

DOA: Lebih dari Sekadar Permohonan

oleh Upasaka Salim Lee

Suatu Wawasan Lintas Tradisi

Sebuah renungan untuk saudara-saudara dalam tradisi Buddhis, Kristen, dan Islam

Mengapa Kita Perlu Merenung Lebih Dalam tentang Doa?

Hampir semua orang berdoa. Tetapi jika kita bertanya dengan jujur: *apa yang sesungguhnya sedang kita lakukan ketika berdoa?* Jawabannya sering tidak begitu jelas.

Kebanyakan dari kita memahami doa terutama sebagai *permohonan* — meminta sesuatu kepada kekuatan yang lebih tinggi. Ini yang dalam istilah teologi disebut *petitionary prayer*.

Dan ini sah, ini nyata, ini manusiawi.

Tetapi jika doa hanya itu, maka mengapa doa bisa terasa kosong ketika dilakukan hanya karena kebiasaan? Mengapa ada orang yang berdoa bertahun-tahun, tetapi batinnya tidak berubah? Dan sebaliknya, mengapa ada orang yang doanya terasa hidup, penuh, transformatif?

Pertanyaan-pertanyaan ini mengundang kita untuk menelusuri lebih dalam — melampaui kebiasaan, melampaui ritual yang otomatis — untuk menemukan kembali *apa yang sesungguhnya terjadi* ketika kita berdoa dengan sepenuh hati.

Perjalanan ini akan membawa kita melintas beberapa bahasa dan beberapa tradisi. Dan yang mengejutkan: tradisi Nusantara sendiri yang sudah berabad-abad menyimpan kebijaksanaan dalam tembang, suluk, dan pewayangan, ternyata menyimpan pemahaman yang sangat dalam tentang hal ini.

Dari Mana Kata-kata Itu Berasal?

DOA: Warisan dari Tradisi Arab-Islam

Kata *doa* dalam bahasa Indonesia berasal dari bahasa Arab: *du'ā'* (دُعَاء) — dari akar kata *da'ā* (دَعَا) yang berarti *memanggil, mengundang, memohon*.

Akar yang sama menghasilkan kata *da'wah* — *panggilan, undangan*. Jadi *du'ā'* secara harfiah adalah *memanggil Yang Ilahi, mengundang kehadiran yang transenden, memohon dengan hati yang tulus*.

Dalam tradisi Islam, *du'ā'* dibedakan dari *ṣalāt* (sembahyang): *Ṣalāt* adalah ibadah ritual yang terstruktur — waktu, gerakan, dan bacaannya tertentu.

Du'ā' adalah komunikasi yang lebih personal, lebih spontan, bisa kapan saja dan di mana saja — ekspresi paling murni dari *ketergantungan total kepada Allah* dan *pengakuan bahwa manusia tidak berdaya sendiri*.

Ada hadis yang sangat terkenal: “*du'ā'* adalah inti dari ibadah”— karena ia adalah ekspresi paling jujur dari hubungan manusia dengan Yang Maha Kuasa.

Ketika kata ini masuk ke dalam bahasa Melayu-Indonesia bersama gelombang Islam Nusantara, maknanya *melebar*.

Orang dari berbagai tradisi pun — Buddhis, Hindu, Kristen — mulai menggunakan kata *doa*. Ini menunjukkan bahwa kata itu *mengisi ruang konseptual yang sudah ada* dalam batin dan budaya Nusantara.

PRAY: Warisan dari Tradisi Latin-Kristen

Kata *pray* dalam bahasa Inggris berasal dari:

- Bahasa Inggris Pertengahan: *preien*
- Bahasa Prancis Lama: *preier*
- Bahasa Latin: ***precari*** — *memohon, meminta dengan sungguh-sungguh*
- Akar Proto-Indo-Eropa: *prek-* — *bertanya, meminta*

Yang sangat menarik: dari akar yang sama lahir kata *precarious* — *tidak stabil, bergantung pada sesuatu di luar kendali*. Ini bukan kebetulan. *Pray* dalam pengertian aslinya mengandung pengakuan bahwa *kita berada dalam kondisi precarious* — tidak berdaya sendiri, bergantung pada sesuatu yang lebih besar.

