menutupi kepala dan menunggu suara itu berhenti. Dalam gelap, ia menahan napas sambil memohon, tolong jangan kemari. Tubuhnya mengingat ketakutan itu. Sampai sekarang, ketika seseorang tiba-tiba bersuara keras, jantungnya seolah membeku. Kakinya lemas. Meski pikirannya tahu bahwa tidak ada bahaya, tubuhnya lebih dahulu kembali menjadi anak pada waktu itu.

Bagaimana perasaannya jika seseorang berkata, “Maafkanlah ayah Anda”? Amarah mungkin akan muncul. Tentu saja. Itu amarah yang beralasan. Kekerasan terhadap anak tidak bisa dibenarkan dengan alasan apa pun.

Jika ajakan memaafkan berarti “Perbuatan ayahmu tidak apa-apa,” itu kata-kata yang kejam. Perbuatan itu tidak baik-baik saja. Sama sekali tidak.

Namun, memaafkan yang dimaksud di sini bukanlah itu.

Memaafkan seperti ini.

“Peristiwa itu salah. Waktu itu aku benar-benar terluka. Namun, aku tidak ingin terus terikat pada peristiwa dan orang itu, sampai hari ini dan hari esokku ikut dirampas. Sekarang, aku akan melepaskan tali itu.”

Melepaskan tali. Itu saja.

Bukan mengakui bahwa orang itu baik. Bukan berarti akan menemuinya lagi. Bukan berarti akan melupakan perbuatannya. Hanya memutuskan bahwa mulai sekarang, Anda tidak ingin hidup terus terguncang karena terikat pada peristiwa itu. Anda memilih diri Anda mulai saat ini, alih-alih masa lalu.

Lama kemudian, laki-laki itu mengetahui masa lalu ayahnya. Sang ayah pun tumbuh dengan pukulan ayahnya sendiri. Kakeknya mengalami hal yang sama dari generasi sebelumnya. Kekerasan itu bukan kisah satu orang, melainkan luka yang diwariskan dari generasi ke generasi. Mungkin ayahnya pun bersembunyi di bawah tempat tidur saat kecil. Mungkin ia pun ketakutan. Namun, tidak ada yang merawat anak itu. Tidak ada yang memeluknya dan mengatakan bahwa ia aman.

Mengetahui hal ini tidak menghapus sakitnya dipukul. Namun, terbuka sebuah celah. Kemungkinan bahwa sang ayah adalah "orang yang terluka", bukan sekadar "orang jahat". Memahami bukan berarti membenarkan. Perbuatan ayahnya tetap salah.

Namun, pemahaman sedikit melonggarkan tali kebencian. Tangan yang menggenggam erat mulai mengendur. Sedikit kelonggaran itu memberi ruang untuk bernapas.

Ingat pembahasan di Sequence 7? Peristiwa dan kisah dapat dipisahkan. Hal yang sama terjadi dalam memaafkan.

"Orang itu sengaja ingin menghancurkanku." Mungkin memang demikian. Namun, mungkin ia pun sedang tenggelam dalam lukanya sendiri. Mungkin ia tidak tahu betapa besar luka yang ditimbulkannya. Sama sekali bukan berarti perilakunya menjadi benar. Namun, ketika muncul satu pertanyaan terhadap kisah "Ia sengaja ingin menghancurkanku", tali yang menyesakkan dada sedikit mengendur.

Sedikit saja sudah cukup. Anda tidak harus melepaskan semuanya sekaligus. Tidak perlu mengurainya sampai tuntas.

Sedikit saja. Itu pun dapat mengubah malam Anda.

## Peluklah Dahulu Diri yang Belum Bisa Memaafkan

Setelah membaca sejauh ini, mungkin Anda berpikir.

“Aku mengerti. Aku tahu harus melepaskannya. Tetapi aku tidak bisa. Aku belum bisa memaafkan.”

Tidak apa-apa. Sungguh tidak apa-apa.

Saya berharap Anda tidak kembali menyalahkan diri karena belum bisa memaafkan. Tidak mendesak diri dengan berkata, “Mengapa hal ini saja aku tidak mampu?” Tidak menambahkan rasa bersalah karena belum bisa melepaskan kebencian.

Itu berarti Anda begitu terluka. Berarti lukanya begitu dalam.

Sebenarnya, ada satu hal yang perlu dilakukan paling awal dalam memaafkan. Bukan memaafkan orang lain. Melainkan memeluk dahulu diri Anda yang belum bisa memaafkan.

“Ya, kamu belum bisa melepaskannya. Karena sakitnya begitu besar. Tidak apa-apa. Pelan-pelan juga boleh.”

Sampaikan satu kalimat itu kepada diri sendiri.

Ada seorang ibu. Suaminya pergi meninggalkan keluarga saat anak-anak masih kecil. Kehidupannya tiba-tiba runtuh, dan ia harus menanggung semuanya sendirian. Berangkat bekerja sebelum fajar, pulang larut malam, hampir tak punya waktu untuk menatap wajah anak-anaknya dengan sungguh-sungguh. Selama tahun-tahun itu, amarah kepada suaminya terus menyala seperti api di hatinya.

Ketika anak-anak sakit, ia bolak-balik ke rumah sakit sendirian sambil berpikir, “Kalau bukan karena orang itu...” Ketika anak-anak merindukan ayahnya, ia semakin membenci orang yang juga telah melukai mereka.

Sekitar sepuluh tahun kemudian, seseorang berkata kepadanya, “Cobalah mulai melepaskannya. Kamu kelihatan sangat lelah.”

Ia marah. “Apa yang harus kulepaskan? Mengapa aku harus memaafkan orang yang melakukan ini kepadaku?” Amarah itu pun nyata. Beralasan.

Namun, suatu malam, setelah anak-anak tidur, ia duduk sendirian di dapur dan tiba-tiba melihat dirinya sendiri. Betapa banyak energi yang dipakainya selama sepuluh tahun untuk menjaga api amarah agar tidak padam. Betapa ia tak sempat merawat diri karena sibuk menjaga api itu. Tak punya kelapangan untuk tersenyum kepada anak-anak. Tak punya ruang untuk gembira ketika sesuatu yang baik datang.

Malam itu, untuk pertama kalinya, ia menangis. Bukan karena suaminya. Karena dirinya sendiri.

“Ternyata aku sudah terlalu lama bertahan sendirian.”

Itulah awalnya. Ia belum memaafkan suaminya. Ia hanya berkata, “Kamu sudah bekerja keras,” kepada dirinya yang selama sepuluh tahun terus bertahan sambil menggenggam amarah erat-erat. Ia memeluk dirinya yang, meski kelelahan karena membenci, tetap membesarkan anak-anak, mengurus kehidupan, dan melewati hari demi hari.

Memaafkan tidak dimulai dari orang lain. Ia dimulai dari diri sendiri.

Diri yang lelah karena membenci. Diri yang hidup sambil membawa amarah. Diri yang tersiksa karena ingin melepaskan tetapi belum mampu. Tenangkanlah diri itu lebih dahulu.

“Kamu sudah cukup terluka. Sudah cukup lama bertahan. Sekarang kamu boleh beristirahat sedikit.”

Jika Anda dapat mengatakan ini kepada diri sendiri, itulah langkah pertama memaafkan. Langkah pertama yang mengarah kepada diri Anda, bukan kepada orang lain.

## Saat Melepaskan, Akhirnya Kita Bisa Bernapas

Ketika ditanya, orang-orang yang sudah melepaskan tali itu mengatakan hal yang serupa.

“Tiba-tiba aku merasa bisa bernapas.”

Perempuan yang kita ceritakan di awal, yang membenci temannya selama lebih dari sepuluh tahun, suatu hari menulis sepucuk surat dengan tenang. Surat yang tidak akan dikirim. Ia menuliskan semua hal yang ingin ia sampaikan kepada temannya. Betapa sakitnya, betapa ia merasa diperlakukan tidak adil, betapa sepinya. Ia menulis amarah, kesedihan, dan kerinduan. Ia juga menulis kenangan yang dahulu indah. Hari-hari ketika mereka tertawa bersama. Lalu pada bagian akhir ia menulis.

“Aku tidak ingin terus terluka karenamu. Sekarang aku akan melepaskannya. Bukan demi kamu, melainkan demi diriku.”

Setelah selesai, ia merobek surat itu perlahan dan membuangnya.

Malam itu, untuk pertama kalinya setelah sekian lama, ia tidur nyenyak. Tanpa mimpi, terlelap sampai pagi. Saat membuka mata, ada sesuatu yang terasa berbeda. Sulit dijelaskan dengan tepat.

Hanya, dada terasa sedikit lebih ringan. Napas terasa sedikit lebih dalam. Sinar matahari di luar jendela tampak sedikit lebih cerah.

Kebenciannya tidak hilang sepenuhnya. Kadang ketika teringat temannya, hatinya masih perih. Namun, ia tidak lagi terseret sepanjang hari seperti dahulu. Ingatan itu muncul, terasa perih sebentar, lalu berlalu. Dahulu, setiap teringat, ia bisa terbelenggu berhari-hari. Kini perasaan itu berlalu. Seperti angin yang datang lalu pergi.

Begitulah rupa memaafkan.

Tidak dramatis seperti dalam film. Bukan tersenyum cerah sambil menyatakan,

“Aku sudah memaafkan semuanya!” Melainkan melepaskan genggaman dari tali itu dengan hening, sedikit demi sedikit. Ada hari ketika kita menggenggamnya kembali. Tidak apa-apa. Lepaskan lagi. Dengan berulang kali menggenggam dan melepaskan, waktu kita menggenggamnya semakin singkat. Suatu hari, kita tiba-tiba sadar, “Oh, belakangan ini aku tidak memikirkannya.” Saat itu, tali tersebut sudah terlepas.

Ada semacam urutan dalam memaafkan. Tidak harus diikuti persis, tetapi mengetahuinya dapat menenangkan hati.

Pertama, akui bahwa Anda terluka. Jangan menutupinya. “Waktu itu aku benar-benar sakit. Itu fakta.”

Lalu, jangan menyalahkan diri yang membenci. “Aku membenci karena begitu terluka. Itu wajar.”

Kemudian, perlahan, ketika siap, longgarkan tali itu sedikit demi sedikit. Tidak perlu langsung melepaskannya. Hari ini, satu milimeter saja cukup. Besok satu milimeter lagi. Lalu suatu hari, Anda menyadari bahwa tangan Anda sudah tidak memegang tali.

Menulis surat yang tidak akan dikirim pun merupakan cara yang baik. Tulis semua yang ingin Anda katakan kepada orang itu. Amarah, kesedihan, rasa diperlakukan tidak adil, dan bila ada, kerinduan. Setelah selesai, Anda boleh merobeknya, membakarnya, atau menyimpannya di laci. Yang penting adalah mengeluarkan sesuatu yang selama ini hanya berputar-putar di dalam hati. Ketika keluar menjadi tulisan, ia terasa sedikit lebih ringan. Ada ruang yang terbuka di hati.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Malam ini, sebelum memejamkan mata, ingatlah satu orang. Seseorang yang sudah lama mengganjal di hati. Seseorang yang Anda benci, yang membuat Anda kecewa, atau yang masih menyisakan emosi yang belum selesai.

Sambil mengingat orang itu, cobalah mengatakan satu kalimat ini di dalam hati.

“Sekarang aku akan melepaskannya sedikit demi sedikit. Bukan demi kamu, melainkan demi diriku.”

Jika sulit mengatakannya, Anda tidak harus melakukannya. Cukup membayangkan wajahnya pun boleh. Jika itu saja terasa berat, untuk hari ini, membaca tulisan ini saja sudah cukup.

Tidak apa-apa mengikuti kecepatan Anda sendiri. Tidak perlu terburu-buru.

*

Memaafkan bukan hanya dilakukan orang yang kuat.

Ia dilakukan oleh orang yang lelah. Karena tak sanggup terus membawa beban ini, ia meletakkannya. Itu bukan kelemahan, melainkan keberanian untuk mencintai diri sendiri.

Adakah seseorang yang sudah lama Anda benci? Seseorang yang sudah lama membuat Anda kecewa? Selama hidup dengan perasaan itu, Anda telah bertahan begitu banyak. Itu saja sudah menunjukkan bahwa Anda cukup kuat.

Sekarang telah tiba saatnya kekuatan itu boleh Anda gunakan untuk diri sendiri.

Saat Anda melepaskannya, orang pertama yang menjadi bebas adalah Anda.

SEQUENCE

# 09

# Kata-Kata - Apa yang Keluar dari Mulut Menjadi Kehidupan

## Dunia yang Dibentuk oleh Ucapan Tanpa Pikir Panjang

Adakah kata-kata yang Anda dengar semasa kecil dan masih Anda ingat sampai sekarang?

“Kamu tidak akan berhasil melakukan apa pun.” “Meniru siapa sampai jadi begini?” “Mengapa hanya segini kemampuanmu?”

Atau mungkin sebaliknya.

“Kamu bisa.” “Senang sekali ada kamu.” “Kamu sudah melakukannya dengan baik.”

Apa pun jenisnya, kata-kata itu tidak hilang. Puluhan tahun kemudian, ia masih tiba-tiba muncul pada malam yang sunyi. Tanpa kita sadari, satu ucapan seseorang hidup di dalam diri kita. Ada yang hangat seperti tangan yang menepuk punggung, ada yang perih seperti paku kecil tertancap di dada.

Mari bercerita tentang seorang perempuan.

Semasa kecil, ia suka menggambar. Setiap ada waktu luang di sekolah, ia menggambar di sudut buku catatannya. Pohon, rumah, istana di atas awan. Ia mewarnai sampai pensil warnanya pendek, lalu lama memandangi hasilnya. Menakjubkan rasanya melihat dunia ciptaannya sendiri hadir di atas kertas. Ketika menggambar, ia merasa seolah sendirian di dunia, tetapi tidak kesepian.

Suatu hari, dalam pelajaran seni, guru mengumpulkan gambar. Ia menyerahkan gambarnya dengan bangga. Guru melihatnya sekilas lalu berkata, “Apa ini? Ini bukan gambar, ini coretan.” Tawa pecah di kelas. Anak-anak melihat ke arahnya sambil tertawa. Wajahnya seketika panas. Dadanya terasa jatuh. Air mata mendesak, tetapi ia menahannya kuat-kuat. Ia takut akan semakin ditertawakan jika menangis.

Sejak hari itu, ia tidak menggambar lagi. Bahkan mencoret di sudut buku pun tidak.

Pensil warnanya disimpan jauh di dalam laci.

Puluhan tahun berlalu. Kini ia sudah dewasa dan menjalani kesehariannya. Sesekali, saat pergi ke museum seni, hatinya berdebar dengan cara yang aneh. Melihat warna-warna indah membuat tangannya gatal ingin menggambar. Melihat sekotak pensil warna di toko alat tulis membuat langkahnya terhenti. Namun, ia tidak pernah membelinya. Tidak pernah menggambar. Sebab satu kalimat sudah mengeras seperti beton di dalam hatinya: “Aku tidak berbakat menggambar.”

Mungkin guru itu bahkan tidak mengingat ucapannya hari itu. Satu kalimat kepada salah satu dari begitu banyak murid. Namun, kalimat itu mengurung pensil warna seorang anak di dalam laci, dan sampai puluhan tahun kemudian masih membuatnya tak sanggup membuka laci tersebut.

Kata-kata seolah lenyap di udara. Seolah buyar begitu keluar dari mulut. Namun, ia tidak hilang. Ia tinggal di hati orang yang mendengar. Tertanam seperti benih. Dari benih kata-kata yang baik tumbuh rasa percaya diri, keberanian, dan keyakinan "Aku bisa". Dari benih kata-kata yang buruk tumbuh "Aku tidak mampu", "Percuma saja", dan "Lebih aman kalau tidak mencoba".

Dan ada satu hal yang lebih penting lagi.

Bukan hanya benih yang ditanam orang lain. Kata-kata yang kita ucapkan kepada diri sendiri pun menjadi benih. Dan orang yang paling banyak berbicara kepada diri kita sepanjang hari adalah kita sendiri. Saat bercermin pada pagi hari. Saat membuat kesalahan dalam pekerjaan. Saat melihat diri sendiri di foto. Saat membandingkan diri dengan orang lain. Sebelum tidur. Sepanjang hari, tanpa henti, kita berbicara kepada diri sendiri.

Pernahkah Anda mendengarkan kata-kata itu?

