

SPIRITUALITAS CIPTAAN DAN HIDUP UGAHARI

GONTI SIMANULLANG*

Abstract

What is creation? Creation is all things, human beings and non human beings. What is spirituality? The Spirit is life, *ruah*, breath, wind. To be spiritual is to be alive, filled with *ruah*, breathing deeply, in touch with the wind. What, then, is creation spirituality? Creation spirituality is a way of living based on creation. In another word, we can learn a way of living by reflecting on creation itself. One of the many things we can learn from creation that makes us to be fully alive is simple living, living aerodinamically, living lightly but abundantly.

Kata-kata kunci: *ciptaan, spiritulitas, royalitas, kesalingterkaitan, hidup ughari, bela-rasa.*

Catatan Awal

Artikel ini secara umum berasal dari dua sumber, yakni (1) Matthew Fox, *Creation Spirituality: Liberating Gifts for the Peoples of the Earth*, New York 1991; dan (2) Rich Heffern, *Adventures in Simple Living: A Creation-Centered Spirituality*, New York 1994. Buku pertama memuat gagasan tentang ciptaan dan spiritualitas ciptaan; sedangkan sajian utama buku kedua adalah hidup ughari. Dengan demikian, kedua buku ini tidak akan dicamtumkan lagi dalam catatan kaki, kecuali karena alasan tertentu.

Apa itu Ciptaan?

Apakah yang Anda makan dan minum hari ini? Apakah yang Anda gunakan ketika bepergian? Terbuat dan tersusun dari manakah rumah Anda? Apakah yang Anda kenakan ketika sedang membaca artikel ini? Apakah yang memungkinkan artikel ini dapat Anda baca? Apa yang Anda hirup? Anda sendiri apa? Jawaban terhadap semua pertanyaan ini adalah ciptaan, *creation*. Lantas, apa yang dapat kita pelajari dari ciptaan? Dan apa kaitan antara spiritualitas ciptaan dengan hidup ughari?

Ciptaan adalah segala sesuatu dan kita, manusia dan segala sesuatu yang bukan manusia. Ciptaan adalah kita manusia dalam hubungan dengan segala sesuatu yang saling berhubungan. Relasi itu mengandung segala sesuatu yang ada, apa yang kita lihat dan tidak kita lihat; galaksi (tata surya) yang beredar, matahari, bintang dan kartika, pepohonan, ikan, serigala, bunga-bunga dan

*Gonti Simanullang, lisensiat dalam bidang teologi pastoral lulusan Universitas Lateran – Roma, dosen teologi pada Fakultas Filsafat Unika St. Thomas Sumatera Utara.

wadas, gunung yang memuntahkan lahar dan gumpalan salju yang menutup gunung, anak-anak yang kita lahirkan dan anak-anak mereka lahirkan juga; ibu tunggal yang pengangguran dan mahasiswa, katak dalam kubangan dan ular di lalang, warna sinar mentari dan gelapnya malam, indahnya panorama dan lingkungan alam kota Luzern di Swiss dan joroknya perumahan kaum kumuh, orang miskin dan kaya, tua dan muda; tuan-tuan tanah dan kaum pinggiran, kaum tahanan dan kaum merdeka, militer, polisi dan kaum religius; semua ini adalah ciptaan.

Pada intinya, ciptaan adalah relasi. Meister Eckhart berkata; "Relasi adalah hakekat segala sesuatu yang ada; dan keberadaan (*isness*) adalah Allah. Karena itu ciptaan adalah jejak kaki Allah, wahyu Sang Ilahi dalam bentuk adaan, bayangan Allah di tengah kita. Ciptaan itu suci (*sacred*). Segala relasi kita adalah suci".¹ Yesus berkata: "Akulah pokok anggur dan kamulah ranting-rantingnya" (Yoh 15:5).

Dalam banyak segi ciptaan adalah apa yang dibuat manusia di bumi ini. Dan manusia cukup potensial untuk berdosa terhadap ciptaan. Makhluk berkaki dua ini terkadang berdosa karena kelalaian, tak menyadari atau tak mengakui dosa terhadap lingkungan hidup (*ecocide*), makhluk hidup (*biocide*), tanah (*geocide*). Dan ini sebenarnya termasuk dosa-dosa mortal, dosa-dosa yang mengundang maut, sebab akan terbukti bahwa dosa-dosa ini akan mendatangkan maut bagi generasi yang akan datang.

Ciptaan adalah peristiwa baru di saat anak kita lahir. Ciptaan adalah kebangkitan yang kita alami di saat kita terlepas-bebas dari dukalara dan kekecewaan, di kala kita merasa optimis dan bergairah. Ciptaan adalah damai yang melampaui segala pemahaman ketika seorang yang baik meninggal dengan baik. Ciptaan adalah kebangkitan semangat komunitas ketika rasa gundahgulana dijinakkan dengan solidaritas dan ketika doa dan harapan berakar di hati kita lagi.

Ciptaan adalah apa yang dikagumi para mistikus dan yang diperjuangkan oleh para nabi untuk dipelihara. Ciptaan adalah sumber sembah-sujud dan tujuan segala moralitas. Kaum mistikus mencari Ciptaan Baru di mana serigala dan domba dalam diri kita berbaring bersama, di mana kekuatan dan kelemahanlembutan diakui dalam keramahtamahan, di mana maskulinitas dan feminitas, *animus* dan *anima* dirayakan.²

Ciptaan adalah sumber, rahim, dan tujuan segala sesuatu; awal dan akhir, alpha dan omega. Ciptaan adalah ibu segala sesuatu dan bapa segala sesuatu, yang melahirkan dan yang dilahirkan. Ciptaan itu penuh ketakjuban, keterpesonaan (*fascinosum*), mulai dari bibit bawang yang terkecil hingga pohon besar yang menjulang tinggi. Ciptaan tak pernah selesai, tak pernah puas,

¹M. FOX, *Creation Spirituality. Liberating Gifts for the Peoples of the Earth*, New York 1991, xi.

²Bdk. A.D. TORCHIA, *Brother Fire, Sister Earth. The Way Of Francis of Assisi for a Socially Responsible World*, Toronto 1993, 24-25.

bosan dan pasif. Ciptaan selalu lahir baru, selalu membuat baru. Maka, penciptaan tak pernah selesai dan tak akan pernah selesai.

Ciptaan adalah *original blessing*; dan segala rahmat yang mengikutinya (*subsequent blessings*), seperti rahmat yang kita beri kepada orang-orang yang kita cintai dan rahmat yang kita upayakan terjadi dengan penyembuhan, selebrasi dan upaya-upaya keadilan, terkandung dalam *original blessing*, rahmat tanpa syarat sehingga kita terus hidup tanpa memperhatikannya sama sekali. Institusi-institusi religius tanpa keraguan apapun punya daya dahsyat membangun kuil-kuil megah, tempat para pemeluknya berdoa dan bersujud, dan mengembangbiakkan uang mereka di bank-bank, tapi lupa sama sekali akan rahmat ciptaan.

Ciptaan memang benar-benar murah hati sehingga ia selalu melahirkan bagi manusia yang bisa memporakporandakan rumahnya sendiri. Ciptaan itu ekstravagan, bijak, serentak gampang terluka. Bagaimanakah ciptaan bereaksi jika manusia merusaknya?

Apa itu Spiritualitas

Spirit adalah hidup, ruah, nafas, angin. Menjadi spiritual berarti menjadi hidup, terisi ruah, bernafas dalam-dalam, bersentuhan dengan angin. Spiritualitas adalah jalan yang penuh hidup (energi), cara hidup yang penuh roh.

Spiritualitas ciptaan tidak bersarang pada psikologi, sebab spiritualitas ciptaan bukanlah tentang manusia yang terisolir dari segala relasi yang ada. Inti spiritualitas ciptaan adalah rahmat, anugerah, di mana rahmat berarti segala pemberian yang adalah ciptaan itu sendiri. Dalam konteks antroposentris, cinta tak bersyarat sangat jarang, namun dalam konteks kosmologis cinta tak bersyarat itu adalah peristiwa setiap hari: jagat raya ini mencintai kita setiap kali matahari terbit, dan Pencipta mencintai kita lewat ciptaan.

Spiritualitas ciptaan adalah spiritualitas yang dalam alam ciptaan kita bersentuhan dengan roh, bertemu dengan Allah, mengalami kehadiran yang Ilahi. Allah yang demikian ditemukan dalam ciptaan.

Langkah awal spiritualitas ciptaan adalah ketakjuban, keterpesonaan, kekaguman (*awe, wonder*), jatuh cinta (*falling in love*). Istilah "jatuh cinta" terkesan mengganggu bagi hidup perkawinan seseorang dan orang yang berkaul wadat-selibat. Namun ini muncul karena budaya antroposentris yang mengaplikasikannya secara eksklusif dengan menemukan pasangan. Nyatanya, kita bisa jatuh cinta akan bintang, bulan, air, pohon, puisi, lukisan, nyanyian dsb. Inilah awal spiritualitas ciptaan. Rabbi Yoshua Heschel berkata: "*Awe is the beginning of wisdom and praise precedes faith*".³ Kagum adalah awal kebijaksanaan dan pujian membuka iman.

