

BAB II

HARAGEI

2.1 Pengertian Haragei

Haragei bila diartikan secara langsung berarti seni perut, dimana perut digambar, kemudian digerakkan dengan berbagai gerakan seperti permainan akrobat. Haragei bukanlah sebuah permainan, meskipun haragei mirip dengan sebuah permainan, tetapi perlu ditekankan bahwa ini bukanlah permainan.

Haragei yang dimaksud dalam penulisan ini adalah seni menggunakan hara seseorang dalam komunikasi antar perorangan. Kemampuan seseorang untuk bertindak dengan dasar "hara" (perut) tanpa mengeluarkan kata-kata atau gerakan. Orang Jepang tidak termotivasi oleh pikiran atau hati saja, tapi juga oleh hara. Hara memang hampir tidak logis. Tapi hara mempunyai logikanya sendiri. Ketika orang tidak memakai kata-kata secara langsung, tetapi bisa menangani masalah berdasarkan pengalaman atau perasaan. Atau bisa dikatakan juga, menangani masalah

tanpa memakai logika atau dialog, tetapi dengan pengalaman dan keberanian.¹

2.2 Asal kata Haragei

Haragei itu sendiri berasal dari kata HARA (腹) yang berarti perut, dan GEI (芸) yang berarti seni. Kedua kata pembentuk itu memiliki arti dan nilai-nilai tersendiri, yang pada akhirnya saling menunjang dalam pelaksanaan dan pembentukan haragei tersebut. Oleh karena itu penulis akan mulai membahas HARAGEI itu berdasarkan kata-kata yang membentuknya.

2.2.1. Hara (腹)

Bila diartikan secara harfiah *hara* itu berarti perut yang terletak ditengah-tengah tubuh kita yang dianggap sebagai pusat penting dari kesehatan. Dan secara tradisional telah dipercaya bahwa *hara* itu adalah sumber dari semangat keberanian, kejujuran, kemurnian, kemampuan untuk menyesuaikan terhadap sesuatu tanpa melibatkan perasaan (*mushin/ 無心*).²

¹ Michiro Matsumoto, Haragei, hal 17

² Ibid, hal 22

Haruo Yamaoka, seorang pendeta Budha membahas tentang hara dalam kata pengantar bukunya yang berjudul *Meditation Gut Enlightenment* bahwa:

"Living with immigrant Japanese parents, I encountered many references to hara. It wasn't until I went to study in Japan, however, that I realized the meaning of my parents' continued reference to this particular area of their anatomy. The Japanese way of life focuses on hara. One may even call it their philosophy of life. Their way of hara takes in much of the social, physical, and psychological life of the Japanese, and bring them calmness, stability, power, and flexibility."

Tinggal bersama orang tua Jepang pendatang, saya menemukan banyak referensi tentang hara. Itupun bukan ketika saya pergi untuk belajar di Jepang, bagaimanapun, saya menyadari arti referensi yang berlanjut dari orang tua saya mengenai area khusus pada tubuh mereka. Jalan hidup orang Jepang terfokus pada hara. Seseorang malah menyebut itu sebagai filosofi dari hidup. Dan hara ini mencakup banyak pada social, fisik dan psikologis hidup orang Jepang, dan itu memberikan ketenangan, kestabilan, tenaga dan kefleksibelan.

Melihat kenyataan bahwa,, di Timur, pusat dari manusia bukan berlokasi di kepala seperti di Barat, melainkan di bawah perut (*hara*). Albert Low, penerbit *Zen and Creative management* mengatakan:

"Thus, locating the energies and attention in hara is not only of value to the martial artist but it also of equal value to the businessman, who no less needs to be as responsive and incisive and who no less needs to use wisely his vital forces."

Jadi, menempatkan tenaga dan perhatian di *hara* bukan hanya berarti untuk seni bela diri, tetapi itu juga berarti sama bagi pelaku bisnis dimana perlu untuk lebih mau mendengarkan dan bersikap jeli, dan untuk lebih bersikap bijaksana atas kekuatan vitalnya.

Para ahli bahasa Jepang menempatkan *hara* sebagai sesuatu yang bernilai. Hal ini bisa kita lihat yaitu dari banyaknya ungkapan-ungkapan bahasa Jepang yang menggunakan kata *hara* ini seperti ungkapan ketika seseorang sedang marah maka akan dikatakan *HARA GA TATSU*. Sebutan *HARA-NO-OOKII HITO*, yang bila diartikan secara langsung yaitu orang dengan perut besar. Tetapi dalam kebudayaan, sebutan ini bisa berarti; orang yang pemurah atau orang yang penuh karisma. Atau pada sebutan *HARA-NO-CHIISAI HITO*, yang dalam artian langsung berarti orang dengan perut kecil. Tetapi dalam kebudayaan, sebutan ini bisa berarti; orang yang egois dan orang yang bukan pemaaf.

