ZINETHINK

mulher



kami menggelar karpet merah
di sepanjang jalan kasihan
hingga sembungan.
membawa beragam aneka
harapan atau berkantung besar
penyesalan setahun silam.
bertemu dengan yang dikenal
atau menyulam baru jabat
tangan.
saat matahari telah matang dan
siap semayam; membawa
pulang teduh sawah berganti
legam langit malam.
semua dirancang cepat seperti
persiapan persalinan Maria di
malam yang sama kami men-
genang.
25 Desember, kami mencoba
pulang.



perjalanan paling panjang anak manusia
adalah pada dirinya sendiri.
mungkin.
karena kelana yang kita pecut setiap pagi
ternyata mengantarkan kita pada tem-
pat-tempat mengerikan yang mereka
sebut: dunia.
kita tidak tersesat meski arah panah
tujuan kita lepas cuma-cuma.
jalani saja.
deru ekspektasi yang dibeli sambil
mengantre bersama jutaan doa-doa
menyedihkan itu pun tetap kita mohonk-
an diam-diam.
semakin hari semakin tinggi harga
ekspektasi, tapi bukankah kita miskin
sekaligus ngeyel setengah mati?
kami menata jeruk dan anggur, menyala-
kan dupa dan lilin, lalu duduk melingkar.
kembali belajar bernapas.
menaati aturan alam bahwa setiap detak
jantung manusia terus tunduk pada
syarekat jagat raya.
mulih, mulih'o.

hening.
tangis.
tawa.
tangis.
sedak.
tatap.
peluk.
hening.
Renung.

dalam kota yang bingar, rumah yang
sesak, tawa-tangis menggelegar. di
antara dunia yang ruah.
pulang ternyata sendiri.
maka sendiri tak boleh asing.
kalau asing kau akan sungkan.
kalau sungkan kau bisa bungkam.
kalau bumgkan,
seperti kamboja di makam-makam lama,
nama serupa nisan.
kami menggulung karpet kami mas-
ing-masing. berpamitan,
lalu pulang,
pada rumah kami sendiri-sendiri.
semoga.

Petunjuk Arah

Refleksi	1
An 11 years journey.	2
Waktunya aku pulang	3
Insight Mindfulness Meditation	6
Bertemu, Mulih	7
Melihat ke dalam	11
Tenggelam	12
Konfeti	17

Refleksi

AIS

Merefleksi perjalanan setahun ini, ternyata aku lebih banyak mengeluh. Perasaan di dada pun lebih penh dengan rasa kecewa pada diri sendiri. Merasa setahun ini tidak berhasil dalam apapun, tidak ada perkembangan. Menyalahkan, menyalahkan dan menyalahkan.

Emosi negatif yang timbul justru menjelma tali yang ku ikat erat pada tubuhku sendiri. Aku tidak mampu bergerak dan berjalan seakan-akan dunia yg mengikatku. Sibuk berteriak minta tolong, sampai aku lupa gunting ada di tanganku. Mungkin begitulah aku setahun ini.

Akhirnya, dipenghujung tahun perasaan sadar membawaku untuk melipir mencari diriku sendiri. Pergi bermeditasi, "nyaponi jiwo-rogo" mengembalikan segala emosi negatif ke inti bumi untuk ditukar dengan energi positif sebagai ponda-sai awal memulai tahun yang baru, Pada proses meditasi, aku bar menyadari bahwa segala hal dapat menjadi guru. Termasuk rasa kecewa, kehilangan, dan amarah. Kita dibawa menyelami jiwa, menemukan kepingan ingatan hingga bertemu pada diri sendiri. Melihatnya dengan perasaan netral, tapa penilaian dan penghakiman.

Memeluknya dan berterimakasih.