Anugerah Ciptaan

Kita telah membicarakan apa itu ciptaan dan spiritualitas ciptaan. Baik ciptaan maupun spiritualitas ciptaan memuat dan mengajarkan banyak hal yang

³M. FOX, *Creation Spirituality*, 43.

boleh dipetik dan diamankan manusia agar hidup spiritualnya lebih kaya, kejiwaannya lebih sehat dan hidup bersama di dunia ini lebih indah dan menarik. Dengan kata lain ciptaan dan spiritualitas ciptaan mengandung karunia atau anugerah. Karunia atau anugerah itu kurumuskan begini: 'memang mesti begitu supaya kita begini atau kalau tidak begitu maka kita tidak begini'.

Royalitas

Anugerah pertama yang dipersembahkan alam ciptaan adalah royalitas, boros, tak menyimpan apapun untuk dirinya, tapi menyediakan segala sesuatu untuk manusia. Alam ciptaan ini *extravagant*, boros. Alam, jika tidak semua, menyerahkan segala sesuatu. Alam selalu mencoba segala sesuatu lagi dan lagi, tanpa pernah putus asa. Alam menjalankan *spendthrift economy*: 'segalanya habis, tapi tak ada yang hilang'.

Royalitas atau ekstravagansi alam menantang manusia. Apakah manusia *extravagant*? Thomas Aquinas mengajarkan bahwa bila seseorang memiliki kelebihan dari apa yang ia perlukan untuk hidup, maka ia berkewajiban memberikan bagian yang 'lebih' itu kepada mereka yang memerlukan dan jika ia tidak memberikannya, mereka yang memerlukannya berhak mengambil apa yang perlu untuk kelangsungan hidupnya (*survival*) dan perbuatan yang demikian bukanlah pencurian.⁴

Kesalingterkaitan (Interconnectivity)

Kesalingterkaitan dilihat sebagai suatu hukum dasar dalam jagat raya ini. Gravitasi yang membuat kita bisa duduk di atas kursi punya kaitan dengan planet dan galaksi yang bergerak di kejauhan. Di ruangan di mana kita tinggal bersama orang lain, kita menghirup udara dari satu sama lain.

Bagaimanakah hukum kesalingterkaitan ini diterjemahkan dalam hukum moral manusia? Thomas Merton menjawab bahwa ide kemurahan-hatian (*compassion*) berdasar pada kesadaran yang dalam atas kesalingterkaitan antara segala sesuatu yang hidup, yang adalah bagian dari satu sama lain dan terkandung dalam satu sama lain. Kemurahan-hatian adalah hukum moral kesalingterkaitan, hukum alam yang memberi respon terhadap derita dan dukalara dan juga kebahagiaan yang lain.⁵

Keadilan (Justice)

Keadilan (keseimbangan, balans) adalah bagian integral alam raya. Tak mengherankan bahwa Thomas Aquinas mengajarkan bahwa keadilan adalah unsur keutamaan yang terpenting. Ketidakadilan adalah penghancuran di dalam alam, penghinaan terhadap keutuhan alam, ajakan kepada kekacauan (*chaos*), pemutusan tali yang memadukan alam sebagai suatu kesatuan. Dengan keadilan

⁴M. FOX, *Creation Spirituality*, 44.

⁵M. FOX, *Creation Spirituality*, 45.

kita menyatukan bagian-bagian alam yang pecah, terpotong-potong.⁶

Kurban (Sacrifice)

Alam sibuk menyantap dan disantap, lahir dan mati demi kelangsungan hidup generasi lain. Namun ini bukanlah pemusnahan, tapi transformasi. Contoh sangat sederhana adalah pokok pisang. Karakter pokok pisang adalah: sekali hidup, sekali berbuah, lalu mati. Melihat karakter pokok pisang ini, maka seharusnya pokok pisang sudah lama musnah dari permukaan bumi ini. Namun hakekat pokok pisang bukanlah demikian. Hakekat pokok pisang: lahir dan mati dan lahir, lahir dan mati dan lahir. Dan ingatlah, buah pisang tak pernah untuk dirinya, selalu untuk yang lain.

Tidakkah 'hukum kurban' ini bagian dari kontribusi agama terhadap kesadaran manusia? Dalam tradisi kekristenan mungkin kita menyebut hukum ini 'hukum alam ekaristik', hukum yang mengajarkan bahwa transformasi dan kurban, makan dan dimakan, kena yang ilahi itu sendiri. Kita mengonsumsi yang ilahi setiap kali kita makan roti dan minum anggur atau apapun yang lain. Karena itu menyantap dan disantap adalah tindakan yang mengundang rasa hormat dan kagum. Kita juga suatu saat akan menjadi santapan bagi generasi berikutnya. Karena itu baik kita mulai sekarang meninggalkan sifat menimbun (menumpuk) dan memasukkan diri dalam rantai 'makan dan dimakan' sebagai santapan bagi satu sama lain.

Kurban menuntut tanggapan syukur. Kata *Ekaristi* berarti 'syukur'. Kita bersyukur karena yang Ilahi, Yesus sendiri, mau menyerahkan dirinya agar kita hidup. Maka kita hendaknya juga mengatakan 'terima kasih' kepada jeruk yang mati bagi kita pagi ini ketika kita meneguk segelas jus dengan berjanji bahwa kita akan seenak, secerah dan sesejuk jeruk manis sepanjang hari.

Penderitaan dan Kebangkitan (Suffering and Resurrection)

Apapun jenis penderitaan sangat mungkin adalah penderitaan yang bersifat kurban. Yesus mengajarkan bahwa cinta yang terbesar adalah cinta orang yang menyerahkan nyawanya bagi sahabatnya. Alam dipanggil untuk menyerahkan nyawanya bagi yang lain dan mereka membuatnya. Daun atau bunga mati dan jatuh melayang ke tanah pada saat warnanya sangat indah dan ia pada gilirannya menyuburkan tanah.

Mati dan lahir, salib dan kebangkitan bukanlah peristiwa-peristiwa antroposentris. Dan misteri paskah (kematian dan kebangkitan Yesus) yang kita rayakan dalam hidup adalah perayaan hukum alam: segala sesuatu hidup, mati dan ditransformasikan.

Kerja

Apabila kita mengamati alam, kita menemukan bahwa alam ciptaan sibuk bekerja. Matahari, pohon, air, cadas, hutan, binatang dan bunga-bunga asyik

⁶M. FOX, *Creation Spirituality*, 48.

melaksanakan tugasnya. Hanya manusia terkadang menganggur. Kita heran mengapa manusia menemukan pengangguran dan bersamaan dengan itu kriminalitas, kekecewaan, kebencian diri dan kemiskinan. Pengangguran adalah penghinaan terhadap alam. Mengapa ada pengangguran, sementara begitu banyak karya baik yang bisa dibuat? Hildegard menulis bahwa ketika kita melakukan pekerjaan baik, kita membuat 'roda alam ini berputar'.⁷

Komunitas

Segala sesuatu hidup dan bertumbuh subur dalam komunitas. Ekosistem (keanekaragaman suatu komunitas dan lingkungannya yang berfungsi sebagai suatu aturan ekologi dalam alam; komunitas organik yang terdiri atas tumbuhan dan hewan bersama habitatnya) adalah komunitas. Thomas Aquinas menulis: "Ada tendensi bagi makhluk-makhluk hidup untuk bergabung, membentuk hubungan, hidup di dalam satu sama lain. Inilah cara dunia."⁸

Manusia diundang alam ciptaan ini untuk menggabungkan diri dalam 'cara dunia' dan membangun komunitas juga. Kita tak dapat hidup dan bertumbuh tanpa komunitas. Setiap komunitas adalah komunitas dasar (kecil dan lokal) di mana setiap anggota diajak untuk mengungkapkan dirinya, untuk mengalami keakraban, keintiman (*intimacy*). Dalam komunitas kita mengetahui bahwa kelangsungan hidup bukan milik tunggal kelompok yang kuat (*survival does not belong to the fittest*). Kelangsungan hidup adalah tentang bagaimana menempatkan diri secara tepat dalam komunitas dan bagaimana komunitas tepat bagi kita (bagai sandal atau sepatu dengan kaki atau kacamata dengan mata).

Anugerah Spiritualitas Ciptaan

Kisah Penciptaan

Bangsa-bangsa kuno membangun budaya mereka berdasar pada kisah-kisah penciptaan, seperti penulis Kitab Suci. Dan keempat penginjil Perjanjian Baru memulai Injilnya dengan kisah penciptaan. Lantas apa makna kisah penciptaan bagi kita manusia?

