

BAB 2

PEMAPARAN KONSEP BESERTA UNSUR-UNSUR EKSTERNAL YANG BERPENGARUH BAGI *ICHIGO-ICHIE*

Seperti yang sudah penulis paparkan di Bab I, pada Bab II ini penulis memaparkan tentang konsep *Ichigo-ichie* secara luas, serta aspek-aspek yang menunjang dari konsep tersebut. Dimana konsep *Ichigo-ichie* tidak ada dengan sendirinya melainkan melalui pemahaman dari unsur-unsur eksternal lainnya. Seperti mempelajari *zen* dan mempelajari keadaan emosi manusia. Dengan memahami unsur eksternal tersebut, pemahaman dan penerapan *Ichigo-ichie* akan semakin dirasakan.

2.1 Awal Mula Konsep *Ichigo-ichie*

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari akan banyak sekali kebiasaan-kebiasaan umum yang sering kali kita lakukan setiap harinya, seperti mandi pada pagi hari, sarapan, berangkat bekerja atau sekolah, menaiki transportasi publik, pergi ke pasar, dan masih banyak aktivitas-aktivitas yang sering kita jalankan tiap harinya. Akan tetapi aktivitas-aktivitas yang biasa kita lakukan itu tidak semerta-merta akan terus sama setiap harinya. Akan ada hal kecil yang berbeda di setiap harinya. Sebagai contoh, setiap pagi kita menjalankan hari dengan sarapan setelah bangun dari tidur. Pada saat kegiatan sarapan tersebut setiap harinya akan berbeda dengan hari-hari sebelumnya. Jika hari ini kita sarapan dengan telur dan nasi, mungkin saja hari esok akan berbeda. Jika hari ini kita sarapan bersama keluarga kita, mungkin saja hari esok kita tidak dapat sarapan bersama keluarga kita. Hal-hal kecil tersebut yang kadang membuat hari-hari kita berbeda dan tidak monoton atau membosankan. Karena kita tidak akan tau apa yang akan terjadi di tiap harinya. Hal tersebut yang membuat masyarakat Jepang sangat menghargai hari demi hari dan mereka menyebut itu *Ichigo-ichie* (一期一会) .

Ichigo-ichie secara umum dapat diterjemahkan sebagai "Pertemuan yang hanya terjadi sekali seumur hidup" atau juga "Sebuah kesempatan yang terjadi pada saat ini." Ini berarti dengan *Ichigo-ichie* dapat memberi tahu kita bahwa setiap

pertemuan, dan semua yang kita alami, adalah harta yang berharga yang tidak akan pernah terulang dengan cara yang sama lagi. Jadi jika kita membiarkan momen itu begitu saja tanpa menikmatinya, momen itu akan hilang selamanya.

Jika dilihat dari makna kanji yang tertulis pada kata *Ichigo-ichie* adalah :

いちごいちえ
一期一会

Artinya karakter tersebut

いち
一: satu

き
期: waktu / periode waktu

いち
一: satu

かい
会 : pertemuan / peluang

Ichigo-ichie (一期) awalnya digunakan dalam tulisan suci Buddhis untuk merujuk pada waktu yang berlalu sejak kita dilahirkan sampai kita mati. Seperti dalam pepatah Tibet katakan, kesempatan atau pertemuan dengan kehidupan adalah apa yang ditawarkan kepada anda sekarang. Jika anda tidak memanfaatkan momen itu, kesempatan itu akan hilang selamanya. (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:11)

Ini adalah sesuatu yang kita semua tahu sebagai manusia, tetapi mudah lupa ketika kita membiarkan diri kita terjebak dalam kekhawatiran dan kewajiban kita sehari-hari. Menyadari *Ichigo-ichie* membantu kita melepaskan diri dari ingatan, bahwa setiap pagi yang kita habiskan di dunia ini, setiap momen yang kita habiskan bersama orang tua kita, dan dengan orang-orang yang kita cintai sangat berharga dan patut mendapat perhatian penuh dari kita.

Ada sebuah biara di Spanyol di mana dikatakan bahwa setiap kali para biarawan bertemu satu sama lain di lorong, mereka berkata satu sama lain,

"Saudaraku, ingatlah bahwa suatu hari kamu akan mati". Kebiasaan ini menempatkan mereka dalam keadaan permanen sekarang, yang, jauh dari membuat mereka sedih atau khawatir, mengilhami mereka untuk menikmati setiap saat dalam hidup mereka. Sama halnya dengan Ajaran Islam dimana maut atau takdir manusia tidak ada yang tahu selain sang pencipta. Dan kapan saja nyawa kita dapat di ambil oleh Nya.

Dengan demikian itulah yang menjadi permasalahan utama bagi manusia di dunia, karena kita tidak tahu kapan hidup seseorang akan berakhir. Setiap hari bisa menjadi hari terakhir kita. Tidak ada yang bisa memastikan kapan mereka tidur bahwa mereka akan membuka mata mereka lagi keesokan paginya.

Ichigo-ichie adalah ajakan yang jelas untuk "lakukan sekarang atau tidak sama sekali," karena meskipun kita dapat hidup bertahun-tahun, tetapi tidak merasakan setiap momen yang dimiliki, esensi yang berharga itu tidak akan pernah terulang.

Mungkin kita akan bertemu dengan orang yang sama di tempat yang sama lagi, tetapi kita akan menjadi lebih tua, situasi dan hormon kita akan berbeda. Alam semesta berada dalam kondisi terus berjalan dengan konstan, dan demikian pula kita. Itu sebabnya tidak ada yang akan terjadi lagi dengan cara yang sama.

