

ISSN 1979-5394

TITIK-TEMU

JURNAL DIALOG PERADABAN

Volume 5, Nomor 1, Juli - Desember 2012

Diterbitkan oleh Nurcholish Madjid Society (NCMS)

Sekretariat: Nurcholish Madjid Society

Graha STR, Lt. 4, Jl. Ampera Raya No. 11, Kemang

Jakarta Selatan 12550

E-mail: titik.temu@yahoo.com

Pemimpin Redaksi

Kautsar Azhari Noer

Wakil Pemimpin Redaksi

Muhamad Wahyuni Nafis

Sekretaris Redaksi

Fachrurozi

Redaktur Pelaksana

Sunaryo • Rahmat Hidayatullah

Dewan Redaksi

Budhy Munawar-Rachman • Fachrurozi • Kautsar Azhari Noer •
Moh. Monib • Muhamad Wahyuni Nafis • Rahmat Hidayatullah •
Sunaryo • Yudi Latif • Zainun Kamal

Pewajah Sampul

Taqi Kanara

Pewajah Isi

Moh. Syu'bi

Titik-Temu terbit setiap enam bulan. Redaksi menerima tulisan ilmiah dari kalangan manapun dan berhak menyunting, memperbaiki dan menyempurnakan naskah tulisan yang diterima. Naskah tulisan berkisar antara 15-25 halaman kuarto dengan ketikan spasi ganda dan dikirim via e-mail.

ISSN 1979-5394

TITIK-TEMU

JURNAL DIALOG PERADABAN

Volume 5, Nomor 1, Juli - Desember 2012

DAFTAR ISI

Pedoman Transliterasi	1
Daftar Surat al-Qur'an	3-4
Cuplikan dari Wirid Ibn 'Arabi	5-7
Seorang Sarjana Filsafat dan Seorang Guru Zen	9-11
Pengantar	13-18

SAJIAN KHUSUS

Agar Peluang Emas Reformasi Tidak Lewat Sia-sia <i>Nurcholish Madjid</i>	21-37
Demokrasi dan Kemaslahatan Umum <i>Donny Gabral Adian</i>	39-54
Gerak Reformasi, Energi Tanpa Sinergi: Sebuah Catatan Tambahan <i>A. Bakir Ihsan</i>	55-69

ARTIKEL

Menemukan Elan Progresifitas dalam Historiografi Awal Salafisme: Sebuah Studi Kritis atas Pemikiran Politik Jamaluddin al-Afghani <i>Airlangga Pribadi</i>	73-97
---	-------

Ibrahim Bapak Agama-agama Semitik: Semangat Pengorbanan dalam Ketaatan kepada Tuhan dan Kepedulian terhadap Sesama <i>Kautsar Azhari Noer</i>	99-124
Tafsir <i>Wahdat al-Wujūd</i> bagi Komunitas Jawi: Kajian atas <i>Ithāf al-Dzakī</i> Ibrahim al-Kurani <i>Oman Fathurahman</i>	125-155
Mengetahui Diri dari Sudut Pandang Yoga <i>Sally Kempton</i>	157-167

RESENSI BUKU

Ketika Salib Mengunjungi Ka'bah <i>Media Zainul Bahri</i>	171-182
--	---------

MAKLUMAT

Susunan Pengurus Nurcholish Madjid Society	185-186
Ucapan Terima Kasih	187
Pembetulan	188
Berlangganan <i>Titik-Temu</i>	189

MENGETAHUI DIRI DARI SUDUT PANDANG YOGA¹

Sally Kempton

Lauren, seorang guru yoga Los Angeles, terpeleset dengan gerakan mendadak ketika mengajar dan pergelangan kakinya terkena luka. Karena ia memiliki suatu praktik-melalui-jenis rasa sakit yogi, ia pun tidak berhenti mengajar untuk menaksir luka sebelum meneruskan kelasnya. Ketika ia akhirnya sampai di dokter, ia mengetahui bahwa ia harus mengistirahatkan pergelangan kaki itu paling sedikit selama sebulan.