Kisah penciptaan mengakarkan kita dalam sejarah tentang bagaimana kita tiba di sini, dan itu membangkitkan rasa kagum bahwa kita ada di sini. Dengan ini kita mengakui kesalinghubungan kita dengan segala ciptaan lainnya dan manusia di atas planet bumi ini di jagat raya yang memiliki 1 triliun galaksi, masing-masing galaksi dengan 200 milyar bintang. Satu pelajaran dari kisah penciptaan adalah betapa kita bersyukur atas eksistensi kita. Mengapa kita ada dan bukan yang lain yang tak pernah dan tak akan pernah ada? Mengapa saya manusia dan bukan pohon, monyet, kucing atau ular? Apa yang kita buat agar kita ada? Mengapa begitu unik saya, dengan suara khusus, wajah, warna, mata dan bibir yang unik?

Kerinduan manusia akan kisah penciptaan muncul bukan hanya dari

⁷M. FOX, *Creation Spirituality*, 54.

⁸M. FOX, *Creation Spirituality*, 50.

keinginan untuk mengetahui asal-usul kita; kerinduan itu adalah juga tentang tujuan kita. Thomas Aquino berkata: "Karena tujuan sesuatu berkaitan dengan asal-usulnya maka, tak mungkin tak peduli terhadap tujuan segala segala sesuatu jika kita mengetahui permulaannya".⁹ Jika manusia dapat mulai menyadari asalnya bersama, maka kita juga dapat mulai melihat tujuan kita bersama dan bertindak menurutnya. Etiket kita akan muncul dari asal-usul kita bersama dan tujuan kita, alpha dan omega hidup kita. Sumber dan tujuan kita akan muncul bersama. Kita akan sepakat atas "*preferential option for the poor*" sebab kisah penciptaan mengingatkan kita akan kenyataan bahwa dari asalnya kita miskin, semua lahir telanjang dan bergantung kepada yang lain, semua lahir cuma-cuma ke dunia ini tanpa jasa apapun darinya untuk kelahirannya dan eksistensinya.

Kebangkitan Mistisisme

Anugerah kedua yang dipersembahkan spiritualitas ciptaan kepada kita adalah kebangkitan mistisisme. Manusia tak dapat hidup penuh syukur atau damai, ceria dan adil, tanpa selebrasi, tanpa rasa takjub.

Asal-usul kata *mistisisme* adalah masuk ke dalam hal-hal gaib, misterius. Yang disampaikan kisah penciptaan kepada kita adalah bahwa kita diitari misteri: pohon mangga yang menghasilkan buah dan jutaan daun adalah misteri; begitu juga sel-sel darah kita. Mengapa alis mata tak pernah panjang sehingga tak perlu dipotong, sementara bulu-bulu lain terus ingin panjang? Ini pun misteri.

Memunculkan Ulang Compassion

Spiritualitas ciptaan menolong kita menemukan ulang arti dan makna *compassion* (belas kasih) yakni daya untuk mencintai yang lain dan menderita bersamanya. Kita dipanggil kepada *compassion* bila kita dipanggil untuk menjadi putera dan puteri Allah, sebab Allah adalah Allah yang *compassionate*. *Compassion* adalah ajaran dan tindakan Yesus yang utama dan juga ajaran tokoh-tokoh spiritual.¹⁰

Dengan *compassion*, spiritualitas ciptaan mengaitkan upaya-upaya untuk mencipta keadilan dengan kerinduan akan mistisisme. Kebutuhan-kebutuhan komunitas menjadi kebutuhan-kebutuhan individu dan sebaliknya. Keadilan adalah kebutuhan setiap individu dan juga kebutuhan komunitas. Maka dalam artian ini *compassion* berkaitan erat dengan *interconnectivity*. Segala sesuatu adalah saling tergantung; segala sesuatu dirasuki dengan kesalingterkaitan. *Compassion* adalah praksis dan bukti kesalingtergantungan.¹¹

⁹M. FOX, *Creation Spirituality*, 29.

¹⁰Bdk. C.S. SONG, *Theology from the Womb of Asia*, New York 1993, 110-119; 133-143.

¹¹T.N. HANH, *Peace Is Every Step. The Path of Mindfulness in Everyday Life*, New York 1991, 81-83.

Kepekaan Akan *Original Blessing*

Alam raya adalah *original blessing*. Dan bumi sebagai salah satu planet di jagat raya ini dilukiskan sebagai sebuah kebun kecil yang indah dan mahal. Namun menjelang akhir abad ke-20 bumi dilihat bagai kebun yang terlupakan dan terancam kehancuran dari segala sudut.

Ancaman itu pertama-tama datang dari manusia yang mendiami bumi. Manusia menduga bahwa bumi ini tak pernah habis. Secara mantap lewat kapasitas intelektualnya, manusia semakin memahami proses alam. Pemahaman ini membuat manusia bukan untuk semakin mencintai dan merawat alam, melainkan semakin memanipulasinya demi kepentingannya sendiri.

Di pihak lain pesatnya pertumbuhan jumlah penduduk turut menjadikan alam semakin menderita. Sebagai gambaran umum, selama hampir 202.000 tahun, tepatnya dari tahun 200.000 BC hingga 1776 AD jumlah penduduk baru mencapai sekitar 700 juta. Sejak 1945 jumlah penduduk bertambah 1 milyar setiap 10 dasawarsa, sehingga jumlah penduduk pada tahun 1992 sudah mencapai 5 milyar. Diprediksi bahwa jumlah penduduk pada tahun 2030 akan menjadi 9 milyar.¹²

Pesatnya jumlah penduduk ini semakin memacu manusia ke arena kompetisi. Manusia mulai membuat dan mempertaruhkan apa saja untuk berkuasa di alam ini. Sekelompok kecil manusia semakin memiliki *power* dan *control* atas apa yang diproduksi alam ini, dan mereka mengklaim hal itu haknya. Kelompok-kelompok minoritas yang berkuasa semakin mengikis habis sumber-sumber alam, sementara rakyat murba semakin luntang lantung dan malang.

Lahan alam ini mulai tandus, padang pasir. Bentuk-bentuk kehidupan yang mengambil jutaan tahun untuk berkembang musnah sekejap untuk selamanya. Air terpolusi. Lingkungan rusak. Pohon-pohon yang menyaring udara kotor agar bersih dihirup manusia, dibabat habis tanpa kendali oleh manusia .

Sejumlah manusia mulai melihat dan sadar bahwa alam sedang menuju kehancuran. Mereka mulai melihat bahwa jika sikap manusia terus demikian, segala bentuk kehidupan akan punah. Alam ini akan menjadi semakin panas membakar dan kosong. Segala bentuk makhluk hidup akan musnah, tak terkecuali manusia sendiri.

Terdapat aneka reaksi terhadap kesadaran ini. Kelompok pertama termasuk mereka yang mendapat banyak dari sumber-sumber alam. Kelompok ini mengatakan masalah itu terlalu dibuat-buat, dieksagerasi. Alasan mereka: manusia mempunyai hak untuk mengeksploitasi alam; alam mungkin sekali memiliki sumber-sumber lebih dari apa yang dapat diketahui; otak manusia akan menemukan solusi untuk mengatasi masalah itu. Sementara argumentasi ini dipegang, mereka terus mengeksploitasi alam.

¹²Bdk. PONTIFICAL COUNCIL "COR UNUM", *World Hunger, A Challenge for All. Development in Solidarity*, Philippines 1997, 29-30; D. ELGIN, *Voluntary Simplicity. Toward a Way of Life that is outwardly Simple, inwardly Rich*, New York 1993, 37 dan 40.

Kelompok kedua punya sikap lain. Mereka melihat alasan-alasan palsu dan keliru pada apa yang dikatakan kelompok pertama. Kelompok kedua ini yakin bahwa kelobaan, kerakusan (greed) dan pemuasan kepentingan sendiri merupakan alasan dasar mereka. Kelompok ini cemas dan khawatir atas apa yang dibuat manusia atas alam. Menurut kelompok ini manusia telah membuat kesalahan fundamental dalam melihat diri mereka sebagai spesies yang angkuh, pongah dan berbahaya. Mereka tidak menepiskan teknologi dan kebijaksanaan manusia. Mereka ingin kembali kepada pola hidup lama di mana manusia adalah bagian dari seluruh kehidupan alam. Ketimbang dominasi dan arogansi mesti ada rasa hormat terhadap ritme alam.

Kelompok ketiga punya sikap lain yang agak sintesis. Seperti kelompok kedua mereka bagai alarm, namun yakin bahwa manusia mesti mempergunakan otak dan kebijaksanaannya untuk menemukan solusi dalam merawat alam dan setiap makhluk di dalamnya. Seperti kelompok kedua, mereka setuju bahwa manusia adalah bagian alam, secara mendalam berelasi dengan setiap ciptaan lain. Mereka sadar bahwa perusakan dan kehancuran telah diderita alam karena kelobaan manusia. Kelompok ini juga yakin bahwa manusia memanggul tanggungjawab atas semua itu.

Melihat ketiga kelompok ini, kita pro yang mana dan kontra yang mana. Sebelum kita menjawab pertanyaan ini dan mengambil sikap atasnya, baik lebih dahulu kita melihat hubungan kita dengan bumi di mana kita sebenarnya telah berakar dalam bumi.

