

ADJIE SILARUS

SEJENAK HENING

Menjalani Setiap Hari dalam Hidup
dengan Sadar, Sederhana, dan Bahagia

METAGRAF

”

*Let us find the way,
close our eyes, listen closely,
and attend with our heart.*

”

Sejenak Hening
Adjie Silarus

Editor: @fachmycasofa
Desain Sampul dan Isi: @wendyarief
Penata Letak Isi: Diyantomo
Proofreader: Hartanto
Cetakan Pertama: Agustus 2013

Metagraf, Creative Imprint of Tiga Serangkai
Jln. Dr. Supomo, No. 23, Solo 57141
Tel.(0271) 714344, Faks. (0271) 713607
www.tigaserangkai.com
tspm@tigaserangkai.co.id

 Penerbit Tiga Serangkai  @Tiga_Serangkai

Anggota IKAPI
Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)
Silarus, Adjie
Sejenak Hening/Adjie Silarus

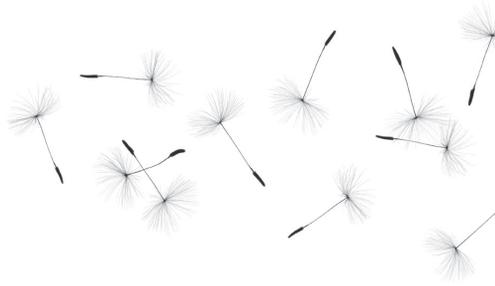
Cetakan 1–Solo
Metagraf, 2013
xviii, 310 hlm.; 21 cm

ISBN: 978-602-9212-85-3
1. Inspirasi I. Judul

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
All Rights Reserved

Dicetak oleh PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri

Pengantar Penerbit



Kita berada dalam era keriuhan. Kita ditarik secara tak sadar ke dalam dua kehidupan: maya dan nyata. Sebagai makhluk sosial, kita hampir-hampir melupakan diri sendiri tersebut karena harus berada dalam dua dunia itu untuk memenuhi segala panggilan tuntutan keeksisan.

Dalam era keriuhan, kita butuh keheningan sejenak.

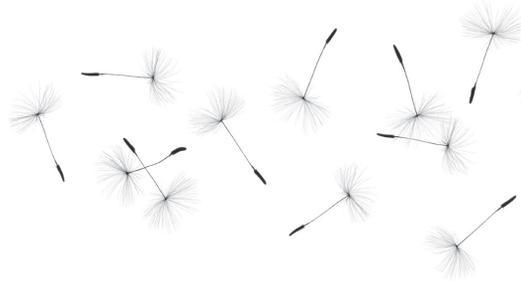
Keheningan sejenak mengajarkan kita untuk kembali mengenali diri. Keheningan memberikan tawaran kesempatan bagi diri untuk kembali sadar, bahwa banyak keping kebahagiaan yang telah kita lepas begitu saja. Kita kehilangan banyak sadar untuk menikmati hari-hari dengan penuh kedamaian dan kenikmatan.

Dalam era keriuhan, kita butuh bersejenak dalam hening. Bersejenak dalam hening mengantarkan kita kepada ketaktergesa-gesaan untuk menyikapi hari demi hari dengan ambisi yang menggalaukan, dan kenangan masa lalu yang mencekam langkah untuk menggamit banyak kebaikan di masa depan. Hingga diri terlupa bahwa hari ini tercipta untuk dimaksimalisasi indahnya.

Berheninglah sejenak. Bersejenaklah dalam hening. Akan banyak makna dan keindahan dalam hidup yang kita dapatkan.

Metagraf

Prakata



Salam.

Hello Mas Adjie. Kemarin saya presentasi konsep buku Sejenak Hening di kantor. Dan teman-teman di kantor ... menerima. :) Artinya, tinggal kesiapan Mas Adjie untuk menulis, karena sudah pasti diterbitkan di Tiga Serangkai. Ketemuan yuk Mas untuk ngebahasnya ;)

*E-mail tersebut dari teman saya bernama Fachmy Casofa. Saya terima dengan selamat sentosa di inbox e-mail saya pada tanggal 15 Februari 2013. Artinya, 45 hari setelah tahun baru 2013. Buku ini tidak ada hubungannya dengan perayaan tahun baru sih, memang. Tetapi, entah kenapa saya *pingin* saja menulis hal tentang itu di pembukaan ini. Hehehe. Yah, mungkin supaya mengingatkan bahwa setiap saat adalah hal baru yang kita alami tanpa terperangkap masa lalu.*