Namun, dalam bahasa Inggris yang lebih luas, *pray* tidak selalu berarti permohonan religius. Dalam ungkapan lama seperti “*pray tell me*” — *pray* berarti sekadar *mohon, sudi kiranya* — permohonan yang tulus dari hati kepada sesama manusia.

SEMBAHYANG: Warisan Nusantara yang Lebih Tua

Di sinilah sesuatu yang sangat penting sering terlewat.

Sembahyang — yang dalam bahasa Indonesia modern digunakan untuk *ṣalāt* — sesungguhnya adalah kata Nusantara asli yang jauh lebih tua dari masuknya Islam ke Nusantara.

Mari kita buka lapisannya:

Sembah — penghormatan total, penyerahan seluruh diri. Ini kata Jawa-Melayu yang sangat tua dan sangat kaya. *Sembah* yang sejati bukan sekadar gestur fisik. Ia gerakan batin: *melepaskan kepentingan diri sendiri, mengarahkan seluruh keberadaan kepada yang dihadapi*.

Hyang — ini kunci yang sering hilang. *Hyang* adalah kata Austronesia yang sangat kuno: *yang ilahi, yang transenden, yang melampaui*. Bukan nama dewa tertentu, bukan Tuhan personal dalam pengertian sempit. Ia menunjuk pada *kualitas ketuhanan yang melampaui*

nama dan wujud. Dalam tradisi Nusantara: *Sang Hyang, Hyang Widhi, Hyang* dalam pewayangan Jawa — semuanya merujuk pada *yang transenden*.

Maka *sembahyang* secara harfiah berarti: ***menyerahkan seluruh diri kepada yang transenden***.

Ketika para penyebar Islam awal di Nusantara yang banyak dari mereka adalah sufi, memilih kata *sembahyang* untuk menerjemahkan *ṣalāt*, ini adalah pilihan yang sangat bijaksana.

Mereka melihat bahwa substansi *ṣalāt* — *penyerahan total, orientasi seluruh diri ke arah Yang Ilahi* — sudah tertanam dalam kata *sembahyang*. Sudah *ngoyot jero* — berakar dalam.

TIDAK ADA KATA SANSKERTA UNTUK DOA

Dan di sini kita menemukan sesuatu yang sangat bermakna.

Dalam bahasa Sanskerta — bahasa yang melahirkan tradisi Hindu dan Buddha, *tidak ada satu kata tunggal yang tepat berarti 'doa' dalam arti petitionary*.

Ini bukan kekurangan. Ini *cermin dari cara pandang yang berbeda*.

Tradisi Sanskerta memiliki beberapa kata yang masing-masing menangkap *satu dimensi* dari apa yang kita sebut doa:

- ***Prārthanā*** — dari *pra-arth* — *mengekspresikan kebutuhan, mengajukan permohonan*. Ini yang paling dekat dengan *petitionary prayer*. Digunakan dalam konteks Hindu teistik.
- ***Pranidhāna*** — *ikrar, aspirasi, mengarahkan seluruh diri*. Bukan meminta, melainkan *berkomitmen dan mengarahkan*.
- ***Āśis/Āśīrvāda*** — *berkah, ungkapan kebajikan*. Memancarkan kebaikan, bukan memohon.
- ***Stava/Stotra*** — *pujian* kepada Buddha atau dewa. Orientasi melalui pujian.
- ***Vandanā*** — *penghormatan, sembah*.
- ***Pariṇāmanā*** — *mendedikasikan daya kebajikan kepada semua makhluk*.

Fakta bahwa diperlukan paling tidak *enam kata* untuk menangkap apa yang dalam bahasa Indonesia cukup disebut *doa*, sudah mengisyaratkan betapa kayanya dimensi yang tersimpan di dalamnya.

Apa yang Sesungguhnya Terjadi Ketika Kita Berdoa?

Doa Bukan Hanya Memohon

Jika kita melihat berbagai tradisi secara lebih luas, doa sesungguhnya memiliki beberapa fungsi yang sangat berbeda dan tidak semuanya bersifat *petitionary*:

Orientasi — mengarahkan kembali batin ke apa yang paling penting, paling dalam, paling nyata. Seperti kompas yang dikalibrasi ulang. Ini yang terjadi setiap kali kita memulai doa dengan *menyebut nama* — nama Allah, nama Kristus, nama Buddha — kita sedang *mengorientasikan seluruh diri*.