Pertama, kita berakar di dalam bumi sebab kita tergantung kepada energi-energi bumi setiap saat dalam hidup kita. Bumi ini menyediakan udara yang kita hirup, makanan yang kita makan, air yang kita minum, materi-materi darinya kita membangun rumah kita, energi dengannya kita menjalankan mesin-mesin, dan tempat-tempat pembuangan sampah-sampah kita. Dengan kata lain, bumi bagai ibu kepada kita, dan kita bagai anak-anak yang bergantung kepadanya setiap saat. Tanpa semuanya ini kita tak dapat hidup.

Kedua, kita berakar dalam bumi sebab kita dicipta dari materi alam. Seperti gunung, pohon, bukit dan sungai, tubuh kita terbuat dari materi alam. Kita dicipta dari tanah dan kita akan kembali ke tanah (Kej 3:19).

Apa artinya "dicipta dari tanah"? Minimal itu dapat berarti bahwa tubuh kita terdiri dari unsur-unsur alam. Tatkala kita melihat gunung dan menikmati keindahannya, mata dengannya kita melihat adalah bumi itu sendiri. Demikian juga halnya dengan aspek-aspek lain fisik kita. Tapi itu dapat juga berarti bahwa jiwa kita, perasaan dan pikiran batiniah kita, adalah tercipta dari bumi. Karena itu kita sanggup merasakan kepedihan dan penderitaan makhluk-makhluk lain. Ketika seseorang memukul atau menyepak anjing, bisa muncul perasaan iba atau kasihan di hati kita. Perasaan ini adalah perasaan batiniah kita. Karena itu kita adalah bumi, atau sekurang-kurangnya bagian dari bumi.

Hidup Ugahari

Dalam bahasa Inggris terdapat beberapa ungkapan yang dapat dipertukarkan sebagai padanan istilah "hidup ugahari", misalnya *simple living*, a

simple lifestyle, living simply, living lightly and generously, the ways of simple living, voluntary simplicity. Dan ada seorang wanita yang sedang studi tingkat doktoral bidang Spiritualitas dan pengagum Fransiskus, mengungkapkan keugaharian Fransiskus dengan istilah *stepping lightly*, melangkah riang dan ringan.

Hidup ugahari sebagai suatu pola hidup merupakan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan berikut: Bagaimanakah kita dapat hidup secara ugahari namun memuaskan, berbobot serentak adil dari segi ekologis? Apa artinya cukup? Seberapa banyak cukup?

Pertanyaan-pertanyaan ini mencuat karena ancaman-ancaman dahsyat terhadap lingkungan, karena kemiskinan yang melanda milyaran manusia dan kelaparan yang merajalela. Kita boleh saja mempersalahkan perusahaan-perusahaan multinasional, para politisi dan pemerintah atas ketidakadilan dan perusakan yang membabitkan terhadap planet kita demi pameran produk-produk. Tetapi siapa pembeli dan pemakai produk-produk itu? Siapa yang bertanggungjawab? Jika kita membuat sejumlah hal sederhana untuk menyelamatkan bumi ini, apakah itu cukup? Sanggupkah kita memulihkan kemurah-hatian terhadap ekonomi manusia dan mengontrol nafsu liar atas sumber-sumber alam? Bagaimana kita dapat mengubah haluan dan mengembalikan kepada dunia hati dan jiwanya yang hilang? Cara-cara apa yang mestinya kita tempuh agar kita dapat merasa nyaman, cukup dan bahagia dalam hidup kita? Bagaimana kita dapat menyetopkan ketimpangan ekonomis, pemborosan dan kerakusan?

Banyak orang telah menemukan bahwa salah satu cara untuk mencapai tujuan itu adalah hidup ugahari, suatu jawaban dan sikap personal terhadap kebutuhan akan pola hidup yang lebih adil dan ekologis.

Inti hidup ugahari adalah hidup harmonis dan terarah (*harmonius and purposeful*). Richard Gregg, seorang studen yang mempelajari ajaran Mahatma Gandhi, menulis hal yang berikut tentang *voluntary simplicity*.

Voluntary simplicity melibatkan kondisi lahiriah dan batiniah. Itu berarti keutuhan tujuan, kesungguhan dan kejujuran hati sekaligus menghindari keterikatan akan hal-hal material yang tidak relevan dengan tujuan utama hidup. Itu berarti menata dan mengarahkan energi dan keinginan-keinginan kita; menata hidup untuk mencapai tujuan. Karena orang yang berbeda mempunyai tujuan yang berbeda, maka cara yang pas bagi seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya mungkin sekali tidak pas bagi orang lain. Karena itu, orang tertentu, bila mau, mesti memilih dan menentukan tingkat simplisitas hidup bagi dirinya sendiri.¹³

Menganut pola hidup ugahari dengan sukarela berarti hidup dengan pertimbangan, terarah, sadar. Kita tidak dapat hidup dengan pertimbangan bila kehidupan kita kacau. Kita tidak dapat terarah bila kita tidak memberi perhatian. Karena itu untuk dapat bertindak dengan pertimbangan, maka kita mesti sadar akan diri kita, akan hidup kita, akan gerakan hidup kita. Hal ini menuntut dari

¹³D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 23-24.

pihak kita untuk memberi perhatian terhadap tindakan yang kita buat secara lahiriah dan perhatian terhadap dunia batiniah kita dalam arti bahwa kita sadari bahwa kita sedang bertindak, sedang berbuat sesuatu. Dengan kata lain, kita tidak dapat hidup dengan pertimbangan, terarah dan sadar, apabila kita tidak memberi perhatian (sadar) terhadap aspek-aspek lahiriah dan batiniah dari perjalanan hidup kita.

Hidup ugahari, hidup dengan pertimbangan adalah hidup dengan terarah dan dengan *a minimum of needless distraction*. Perwujudan keugaharian adalah urusan orang per orang. Kita masing-masing tahu dalam hal-hal mana hidup kita tak perlu *complicated*. Kita semua sadar akan kekacauan yang menindih diri kita dan yang membuat perjalanan hidup kita di dunia ini menjadi berat dan kaku. Hidup dengan ugahari adalah melepaskan beban-beban itu dari diri kita - hidup dengan ringan, *living lightly, cleanly, aerodynamically*. Hidup ugahari adalah membangun hubungan yang lebih langsung, jujur dan ringan dengan segala aspek hidup kita: hal-hal yang kita konsumsi, pekerjaan yang kita kerjakan, relasi kita dengan orang lain, relasi kita dengan alam dan kosmos. Hidup dengan ugahari berarti berhadapan (bertatapan) dengan hidup dari muka ke muka, menghadapi hidup dengan jelas, tanpa distraksi-distraksi yang tak perlu. Itu berarti langsung dan jujur dalam relasi dengan segala hal. Itu berarti *taking life as it is*, langsung dan tidak dibuat-buat.

Bila kita memadukan kedua ide di atas yakni aspek lahiriah dan batiniah dari hidup kita, kita dapat mendeskripsikan *voluntary simplicity* sebagai pola hidup yang secara lahiriah ugahari dan secara batiniah kaya, cara berada di mana diri kita yang otentik dan hidup dibawa kepada kontak langsung dan sadar dengan hidup. Cara hidup seperti ini bukan statis tetapi suatu balans yang dinamis yang mesti terus-menerus dan sadar dibuat nyata. Karena itu dalam artian ini *simplicity is not simple*. Mempertahankan keseimbangan yang memberdayakan antara aspek lahiriah dan batiniah hidup kita merupakan proses yang menantang dan terus-menerus berubah. Sasarannya bukan hidup berkekurangan, tetapi intensi hidup yang lebih seimbang untuk menemukan hidup yang membawa kita kepada pemenuhan dan kepuasan.

Salah Pengertian Tentang *Simple Life*

Ada orang cenderung menyamakan hidup ekologis dengan hidup miskin, melawan kemajuan. Bahkan ada orang yang dengan sengaja (atau karena malas) berpenampilan jorok, kotor, seakan-akan hal itu merupakan pengungkapan dari pola hidup ugahari. Hidup ugahari bukanlah hidup yang menghinakan keindahan. Sebaliknya, hidup ugahari adalah hidup yang menampilkan keindahan alami.

Hidup Melarat

Kendatipun ada tradisi spiritual yang menganjurkan hidup radikal yakni penyangkalan diri, namun tidaklah tepat menyamakan keugaharian dengan kemiskinan. Kemiskinan jelas berbeda dari keugaharian. Kemiskinan adalah

keterpaksaan karena itu memandulkan. Sebaliknya keugaharian adalah kehendak (pilihan) bebas dan karena itu memberdayakan, *empowering, enabling*. Kemiskinan mengerdilkan roh, sementara hidup ugahari mengandung keindahan dan integritas fungsional yang mengangkat jiwa. Kemiskinan yang terpaksa menimbulkan keputusan, kekecewaan dan pasivitas, sedangkan keugaharian yang dikehendaki menyuburkan pemberdayaan pribadi, keterlibatan kreatif, dan peluang.¹⁴

Secara historis orang-orang yang memilih pola hidup ugahari mencari dan menemukan *the golden mean*, yakni keseimbangan yang kreatif dan estetik antara kemiskinan dan ekses. Dengan tidak mengutamakan kekayaan material, mereka ingin mengembangkan secara seimbang kekayaan dalam pengalaman batiniah.