Ketika saya membaca *e-mail* tersebut, saya sedang menikmati teh sambil merayakan datangnya senja. Itu terjadi di sebuah bagian rumah yang bernama teras. Biasanya saya hanya membuka *e-mail* di pagi hari, waktu di mana saya tidak bisa mandi sore karena masih pagi. Akan tetapi tanpa alasan yang jelas, pada sore menjelang senja itu saya membuka *e-mail*. Yah, mungkin karena ingin saja. Tak lebih tak kurang.

Di teras, saya duduk sendiri di bangku yang seharusnya bisa ditempati berdua. Saya tampak ragu dan merasa salah baca atau Mas Fachmy salah kirim *e-mail*. Saya melanjutkan minum teh seteguk lagi supaya tidak salah baca lagi dan yang pasti karena saya haus juga.

Dan ternyata memang saya tidak salah baca dan *e-mail* pun tak salah kirim.

Konsep buku **Sejenak Hening** terlontar dalam obrolan yang dipastikan tidak serius di sebuah kedai kopi sekitar setahun yang lalu dengan Mas Fachmy dan masih terlalu sederhana jika kata demi kata yang saya hasilkan keluar dari mulut saya kala itu dikatakan sebuah konsep.

Saya balas *e-mail* itu dengan kata *oke* dan sampai sekarang pun yang saya lakukan sebenarnya bukan menulis buku, tetapi hanya menulis kata-kata terangkai menjadi kalimat hingga paragraf. Saya pun menawarkan, dan itu pun jikalau boleh, dalam buku ini saya hanya ingin menulis mengenai bagian-bagian pengalaman di dalam perjalanan hidup saya.

Ternyata keinginan saya tersebut diloloskan.

Tulisan-tulisan saya di buku ini tidak dibuat dengan pembagian bab. Dibiarkan begitu saja, acak, hanya saja sederhana saya berharap kita dapat sejenak untuk hening dari keramaian yang ada, setiap kali membaca buku ini yang ditulis dengan menggunakan huruf yang mudah dibaca dan gampang dimengerti. Tapi, tidak perlu dihafal karena tidak akan keluar ujian. Sungguh.



Buku ini tentang menjadi sadar dan hadir secara utuh di masa kini, bukan di masa lalu maupun masa depan. Apalagi masa bodoh. Karena sekarang semakin sedikit yang merasa bodoh. Buku ini melatih diri kita untuk setiap saat terus mau menyentuh kehidupan ini secara mendalam. Untuk membaca buku ini, kita tidak diwajibkan ke tempat yang khusus. Membaca buku ini bisa di kamar atau dalam perjalanan dari satu tempat ke tempat yang lain. Kita dapat membaca buku ini sambil duduk atau berdiri dan setelah membaca bagian per bagian yang ada di dalam buku ini, kita masih bisa bekerja, makan, dan bicara seperti biasanya. Hanya saja cara kita melakukannya akan berbeda.

Bayangkan kita sedang sarapan bersama. Bersama keluarga atau teman yang sudah lama kita kenal, menikmati sarapan untuk menyapa pagi. Tetapi, di saat yang lainnya memasukkan makanan dalam mulutnya dengan lahap, kita malah berjuang menghadapi kegelisahan dan rasa khawatir terhadap pekerjaan yang akan kita lakukan setelahnya. Kita memikirkan masa depan namun bercampur dengan masa lalu. Kita benar-benar tidak hadir di masa kini untuk merayakan segala hal yang kita alami. Jadi, daripada menikmati rezeki yang berubah wujudnya menjadi sarapan, kita membiarkan pengalaman indah

menikmati sarapan itu hilang begitu saja berganti dengan kenangan pahit masa lalu.

Melalui buku ini, saya mengajak untuk melakukan hal yang berbeda. Bagaimana jika saat pikiran kita melayang ke masa lalu dan masa depan, kita sejenak hening dan menyadari untuk mengarahkan pikiran kita bertemu dengan tarikan dan hembusan napas kita? Dengan sejenak hening, kita membawa diri kita sendiri kembali ke masa kini. Tubuh dan pikiran bersama menjadi satu, bukan untuk menyamakan, tetapi menyatukan.