Penulisan pertama kali tentang *Ichigo-ichie* terdapat dalam buku catatan milik master teh Yamanoue Soji, pada tahun 1588. Yang bertuliskan :

"Perlakukan pelanggan anda seolah pertemuan itu akan terjadi hanya sekali dalam hidup anda." (Hector Gracia, Francisc Miralles, 2019:13)

Yamanoue Soji awalnya adalah seorang pedagang dari *Sakai*. Kemudian ia masuk kedalam pelayanan para penguasa kerajaan sebagai pembuat teh di clan *Hojo Odawara*. Di sanalah ia terkenal sebagai pembuat teh yang handal. Dan menerapkan konsep *Ichigo-ichie* pada setiap pelanggannya. Jika kita memahami kalimat yang terucap oleh Yamanoue Soji tadi dapat kita simpulkan bahwa kalimat

tersebut dapat diterjemahkan menjadi: "Perlakukan pelanggan anda dengan *Ichigo ichie*." (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:86)

Menurut Yamanoue Soji memasukkan frasa ini dalam catatannya, ia menulis tentang apa yang telah ia pelajari dari upacara minum teh di bawah pengawasan guru teh *Rikyuu*, yang dianggap sebagai salah satu pendiri *wabi-cha*, gaya upacara minum teh yang menekankan kesederhanaan di atas semuanya.

Namun, untuk mengekspresikan konsep ini, Yamanoue Soji beralih ke bahasa Jepang kuno, menggunakan “一期一度”, yang hampir sama dengan aslinya, “一期一会”, tetapi dengan karakter huruf kanji terakhir yang berbeda, yang berarti 度 “waktu” daripada menggunakan kata 会 “bertemu”. Perubahan itu penting, karena memungkinkan kita untuk memahami karakter unik dari setiap momen di luar upacara minum teh dan filosofinya. (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:13)

2.2 Menemukan *Ichigo-ichie* Dengan Zen

Untuk mencapai dan memahami *Ichigo-ichie*, konsep ajaran Budha dapat membantu untuk mencapai hal tersebut. Dimana ajaran budha mengajarkan kita untuk mengontrol keadaan tubuh atau diri serta spiritual dengan berbagai cara. Salah satunya adalah bermeditasi. Meditasi merupakan ajaran budha yang paling populer di seluruh dunia. Meditasi secara umum dapat diartikan sebagai praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang mengikat, membebani, maupun mencemaskan dalam hidup kita sehari-hari.

Ada berbagai macam gerakan saat melakukan meditasi. Ada yang melakukannya sambil berdiri dan adapula yang melakukannya dengan cara duduk bersila. Salah satu gerakan meditasi yang mudah dan umum dilakukan adalah bermeditasi dengan cara duduk bersila atau dapat dikenal sebagai gerakan *Zen*. Jika diterjemahkan secara harfiah, *zazen* (坐禅) berarti “duduk ^ざ坐 ^{ぜん}zen ^ざ禅 ^{ぜん}” dan merupakan salah satu bentuk meditasi paling populer di Jepang. Secara tradisional dipraktikkan duduk di atas bantal, dalam posisi lotus atau setengah lotus.



Sumber : <https://www.pngegg.com/en/png-zdtdt>

Melakukan gerakan *Zen* yang paling penting adalah menjaga punggung tetap lurus, dari panggul hingga leher. Mata Anda harus diarahkan ke lantai, pada jarak sekitar tiga kaki, atau menatap dinding. Meditasi *Zazen* tidak memiliki tujuan khusus selain hanya memusatkan diri sendiri sebanyak mungkin di masa sekarang, mengamati tanpa melekatkan hal-hal yang melewati pikiran Anda.

“Ketika Anda duduk diam, pikirkan tentang anda tidak berpikir. Bagaimana menurut Anda tentang tidak berpikir? Tanpa berpikir. Ini adalah seni zazen” (Dogen Zenji, 1200–1253)

Sesuai apa yang dikatakan yang menjadi poin adalah guru Dogen Zenji berbicara bukan untuk membuat pikiran “kosong” melainkan “untuk tidak memikirkan apapun”. Sering kali banyak yang salah mengartikan tujuan meditasi tersebut. Ini berarti melepaskan apa pun yang melewati pikiran kita tanpa terikat. Dengan cara ini, kita dapat mencapai keadaan tanpa masa lalu atau masa depan, yang memungkinkan kita untuk merasakan setiap sensasi di tubuh kita di masa sekarang.

Salah satu master *Zen* yang juga berpengaruh bagi dunia adalah Kobun Chino Otogawa yang lahir di Kyoto pada 1 Februari 1938. Ia menghabiskan tiga puluh tahun pertama hidupnya di Jepang. Pada akhir 1960-an, ia pindah ke Amerika Serikat dengan misi membawa *Zen* ke Barat, di samping itu ia juga mengajar kaligrafi, *haiku*, dan *shodo*.

Mempelajari *Zen* dapat memungkinkan kita untuk membawa keindahan, kesederhanaan, dan keharmonian. Ajaran Buddhisme versi Jepang ini memberi kita banyak kesempatan untuk memasukkan *Ichigo-ichie* ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Inilah yang harus kita pahami untuk mempelajari *Zen*. Ajaran Buddhisme versi Jepang ini memberi kita banyak kesempatan untuk memasukkan *Ichigo-ichie* ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Ada 8 pelajaran penting dari *Zen* untuk kehidupan *Ichigo-ichie* :

1. Duduk dan lihat apa yang terjadi. Kepingikan kerohanian kita sering membuat kita melihat jauh ke dalam ruang dan waktu untuk apa yang benar-benar tepat di depan kita. *Zen* mengajarkan kita untuk hanya duduk dan merangkul momen itu, tanpa ambisi lebih jauh dari ini.