Jika manusia menetapkan standar hidup moderat untuk setiap orang, diyakini bahwa dunia ini dapat mencapai tingkat kegiatan ekonomis yang *sustainable*, berkesinambungan. Jika kita tidak menunda-nunda tetapi bertindak dengan keputusan dan determinasi, maka manusia tidak akan menghadapi masa depan yang suram hitam legam dan miskin. Bumi ini dapat mempertahankan standar hidup yang secara material moderat dan memuaskan bagi seluruh umat manusia.

Anti Kemajuan

Hidup ekologis tidak berarti anti kemajuan ekonomis; hidup ekologis lebih sebagai kepedulian untuk menemukan teknologi-teknologi yang paling pas dan menolong menuju masa depan yang berkesinambungan. Hidup ekologis bukanlah sikap yang anti pembangunan dan kemajuan (not a path of "no growth", melainkan jalan menuju pembangunan dan kemajuan yang baru (a path of "new growth") yang meliputi dimensi material dan spiritual. Hidup ugahari tidak menolak pembangunan dan kemajuan, sebaliknya pembangunan esensial bagi perkembangan peradaban masyarakat.¹⁵

Sesudah sekian lama mempelajari pasang-surut peradaban dunia, ahli sejarah Arnold Toynbee menyimpulkan bahwa ukuran perkembangan peradaban tidak terletak pada kejagoan dalam menaklukkan bangsa lain atau pada pemilikan tanah. Ia melukiskan hakekat pertumbuhan dalam hal yang ia sebut *Law of Progressive Simplification*. Perkembangan yang benar adalah kemampuan masyarakat mentransfer energi dan perhatian yang berlebihan dari sisi hidup material kepada sisi hidup non-material. Cara ini jelas memajukan kebudayaan, daya untuk *compassion, sense of community*, dan kekuatan demokrasi. Kita sekarang benar-benar didesak untuk menemukan makna perkembangan yang benar dengan mengugaharikan secara mantap sisi material hidup kita dan memperkaya sisi non-material.¹⁶

¹⁴D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 27-28.

¹⁵D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 28-29.

¹⁶A. TOYNBEE, *A Study of History*, I, New York 1947, 198.

Ungkapan-Ungkapan Umum Tentang Cara Hidup Ekologis¹⁷

Tidak ada buku resep untuk mendefinisikan hidup ugahari secara sadar. Richard Gregg, misalnya, menandakan bahwa "Keugaharian adalah hal relatif yang bergantung pada iklim, adat kebiasaan, budaya, dan karakter individu".¹⁸ Juga jelas bagi Henry David Thoreau bahwa tak ada rumusan gampang yang dapat mendefinisikan hidup ugahari. Ia berkata "Aku tidak ingin seorangpun mengikuti cara hidupku. Aku inginkan setiap orang secara bijak menemukan dan mengembangkan caranya sendiri."¹⁹ Juga Mahatma Gandhi tidak menganjurkan penolakan buta terhadap sisi hidup yang material. Ia berkata: "Sejauh anda memperoleh bantuan dan kekuatan batiniah dari sesuatu, peganglah itu. Jika anda meninggalkan itu karena merasa ingin mengorbankan diri (menyangkal diri) atau karena desakan tugas, anda akan terus menginginkan itu kembali, dan keinginan yang tak terpuaskan itu akan mengganggu anda. Tetapi tinggalkanlah sesuatu bila anda begitu menginginkan situasi lain. Dengan demikian hal yang anda tinggalkan itu tidak lagi menarik bagi anda."²⁰ Karena keugaharian berkaitan erat dengan tujuan hidup seseorang dan tentu pula berkaitan dengan standar hidup, maka tidak ada jalan tunggal yang *right and true* untuk hidup secara ekologis dan *compassionate*.

Kendatipun tak adan rumusan dogmatis untuk hidup ugahari, namun ada pola tingkah-laku dan sikap umum yang sering dikaitkan dengan keterarahan menuju hidup ugahari. Maka seseorang boleh disebut telah bergerak menuju pola hidup ugahari, bila ia:

- condong menyisihkan waktu dan tenaga bagi partner, anak-anaknya, sahabatnya (berjalan, main musik, makan bersama, camping, dsb), atau dengan sukalera menolong orang lain, atau terlibat dalam masalah-masalah kemasyarakatan untuk meningkatkan mutu hidup komunitas.
- condong mengembangkan potensi-potensinya: fisik (berlari, naik sepeda, naik gunung), emosional (mempelajari kiat-kiat tertentu untuk menjalin hubungan akrab, berbagai perasaan dalam hubungan-hubungan penting), mental (senang akan dan asyik dengan *learning by reading*, kursus), spiritual (belajar mengisi hidup dengan budi yang hening dan hati yang *compassionate*).
- condong merasakan hubungan yang akrab dengan bumi dan kepedulian terhadap alam. Sadar bahwa ekologi bumi merupakan bagian dari "tubuh" kita yang *extended* (diperluas); mereka condong bertindak atas cara-cara di mana terungkap kepedulian terhadap kebaikan bumi.
- condong peduli terhadap orang-orang miskin; pola hidup ugahari menyuburkan *sense of kinship* terhadap manusia di dunia dan karena itu

¹⁷Lihat D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 32-35.

¹⁸R. GREGG, "Voluntary Simplicity," in *Co-Evolution*, Sausalito (1977) 20.

¹⁹D. SHI, *The Simple Life. Plain Living and High Thinking in American Culture*, New York 1985, 149.

²⁰D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 32.

kepedulian terhadap keadilan sosial dan keseimbangan dalam menggunakan sumber-sumber alam.

- secara pribadi condong menurunkan tingkat konsumsi: sedikit membeli pakaian (dengan lebih memperhatikan hal-hal yang fungsional, awet, estetik, dan kurang menaruh minat pada mode sesaat), tidak banyak menghias diri dengan hiasan-hiasan dan ornamen, kosmetik; bijak dalam mengeluarkan biaya ketika *refreshing* atau berlibur.
- condong mengubah pola-pola konsumsi dan beralih pada produk-produk yang tahan lama, mudah diperbaiki, tidak menimbulkan polusi dalam penggunaan, hemat energi, fungsional dan indah.
- condong mengatur menu makanan yang lebih alamiah, sehat, sederhana, tepat untuk menyokong keadilan bagi penghuni bumi ini.
- condong mengurangi keterikatan-keterikatan yang sesat dalam hidup pribadi dengan membagikan atau menjual milik yang jarang dipakai sementara dapat dimanfaatkan lebih produktif oleh orang lain (pakaian, buku, mobiler, alat-alat).
- condong menggunakan konsumsinya secara politis dengan memboikot barang-barang dan pelayanan perusahaan-perusahaan yang tindakan dan politiknya dianggap tidak etis.
- condong mendaurulang gelas, kertas, dan mengurangi konsumsi terhadap barang-barang yang sifatnya memboroskan sumber-sumber alam.
- condong menyuburkan taraf hidup yang secara langsung memberi sumbangan kepada kebaikan dunia dan memampukan orang lain untuk mempergunakan daya kreatifnya atas cara-cara yang membangun.
- condong meningkatkan kemampuan-kemampuan pribadi yang memungkinkan kemandirian dan mengurangi ketergantungan kepada para ahli dalam menangani urusan-urusan umum dalam hidupnya (misalnya bertukang, mereparasi peralatan rumah tangga, berkebun, mengukir, dsb).
- condong mengubah peran pria-wanita demi menunjang pola-pola hubungan yang non-sexist.
- condong menghargai kesederhanaan bentuk-bentuk komunikasi nonverbal: hening, merangkul, menyentuh, bahasa mata.
- condong ambil bagian dalam praktek-praktek pemeliharaan kesehatan secara menyeluruh yang menekankan obat preventif dan daya-daya penyembuhan tubuh lewat bantuan budi.
- condong melibatkan diri dalam kasus-kasus yang menuntut *compassion* seperti melindungi hutan-hutan lindung dan mencegah pemusnahan binatang-binatang dan condong menggunakan sarana *non-violence* dalam upaya dan aksi mereka.
- condong mengubah mode transportasi untuk lebih memaksimalkan penggunaan jasa angkutan umum atau naik sepeda atau berjalan.

Karena ada kecondongan untuk menekankan perubahan eksternal sebagai ungkapan hidup ugahari, maka penting ditandaskan lagi bahwa pendekatan hidup seperti ini dimaksudkan untuk mengintegrasikan aspek lahiriah dan batiniah kedalam keseluruhan yang bermakna dan memuaskan.