Transformasi — bukan mengubah kondisi eksternal, melainkan *mengubah kondisi batin yang berdoa*. Ini yang paling dalam. Doa yang benar-benar hidup bukan doa yang mengubah keadaan di luar kita, melainkan doa yang mengubah *cara kita melihat dan merespons* keadaan itu.

Ekspresi — mengungkapkan apa yang tidak bisa diungkapkan dengan cara lain: syukur, penyesalan, kekaguman, ketundukan, kerinduan.

Partisipasi — merasakan diri sebagai bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Tidak sendirian dalam menghadapi kehidupan.

Integrasi — menyatukan seluruh kehidupan dengan apa yang paling bermakna. Doa bukan hanya yang dilakukan di atas tikar sembahyang atau di depan altar — ia *cara hidup yang terus-menerus*.

Doa Bekerja Melalui Mekanisme yang Dalam

Dalam tradisi *Buddhadharma*, ada pemahaman yang sangat jelas tentang *mengapa doa bekerja* tanpa harus bergantung pada konsep Tuhan personal yang mendengar dan mengabulkan:

Ketika batin dengan tulus mengarahkan diri pada kebajikan, pada welas asih, pada yang paling baik, *batin itu sendiri berubah*. Dan batin yang berubah *memperspsi dan merespons dunia secara berbeda*.

Ini bukan magis. Ini adalah cara kerja batin yang sudah diamati selama ribuan tahun oleh para penekun semadi yang cermat.

Dalam tradisi Islam dan Kristen pun, para mistikus terbesar selalu menegaskan: doa yang paling dalam bukan mengubah kehendak Allah, melainkan *menyelaraskan kehendak kita dengan kehendak Allah*. Rumi, Meister Eckhart, Thomas Merton — semuanya bergerak ke arah yang sama.

Peta Berbagai Bentuk Doa

1. Pengendalian kepada *Triratna* (*Sarana gamana*; Tradisi Buddhis)

Dalam tradisi Buddhis, titik awal dari seluruh pelatihan adalah *mengandal* kepada Tiga Permata: Buddha, Dharma, Sangha.

Mengandal — bukan *berlindung* dalam arti berlindung dari ancaman, melainkan *menyandarkan seluruh arah hidup* kepada:

- **Buddha** — potensi penggugahan yang ada dalam diri setiap makhluk dan yang sudah terwujud dalam guru-guru silsilah.
- **Dharma** — realitas sebagaimana adanya, ajaran yang menunjuknya dan terutama yang ada di dalam batin kita.
- **Sangha** — komunitas para pelaku jalan, pengingat bahwa perjalanan ini tidak dilakukan sendirian.

Setiap kali mengandal, kita *mengkalibrasi ulang kompas batin* — mengingatkan diri ke mana sesungguhnya kita bergerak, apa yang sesungguhnya dapat diandalkan.

Dalam tradisi Mahayana, pengandalan selalu dipasangkan dengan *bodhicitta* karena mengandal hanya untuk diri sendiri masih terbatas. Mengandal *demi semua makhluk* adalah yang membuatnya menjadi laku yang melampaui kepentingan pribadi.

2. *Bodhicitta* — Hati yang Terbangun

Bodhicitta — *bodhi* (penggugahan) + *citta* (hati, batin) sering diterjemahkan ‘pikiran pencerahan’, tetapi lebih tepat: ***hati yang terbangun demi semua makhluk***.

Ada dua dimensi:

***Bodhicitta* relatif** — aspirasi dan komitmen nyata: *semoga semua makhluk bebas dari penderitaan, semoga aku mengembangkan diri demi semua makhluk*. Ini yang bisa dilatih, dipupuk, diperkuat setiap hari.

***Bodhicitta* absolut** — penglihatan langsung bahwa batas antara ‘diri’ dan ‘makhluk lain’ adalah konstruksi batin, bahwa penderitaan semua makhluk pada dasarnya sudah terasa tanpa perlu usaha khusus. Ini buah dari penglihatan yang matang.