"Salah lagi." "Mengapa aku begini?" "Memang tidak bisa." "Orang lain semuanya bisa." "Hanya aku yang begini."

Bayangkan ada seseorang yang berharga di samping Anda. Anak Anda, sahabat terdekat, atau orang yang Anda cintai. Bagaimana jika setiap hari Anda berkata kepadanya, "Mengapa kamu begini?" "Kamu tidak akan berhasil melakukan apa pun." "Orang lain semuanya bisa, mengapa kamu tidak?"

Bisakah Anda membayangkan apa yang akan terjadi padanya? Ia akan menciut, kehilangan kepercayaan diri, matanya kehilangan cahaya, dan akhirnya benar-benar berhenti mencoba. Siapa pun bisa menjadi seperti itu.

Namun, kita melakukannya kepada diri sendiri setiap hari. Tanpa diketahui siapa pun. Diam-diam di dalam hati. Kepada orang yang

paling dekat dengan kita, kita mengucapkan kata-kata yang paling keras.

## Apa yang Terjadi Saat Berkata “Aku Tidak Bisa”

“Aku tidak bisa.”

Cobalah mengatakannya sekali di dalam hati. Tidak perlu bersuara. Dengan tenang, perlahan.

“Aku tidak bisa.”

Apa yang terasa? Adakah tubuh sedikit mengerut? Bahu sedikit turun? Dada sedikit sesak? Napas sedikit dangkal? Kata-kata hanyalah bunyi, tetapi tubuh bereaksi.

Sekarang coba yang ini.

“Aku bisa.”

Perlahan di dalam hati. “Aku bisa.”

Sangat halus, tetapi ada yang berbeda. Bahu terasa sedikit terbuka. Napas sedikit lebih dalam. Dada sedikit lebih lapang. Diri yang sama, pada saat yang sama, tetapi satu kalimat membuat tubuh berbeda.

Saya ingin bercerita tentang seorang laki-laki.

Ia hendak memulai usaha baru. Ia memiliki ide dan semangat. Ia begadang menyusun rencana, meneliti pasar, bahkan menyiapkan proposal usaha. Semua persiapan sudah selesai. Namun, setiap hendak memulai, muncul suara di dalam hatinya.

“Kamu? Berbisnis? Jangan bercanda.” “Bagaimana kalau gagal?” “Orang sepertimu mau bisnis apa?”

Suara siapakah itu? Itu kata-kata ayahnya. Setiap kali semasa kecil ia mengatakan ingin melakukan sesuatu, ayahnya berkata, “Jangan bermimpi begitu. Lihat kenyataan.” Mungkin ayah dari ayahnya pun mengatakan hal yang sama. Pada masa itu, membicarakan mimpi mungkin terasa sebagai kemewahan. Mungkin itu bentuk kekhawatiran sang ayah, atau caranya mencintai.

Namun, kata-kata itu tertanam di hati si anak. Puluhan tahun kemudian, meski sudah dewasa, kata-kata itu masih berbisik. Setiap kali hendak memulai sesuatu, setiap kali hatinya berdebar karena sesuatu. “Lihat kenyataan.” “Orang sepertimu.”

Pada akhirnya ia tidak memulai. Sekali, dua kali, tiga kali. Selalu berhenti di titik yang sama. Proposal usahanya disimpan di laci. Sesekali ia mengeluarkannya, lalu menghela napas dan menyimpannya kembali.

Apakah ia sungguh orang yang tidak mampu? Ia memiliki ide, kemampuan, dan semangat. Semua ada. Hanya satu yang tidak ada: kata-kata “Aku bisa”.

Ketika berkata “Aku tidak bisa”, hati menutup. Ketika hati menutup, mata ikut menutup. Peluang datang tetapi tidak terlihat. Tangan yang menawarkan bantuan tidak tergenggam. Sesuatu yang baik terjadi, tetapi kita menepisnya: “Masa untukku?” Kita hidup di dalam bingkai yang dibuat kata-kata.

Ketika berkata “Aku bisa”, yang sebaliknya terjadi. Hati terbuka. Semakin terbuka, semakin banyak yang terlihat. Semakin banyak yang terlihat, semakin banyak yang dicoba. Semakin banyak mencoba, semakin banyak pengalaman terkumpul. Dan ketika pengalaman bertambah, kita benar-benar menjadi mampu.

Kata-kata datang lebih dahulu, kenyataan menyusul.

Tidak semua akan berubah seketika. Berkata “Aku bisa” tidak membuat hidup tiba-tiba berbalik besok. Namun, arahnya berubah. Jika arah satu langkah berubah, setelah seribu langkah kita akan berada di tempat yang sama sekali berbeda. Satu langkah itu dimulai dari satu ucapan.

## Ketika Kata-Kata Anda Berubah, Hari Anda Pun Berubah

Saya ingin bercerita tentang seorang perempuan.

Setiap pagi ia enggan berdiri di depan cermin. Bukan karena tidak ingin melihat, melainkan karena kata-kata yang otomatis muncul. “Bengkak lagi.” “Harus menurunkan berat badan.” “Baju ini tidak cocok untukku.” “Mengapa kelihatan capek sekali?” Saat melihat pantulannya, kata-kata pertamanya selalu merendahkan diri sendiri.

Tak ada orang lain yang mendengarnya, tetapi dirinya mendengar semua itu. Setiap pagi, sebelum hari dimulai, ia seolah sudah menjatuhkan dirinya satu kali.

Ketika pagi-pagi seperti itu menumpuk, seluruh hari menjadi berbeda. Berangkat kerja tanpa percaya diri. Menciut di hadapan orang lain. Ide bagus muncul saat rapat, tetapi ia tidak berani membuka mulut. Pikiran “Apa gunanya aku bicara?” muncul lebih dahulu. Hendak melakukan sesuatu pun ia menarik tangan karena berpikir, “Orang sepertiku bisa apa?” Menjelang malam ia sudah lelah. Lebih dari tubuh, hatinya yang lelah. Sebab sepanjang hari ia mendengar kata-kata buruk tentang dirinya. Seolah sepanjang hari ia dimarahi oleh orang yang paling dekat dengannya.

Suatu hari, seseorang memberinya saran kecil. “Besok pagi, saat bercermin, coba katakan satu hal saja: ‘Semangat menjalani hari ini.’ Itu saja.”

Awalnya ia tertawa. “Memangnya akan mengubah apa?” Namun, karena tak ada salahnya mencoba, ia memutuskan melakukannya sekali.

Keesokan paginya, ia berdiri di depan cermin. Seperti biasa, kata-kata “Bengkak lagi” hendak muncul. Namun, sebelum itu, meski harus dipaksakan, ia berkata, “Semangat menjalani hari ini.” Bunyinya aneh. Suaranya sendiri terasa canggung. Ia pun tidak sungguh-sungguh merasakannya. Hanya ucapan dari mulut.

Namun, sesuatu yang sedikit aneh terjadi. Hari itu terasa sangat sedikit berbeda dari biasanya. Sulit dijelaskan apa bedanya. Hanya, dadanya sedikit tidak seberat biasanya. Perbedaan yang amat halus. Sampai tak seorang pun menyadarinya.

Keesokan hari ia mencobanya lagi. Juga hari sesudahnya. Setelah sekitar seminggu, kata-katanya di depan cermin mulai berubah. Dari “Semangat menjalani hari ini” menjadi “Hari ini juga akan baik-baik saja.” Beberapa hari kemudian, sesekali muncul pula, “Kamu sudah melakukannya dengan baik.”

Sebulan kemudian, ia berkata, “Kata-kata buruk masih muncul saat aku bercermin. Belum hilang sepenuhnya. Tetapi sekarang, ketika muncul, aku bisa menyadari, ‘Oh, kata-kata itu lagi.’ Lalu aku bisa menambahkan satu kalimat yang baik di atasnya. Dahulu hanya ada kata-kata buruk. Sekarang, ada satu kalimat baik di samping satu kalimat buruk. Itu saja sudah membuat hariku berbeda.”

Ia belum menjadi sempurna. Kata-kata buruk belum hilang. Namun, di atasnya hadir satu ucapan yang baik. Satu ucapan itu mengubah warna harinya.

Ucapan adalah kebiasaan. Jika selama ini Anda mengatakan hal-hal buruk kepada diri sendiri, itu kebiasaan lama. Tidak akan berubah dalam semalam. Tidak perlu mendesak diri agar segera berubah.

Cukup menambahkan satu kebiasaan baru di atas kebiasaan lama, sedikit demi sedikit.

Satu ucapan hangat kepada diri sendiri setiap pagi. Itu sudah cukup.

“Semangat menjalani hari ini.” “Kamu sudah melakukannya dengan baik.” “Tidak apa-apa, kamu bisa.”

Pada awalnya, mungkin Anda belum sungguh-sungguh merasakannya. Tidak apa-apa. Tidak harus langsung tulus dari hati. Mengucapkannya saja boleh. Terdengar aneh pun boleh. Benih mulai tumbuh sejak ditanam. Ketulusan hati akan menyusul kemudian.

Ada satu hal lagi. Ketika ucapan kepada diri sendiri berubah, ucapan kepada orang lain pun berubah dengan sendirinya. Orang yang hangat kepada dirinya juga hangat kepada orang lain. Orang yang keras kepada dirinya juga keras kepada orang lain. Ketika kata-kata di dalam hati berubah, kata-kata yang keluar dari mulut berubah, hubungan berubah, dan hari berubah. Semuanya selalu dimulai dari dalam.

## Eksperimen Kecil yang Bisa Dimulai Hari Ini

Sekarang, saya ingin mengusulkan sebuah eksperimen kecil.

Cobalah selama seminggu. Seminggu saja.

Sekali sehari, ucapkan satu hal yang baik kepada diri sendiri. Boleh di depan cermin pada pagi hari, saat duduk sendirian sebentar pada waktu makan siang, atau di balik selimut sebelum tidur. Kapan saja. Satu kalimat saja.

“Hari ini kamu sudah bekerja keras.” “Kamu sudah melakukannya dengan baik.” “Tidak apa-apa.” “Terima kasih sudah menjalani hidup hari ini.” “Tidak apa-apa kalau salah, kamu bisa mencoba lagi.”

Apa pun kata-katanya, tidak masalah. Asalkan itulah yang ingin Anda sampaikan kepada diri sendiri. Tidak harus megah. Tidak harus indah.

Lalu sekali sehari, dengarkan ucapan yang keluar tanpa Anda pikirkan. Apa yang Anda katakan kepada diri saat membuat kesalahan. Apa yang terlintas saat bercermin. Kata-kata apa yang muncul di hati ketika membandingkan diri dengan seseorang.

Tidak perlu berusaha mengubahnya. Untuk saat ini, cukup mendengarkannya. Seperti menyadari diri yang kita bahas pada Sequence 6. “Oh, ternyata aku sedang mengatakan hal seperti ini kepada diriku.” Itu saja sudah cukup.

Menyadari ucapan kepada diri sendiri. Lalu menambahkan satu ucapan hangat di atasnya. Cobalah dua hal ini saja selama seminggu.

Setelah seminggu, rasakan apakah ada yang berbeda. Mungkin bukan perubahan besar. Mungkin perbedaannya sangat halus. Namun, perbedaan kecil itu mengubah arah.

### ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Malam ini, sebelum tidur, pejamkan mata dan katakan satu kalimat ini kepada diri sendiri.

“Hari ini pun kamu sudah berusaha.”

Tidak apa-apa jika tak ada yang berhasil Anda lakukan. Tidak apa-apa jika Anda membuat kesalahan. Tidak apa-apa jika seharian tak sanggup mengerjakan apa pun. Kepada diri yang telah

menjalani satu hari. Kepada diri yang sudah bertahan sejauh ini. Satu kalimat saja.

“Kamu sudah berusaha.”

Meski saat ini kata-kata itu terasa melayang di udara, benihnya sudah tertanam.

*

Kata-kata tidak terlihat. Tidak berbobot. Tidak bisa digenggam.

Namun, satu ucapan bisa membuat seorang anak menutup mimpinya, dan satu ucapan bisa membuat seseorang yang hampir menyerah bangkit lagi. Satu ucapan bisa memutus hubungan, dan satu ucapan bisa menghidupkan hati seseorang. Kata-kata adalah sesuatu yang paling ringan sekaligus paling berat di dunia.

Dan di antara semua ucapan di dunia, yang paling lama tinggal adalah ucapan kepada diri sendiri. Kata-kata orang lain bisa terlupakan, tetapi kata-kata yang kita ucapkan kepada diri sendiri menumpuk di hati. Kata-kata itulah yang membentuk kita.

Mulai saat ini, cobalah memperhatikan apa yang Anda katakan kepada diri sendiri. Dari situlah semuanya bermula.

Anda jauh lebih baik daripada yang Anda kira. Hanya saja, Anda belum pernah mengatakan itu kepada diri sendiri.

Hari ini, mari mengatakannya untuk pertama kali.

SEQUENCE

# 10

# Mengalir - Apa yang Terjadi Saat Berhenti Memaksakan

## Tangan Harus Dibuka agar Bisa Menerima

Pernahkah Anda menggenggam pasir?

Di pantai, Anda mengambil segenggam pasir. Agar tidak terlepas, Anda mengepalkan tangan erat-erat. Semakin kuat genggaman, semakin banyak pasir lolos di sela jari. Semakin besar tenaga yang dikerahkan, semakin cepat pasir itu keluar. Setelah menggenggam sekuat-kuatnya sampai akhir, hampir tidak ada yang tersisa di tangan. Hanya bekas garis di telapak.

Namun, ketika tangan dibuka sedikit, sesuatu yang menarik terjadi. Lepaskan ketegangan, buka telapak tangan, dan letakkan pasir di atasnya: pasir tetap di sana. Tidak lolos ke mana-mana. Tanpa digenggam pun, ia tetap ada.

Bukan hanya pasir. Dalam hidup, pernahkah Anda mengalami sesuatu yang justru menjauh saat semakin dikejar? Semakin melekat pada keinginan, semakin sulit mendapatkannya. Semakin berusaha mendekati orang yang disukai, semakin canggung jadinya. Semakin ingin sempurna, semakin banyak kesalahan.

Semakin penting sesuatu, semakin erat kita ingin menggenggamnya. Agar tidak kehilangan orang yang dicintai. Agar hasil yang diinginkan pasti tercapai. Agar semuanya berjalan sesuai rencana. Kita mengerahkan tenaga, mengendalikan, dan mencengkeram. Sebab itu terasa aman. Seolah jika dilepas, ia akan hilang. Jika ketegangan dikendurkan, kita akan kehilangannya.

Mari bercerita tentang seorang laki-laki.

Ia sangat menginginkan promosi. Setiap hari datang paling awal dan pulang paling akhir. Akhir pekan pun bekerja. Demi pengakuan atasannya, ia mengambil setiap proyek. Ketika rekan-rekannya beristirahat, ia tidak. Ia melewatkan makan malam bersama keluarga dan bahkan pernikahan temannya. Ia mempertaruhkan segalanya.

Namun, sesuatu yang aneh terjadi. Semakin keras berusaha, semakin kusut pekerjaannya. Karena mengambil terlalu banyak tugas, kualitas masing-masing menurun. Karena mengubah pendapat demi menyenangkan atasan, ia kehilangan kepercayaan rekan-rekannya. Tubuh yang lelah menurunkan konsentrasi, dan kesalahan kecil semakin sering terjadi. Pada akhirnya, promosi diberikan kepada rekan lain yang tampak tidak bekerja sekeras dirinya.

Bukan karena dirinya kurang baik. Bukan pula karena tidak mampu. Ia hanya menggenggam terlalu erat.

Saat menggenggam, tangan menegang. Saat tegang, tangan kaku. Saat kaku, ia tidak lentur. Tanpa kelenturan, kita tidak bisa bergerak menyesuaikan keadaan. Terlalu terpaku pada apa yang ada di depan mata, kita tidak melihat peluang yang datang dari samping. Tidak merasakan uluran bantuan yang mendekat dari belakang.

Hal yang sama berlaku dalam hubungan asmara. Jika mencengkeram orang yang dicintai agar tidak kehilangan dirinya, ia

merasa sesak. Setiap hari memeriksa, ingin tahu ia ada di mana, cemas ketika ia berbicara dengan orang lain. Kita mengira itu cinta, tetapi baginya terasa sebagai tekanan. Cinta berubah menjadi kendali. Pada akhirnya ia lelah dan pergi. Kita menggenggam erat agar tidak kehilangan, tetapi justru genggaman itulah yang membuatnya lepas.