Mempertahankan (Maintaining) dan Melampaui (Surpassing) Diri Kita²¹

Pendekatan ekologis terhadap hidup mengundang kita untuk terus-menerus menyeimbangkan dua sisi hidup: mempertahankan diri (menciptakan eksistensi yang *workable*) dan melampaui diri kita (menciptakan eksistensi yang sarat makna). Statement filsuf dan feminis Simone de Beauvoir membantu kita untuk memahaminya dengan baik: "Hidup (manusia) tarik menarik antara mengabadikan dirinya dan mengatasi dirinya; jika segalanya hanya mempertahankan diri, maka hidup hanya tidak mati. Dari sudut lain, jika kita berupaya hanya untuk mempertahankan diri, tak soal seberapa hebat pola hidup kita, kita hanya berbuat sedikit lebih dari sekedar "*only not dying*". Di pihak lain, jika kita berjuang hanya demi eksistensi yang sarat makna tanpa jaminan dasar material yang menopang hidup kita, maka eksistensi tubuh kita menjadi repot dan peluang untuk melampaui diri kita hanya sedikit di atas mimpi utopis." Kendati banyak dari ungkapan tentang hidup ugahari yang disebut di atas menekankan tindakan yang mempromosikan eksistensi yang lebih berkesinambungan, hal itu hendaknya tidak menjauhkan kita dari pentingnya *surpassing* atau dimensi-dimensi batiniah dari hidup ugahari secara sadar.

Ungkapan-ungkapan tentang hidup ugahari itu, baik batiniah maupun lahiriah, menunjukkan bahwa hidup ugahari lebih dari sekedar perubahan dangkal dalam pola hidup. Perubahan "pola" secara umum merujuk pada perubahan lahiriah, misalnya mode pakaian yang baru. Keugaharian jauh lebih dalam dan melibatkan perubahan dalam cara hidup kita. Hidup ekologis merupakan jawaban pas terhadap tuntutan-tuntutan dari peradaban industrial yang merusak. Ada perbedaan antara padangan dunia era industrial dan era ekologis yang sedang mencuat. Cara hidup ugahari dalam era ekologis akan mengakibatkan perubahan sebesar transisi dari era pertanian kepada era industri. Dalam dunia yang saling bergantung dan sadar secara ekologis setiap aspek hidup akan disentuh dan diubah misalnya: pola-pola dan tingkat konsumsi, lingkungan hidup dan kerja, proses dan sikap-sikap politik, etika dan hubungan internasional, penggunaan mass media, pendidikan.

Dorongan Kebutuhan (*The Push of Necessity*) dan Tarikan Kesempatan (*The Pull of Opportunity*)²²

Ada dua alasan menarik untuk memeluk pendekatan yang lebih ekologis pada hidup yakni dorongan kebutuhan dan tarikan kesempatan. Dampak gabungan dari aneka dorongan kebutuhan itu mengejutkan permenungan kita.

²¹D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 36-37.

²²D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 37-45.

Berikut ini merupakan ikhtisari dari keadaan berbahaya itu:

- Pada tahun 1930 penduduk dunia ini berjumlah 2 milyar, 1975 4 milyar, menjelang tahun 2000 diduga lebih dari 6 milyar dan 2025 penduduk dunia ini akan mendekati 9 milyar. Mayoritas besar dari pertambahan penduduk itu terjadi di negara-negara yang kurang berkembang. Karena ekosistem dunia ini semakin rusak, sementara milyaran manusia mencari standar hidup yang layak, maka ekologi global dapat dengan mudah porak poranda yang mengakibatkan bencana yang tak dapat diramalkan.
- Jurang antara negara-negara kaya dan miskin semakin melebar dengan cepat. Orang yang berada dalam negara-negara kaya (1/5 dari negara-negara di dunia) rata-rata memperoleh *income* US\$15.000 pada tahun 1990, sedangkan orang dalam negara-negara miskin (1/5 dari negara-negara di dunia) berpendapatan hanya sekitar US\$250. Perbedaan mencolok ini (60 kali lipat) double pada tahun 1960.
- Milyaran manusia hidup dalam kemiskinan absolut, jauh di bawah garis layak. Kondisi hidup terjerat oleh malnutrisi, kebodohan, penyakit, lingkungan kumuh, tingginya tingkat kematian anak dan tingkat eksploitasi hidup yang suram.
- Alarm global tampaknya akan mengubah pola curah hujan dan menghancurkan produksi makanan, banjir di daerah berdataran rendah, menggusur milyaran manusia, menghancurkan ekosistem yang rapuh dan menimbulkan bentuk-bentuk penyakit baru di luar ramalan dan pantauan manusia.
- Pohon-pohon hujan tropis yang dibabat hingga tingkat kritis ikut memberi alarm global dan merusak ekosistem yang membutuhkan jutaan tahun untuk pulih kembali.
- Ribuan tanaman dan binatang musnah setiap tahun menggambarkan besarnya kehilangan hidup di planet kita sejak pemusnahan massal dinosaurus, tumbuhan dan binatang lainnya hampir 65 juta tahun silam.

Semua ini bukanlah masalah yang berdiri sendiri; sebaliknya semua ini membentuk sistem persoalan yang erat saling bertautan yang mendesak kita untuk mengembangkan pendekatan-pendekatan baru terhadap hidup jika kita ingin hidup berkelanjutan. Untuk dapat hidup berkesinambungan (*living sustainably*), kita mesti hidup efisien (*living efficiently*); artinya, tidak menyalahgunakan atau memboroskan sumber-sumber alam. Agar dapat hidup efisien, kita mesti hidup damai (*living peacefully*). Untuk dapat hidup dengan damai, kita mesti hidup dalam tingkat kesamaan yang layak (*reasonable*) dan adil, sebab tidaklah realistis bahwa dalam dunia yang kaya komunikasi milyaran manusia hidup dalam kemiskinan absolut sementara yang lain hidup berlimpah ruah. Hanya dalam kewajaran (keadilan) dalam mengkonsumsi sumber-sumber alam, kita dapat hidup damai, berkesinambungan sebagai *a human family*. Tanpa revolusi keadilan, dunia ini akan berhadapan dengan konflik kronis atas sumber-sumber alam yang semakin berkurang dan hal ini

pada gilirannya akan mempersulit kita mencapai kerjasama untuk memecahkan masalah-masalah seperti polusi dan kependudukan.

Menurut PBB, dari 5 milyar penduduk dunia, satu milyar yang menduduki tingkat teratas menguasai 83% kekayaan dunia sementara satu milyar terendah hanya mendapat 1,4%. Tak mungkin hidup dalam damai dalam dunia di mana disparitas antara orang kaya dan miskin begitu lebar. Kemakmuran negara-negara kaya yang secara teknologis saling bergantung sangat rentan terhadap kehancuran karena terorisme dari pihak mereka yang tidak punya apa-apa untuk dibanggakan dan harapan di masa depan. *Only with greater equity can we expect to live peacefully, and only with greater harmony can we expect to live sustainably.*

Jika disparitas material begitu mendalam merasuki dunia ini, maka sangat sedikit harapan bahwa dunia ini akan bisa disatukan secara sosial, psikologis dan spiritual. Karena itu jika kita ingin hidup bersama secara damai sebagai anggota-anggota keluarga manusia, maka setiap orang berhak untuk mendapat bagian wajar dari sumber-sumber alam. Setiap orang berhak mengharapkan bagian layak dari kekayaan dunia ini, cukup untuk menopang standar hidup yang "layak": cukup makanan, perumahan, pendidikan, kesehatan untuk memampukan manusia menyadari potensi-potensinya sebagai anggota keluarga dunia yang produktif dan dihargai. Ini bukan berarti agar dunia ini menganut satu cara dan standar hidup, melainkan agar setiap orang merasa bahwa ia bagian dari keluarga dunia dan dalam batas perbedaan yang wajar, dihargai dan disokong untuk menyadari potensi-potensinya yang unik.

Dengan kesinambungan kita dapat mengembangkan kekayaan pengalaman kita dalam hal budaya, *compassion*, komunitas dan determinasi diri. Dengan itu keseluruhan proses hidup akan disuburkan dan ditopang. Karena itu pula, memperkuat dorongan kebutuhan adalah tarikan kesempatan: potensi hidup ughari untuk menggapai eksistensi rohaniah yang lebih memuaskan. Banyak orang dalam negara-negara berkembang mengalami hidup secara psikologis dan spiritual bagai lembah duka: hidup dalam lingkungan kota yang padat dan merasa terasing, jauh bahkan tersobek dari lingkungan alamiah, punya pekerjaan yang tak memuaskan. Banyak orang merindukan cara hidup yang lebih otentik, yang menjanjikan peluang untuk berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, bumi dan jagat raya. Pada tahun 1991 Majalah *Time* dan televisi CNN melaksanakan survei tentang *Simple Life* di kalangan orang Amerika.

Berikut adalah hasil survei itu:

- 69% dari jumlah orang yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka suka lebih tenang dan hidup lebih relaks. Sementara 19% mengatakan ingin hidup lebih cepat.
- 60% setuju bahwa *earning a living today* menuntut begitu banyak usaha sehingga sulit mendapat waktu untuk menikmati hidup.
- Ketika ditanya tentang prioritas mereka, 89% mengatakan bahwa telah semakin mendesak dan penting sekarang ini untuk memberi waktu bersama keluarga.
- Hanya 13% melihat penting mengikuti trend-trend komtemporer, dan

hanya 7% mengatakan layak berbelanja yang mengangkat simbol status.