Membangkitkan *bodhicitta* di awal setiap sesi adalah *mengatur ulang motivasi* — dari ‘aku berlatih untuk kemajuan pribadiku’ menjadi ‘seluruh laku ini mengalir demi semua makhluk’. Ini langkah nyata untuk melepaskan belenggu kepentingan diri.

3. *Paritta* (Tradisi Theravada)

Paritta adalah lafalan kutipan sutra — *Metta Sutta* (tentang welas asih), *Mangala Sutta* (tentang berkah sejati), *Ratana Sutta* (tentang Tiga Permata) dan banyak lainnya.

Paritta berarti *perlindungan, pagar*. Ia bekerja melalui prinsip ***saccakiriya*** — *kekuatan pernyataan kebenaran*: kebenaran yang diucapkan dengan batin yang jernih memiliki resonansi nyata.

Ini bukan magis dalam arti takhayul. Ini lebih seperti: ketika Anda mengucapkan kebenaran yang mendalam dengan seluruh keyakinan, batin Anda *bergerak selaras dengan kebenaran itu*. Dan batin yang selaras dengan kebenaran memiliki kualitas yang berbeda dari batin yang dipenuhi kebingungan dan kegelisahan.

Melafalkan *Metta Sutta* dengan pemahaman bukan sekadar mengucapkan kata-kata tentang welas asih, melainkan *mengaktifkan kondisi batin welas asih* melalui suara, makna, dan orientasi yang terpadu.

4. *Pranidhāna* — Ikrar dan Aspirasi

Pranidhāna adalah *lanjutan dalam dimensi waktu* — ia memberikan arah bukan hanya untuk satu sesi, tetapi untuk seluruh perjalanan hidup.

Ikrar bodhisatwa — *semoga aku mencapai penggugahan demi semua makhluk* — bukan janji kepada otoritas eksternal yang mengawasi. Tetapi adalah *komitmen yang mengubah struktur motivasi dari dalam*, yang membentuk arah seluruh kehidupan.

Praṇidhāna yang paling agung dalam tradisi Mahayana adalah ikrar Bodhisatwa Samantabhadra — yang masing-masing tak terbatas: *selama ada makhluk yang menderita, selama itu aku hadir*.

Bagi saudara Kristen, ini sangat dekat dengan apa yang disebut *vow* atau *consecration* dalam tradisi monastik — penyerahan seluruh hidup kepada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.

Bagi saudara Muslim, ini dekat dengan *niat* dalam pengertian yang paling dalam, bukan sekadar niat formal sebelum ibadah, melainkan *orientasi seluruh hidup* kepada yang Ilahi.

5. *Pariṇāmanā* — Dedikasi Daya Kebajikan

Ini salah satu bentuk yang paling indah dan paling unik dalam *Buddhadharma* dan sering dilakukan tanpa dimengerti sepenuhnya.

Pariṇāmanā adalah tindakan secara sadar *mengarahkan daya kebajikan* dari suatu tindakan kepada semua makhluk.

Kebajikan yang *digenggam untuk diri sendiri* — '*aku sudah melakukan ini, semoga aku mendapat manfaatnya*' — dibatasi oleh kepentingan pribadi. Ia seperti air yang disimpan dalam mangkuk kecil.

Kebajikan yang *didedikasikan tanpa batas* — '*semoga daya kebajikan ini mengalir demi pembebasan semua makhluk*' — dilepaskan dari batas kepentingan pribadi. Air yang dialirkan ke sungai yang menuju samudra.

Setiap doa yang diakhiri dengan "*semoga ini bermanfaat bagi semua makhluk*", atau dalam tradisi Kristen "*bukan kehendakku, melainkan kehendak-Mu*" — adalah *pariṇāmanā*. Pelepasan hasil kepada yang lebih besar dari diri sendiri.

6. Persembahan Mandala

Dalam tradisi Vajrayana, persembahan mandala adalah salah satu pelatihan pengumpulan daya kebajikan yang paling kaya maknanya.

Secara literal: mempersembahkan *seluruh alam semesta* — direpresentasikan oleh mandala — kepada guru *paranpara* (silsilah) dan *Triratna*.