2. Nikmati saat ini seolah-olah itu adalah napas terakhir anda. Anda dapat hidup hanya sehari dalam satu waktu, dan tidak ada yang bisa memastikan bahwa mereka akan bangun keesokan paginya. Jadi jangan menunda kebahagiaan. Momen terbaik dalam hidup anda salah satunya adalah saat ini.

3. Hindari pengalihan. Sebuah peribahasa kuno mengatakan bahwa seorang pemburu yang membidik dua mangsa sekaligus tidak akan membunuh siapa pun. Hal yang sama terjadi ketika kita mencoba mengobrol dengan kawan kita sambil membaca buku sekaligus. *Zen* mengajarkan kita untuk melakukan satu hal pada satu waktu, seolah itu adalah hal yang paling penting di dunia. Jika anda melakukannya dengan cara itu, tidak diragukan lagi itu akan terjadi.

4. Bebaskan diri anda dari segala hal yang tidak penting. Seseorang dapat mengenali seorang pengembara yang ahli dengan apa yang mereka tinggalkan di rumah daripada apa yang mereka bawa di dalam koper mereka. Hidup adalah

petualangan mendebarkan, jadi setiap kali anda merasa terbebani, tanyakan pada diri anda sendiri, apa yang bisa saya lepaskan.

5. Jadilah teman untuk diri anda sendiri. Daripada membandingkan diri anda dengan orang lain dan mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain, anggaplah anda itu unik di dunia. Seperti kata cellois Pau (Pablo) Casals dalam sebuah puisi yang ditulis untuk anak-anak: “*You are a miracle, and there has never been nor will there ever be anyone like you.*”

6. Rayakan ketidaksempurnaan. Jika tidak semua alam dalam semua kompleksitasnya, dengan semua kelahiran dan kematiannya, itu sempurna, lalu mengapa Anda harus begitu? Setiap kegagalan adalah tanda bahwa Anda harus mengambil jalan yang berbeda. Sesuatu yang cacat adalah undangan untuk memoles berlian. Jika Anda memiliki keinginan untuk meningkatkan, maka itu sempurna untuk menjadi tidak sempurna.

7. Berlatih belas kasih. Dari sudut pandang Buddhis, mengasihani seseorang tidak berarti merasa kasihan, melainkan empati mendalam yang memungkinkan kita melakukan perjalanan menuju situasi yang lain untuk memahami motivasi mereka dan, jika perlu, kesalahan mereka. Setiap orang bertindak sesuai dengan momen pertumbuhan pribadi di mana mereka menemukan diri mereka sendiri. Bahkan ketika mereka berperilaku dengan cara yang penuh kebencian, itu yang terbaik yang bisa mereka lakukan dengan apa yang mereka miliki.

8. Lepaskan harapan anda. Membuat prediksi, menunggu hal-hal tertentu terjadi, adalah cara untuk membunuh momen tersebut. *Ichigo-ichie* berpengalaman dengan pikiran tersusun yang diajarkan oleh Zen.

Mengenai poin terakhir ini, harapan seperti pembungkus yang mencegah kita melihat hadiah. Begitu kita telah membebaskan diri kita dari mereka, masa kini menawarkan dirinya kepada kita dengan segala kemegahannya. (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:38-40)

2.3 Menyikapi *Dukkha* dan *Mono No Aware* Untuk Memaknai *Ichigo-ichie*

Setiap manusia saat menjalani kehidupan sebisa mungkin akan selalu mencari kebahagiaan dan meminimalisir untuk menghindari konflik yang membuat diri kita menjadi terbebani dan tidak bahagia. Saat menjalani kehidupan kebahagiaan tidak serta merta terus datang dalam kehidupan, perasaan sedih, penderitaan, dan juga rasa kecewa pun tidak dapat di hindari saat kita menjalani kehidupan. Saat kita merasakan hal tersebut dan tidak dapat menyikapinya dengan baik. Keadaan tersebut akan menghambat kita untuk bangkit dari keterpurukan dan mungkin tidak akan dapat merasakan lagi esensi-esensi dari rasa bahagia selama menjalani kehidupan.