Digenggam erat, ia lolos. Tangan dibuka sedikit, ia tetap di sana. Begitu pula pasir, cinta, dan peluang.

Membuka tangan bukan berarti menyerah. Bukan pula berhenti berusaha. Hanya mengurangi sedikit kuatnya genggaman. Tekanan bahwa semuanya harus terjadi dengan cara ini. Keharusan untuk mengendalikan. Ketika tenaga itu sedikit dikendurkan, ada ruang di tangan. Ke dalam ruang itu, sesuatu yang tak terduga bisa masuk.

## Saat Usaha Justru Menjadi Penghalang

Bayangkan malam ketika Anda tak bisa tidur.

Besok ada urusan penting. Anda harus tidur nyenyak. Anda berbaring lebih awal dan memejamkan mata. “Harus tidur, harus tidur, harus tidur.” Namun, semakin berusaha tidur, semakin tidur tak kunjung datang. Anda melihat jam. Sudah satu jam berlalu. Kegelisahan bertambah. “Mengapa belum tidur? Besok bisa kacau.” Karena gelisah, Anda semakin sulit tidur. Dua jam, tiga jam berlalu, Anda masih terjaga.

Namun, ketika menyerah, tidur justru datang. “Ah, sepertinya malam ini aku tidak bisa tidur,” pikir Anda, lalu memikirkan berbagai hal dan tanpa sadar perlahan terlelap. Tidur yang tidak datang saat dikejar justru hadir ketika Anda berhenti mengejarnya.

Begitu pula ketika lupa nama seseorang. Anda jelas mengenal namanya, tetapi kata itu tidak keluar. Anda berusaha

mengingatnya. “Siapa namanya? Aku pasti tahu...” Semakin dipikirkan, semakin sulit muncul. Namun, lama kemudian, saat mengerjakan hal lain, pada momen yang sama sekali tak terduga, nama itu tiba-tiba teringat. Ia ditemukan ketika Anda berhenti mencarinya.

Semua orang mungkin pernah mengalaminya.

Usaha bukan sesuatu yang buruk. Usaha itu berharga. Namun, ada waktunya untuk berusaha. Saat menanam benih, kita perlu bekerja. Menggali tanah, meletakkan benih, menyiramnya. Namun, apa yang terjadi jika benih yang sudah ditanam digali setiap hari untuk diperiksa? “Sudah tumbuh seberapa jauh? Sudah berakar? Mengapa belum bertunas?” Jika setiap hari digali, benih tak bisa tumbuh. Setiap hendak berakar, ia terus diguncang.

Setelah menanam, kita perlu menunggu. Menyiram, memastikan ia mendapat sinar matahari, lalu menunggu. Kadang menunggu lebih sulit daripada bekerja. Sebab kita cemas, seolah tidak melakukan apa-apa. Muncul pikiran, “Bukankah aku harus melakukan sesuatu lagi?”

Padahal, benih sedang mengerjakan bagiannya di bawah tanah. Hanya saja, kita tidak melihatnya.

Mari bercerita tentang seorang perempuan. Ia ingin memiliki anak. Sudah dua tahun menikah, tetapi belum ada kabar. Ia berobat dan mencoba segala hal yang katanya baik untuk tubuh.

Setiap bulan ia berharap, dan setiap bulan kecewa. Ketika kekecewaan menumpuk, ia semakin keras mendesak diri. “Apakah ada yang salah dengan tubuhku?” “Haruskah aku berusaha lebih keras?” Stres menumpuk, dan hubungan suami istri pun terasa berat.

Suatu hari, dengan hati lelah, ia berkata kepada suaminya, “Kita istirahat sebentar, ya. Aku sudah tidak sanggup.” Air matanya jatuh. Saat itu ia merasakan betapa keras ia telah memaksa dirinya. Suaminya pun menangis. Keduanya lelah. Dan keduanya meletakkan beban itu sebentar. Mereka berhenti sementara dari kunjungan rumah sakit dan perhitungan, lalu pergi berlibur berdua. Di sebuah desa kecil yang menghadap laut, mereka tinggal tanpa rencana. Untuk pertama kalinya setelah sekian lama, mereka berjalan bergandengan tangan. Tertawa bersama lagi. Menertawakan hal-hal kecil. Baru saat itu mereka menyadari betapa menyenangkannya.

Saat itu mereka belum tahu bahwa setelah pulang dari perjalanan tersebut, kabar yang ditunggu akan datang.

Mungkin ini kebetulan. Namun, kita mendengar begitu banyak kisah serupa. Pengalaman ketika sesuatu tak kunjung terjadi saat sangat diinginkan dan digenggam erat, lalu mulai terurai ketika dilepaskan sejenak. Saya tidak tahu apakah ini sekadar kebetulan atau ada suatu prinsip di baliknya. Namun, satu hal pasti: saat menggenggam erat, tubuh dan pikiran kita menegang. Ketika tegang, kita menyempit. Ketika menyempit, aliran terhambat.

Genggaman erat membuat tubuh tegang. Pikiran tegang. Ketegangan menyempitkan. Kesempitan menghambat aliran. Ketika melepaskan, ketegangan mengendur. Ketika mengendur, kita terbuka. Ketika terbuka, sesuatu mengalir. Dan ketika mengalir, yang akan datang pun datang.

## Jangan Membuat Ombak, Berselancarlah di Atasnya

Pernahkah Anda melihat orang berselancar di laut?

Peselancar tidak membuat ombak. Pergi ke laut lalu berteriak, “Ombak, datang sekarang!” tidak akan mendatangkan ombak. Ia

tidak bisa menentukan kapan ombak datang atau seberapa besar ukurannya. Itu urusan laut.

Yang dilakukan peselancar berbeda. Ia pergi ke laut, mengapung, dan menunggu. Mengamati sekeliling, merilekskan tubuh, bersiap agar dapat menaiki ombak ketika datang. Lalu saat ombak tiba, ia mengikuti alirannya. Berdiri di atas papan pada waktu yang tepat dan bergerak dengan meminjam tenaga ombak.

Peselancar terlihat hebat bukan karena membuat ombak, melainkan karena tahu cara menungganginya.

Dalam hidup kita pun ada ombak. Ada waktu ketika peluang datang, ada waktu untuk beristirahat. Ada waktu ketika segala sesuatu berjalan lancar, ada waktu ketika apa pun yang dilakukan terasa buntu. Bukan kita yang menentukan semuanya.

Masalahnya, kita berusaha membuat ombak. Hasil harus muncul sekarang, jawaban harus ada sekarang, hidup harus berubah sekarang. Ketika ombak belum datang, kita memaksa berenang untuk membuatnya. Mengayuh sampai lengan hampir lepas. Akhirnya kelelahan dan berpikir, “Aku tidak bisa.” Kita mengira ombak yang tak datang itu salah kita.

Bukan salah Anda jika ombak belum datang. Hanya saja, waktunya belum tiba.

Saya ingin bercerita tentang seorang laki-laki. Ia ingin menjadi penulis. Selama beberapa tahun ia menulis dan mengirim naskah ke penerbit. Sepuluh, dua puluh, tiga puluh penerbit. Yang kembali hanya penolakan. Sebagian bahkan tidak membalas. Apakah tulisannya buruk? Apakah ia tidak berbakat? Rasa percaya dirinya perlahan hilang.

Ia tidak menyerah, tetapi semangatnya melemah. Menulis tidak lagi menyenangkan. Sebab ia menulis demi pengakuan, demi hasil,

bukan demi tulisan itu sendiri. Suatu saat ia berhenti. Berhenti mengirim naskah ke penerbit, lalu hanya menulis apa yang ingin ditulisnya. Tulisan yang tidak akan diperlihatkan kepada siapa pun. Kisah yang sungguh ingin ia ceritakan. Tanpa mengharapkan hasil, ia menikmati kegiatan menulis itu sendiri.

Dua tahun kemudian, seseorang yang kebetulan membaca tulisannya menghubunginya. Orang itu seorang editor penerbit. Tulisan yang dibuatnya pada masa itu menjadi buku.

Jika mendengar ini lalu berpikir, “Oh, jadi menyerah saja,” Anda hanya separuh benar. Ia tidak menyerah. Tidak berhenti menulis. Ia melepaskan keterikatan pada hasil. Ia terus menulis, tetapi mengendurkan tekanan “Ini harus diterbitkan”. Ia berhenti memaksakan. Maka tulisannya menjadi bebas. Dari tulisan yang bebas, terdengar suaranya yang sesungguhnya. Suara itulah yang akhirnya sampai ke telinga seseorang.

Mengikuti aliran bukan berarti tidak melakukan apa-apa. Kita tetap melakukan bagian kita. Bersiap. Memberikan yang terbaik. Namun, kita tidak berusaha menggenggam hasilnya. Kita melepaskan “Harus seperti ini”. Kita pergi ke laut dan bersiap menyambut ombak, tetapi tidak meronta-ronta untuk membuatnya.

Ombak akan datang. Tanpa Anda buat pun, ia pasti datang. Hanya saja, bukan Anda yang menentukan waktunya. Tugas Anda adalah bersiap di sini, saat ini, menunggu, dan merawat diri agar tidak kelelahan, sehingga saat ombak tiba, Anda bisa menunggganginya.

## Berlatih Merasakan “Sudah Terwujud”

Sekarang saya ingin menyampaikan sesuatu yang mungkin terdengar sedikit aneh.

Biasanya kita berpikir begini: “Kalau itu tercapai, aku akan bahagia.” Kalau naik jabatan, punya uang, bertemu orang yang dicintai, menjadi sehat, barulah kita bahagia. Sekarang belum. Nanti, ketika sesuatu itu datang, barulah semuanya akan baik-baik saja.

Namun, coba tengok kembali. Pernahkah sesuatu yang dahulu sangat Anda inginkan akhirnya tercapai? Mendapat pekerjaan impian, memperoleh sesuatu yang diidamkan. Berapa lama kebahagiaan itu bertahan? Beberapa hari? Beberapa minggu? Lalu segera muncul “sesuatu” berikutnya. “Yang ini sudah tercapai, sekarang kalau yang itu terjadi, aku pasti bahagia.” Kebahagiaan selalu selangkah di depan. Seperti tujuan yang tak pernah bisa dicapai.

Bagaimana jika pikiran “Aku bahagia setelah itu tercapai” dibalik sedikit?

“Ketika aku merasa sudah cukup, itu terwujud.”

Mungkin terdengar aneh. Belum terjadi, bagaimana bisa merasa seolah sudah terwujud? Apakah ini menghipnosis diri? Menyangkal kenyataan?

Bukan. Ini mengubah titik awal hati.

Jika menginginkan sesuatu dari rasa kekurangan, hati menjadi tergesa-gesa. Ketika tergesa, kita menggenggam erat. Genggaman erat, seperti kita bicarakan tadi, justru dapat membuatnya menjauh. Namun, jika menginginkan sesuatu sambil merasa sudah cukup, hati tenang. Saat tenang, ketegangan mengendur. Saat mengendur, sesuatu mengalir.

Mari bercerita tentang seorang perempuan. Sudah lama ia ingin bertemu pasangan yang baik. Ia mengikuti perkenalan, datang ke berbagai pertemuan, dan berusaha sungguh-sungguh. Namun, setiap bertemu seseorang, pikiran seperti ini muncul: “Apakah dia

akan menyukaiku? Apakah aku cukup menarik? Bagaimana kalau aku mengecewakannya?" Ia berangkat dari rasa kekurangan. Bahkan saat bersama orang lain, ia terus menilai dirinya sendiri.

Suatu hari, karena amat lelah, ia berhenti. "Aku tidak mau mencari lagi. Sendiri pun aku baik-baik saja." Lalu ia mulai menikmati waktu sendirian. Menonton film kesukaan, pergi ke kafe yang selama ini ingin dikunjungi, belajar memasak sesuatu yang sudah lama ingin dicoba. Meski sendiri, hari-harinya cukup menyenangkan.

Bagaimana keadaan hatinya saat itu? Tidak kekurangan. Sudah baik-baik saja. Bukan kehidupan yang baru lengkap setelah seseorang datang, melainkan kehidupan yang sudah cukup sebagaimana adanya. Dalam keadaan itu, ia bertemu seseorang secara alami. Tanpa menilai, tanpa membandingkan, tanpa berusaha mengisi kekurangan. Sebagai dirinya sendiri.

Merasakan "Sudah terwujud" bukan menyerah. Justru itulah persiapan yang paling kuat. Berangkat dari kekurangan membuat kita mengejar. Berangkat dari kecukupan membuat kita menarik. Jalannya sama, tetapi arahnya berbeda.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Hari ini, ingatlah satu hal yang sangat Anda inginkan. Lalu sebentar saja, rasakan seolah hal itu sudah terwujud. Tiga puluh detik saja.

"Jika hal itu sudah ada di sisiku, bagaimana perasaanku sekarang?"

Rasakan selama tiga puluh detik. Mungkin tenang, bersyukur, atau hangat. Apa pun perasaan itu, tinggallah bersamanya selama tiga puluh detik.

Lalu kembalilah menjalani hari seperti biasa. Tidak perlu mengubah apa pun. Anda hanya mencicipi perasaan itu sebentar. Itu sudah cukup.

*

Jika dibiarkan, air mengalir ke bawah. Tanpa disuruh, tanpa didorong paksa, ia menemukan jalannya. Ada batu, ia mengitarinya. Ada cekungan, ia mengisinya. Ada lereng, ia mengalir turun. Saat terhalang, ia berhenti sejenak, lalu ketika cukup penuh, ia mengalir lagi.

Begitu pula hidup Anda. Ia sedang mengalir meski tidak didorong paksa. Sekalipun sekarang terasa buntu, air sedang terkumpul. Diam-diam, di tempat yang tidak terlihat.

Tidak perlu tergesa-gesa. Anda boleh mengendurkan ketegangan. Anda sudah melakukan bagian Anda. Sekarang, sebentar saja, lepaskan paksaan dan biarkan diri mengikuti aliran.

Air menembus batu bukan karena menghantam dengan keras, melainkan karena terus mengalir. Anda pun sudah sedang mengalir.

SEQUENCE

# 11

# Syukur - Yang Paling Sederhana sekaligus Paling Kuat

## Syukur Bukan Sekadar Sopan Santun, Melainkan Cara Memandang Hidup

Ada seorang laki-laki.

Setiap pagi ia bangun pada jam yang sama, berangkat melalui jalan yang sama, duduk di tempat yang sama untuk bekerja. Sepulang kerja, ia melewati jalan yang sama, duduk di sofa yang sama, menatap layar yang sama, lalu tertidur. Tidak ada sesuatu yang sangat buruk terjadi. Ia sehat, memiliki pekerjaan, dan tempat untuk tidur. Namun, perasaannya tidak baik. Sulit dijelaskan dengan tepat, seperti ada sesuatu yang kosong. Ia hidup, tetapi tidak merasa benar-benar hidup.

Hari berlalu begitu saja. Sebulan berlalu begitu saja. Setahun berlalu begitu saja. Saat menengok kembali, hampir tidak ada yang teringat. Ia berusaha mengingat momen bahagia, tetapi sulit. “Tahun ini aku melakukan apa?” Setiap pikiran itu muncul, hatinya sedikit tenggelam.

Suatu hari ia bertemu teman lama. Saat makan, temannya bertanya, “Belakangan bagaimana?” Ia menjawab, “Biasa saja. Tidak ada apa-apa.” Temannya menatapnya sebentar lalu berkata, “Bukankah justru beruntung kalau tidak terjadi apa-apa? Tahun lalu ayahku tiba-tiba jatuh sakit. Aku jadi benar-benar merasakan betapa berharganya hari tanpa kejadian buruk.”

Beruntung karena tidak terjadi apa-apa. Entah mengapa, kalimat itu mengganjal di hatinya. Malam itu, setelah pulang, ia memikirkannya. Hari ini, benarkah sama sekali tidak ada apa-apa?

Pagi tadi ia membuka mata. Tubuhnya tidak sakit. Ia mandi dengan air hangat. Menyenangkan saat merasakan air hangat mengalir di punggung. Ia makan dan merasa kenyang. Ia bisa berjalan ke kantor karena kakinya sehat. Rekan di sebelahnya memberikan kopi sambil berkata, “Hari ini kelihatan agak lelah.” Ada orang yang memperhatikannya. Dalam perjalanan pulang, langit memerah. Ia memiliki mata untuk menengadah dan melihatnya.