Jogja, 27 Desember 2022-



An 11 years journey.

vania.sharleen

The wounds that were forced upon me were not my choice. It just meant to be. Pain is inevitable and I choose to put them under the microscope. I am struggling to accept, study and learn them. At last, they became the source of strength, wisdom and empathy as unique as my fingerprints. Welcome home, Vania!



Waktunya Aku Pulang.

andy mandy

Aku kira pulang berarti kembali ke rumah, sebuah bangunan dimana aku tinggal. Tapi walau aku di dalam rumah perasaan resah itu mengitari sekelilingku.
“Bukankah aku harusnya aman di dalam sini ?” “Bukankah semua hal yang menyakitkan ada di luar sana ?” tapi entah mengapa aku merasa sakit dan hilang.
Aku nggak kemana - mana kok. Seharian aku di rumah. Mencuci, mengepel lantai, mendengarkan musik, makan dan minum tapi kenapa ada rasa gelisah di dadaku, aku berpikir ini waktunya aku pulang. Aku harus pulang.
Pikiran itu terus ada. Mengapa aku harus pulang ? Kemana aku harus pulang ?
Dalam hening malam, kurasakan dadaku sesak, aku kesulitan bernapas. Sungguh sesak. Di dalam lamunan tak berujung kudapati diriku meringkuk tak sanggup berdiri, menangis dan menangis. Kudapati diriku meringkuk kedinginan menanti kapan pulangnya Aku.



kalau aku jadi suka sama kamu gimana?

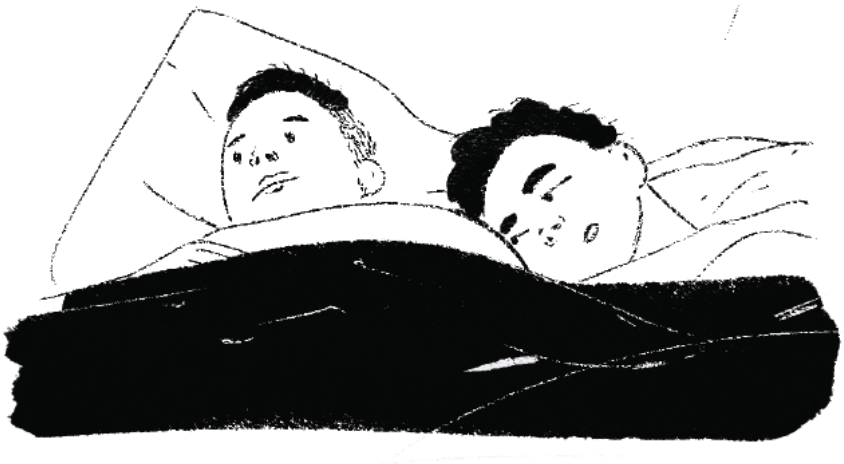
yaaa gak gimana gimana.

kamu emang ga mungkin gitu jadi suka sama aku?

hahhahahaha, buat apa jawabannya? orang kayak kamu masih butuh validasi?

ya nanya doang, kata kamu kan semua perasaan tu valid.

memang.



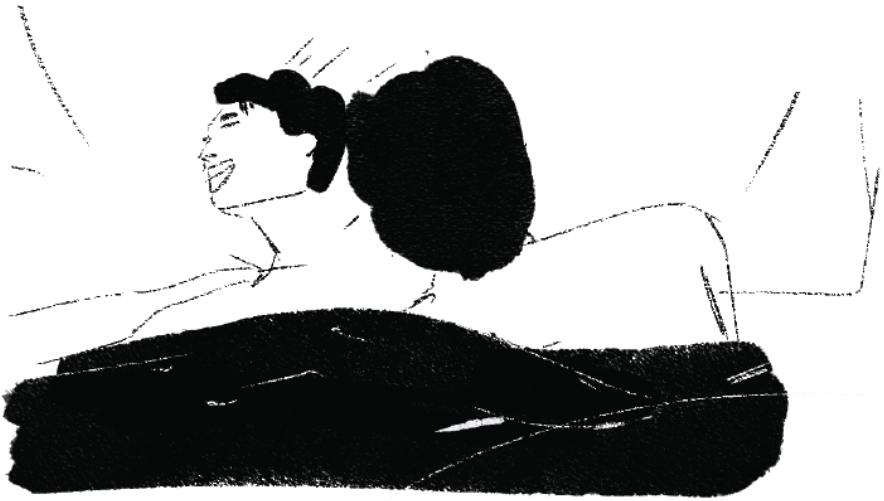
kenapa kita ga nyoba pacaran aja?