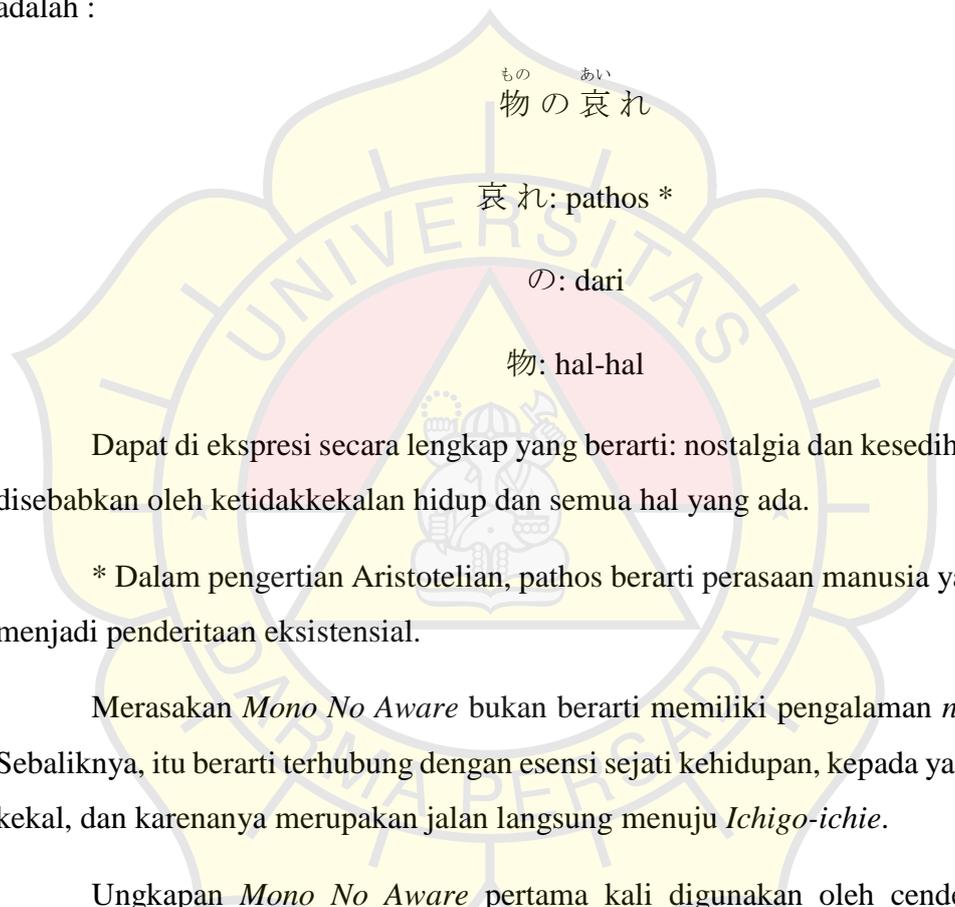
Buddhis mengajarkan menyikapi penderitaan dunia tersebut, penderitaan tersebut dapat disebut sebagai *Dukkha*. Konsep Buddhis tentang *Dukkha* sering salah diartikan sebagai “penderitaan.” Pengertian yang lebih akurat untuk menerjemahkannya adalah: "sedikit kecemasan dan ketidakpuasan yang dirasakan semua makhluk hidup di dalam, karena kita tahu bahwa perubahan tidak bisa dihindari." Sepanjang hidup kita, kita sering berjuang untuk mencoba dan melepaskan perasaan tersebut daripada menerimanya. Sebagai contoh “kecanduan”. Kecanduan adalah bentuk pelarian yang kita gunakan untuk menenangkan *Dukkha* kita. (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:41)

Masyarakat pada zaman moderen menawarkan banyak cara untuk melarikan diri dari kenyataan tersebut, contohnya: bermain video game yang semakin mendalam, hiburan internet, bahkan narkoba dan alkohol, dan sebagainya. Terutama ketika kita mengalami krisis atau menderita, kita mencari cara untuk menjauhkan diri dari perasaan ketidakkekalan yang menjadi karakteristik keberadaan kita.

Tidak ada yang abadi, tidak ada yang baik atau buruk. Menerima kenyataan ini adalah kunci untuk mengambil keuntungan penuh dari saat-saat indah yang diberikan kehidupan kepada kita dan untuk tidak kehilangan harapan ketika kita melalui masa sulit. Begitupula dengan istilah *Mono No Aware* bagi masyarakat

Jepang. Ungkapan *Mono No Aware* digunakan untuk mengekspresikan penghargaan terhadap keindahan dan menerjemahkan secara literal sebagai “menyadari perjalanan waktu.” Kita mungkin menggambarkan *Mono No Aware* sebagai "pahit," mengacu pada emosi kuat yang mengalahkan kita ketika kita benar-benar menyadari bahwa sifat dari apa yang kita lihat, cium, dengar, dan rasakan di masa sekarang adalah fana. (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:41)

Jika dilihat dari makna kanji yang tertulis pada kata *Mono No Aware* adalah :



Dapat di ekspresi secara lengkap yang berarti: nostalgia dan kesedihan yang disebabkan oleh ketidakkekalan hidup dan semua hal yang ada.

* Dalam pengertian Aristotelian, pathos berarti perasaan manusia yang bisa menjadi penderitaan eksistensial.

Merasakan *Mono No Aware* bukan berarti memiliki pengalaman *negative*. Sebaliknya, itu berarti terhubung dengan esensi sejati kehidupan, kepada yang tidak kekal, dan karenanya merupakan jalan langsung menuju *Ichigo-ichie*.

Ungkapan *Mono No Aware* pertama kali digunakan oleh cendekiawan Jepang abad ke-18 Motoori Norinaga untuk menggambarkan suasana umum masyarakat Jepang. Dia terinspirasi oleh sastra klasik, khususnya dua baris berikut dari novel *The Tale of the Heike*, yang ditulis pada 1330.

“Suara lonceng Gion Shōja menggemakan ketidakkekalan dari semua hal. . . . Orang yang bangga tidak tahan, mereka seperti mimpi di malam musim semi”.

Alam memberikan momen indah pada *Mono No Aware*: mekarnya sakura, cahaya keemasan matahari terbenam, debu debu salju, atau jalan setapak dengan daun kering pada hari musim gugur. Momen-momen agung ini patut kita perhatikan sepenuhnya; mereka mengisi baterai jiwa kita. (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:43)

2.4 Memperhatikan Hubungan Antar Manusia

Sebagai makhluk sosial kita hidup akan selalu berdampingan dengan orang lain. Banyak masalah yang di alami dalam kehidupan sehari-hari sebagai individu dan dalam skala kecil sebagai masyarakat yang berawal dari kurangnya perhatian terhadap orang lain. Di dunia global ini, kita memiliki peluang untuk terhubung dengan ribuan, bahkan jutaan orang, tetapi sangat jarang menemukan seseorang yang benar-benar tahu cara mendengarkan, dan mendengarkan menjadi hal yang penting. *Ichigo-ichie* adalah panggilan untuk memulihkan kekuatan perhatian bersama pasangan, teman, keluarga, rekan kerja, masyarakat, dan orang-orang diluar sana.