Hara disini juga bisa berarti berbesar hati termasuk penyayang, pengertian dan menghargai perbedaan pandangan/ pendapat melalui pengalaman. Seperti istilah di Jepang *HARA-NO-ARU HITO* yang berarti orang yang selalu

mendengar dan jarang berkomentar.³ Orang yang ber-hara selalu menerima sesuatu termasuk perbedaan-perbedaan. Baik itu perbedaan orang ataupun perbedaan pendapat, dan mereka jarang sekali membuat penilaian atau terlibat langsung secara emosional pada suatu masalah.

Meskipun hara terlalu sulit untuk dimengerti secara mudah, tapi bagi orang Jepang itu sendiri hara adalah sesuatu yang sangat mereka pahami. Bagi orang Jepang, kenyataan itu tidak bisa didapat melalui konsep-konsep ataupun pemikiran. Kenyataan pada hara ini lebih ke pembagian dari "kami dan Dia", atau "subjek dan objek", atau "kekejaman dan menikmati kesedihan", yang kesemuanya itu tidak bisa dipahami melalui suatu analisa, tetapi bisa dipahami oleh pemikiran hara.⁴

2.2.1.1 Proses pembentukan hara

Hara sangat susah untuk dibangun atau dibentuk melalui proses-proses intelektual seperti membaca buku-buku atau mendengarkan kuliah-kuliah. Tetapi sangat bisa

³ ibid, hal 27

⁴ Ibid, hal 31

ditanamkan lewat pengalaman. Hara bagi kebanyakan orang seperti anggur yang berkembang oleh waktu.

Rata-rata pria dan wanita hidup dengan melalui 3 tahapan pembangunan *hara*, yaitu;

- 1) Anak : disebut juga tahapan bebas *hara*, dimana anak-anak tidak bisa mengontrol emosinya, perasaannya atau suatu dorongan yang berupa hasrat. Mereka akan mengatakan sesuatu apa adanya. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak ber-*Hara*.
- 2) Dewasa : disebut juga tahapan pembangunan *hara*, dimana orang belajar untuk mengendalikan emosinya sebagai salah satu cara menguasai *haragei*. Mereka belajar seni menahan diri, karena untuk bersabar sangat dibutuhkan *hara*, dan mendisiplinkan diri mereka untuk tidak bertanya "kenapa".
- 3) Orang Tua : disebut juga tahapan *hara* yang sudah terbentuk, dimana mereka sudah bisa mengatasi dan memahami tindakan apa yang "*hara*" mereka tuntun kepada mereka. Pikiran bisa berubah, tetapi *hara*

harus dipersiapkan. Ada sebutan bahwa bagi seorang laki-laki, hara-nya adalah tulangnya.

Hara berkembang melalui proses seperti yang disebut diatas yaitu : anak-anak, dewasa dan orang tua. Tetapi bagaimanapun juga, selain secara spiritual, hara ini menuntut perkembangan secara fisik pada hara (perut) itu sendiri. Karena, pada dasarnya haragei itu sendiri berhubungan dengan sistem pernapasan.

Dalam membantu membangun hara seseorang secara alami yaitu dengan sikap duduk seperti bertapa, tanpa berpikir dan konsentrasi. Sikap demikian disebut Zazen.⁵ Zazen menekankan cara bernapas yang benar sementara kita berkonsentrasi pada seluruh jaringan syaraf dalam tubuh, sebuah pusat dari hara seseorang. Dengan melakukan pernapasan yang benar akan meningkatkan pemikiran yang benar juga. Dan hal ini dibenarkan juga oleh para biarawan Zen. Pembangunan hara melalui Zazen memberikan harmoni yang luar biasa antara alam pada manusia dan manusia pada alam.

Bisa dikatakan haragei berarti menciptakan suasana yang baik untuk mencapai suatu kesepakatan atas suatu

⁵ Ibid, hal 51

prinsip, tidak mempermasalahkan perbedaan, mengingat perdebatan hanya akan mempertegas perbedaan sebelum ada penyelesaiannya.

Di Jepang terkenal istilah *seppuku* atau *harakiri* yaitu ritual bunuh diri dengan mengeluarkan seluruh isi perut. Istilah yang biasa ada pada prajurit Jepang ini dilakukan ketika mereka tidak sanggup atau gagal dalam melakukan tugas, mereka merasa malu dan bertanggung jawab atas kegagalan itu, maka mereka akan mengeluarkan seluruh kegagalan itu dari tubuhnya. Ini membuktikan bahwa mereka percaya bahwa *hara* adalah pusat dari kehidupan dan pusat dari seluruh sifat manusia.