Bagi Lauren, keadaan ini memicu sebuah krisis identitas besar. Sejak usia belasan tahun, badannya yang kuat adalah sumber kesejahteraannya, rasa harga dirinya, dan, pada usia dewasa, penghasilannya. Ia masih bisa mengajar, dan luka yang dia alami pun ternyata menjadi sebuah insentif untuk memperdalam pemahamannya tentang pengaturan sesuatu pada posisi yang benar dalam hubungan dengan sesuatu yang lain. Tetapi karena “-ku” (*the “me”*) yang selalu dia rasakan sebagai dirinya begitu terikat dengan fisikalitasnya, kecelakaan itu telah meninggalkannya dalam keadaan tanpa arah hidup. Tentu saja, ia menceritakan kepadaku dengan tidak sabar, ia mengetahui bahwa ia bukanlah badanya. Tetapi ia mengetahui bahwa hal itu tidak terlihat menyembuhkan perasaan ragu diri dan takut yang dia alami.

¹ Diterjemahkan oleh Kautsar Azhari Noer dari Sally Kempton, “Who Do You Think You Are?,” *Yoga Journal*, May 2011, diunduh dari Google pada Kamis, 1 November 2012.

George mempunyai masalah yang berbeda. Istrinya menceritakan kepadanya bahwa ia mempunyai hubungan pribadi yang dekat dengan laki-laki lain dan mau mengadakan sebuah pernikahan terbuka dengan laki-laki itu. George merasa tergoncang, terbuang, dan gelisah, yang membawanya kepada pikiran-pikiran seperti “Aku tidak pandai menjalin hubungan” dan “Aku adalah orang yang tidak memikat.” Pada dasarnya, ia merasakan keadaan tanpa arah hidup yang sama seperti yang dirasakan Lauren. “Aku tidak mengetahui siapa aku ketika orang yang aku cintai tidak menginginkanku,” kata dia.

Kedua orang ini telah menderita sebuah luka yang menimpa pengertian mereka tentang diri. Seorang psikolog mungkin mengatakan bahwa pukulan luar membuka beberapa retakan dalam bangunan identitas mereka, yang membesarkan perasaan-perasaan yang mungkin berasal dari masa kanak-kanak mereka. Tetapi dari sudut pandang yoga, perasaan keadaan-tidak-berdasar/ tidak punya pegangan ini sebenarnya adalah sebuah undangan kepada masing-masing mereka berdua untuk melihat secara serius pertanyaan: “Siapa yang aku anggap aku?” (“Siapa yang aku pikir aku?”) (*“Who do I think I am?”*).

Lebih daripada trauma itu sendiri, malah lebih dalam daripada ingatan-ingatan yang barangkali menambah perasaan tergelincir mereka (dari rel), Lauren dan George keduanya menderita (penyakit) inti kesalahpahaman yang disebut oleh teks yoga *“avidya,”* suatu ketidaktahuan dasar tentang siapa kita dan tentang realitas dasar yang menghubungkan segala sesuatu di alam semesta. Situasi mereka sekarang adalah sebuah kesempatan bagi masing-masing mereka untuk mengenal salah persepsi fundamental ini — memeriksa sifat-dasar identitas itu sendiri (*to look into the nature of identity itself*).

Ketika segala sesuatu yang Anda jadikan sandaran diri Anda tampak menghilang, Anda tidak hanya melihat sekilas retakan-retakan dalam infrastruktur psikologis Anda tetapi juga sebuah kesempatan untuk memeriksa sumber problem, yang memberi Anda upaya yang lebih baik untuk lepas dari problem itu.

Kata Sanskerta *“vidya”* berarti kearifan atau pengetahuan — kearifan yang diperoleh melalui praktik dan pengalaman yang