Tiga lapisan maknanya:

Lapisan pertama — Persembahan yang tulus *membuka dan melembutkan batin*, membuatnya lebih reseptif. Ini bukan menabung 'poin spiritual', melainkan *mengubah kualitas batin*.

Lapisan kedua — Dengan mempersembahkan *segalanya* — bukan hanya yang kita miliki, tetapi seluruh alam semesta — kita melatih *pelepasan total*. Tidak ada yang ditahan untuk diri sendiri. Ini latihan langsung melawan kemelekatan dan kepentingan diri.

Lapisan ketiga — Yang paling dalam: pada kedalaman tertentu, yang mempersembahkan, persembahan, dan yang menerima *bukan tiga hal yang terpisah*. Ini penglihatan tentang

saling ketergantungan yang mendasar — bahwa semua batas yang kita bayangkan antara 'diri' dan 'yang lain' adalah konstruksi.

7. Japa Mantra

Japa — pengulangan yang terus-menerus.

Mantra — dari *man* (batin) + *tra* (alat, wahana, perlindungan) — *alat yang melindungi dan mengarahkan batin*.

Mantra bukan permohonan dan bukan pernyataan intelektual. Mantra adalah *suara sebagai kondisi batin*.

Pengulangan mantra bekerja pada lapisan yang lebih dalam dari bahasa konseptual:

- Mantra *mengisi ruang kesadaran* sehingga tidak ada celah bagi pikiran yang berceceran dan mengganggu.
- Mantra *mengkondisikan batin* untuk beresonansi dengan kualitas yang diwakili mantra. *Oṃ maṇi padme hūṃ* bukan sekadar kata-kata tentang welas asih, tetapi *kondisi batin welas asih yang diaktifkan melalui suara*.

Pada kedalaman tertentu, mantra melampaui dualisme: yang melafalkan, yang dilafalkan, dan daya mantra itu sendiri *menjadi satu kesatuan yang tidak terpisah*.

8. DHĀRAṆĪ

Dari akar Sanskerta *dhṛ* — *memegang, menopang, mempertahankan, mengandung*.

Akar yang sama menghasilkan:

- *dharma* — yang menopang, yang mempertahankan keteraturan
- *dharā* — bumi, yang menopang segalanya
- *dhārayati* — ia memegang, ia mempertahankan

Maka *dhāraṇī* secara harfiah: *yang memegang, yang mengandung, yang mempertahankan*.

Tetapi apa yang dipegang dan dipertahankan?

Di sinilah *dhāraṇī* berbeda dari mantra, dan perbedaan ini sangat penting.

Mantra — pada dasarnya adalah *suara atau suku kata yang memiliki daya transformatif*. Ia bekerja melalui resonansi, melalui kondisi batin yang diaktifkan. Maknanya sering melampaui bahasa konseptual, bahkan sengaja melampaui makna literal.

Dhāraṇī — ia *mengandung dan mempertahankan* sesuatu yang jauh lebih luas:

Pertama — *dhāraṇī mengandung seluruh ajaran dalam bentuk yang terpadatkan*. Seperti benih yang menyimpan seluruh pohon. Satu *dhāraṇī* bisa menjadi *kristalisasi* dari seluruh sutra sehingga melafalkannya dengan pemahaman adalah *menghadirkan kembali seluruh kedalaman ajaran itu*.

Kedua — *dhāraṇī mempertahankan kondisi batin yang telah dicapai*. Ini sangat penting: *dhāraṇī berfungsi sebagai penopang* — seperti *lanjaran* — yang menjaga agar pencapaian

atau pemahaman yang sudah diraih tidak mudah pudar atau terlupakan. Ia *mengunci* kondisi batin yang baik.

Ketiga — *dhāraṇī* mengandung *daya perlindungan*. Bukan dalam arti magis-takhayul, melainkan dalam arti: batin yang terjaga oleh *dhāraṇī* tidak mudah terseret oleh kondisi-kondisi yang mengaburkan.