Sejenak hening akan membawa kita kembali ke rumah, ke napas kita sebagai manusia, sehingga kita menemukan apa itu yang disebut bahagia yang ternyata kebahagiaan itu selalu ada.

Kita sering terlalu sibuk atau mungkin juga berpura-pura sibuk, sok sibuk supaya eksis, supaya diakui keberadaan kita, hingga kita melupakan apa yang sebenarnya kita lakukan dan bahkan tidak sanggup mengingat siapa diri kita sejatinya. Apalagi, kita pun sering lupa bahwa kita bernapas. Kita lupa menyapa orang-orang yang kita cinta dan menghargai kehadirannya hingga mereka sudah tiada. Bahkan saat tidak

sibuk pun, kita bingung bagaimana caranya menemukan kebahagiaan dalam diri kita. Dan akhirnya kita malah menghabiskan waktu untuk melihat televisi atau bermain dengan *gadget* tanpa kejelasan pasti yang kita anggap hal itu bisa melarikan diri dari diri kita sendiri.

Susunan kata dan kalimat dalam buku ini mudah-mudahan dapat menyadarkan diri kita sebagai manusia yang bernapas, yang membutuhkan waktu sejenak untuk hening. Karena hening walau hanya sejenak itu penting. Karena hening walau hanya sejenak adalah sumber dari kebahagiaan dan sukacita.

Keheningan ada di diri kita masing-masing, tapi sering kali kita lupa bahwa kita memilikinya apalagi merawatnya dengan memberi pupuk dan menyiraminya. Semoga kita mampu memahami bahwa keheningan dapat kita temukan di dalam napas dan di setiap langkah kita sehingga menyadari akan kekuatan yang maha, yang melebihi kita semua.

Buku ini dapat saya selesaikan meskipun saya juga tidak tahu kapan memulainya karena ada kekuatan maha yang senantiasa menerangi jalan saya. Bukan karena hal itu pun saya akan tetap mengucapkan dengan penuh kesederhanaan, "Terima kasih Tuhan ..."

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga saya, terutama istri, **@IndriSilarus**, yang telah memberikan kebebasan waktu kepada saya untuk berkarya melalui tulisan, meskipun tidak ada kejelasan akan karya yang saya hasilkan, dan itu tidak kadang tapi sering, serta mau menemani saya dalam keheningan.

Kepada Mama, dengan ketangguhannya telah melahirkan saya dan dengan kesabarannya telah mengajari saya untuk menulis, tidak hanya menulis huruf, kata maupun kalimat tapi di dalamnya terkandung akan tulisan tentang ketabahan, daya juang, bertahan hidup, dan ikhlas menerima untuk tersenyum meski keadaan memaksa untuk menangis.

Kepada Momo, sebutan saya untuk bapak saya, dari kata Romo, yang sudah mengajari saya dengan keras akan arti kesetiaan dan yang raganya sudah mendahului kita semua untuk pulang, tapi salah satu jiwanya ada pada tulisan-tulisan di buku ini.

Kepada saudara-saudara saya, Mas Adit dan Terry sekeluarga dan Mbak Ayu, atas bimbingan dan bantuannya selama ini.

Terima kasih kepada Mama dan Papa Bambang, Mbak Wiwied dan Tjok Gde sekeluarga, Mba Dewi dan Mas Dekas sekeluarga, Putri dan Gacuk.

Terima kasih kepada keluarga besar Soedirno dan keluarga besar Wongsosutirtan (Om Totok sekeluarga dan Tante Dini sekeluarga). Terima kasih kepada Woro dan Michael (*website* saya tidak bisa seperti sekarang ini tanpa orang ini), Regina, Icus, dan teman-teman saya semasa kuliah. Demikian pula dengan Bapak Profesor Rhenald Kasali beserta istri dan teman-teman dari Rumah Perubahan, teman-teman saya di SukhaCitta serta di Wirausaha Muda Mandiri atas dukungan dan kerja samanya.

Kepada Demian Aditya dan Romy Rafael beserta seluruh teman yang telah berbagi tawa, duka, suka, dan cerita selama perjalanan kehidupan saya.