Jadi kombinasi desakan keharusan (push of necessity) dan tarikan kesempatan (pull of opportunity) menciptakan situasi yang sama sekali baru bagi kemanusiaan. Dari satu sisi, hidup ughari memungkinkan energi (memberi peluang) untuk kegiatan-kegiatan rohaniah dan pelayanan karitatif (tugas yang menurut tradisi-tradisi kebijaksanaan dunia ini mesti diberi prioritas tertinggi). Dari sisi lain, cara hidup ughari juga merupakan salah satu solusi terhadap pemakaian sumber-sumber alam secara moderat, mengurangi polusi dan dampak negatif lainnya terhadap lingkungan. Desakan keharusan dan tarikan peluang menciptakan dinamisme yang sungguh-sungguh kuat untuk mentransformasikan cara-cara kita dalam hal hidup, bekerja, berhubungan dan berpikir.

Akar Historis Keugaharian²³

Pandangan Kristen

Yesus jelas seorang penganut hidup ughari. Ia mengajarkan dengan tindakan bahwa kita hendaknya jangan menjadikan penumpukan materi sebagai tujuan utama; sebaliknya kita hendaknya mengembangkan daya untuk berbagi dan partisipatif dalam hidup. Kitab Suci sering berbicara tentang kebutuhan untuk menciptakan balans antara sisi material dan spiritual dalam hidup.

- "Jangan berikan kepadaku kemiskinan atau kekayaan" (Ams. 30:8).
- "Janganlah kamu mengumpulkan harta di bumi; di bumi ngengat dan karat merusakkannya dan pencuri membongkar serta mencurinya. Tetapi kumpulkanlah bagimu harta di sorga; di sorga ngengat dan karat tidak merusakkannya dan pencuri tidak membongkar dan mencurinya. Karena di mana hartamu berada, di situ juga hatimu berada" (Mat. 6:19-21).
- "Karena itu Aku berkata kepadamu: Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai. Bukankah hidup itu lebih penting dari pada manakan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?" (Mat. 6: 25).
- "Barangsiapa mempunyai harta duniawi dan melihat saudaranya menderita kekurangan tetapi menutup pintu hatinya terhadap saudaranya itu, bagaimanakah kasih Allah dapat tetap di dalam dirinya?" (1Yoh. 3:17).
- "Apa gunanya seorang memperoleh seluruh dunia, tetapi ia membinasakan atau merugikan dirinya sendiri? (Luk. 9:25).

Dasar umum untuk hidup ughari dapat ditemukan dalam setiap tradisi spritual dan diungkapkan dalam "golden rule", anjuran yang mengundang kita

²³D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 46-53.

untuk memperlakukan orang lain sebagaimana kita sendiri ingin diperlakukan. Gagasan tentang berbagi (sharing) dan keadilan ekonomis tampak kentara secara khusus dalam tradisi Kristen. Sekitar tahun 365 Basilius Agung, Uskup Kaisarea, mengatakan berikut ini: "Bila seseorang mencuri pakaian orang lain, ia dituduh pencuri. Tidakkah sebutan yang sama semestinya dikenakan juga kepada orang yang dapat memberi pakaian kepada yang telanjang tetapi tidak berbuat demikian? Makanan yang ada (ditimbun) dalam lemari penyimpanan adalah milik orang yang kelaparan; mantel yang tak dipakai lagi dan tergantung di kamar mandi adalah milik orang yang membutuhkannya. Sepatu yang semakin kumal di kamarmu termasuk milik orang yang membutuhkan sepatu. Uang yang kautimbun adalah milik orang miskin."²⁴ Dalam zaman modern ini arti perkataan Basilius Agung ini adalah bahwa orang-orang dalam negara maju menghabiskan sumber-sumber alam lebih dari bagiannya yang *fair*, maka mereka "merampas" makanan, pakaian dan hal-hal esensial lainnya dari mereka yang benar-benar membutuhkannya.

Ungkapan hidup ughari yang kontemporer dalam tradisi Kristen dikembangkan oleh aneka kelompok Kristen dalam usahanya melukiskan pola hidup yang sesuai dengan kenyataan-kenyataan baru dunia ini. Dua komitmen kunci mengungkapkan perasaan terhadap janji itu: "Kuberjanji mengarahkan hidupku menuju hidup yang secara ekologis sehat" dan "Kuberjanji mengarahkan hidupku kepada keugaharian yang kreatif dan membagi milikku dengan orang-orang miskin di dunia ini". Komitmen ini tidak dimaksudkan untuk memperburuk eksistensi; sebaliknya komitmen itu dimaksudkan untuk menyokong keugaharian estetis yang memperkaya kepenuhan dan kebebasan pribadi sementara mempromosikan cara hidup yang adil dalam kaitannya dengan kebutuhan-kebutuhan dunia ini.

Pandangan Timur

Tradisi spiritual Timur seperti Budhisme, Hinduisme dan Taoisme juga mendorong hidup material yang moderat (tak berlebihan) dan hidup yang kaya secara spiritual. Dari tradisi Taoisme misalnya, terdapat ungkapan berikut: "Barangsiapa sadar bahwa ia memiliki cukup, ia kaya".²⁵ Dari tradisi Hindu terdapat pemikiran berikut oleh Mahatma Gandhi, pemimpin spiritual dan politik, aktor utama dalam mencapai kemerdekaan India: "Peradaban dalam artinya yang nyata, bukan tertemukan dalam pelipatgandaan melainkan dalam pengurangan keinginan-keinginan secara bebas dan sukarela. Hal ini saja menjanjikan kebahagiaan real".²⁶ Gandhi merasa bahwa pembatasan keinginan-keinginan kita memperbesar kapasitas kita untuk menjadi pelayan bagi orang lain, dan dengan cinta melayani orang lain, lahirlah peradaban yang sejati.

Ungkapan yang mungkin paling berkembang tentang cara hidup yang

²⁴D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 47.

²⁵G. VANDENBROEK, ed., *Less is More*, New York 1978, 116.

²⁶W. RAHULA, "The Social Teaching of the Buddha", in F. EPPSTEINER, ed., *The Path of Compassion*, Berkely (2nd edition, 1988), 103-110.

seimbang antara kekayaan dan kemiskina material berasal dari tradisi Budhisme. Budhisme mengenal bahwa kebutuhan-kebutuhan material dasar mesti terpenuhi agar kita dapat merealisasikan potensi-potensi kita. Budhisme tidak menilai kekayaan material sebagai tujuan dalam dirinya sendiri. Hal itu lebih dilihat sebagai sarana menuju tujuan yakni membangkitkan dalam diri kita esensi yang lebih dalam sebagai adaan yang spiritual. Kontrol diri dan hidup ugahari dinilai tinggi, demikian juga praktek karitatif dan kemurah-hatian tanpa kelekatan terhadap harta milik. Sulak Sivaraksa berkata: "Kita dapat menyelematkan diri kita hanya jika semua manusia menyadari bahwa setiap masalah di dunia ini adalah masalah dan tanggungjawab kita pribadi. Jika orang-orang kaya tidak mengubah pola hidupnya, pupuslah harapan bahwa kita dapat memecahkan masalah kelaparan di dunia ini."²⁷

Pandangan Kaum Transendentalis

Pandangan kaum transendentalis berkembang di Amerika hingga pertengahan tahun 1800-an yang dimotori pola hidup dan tulisan Ralph Waldo Emerson dan Henry David Thoreau. Kaum transendentalis yakin bahwa kehadiran spiritual merasuki dunia dan, dengan hidup ugahari, kita lebih gampang dapat menemukan daya hidup yang vital dan menakjubkan ini. Bagi Emerson jalan transendental mulai dengan penemuan-diri (*self-discovery*), lalu bergerak menuju "sintese organis diri itu dengan dunia natural yang mengitarinya." Kaum transendentalis bersikap hormat terhadap alam dan melihat dunia ini sebagai pintu masuk menuju yang ilahi. Alam dilihat sebagai tempat yang paling cocok untuk kontemplasi dan inspirasi spiritual. Dengan membangun komunitas dengan alam, Emerson melihat bahwa manusia dapat menjadi *part and parcel with God*. Dengan cara demikian manusia menyadari keugaharian pokok yakni kesatuan dengan yang ilahi. Juga Thoreau melihat keugaharian sebagai sarana menuju tujuan yang lebih tinggi. Thoreau tertarik dengan hidup batin yang kaya yang dapat diperoleh dengan kontemplasi. Bagi Emerson dan Thoreau, hidup ugahari lebih berkaitan dengan intensi-intensi seseorang ketimbang pemilikan barang-barang material.²⁸

Jadi jelas bahwa hidup ugahari bukan temuan baru; hidup ugahari dan maknanya telah lama dikenal. Yang baru adalah semakin mendesaknya memberi jawaban terhadap lingkungan material dan ekologis yang diubah secara radikal di mana manusia menemukan dirinya dalam dunia modern ini.