2.2.2 Gei (芸)

Secara harfiah Gei berarti seni. Sehingga *haragei* ini berarti "seni perut". Tetapi seni disini bukan berarti seni yang menunjukkan isi hati sesungguhnya dari seseorang tetapi malah menyembunyikannya. Dan itu membutuhkan kemampuan, usaha dan waktu supaya penampilan itupun bisa dihargai oleh orang yang benar-benar mengetahuinya. Jadi bisa dikatakan bahwa *haragei* adalah

seni untuk diri sendiri, bukan seni yang dipertontonkan kepada orang lain.

Kesuksesan dalam haragei yang bersih ada pada kepintaran si pelaku itu sendiri dalam menyembunyikannya. Bila didefinisikan, hara mereka adalah bersih dan murni, karena ini adalah syarat mutlak yang pertama untuk membentuk haragei yang bersih.

Nilai-nilai dasar dari hara itu sifatnya melingkar atau tidak berpangkal. Maka, situasi seperti teman dan musuh itu tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling melengkapi dalam suatu lingkaran. Dengan alasan melingkar inilah, pertama kita harus menaklukkan musuh dari dalam diri kita sendiri. Dan hal menaklukkan diri kita sendiri ini bukanlah permainan.⁶

2.2.2.1 Karakter dasar yang terdapat dalam seni Jepang

Pada semua kesenian Jepang, ada karakter-karakter dasar untuk membedakan kehidupan nyata dengan penampilan panggung. Karakter-karakter itu antara lain:

⁶ Ibid, hal 20

1). *Ishin denshin* (以心伝心) yang berarti pengertian dari hati ke hati. Melihat sesuatu dan menjadi bagian dari sesuatu itu adalah dasar untuk mengetahui dan mengerti. Seperti seniman Noh yang menganggap bahwa yang terpenting bagi mereka *riken-noken* adalah ketika mereka bisa melihat diri mereka sendiri menari melalui mata dan pikiran penonton. Haiku, sajak Jepang yang terdiri dari 17 suku kata, sepertinya merupakan hasil perkembangan dari konsep tersebut. Sejak haiku menuntut pembacanya untuk juga membaca dirinya sendiri, sehingga mereka menjadi lebih sadar dan menjadi bagian dari apa yang sajak haiku ingin katakan. *Ishin denshin* ini merupakan bagian penting dari komunikasi Haragei. Dimana kita harus bisa memahami atau merasakan apa yang sedang dirasakan oleh seseorang.

2) *Ma* (間) yang berarti jarak, ruangan, jeda atau berhenti sementara. Maksudnya para praktisi Haragei Jepang ini lebih memperhatikan jeda antara kata-kata yang akan diucapkan dan tindakan yang akan dilakukannya. *Ma* menyarankan hal-hal tanpa suara, tanpa gerakan-gerakan yang mengeluarkan banyak tenaga.

Karena itu adalah aspek seni langsung tetapi tidak terlihat dengan jelas. Seperti yang dikatakan oleh Zeami seorang penemu hebat teater Noh pada abad ke-14 bahwa:

"The feeling of concentrated intensity in the depths of the actor's heart is sensed by the audience and thus the silent pauses are made interesting"

perasaan para aktor akan dalamnya rasa hebat yang terkonsentrasi dirasakan oleh penonton sehingga membuat menarik waktu jeda yang sunyi".

- 3) Michi (道) yang berarti jalan/jalanan atau cara. Kata ini juga bisa diucapkan "Do", seperti yang terdapat pada kata kado (merangkai bunga), Chado (upacara teh), atau pada kata-kata yang berhubungan dengan seni bela diri seperti; Judo, Kendo, Karatedo dan lain sebagainya. Kata do pada Chado, bukan hanya berarti seni dari menyediakan teh, itu dianggap juga sebagai suatu jalan kehidupan. Hara harus dibangun, Gei harus diasah. Perkembangan dari keduanya mungkin membutuhkan ikatan yang tahan lama, oleh karena itu seni adalah "cara"-nya. Dari sini bisa digambarkan bahwa Haragei punya suatu jalannya tersendiri atau jalan panjang menuju kesempurnaannya. Seperti apa yang

dikatakan oleh seorang ahli filsafat Cina, Chuang-Tsu bahwa:

"Non-action does not mean doing nothing and keeping silent, Let everything be allowed to do what it naturally does, so that its nature will be satisfied"

tanpa tindakan bukan berarti melakukan sesuatu dan tetap diam, biarkan semuanya diijinkan untuk melakukan apa yang menjadi alaminya, dengan begitu alam akan menjadi puas.

Michi mengijinkan semangat kreatif untuk muncul secara natural dari diri kita, dari hara.