Andy Fajar Handika dan Ade Suksma, Denny Santoso, Jaya Setiabudi, Rangga Umara, Ridwan Raharjo, Dennis Adishwara, Yoris Sebastian, Saptuari, Wahyu Aditya, Dokter Andhyka Sedyawan, Ollie, Adez Aulia, Erbe Sentanu, Rani Badri, Arief Budiman, Bukik, Abang Edwin, serta Lantip yang telah membantu serta berbagi pengalaman,

pengetahuan, dan tak bosan-bosannya berbagi ilmu dengan saya, penghargaan serta ucapan terima kasih ini juga saya sampaikan.

Demikian pula bagi teman-teman yang tidak bisa saya tulisakan satu per satu karena satu-satu sayang ibu yang sudah mau-maunya setia mendukung maupun yang tidak mendukung saya, yang memberikan inspirasi bagi saya dalam menyusun kata dalam tulisan ini. Juga kepada penerbit Tiga Serangkai, khususnya Fachmy Casofa dan Wendy Arief, yang dengan setia dan penuh kesabaran membantu saya hingga tulisan-tulisan tak beraturan yang saya buat di blog www.AdjieSilarus.com menjadi buku seperti ini. Bukan seperti itu.

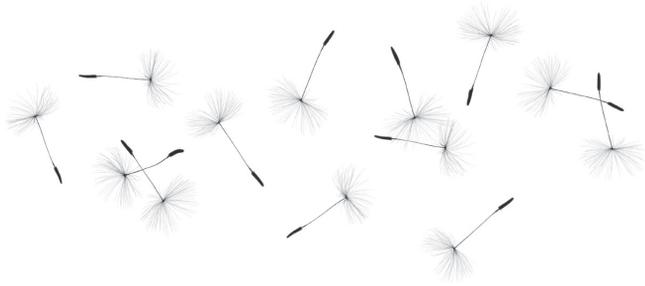
Buku ini khusus saya persembahkan kepada semua orang yang tidak akan pernah membacanya. Karena tidak mau padahal mampu.

Selamat menikmati!

Salam hening. Di situ ada bahagia.

Adjie Silarus

Daftar Isi



PENGANTAR PENERBIT

PRAKATA

DAFTAR ISI

MENUTUP JENDELA

MENIKMATI

MOMEN SEKARANG

MENUNDA BAHAGIA

MELEMPAR BOLA

CELANA PENDEK KOLOR

SEBUAH KEHADIRAN

MELATIH SENYUM

STRES ITU DOMINO

SEPATU BAJA

PELUKAN UNTUK KEMARAHAN

MEREDAM MARAH

KEMARAHAN YANG BERTUJUAN

JALAN YANG TAK DIINGINKAN

HANYA DALAM SEKEJAP

BERLATIH SEJENAK HENING

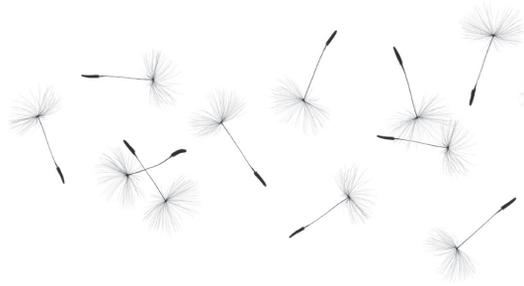
KEHIDUPAN MODERN
TERAPI KELERENG
TIDAK PERLU SEGERA *ACTION*
MENGISTIRAHATKAN PIKIRAN
STRES DIGITAL
TERIMA DAN KASIH
LIDAH KUCING
MEMBUKA HATI
PELUKAN CINTA
BERMESRAAN DENGAN TUHAN
BAGAIMANA KITA MENJALANI HIDUP?
SARAPAN DENGAN KEBAHAGIAAN
OPTIMIS MENJALANI HIDUP
LOL
SEMUA ADALAH SATU
MENIKMATI PAGI
SELO
HIDUP SEPERTI PERTANDINGAN SEPAK BOLA
TUBUH TAK SEPERTI MESIN
TANDA TANYA
MASALAH SEBAGAI ANUGERAH TERSELUBUNG
MENIKMATI DENGAN UTUH
SUKSES BINGUNG
UANG BISA MEMBELI KEBAHAGIAAN
TUJUAN HIDUP YANG GEGAP GEMPITA
HURRY UP
TANYA-JAWAB KEBAHAGIAAN

TENTANG PENULIS

We must quiet the mind
to truly hear.



