

### BEING AWARE SERIES

## RIGHTEOUSNESS

THELMA NATASUWARNA





#### BEING AWARE SERIES

Diterbitkan Januari 2022 untuk kalangan tertentu. Referensi Program Righteousness & Observation (Online - 2019). www.karmarati.com

### EDITORIAL

PENULIS THELMA NATASUWARNA
EDITOR & DESAIN NANDINNE KUNTJORO
FOTOGRAFI THELMA NATASUWARNA

Copyright 2022, Thelma Natasuwarna

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any forms or by any means, electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise without prior written permission from PT. Karmarati Nirvana Svarna, with the exception of short excerpts used with acknowledgement of publisher and author.

DIPUBLIKASIKAN OLEH

PT. KARMARATI NIRVANA SVARNA
BALI 2022

### RIGHTEOUSNESS

Dalam Bahasa Indonesia, *righteousness* memiliki beberapa arti, yaitu kebenaran, kebajikan, keadilan dan hal berbudi. Program *Righteousness* and Observation (2019) di Karmarati mengedepankan tantangan dan kesempatan pengembangan diri dari sikap *righteous* atau sikap kebenaran yang cukup intens atau kaku, sehingga tidak memberikan ruang gerak lain.

Tentu saja tulisan ini dan Program *Righteousness and Observation* tidak dimaksudkan untuk menilai apakah suatu hal itu benar atau salah (dan berbagai nilai moralitas yang menyertainya) karena saya tidak dalam kapasitas menentukan atau menggurui soal kebenaran.

Tujuan dari tulisan ini adalah mengedepankan kemungkinan pengelolaan awareness (kesadaran) pada saat kita dalam kondisi righteous, lalu mengelola judgment (penilaian yang menghakimi) demi kesejahteraan mental-emosional-fisikal kita dan melihat fleksibilitas dalam hubungan dengan pihak lain.

Banyak hal dalam hidup kita tidak berdasarkan hitam dan putih (atau benar dan salah), bahkan dalam keseharian kita sebetulnya lebih banyak menghadapi hal yang abu-abu.

Struktur hitam dan putih membawa banyak manfaat untuk landasan kehidupan bermasyarakat, itu adalah kenyataan yang tak terbantahkan. Landasan ini ditanamkan sejak kita berusia muda, diiringi dengan berbagai konsekuensi personal yang menyertainya, serta menciptakan sejumlah belief system (sistem keyakinan) yang dipatenkan oleh kondisi. Semua ini menempatkan kita pada peta sosial dalam bermasyarakat.

Tetapi secara personal, setiap manusia menghadapi tekanan, tantangan dan goncangan yang berbeda-beda seiring waktu. Maka, kita membutuhkan kemampuan untuk menilai dan menjalani hidup dengan cara lebih fleksibel, demi mengelola tekanan dan stres. Dari sudut pandang inilah, saya mengedepankan topik mengenai righteousness.

Pembahasan mengenai righteousness di sini adalah pengembangan dari pertanyaan-pertanyaan peserta Program Righteousness and Observation.

### DISCUSSION

### T: Mengapa righteousness ada? Bagaimana ini terjadi?

J: Kita terlibat dengan righteousness karena ada tatanan sosial yang membutuhkan stabilitas dan ketertataan. Kemudian, righteousness mengikatkan kita dengan orang lain dan dengan penilaian-penilaian yang disetujui dan diterima.

Mari kita bahas suatu contoh sederhana. Sebagian dari kita mungkin mengalami masa kecil yang terbiasa dengan ajaran reward and punishment.
Tindakan-tindakan yang dianggap benar dan baik akan menerima hadiah, pujian, dan konfirmasi.

Sedangkan hal yang menyimpang dari norma atau nilai bersama, suatu keburukan, akan menerima konsekuensi.

Jadi sejak kecil kita sudah diperkenalkan pada konsep sebab dan akibat. Walaupun perlu disadari bahwa sebab dan akibat di sini cenderung bersifat duniawi umumnya.

Gambaran lebih besar dari efek tindakan kita sebetulnya tidak kita ketahui sepenuhnya. Sejauh ini kita hanya berusaha memaknai kehidupan kita.