mendalam. Awalan “a” menunjukkan suatu kekurangan atau suatu ketiadaan. Dalam pengertian yoga, “*avidya*” berarti sesuatu yang pergi jauh melewati ketidaktahuan biasa. *Avidya* adalah kebutaan fundamental tentang realitas. Ketidaktahuan inti yang kita sebut *avidya* bukanlah kekurangan informasi, tetapi ketidakmampuan mengalami hubungan erat Anda (*your deep connection*) dengan orang-orang lain, dengan sumber keberadaan, dan dengan Diri sejati Anda (*your true Self*). *Avidya* mempunyai banyak lapis dan tingkat, yang bekerja dengan cara-cara yang berbeda. Kita melihatnya teranyam melalui setiap aspek kehidupan — dalam strategi-strategi keberlangsungan hidup kita, hubungan-hubungan kita, prasangka-prasangka kultural kita, segala yang kita dambakan dan kita takuti. Semua bentuk ketidakmampuan memahami dan persepsi yang kabur adalah bentuk-bentuk *avidya*. Tetapi di balik setiap manifestasi *avidya* adalah kegagalan untuk mengenal bahwa secara esensial Anda adalah roh (*spirit*), dan bahwa Anda berbagi ini dengan setiap atom alam semesta.

Misalnya, satu cara umum Anda bisa melihat *avidya* sedang beraksi adalah dalam kebiasaan berpikir bahwa orang-orang lain harus memperlakukan Anda lebih baik atau bahwa Anda membutuhkan persetujuan seseorang untuk merasa baik tentang diri Anda. Anda mungkin “tahu” bahwa sesuatu tidak benar — bahwa orang-orang sering bertindak tanpa menghargai kesejahteraan orang-orang lain dan bahwa menggantungkan harga diri Anda kepada orang-orang lain adalah seperti mencoba membeli sayuran *zucchini* di toko pakaian Gap. Jika seseorang menunjukkan kepada Anda bahwa Anda bertanggungjawab atas keadaan batiniah Anda, Anda mungkin mengira, “Aku tahu!” Tetapi mengetahui kebenaran secara intelektual tidak mengubah perasaan-perasaan dan tingkah laku Anda. Hal itu tidak menghentikan Anda mencoba membujuk atau menggerakkan teman-teman dan pasangan-pasangan Anda dan anak-anak Anda melakukan cara yang Anda anggap Anda “membutuhkan” mereka berbuat — barangkali menuntut pengukuhan kembali cinta terus-menerus dari seorang pasangan, atau mencari bukti terus-menerus [bahwa Anda] dibutuhkan. Pengetahuan intelektual semata

tidak memiliki kekuatan praktis untuk menolong Anda. Supaya pengetahuan itu menjadi *vidya*, atau kearifan sejati, Anda perlu memahaminya pada suatu tingkat yang mendalam. Sebelum Anda memahami *vidya*, Anda menderita *avidya* pada tingkat hubungan-hubungan, dengan semua ketidaknyamanan dan rasa sakit yang hadir. Dan hal yang sama berlangsung bagi setiap jenis lain *avidya*.

Lebih daripada Bagian Dalam Kulit

Dalam *Yoga Sutra* Patanjali II, 5, kita diberi empat petunjuk yang berguna untuk mengenal ketika kita tergelincir ke dalam *avidya*. Masing-masing petunjuk menunjukkan sebuah cara tertentu yang kita gunakan untuk mengambil persepsi-persepsi dangkal untuk realitas. Ia mengingatkan kita melihat lebih dalam — menyelidiki di bawah apa yang dibertitahukan kepada kita oleh pengertian-pengertian fisik atau prasangka-prasangka kultural atau struktur-struktur kepercayaan egoik. “*Avidya*,” kata sutra, “adalah mengira yang tidak permanen [adalah] yang abadi, yang tidak bersih (tidak murni) [adalah] yang bersih (murni), penderitaan [adalah] kebahagiaan, dan bukan-Diri [adalah] Diri hakiki.”

Bila Anda menyelidiki sutra ini, ia bisa menuntun Anda kepada sebuah refleksi mendalam tentang sifat dasar ilusif dari persepsi. Bahkan penglihatan sambil lalu pada sejarah mengungkapkan bahwa setiap kemajuan dalam sains dan kultur telah mempertanyakan kepercayaan bahwa para nenek-moyang kita menganggap pasti benar segala sesuatu dari ide bahwa Bumi adalah pusat sistem solar kepada gagasan bahwa materi adalah padat. Tujuan utama sutra adalah mempertanyakan gagasan-gagasan tentang identitas. Tetapi, pada waktu yang sama, ia menawarkan sebuah jendela ke dalam sebagian bentuk kebun-keragaman kebodohan.