buat berapa lama? seminggu? duaminggu? sebulan? duabulan?

kenapa kamu cuma mikir hidup tu jalannya kayak isi kepala kamu sendiri.

trus apa? putus? saling ngeblock, saling sebel dan cuma nimbulin sakit lagi. trus sakitnya ngendap. ngumpul sama sakit-sakit lain yg ga pernah kita sembuhin itu

gatau ah pusing! sini bibirnya, aku ngaceng lagi nih.



munan bersabda

Insight Mindfulness Meditation

TA

Melihat keluar adalah hal yang mudah, tetapi melihat kedalam diri sendiri memerlukan usaha yang cukup besar. Untuk bisa menyelam, mendalami diri kita yang sebenarnya seperti apa, tentu saja membutuhkan proses. Terkadang ketika menghadapi suatu kejadian sering kali mencari solusi keluar, tapi jarang melihat kedalam diri.

Meditasi menjadi salah satu jalan untuk menyelami diri. Melihat sudahsejauh apa kita berjalan menjalani kehidupan ini. Mensyukuri dan menyadari semua hal yang terjadi baik itu menyenangkan ataupun hal yang tidak diinginkan, karena semua yang terjadi dapat memberikan pembelajaran. Dengan meditasi bisa melihat hal-hal yang tidak ditemukan diluar.

Perjalanan terjauh anak manusia adalah perjalanan menuju diri sendiri. Terima Kasih sudah mempercayai Meditasi Psikologis menjadi bagian dari perjalanan Pulang. Terima Kasih untuk Zine Think dan teman-teman yang sudah berpartisipasi dan berbagi kisah.

-RAHAYU

Bertemu, Mulih.

MH

Bertemu dengan manusia adalah hal menarik bagi saya, terlebih pada dasarnya manusia itu unik dan kompleks. Kolaborasi kali ini banyak memberi saya insight, utama memberi saya wawasan baru mengenai manusia dalam menghadapi dirinya sendiri.

Sebelum menyambut tahun 2023, kegiatan ini sangat tepat untuk dijadikan wadah awal agar bisa meraih resolusi diri lebih maksimal dan menyenangkan.

Kegiatan kali ini, bukan hanya berbicara penyembuhan diri, Zine Think dan Meditasi Psikologis membuka ruang untuk mengenal diri lebih dalam, mengakui emosi yang hadir dan bagaimana menyikapi diri saat mengalami kejadian yang kurang menyenangkan.

Peristiwa dan pilihan akan terus berjalan bergandengan namun benar, di lain sisi ada konsekuensi yang juga perlu dipertanggung jawabkan oleh diri sendiri. Sesederhana memilih untuk sembuh, sembuh dari hal-hal yang menyakiti. Sembuh, juga berawal dari pilihan yang dilandasi dengan mindset yang tepat.

Niat tanpa mindset yang tepat juga akan menghasilnya output yang kurang sesuai bahkan kebanyakan tidak sesuai. Perlu untuk membenahi landasan awal tersebut dengan mengenali diri sendiri dan memperbaiki mindset.

Setelah itu barulah meniatkan diri untuk sembuh secara utuh serta menjalani hidup berkesadaran. Mengajak orang lain untuk menjadi manusia yang manusia bukan perkara instan yang bisa ditempuh begitu saja banyak hal yang perlu persiapkan entah itu materi, waktu maupun tenaga tapi hal-hal seperti itu terbayar lunas bila kita semua mampu berjalan beriringan dengan versi terbaik masing-masing.