Menutup Jendela



Suatu malam hari yang dingin karena hujan begitu derasnya tanpa sela, saya pulang ke rumah. Ternyata, jendela rumah masih terbuka. Dengan pakaian agak basah, segera saya menutup jendela, menyalakan lampu, berganti pakaian, lalu memakai jaket.

Setelah beberapa saat, diselingi dengan minum teh hangat, saya merasakan tubuh kembali merasakan kehangatan di tengah tiupan angin yang dingin dan hujan yang deras.

Saya pun lalu tertidur pulas. Mengarungi mimpi hingga puas.

Kadang, di keramaian yang membuat kita terombang-ambing tidak menentu, kita merasa kesepian, bingung, dan tidak nyaman. Kita berharap bisa kembali “pulang”

ke diri sendiri dan merasakan kehangatan lagi. Seperti yang saya lakukan saat menutup jendela dan memakai jaket, melindungi diri dari basahnya air hujan dan angin yang dingin.

Apakah kita lebih memilih untuk tidak menutup jendela dan tidak memakai jaket sehingga sengaja membasahi diri dengan air hujan dan membiarkan tubuh menggigil kedinginan karena terpaan angin yang tidak mengenal ampun?

Atau kita malah menikmati perasaan kesepian, kebingungan, dan ketidaknyamanan dan tidak ingin kembali “pulang”?

Apakah kita ketakutan akan kesendirian, kosong, dan kesepian yang mungkin akan kita rasakan saat mengambil sikap seperti itu? Masih belum berani menerima konsekuensi saat memilih untuk kembali “pulang” ke diri sendiri, sehingga dengan mudahnya masih gampang goyah mengikuti keramaian yang mungkin hanya sementara.

Indra kita adalah jendela. Sebagai jalan masuk segala sesuatu yang ada di dunia luar diri kita dan kadang

angin yang kencang dan badai masuk serta memporandakan semua yang ada di dalam diri kita.

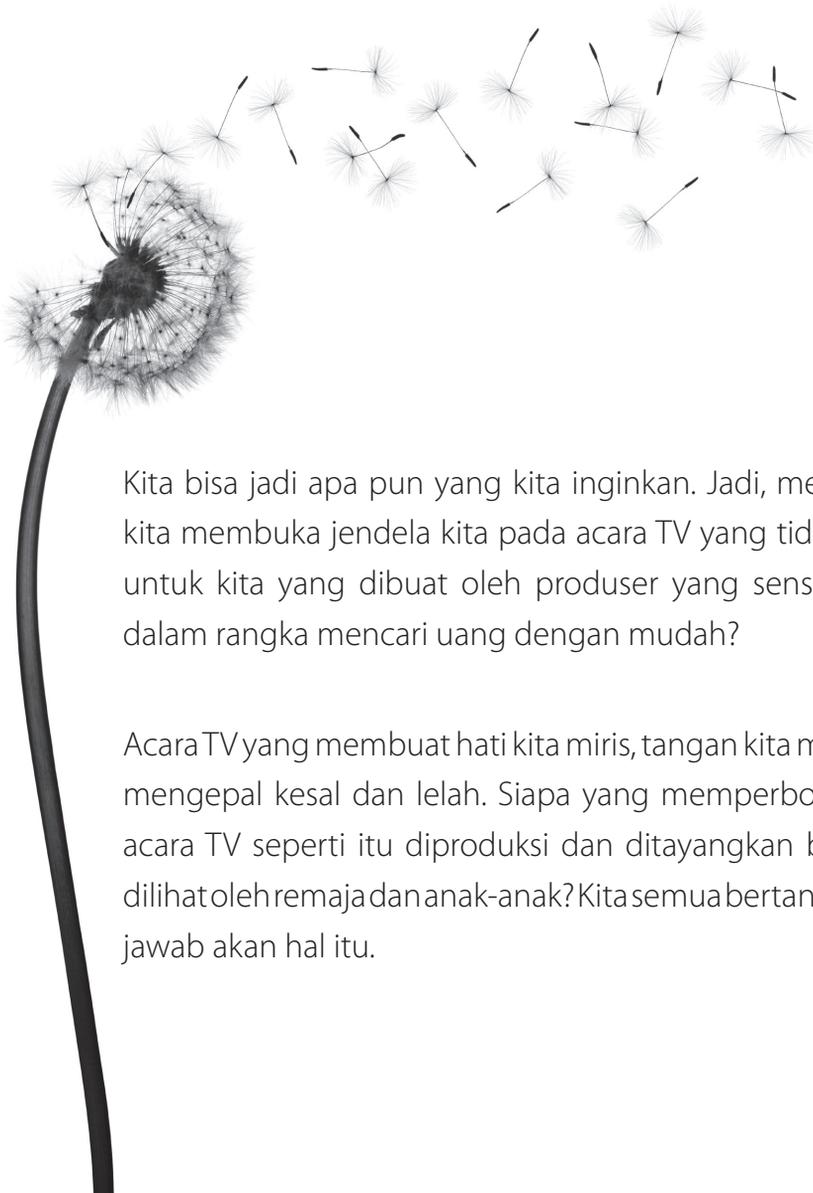
Sebagian besar dari kita membiarkan jendelanya terbuka setiap saat, mempersilakan semua yang ada di luar dirinya masuk menyerbu, menembus, dan membuatnya sedih serta menciptakan masalah bagi dirinya sendiri. Tetapi, setelah itu terjadi, mencari-cari siapa yang bisa menjadi sasaran empuk untuk disalahkan.