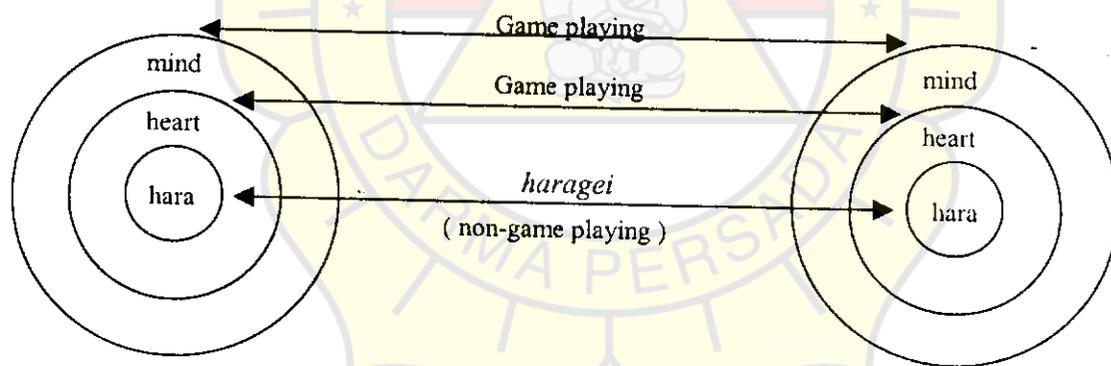
Ketiga karakter-karakter dasar tersebut haruslah dikuasai dan dipahami oleh praktisi Haragei. Karena karakter-karakter ini jugalah yang menunjukkan bagaimana seseorang harus mempelajari seni. Karena seni bukanlah sesuatu yang diajarkan selangkah demi selangkah oleh orang lain.⁷

Para pelaku haragei harus memikirkan posisi lawan bicaranya ketika sedang berkomunikasi. Karena, salah satu kriteria yang menjadikan haragei ini sukses adalah ke efektifan dalam mencapai kesepakatan bersama dan tidak

⁷ Ibid, hal 49

pernah memaksakan suatu keputusan atau kehendak masing-masing.⁸

Seperti seorang pemain drama yang sedang berada di atas panggung, dia harus memikirkan bahwa pementasannya itu bisa dinikmati secara luas oleh penontonnya. Karena hasil daripada pementasan itu sendiri adalah cerminan dari si aktor drama tersebut. Jadi, haragei adalah komunikasi antar pusat seperti yang tergambar di bawah ini:



*Haragei is non-game playing*⁹

⁸ Ibid, hal 21

⁹ Ibid

Haragei juga berkaitan dengan faktor-faktor kebudayaan lain seperti aliran Shinto, mitos-mitos Jepang, aliran Budha, Zen dan iklim Jepang. Hara seseorang haruslah "murni" untuk menerima pikiran orang lain seperti yang diajarkan dalam Shinto.

Karena haragei juga merupakan seni dari pernapasan, ada 9 aturan standar dalam melakukan pernapasan yang memenuhi syarat berdasarkan para praktisi haragei: Yaitu;

1. Bernapas harus dalam. Ada empat tipe bernapas; dengan kedua bahu, dengan dada, dengan hara (perut), dengan kedua ujung kaki. Bernapas dalam disini berarti dengan hara.
2. Bernapas harus sunyi.
3. Bernapas harus panjang. Kita harus belajar untuk mengambil napas sepanjang mungkin.
4. Bernapas harus berirama konstan. Harus mengikuti irama dalam pola berulang, mulai dari membuang-berhenti- menarik- berhenti, dan kembali untuk membuang napas.
5. Menahan napas sama pentingnya dengan bernapas itu sendiri, sesuai dengan arti *ma*, yaitu sebuah jeda pernapasan.

6. Bernapas harus dilakukan dengan posisi tubuh yang benar. Dimana tulang belakang kita harus dijaga sebisa mungkin untuk lurus, tetapi tidak tegang.
7. Bernapas harus dilakukan untuk menciptakan energi. Tenaga yang terbentuk lewat bernapas disebut *prana* dalam Yoga, dan *chi* dalam ajaran Tao. Berdasarkan ajaran Shinto, dengan bernapas akan mempertahankan kemurnian pada pikiran atau *hara*.
8. Bernapas harus dilakukan secara tanpa sadar. Kita harus belajar untuk mengontrol irama pernapasan sampai bernapas itu menjadi bagian dari kita.
9. Bernapas harus dilakukan untuk menemukan diri kita berada di tengah-tengah alam. Bahwa kita adalah bagian dari alam itu sendiri.

Meskipun variasi dari *haragei* mungkin bisa ditemukan dimanapun di dunia ini, tetapi tidak ada yang seperti *haragei* yang ada pada masyarakat homogen Jepang.¹⁰ Karena tidak pernah berada dibawah tekanan atau kekuasaan dari negara lain dalam jangka waktu yang lama, Jepang tidak kehilangan homogenitasnya.

¹⁰ Ibid, hal 64