Menjadi bijak atas diri sendiri dan lingkungan juga bagian dari pilihan yang perlu diusahakan oleh setiap anak manusia. Terlebih ketika ia ingin mengenal dan belajar keilmuan yang tidak pernah ada habisnya, yang biasa kita sebut ilmu kehidupan.




Bunyi
Sunyi






KETIDAKNYAMANANMU
SAAT INI






KUNCORO LEADERSHIP
TRAINING & CONSULTING
PROGRAM KAMI
EXCLUSIVE TRAINING & SERVICE
MINDFULNESS MEDITATION CLASS

Melihat ke dalam

SM

Akhir tahun adalah waktu dimana melihat kembali sejauh mana sudah meraih semua hal yang di rencanakan di awal tahun. Hal yang di fokuskan adalah target hidup yang di cari diluar diri. Selama beberapa bulan di tahun ini bagi saya sendiri sangat banyak mencari hal-hal yang tidak ada di dalam diri, tetapi yang sebenarnya hal tersebut ada di dalam diri kita sendiri.

Saat diri merasa membutuhkan interaksi ke luar (orang lain) tetapi tidak jarang melupakan akan pentingnya memberikan waktu untuk berbicara dengan diri sendiri walaupun hanya beberapa menit untuk berbincang singkat ke dalam diri sendiri.

Dengan mengikuti kegiatan meditasi bersama Meditasi Psikologis dan Zine Think merupakan moment yang tepat karena dengan meditasi dapat mengenal diri lebih dalam juga lebih jauh. Meditasi dapat membawa diri saya sendiri berbincang lebih intim sehingga melengkapi puzzle-puzle kecil yang dibutuhkan selama ini.

Terima kasih kepada teman-teman yang sudah menemani untuk belajar dan meditasi bersama untuk mewujudkan diri yang lebih baik dan menemukan versi diri yang terbaru.

- Rahayu

Tenggelam

Tahta

dari si pisces untuk si virgo



Semesta menyampaikan pagi kemudian
aku mulai bercerita.
Aku sebagai penarasi utama,
berharap kata yang mulai ku ucapkan dapat
sampai di dasarmu.
Tenggelam di inti organ tafsir mu

Grinding as a grindr membawa skenario
takdir yang kutemui kepada;
big-bang kemudian menjumpai realitas
kuantum awal hingga inti terkecil atom mu.
Bukan tentang awal kemudian berakhir
setidaknya begitu; yang kamu katakan,
kepada aku; aku.
Dari tepi sekarang kita sampai di tengah
tenang namun jauh dari rumun.

Menyebrangi lautan dapat membuat kita terbunuh;
kita tau tapi kita tetap berani dan lanjut.
Jalan ini tenang, nyaman, kesal dan merah.
pertemuan; perpisahan; kemudian dipertemukan kembali
nanti..

Aku mengadu kepada kertas;
karena begitu sulit bagiku untuk mengatakanya secara rata
dan ter-arah.
Aku enggan nekat karna ujung dari ini,
Napasku sedu.
sulit

Relasi yang aku bangun denganmu berlandas dari apa yang
tumbuh dari memori masa kecilku: keras, penuh nada tinggi
tapi kamu tau apa yang didalamku;
kamu tau
aku tau kamu tau
rasa-rasaku padamu lembut dan terasa biru

Kita mulai melihat permukaan sekali; sekarang
tapi kita memilih pilihan yang kita pilih, memilih untuk
tujuan lebih dalam.
Karena kini,
Kita mulai dalam tapi masih jauh dari tenggelam.
Aku tenggelam, dalam; berputar di sekitar memori
denganmu.
dari tanyaku “any advice?”, kamu menjelaskan padaku
blablabla...
Napasmu yang bersuara sekarang bersamaku
di dalam ruang tafsirku.