Kita pernah merasa kesepian, "dingin", dan ketakutan. Pernahkah kita melihat acara TV yang jelas-jelas kita tahu tayangannya tidak baik, tetapi kita tetap saja masih menontonnya dan tidak mengganti saluran atau mematikan TV-nya? Suara-suara yang tidak layak didengar dan kejadian-kejadian sadis yang tidak layak dipertontonkan. Hal-hal semacam itu tetap tidak menggerakkan kita untuk mematikan TV-nya, kan?

Mengapa kita menyiksa diri dengan cara seperti ini?

Mengapa kita tidak berusaha untuk menutup jendela?

Kita adalah apa yang kita rasakan dan pahami. Kalau kita marah, kita adalah kemarahan itu sendiri. Kalau kita sedang jatuh cinta maka kita adalah cinta. Kalau kita melihat salju yang menutupi puncak gunung, kita adalah gunung tersebut.



Kita bisa jadi apa pun yang kita inginkan. Jadi, mengapa kita membuka jendela kita pada acara TV yang tidak baik untuk kita yang dibuat oleh produser yang sensasional dalam rangka mencari uang dengan mudah?

Acara TV yang membuat hati kita miris, tangan kita menjadi mengempal kesal dan lelah. Siapa yang memperbolehkan acara TV seperti itu diproduksi dan ditayangkan bahkan dilihat oleh remaja dan anak-anak? Kita semua bertanggung jawab akan hal itu.

Kita terlalu pasrah dan merasa selalu bersedia menonton apa pun yang ada di layar TV. Terlalu merasa kesepian, malas, dan bosan untuk menciptakan kehidupan kita sendiri tetapi tidak harus sendirian. Kita menyalakan dan membiarkan TV itu menyala, mempersilakan orang lain untuk memandu, membentuk kita, dan bahkan menghancurkan kita.

Menghilangkan jati diri dengan cara seperti ini berarti rela takdir kita ditentukan oleh orang lain yang mungkin tidak peduli terhadap diri kita. Sebaiknya, kita menyadari acara-acara apa yang membahayakan sistem saraf, pikiran, dan hati kita dan acara-acara mana yang bermanfaat bagi kita.

Tentunya, tidak hanya TV. Segala sesuatu di sekitar kita. Termasuk sosial media, seperti Twitter. Pernahkah kita mem-*follow* akun Twitter yang kita tahu *tweet*-nya tidak baik untuk kita, tetapi tetap saja masih mem-*follow*-nya bahkan membaca semua *tweet*-nya?

Berapa banyak hal yang merusak diri kita yang berasal dari luar diri? Atau justru dari diri kita sendiri?

Dalam satu hari, seberapa sering kita tersesat, kesasar, dan berserakan karena hal-hal tersebut?