### T: Bagaimana contoh keterkaitan antara *righteousness* dengan *judgment* secara mental emosional?

J: Bayangkan *righteousness* sebagai sudut pandang. Jika titik pandang A dan B berada di dua tempat yang berbeda, si A di sini, si B di sana, maka jelas sudah terjadi perbedaan, di mana masing-masing sudut memuat standar persetujuan (*approval*) dan penerimaan (*acceptance*) masing-masing. Hal ini memungkinkan munculnya perasaan takut terhadap penolakan sosial apabila kita mengutarakan suatu hal baru atau di luar dari norma.

Begitupun bila kita sedang dalam proses pengambilan keputusan. Akan muncul kekhawatiran bahwa pihak di sekitar kita menganggap keputusan itu tidak tepat.

Penilaian kita dan lingkungan menjadi sumber terbentuknya berbagai justifikasi atas keputusan tersebut.

Kemudian apabila kita merasa tidak memiliki peran yang berarti, maka muncul perasaan tidak eksis atau tidak ada gunanya.

Berbagai judgment yang tercipta sejak lama di dalam diri kita dan lingkungan akhirnya melahirkan pola menahan diri dan bertindak sesuai dengan yang "aman".

Berada dalam zona aman dan nyaman memang penting untuk stabilitas diri dan lingkungan, tetapi ada kalanya mental dan emosional kita membutuhkan dorongan untuk tumbuh dan mendobrak keterbatasan geraknya sendiri. Disini judgment kita bergeser sesuai dengan perkembangan diri.

Contoh lain adalah mengenai values (nilai-nilai). Jika seseorang menilai pentingnya integritas, maka ia akan menjalani hidupnya berfokus pada integritas. Kemudian di satu saat ia merasa yakin bahwa langkah dan pilihannya penuh dengan kebenaran dan menganggap pihak lain salah dan penuh kekurangan. Saat itu selfrighteousness sedang menguasainya.

Di momen tersebut ada kemungkinan ia merasa menang, lebih baik, dan lebih tinggi dari pada orang lain, lalu tercipta arogansi. Namun pada saat ia terlempar ke posisi kehilangan integritas, maka yang mungkin muncul berupa perasaan salah, tidak berharga, merasa kalah, atau pendapatnya tidak dianggap.

Dua skenario ini menunjukkan betapa mudahnya kita terlempar dari satu posisi ekstrim ke ekstrim lain akibat (self)-judgment dan (self)-righteousness.

T: Penilaian yang diberikan pada diri sendiri harus sesuai dengan penilaian yang diberikan orang lain kepada kita. Di sini ada ekspektasi. Apakah ini berarti hubungan sosial bersifat transaksional dan memiliki "target" pencapaian? Apa dampaknya terhadap personal well-being kita?

J: Pertama, sulit untuk selalu berkiblat pada penilaian orang lain terhadap kita karena setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda-beda. Saya rasa tidak sehat untuk menggantungkan kepuasan batin dan kesejahteraan kita pada pendapat orang lain.

Kedua, hal mendasar bagi kita adalah mengenali kebutuhan diri sendiri lebih dahulu. Para guru spiritual menyarankan untuk "be present", berada pada momen sekarang, mengenali kebutuhan kita sekarang, bukan berdasarkan perasaan takut dari masa lalu atau perasaan cemas mengenai masa depan.

Tentu ini tak semudah kata-kata. Personal well-being kita pada dasarnya memerlukan perasaan berkecukupan yang datang dari dalam dan ini bisa dibangun dengan melatih presence untuk mengamati situasi apa adanya, tanpa perasaan kekurangan.

Dalam konteks pertanyaan ini, perasaan kekuranganlah yang menimbulkan ekspektasi dan attachment (keterikatan).

Dalam pernyataan "Penilaian yang diberikan pada diri sendiri harus sesuai dengan penilaian yang diberikan orang lain kepada kita" terasa sebuah tuntutan kepastian dari luar sebagai target. Dan pemenuhannya pun diharapkan datang dari luar, tanpa mengindahkan kebutuhan mendasar yang paling pribadi. Misalnya kebutuhan utamanya adalah penerimaan. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa jika target tidak terpenuhi dari luar, maka ada sesuatu yang "salah" dengan saya.