***Dhāraṇī* dalam Sejarah Tradisi**

Dalam tradisi Buddhis awal, *dhāraṇī* merujuk pada *kemampuan batin*, bukan formula verbal. Ia adalah kualitas *mengingat dan mempertahankan* ajaran yang didengar:

Seorang biksuni/biksu yang memiliki *dhāraṇī* adalah mereka yang mampu *menyimpan dan mempertahankan* seluruh yang diajarkan kepadanya. Tidak hanya sebagai hafalan, tetapi sebagai *pemahaman yang hidup yang tidak pudar*.

Ini sangat dekat dengan *smṛti*, tetapi *dhāraṇī* lebih menekankan aspek *mengandung dan mempertahankan*, sedangkan *smṛti* lebih menekankan aspek *kehadiran*.

Kemudian dalam perkembangan Mahayana dan Vajrayana, *dhāraṇī* berkembang menjadi formula verbal — rangkaian suku kata yang *mengandung* daya dan makna yang sangat padat.

Perbedaan *dhāraṇī* dan mantra — lebih jelas

Jika kita letakkan berdampingan:

Mantra — bekerja terutama melalui *suara dan resonansi*. Maknanya sering melampaui konsep. Pendek, padat, diulang.

Dhāraṇī — bekerja terutama melalui *kandungan dan penopangan*. Ia mengandung makna yang sangat padat — seluruh ajaran dalam benih. Biasanya lebih panjang dari mantra. Tetapi dalam penggunaan praktis, keduanya sering tumpang-tindih dan banyak teks menggunakan keduanya secara bergantian.

Contoh yang paling dikenal

***Prajñāpāramitā Hṛdaya* — Sutra Sari** — diakhiri dengan *dhāraṇī*:

“*gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā*”

Ini bukan sekadar mantra penutup yang ditambahkan, tetapi adalah *kristalisasi seluruh ajaran Prajñāpāramitā* — seluruh kedalaman sutra tentang *śūnyatā* — yang dipadatkan ke dalam satu rangkaian suara.

Gate — pergi, melampaui.

Pāragate — melampaui ke seberang.

Pārasaṃgate — melampaui bersama-sama.

Bodhi — penggugahan.

Svāhā — semoga terwujud, semoga tersemat

Seluruh perjalanan dari *samsara* ke *nirvāṇa*, dari kepentingan pribadi ke *bodhicitta* universal — ada di sana, dalam satu baris.

Melihat *dhāraṇī* dalam konteks yang lebih utuh:

Jika *mantra* adalah *suara sebagai kondisi batin* dan *paritta* adalah *kebenaran yang dilafalkan*, maka *dhāraṇī* adalah ***ajaran yang dipegang dan dijaga agar tidak pudar***.

Dan ini sangat koheren dengan metafora *lanjaran* yang menjadi benang merah seluruh jalan: *Sīla* sebagai lanjaran yang menopang laku.

Dhāraṇī sebagai lanjaran yang menopang pemahaman — menjaga agar *weruh* yang sudah diraih tidak hilang ditelan kesibukan dan kebisingan hidup.

Dan satu hal yang sangat menarik

Dalam tradisi Nusantara terutama dalam mantra-mantra Jawa Kuno dan Bali, ada banyak formula yang fungsinya persis seperti *dhāraṇī*: *mengandung dan mempertahankan* suatu kualitas atau pemahaman.

Aji dalam tradisi Jawa yang sering disalahpahami sebagai sekadar ilmu kesaktian, pada lapisan yang lebih dalam adalah *dhāraṇī*: formula yang *mengandung* suatu kualitas batin dan *mempertahankannya* dalam diri pelakunya.

Sekali lagi, *Buddhadharma* Nusantara yang sudah *ngoyot jero* hadir dalam wujud yang berbeda, menunggu untuk dikenali.

9. *Anusmṛti* dan *Nianfo* (念佛)

Anusmṛti — dari *anu* (mengikuti, terus-menerus) + *smṛti* (mengingat, hadir, sadar) — *kehadiran yang tidak putus pada objek perenungan*.

Dalam tradisi Tionghoa-Buddhis, ini dikenal sebagai *Nianfo* (念佛) yang dalam dialek Hokkien disebut ***Liam Keng*** (念經) ketika menyangkut pelafalan sutra.