Ini melibatkan kesadaran bahwa saat ini mungkin akan menjadi yang terakhir yang membawa kita tersadar pada masa saat ini, dengan cara yang sama ketika kita akan mendengarkan dengan seksama kata-kata seseorang yang sekarat. Hanya pada saat kita sepenuhnya hadir dengan orang lain, kita dapat benar-benar menerima semua yang mereka tawarkan. Di dunia yang penuh dengan konflik, kita perlu lebih dari sebelumnya untuk berhenti bersikap acuh dan menjadi lebih terhubung dengan orang lain. mempraktikkan perhatian dan kesadaran bersama dapat menyelamatkan dunia.

Menurut Andrés Martín Asuero, pelopor ilmu perhatian di Amerika Latin dan guru MBSR, memperhatikan diri sendiri segera membuat lebih mudah untuk terhubung dengan orang lain. Saat dia menjelaskan dalam sebuah wawancara, “Latihan perhatian membantu kita menyadari apa yang kita lakukan, bagaimana kita melakukannya, bagaimana perasaan kita tentang apa yang kita lakukan, dan bagaimana perasaan orang lain. Dan berdasarkan pengetahuan itu, kita dapat

menempatkan prosedur, mekanisme, dan sikap di tempat yang berorientasi pada keharmonisan dengan diri sendiri dan dengan orang lain". (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:87)

Beberapa strategi untuk memperkuat kemampuan untuk memperhatikan orang lain :

1. Yang pertama adalah akal sehat. Putuskan sambungan perangkat anda ketika seseorang berbicara dengan anda. Ini akan sangat mengganggu jika seseorang yang sedang kita ajak bicara terus melirik smartphone mereka atau bahkan bermain dengannya, kebiasaan yang mengkhianati kurangnya rasa hormat.
2. Dengarkan kata-kata orang dan juga perhatikan bahasa tubuh mereka. Orang-orang mengomunikasikan bagaimana perasaan mereka tentang diri mereka sendiri dan orang lain melalui gerak tubuh, postur, nada suara, sorot mata mereka. Dalam pengertian ini, perhatian penuh berarti menyadari semua ini sehingga kita dapat menyesuaikan diri dengan keadaan emosi orang lain.
3. Ajukan pertanyaan tanpa mengganggu. Banyak orang merasa frustrasi untuk menjelaskan sesuatu yang penting bagi mereka, mungkin masalah yang mereka tidak tahu bagaimana mengatasinya dan harus dipenuhi. Meskipun kita tidak perlu menawarkan solusi atau mengambil tanggung jawab yang bukan milik kita, beberapa pertanyaan serius bersama dengan mendengarkan aktif yang telah kita diskusikan akan bermanfaat ganda bagi orang yang kita ajak bicara. Itu menunjukkan bahwa kita memperhatikan, dan itu dapat memunculkan aspek masalah yang mungkin tidak terpikirkan oleh mereka.
4. Hanya bersama orang-orang. Seringkali, apa yang orang lain butuhkan bukan pendapat anda atau bahkan pertanyaan kita. Melainkan beberapa orang hanya perlu ditemani, dan untuk mengetahui bahwa kita ada di sana bersama mereka, berbagi rasa sakit atau kekhawatiran mereka.

5. Atau tinggalkan mereka dalam damai. Dalam situasi stres tinggi, terkadang yang terbaik yang bisa kita lakukan untuk seseorang adalah memberi mereka hadiah privasi. Betapapun mendesaknya itu tampaknya untuk menyelesaikan konflik, jika pihak lain terlalu sibuk, mereka mungkin mendapat manfaat paling besar jika ditinggal sendirian. Bahkan jika mereka marah kepada kita, pendekatan yang bijaksana terkadang bisa membuat mereka menjadi marah dan menarik diri.

(Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:86)

2.5 Empat Unsur Dasar Emosi Dan Waktu Untuk Memasuki *Ichigo-ichie*

Sebagai makhluk hidup manusia di beri akal dan fikiran dari tuhan untuk menjalani kehidupan. Dimana akal dan fikiran digunakan untuk mencari jalan atas permasalahan yang di hadapi di kehidupan. Dengan akal dan fikiran manusia dapat menjalani hidup dengan sebaik-baiknya. Akal dan fikiran selain untuk memecahkan masalah yang ada, aspek ini pun dapat berpengaruh terhadap kondisi emosional manusia. Dengan adanya akal dan fikiran, emosional dalam dirikita dapat berubah-ubah sesuai apa yang sedang dialami. Hal ini yang membuat kita juga harus dapat mengendalikan emosi dalam diri agar kita sepenuhnya dapat merasakan apa yang sedang dialami tubuh kita saat ini.

Ada empat dasar emosi meskipun psikolog sosial Paul Ekman menambahkannya menjadi enam, yaitu ekspresi wajah terkejut dan merasa jijik. Mereka meninggalkan jejak mereka pada hidup kita dan menempatkan kita di satu tempat atau lain waktu.

Empat dasar emosi itu adalah :

1. Kemarahan. Emosi ini, terkait dengan naluri bertahan hidup kita, pada awalnya membantu kita menghadapi bahaya yang mengancam kita atau orang yang kita cintai. Itulah sebabnya otot kita menjadi tegang ketika kita marah, mempersiapkan kita untuk bertahan dan melakukan perlawanan, dan detak jantung kita semakin cepat. Tubuh kita menghasilkan adrenalin dan noradrenalin,

mengoptimalkan respons kita terhadap stres tetapi pada akhirnya menyebabkan kelelahan.