Bukan berarti tidak ada apa-apa. Setiap momen berisi sesuatu. Hanya saja, ia tidak melihatnya. Tanpa memperhatikan apa yang ada, ia hanya menghitung apa yang tidak ada.

Kita begitu sering mengucapkan terima kasih. Saat makan, menerima hadiah, atau dibantu seseorang. Namun, sering kali rasa syukur itu lebih dekat pada sopan santun. Ucapan dari mulut, bukan dari hati. Sapaan yang keluar secara refleks.

Syukur yang dibicarakan di sini bukan seperti itu.

Syukur adalah mata yang melihat apa yang sudah ada pada saat ini.

Biasanya perhatian kita tertuju pada yang belum ada. Sesuatu yang belum dicapai, belum dimiliki, belum menjadi diri kita. “Kalau saja punya ini, aku akan bahagia.” “Kalau saja masalah itu selesai, pasti menyenangkan.” Ketika melihat yang tidak ada, hati mengerut.

Kekurangan, tidak cukup, cemas. Sebanyak apa pun yang dimiliki, mata yang hanya melihat ketiadaan selalu mengatakan bahwa semuanya kurang.

Syukur berarti mengalihkan pandangan itu. Melihat yang ada, bukan yang tidak ada.

Bisa membuka mata pada pagi hari. Bisa bernapas. Bisa berjalan. Ada orang yang memanggil nama kita. Ada makanan untuk hari ini. Semua ini terasa begitu sewajarnya hingga kita tak menyadari keberadaannya. Seperti udara. Namun, coba bayangkan satu saja di antaranya hilang: barulah kita tahu bahwa tidak ada yang sungguh dapat dianggap pasti.

Syukur bukan sekadar sopan santun. Syukur membuka mata pada apa yang kita miliki saat ini.

Dan ketika mata itu terbuka, sesuatu yang menakjubkan terjadi. Hati berubah. Hari yang sama terasa berbeda. Dari hari yang kurang menjadi hari yang cukup. Tidak ada yang berubah, tetapi segalanya tampak berbeda. Titik awal hati bergeser. Berangkat dari kekurangan membuat hati menegang. Berangkat dari kecukupan membuat hati terbuka. Syukur menggeser sedikit titik awal itu.

Anda tidak diminta bersyukur atas sesuatu yang besar. Segelas air hangat yang diminum pagi tadi. Itu sudah cukup.

## Menemukan Syukur pada Hari yang Tidak Berubah

“Bersyukur? Memangnya ada yang bisa disyukuri?”

Saya mengerti perasaan itu.

Saat sedang menjalani masa sulit, kata syukur sendiri bisa terdengar menjengkelkan. Pekerjaan buntu, hubungan kusut, hari esok mencemaskan, lalu harus bersyukur atas apa? Mungkin terasa

seperti dipaksa bersyukur. Wajar jika Anda merasa begitu. Saya sama sekali tidak bermaksud mengatakan bahwa perasaan itu salah.

Saya ingin bercerita tentang seorang perempuan.

Sudah tiga bulan ia kehilangan pekerjaan. Puluhan lamaran dikirim, tetapi panggilan wawancara pun tak kunjung datang. Tabungan menyusut, harga dirinya merosot. Ia takut membuka mata pada pagi hari. Sebab satu hari lagi akan dimulai. Satu hari lagi ketika tak ada yang berubah. Ia hanya memainkan ponsel di balik selimut, dan melihat keseharian teman-temannya membuatnya semakin kecil. Seolah semua orang menjalani hidup dengan baik, sementara hanya ia yang berhenti.

Jika saat itu seseorang berkata, “Coba tulis jurnal syukur,” mungkin ia akan marah. “Kamu berkata begitu karena tidak tahu keadaanku.” Benar. Karena itu, satu hal ini perlu saya tegaskan: ini bukan ajakan memaksa orang yang sedang kesulitan untuk bersyukur.

Hanya, mari mencoba satu hal bersama.

Saat ini, tariklah satu napas dalam. Tarik, lalu lepaskan. Perlahan. Napas yang masuk dan keluar itu berarti Anda hidup pada saat ini. Kita tidak tahu apa yang akan terjadi besok, tetapi sekarang Anda hidup. Ada mata yang bisa membaca kalimat-kalimat ini, dan hati yang bisa tersentuh olehnya.

Satu hal itu saja. Itu cukup. Sekarang Anda tidak perlu melakukan lebih dari itu.

Tiga bulan kemudian, perempuan itu mendapat sebuah pekerjaan kecil. Bukan tempat yang diinginkan. Syarat kerjanya pun tidak sebaik dahulu. Pekerjaannya sama sekali berbeda. Namun, pada pagi pertama berangkat kerja, ketika membuka pintu dan melangkah keluar, ia menghirup udara luar. Dingin dan jernih. “Oh,

ada tempat yang bisa kutuju.” Kalimat itu menyentuh tempat yang dalam di hatinya. Meski bukan pekerjaan impian. Meski kondisinya kurang baik. Ada tempat untuk dituju. Di suatu tempat, ada tempat yang bertuliskan namanya. Itu saja membuat pagi tersebut berbeda.

Syukur tidak harus menunggu keadaan membaik. Sebelum keadaan membaik pun, ia dapat hadir di sini, sekarang.

Tidak ada yang berubah. Saldo rekening sama, hari esok tetap tidak pasti. Namun, saat ini Anda bisa bernapas. Bisa minum air hangat. Memiliki atap saat hujan turun. Memiliki pakaian untuk dikenakan saat dingin. Membiarkan hati singgah sebentar pada hal-hal ini. Itulah syukur.

Dan ajaibnya, ketika satu rasa syukur kecil mendapat tempat di hati, hal-hal yang terlihat mulai berbeda. Harinya sama seperti kemarin, tetapi hal-hal kecil di dalamnya mulai tertangkap mata. Seseorang yang memberikan kursi di bus. Bunga tanpa nama yang tumbuh di pinggir jalan. Telepon dari teman yang sudah lama tidak menghubungi. Bukan semua itu tiba-tiba muncul. Semuanya sudah ada, hanya sekarang baru terlihat.

Saat melihat yang tidak ada, dunia terasa kurang. Saat melihat yang ada, dunia terasa cukup. Yang berubah bukan dunia, melainkan mata yang memandangnya.

## Mampu Bersyukur Berarti Anda Sudah Cukup

Ketika membicarakan syukur, kadang muncul salah pengertian seperti ini.

“Kalau lebih banyak bersyukur, lebih banyak hal baik akan datang. Jadi, rajin-rajinlah bersyukur.”

Itu bukan syukur. Itu transaksi.

Rajin bersyukur berarti hal baik datang; tidak bersyukur berarti tidak datang. Jika begitu, syukur menjadi pekerjaan rumah baru. Satu lagi hal yang "harus dilakukan". Hari ketika tidak sempat menulis jurnal syukur membuat kita cemas. Jika tidak cukup merasakan syukur, kita menyalahkan diri. "Mengapa aku tidak pandai bersyukur?" Syukur menjadi beban tambahan.

Anda tidak perlu bersyukur dengan cara seperti itu.

Syukur yang sesungguhnya tidak dilakukan untuk memperoleh sesuatu. Pada saat ini, hati kita menyentuh apa yang sudah ada. Itu lebih dekat pada menyadari daripada berusaha. Kesadaran yang kita bicarakan pada Sequence 6. "Oh, ternyata ini sudah ada di sini." Sebatas itu pun cukup.

Mari bercerita tentang seorang kakek.

Ia berbaring di ranjang rumah sakit. Sudah lama ia sakit. Tubuhnya tidak bergerak sesuai keinginannya, dan ia tidak bisa berjalan. Sepanjang hari ia melewatkan waktu dengan menatap langit-langit. Namun, anehnya, hati terasa tenang ketika memasuki kamarnya. Keluarga dan para perawat mengatakan hal yang sama. "Entah mengapa, setiap masuk kamar Kakek, perasaan jadi lebih baik."

Inilah rahasianya. Setiap pagi saat membuka mata, hal pertama yang ia katakan adalah.

"Hari ini aku masih membuka mata. Terima kasih."

Itu saja. Bukan rasa syukur yang besar. Tidak ditulis dalam buku harian. Tidak dilakukan untuk mengharapkan sesuatu. Ia hanya merasa berterima kasih karena matanya kembali terbuka. Rasa terima kasih kecil itu menerangi harinya. Cahaya itu sampai kepada orang-orang yang masuk ke kamarnya.

Ia tidak sehat. Tidak kaya. Yang hilang dari hidupnya lebih banyak daripada yang masih dimiliki. Namun, ia bersyukur. Ia bisa bersyukur. Itu bukan persoalan keadaan, melainkan hati.

Kemampuan untuk bersyukur itu sendiri berarti Anda sudah cukup.

Jika saat ini Anda dapat berterima kasih atas satu hal saja, apa pun itu, Anda sudah cukup. Bukan karena memiliki banyak hal lalu Anda bersyukur. Anda bersyukur karena memiliki mata yang bisa melihat apa yang ada. Memiliki mata seperti itu sudah merupakan hadiah.

Syukur bukan nilai ujian. Lebih banyak bukan berarti lebih baik. Lebih dalam pun bukan berarti lebih baik. Jika hari ini hati Anda singgah pada satu hal kecil, itu sudah cukup. Jika hari ini belum merasakan syukur, tidak apa-apa. Besok bisa mencoba lagi. Bahkan tidak mencoba pun boleh. Suatu saat hati akan bergerak ke sana dengan sendirinya.

## Syukur Membawa Hal-Hal yang Bisa Disyukuri

Mari membicarakan sebuah kisah yang menarik.

Ada seorang perempuan. Hubungannya dengan suami kurang baik. Percakapan semakin sedikit, dan sering kali meski bersama, keduanya hanya menatap ponsel masing-masing. Sesampainya di rumah, yang saling mereka katakan hanya bahwa mereka lelah. Kekecewaan menumpuk, tetapi ia diam karena takut pembicaraan akan berubah menjadi pertengkaran. Beberapa tahun berlalu seperti itu. Kadang ia berpikir sendirian, “Mengapa kita jadi begini?”

Suatu hari, ia membaca kalimat ini dalam buku: “Jika ada sesuatu yang Anda inginkan dari pasangan, lihatlah lebih dahulu apa yang sudah ia lakukan untuk Anda.”

Awalnya ia marah. “Memangnya dia melakukan apa?” Namun, ada sesuatu yang mengusik sudut hatinya, maka ia memutuskan

mencoba. Seminggu saja. Ia akan mencari apa yang sebenarnya dilakukan suaminya.

Hari pertama, tak ada yang terlihat. Hari kedua pun sama. Pada hari ketiga, ia melihat suaminya membuang sampah. Setiap minggu suaminya diam-diam melakukan itu, tetapi ia belum pernah mengucapkan terima kasih. Malam itu, dengan suara kecil, ia berkata, “Terima kasih sudah membuang sampah.”

Suaminya menoleh dengan wajah terkejut. “Oh, iya.” Itu saja. Bukan adegan mengharukan seperti dalam drama. Namun, dalam momen singkat itu, suasananya berubah. Sangat sedikit. Ada kehangatan kecil lewat di antara mereka.

Hari keempat, ia melihat bahwa suaminya mengantar anak ke tempat penitipan setiap pagi. Hari kelima, ia memperhatikan belanja yang dibawa suaminya setiap akhir pekan. Hari keenam, ia menyadari bahwa saat membeli buah kesukaannya, suaminya selalu menambahkan satu jenis lagi. Tanpa berkata apa-apa. Diam-diam.

Setelah seminggu, sesuatu yang menarik terjadi. Suaminya sedikit berubah. Atau, lebih tepatnya, suami yang terlihat di matanya berubah. Orangnya sama, tetapi mulai tampak seperti orang yang berbeda.

Yang lebih menarik terjadi sesudahnya. Ketika ia mulai mengungkapkan rasa terima kasih, suaminya pun perlahan berubah. Kata-katanya menjadi lebih lembut. Wajahnya lebih rileks. Suatu hari, suaminya lebih dahulu bertanya, “Hari ini berat, ya?” Untuk pertama kalinya setelah bertahun-tahun ia mendengar kalimat itu.

Syukur membawa sesuatu yang bisa disyukuri.

Ini bukan sihir. Bukan cerita bahwa semesta memberi hadiah jika Anda bersyukur. Jauh lebih sederhana. Mata yang bersyukur melihat sesuatu yang sebelumnya tidak terlihat. Karena melihat, kita bisa mengatakannya. Karena dikatakan, orang lain merasakannya. Karena ia merasakannya, hubungan berubah. Karena hubungan berubah, muncul lebih banyak hal yang bisa disyukuri. Putaran kecil ini mengubah hari, hubungan, dan kehidupan.

Hal sebaliknya pun berlaku. Mata yang mengeluh melihat lebih banyak alasan untuk mengeluh. Menghitung kekurangan membuat kekurangan semakin terasa. Ke arah mana pun, begitu dimulai, putarannya terus bergerak ke arah yang sama.

Putaran mana yang ingin Anda mulai? Pilihannya ada pada Anda. Dan pilihan itu dapat dimulai dengan satu ucapan terima kasih kecil malam ini.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Sebelum tidur, tengoklah hari ini. Lalu ingat tiga hal saja yang membuat Anda berterima kasih.

Tidak harus luar biasa. “Kopi tadi pagi enak.” “Bus datang tepat waktu.” “Anakku minta dipeluk.” Hal-hal seperti itu cukup.

Jika sulit mengingatnya, coba satu hal saja. Tarik napas sekarang, lalu katakan di dalam hati.

“Terima kasih untuk hari ini.”

Tidak apa-apa jika Anda tidak tahu kepada siapa mengatakannya. Kepada diri sendiri yang telah menjalani hari ini. Kepada diri sendiri yang masih ada di sini. Satu kalimat itu cukup.

*

Syukur adalah hal paling sederhana di dunia.

Tidak membutuhkan keterampilan khusus, uang, atau banyak waktu. Menarik satu napas, lalu melihat satu hal yang sudah ada. Itu saja.

Namun, hal sederhana itu adalah salah satu kekuatan terbesar di dunia.

Dari kekurangan menuju kecukupan. Dari kecemasan menuju ketenangan. Dari hati tertutup menuju hati terbuka. Satu rasa syukur membuka pintu itu.

Hari ini, lihatlah kembali satu hal yang selama ini terasa sewajarnya. Betapa berharganya hal itu. Dan betapa indah hati Anda yang bisa melihatnya.

Anda sudah cukup. Sekarang, sebagaimana adanya.

SEQUENCE

# 12

# Tidak Apa-Apa, Semuanya Baik-Baik Saja - Untuk Anda yang Sekarang

## Tidak Apa-Apa Jika Belum Sempurna

Sepanjang perjalanan sampai di sini, kita telah melihat banyak hal ke dalam diri.

Menghadapi emosi, menengok luka, memikirkan pengampunan, merasakan bobot kata-kata, belajar mengikuti aliran, dan berlatih bersyukur. Mungkin bukan perjalanan yang mudah.

Namun, mungkinkah Anda sempat berpikir seperti ini?

“Aku bahkan belum bisa melakukan ini.” “Orang lain sepertinya bisa semuanya, hanya aku yang tetap di tempat.” “Sulit menyadari diri, sulit bersyukur. Mengapa aku lambat sekali?”

Jika pikiran seperti itu muncul, ada satu hal yang sungguh saya harap Anda ingat.

Anda tidak harus sempurna. Tidak perlu sempurna.

Saya ingin bercerita tentang seorang perempuan.

Ia ingin menjadi “orang yang baik”. Anak yang baik, istri yang baik, ibu yang baik, pekerja yang baik. Ia berusaha sempurna dalam setiap peran. Ketika berteriak kepada anak, ia tidak bisa memaafkan diri. “Ibu yang baik tidak berteriak.” Ketika membuat kesalahan di tempat kerja, ia menderita berhari-hari. “Pegawai yang baik tidak membuat kesalahan.” Ketika bertengkar dengan suami, ia menyalahkan diri. “Istri yang baik tidak bertengkar.”

Ia terus memberi nilai kepada dirinya. Jika bukan seratus, berarti gagal. Sembilan puluh sembilan pun gagal. Setiap momen yang tidak sempurna menjadi senjata untuk menyerang diri sendiri.