Kita dapat menggunakan kesempatan ini untuk berkembang melalui eksplorasi hal berikut; sebelum menuntut pihak luar untuk menerima kita, kita perlu menerima diri sendiri lebih dulu.

## T: Adanya peran dalam lingkungan sosial berarti bahwa saya mempunyai imej baik atau prestasi/pencapaian. Maka timbul perasaan puas. Lalu, bagaimana soal perkembangan diri versus soal keserakahan?

J: Pertanyaan ini menarik dan menggelitik. Setiap orang pasti pernah mempertanyakan mengenai kepuasan diri dan batasannya.

Saya sangat tertarik dengan istilah "social coordination", suatu keterhubungan antar manusia yang memiliki kesamaan dalam berbagai hal dan kemudian menciptakan harmoni.

Bagi saya, social coordination terjadi saat satu individu berekspresi sepenuhnya dari dalam diri, kemudian ia terhubung dengan orang-orang yang mendukung, bertimbal balik, melengkapi, membutuhkan dan berbagi dalam konteks ekspresi tersebut. Sinkronisasi ini memungkinkan beban yang berat terurai lebih mudah.

Tatanan koordinasi ini tentu saja membutuhkan stabilitas berupa aturan-aturan. Maka suatu saat akan muncul tantangan righteousness juga dalam kelompok yang sinkronisasinya tinggi sekalipun.

Maka saya akan kembalikan lagi bahasan ini pada kebutuhan personal well-being kita.

Perkembangan diri dapat dianggap sebagai proses transformasi akibat tantangantantangan yang dihadapi dan kemudian berbuah pencapaian dan menciptakan rasa percaya diri. Proses perkembangan ini dapat kita amati dalam waktu jeda dari satu situasi ke situasi lain.

Rasa percaya diri yang tercipta ini membantu pemenuhan kebutuhan *personal well-being*. dan jika kebutuhan ini terpenuhi, maka tindakan dan pilihan kita akan dimotivasi oleh perkembangan diri dan menciptakan keselarasan.

Segala sesuatu kemudian berjalan sesuai dengan proporsinya dan memberikan perasaan berkecukupan (sufficient).

### T: Bagaimana mencari jalan tengah jika saya ingin mandiri tapi saya juga merasa perlu menjadi bagian dari kelompok tersebut?

J: Setiap pilihan yang diiringi dengan kepercayaan diri biasanya tidak terlalu banyak membuat justifikasi.

Justifikasi muncul karena penilaian kita terhadap diri sendiri atau merasa kekurangan pengakuan diri dan membawa kita kembali lagi ke masalah benar dan salah. Belum lagi jika ada keyakinan diri bahwa jika kita salah, maka kita kalah. Dan jika kita salah atau kalah, kita mungkin tidak diterima oleh orang atau kelompok yang kita inginkan.

Kita bisa pakai ini sebagai momentum untuk diam, jeda dan mengobservasi beberapa pertanyaan di bawa.

Apakah saya harus selalu benar untuk percaya diri? Apakah saya benar-benar perlu menjadi bagian dari kelompok ini? Bagaimana jika saya menjadi diri saya sendiri dan melihat apa yang terjadi setelah itu?

Bagaimana jika saya menerima diri saya seperti ini dan menunggu apa respon kelompok tersebut?

Pertanyaan-pertanyaan di atas bisa memberi jeda dan menempatkan kita dalam posisi pengamat. Tidak terbebani oleh tuntutan finalitas, karena pilihan dan keputusan pun bisa berubah sewaktu-waktu. Berdialog dengan diri sendiri merupakan bagian dari mengamati dan menawarkan fleksibilitas pada diri sendiri.

Dan kita lakukan semua ini hanya dengan diri kita, di dalam diri kita. Tidak menuntut transaksi dengan orang lain, tapi kita melakukan ini untuk melihat seberapa fleksibelnya kita dengan keterbukaan pilihan.