Selain menjadi tidak diinginkan secara sosial, masalah dengan kemarahan adalah bahwa hal itu jarang dikaitkan dengan ancaman nyata, mengingat bahwa hari ini, kecuali dalam keadaan khusus, ketika kita menemukan diri kita dalam zona perang atau mendesak.

Sebaliknya kita menjadi marah ketika kita percaya bahwa kita adalah korban kesalahan atau ketika sesuatu yang terjadi pada kita tidak adil. Jika kita menyerang, kita sering kehilangan kendali dan memperburuk masalahnya, sejak saat itu pihak lain juga merasa terancam dan serangan pada gilirannya. Jika kita menekan kemarahan kita, kita bisa membahayakan diri kita sendiri.

Apakah kita menyerang atau menekan, amarah hampir selalu merupakan emosi yang merusak, seperti yang diajarkan Buddha: "Berpegang teguh pada amarah adalah seperti memegang batu bara panas dengan maksud untuk melemparkannya ke orang lain: Andalah yang terbakar."

Ketika kita marah, itu hampir selalu karena interpretasi kita tentang sesuatu yang telah terjadi atau yang telah dilakukan seseorang. Karena itu, kemarahan membuat kita terikat pada masa lalu, mencegah kita dari menikmati di sini dan sekarang.

2. Kesedihan. Emosi ini sering berasal dari rasa kehilangan, dalam beragam situasi. Kita merasakan kesedihan ketika kita kehilangan orang yang kita kasihi karena kematian atau perpisahan, dan kita mengalami proses berduka saat kita menyesuaikan diri dengan situasi baru kita. Kita juga merasa sedih ketika kehilangan benda yang bermanfaat atau berharga misalnya, ponsel atau ketika kendaraan kita rusak atau penghasilan kita berkurang dan lain-lain.

Ada juga kesedihan yang lebih eksistensial, yang mengundang kita untuk merenung, seperti ketika kita kehilangan harapan atau keinginan untuk hidup dengan alasan ataupun tanpa alasan yang jelas dan menemukan diri kita dalam keadaan apatis yang membuat kita berkurang. Ketika kesedihan ini berlangsung

lama, lebih lama dari yang sebanding dengan kerugiannya, itu dapat menyebabkan depresi. Ketika kesedihan itu sehat atau positif, itu memungkinkan kita untuk memahami apa yang telah terjadi, untuk mengucapkan selamat tinggal pada apa yang kita cintai, dan untuk mempersiapkan strategi baru untuk bergerak maju dalam kehidupan. Itu bisa diterjemahkan ke dalam seni, dalam bentuk apa pun, sebagai jalan bagi keadaan batin kita.

Dari sudut pandang fisiologis, menunjukkan bahwa emosi ini menyebabkan kita menurunkan kelopak mata dan mengecilkan bibir. Seseorang yang sedih tidak memperhatikan apa yang ada di depan mereka. Mereka tidak ada di masa sekarang dan itulah mengapa kita mengatakan bahwa mereka memiliki “tatapan kosong.”

Kesedihan membuat kita terikat pada masa lalu karena perhatian kita terfokus pada apa yang hilang, apa yang tidak ada lagi, atau apa yang kita inginkan tetapi tidak kita dapatkan. Bagaimanapun, selama kita sedih, kita tidak berada di sini dan sekarang.

3. Ketakutan. Sama seperti amarah, emosi ini terkait erat dengan naluri bertahan hidup kita dan berfungsi untuk memperingatkan kita tentang ancaman atau potensi bahaya. Ketika manusia hidup di hutan, ketakutan sangat penting untuk mendeteksi bahaya yang akan terjadi dan mempersiapkan tubuh kita untuk bertarung atau melarikan diri.

Seperti halnya kemarahan, ketakutan mengaktifkan adrenalin dan noradrenalin, yang menyebabkan denyut nadi dan tekanan darah kita menjadi cepat, juga membuat kita hiperventilasi. Gejala fisik ketakutan lainnya termasuk berkeringat, gemeteran, dan ketegangan otot, yang kadang-kadang bisa membuat kita merasa lumpuh.

Seperti halnya kemarahan, masalahnya adalah alarm ketakutan kita sering padam ketika tidak ada pemangsa atau ancaman nyata. Kita takut akan hal-hal yang mungkin terjadi tetapi itu bukan ancaman langsung. Kita takut kehilangan orang tua kita, pekerjaan kita, pasangan kita, perhatian atau kasih sayang teman-teman kita, kesehatan kita, dan lain-lain.

Ketika dialami secara berkelanjutan, ketakutan antisipatif ini, berdasarkan prediksi tentang apa yang mungkin terjadi, dapat menyebabkan gangguan kecemasan dan bahkan serangan panik. Ketakutan kita begitu besar sehingga kita bahkan menjadi lumpuh karena takut akan rasa takut.

Ketakutan adalah emosi yang memproyeksikan kita ke masa depan. Ketika kita hidup dalam ketakutan, mustahil untuk menikmati apa yang kita lakukan dan apa yang kita miliki saat ini.

4. Kebahagiaan. Ini adalah emosi yang paling sedikit dipelajari, dan memiliki karakter misterius, karena tidak selalu dibenarkan, dan beberapa orang memiliki kecenderungan khusus terhadapnya, sedangkan yang lain tampak menyabotasinya.