Suatu hari, anaknya membawa gambar dari sekolah. Gambar keluarga mereka. Ibu, ayah, dirinya, dan seekor anjing. Wajah ibu digambar besar dengan senyum lebar. Di bawahnya, si anak menulis: “Ibu terbaik di dunia.”

Ia menangis melihat gambar itu. Ia pernah berteriak, pernah tidak menepati janji, pernah melampiaskan kekesalan karena lelah. Ia ibu yang tidak sempurna. Namun, anaknya menyebut ibu seperti itu “ibu terbaik di dunia”.

Anaknya tidak membutuhkan ibu yang sempurna. Meski kadang berteriak, membuat kesalahan, atau kelelahan, ia membutuhkan ibu yang ada di sana. Ibu yang memeluk, memasak, berada di sampingnya saat tidur. Bukan ibu sempurna, melainkan ibu yang hadir. Dengan kekurangannya, dengan kesalahannya, tetapi tetap ada di sana.

Sejak hari itu, ia sedikit berubah. Ketika berteriak, ia tidak lagi menghukum diri sekeras dahulu. “Aku berteriak lagi. Tetapi sebelumnya sudah tiga kali aku menahan diri.” Ketika membuat kesalahan, ia tidak lagi menderita berhari-hari. “Aku salah. Nanti bisa mencoba lagi.” Ia mulai menerima diri meski nilainya bukan

seratus. Tujuh puluh, lima puluh, bahkan hari yang bernilai tiga puluh pun, tidak apa-apa.

Begitu pula Anda.

Tidak harus sempurna. Tidak harus berhasil menyadari diri setiap kali. Tidak harus merasakan syukur setiap hari. Tidak apa-apa jika belum bisa memaafkan. Tidak apa-apa jika tekad yang dibuat kemarin hari ini terlupakan.

Tetap tidak apa-apa. Sungguh tidak apa-apa.

Hal-hal yang dibahas di sini bukan sesuatu yang “harus Anda lakukan”, melainkan sesuatu yang “bisa Anda coba”. Dicoba ketika mampu, dan boleh tidak dilakukan ketika belum bisa. Ini bukan pekerjaan rumah. Bukan ujian. Tidak ada nilai.

Dalam ketidaksempurnaan pun, Anda sudah cukup. Jangan lupakan itu.

## Tidak Apa-Apa Jika Lambat, Anda Boleh Berhenti

Dunia sekarang bergerak cepat.

Keberhasilan orang lain terlihat seketika. Ada yang naik jabatan, ada yang memulai usaha, ada yang berkeliling dunia. Setiap menggeser layar, momen-momen cemerlang orang lain membanjir. Melihatnya, diri kita yang seolah diam di tempat terasa semakin kecil.

“Sepertinya hanya aku yang tertinggal.”

Saya sungguh mengerti perasaan itu. Saya pun pernah mengalaminya. Kita semua pernah.

Namun, mari pikirkan sekali lagi. Benarkah Anda tertinggal? Ataukah hanya memiliki kecepatan yang berbeda?

Ada seorang laki-laki. Teman-temannya sudah membeli rumah, menikah, dan memiliki anak. Ia sudah memasuki pertengahan usia tiga puluhan, tetapi belum memiliki rumah, belum menikah, bahkan belum tahu pekerjaan apa yang ingin dilakukannya. Saat menghadiri pertemuan, ia merasa kecil. Pertanyaan "Sekarang kamu sedang apa?" membuatnya takut. Sebab ia merasa tidak memiliki apa pun yang bisa dibanggakan.

Ia merasa lambat. Merasa ada yang salah dengan dirinya. Orang lain sudah berjalan di jalur yang ditentukan, sementara ia sendiri masih tersesat mencari jalan.

Namun, benarkah ada jalan yang sudah ditentukan?

Beberapa tahun kemudian, melalui sebuah pekerjaan kecil yang dimulai secara kebetulan, ia menemukan sesuatu yang disukainya. Lebih lambat daripada orang lain. Menjelang usia empat puluh, untuk pertama kalinya ia merasa, "Inilah jalanku." Namun, ketika memulainya, ia tahu bahwa semua waktu yang dihabiskan mengembara telah menjadi bekalnya. Pengalaman mencoba berbagai hal, pelajaran dari kegagalan, orang-orang yang ditemui selama pencarian. Tak ada satu pun yang terbuang.

Orang yang bergerak cepat belum tentu berjalan lebih baik. Orang yang berjalan perlahan bukan berarti berjalan buruk. Hanya kecepatannya yang berbeda.

Ada bunga yang mekar pada musim semi, ada yang mekar pada musim panas, ada yang mekar pada musim gugur. Apakah bunga musim gugur lebih buruk hanya karena mekar sesudah bunga musim semi? Tidak. Ia mekar pada waktunya sendiri.

Waktu yang tampak berhenti pun sebenarnya tidak berhenti. Pada musim dingin, daun-daun pohon sudah gugur. Seolah mati. Namun, di dalamnya, pohon sedang bersiap untuk musim semi. Akar menyerap air dan mengumpulkan energi. Dari luar tampak

tidak melakukan apa-apa, tetapi di dalam ia sedang mengerjakan bagiannya.

Meski sekarang terasa seperti diam di tempat, sesuatu sedang bersiap di dalam diri Anda. Hanya belum terlihat. Saya pun pernah melewati masa seperti itu. Waktu yang terasa tidak menghasilkan apa-apa ternyata, ketika dipandang kembali, adalah waktu yang paling penting.

Tidak apa-apa jika lambat. Tidak apa-apa jika berhenti. Tidak apa-apa beristirahat sebentar. Anda bisa berjalan lagi. Kapan saja.

## Tidak Apa-Apa Jika Belum Tahu

Dalam hidup, ada masa ketika jawaban belum terlihat.

Tidak tahu harus melakukan apa. Tidak tahu harus menuju ke mana. Bahkan tidak tahu apa yang sebenarnya diinginkan. Orang-orang di sekitar tampaknya memiliki jalan masing-masing, sementara hanya Anda yang berdiri dalam kabut.

Saya ingin bercerita tentang seorang pemuda.

Setelah lulus kuliah, ia tidak tahu apa yang ingin dilakukannya. Satu demi satu temannya menentukan arah dan mulai bergerak. Ada yang melanjutkan studi, bekerja, atau membuka usaha. Semua berjalan menuju sesuatu. Ia tetap berdiri diam. Tidak ada arah yang terlihat.

Pertanyaan “Kamu mau melakukan apa?” paling membuatnya takut. Jika menjawab tidak tahu, ia takut terlihat menyedihkan. Maka ia memberi jawaban seadanya. “Masih mencari-cari.” Padahal, ia pun tidak sedang mencari. Ia hanya tidak tahu. Sungguh.

Masa itu menjadi satu tahun. Kecemasan semakin besar. Ia merasa hanya dirinya yang tertinggal, hanya dirinya yang berhenti.

Ketidaktahuan itu sendiri membuatnya malu. Sudah seusia ini, sudah hidup selama ini, tetapi masih belum tahu apa yang diinginkan.

Lalu suatu hari, di toko buku, ia kebetulan mengambil sebuah buku. Hanya karena tertarik judulnya. Bukan buku yang luar biasa. Namun, di dalamnya ada satu kalimat: “Belum tahu berarti segala kemungkinan masih terbuka.”

Entah mengapa, kalimat itu tertanam di hatinya. Mungkin tidak tahu bukan sesuatu yang memalukan, melainkan hanya sesuatu yang belum ditentukan. Belum ada yang pasti mungkin berarti masih bisa menjadi apa saja.

Ia perlahan berubah. Ia mulai tidak malu mengatakan belum tahu. Ia mengubahnya menjadi, “Aku masih mencari.” Dan ia benar-benar mulai mencari. Bukan sesuatu yang besar. Ia mencoba mengikuti hal-hal yang sedikit saja menggerakkan hatinya. Ada yang ternyata tidak cocok, ada yang agak cocok. Dibutuhkan dua tahun lagi. Namun, dua tahun itu bukan waktu yang terbuang. Itu waktu untuk mengenali apa yang bukan jalannya. Setelah cukup mengalami yang tidak cocok, kita bisa mengenali yang tepat ketika datang.

Jika sekarang Anda belum tahu, itu bukan karena Anda kurang baik. Mungkin waktunya belum tiba. Mungkin benih di dalam tanah masih menentukan ke arah mana akarnya akan tumbuh. Dari luar seolah tidak terjadi apa-apa, tetapi di dalam, arah sedang ditemukan.

Anda boleh mengatakan belum tahu. Boleh mengatakan belum ada jawaban. Ucapan itu bukan kelemahan, melainkan kejujuran. Dan hanya orang yang jujur yang dapat benar-benar menggenggam jawaban ketika ia datang.

Tidak apa-apa jika sekarang masih berada dalam kabut. Kabut akan tersibak. Yang perlu Anda lakukan bukan memaksanya hilang, melainkan tetap melangkah satu per satu di dalam kabut.

Arah akan terlihat sambil Anda berjalan.

## Sebagaimana Adanya Sekarang, Anda Sudah Cukup

Ada seorang anak. Ketika lahir, ia tidak bisa melakukan apa-apa. Tidak bisa berjalan, berbicara, atau makan sendiri. Hanya berbaring dan menangis. Namun, lihatlah mata orang tua yang menggendongnya. Mereka memandangnya dengan tatapan paling penuh kasih di dunia. Bukan karena ia tidak bisa apa-apa. Meski tidak bisa apa-apa, keberadaannya saja sudah membuatnya dicintai.

Saat anak itu tumbuh, nilai-nilai mulai dilekatkan kepadanya. Nilai ujian, peringkat, rapor. Berhasil dipuji, gagal dimarahi. Ia belajar bahwa harus melakukan sesuatu untuk diakui, harus mencapai sesuatu untuk berharga. Perasaan “Keberadaanku saja sudah cukup” hilang pada suatu saat. Sebagai gantinya, tertanam keyakinan “Aku harus melakukan sesuatu agar cukup”.

Maka sebagai orang dewasa, kita terus melakukan sesuatu. Menghasilkan lebih banyak, mencapai lebih banyak, memperoleh lebih banyak pengakuan. Berhenti membuat cemas. Tidak melakukan apa-apa membuat bersalah. Sudah melakukan cukup banyak pun tetap terasa belum cukup.

Sebentar. Mari berhenti.

Bayangkan saat Anda lahir. Waktu itu Anda tidak bisa melakukan apa-apa. Tidak memiliki apa pun. Namun, Anda adalah seluruh dunia bagi seseorang. Hanya karena Anda ada.

Sejak saat itu, nilai diri Anda tidak pernah berkurang. Tidak sekali pun. Meski nilai ujian buruk, kehilangan pekerjaan, gagal, atau ditinggalkan seseorang. Nilai keberadaan Anda tidak pernah berkurang sekali pun. Hanya terasa seolah berkurang. Saya pun lama hidup dengan melupakan hal itu. Kita semua lupa. Namun, terlupakan bukan berarti hilang.

Sebagaimana adanya sekarang, Anda sudah cukup.

Meski tidak sempurna. Meski masih banyak yang belum diketahui. Meski tekad kemarin terlupakan hari ini. Meski lebih lambat daripada orang lain. Meski kadang terjatuh. Meski luka belum sembuh. Meski belum bisa memaafkan. Meski sulit merasakan syukur.

Meski begitu, Anda sudah cukup.

Anda tidak membutuhkan pengakuan seseorang. Bukan pencapaian yang membuat Anda cukup. Sejak saat lahir, Anda sudah cukup. Hanya saja, hal itu sempat terlupakan.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Malam ini, berdirilah di depan cermin. Tatap mata Anda sendiri. Lalu katakan satu kalimat ini.

“Tidak apa-apa. Semuanya baik-baik saja.”

Jika canggung, boleh tertawa. Jika air mata datang, boleh menangis. Tidak merasakan apa-apa pun tidak apa-apa. Sekali saja, katakan kepada diri Anda di dalam cermin.

Orang di dalam cermin itu telah bertahan begitu banyak sampai hari ini. Terluka tetapi tetap bangun, terjatuh tetapi kembali berjalan, menangis tetapi terus hidup. Tidakkah orang itu pantas mendengar kalimat ini setidaknya sekali?

“Kamu sudah berusaha. Tidak apa-apa. Semuanya baik-baik saja.”

*

Mengatakan tidak apa-apa bukan berarti menyuruh menyerah. Terlebih lagi, bukan ajakan berputus asa.

Itu ajakan memeluk diri yang masih berdiri di sini, meski belum sempurna dan masih goyah. Tidak menunggu menjadi sempurna, melainkan mencoba mencintai diri sebagaimana adanya sekarang.

Lalu sesuatu yang menarik terjadi. Ketika bisa mengatakan tidak apa-apa kepada diri sendiri, kita juga bisa mengatakannya kepada orang lain. Orang yang mampu memeluk dirinya dapat memeluk orang lain. Orang yang hangat kepada dirinya dapat membawa kehangatan kepada dunia.

Karena itu, perjalanan ini sebenarnya bukan perjalanan saya seorang diri. Saat Anda menerima diri sendiri, kehangatan itu sampai pula kepada orang-orang di sisi Anda. Anda tidak sendirian. Sekarang, mari membicarakan hal itu bersama.

SEQUENCE

# 13

# Keterhubungan - Mari Ingat Bahwa Kita Tidak Sendirian

## Kita Terhubung oleh Tali yang Tak Terlihat

Saat kecil, ketika kita sakit, ibu tahu.

Tanpa diberi tahu pun ia tahu. Sepulang sekolah setelah mengalami sesuatu yang berat, begitu kita membuka pintu, ibu melihat wajah kita dan bertanya, “Ada apa?” Padahal kita belum berkata apa-apa. Sudah menyembunyikan ekspresi. Namun, ibu tahu. Bagaimana ia mengetahuinya?

Ada ungkapan bahwa ketika anak sakit, hati ibu ikut sakit. Sulit dijelaskan secara ilmiah. Namun, orang yang pernah mengalaminya tahu bahwa perasaan itu nyata. Ketika orang yang dicintai sedang kesulitan, hati terasa berat meski kita tidak tahu sebabnya. Ada kisah tentang teman yang jauh tiba-tiba teringat, lalu ketika dihubungi ternyata sedang melewati masa berat. Setiap orang mungkin pernah mengalami hal seperti itu.

Kita tampak terpisah, tetapi terhubung.

Tidak terlihat oleh mata. Tidak bisa disentuh. Namun, bisa dirasakan. Dirasakan di dada. Hati menghangat ketika memikirkan

seseorang. Sudut bibir tanpa sadar terangkat ketika orang yang dicintai tersenyum. Kita ikut sakit ketika anak sakit. Ini bukan khayalan. Sesuatu sungguh terjadi di dalam diri kita.

Mari bercerita tentang seorang laki-laki.

Ia mandiri. Sendirian pun ia baik-baik saja. Nyaman makan sendiri, senang bepergian sendiri. Ia bangga tidak bergantung kepada orang lain. “Sendiri pun aku tidak apa-apa,” sering katanya. Dan memang tampak demikian. Setidaknya dari luar.

Lalu ayahnya tiba-tiba jatuh sakit. Tanpa peringatan. Saat bergegas ke rumah sakit, ia berdiri sendirian di lorong. Menunggu dokter keluar, ia merasakan kakinya gemetar. Saat itu ia menyadari: bukan berarti ia baik-baik saja sendirian. Ia hanya berpura-pura baik-baik saja.

Ia mengeluarkan ponsel dan menelepon teman yang sudah lama tidak dihubungi. Jarinya gemetar. Telepon pertama setelah dua tahun. Ia juga merasa tidak enak, seolah hanya menghubungi saat susah. Namun, tidak ada orang lain yang bisa ditelepon. Suaranya bergetar. “Aku di rumah sakit. Ayahku...” Sebelum kalimat selesai, temannya berkata, “Aku ke sana. Tunggu di situ.” Setelah dua tahun tidak menelepon, temannya tidak mempersoalkan apa pun. Tidak bertanya mengapa baru sekarang menghubungi. Hanya berkata sedang menuju ke sana.

Satu jam kemudian, temannya datang. Duduk di sampingnya tanpa berkata apa-apa. Menyodorkan segelas kopi. Itu saja. Tidak memberikan nasihat besar atau menyelesaikan keadaan. Hanya hadir di sisinya. Namun, kehadiran itu lebih menghibur daripada kata-kata apa pun. Saat sendirian ia merasa akan runtuh; ada seseorang di samping membuatnya sanggup bertahan.