### T: Apa hubungan persetujuan, penerimaan dan passion seseorang?

J: Passion (semangat terhadap sesuatu) adalah hal yang sangat kuat yang mendorong seseorang melakukan tindakan-tindakan berani dan sulit. Namun, passion kita tidak selalu sejalan dan disetujui oleh lingkungan. Selama kita selalu terkoneksi dengan momen sekarang dan jernih dalam kesadaran, tantangan ini bisa dihadapi.

Tapi banyak juga situasi yang menjebak atau bisa kita sebut "terjebak dalam misi" atas sesuatu yang kita anggap paling benar tanpa mempertimbangkan harmoni dan sinkronisasi dengan sosial.

Social coordination membuktikan bahwa ada lahan dan tempat untuk semua hal berharmoni. Jadi, jika kita merasakan bahwa passion kita tidak bisa dipaksakan harmoninya dengan suatu lingkungan, maka amati kesempatan lain di tempat lain.

Passion biasanya hadir bersama kreativitas. Tanpa perlu bersikeras dengan righteousness bahwa misi kita agung dan benar, kita bisa jalani passion ini dengan kreatif dan dalam tatanan koordinasi lain.

## T: Righteous memiliki asosiasi dengan 'sempit dan constricted', sedangkan observasi memiliki asosiasi dengan 'keterbukaan dan fleksibilitas'. Bagaimana proses mengamati kedua hal ini terkait dengan tubuh?

J: Kedua hal ini dibutuhkan dalam pengembangan diri. Dari waktu ke waktu, kita akan merasa terkekang oleh suatu hal lalu akan berusaha meluaskan diri dari kekangan tersebut. Amati bagaimana tubuh kita bereaksi pada hal yang membuat kita takut: napas tersengal-sengal, tenggorokan tercekat, badan menjadi kaku atau membeku. Kemudian berikan waktu untuk merespon sensasi tersebut.

Jadi amati terlebih dahulu sensasi yang kita rasakan, kemudian perlahan atur napas sehingga tercipta bukaan-bukaan baru (misalnya dada terasa lebih luas, badan bergerak membebaskan diri dari sensasi sempit, atau leher berputar membebaskan ketatnya tenggorokan). Dari kondisi dan posisi baru yang lebih terbuka inilah kita bisa melihat situasi lebih jelas.

Sama halnya dengan pusat-pusat energi kita yang disebut *chakra*. Sensasi fisik di atas juga menunjukkan adanya aktivitas energi atau getaran yang berlebihan atau kekurangan pada pusat energi kita.

Ini merupakan fenomena tersendiri untuk diamati.

# "Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing, there is a field. I'll meet you there."

#### RUMI

Di dalam field ini adalah tempat untuk melakukan dialog, selain dengan diri sendiri juga dengan orang lain. Ini adalah tempat kita bisa melihat sudut pandang, gambaran, aspek dan aspirasi masing-masing, tergantung keyakinan, pendidikan dan lain-lain untuk membantu kita lebih fleksibel. Tidak berkutat hanya selalu hitam atau putih. Tidak selalu merasa harus mengontrol situasi atau hasil akhir.

Mari melihat bahwa setiap orang memiliki alasannya dalam berperilaku tertentu. Dan mengetahui bahwa banyak tindakan manusia dilandasi rasa takut akan kebutuhan *personal well-being*-nya yang tidak terpenuhi.

Satu hal penting yang perlu dilibatkan dalam observasi adalah compassion, baik terhadap diri sendiri maupun pihak lain. Compassion menawarkan integrasi dari keterpisahan akibat penilaian dan ketakutan dan saya harap, compassion bisa memberikan fleksibilitas pada berbagai situasi dan kondisi yang kaku dalam hidup kita.



### Thelma Natasuwarna

Thelma Natasuwarna is the founder of KARMARATI (2009), an embodiment center for body-mind well-being. Thelma is a certified 500 hours yoga teacher (Brahmani Yoga, India), a chakra worker and practitioner (Co-Hearts of Sacred Center, US), a long-time meditation practitioner, and an accredited facilitator or transformation through values from Corporate Evolution Australia. Thelma integrates her knowledge of psychology and well-being to create practical approaches. Her focus is on body-mind integration for healing and evolution. She now lives in Ubud, Bali.