Bergantung pada intensitasnya, kebahagiaan menempatkan kita dalam serangkaian pengalaman batin, dari kepuasan yang tenang hingga euforia yang tidak terkendali. Dalam semua kasus ini, itu adalah emosi yang memunculkan perayaan kehidupan, kerendahan hati, dan optimisme. (Paul Ekman, 2003:99-229)

Kebahagiaan membuat kita lepas, yang menjelaskan mengapa, ketika kita mengalaminya, kita ingin membaginya dengan orang lain. Ketika kita merasa bahagia, kita menjadi lebih berempati, murah hati, dan manusiawi. Sebagai contoh dalam pertandingan sepak bola, setelah pemain mencetak gol, dia berlari ke arah rekan satu timnya untuk memberi mereka pelukan. Kebahagiaan adalah sesuatu yang kita alami dan sesuatu yang kita berikan. Itu tidak hanya menempatkan kita pada sisi kehidupan yang cerah tetapi juga membawa kita lebih dekat dengan orang lain.

Penulis dan pembicara Alex Rovira membuat perbedaan antara dua jenis kebahagiaan: kebahagiaan dengan sebab dan kebahagiaan tanpa sebab. Jenis pertama tergantung pada peristiwa eksternal dan karenanya cepat berlalu. Sebagai contoh ketika tim kita memenangkan pertandingan, ketika kita lulus dalam ujian, ketika kita dipromosikan. Kebahagiaan tanpa sebab datang dari dalam, tanpa alasan

tertentu, seperti transmisi dari jiwa yang bisa kita pilih untuk didengarkan. Kita akan bekerja pada emosi tanpa syarat, yang menempatkan kita dalam keadaan puas.

Dari empat emosi dasar yang telah dipaparkan, hanya kebahagiaan yang dimiliki saat ini dan merupakan rumah dari *Ichigo-ichie*. Justru karena kita tahu itu hanya terjadi sekarang, dan bukan sebelum atau sesudahnya, kita merayakannya dengan sepenuhnya menyerahkan diri kita untuk menikmati momen itu.

<i>EMOTION</i>	<i>TIME</i>	<i>KEY PHRASE</i>
<i>Anger</i>	<i>Past</i>	<i>Come back!</i>
<i>Sadness</i>	<i>Past</i>	<i>Wake up!</i>
<i>Fear</i>	<i>Future</i>	<i>Come back!</i>
<i>Happiness</i>	<i>Present</i>	<i>Ichigo-ichie!</i>

(Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:29-30)

Sejak mengetahui konsep kecerdasan emosional, kita menjadi semakin sadar akan perasaan kita, tetapi kita sering tidak menyadari bagaimana emosi kita menyebabkan kita melakukan perjalanan ke masa lalu atau masa depan, dan bukan untuk kesenangan. Dalam pengertian ini, latihan sederhana menerjemahkan emosi ke dalam waktu adalah alat yang ampuh untuk kembali ke masa kini, di mana kebahagiaan, ketenangan, dan perhatian yang menjadi ciri *Ichigo-ichie* dapat ditemukan.

Ketika kita berhenti memproyeksikan diri kita ke masa lalu atau masa depan, kita dapat memulihkan kebahagiaan masa kini. Jika kita menerjemahkan emosi ke dalam waktu, akan lebih mudah bagi kita untuk menghindarinya, karena tidak ada yang suka ditinggalkan dari masa kini, di mana hal-hal penting sedang terjadi. Itu sebabnya jika kita menyadari bahwa kita berada di masa lalu, kita pergi. Dan jika kita di masa depan, kita kembali.

2.6 Unsur-Unsur Yang Menghalangi *Ichigo-ichie* Terbentuk

Saat melakukan atau menjalankan sebuah konsep akan selalu ada faktor-faktor yang dapat membuat konsep itu tidak dapat berjalan dengan sempurna. Akan ada konsekuensi yang harus di perhatikan untuk membuat sebuah konsep atau pemikiran tersebut. Begitupula dengan konsep *Ichigo-ichie* ada faktor-faktor yang dapat membuat kita tidak dapat merasakan *Ichigo-ichie* dengan sempurna. Faktor-faktor inilah yang akan menghambat kita untuk memahami apa itu *Ichigo-ichie* :

1. Proyeksi. Seperti yang telah kita tahu, ketika pikiran kita bergerak ke masa lalu, di mana rasa sakit dan kebencian berada, atau masa depan, tempat ketakutan dan kekhawatiran, kita ditarik dari saat sekarang.

2. Gangguan/pengalihan. Kita dapat mengalami masa kini sepenuhnya hanya jika kita tidak mencoba melakukan beberapa hal sekaligus. Contohnya seorang pria yang sedang berjalan-jalan di hutan tetapi ia juga sibuk bermain dengan media sosialnya di *handphone* miliknya. Ia tidak menikmati keadaan di saat ini. Bahkan, dia tidak merasa sedang di hutan.

3. Kelelahan. Tidur nyenyak di malam hari atau terlalu banyak bekerja bisa menghalangi kesenangan kita saat ini. Dalam kasus pertama, karena kita dalam cengkeraman kelelahan. Yang kedua, karena kita sangat aktif secara mental sehingga kita tidak bisa mengurangi tingkat stimulasi kita untuk hidup di masa sekarang. Contoh sederhananya adalah ketika kita berusaha membolos pada saat sekolah untuk menonton film di bioskop, tetapi begitu kita duduk, kita tidak bisa fokus pada apa yang terjadi di depan kita karena masalah yang kita hadapi masih berkeliaran di kepala kita.

4. Ketidaksabaran. Ingin mewujudkan sesuatu dengan paksaan misalnya, seorang kekasih yang tidak sabar menunggu ciuman pertamanya, itu akan menjauhkan kita dari masa kini. *Ichigo-ichie* menuntut agar kita menyerahkan diri pada apa yang kita alami tanpa harapan apa pun. Apa pun yang terjadi adalah yang terbaik yang bisa kita alami, karena kita mengalaminya sekarang.