Aksara 念 (*nian/liam*) terdiri dari dua bagian yang sangat bermakna:

- 今 (*jīn*) — *sekarang, saat ini*
- 心 (*xīn*) — *hati, batin*

Jadi 念 secara struktural berarti: ***hati yang ada di saat ini*** — kehadiran penuh batin pada momen ini.

Liam keng bukan sekadar *membaca sutra* atau *melafalkan teks*.

Keng = 經 (*jīng*) — *sutra, teks suci, benang yang menghubungkan*

Liam keng menghadirkan seluruh hati pada teks yang memuat kebenaran mendasar.

Perbedaan antara membaca biasa dan *liam keng* yang sejati adalah perbedaan antara mata yang melihat kata-kata dan *hati yang hadir sepenuhnya bersama maknanya*.

10. *Samaya* — Komitmen yang Dijaga

Dalam tradisi Vajrayana, *samaya* adalah komitmen yang diterima ketika seseorang mendapat *abhiṣeka* (inisiasi).

Samaya sering dijelaskan sebagai 'janji' atau 'sumpah', tetapi ini agak menyesatkan karena terdengar seperti kewajiban eksternal kepada guru sebagai pribadi.

Samaya yang lebih tepat dipahami sebagai: *kondisi batin yang dijaga* — komitmen untuk *mempertahankan penglihatan yang dibuka dalam abhiṣeka*.

Dalam inisiasi, guru memperkenalkan murid kepada kualitas batin tertentu — sifat dasar batin yang jernih. *Samaya* adalah komitmen untuk tidak menutup kembali penglihatan itu.

JÊR BASUKI MÂWÂ BEÂ

Secara harfiah:

Jêr — karena, sebab, memang demikianlah. Bukan sekadar kata penghubung kausal yang datar, tetapi mengandung nuansa pengakuan terhadap prinsip yang tidak bisa dihindari. Seperti memang begitulah adanya.

Basuki — selamat, sejahtera, berhasil, utuh. Bukan sekadar sukses dalam arti material, *basuki* mengandung keutuhan: selamat lahir batin, terwujud secara penuh, tidak ada yang hilang atau rusak. Akarnya sangat mungkin terhubung dengan Vasuki — nama naga kosmik dalam tradisi Hindu dan Buddha yang menopang dan melindungi.

Mâwâ — memerlukan, mengandaikan, tidak bisa tanpa. Bukan sekadar butuh dalam arti kekurangan, melainkan secara inheren memerlukan, seperti api yang secara inheren memerlukan bahan bakar.

Beâ — biaya, pengorbanan, yang harus dikeluarkan. *Beâ* dalam pengertian Jawa yang dalam bukan hanya uang atau materi, tetapi juga mencakup waktu, perhatian, usaha, kesiapan untuk melepas.

Jadi secara harfiah: "Karena keselamatan dan kesejahteraan memang secara inheren memerlukan pengorbanan."

Akan tetapi, ini jauh lebih dalam dari sekadar "tidak ada yang gratis."

Pemahaman dangkal ungkapan ini sering berhenti di sana — seolah ini hanya pepatah pragmatis tentang kerja keras dan biaya.

Lapisan pertama — Prinsip sebab-akibat yang jujur

Jêr basuki mâwâ beâ adalah pernyataan *Karmavibhaṅga* dalam bahasa Jawa — pengakuan bahwa tidak ada hasil tanpa sebab yang memadai.

Ini bukan pesimisme. Ini kejernihan — waskita tentang cara kerja kehidupan. Orang yang memahami ini tidak akan menghabiskan energi berharap tanpa berbuat, atau berdoa tanpa *nglakoni*.

Dan ini sangat koheren dengan *Karmavibhaṅga* di kaki Borobudur — fondasi paling dasar dari seluruh piwulang: kenali prinsip kehidupan, dan hiduplah selaras dengannya.

Lapisan kedua — *Beå* bukan hanya materi

Beå yang sesungguhnya dalam tradisi Jawa yang dalam mencakup:

- *Beå* lahir — usaha nyata, tindakan konkret, kerja yang sungguh-sungguh.
- *Beå* batin — kesediaan untuk berubah, untuk melepas cara pandang lama, untuk sepi hawa — mengurangi tarikan kepentingan diri. Ini *beå* yang paling berat dan paling jarang disadari.
- *Beå* waktu dan perhatian — *heneng* dan hening memerlukan *beå* kehadiran. Kita tidak bisa eling sambil lalu.
- *Beå* pelepasan — kadang *basuki* memerlukan kesiapan untuk melepaskan sesuatu yang kita genggam erat — kebiasaan, ego, cara pandang yang sudah usang.