Yah ... kita sebaiknya lebih berhati-hati dalam menjalani kehidupan ini sehingga kedamaian kita tidak terganggu.

Tetapi, bukannya dengan terus menutup semua jendela yang kita punya. Keajaiban-keajaiban kehidupan juga ada di luar diri kita. Kita dapat membuka jendela kita untuk keajaiban-keajaiban tersebut dan melihatnya dengan penuh kesadaran.

Sehingga, saat kita berada di sebelah aliran sungai yang jernih, mendengarkan musik yang indah, atau melihat film yang menakjubkan, diri kita tidak akan ikut hanyut sepenuhnya di dalam aliran sungai, musik atau film tersebut.

Kita dapat melanjutkan menyadari diri dan napas kita. Dengan sinar kesadaran yang menerangi, kita dapat terhindar dari bahaya-bahaya yang ada. Arus yang mengalir menjadi lebih murni, alunan nada yang kita dengarkan menjadi lebih harmonis dan selaras dan jiwa dari pembuat film yang kita tonton lebih terlihat sepenuhnya.

Mungkin bisa mencoba untuk meninggalkan keramaian kota dan rutinitas sehari-hari beberapa saat dan pergi ke hutan atau pegunungan, sehingga dapat membantu menutup jendela-jendela yang bermasalah buat diri kita. Di situ kita dapat menyatu dengan keheningan hutan dan menemukan kembali serta menyembuhkan diri, tanpa terganggu kekacauan yang terjadi di luar diri kita.

Segarnya kayu dan suasana hening yang tercipta membantu kita tetap berada di dalam kesadaran dan saat kesadaran kita sudah mendarah daging kita dapat menjaganya; tidak goyah.

Kita berharap saat kita kembali ke kota dan larut dalam rutinitas sehari-hari lagi, kesadaran itu akan selalu ada sehingga masalah-masalah yang kita hadapi menjadi berkurang.

Tetapi, kadang kita tidak dapat meninggalkan kota dan pekerjaan yang sedang kita geluti. Kalau seperti itu keadaannya, sebaiknya kita menemukan hal-hal yang dapat menyegarkan dan membuat kita merasa damai sehingga dapat menyembuhkan diri kita di tengah kesibukan hidup yang kita rasakan.

Kita bisa menemui teman baik yang dapat membuat kita merasa nyaman atau jalan-jalan di taman menikmati tanaman-tanaman dan udara segar di sekitarnya. Entah di kota, pinggiran kota, pedesaan, hutan, maupun pegunungan, di mana pun dan kapan pun kita berada, kita sebaiknya menjaga diri kita dengan memilih lingkungan kita dengan hati-hati dan memelihara kesadaran kita setiap saat.

Apakah kita sudah berada di lingkungan yang membantu diri dapat merasakan damai dan kebahagiaan?

Atau malah sebaliknya, sekarang kita masih berada di lingkungan yang merusak diri, tersesat, kesasar, dan menyebabkan diri kita berserakan?

”

*Dengan sinar Kesadaran yang
menerangi, Kita dapat terhindar
dari bahaya-bahaya yang ada.*

”

“Buku ini mengajak kita *mlipir* sejenak dari riuh rendah lingkungan—baik nyata maupun maya—begitu *pengang* yang mau tak mau harus kita hadapi setiap hari. Suara-suara yang datang dan memaksa masuk ke gendang telinga, kepala dan mungkin juga hati memang tak bisa kita tangkal hadirnya. Tapi, bukan berarti tak bisa kita pilih mana yang boleh masuk dan mana yang tidak boleh masuk. Kita, sebagai sang empunya tubuh tentu boleh saja membuat *password*, kata kunci, atau apalah istilahnya untuk setiap suara yang datang. Kita berhak menciptakan keheningan bagi tubuh dan jiwa kita kapan pun, di mana pun. Dengan bahasa yang sederhana, akrab dan hangat, lewat buku ini Adjie menawarkan perbincangan serta kiat menciptakan keheningan yang kita butuhkan agar tetap waras lahir batin.”