Malam itu, dalam perjalanan pulang, ia berpikir. Selama hidup dengan mengatakan “Sendiri pun aku baik-baik saja”, berapa

banyak hal yang telah kulewatkan? Berapa kali aku lebih dahulu menepis tangan yang hendak mendekat? Berapa kali aku berkata "Tidak apa-apa" padahal membutuhkan bantuan?

Kita terhubung. Itu bukan pilihan, melainkan kenyataan. Seperti udara yang masuk ketika kita bernapas, sejak lahir kita sudah terhubung dengan orang lain. Lahir dalam pelukan seseorang, tumbuh di tangan seseorang, berbenturan dengan seseorang, tertawa dan menangis bersama seseorang. Sebenarnya, tak pernah sekali pun kita sepenuhnya sendirian.

"Sendiri pun aku baik-baik saja" kadang adalah kekuatan, tetapi kadang merupakan tembok. Di balik tembok itu, sesungguhnya kita mungkin merindukan kehangatan seseorang.

## Luka Lahir dalam Hubungan, Penyembuhan Pun Hadir dalam Hubungan

Keterhubungan tidak selalu indah. Sejujurnya, orang lain pulalah yang dapat memberi luka paling dalam.

Luka dari orang yang tidak dikenal dapat terlupakan seiring waktu. Namun, luka dari orang dekat tertancap dalam. Dari orang tua, saudara, teman, atau orang yang dicintai. Semakin dekat, semakin dalam lukanya. Maka sebagian orang sama sekali tidak ingin menjadi dekat. Jarak terasa melindungi dari luka. Tidak membuka hati terasa melindungi dari sakit.

Saya ingin bercerita tentang seorang perempuan.

Semasa kecil, ia menceritakan rahasia kepada sahabat terdekatnya. Rahasia yang tak pernah ia ceritakan kepada siapa pun, yang disimpan jauh di dalam hati. Namun, temannya menyebarkannya kepada anak-anak lain. Ia menjadi bahan ejekan di sekolah. Sejak hari itu, ia tidak lagi memperlihatkan isi hati yang sesungguhnya

kepada siapa pun. Ia tertawa, bercakap, dan bergaul, tetapi pintu hatinya selalu tertutup. “Jangan percaya kepada orang.” Itulah yang dipelajarinya.

Puluhan tahun berlalu. Dari luar ia ramah dan mudah bergaul. Temannya banyak. Dalam pertemuan, ia yang pertama tertawa dan paling banyak berbicara. Semua menganggapnya ceria. Namun, tak ada satu pun orang yang benar-benar menjadi tempatnya membuka hati. Kadang pada malam hari, ia merasa kesepian meski dikelilingi orang. Sepulang pesta, ekspresi cerianya lenyap seolah tak pernah ada. Begitu pintu rumah tertutup, tawanya padam. Begitu banyak orang bersamanya, tetapi tak seorang pun mengenal dirinya yang sebenarnya. Ia tersenyum, sementara hatinya sepanjang waktu menangis.

Ia aman. Tidak terluka. Namun, juga tidak sembuh.

Luka datang dari manusia. Namun, menariknya, penyembuhan pun datang dari manusia. Sebanyak apa pun dipikirkan sendiri, sekuat apa pun tekad dibuat sendiri, ada luka yang tidak sembuh sendirian. Saat seseorang mendengarkan cerita kita, mengangguk sambil berkata, “Begitu, ya,” atau memeluk tanpa berkata-kata, barulah udara mulai mengalir melewati luka lama.

Suatu hari, tanpa sengaja, perempuan itu membuka hati kepada seseorang yang kebetulan ditemuinya.

Sejak awal ia tidak berniat demikian. Hanya sedang bercakap, lalu cerita lama muncul. Ia sendiri terkejut saat berbicara. “Mengapa aku menceritakan ini?” Namun, ia tidak berhenti. Sebab lawan bicaranya mendengarkan dengan tenang. Tidak menghakimi, tidak menasihati, hanya mendengarkan.

Setelah selesai, ia menangis. Untuk pertama kalinya setelah puluhan tahun, ia menangis di hadapan seseorang. Orang itu berkata, “Sudah lama sekali kamu menanggungnya sendirian, ya.”

Satu kalimat itu membuat tembok di hatinya retak. Belum runtuh. Hanya retak. Namun, melalui retakan itu, untuk pertama kalinya udara masuk.

Ternyata menghindari manusia karena terluka oleh manusia bukanlah jawabannya. Manusia memang melukai, tetapi manusia pula yang mengenali luka, ikut menangis di samping kita, dan memeluk sambil berkata, “Tidak apa-apa.” Hubungan dapat menimbulkan luka, tetapi hubungan juga dapat menyembuhkannya.

## Saat Mengalihkan Pandangan dari “Aku” ke “Kita”

Dalam buku ini, kita terutama membicarakan “aku”. Emosiku, lukaku, kata-kataku, kesadaranku. Sebab itulah titik awalnya. Tanpa merawat diri sendiri lebih dahulu, kita tidak dapat merawat orang lain.

Namun, karena sudah sampai di sini, mari melangkah satu langkah lagi. Dari “aku” menuju “kita”.

Mari bercerita tentang seorang perempuan.

Sudah lama ia mengalami depresi. Sulit bangun pada pagi hari, tidak ingin melakukan apa-apa. Ia berobat, minum obat, dan berusaha keras sendiri. Sempat terasa membaik, lalu kembali tenggelam, berulang kali. Suatu hari ia datang ke kelompok relawan kecil di lingkungannya. Atas ajakan seseorang, tanpa banyak berharap.

Awalnya ia enggan. Energi untuk diri sendiri saja tidak ada, mengapa harus membantu orang lain? Namun, hari itu ia membawakan belanja untuk seorang nenek yang tinggal sendiri. Bukan sesuatu yang besar. Beberapa buah, sayuran, dan sepotong tahu di tas belanja. Saat hendak pulang setelah meletakkannya di

rumah sang nenek, nenek itu menggenggam tangannya erat dan berkata, “Terima kasih, Nak.”

Ucapan terima kasih itu menyentuh dadanya. Ia merasakan kehangatan tangan berkeriput yang menggenggam tangannya. Aneh rasanya. Pagi tadi ia tidak ingin melakukan apa-apa, tetapi langkahnya terasa sedikit lebih ringan dalam perjalanan pulang. Dunia terlihat sedikit lebih cerah. Ia tidak menerima sesuatu. Ia justru memberi, tetapi merasa menerima lebih banyak.

Ketika terkurung dalam “aku”, dunia menjadi sempit. Masalahku, penderitaanku, kekuranganku. Kita berputar-putar di dalamnya. Sebanyak apa pun berpikir dan berusaha, kita tidak keluar dari lingkaran itu.

Namun, ketika pandangan beralih ke “kita”, sesuatu yang menarik terjadi. Perasaan bahwa kita dapat membantu seseorang. Bahwa keberadaan kita berarti bagi seseorang. Perasaan itu membuat retakan pada keyakinan lama, “Aku tidak berguna.”

Ini bukan ajakan melakukan sesuatu yang besar. Bertanya kepada orang di samping, “Bagaimana harimu?” Memberikan segelas kopi kepada rekan yang tampak kesulitan. Mengirim pesan “Aku kangen” kepada teman yang sudah lama tidak dihubungi. Hal-hal kecil ini menjadi tali yang menghubungkan diri kita dengan dunia.

Ketika tali-tali itu bertambah, tempat kita berpijak terasa berbeda. Bukan mengapung sendirian, melainkan terhubung dengan sesuatu. Perasaan itu membuat hidup lebih kokoh.

## Anda Boleh Mengulurkan Tangan

Banyak di antara kita merasa sulit meminta bantuan.

“Aku harus mengurusnya sendiri.” “Jangan merepotkan orang lain.” “Menerima bantuan berarti lemah.” Pikiran-pikiran ini tertanam

dalam di hati. Maka meski kesulitan, kita bertahan sendiri; meski lelah, kita tidak menunjukkannya; meski ingin menangis, kita menelan air mata sendirian di kamar kecil.

Saya ingin bercerita tentang seorang laki-laki.

Ia kepala keluarga. Ia harus menafkahi keluarganya. Ketika usahanya memburuk, utang menumpuk. Ia tidak bisa tidur pada malam hari. Setiap dini hari ia menatap langit-langit, memikirkan apa yang harus dilakukan. Kepada istri pun ia tidak bercerita. Ia tidak ingin membuatnya khawatir. Kepada teman pun tidak. Ia takut terlihat menyedihkan. Terlebih lagi kepada orang tua. Ia merasa seorang anak tidak boleh menjadi beban bagi mereka.

Ia memikul semuanya sendiri. Lalu perlahan runtuh. Tubuhnya mulai sakit. Sulit mencerna, kepala nyeri, dada sesak. Tersenyum terasa berat. Berpura-pura baik-baik saja di depan keluarga menjadi hal tersulit sepanjang hari.

Suatu hari, istrinya menggenggam tangannya. “Meski kamu tidak cerita, aku bisa melihatnya. Aku tahu kamu sedang kesulitan sendirian.” Ia menutup mulut rapat-rapat. Jika berbicara, rasanya ia akan menangis. Istrinya berkata, “Kamu boleh bersandar padaku. Aku ada di pihakmu.”

Malam itu, untuk pertama kalinya, ia bercerita kepada istrinya. Berapa utangnya, bagian mana yang sulit, betapa takutnya ia. Ia menangis sambil bercerita. Untuk pertama kalinya sejak dewasa, ia menangis di hadapan seseorang. Istrinya pun menangis. Namun, setelah semuanya diceritakan, anehnya hatinya terasa ringan. Masalahnya belum selesai. Utangnya belum hilang. Namun, ia merasakan bahwa ia tidak sendiri. Itu saja membuatnya tidak runtuh.

Mengulurkan tangan bukan kelemahan. Justru sebuah kekuatan. Mengakui bahwa kita sedang kesulitan dan membuka hati kepada orang lain membutuhkan keberanian.

Jauh lebih sulit mengulurkan tangan keluar dari tembok daripada bersembunyi di baliknya.

Anda boleh meminta bantuan. Boleh bersandar. Boleh menangis. Itu bukan kelemahan, melainkan keterhubungan. Cara manusia hidup sebagai manusia.

Ada satu hal lagi. Saat Anda mengulurkan tangan, orang yang menyambutnya pun merasa senang. Bisa membantu seseorang adalah hadiah baginya juga. Bersandar bukan berarti merepotkan. Itu cara mengatakan, “Kamu orang yang penting bagiku.”

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Hari ini, hubungilah seseorang lebih dahulu. Teman yang sudah lama tak dihubungi, atau keluarga yang dekat tetapi jarang menerima ungkapan perasaan Anda. Tidak perlu alasan besar.

“Bagaimana kabarmu?” “Sudah makan?” “Aku cuma teringat kamu.”

Satu ucapan singkat ini menyambungkan kembali tali yang tak terlihat. Tali itu hangat, bagi Anda maupun orang itu.

Jika sekarang Anda sedang kesulitan tetapi belum bisa bercerita kepada siapa pun, hari ini cobalah jujur kepada satu orang saja. “Belakangan ini aku sedang agak kesulitan.” Satu kalimat cukup. Kalimat itu akan membuat sebuah pintu kecil di tembok.

*

Anda tidak perlu merasa harus menyelesaikan semuanya sendirian.

Sejak awal kita adalah makhluk yang hidup bersama. Seperti membutuhkan udara untuk bernapas, kita membutuhkan keterhubungan untuk menjalani hidup. Itu bukan kelemahan, melainkan sesuatu yang alami.

Cobalah melihat siapa yang ada di sekitar Anda sekarang. Mungkin keluarga, teman, atau orang asing yang berpapasan hari ini. Ada tali yang tak terlihat di antara Anda dan mereka. Mungkin tali itu mengendur. Mungkin terasa seolah putus.

Namun, tali itu ada di sana. Tariklah, dan Anda akan merasakannya. Hari ini, cobalah menariknya sekali.

Anda tidak sendirian. Tidak pernah sepenuhnya sendirian.

SEQUENCE

# 14

# Malam - Ritual Paling Lembut untuk Menutup Hari

## Waktu untuk Berjumpa dengan Diri Sendiri di Penghujung Hari

Hari mendekati akhir.

Mungkin banyak hal terjadi hari ini. Bangun, makan, pergi ke suatu tempat, bertemu seseorang, melakukan sesuatu, lelah, tertawa, kesal, menahan diri, lalu melakukan sesuatu lagi. Begitulah hari berlalu. Setiap hari tampak mirip, tetapi sesungguhnya hari ini hanya ada hari ini. Hari yang tidak akan kembali.

Namun, biasanya kita membiarkan hari berakhir begitu saja. Tertidur sambil menonton televisi atau memegang ponsel. Tanpa menyadari bahwa hari telah selesai, kita jatuh ke dalam tidur. Besok pagi, ketika membuka mata, hari yang sama berulang, lalu kembali berakhir begitu saja. Begitulah seminggu, sebulan, setahun berlalu.

Saya ingin bercerita tentang seorang laki-laki.

Setiap malam sebelum tidur, ia merasakan hal yang sama. “Hari ini lewat begitu saja lagi.” Rasanya ia melakukan sesuatu, tetapi tidak

tahu persis apa. Ia pasti sibuk, tetapi tidak tahu apa yang tersisa. Ketika perasaan itu menumpuk, hidup semakin terasa hampa. Berusaha keras menjalani hidup, tetapi tidak merasa hidup. Melewati hari demi hari, tetapi hari-hari itu seolah hanya melintas melewatinya.

Lalu ia membaca kalimat ini dalam sebuah buku: “Memulai hari itu penting, tetapi menutupnya lebih penting lagi.”

Menutup hari. Setelah dipikirkan, ia belum pernah benar-benar melakukannya. Harinya bukan selesai, melainkan padam begitu saja. Seperti baterai yang habis.

Sejak malam itu, ia memulai sesuatu yang kecil. Lima menit sebelum tidur untuk menengok hari yang telah dilewati. Bukan menulis jurnal panjang. Hanya memejamkan mata dan mengingat hari itu. Apa yang kulakukan pagi tadi? Siapa yang kutemui saat makan siang? Apa yang terjadi sore tadi? Apa yang kurasakan malam ini?

Beberapa hari pertama, tidak ada yang istimewa. Tidak banyak yang teringat atau terasa. Namun, setelah sekitar seminggu, sesuatu berubah. Saat menengok hari, hal-hal kecil yang terlewat pada siang hari mulai muncul.

Ada daun baru pada pohon yang dilihatnya saat berjalan pagi. Rekan kerja berkata, “Terima kasih atas kerja kerasmu.” Sup saat makan siang hangat. Senja dalam perjalanan pulang indah. Hal-hal yang tidak disadari pada siang hari baru terlihat ketika dikenang pada malam hari.

Yang lebih mengejutkan, setelah terbiasa menengok hari, siang harinya pun mulai berubah. Tanpa sadar muncul pikiran, “Malam nanti aku akan mengingat momen ini,” dan hal-hal kecil mulai tertangkap mata sepanjang hari. Harinya menjadi lebih jelas. Hari

yang sama, tetapi lebih banyak yang terasa. Hari yang dahulu sekadar berlalu menjadi hari yang hidup.

Malam adalah waktu untuk merapikan hari. Mengumpulkan kepingan hati yang tersebar sepanjang hari, lalu meletakkannya dengan tenang. Yang menyenangkan, yang berat, yang biasa saja. Semuanya boleh ada. Tengoklah sekali, sebagaimana adanya.

Itu saja dapat mengubah hari. Mengubah esok. Mengubah hidup.

## Lima Pertanyaan untuk Menengok Hari Ini

Mungkin ada yang memahami manfaat menengok hari, tetapi tidak tahu bagaimana memulainya. Karena itu, saya ingin membagikan cara sederhana.

Sebelum tidur, pejamkan mata dan ajukan lima pertanyaan kepada diri sendiri. Tidak perlu jawaban panjang, tidak perlu ditulis. Cukup hadirkan di dalam hati.

Pertama, “Bagaimana perasaanku hari ini?”