5. Analisis. Ada pepatah umum yang berbunyi, "*Jika Anda ingin bahagia, jangan menganalisis semuanya.*" Saat kita mencoba membedah momen itu, kita dalam bahaya untuk melenyapkannya. Mengapa kita harus mencari arti dari segalanya? Ingin memahami mengapa apa yang kita alami membuat kita bahagia segera merusak kebahagiaan itu. Kegembiraan saat ini tidak dapat didefinisikan, dibedah, dimengerti, itu hanya bisa dijalani.

(Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:91)

2.7 Penerapan *Ichigo-ichie* Saat Ini

Di luar pengaturan upacara minum teh, saat ini orang Jepang menggunakan ungkapan *Ichigo-ichie* dalam dua situasi yaitu :

1. Saat bertemu orang asing untuk pertama kalinya.
2. Saat bertemu dengan orang yang sudah kita kenal sebelumnya.

Misalnya, bayangkan jika anda sedang tersesat di jalan, dan ketika anda meminta bantuan, dan anda akhirnya bertanya kepada seseorang dan mengobrol selama beberapa menit karena orang yang anda tanyakan kebetulan tinggal di daerah tersebut. Ketika anda memutuskan untuk berpisah, *Ichigo-ichie* akan menjadi cara yang tepat untuk mengucapkan selamat tinggal. Dengan mengatakan ini, anda memberi tahu mereka bahwa ini adalah pertemuan yang menyenangkan yang tidak akan terjadi lagi di masa depan.

Penggunaan kedua, lebih dekat dengan apa yang telah kita lihat dengan upacara minum teh. Keadaan ini digunakan dengan teman-teman atau keluarga yang sering kita temui, untuk menekankan bahwa setiap kali kita bertemu itu adalah momen yang unik dan berharga. Hidup kita terus berjalan, dan kita masing-masing tumbuh dan berubah seiring berjalannya waktu. Seperti yang dikatakan Heraclitus :

"Tidak seorang pun pernah melangkah di sungai yang sama dua kali, karena itu bukan sungai yang sama dan dia bukan manusia yang sama." (Hector Gracia, Francesc Miralles, 2019:14)

Dalam kedua penggunaan ekspresi tersebut, maka intinya adalah untuk menunjukkan rasa terima kasih dan menghargai momen bersama dalam hidup kita. Pada saat yang sama, itu juga menyampaikan sedikit nostalgia, dan seperti ritual para biarawan yang disebutkan sebelumnya, itu mengingatkan kita bahwa perjalanan kita melalui kehidupan cepat berlalu. *Ichigo-ichie* membuat kita sadar bahwa setiap waktu bisa menjadi yang terakhir.

Orang-orang yang mampu menjalani kehidupan yang panjang dan bermakna biasanya memiliki dua karakteristik: Mereka menyadari misi mereka, dan mereka tahu bagaimana menikmati setiap saat. Bagi mereka, saat ini adalah kesempatan permanen untuk mengalami *Ichigo-ichie*.

Namun, jika kita melihat orang-orang di sekitar kita, atau bahkan pada diri kita sendiri, kita akan melihat bahwa seringkali sulit untuk tetap berada di masa sekarang. Pikiran kita berkelana ke segala arah, dan sulit untuk membuatnya tetap fokus pada di mana kita sekarang, pada apa yang kita lakukan sekarang, dan pada siapa kita sekarang. Jika Anda merasa sendirian, sesungguhnya orang yang bersama anda adalah diri anda sendiri.

2.8 *Ichigo-ichie* Dan Usia Manusia

Ketika kita berpikir untuk memulai dan mengembangkan sesuatu yang baru, sering kali yang terlintas dalam pikiran adalah apakah dengan keadaan umur yang sekarang sudah terlambat untuk melakukan hal tersebut, tetapi itu hanya sebuah prasangka. Semua memiliki kemampuan untuk membuat awal baru dalam kehidupan, tanpa memandang usia. Bahkan orang lanjut usiapun dapat memutuskan untuk melakukan hal baru yang akan membuat mereka terasa bahagia. Yang penting bukanlah berapa tahun lagi kita hidup, tetapi apa yang akan kita lakukan dengan waktu yang tersisa.

Di Jepang, orang sering memulai awal yang benar-benar baru di masa pensiun mereka. Orang-orang yang menghabiskan sebagian besar hidupnya di kantor, memenuhi kebutuhan perusahaan, bertanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri. Itulah sebabnya mengapa sangat umum melihat pemandu wisata

lansia di stasiun kereta kecil di Jepang. Dengan sukarela mereka melayani pengunjung yang datang dan memberi tahu mereka tentang wisata pemandangan lokal dan menawarkan saran tentang jadwal bus dan wisata-wisata yang ada.

Contohnya, seorang wisatawan yang turun di stasiun Yudanaka, sebuah kota yang terkenal dengan *onsennya* dan juga sebagai titik awal untuk mengunjungi monyet salju Nagano, kedatangan mereka akan di sambut hangat oleh pemandu lansia yang menawan yang bertugas disana, dan mereka senang bisa melatih bahasa Inggris mereka dengan wisatawan dari seluruh dunia.

Seperti yang dipelajari dari para pakar umur panjang lansia di Okinawa. Selama kita cukup berani untuk melakukan apa yang kita sukai, setiap hari bisa menjadi hari terbaik dalam hidup kita. Dan setiap hari akan terus menjadi pengalaman yang sangat berharga yang tidak dapat diulang kembali. Pada saat itu konsep *Ichigo-ichie* masuk mengajarkan pentingnya menikmati waktu yang ada daripada harus menghitung berapa waktu yang tersisa pada hidup kita.