Perhatikan bagaimana definisi Patanjali berlaku bagi begitu banyak tingkat ketidaktahuan. Mengira bahwa yang dapat binasa adalah yang tidak dapat binasa? Itulah penyangkalan setiap hari yang menjaga orang-orang biasa percaya bahwa mereka bisa bergantung

pada bahan bakar fosil untuk jangka waktu yang terbatas, atau berjalan pelan-pelan di atas aspal tanpa merusak tulang rawan mereka. Itulah kepercayaan penuh harapan bahwa gairah romantis akan bertahan selama-lamanya, atau cinta orang lain akan memberi Anda keamanan dan perlindungan. Pada tingkat yang lebih dalam, itulah yang menjaga Anda dari melihat bahwa konsep Anda tentang “ku” (“*me*”) — “kepribadianku” (“*my personality*”), “diriku” (“*my self*”) — tidak stabil dan tentu saja tidak permanen, bahwa seperti badan Anda adalah sebuah konfigurasi atom-atom yang selalu berubah, demikian juga pengertian batiniah Anda tentang diri terdiri dari pikiran-pikiran tentang siapa Anda (seperti pada “Aku cantik” atau “Aku bingung”), perasaan-perasaan seperti bahagia atau gelisah, dan suasana-suasana hati seperti depresi atau penuh harapan — semua itu tunduk pada perubahan.

Mengira bahwa yang tidak bersih (tidak murni) adalah yang bersih (murni)? Itu bisa berlaku bagi kesalahan persepsi kita tentang kebersihan air yang dimasukkan ke dalam botol, atau sikap spiritual tidak-sadar, seperti percaya bahwa menjadi seorang vegetarian atau seorang Buddhis atau seorang yogi, akan melindungi Anda dari penderitaan hidup yang tidak dapat dielakkan. Tetapi ketika Anda menerapkan sutra pada tingkat yang lebih dalam, Anda akan melihat bahwa ia melukiskan ketidaktahuan yang membuat Anda salah mengira, yaitu mengira bahwa apa yang merupakan suatu keadaan yang berlalu — sekelompok pikiran dan emosi dan sensasi badaniah — adalah kesadaran jernih (murni) yang merupakan Diri hakiki Anda.

Percaya bahwa kesedihan adalah kebahagiaan? Salah persepsi itu menendang sasaran tembakan kita karena pertama kali kita ingin sebuah mainan — percaya bahwa memilikinya akan menjadi sesuatu yang terbaik — dan kemudian bosan dengannya. Kegembiraan hakiki adalah kesenangan alamiah yang timbul secara spontan dari dalam diri kita, kesenangan dalam kehidupan itu sendiri. Itu bukan berarti bahwa pacar yang baik atau sesi yoga yang penuh kekuatan atau makanan yang lezat tidak bisa mencetuskan kegembiraan. Tetapi jenis kebahagiaan yang tergantung pada sesuatu yang lain,

bahkan sesuatu yang sehalus sesi meditasi, selalu berakhir, dan ketika jenis kebahagiaan itu berlangsung, ia meninggalkan kehampaan setelah itu.

Mengira bahwa diri palsu adalah Diri hakiki? Ini adalah esensi, bagian terpenting, keseluruhan struktur *avidya*. Itu bukan hanya berarti bahwa Anda mengidentikkan diri dengan tubuh. Anda mengidentikkan diri dengan suasana hati atau pikiran yang berlalu tentang diri Anda, tanpa mengenal bahwa di dalam diri Anda ada sesuatu yang tetap (tidak berubah-ubah), bergembira, dan sadar. Jadi, orang seperti Lauren, yang Diri hakikinya luas, cemerlang, dan terjadi dari cinta, datang merasa bahwa kehidupannya berada dalam kehancuran ketika sebuah ikat sendi tulang yang robek mencegahnya dari mempraktikkan Pose Prajurit II.