Tengok emosi yang Anda rasakan sepanjang hari. Gembira? Kesal? Cemas? Tenang? Kesepian? Beri nama pada emosi itu. Begitu diberi nama, emosi sedikit tertata. Anggap saja ini versi malam dari menyadari diri yang dibahas pada Sequence 6. “Oh, hari ini aku agak cemas.” “Sore tadi perasaanku senang.” Itu cukup.

Kedua, “Adakah sesuatu yang kusyukuri hari ini?”

Tidak harus besar. Sepiring makanan hangat, senyum seseorang, bus yang datang tepat waktu, hujan yang berhenti. Sekecil apa pun, tidak masalah. Jika satu hal teringat, rasakan terima kasih itu sejenak. Syukur dari Sequence 11 tersambung secara alami di sini.

Ketiga, “Apa yang kukatakan kepada diriku hari ini?”

Tengok kata-kata Anda kepada diri sendiri. Adakah hari ini Anda terlalu mendesak diri? Mengatakan sesuatu seperti “Mengapa aku begini?” Jika iya, sekarang ubah ucapan itu menjadi lebih lembut. “Hari ini agak berat, ya. Tetapi kamu sudah melewatinya.” Kekuatan kata-kata dari Sequence 9 menjadi praktik di sini.

Keempat, “Adakah sesuatu yang bisa kulepaskan hari ini?”

Jika ada sesuatu yang mengganjal sepanjang hari, cobalah meletakkannya sedikit sebelum tidur. Kekecewaan kepada seseorang, sesak karena pekerjaan tidak lancar, kecewa terhadap diri sendiri. Tidak perlu dilepaskan sepenuhnya. Hanya malam ini, sebentar saja, letakkan di atas selimut. Besok pagi boleh diambil kembali. Namun, malam ini, jangan tidur sambil memeluknya.

Kelima, “Adakah sesuatu yang kuharapkan dari diriku besok?”

Tidak harus tujuan besar. “Besok aku ingin berjalan sedikit lebih pelan.” “Besok aku ingin menyapa rekan kerja lebih dahulu.” “Besok aku ingin makan siang tanpa terburu-buru.” Itu cukup. Satu harapan kecil membuat esok sedikit berbeda.

Anda tidak harus menjawab lima pertanyaan ini setiap malam. Lakukan pada hari ketika Anda teringat saja. Tidak harus semuanya. Satu pun cukup. Begitu menjadi beban, maknanya hilang. Dengan nyaman, mengikuti kecepatan Anda sendiri.

Pertanyaan-pertanyaan ini bukan untuk mencari jawaban yang benar. Ini percakapan singkat dengan diri sendiri. Seharian mungkin Anda sibuk berbicara dengan orang lain; sekarang, lima menit sebelum tidur, berbicaralah dengan diri sendiri. Alihkan mata yang sepanjang hari menghadap ke luar ke arah dalam, lalu temui diri Anda hari ini. Pertemuan itu membuat diri Anda besok sedikit lebih kokoh.

## Satu Kalimat Sebelum Tidur untuk Diri Anda Besok

Mari bercerita tentang seorang perempuan.

Setiap malam ia takut menghadapi esok. Menjelang tidur, kecemasan muncul. “Apakah rapat besok berjalan baik?” “Apa pendapat orang itu tentangku?” “Bagaimana kalau aku salah?” Esok belum datang, tetapi hatinya sudah berada di sana dan menderita. Maka ia sulit tidur. Berguling-guling sampai baru terlelap menjelang fajar. Saat bangun pagi, ia sudah lelah.

Suatu hari, temannya berkata.

“Sebelum tidur, tulis satu baris surat untuk dirimu besok.”

Awalnya terdengar konyol. Surat? Untuk diri sendiri? Namun, tak ada salahnya mencoba. Ia mengeluarkan buku catatan dan menulis satu baris.

“Untuk diriku besok. Apa pun yang terjadi, tidak apa-apa. Tidak harus hebat. Datang saja.”

Setelah menulisnya, ia menghela napas. Hatinya terasa sedikit mengendur. Dan anehnya, malam itu ia tertidur lebih awal dari biasanya.

Keesokan pagi, ia melihat buku catatan itu. Tulisan tangannya semalam. Tidak rapi, tidak indah. Namun, satu baris itu membuat paginya sedikit lebih lembut. “Apa pun yang terjadi, tidak apa-apa.” Seolah dirinya semalam sedang memeluk dirinya pagi ini.

Sejak hari itu, ia menulis satu baris setiap malam.

“Besok juga akan baik-baik saja. Jangan khawatir.”

“Tidak apa-apa jika rapatnya kurang lancar. Nanti akan selesai juga.”

“Diriku besok, aku yang hari ini mendukungmu.”

“Kalau lelah, boleh istirahat. Tidak ada yang menyalahkanmu.”

Sekitar sebulan kemudian, ia berkata, “Kecemasanku belum hilang sepenuhnya. Tetapi dahulu kecemasan memenuhi seluruh ruangan sendirian. Sekarang, di sampingnya ada kata-kata yang kutulis. Saat kecemasan berkata, ‘Bagaimana kalau besok gagal?’ tulisan tanganku menjawab, ‘Tidak apa-apa.’” Bukan kecemasannya yang berkurang, melainkan ada satu suara yang dapat menghadapinya. Suara yang ia berikan kepada dirinya sendiri.

Surat kecil untuk diri sendiri setiap malam. Surat itu membentangkan jembatan lembut antara satu hari dan hari berikutnya. Menyalurkan sedikit kehangatan dari diri hari ini kepada diri esok.

Wajar mengkhawatirkan esok sebelum tidur. Wajar pula merasa cemas. Anda tidak perlu berusaha menghilangkannya. Cukup tambahkan satu ucapan hangat di atas kecemasan itu. Kecemasan tidak lenyap, tetapi ada kehangatan di sampingnya. Kehangatan itu saja membuat tidur sedikit lebih nyaman.

Bagaimana jika malam ini Anda mengucapkan sesuatu kepada diri Anda besok? Tidak perlu panjang. Satu baris cukup. Boleh ditulis di buku catatan, boleh hanya diucapkan dalam hati.

“Diriku besok, semuanya akan baik-baik saja.”

## Hari Ini Pun Anda Sudah Berusaha

Kini kita tiba pada bagian terakhir dari bab ini.

Jika sedang membaca tulisan ini, mungkin hari Anda sudah mendekati akhir. Atau mungkin masih pagi, mungkin tengah hari. Kapan pun Anda membacanya, tidak masalah. Hanya, saat ini, berhentilah sebentar.

Apa yang Anda lakukan hari ini?

Anda bangun pagi. Itu saja sudah berarti. Mungkin ada pagi ketika Anda tidak ingin bangun, tetapi tetap bangun. Anda makan, membersihkan diri, pergi ke suatu tempat, bertemu seseorang. Mungkin tertawa, mungkin marah, mungkin menahan air mata. Mungkin bosan, mungkin sibuk. Seperti apa pun harinya, Anda telah menjalaninya.

Sering kali kita tidak tahu betapa besarnya hal itu.

Saya ingin bercerita tentang seorang nenek. Usianya sudah lebih dari sembilan puluh tahun. Ia berbaring di ranjang rumah sakit. Cucunya bertanya, "Nek, kapan momen paling menyenangkan dalam hidup Nenek?" Sang nenek berpikir lama, lalu berkata, "Hari yang biasa saja. Bangun pagi, memasak untuk ibumu, menjemur pakaian, makan malam bersama keluarga. Hari seperti itulah yang paling menyenangkan."

Cucunya terkejut. Nenek sudah bepergian, mengalami peristiwa besar, menjalani hidup puluhan tahun, tetapi momen terbaiknya adalah hari biasa? Nenek tersenyum dan berkata, "Waktu itu Nenek belum tahu betapa indahnya. Setelah semuanya berlalu, baru mengerti. Sekadar sehat, bersama orang-orang yang dicintai, menjalani hari biasa. Itulah yang paling indah."

Hari biasa yang sedang Anda jalani ini mungkin, ketika kelak dipandang kembali, menjadi hari yang paling berharga. Sekarang Anda belum tahu. Sekarang mungkin hanya terasa melelahkan, membosankan, tidak istimewa. Namun, hari ini tidak akan kembali. Makanan yang dimakan, langit yang dilihat, percakapan yang dibagikan, semuanya hanya milik hari ini. Tidak akan ada hari ini yang sama lagi.

Karena itu, di penghujung hari, kepada Anda yang telah menjalani hari ini, saya ingin mengatakan.

Anda sudah berusaha.

Meski harinya tidak sempurna, Anda sudah berusaha. Meski tidak berjalan sesuai rencana, Anda sudah berusaha. Meski terasa tak berhasil melakukan apa-apa, sampai di sini saja sudah berarti Anda telah berusaha. Jika belum ada yang mengatakannya, biar saya yang menyampaikannya.

Hari ini pun Anda sudah berusaha.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Malam ini sebelum tidur, pejamkan mata di balik selimut dan coba tiga hal saja.

Satu. Ingat hari ini perlahan, dari pagi sampai sekarang. Pandang saja, seperti film yang mengalir.

Dua. Temukan satu hal yang Anda syukuri hari ini. Sekecil apa pun boleh.

Tiga. Katakan kepada diri sendiri di dalam hati, “Hari ini kamu sudah berusaha. Besok juga akan baik-baik saja.”

Tiga hal ini akan memberi tanda titik pada hari ini. Dengan tanda titik, kalimat baru bernama esok dapat dimulai.

*

Pagi adalah awal, malam adalah penutup.

Jika awal menentukan arah, penutup memberi makna. Cara memulai hari penting, tetapi cara mengakhirinya menentukan warna hari tersebut.

Seperti apa pun hari ini, saat ini Anda berada di sini. Membaca tulisan ini. Hidup. Esok akan datang. Dan diri Anda esok akan sedikit

lebih hangat daripada hari ini. Sebab benih-benih dari buku ini sedang tumbuh diam-diam.

Selamat malam. Hari ini Anda telah memberikan yang terbaik. Terima kasih sudah berusaha begitu banyak.

SEQUENCE

# 15

# Pagi, Sekali Lagi - Hari Baru Anda Dimulai

## Diri Anda Kemarin dan Hari Ini Adalah Orang yang Berbeda

Mata terbuka.

Pagi. Pagi lagi. Kemarin ada pagi, sebelumnya pun pagi, besok pun akan datang pagi. Pagi yang berulang setiap hari. Alarm yang sama berbunyi pada jam yang sama, selimut yang sama disingkap, kita berdiri di depan wastafel yang sama. Tampaknya tidak ada yang berbeda dari kemarin.

Namun, ada satu hal yang berubah.

Anda telah membaca buku ini.

Anda saat membuka halaman pertama dan Anda yang kini membaca bagian terakhir bukan orang yang sama. Penampilannya sama, namanya sama, rumah tempat tinggalnya pun sama. Namun, ada sesuatu di dalam yang berubah. Mungkin sulit menjelaskan persis apa. Tetapi tidakkah Anda merasakannya? Sangat halus, ada sesuatu.

Benih tidak terlihat saat ditanam. Di atas tanah tidak tampak perubahan. Namun, di bawah tanah semuanya sudah dimulai. Benih berakar, menyerap air, dan tumbuh ke atas. Hal yang sama sedang terjadi di dalam diri Anda. Apa yang dibaca dalam buku ini tertanam di suatu tempat di hati. Sekarang mungkin belum terasa. Namun, suatu hari, pada momen yang tak terduga, tunas akan muncul.

Mari bercerita tentang seorang perempuan.

Ia banyak membaca buku pengembangan diri. Saat membaca, rasanya menyenangkan. Seolah mulai memahami sesuatu, seolah bisa melakukan sesuatu. Namun, setelah buku ditutup dan kembali ke keseharian, dalam beberapa hari semuanya kembali seperti semula. Rasa tergerak menguap, tekad memudar, dan akhirnya tak ada yang berubah. Ia pun semakin skeptis. “Apa gunanya membaca buku? Pada akhirnya tetap tidak berubah.”

Namun, beberapa tahun kemudian, terjadi sesuatu yang berat di kantornya. Atasannya memperlakukannya tidak adil, dan amarahnya mendidih. Dahulu ia pasti tersiksa semalaman, tidak bisa tidur karena marah. Namun, malam itu sesuatu yang aneh terjadi. Amarah muncul, tetapi bersamaan dengannya terdengar suara kecil dari sudut hati: “Sekarang aku sedang marah.” Tak lama kemudian muncul suara lain: “Emosi ini sedang melewatiku. Aku bukan emosi ini.”

Ia pernah mendengar kata-kata itu di suatu tempat. Tidak ingat kapan. Namun, begitu teringat, kuatnya amarah sedikit menurun. Ia bisa mengambil satu jeda. Ia tidak harus terjaga sepanjang malam. Amarah tidak hilang, tetapi ia tidak tertelan olehnya.

Kemudian ia ingat: itu isi sebuah buku yang dibaca beberapa tahun sebelumnya. Saat membacanya, tidak terlalu berkesan. Hanya, “Oh, begitu,” lalu berlalu. Namun, sesuatu tinggal di dalam dirinya. Ia

mengira sudah lupa, tetapi kata-kata itu muncul ketika dibutuhkan. Setelah bertahun-tahun, benih itu bertunas.

Begitu pula Anda. Di antara hal-hal yang dibaca dalam buku ini, ada yang langsung menyentuh, ada yang belum. Tidak apa-apa. Yang belum menyentuh boleh dilupakan. Namun, meski tampak terlupakan, ia tetap tinggal di suatu tempat dalam hati. Suatu hari, tepat saat Anda membutuhkannya, ia akan muncul. Saat itulah buku ini benar-benar berbicara kepada Anda.

Karena itu, sekarang Anda tidak perlu berusaha mengingat semuanya. Tidak perlu memaksa diri mempraktikkan semuanya. Membacanya saja sudah membawa perubahan. Benih sudah tertanam di tanah hati. Meski tidak disiram, meski terlupakan, benih mengerjakan bagiannya.

Diri Anda kemarin dan hari ini berbeda. Perbedaan yang tidak terlihat, tetapi nyata. Pagi ini, ketika membuka mata, cobalah merasakannya sekali. “Aku sedikit berbeda dari kemarin.” Itu saja membuat pagi ini berbeda dari pagi kemarin.

## Satu Hal Kecil Mengubah Seluruh Hari

Saat membuka mata pada pagi hari, apa yang pertama Anda lakukan?

Kebanyakan orang melihat ponsel. Mematikan alarm, lalu langsung menggeser layar. Memeriksa pesan, membaca berita, menggulir keseharian orang lain. Belum tiga puluh detik membuka mata, dunia luar sudah membanjiri hati. Kesuksesan seseorang, berita buruk di suatu tempat, pesan yang belum dibalas. Sebelum hari benar-benar dimulai, hati sudah sibuk.

Seorang laki-laki mencoba mengubah hal ini.

Ia memutuskan tidak langsung melihat ponsel saat bangun. Sebagai gantinya, ia akan tetap berbaring dengan mata terbuka selama satu menit. Memandang langit-langit, menarik satu napas dalam, lalu mengucapkan satu kalimat di hati: “Hari ini aku masih hidup. Terima kasih.”

Awalnya terasa aneh. Satu menit terasa lama. Tangannya gatal ingin meraih ponsel. Namun, ia menahan diri. Satu menit saja.

Seminggu berlalu. Yang mengejutkan, rasa paginya berubah. Dahulu saat alarm berbunyi, pikiran pertama adalah, “Ah, pagi lagi.” Enggan bangun, lelah, dan hari terasa berat. Namun, setelah ada kelonggaran satu menit, perasaan pertamanya berubah. Ia tetap lelah. Tetapi “Pagi lagi” berubah menjadi sekadar “Oh, sudah pagi.” Perbedaan yang sangat halus, tetapi kehangatan awal harinya berbeda.

Sekitar sebulan kemudian, perubahan semakin besar. Satu menit pada pagi hari terbawa hingga siang. Di tengah pekerjaan, muncul momen singkat untuk menengok diri, “Bagaimana perasaanku sekarang?” Saat makan siang, ia merasakan makanan. Dahulu ia beranjak dari meja tanpa ingat apa yang dimakan; kini ia berpikir, “Sup ini hangat.” Ia punya kelonggaran untuk menatap langit dalam perjalanan pulang. Saat bermain bersama anak pada malam hari, ia merasa benar-benar hadir. Ketika anak berkata, “Ayah, lihat ini!” dahulu ia hanya menjawab “Ya” sambil menatap ponsel. Kini ia sungguh melihat apa yang ditunjukkan anaknya. Melihat mata anaknya berbinar. Merasakan betapa menyenangkannya.