Keuntungan Pola Hidup Ugahari

- Simbolis: Pola hidup ugahari mempromosikan solidaritas dengan orang-orang miskin dan mengurangi hipokrisi pola hidup konsumtif. Amerika Serikat memiliki jumlah penduduk kurang dari 5% dari jumlah penduduk dunia, tetapi mereka mengkonsumsi lebih dari 25%

²⁷D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 49.

²⁸D. ELGIN, *Voluntary Simplicity*, 52-53.

dari produksi dunia.

- Ekologis: Hidup ugahari dengan sukarela mengurangi pengisapan sumber-sumber alam, memperkecil polusi dan sampah, menciptakan kesadaran dalam diri kita dan orang lain bahwa kita mesti hidup secara harmonis dengan alam.
- Kesehatan: Hidup ugahari meredusir ketegangan-ketegangan dan kecemasan, mendorong relaksasi, mengurangi pemakaian zat-zat kimia yang merusak (alkohol, obat bius, pestisida) dan membantu menciptakan keseimbangan batin. Ahli-ahli medis menduga bahwa 80% dari seluruh pasien di AS berkaitan dengan penyakit stress. Karena itu hidup ugahari baik bagi kita.
- Ekonomis: Hidup ugahari jelas menghemat uang sehingga mengurangi kebutuhan jam kerja, dan meningkatkan mutu kerja.
- *Human-oriented*: Hidup ugahari membuka peluang-peluang yang lebih besar untuk bekerjasama dan membagi rezeki dengan sesama. Hidup ugahari mendekatkan kita dalam komunitas yang sehat, keluarga dan persaudaraan yang hidup.
- *Nature-oriented*: Hidup ugahari membantu kita untuk menghargai ketenangan dan kesehatan alam, keheningannya, perubahan iklimnya, dan segala ciptaan yang dikandungnya. Penghargaan terhadap alam dapat memuaskan kecondongan terhadap koneksi dan pemilikan barang.
- Sosial: Hidup ugahari membuang frustrasi karena tujuan tindakan seseorang menjadi terbatas. Hidup ugahari juga mendorong kita untuk bergerak dalam bidang-bidang sosial dan politik. Mungkin saja, misalnya, kita ambil bagian dengan sukarela dalam pelayanan komunitas-kemasyarakatan sebagai cara untuk melibatkan diri dalam upaya membuat komunitas kita tempat yang lebih baik. Masyarakat yang demikian akan menjadi milik kita, jika hidup ugahari menjadi pola hidup yang utama di daerah atau negara kita.
- Spiritual: hidup ugahari memberi waktu luang untuk doa dan meditasi, *for inner smiling and outgoingness of heart*.
- Soteriologis: Johan de Tavernier berkata, "*Extra Mundum Nulla Salus*", di luar dunia tidak ada keselamatan. Adagium ini mengandung implikasi bahwa sejarah manusia dan dunia real memiliki dimensi keselamatan baik historis maupun eskatologis. Itu dapat berarti juga bahwa hanya dalam dunia yang harmonislah akan tercapai keselamatan manusia seutuhnya, baik yang historis maupun eskatologis. Nada yang sama dipesankan oleh Richard Niebuhr dengan berkata, "Manusia diselamatkan bukan dari dunia yang akan binasa, melainkan dari dunia yang sedang diselamatkan." Hidup ugahari menyuburkan harmonisasi manusia dengan bukan-manusia, karena kesadarannya akan kesalingterkaitan segala yang ada.

Penutup: Bagi Sehelai Daun

Thich Nhat Hanh, seorang master Zen berkebangsaan Vietnam yang tinggal di Paris bercerita sebagai berikut.

"Suatu hari di musim gugur, saya berada di kebun, terbius dalam kontemplasi akan sehelai daun kecil yang indah berbentuk hati. Warnanya hampir merah dan tergantung lunglai di dahan, hampir jatuh ke tanah. Saya menghabiskan banyak waktu dengan dahan itu dan saya mengajukan sejumlah pertanyaan kepadanya. Saya menemukan bahwa dahan itu adalah ibu bagi pohon itu. Biasanya kita berpikir bahwa pohon adalah ibu bagi daun dan daun-daun adalah anak-anak. Namun ketika saya mengamati daun itu, saya melihat bahwa daun itu adalah juga ibu bagi pohon itu. Zat yang diisap akar hanyalah air dan mineral, tak cukup untuk pertumbuhan pohon itu. Lalu, pohon itu membagi zat itu kepada daun-daun dan daun-daun itu mengubah zat kasar itu menjadi zat yang terurai dengan bantuan matahari dan gas dan mengirimnya kembali ke pohon untuk pertumbuhannya. Karena itu daun-daun adalah juga ibu bagi pohon. Karena daun itu berhubungan dengan pohon oleh tangkai, komunikasi antara mereka gampang diamati.

Kita tidak lagi memiliki tangkai yang menghubungkan kita dengan ibu yang melahirkan kita. Tetapi ketika kita dikandungnya, kita memiliki tangkai yang panjang, tali pusat (umbilical cord). Oksigen dan zat makanan yang kita butuhkan sampai kepada kita melalui tangkai itu. Tapi ketika kita lahir, tangkai itu dipotong, dan kita berilusi bahwa kita bebas, tak tergantung. Itu tidak benar. Kita terus bergantung pada ibu kita sekian lamanya, dan kita memiliki banyak ibu yang lain. Bumi ini adalah ibu kita. Kita memiliki banyak tangkai yang menghubungkan kita dengan Ibu Pertiwi. Ada tangkai yang menghubungkan kita dengan awan. Jika tidak ada awan, tak ada air untuk kita minum. Tubuh kita mengandung sekurang-kurangnya 70 % air, dan tangkai antara kita dan awan ada di sana. Sama halnya dengan sungai, hutan, pembabat kayu dan petani. Terdapat jutaan tangkai yang menghubungkan kita dengan alam raya ini, menopang kita dan memungkinkan kita untuk tetap ada dan hidup. Apakah Anda melihat hubungan antara Anda dan saya. Jika Anda tidak di sini, saya tidak di sini juga. Ini pasti. Jika Anda belum melihatnya, coba lihat lebih mendalam, Anda pasti bisa.

Saya menanya daun itu apakah ia ketakutan karena musim gugur dan daun-daun lainnya juga akan jatuh. Daun itu menyahutku, berkata: "Tidak. Selama musim semi dan panas aku benar-benar hidup. Aku bekerja keras untuk menolong memberi makan pohon itu, dan sekarang banyak dari diriku ada dalam pohon itu. Aku tidak dibatasi dengan bentuk ini. Aku juga seluruh pohon itu, dan bila aku pergi ke tanah, aku akan terus memberi makan pohon itu. Jadi saya tidak cemas sama sekali. Bilamana aku meninggalkan dahan ini dan melayang jatuh ke tanah, aku akan melambai ke pohon ini dan berkata kepadanya 'Aku akan segera

melihatmu lagi".

Hari itu angin berhembus dan seketika itu saya melihat daun itu meninggalkan dahan dan jatuh melayang ke tanah, menari gembira, sebab ketika daun itu jatuh ia melihat dirinya sudah ada di pohon itu. Sangat berkesan dan membahagiakan. Kutundukkan kepalaku, sadar bahwa aku belajar banyak dari daun itu."²⁹

Thich Nhat Hanh telah memetik pelajaran yang berharga dari sehelai daun (ciptaan) yang membantunya semakin sensitif akan dirinya sebagai bagian dari ciptaan. Merenungkan ciptaan adalah salah satu jalan menuju pola hidup ughari. Sebab ciptaan memang pada hakekatnya hidup ughari. Lantas, manusia sebagai bagian dari ciptaan, tidakkah sebaiknya dan seharusnya mengikuti pola itu?

Daftar Bacaan

- ELGIN, D., *Voluntary Simplicity. Toward a Way of Life that is outwardly Simple, inwardly Rich*, New York: Quill 1993.
- FOX, M., *Creation Spirituality. Liberating Gifts for the Peoples of the Earth*, New York: HarperCollins 1991.
- HANH, T.N., *Peace is Every Step. The Path of Mindfulness in Everyday Life*, New York: Bantam Books 1992.
- HEFFERN, R., *Adventures in Simple Living. A Creation-Centered Spirituality*, New York: Orbis Books 1994.
- PONTIFICAL COUNCIL "COR UNUM", *World Hunger, A Challenge for All. Development in Solidarity*, Philippines 1997, 29-30.
- RAHULA, W., "The Social Teaching of the Buddha", in F. EPPSTEINER, ed., *The Path of Compassion*, Berkely: Parallax Press (2nd edition) 1988.
- SHI, D., *The Simple Life. Plain Living and High Thinking in American Culture*, New York: Oxford University Press 1985.
- SONG, C.S., *Theology from the Womb of Asia*, New York: Orbis Books 1993.
- TORCHIA, A.D., *Brother Fire, Sister Earth. The Way of Francis of Assisi for a Socially Responsible World*, Ottawa: Novalis 1993.
- VANDENBROEK, G., ed., *Less is More*, New York: Harper Colophon Books 1978.

²⁹T.N. HANH, *Peace Is Every Step*, 116-117.