Panggilan Bangun

Terkumpul bersama-sama, aroma-aroma *avidya* menyebabkan Anda hidup dalam sejenis keadaan tak sadarkan diri — mengetahui apa yang jelas di permukaan tetapi tidak mengenal realitas yang mendasar. Karena keadaan tak sadarkan diri pribadi ini sepenuhnya ditopang oleh kepercayaan-kepercayaan dan persepsi-persepsi kultur di sekitar Anda, bagi sebagian besar kita pun sulit untuk mengenal adanya tabir. Membongkar sepenuhnya *avidya* adalah tujuan utama yoga, dan ia menuntut sebuah perubahan radikal kesadaran. Tetapi kabar gembira adalah bahwa hanya mengenal Anda terpesona adalah untuk mulai bangun dari mimpi itu. Dan Anda bisa mulai melepaskan diri Anda dari manifestasi-manifestasinya yang lebih buruk luar biasa dengan hanya mempunyai kemauan mempertanyakan kesahihan ide-ide dan perasaan-perasaan Anda tentang siapa Anda.

Avidya membuat Anda percaya bahwa cara Anda menganggap atau merasakan segala sesuatu adalah benar-benar cara segala sesuatu itu. Anda bisa melangkah melewati salah persepsi ini dengan melihat kepada apa yang bisa diberitahukan oleh pikiran Anda kepada Anda

dan dengan mempertanyakan kesimpulan-kesimpulannya tentang realitas. Lalu, lanjutkan langkah berikut dan perhatikan bagaimana perasaan-perasaan menciptakan pikiran-pikiran, dan pikiran-pikiran menciptakan perasaan-perasaan — dan bagaimana realitas yang dibentuk untuk Anda adalah persis ini: sebuah konstruk (bangunan/bentukan/gagasan)!

Salah satu momen penting untuk menangkap *avidya* Anda sendiri adalah mendengarkan perasaan sadar pertama yang muncul ke permukaan ketika Anda bangun pada pagi hari. Kemudian, perhatikan ke mana perasaan itu membawa Anda. Selama beberapa hari, aku bangun merasa sunyi dan sedikit sedih. Ini tidak biasa bagiku, karena itu ia menangkap perhatianku. Aku akan muncul dari keadaan sebelum bangun dan membuka mataku kepada langit abu-abu (kami memiliki banyak kabut pagi di pantai California minggu itu). Aku merasakan energi pudar yang tenggelam di dalam tubuhku. Selama berdetik-detik, sesuatu akan merebut pegangan perasaan itu, mengidentikkan diri dengannya (“Aku sedih”), dan memperluasnya ke dalam lanskap batiniah yang kelabu tidak bercahaya. Proses otomatis ini adalah kekuatan apa yang dalam yoga disebut “aku-pembuat,” atau *ahamkara*, kecenderungan mekanis untuk membentuk seorang “-ku” (“*me*”) dari komponen-komponen terpisah dari pengalaman batiniah. Dialog batiniah menjalankan sesuatu seperti ini: “Aduh, tidak, hari kelabu yang lain. Langit kelabu membuatku merasa murung. Aku butuh terhindar dari iklim ini. Tidak, aku tidak boleh menyalahkan cuaca. Inilah aku. Aku mempunyai gen-gen keluarga murung. Putus asa!” Sebelum aku jengkel, aku telah mencoret seluruh hariku.

Karena aliran pikiran begitu meresap dan kebiasaan mengidentikkan diri dengannya begitu berurat berakar dalam, aliran pikiran itu mengambil suatu usaha awal untuk mengenal apa sedang berlangsung pada suatu momen seperti itu. Tetapi jika Anda melihat hati-hati, Anda akan melihat bahwa mekanisme-mekanisme pengidentikan dan pendefinisian-diri berjalan secara otomatis. Mekanisme-mekansme itu seperti gerak sangat perlahan di CNN. Suasana hati, pikiran, juga perasaan Anda tentang “-ku” (“*me*”)

adalah sebuah putaran. Itu boleh jadi sebuah putaran berulang, tetapi jika Anda lihat dengan teliti, Anda akan mengetahui bahwa, seperti gerak sangat perlahan yang disebut tadi, itu hanya sedang lewat. Problem, yaitu *avidya*, terjadi karena Anda mengidentikkan diri dengannya. Dengan kata lain, Anda tidak berpikir, “Inilah suatu kesedihan,” tetapi berpikir, “Aku sedih.” Anda tidak berpikir, “Inilah sebuah ide cemerlang,” tetapi berpikir “Aku cemerlang.” Ingatlah, *avidya* adalah “mengira yang tidak permanen [adalah] yang abadi, yang tidak bersih (tidak murni) [adalah] yang bersih (murni), penderitaan [adalah] kebahagiaan, dan bukan-Diri [adalah] Diri hakiki.” Di alam semesta abadi Anda, itu berarti pada kebiasaannya mengira bahwa sebuah idea atau perasaan adalah “-ku” atau “milikku.” Maka Anda menilai diri Anda baik atau buruk, bersih atau tidak bersih, bahagia atau sedih.