—**Indah Ariani,**

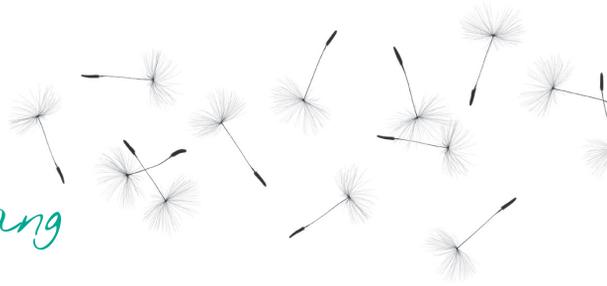
*Wartawan Majalah Dewi, Pendiri Komunitas Padma Nusa,
Penggagas #MeditasiuntukIndonesiaDamai*

“Adjie Silarus mengajak kita semua ke pemahaman hidup yang hakiki! ‘Sejenak Hening’ bukan saja menggambarkan apa itu keheningan, namun lebih dalam dari itu Adjie mengajak kita semua ke pemahaman hidup yang hakiki dalam keheningan tersebut. Menggali semangat baru dengan menelusuri segala sesuatu yang sudah, sedang, dan akan kita alami. Keheningan bukan saja bisa berkisah banyak, namun juga mengajarkan kita bagaimana tubuh dan pikiran kita seharusnya bekerja. Dan semua ini membuat sinergi yang kukuh dalam tubuh dan pikiran. Pemikiran-pemikiran Adjie tersebut tertuang dengan pendekatan yang menurut saya sangat puitik dalam buku ini. Sehingga, tidak hanya manfaat yang bisa kita dapatkan, tetapi juga keindahan. Jangan tunggu lagi”

—Abang Edwin SA,
Social Media Consultant, Online Business Advisor



Menikmati Momen Sekarang



There is a saying: yesterday is a history, tomorrow is a mystery, but today is a gift. That is why it is called the "present".

—**Master Shifu**, *Kung Fu Panda*

Tiap bangun pagi, tanpa sadar kita memiliki kesempatan baru untuk melanjutkan hidup selama 24 jam. Iya, 24 jam yang baru untuk kita gunakan sebaik mungkin.

Dan itu adalah hadiah yang luar biasa!

Gunakanlah hadiah itu untuk merengkuh kedamaian, baik bagi diri maupun orang lain. Karena sesungguhnya,

tidaklah sulit untuk menemukan kedamaian. Sejatinya, damai itu ada momen saat ini, dalam diri sendiri, juga pada segala hal yang kita lakukan dan lihat.

Bayangkan saja. Bila kita menganggap langit biru adalah kedamaian dan keindahan, bukankah kita tidak perlu pergi ke tempat yang jauh untuk menikmatinya?

Bila kita menganggap indahnnya mata anak kecil sebagai sebuah kedamaian dan keindahan, tentu kita tidak usah meninggalkan kota tempat tinggal hanya untuk menyaksikan keindahan mata dari seorang anak kecil, bukan?

Yah, kedamaian-kedamaian selalu ada dan dekat dengan diri kita sendiri. Bahkan, udara yang kita hirup untuk bernapas pun adalah sumber kebahagiaan.

Kebanyakan, kita ini sangat pintar dalam mempersiapkan hidup, namun tidak pintar dalam menjalaninya.

Ya, memang benar membuat rencana masa depan itu bagian dari kehidupan. Tetapi, bukankah merencanakan masa depan itu hanya dapat kita lakukan di saat ini juga?

Bagaimana maksudnya?

Begini. Kita paham bagaimana caranya mengorbankan sekian tahun untuk mendapatkan gelar sarjana. Kita bersedia bekerja keras, bahkan sangat keras untuk mendapatkan pekerjaan, mobil impian, rumah mewah, menjadi pengusaha sukses dan sebagainya. Akan tetapi, kita lupa untuk menikmati hari ini. Kita lupa mensyukurinya. Kita lupa merengkuh kebahagiaan di hari ini. Kita lupa untuk mendamaikan diri di hari ini.

Seolah-olah, kita tidak ingat bahwa kita hidup di saat sekarang (*present moment*), yaitu satu-satunya masa saat kita benar-benar hidup.

Saat tersadar bahwa kita hidup di masa sekarang, maka setiap napas yang kita hirup dan embuskan, setiap langkah yang kita ayunkan, akan dapat kita lakukan dengan rasa damai, ceria dan tenang.