Lirih menemaniku di pundaku yang letih.
Tenggelam bersama keyakinanku disetiap senti poriku.
Membimbingku menemukan arah dan mengokohkan langkahku.
memang *“pada akhirnya juga kita Cuma butuh ditemenin”*

Saat itu air mengalir dari jam 2 pagi hingga kemudian kita menyeruput kopi dan berucap selamat pagi;
Di dalam hati~

kadang kamu bertanya
“bro, nek ada masalahtu yo mbok cerita”.
...maaf

Aku punya mulut
Tapi setengah terkunci
beruntunglah aku, karena aku tau kamu tau apa yang ada di aku
apa yang orang lain lihat, aku sebagai seorang pencaci;
bukan standarmu membawa mereka pada arti yang
kamu temui
beruntunglah aku
karena tanah yang satu ini melihatku dari sari; kamu
mempunyai sari-ku jadi kamu mengerti
bukan dari yang orang lain susun dalam sebuah
bentuk narasi

aku mengatakan beruntunglah dua kali karena kupikir
beruntung tidak datang dari satu arah
kita saling menemukan dari 2 arah
sampai kita bertemu ditengah; ditengah kota yang istimewa
‘ini baru beruntung’, kataku.

Karena kita menemukan kemudian memperjuangkan
keberuntungan ini

kamu permukaan dan aku bentuk sifat tenggelam
letak kehidupan dan kematian
terlalu kuat untuk dipisahkan

sampai di sini sepertinya 21 menit lagi aku disambut lagi
dengan pagi
aku harus menyiapkan Kembali siangku sendiri nanti
tidak apa-apa
setidaknya sampai habisnya februari
lalu kita akan dipertemukan Kembali

wherever you go next by then,
I want you to remember me
suamimu,

Konfeti

sabdanaung

Dalam tarikan dan buangan napas pertama yang dipaksa teratur, Aku menghitung satu, satu, satu, sampai seribu.
Dalam redup pijar lampu dan gelap pejam mata, ikut melarung pikiranku jauh melantur.
Apa yang sedang kulakukan ini?
Semua orang diam tapi isi kepalaku perayaan kesedihan berar-besaran.



Satu konfeti meledak, tepat di atas kepalaku yang nyaris ikut pecah. Serpihan konfeti semerbak menabur bits and pieces rupa-rupa ingatan. Tersebar di sekelilingku, di bawah bulu mataku yang mulai menggenang.

Dua, tiga, empat, lima... tarikan napas ke-enam lebih panjang. Sembari menarik ingus yang ikut luber bersama konfeti kenangan, buangan napas berikutanya tersendak oleh dahak yang tertahan. Aku menarik lagi semua yang yang sudah gemah ripah kutaburtanam. Rumah. Hidup. Mulih.'

Ada potongan konfeti ingatan lebih besar yang susah sekali ditelan. Tiga rupa dan perkataannya kembali muncul silih berganti. Kamu, kamu dan kamu lainnya.

Hangatnya sama besar dengan dingin yang tiba-tiba menyelimuti. *mulihpulihmulihpulih*, mantra yang terus terucap lirih dari bibir sendiri.

Apakah sebelah-sebelahku mendengar suaraku menarik ingus? Tak boleh ditahan katanya. Tapi persetan.
Paling tidak aku sadar, aku harus bangun. Membereskan semuanya. Memilah dan memilih konfeti-konfeti berserakan ini menjadi satu gambar utuh. rusak, tapi utuh.

sepertinya itu cukup untuk nanti dibawa pergi sebentar.
Lalu aku pulang lagi. Nanti akan kita pecahkan lagi konfeti serupa, tapi tak perlu buru-buru disapu,
Karna akan kupastikan: itu rumahku sendiri.

mulih, 2022.