Tetapi perasaan mana pun di antara perasaan-perasaan itu bukanlah Anda. Perasaan-perasaan itu hanya lewat. Benar, perasaan-perasaan itu mungkin mempunyai akar-akar yang dalam — betapapun juga, Anda telah mengenal atau mengidentikkan diri Anda sebagai ini atau itu selama bertahun-tahun. Meskipun demikian, membiarkan perasaan sedih itu mendefinisikan Anda sama gilaanya dengan hal aktor yang memerankan Julius Cesar ketika jauh dari pentas dan memerintahkan kepada petugas-petugas pentas seolah-olah mereka adalah para serdadu. Tetapi kita melakukannya terus-menerus.

Pagi itu, aku ingat untuk bekerja dengan perasaan itu (sesuatu yang mungkin tidak aku lakukan seandainya aku bangun dengan perasaan lebih positif/bahagia/rasa senang). Aku menutup mataku dan bernapas ke dalam perut yang lebih dalam, merasakan kebahagiaan jasmani pernapasan di dalam tubuh, dan mengamati perasaan-perasaan. Aku ingat bahwa aku bukanlah pikiran-pikiranku. Aku juga memperperhatikan bagaimana kesedihanku berbuat seperti sepasang teropong berwarna biru, mewarnai segala sesuatu, sehingga kegagalan seorang teman untuk meneleponku kembali seperti penolakan (teman perempuan itu hanya sibuk dengan suatu batas waktu terakhir [*deadline*]) dan dahan-dahan pada gandum-gandum di luar jendelaku pun kelihatannya layu (dalam

suasana hati yang lain, aku bisa melihat daun-daunnya tumbuh tinggi menjulang ke arah langit).

Apa yang Anda perhatikan di sini adalah bagaimana salah persepsi yang mendasar – mengira bahwa bukan-Diri (yaitu suasana hati) adalah Diri — pasti menimbulkan perasaan enggan (“Aku tidak bisa berdiri ketika murung”) atau perasaan terikat (“Aku jauh lebih baik sekarang saat matahari sedang bersinar”). Perasaan-perasaan itu menimbulkan rasa khawatir — dalam kasus ini, khawatir bahwa kesedihan itu akan menjadi permanen, atau khawatir bahwa aku terjerat oleh kecenderungan-kecenderungan genetisku, atau khawatir bahwa aku perlu berubah di mana saja aku hidup.

Menyingkap Tabir

Membongkar *avidya* adalah sebuah proses berlapis-lapis, yang membuat mengapa satu terobosan biasanya tidak cukup. Karena macam-macam praktik yang berbeda-beda mengambil aspek-aspek *avidya* yang berbeda-beda, tradisi India menentukan macam-macam yoga yang berbeda-beda bagi setiap orang — praktik berbakti bagi ketidaktahuan kalbu, perbuatan sepi ing pamprih bagi kecenderungan melekat pada hasil, meditasi bagi pikiran yang mengeluyur. Kabar baik adalah tingkat mana saja yang Anda pilih untuk bekerja akan membuat sebuah perbedaan.

Anda membebaskan diri Anda dari sebagian *avidya* setiap waktu Anda meningkatkan kemampuan untuk menjadi sadar, atau mempertahankan kehadiran selama suatu peristiwa yang menantang. Anda bisa melakukan ini dengan berlusin-lusin cara. Misalnya, Anda bisa meningkatkan kesadaran Anda tentang hubungan Anda dengan planet dan tanggung jawab Anda padanya dengan membuat diri Anda peka terhadap energi di dunia natural, di angin, air dan pohon-pohon. Anda bisa meningkatkan kesadaran Anda kepada yang lain dengan mendengar lebih baik dan mempraktikkan kebaikan hati — tetapi juga dengan membenamkan kesadaran Anda ke dalam pusat kalbu dan mencoba mendengar kepada yang

lain dari tempat bagian dalam itu. Anda meningkatkan kesadaran Anda tentang diri Anda dengan memperhatikan noda-noda buta Anda, atau dengan memperhatikan emosi-emosi Anda dan efeknya di dalam tubuh.