Hanya satu hal yang diubah. Satu menit pada pagi hari, satu tarikan napas alih-alih ponsel. Itu saja. Satu menit itu mengubah warna seluruh harinya.

Hal kecil mengubah hal besar. Itulah yang terus kita bicarakan dalam buku ini. Tidak perlu perubahan besar, tekad luar biasa, atau

rencana sempurna. Satu menit pada pagi hari. Satu napas. Satu kalimat. Itu cukup.

Kalimat apa yang sebaiknya diucapkan? Tidak ada ketentuan. Katakan yang paling Anda butuhkan. Berikut beberapa contoh.

“Hari ini aku masih hidup. Terima kasih.”

“Hari ini, aku boleh berjalan dengan kecepatanku sendiri.”

“Tidak apa-apa jika tidak sempurna.”

“Hari ini pun aku sudah cukup.”

Apa pun kalimatnya, tidak masalah. Tidak harus langsung terasa tulus. Pada awalnya boleh sekadar keluar dari mulut. Seperti yang dibahas pada Sequence 9, benih tumbuh sejak ditanam. Ketulusan akan menyusul.

## Tidak Ada Pagi yang Sempurna, tetapi Ada Pagi yang Baik-Baik Saja

Ada satu hal yang ingin saya tegaskan di sini.

Saya berharap setelah membaca buku ini Anda tidak merasa setiap pagi harus sempurna. “Bangun, bernapas, bersyukur, mengatakan hal baik, menyadari diri...” Tidak ada yang dapat menjalankan semuanya dengan sempurna setiap hari. Penulis buku ini pun tidak.

Pada suatu pagi, Anda akan mematikan alarm dan tertidur lagi. Pada pagi lain, Anda sudah kesal begitu bangun. Ada pagi ketika ponsel diraih lebih dahulu. Ada pagi ketika bukan “Terima kasih untuk hari ini” yang muncul, melainkan helaan napas, “Ah, harus kerja lagi.”

Semuanya tidak apa-apa. Sungguh.

Saya ingin bercerita tentang seorang laki-laki. Ia menemukan gagasan serupa dengan buku ini di suatu tempat dan berusaha mempraktikkannya. Menulis jurnal syukur pada pagi hari, bermeditasi, mengatakan hal baik. Seminggu berjalan lancar. Pada minggu kedua, ia melewatkan satu hari. Pada minggu ketiga, tiga hari. Setelah sebulan, hampir tidak melakukannya lagi. Lalu ia menyalahkan diri. "Tekadku lemah." "Orang lain bisa semua, mengapa aku tidak?" Akhirnya ia berhenti sama sekali. Ia merasa dirinya menyedihkan karena gagal mempraktikkannya.

Inilah yang paling disayangkan. Masalahnya bukan tidak berhasil berlatih, melainkan menyalahkan diri karena tidak berhasil. Di situlah semuanya berhenti.

Hal-hal dalam buku ini bukan pekerjaan rumah. Bukan ujian atau kewajiban harian. Lakukan pada hari ketika mampu, dan tidak perlu pada hari ketika belum bisa. Sekali seminggu pun cukup. Teringat sekali sebulan pun cukup. Selesai membaca tanpa mempraktikkan apa pun juga tidak apa-apa. Membacanya saja sudah menanamkan benih.

Tidak ada pagi yang sempurna. Namun, ada pagi yang baik-baik saja. Pagi ketika Anda mematikan alarm dan menghela napas, tetapi tetap bangkit sambil berkata, "Ayo, tetap bangun." Pagi ketika Anda kesal, tetapi membuka pintu sambil berpikir, "Entah bagaimana, hari ini akan terlewati." Pagi yang tidak sempurna, tetapi tetap dijalani. Itu cukup.

Lalu sesekali, tanpa pemberitahuan, datang pagi yang indah. Mata terbuka, sinar matahari masuk, udara jernih, tubuh ringan, hati senang tanpa alasan. Saat pagi itu datang, cukup menyadarinya. "Oh, pagi ini menyenangkan." Itu saja. Bukan memaksa setiap pagi menjadi indah, melainkan tidak melewatkan pagi indah ketika ia datang. Itulah yang ingin disampaikan buku ini.

Ada satu hal lagi. Pagi yang kurang menyenangkan bukan kegagalan. Pagi penuh kekesalan, pagi murung, pagi ketika tidak ingin melakukan apa-apa. Pagi seperti itu pun milik

Anda. Pagi seperti itu pun boleh ada. Sebab Anda masih hidup untuk menyambutnya. Apa pun perasaan dan keadaan Anda, membuka mata saja sudah berarti.

## Setelah Buku Ini Ditutup - Surat Terakhir untuk Anda

Kini benar-benar bagian terakhir.

Saat menulis buku ini, saya terus memikirkan Anda. Tidak tahu wajah atau nama Anda, tetapi saya membayangkan satu orang yang akan membacanya. Seseorang yang mengambil buku ini pada malam ketika sulit tidur, pagi ketika enggan bangun, atau saat ingin sesuatu berubah.

Orang itu adalah Anda.

Seperti menulis surat kepada Anda, saya ingin meninggalkan kata-kata terakhir.

Buku ini berisi banyak kisah. Tentang emosi, luka, memaafkan, kata-kata, aliran, dan keterhubungan. Namun, inti semua kisah itu pada akhirnya satu.

Anda sudah cukup.

Tidak kurang. Tidak kekurangan sesuatu. Anda bukan sesuatu yang harus diperbaiki. Anda bukan orang yang rusak, bukan mesin yang macet atau perlu diservis. Sebagaimana adanya sekarang, Anda adalah manusia yang utuh. Hanya saja, Anda sempat melupakannya. Dunia terlalu riuh sehingga Anda tidak mendengar suara di dalam diri.

Buku ini tidak bermaksud memberi Anda pengetahuan baru. Ia hanya ingin membantu Anda mengingat sesuatu yang sudah diketahui. Tidak ada yang tidak tahu cara bernapas. Kita hanya lupa bernapas dalam. Tidak ada yang tidak tahu cara bersyukur. Mata kita hanya sempat tertutup. Tidak ada yang tidak tahu cara mencintai. Kita hanya menutup hati karena takut terluka.

Setelah menutup buku ini, Anda tidak harus segera melakukan sesuatu. Tidak perlu membuat tekad besar atau membalikkan hidup. Cukup membuka mata besok pagi. Lalu pada pagi itu, sebentar saja, katakan kepada diri sendiri.

“Tidak apa-apa. Hari ini pun aku boleh berjalan dengan kecepatanku sendiri.”

Itu cukup. Sungguh cukup.

Mari menengok jalan yang telah kita tempuh bersama. Kita belajar berhenti di hadapan gelombang emosi. Membicarakan keberanian untuk menatap luka. Mengetahui bahwa memaafkan dilakukan demi diri sendiri, bukan demi orang lain. Melihat bahwa satu ucapan dapat mengubah hidup. Merasakan bahwa tangan harus dibuka agar bisa menerima. Mendengar bahwa tidak apa-apa jika tidak sempurna, lambat, atau berhenti. Mengingat bahwa kita terhubung. Lalu belajar menutup hari dan menyambut pagi kembali.

Semua ini ada di dalam diri Anda. Bukan sesuatu yang baru dimasukkan. Sudah ada sejak dahulu, hanya ditemukan kembali.

Dalam hidup, hari yang berat akan datang lagi. Hari ketika hati terasa berat, dunia seolah runtuh, atau Anda tidak ingin melakukan apa-apa. Saat itu datang, Anda boleh membuka buku ini lagi. Buka halaman mana saja dan baca kisah di sana. Atau tidak membukanya pun boleh. Di suatu tempat dalam hati, satu kalimat dari buku ini akan tinggal. Kalimat itu akan teringat ketika dibutuhkan.

## ◆ Satu Hal yang Bisa Dicoba Hari Ini

Besok pagi, ketika membuka mata, cobalah satu hal saja.

Jangan langsung bangun. Berbaringlah satu menit. Pandang langit-langit dan tarik satu napas dalam. Lalu ucapkan satu kalimat dalam hati.

“Hari ini pun aku baik-baik saja.”

Itulah awal dan akhir buku ini. Juga awal pagi Anda yang baru.

*

Terima kasih telah membaca buku ini.

Dari awal sampai akhir, melompati beberapa bagian, atau hanya satu halaman, tidak masalah. Anda telah membuka buku ini. Itu saja sudah cukup.

Buku ini berakhir di sini, tetapi kisah Anda terus berjalan. Besok, lusa, dan hari berikutnya. Pagi akan datang setiap hari, dan setiap hari Anda akan membuka mata. Pada saat itu, saya berharap Anda ingat.

Anda sudah cukup. Sebagaimana adanya sekarang.

Dan di dunia ini, ada yang berada di pihak Anda. Buku ini ada di pihak Anda. Kapan pun dibuka kembali, ia akan ada di sini. Tanpa bertanya, tanpa menuntut, hanya duduk di samping Anda dan berkata.

Tidak apa-apa. Semuanya baik-baik saja. Anda sudah melakukannya dengan baik.

Pagi datang lagi. Pagi milik Anda.

# Epilog

## Sejak Awal, Anda Sudah Cukup

Kepada Anda yang kini berada di halaman-halaman terakhir buku ini. Terima kasih sungguh-sungguh telah berjalan sampai di sini.

Masih ingat pertanyaan dalam pengantar?

“Bagaimana harimu? Baik-baik saja?”

Dengan hati seperti apa Anda membuka buku ini waktu itu? Mungkin sedikit lelah? Ingin sesuatu berubah? Atau malam itu membutuhkan penghiburan?

Bagaimana sekarang? Adakah yang berubah? Ataukah masih sama? Sesungguhnya, keduanya tidak masalah.

Anda telah membaca sampai di sini. Itu saja sudah membawa perubahan. Mungkin tidak terlihat. Mungkin tidak terasa. Namun, ada sesuatu yang berubah.

Benih tumbuh dengan tenang di dalam tanah.

Jika menengok kembali, kita telah menempuh perjalanan panjang bersama.

Kita mulai dari saat membuka mata pada pagi hari. Berdiri di depan cermin, menghadapi ketakutan, mengingat cinta. Belajar berhenti dan mengalami momen menyadari diri. Menatap luka lama dan memikirkan makna memaafkan. Merasakan bobot kata-kata dan memahami cara mengikuti aliran. Membuka mata yang bersyukur, berlatih mengatakan tidak apa-apa. Mengingat bahwa kita terhubung, lalu merapikan hari pada malam hari.

Dan sekali lagi, menyambut pagi.

Sebenarnya, semua itu adalah satu hal. Jalan kembali kepada diri Anda sendiri.

Bukan perjalanan menuju tempat yang jauh. Melainkan jalan pulang ke tempat kita semula.

Waktu untuk mengingat sesuatu yang terlupakan. Bahwa sejak awal Anda sudah baik-baik saja.

Ada satu hal yang ingin saya akui.

Saat menulis buku ini, saya tidak berharap Anda menjadi "orang yang sempurna" melaluinya. Sebab orang seperti itu tidak ada. Saya pun tidak sempurna. Masih ada saat takut, saat goyah, dan malam ketika meragukan diri sendiri.

Saya hanya mengharapkan satu hal ini.

Setelah menutup buku, semoga cara Anda memperlakukan diri sendiri sedikit berubah. Sedikit lebih lembut. Semoga Anda berada di pihak diri sendiri.

Dunia sudah cukup keras. Menilai, membandingkan, mengukur kita. Hidup di dalamnya membuat kita ikut keras kepada diri sendiri. "Mengapa hanya segini?" "Mengapa masih begini?" "Mengapa aku begitu kurang?"

Namun, betapapun keras dunia, jika setidaknya Anda bisa memeluk diri sendiri,

itu saja dapat membuat dunia lebih sanggup dijalani.

Anda tidak perlu mengingat semua yang ada dalam buku ini. Tidak apa-apa jika belum bisa mempraktikkannya. Tidak menerapkan satu kalimat pun tidak apa-apa.

Hanya, jika saat hari yang berat datang, satu kalimat dari buku ini tiba-tiba teringat. Jika satu kalimat itu bisa memberi sedikit penghiburan. Itu saja sudah berarti buku ini menunaikan tugasnya.

“Tidak apa-apa. Semuanya baik-baik saja.”

“Anda sudah cukup.”

“Pelan-pelan juga boleh.”

“Tidak apa-apa membuat kesalahan.”

Semoga setidaknya satu di antaranya teringat ketika Anda membutuhkannya.

Saya ingin menutup dengan satu kisah lagi.

Seseorang pulang setelah perjalanan panjang. Ia telah pergi jauh, tetapi akhirnya tiba di rumah yang dahulu ditinggalkannya. Pintu yang sama, tangga yang sama, kamar yang sama. Tidak ada yang berubah.

Namun, sesuatu yang aneh terjadi. Semuanya tampak berbeda. Hal yang akrab terasa baru. Hal yang dahulu dianggap biasa terasa berharga. Bukan rumahnya yang berubah. Dirinya yang memandang rumah itulah yang berubah.

Begitu pula Anda.

Sebelum dan sesudah membaca buku ini, mungkin kehidupan Anda tidak banyak berubah. Rumah yang sama, pekerjaan yang sama, orang-orang yang sama, hari yang sama. Namun, jika mata Anda yang memandangnya berubah meski sedikit, dunia sudah berubah.

Kini benar-benar selesai.

Setelah menutup buku, Anda akan kembali ke keseharian. Pagi esok datang, ada pekerjaan yang harus dilakukan, orang yang harus ditemui, masalah yang harus diselesaikan.

Di tengah semua itu, saya berharap Anda mengingat satu hal saja.

Anda tidak sendirian.

Banyak orang yang membaca buku ini, bahkan saat ini, sedang berjalan di jalan yang sama. Takut tetapi tetap melangkah satu demi satu. Terjatuh tetapi bangkit lagi. Tidak sempurna tetapi memberikan yang terbaik.

Kita terhubung oleh tali yang tak terlihat. Dan salah satu tali itu menghubungkan Anda dengan saya melalui buku ini.

Saya menyampaikan salam terakhir kepada Anda.

Saya tidak tahu seperti apa diri Anda. Tidak tahu di mana Anda tinggal atau apa yang Anda lakukan. Tidak tahu wajah, nama, atau usia Anda.

Namun, satu hal saya tahu. Anda belum menyerah pada diri sendiri, sampai bersedia membuka buku ini.

Itu saja sudah membuat Anda cukup berani. Cukup indah. Cukup bersinar.

Besok, lusa, dan hari-hari sesudahnya.

Semoga hari-hari Anda sedikit demi sedikit menjadi lebih hangat.

Semoga Anda semakin lembut kepada diri sendiri.

Semoga dunia menjadi sedikit lebih baik, hanya karena Anda ada di dalamnya.

Dan ketika hari yang berat datang, semoga buku ini menjadi teman kecil bagi Anda.

Terima kasih. Sungguh.

Saya benar-benar bersyukur telah berjumpa dengan Anda.

- Dengan tetap berada di sisi Anda, Penulis

## Informasi Edisi Asli Korea

Consciology CONSCIOLOGY Sequence 2

Tidak Apa-Apa, Semuanya Baik-Baik Saja

Cetakan pertama edisi pertama: 10 Juni 2026

Penulis | River is Land
Penanggung jawab penerbitan | An Jae-pil
Perencanaan | Gwak Gyeong-ho

Penerbit | Maeum OS Inc.
Registrasi penerbitan | 24 Maret 2026, No. 2026-139
Alamat | 47, Gangnam-daero 112-gil, Gangnam-gu, Seoul, lantai 2, ruang J828 (Nonhyeon-dong)

Surel | maeumosinc@gmail.com
Situs web | maeumos.com

Hak penerbitan edisi Korea © Maeum OS Inc. 2026
ISBN 979-11-998593-1-9
Harga | 12.000 won

* Buku cacat dapat ditukar di tempat pembelian.
* Buku ini dilindungi undang-undang hak cipta. Penerbitan ulang dan penggandaan tanpa izin dilarang. Penggunaan seluruh atau sebagian isi buku ini memerlukan persetujuan tertulis pemegang hak cipta dan Maeum OS Inc.