Duduk bersama Diri

Meditasi-meditasi yang secara selaras menyambungkan Anda dengan Wujud murni (*pure Being*) akan mulai menghilangkan ketidaktahuan lebih dalam yang membuat Anda secara otomatis mengidentikkan “-ku” (“*me*”) dengan tubuh, kepribadian, dan ide-ide. Dari hari-ke-hari, tingkat-momen-ke-momen, Anda menghilangkan beberapa lapis *avidya* setiap waktu Anda mengarahkan kesadaran Anda ke dalam [diri Anda] dan merenungkan makna subtil suatu perasaan atau suatu reaksi jasmani.

Macam-macam campur tangan ini bukan hanya praktik-praktik spiritual kunci. Macam-macam campur tangan ini juga teknik-teknik menolong diri sendiri yang praktis. Ketika George bertanya pada dirinya sendiri, “Sungguh benarkah hubungan dekat pribadi istriku dengan laki-laki lain merusak pengertianku tentang diri?” ia mempunyai kesempatan untuk mengenal bahwa pilihan-pilihan istrinya bukanlah pernyataan-pernyataan tentang siapa dia. Ini menenangkan kegelisahannya, yang memberinya suatu daya pendorong untuk bergerak maju. Memperhatikan di mana kesedihan dan disorientasi berdiam di dalam tubuhnya, merasakan jalannya ke dalam sensasi di sekitar kesedihan itu, mungkin menuntun George untuk mencari akar perasaan di balik kekhawatiran dan disorientasi. Ia mungkin melihat bahwa ia mempunyai suatu kepercayaan tersembunyi tentang dirinya, seperti “Aku adalah orang yang tidak memikat,” dan mengakui bahwa itu datang dari masa kanak-kanak dan sebenarnya tidak terkait dengan keadaan sekarang. Kemudian, ia bisa mempraktikkan dengan perasaan sedih, mungkin mengeluarkan napas, atau mengganti kepercayaan yang menyakitkan dengan pikiran positif, dan memperhatikan juga

bagaimana praktik mengubah suasana hatinya. Dengan cara ini, praktik penyelidikan dirinya memberinya dukungan dan kejernihan ketika ia memutuskan bagaimana menangani permintaan istrinya untuk sebuah hubungan yang terbuka.

Avidya adalah sebuah kebiasaan kesadaran yang dalam, tetapi ia adalah sebuah kebiasaan yang bisa kita ubah — dengan niat, praktik, dan banyak pertolongan dari alam semesta. Momen mana saja yang menyebabkan kita mempertanyakan asumsi-asumsi kita tentang realitas mempunyai potensi untuk menyingkapkan tabir kita. Sutra Patanjali tentang *avidya* bukan hanya sebuah deskripsi problem ketidaktahuan. Ia juga adalah kunci untuk solusi. Ketika Anda menyingkapkan dan mempertanyakan segala sesuatu yang Anda kira abadi dan permanen, Anda mulai mengakui perubahan terus-menerus yang menakjubkan yang tidak lain adalah kehidupan Anda. Ketika Anda bertanya, “Apa sumber sejati kebahagiaan itu?” Anda mengarahkan fokus Anda melampaui pemicu luar kepada perasaan bahagia itu sendiri. Ketika Anda berusaha mengetahui perbedaan antara diri palsu dan diri sejati, yaitu ketika tabir mungkin terlepas semuanya dan menunjukkan kepada Anda bahwa Anda bukan hanya siapa yang Anda kira diri Anda, tetapi sesuatu yang jauh lebih cemerlang, jauh lebih luas, dan jauh lebih bebas. ❖

Sally Kempton adalah seorang guru meditasi dan filsafat yoga yang diakui secara internasional dan pengarang *Meditation for the Love of It*.