Lapisan ketiga — Hubungannya dengan doa

Dan di sinilah yang sangat relevan:

Doa tanpa *beå* adalah doa yang meminta tanpa kesiapan untuk berubah. Memohon *basuki*, tetapi tidak mau mengeluarkan *beå* — ini kontradiksi dalam dirinya sendiri.

Beå dalam konteks doa bukan hanya usaha lahiriah. Ia mencakup:

- *Beå* kejujuran — berdoa dengan seluruh hati, bukan dengan mulut saja. Ini *liam keng* yang sejati: 念 hati yang benar-benar hadir.
- *Beå* kerendahan hati — bersedia melihat bahwa kita tidak tahu segalanya, bahwa cara pandang kita mungkin keliru, bahwa kita memerlukan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Ini *andhap asor* yang sejati — bukan pura-pura rendah, melainkan *weruh* tentang posisi diri yang sesungguhnya.
- *Beå* transformasi — bersedia bahwa doa yang sejati akan mengubah kita, bukan hanya mengubah keadaan di luar kita. Ini *beå* yang paling berat karena kita sering berdoa sambil diam-diam berharap bahwa kita sendiri tidak perlu berubah.
- *Beå* pelepasan *asmimāna* — bersedia mengendorkan 'what is in it for me' — ini *beå* paling halus dan paling dalam. *Pariñāmanā* adalah contoh konkretnya: mendedikasikan kebajikan kepada semua makhluk adalah *beå* melepas kepemilikan atas hasil.

Lapisan keempat — *Beå* sebagai persembahan

Dalam konteks yang lebih dalam lagi, *beå* bisa dipahami sebagai *yajña* — persembahan dalam tradisi Hindu dan Buddha Nusantara.

Yajña bukan sekadar ritual persembahan materi. Tetapi adalah tindakan suci yang dikeluarkan dari diri — waktu, perhatian, energi, kepedulian — yang menggerakkan siklus kehidupan yang lebih besar.

Dalam pengertian ini, *jêr basuki mawå beå* adalah pernyataan bahwa kehidupan yang bermakna dan utuh memerlukan *yajña* yang terus-menerus — persembahan yang tidak berhenti, yang menjadi cara hidup itu sendiri.

Ini sangat dekat dengan semangat *pariṇāmanā* dan *praṇidhāna* — bahwa seluruh hidup adalah persembahan yang terus mengalir.

Lapisan kelima — Paradoks yang tersembunyi

Ada paradoks yang sangat halus dalam ungkapan ini, dan ini yang paling dalam:

Beā yang paling transformatif justru bukan yang paling berat secara lahiriah.

Seseorang bisa mengeluarkan *beā* materi yang sangat besar — mendanai pembangunan, berdana dengan murah hati — tetapi jika *asmimāna* masih kuat, jika masih ada kalkulasi 'semoga aku mendapat pahalanya', maka *beā* itu belum mencapai kedalaman yang sesungguhnya.

Sedangkan seseorang yang dengan sepi hawa — bebas dari tarikan kepentingan pribadi — mengeluarkan *beā* yang jauh lebih kecil secara lahiriah, tetapi dengan ketulusan yang utuh — *beā* itu jauh lebih dalam kualitasnya.

Ini yang dimaksud dalam tradisi *Buddhadharma* tentang perbedaan antara *dāna* biasa dan *dāna* yang disertai *prajñā* (*dānapāramitā*) — keduanya adalah pemberian, tetapi kualitasnya sangat berbeda.

Maka *beā* yang sejati bukan diukur dari besarnya pengorbanan lahiriah, melainkan dari seberapa dalam hal itu memotong kemelekatan pada kepentingan diri sendiri.

Rangkaian

Jêr basuki māwā beā ternyata menyentuh hampir seluruh yang sudah kita bicarakan:

Sīla memerlukan *beā* — konsistensi laku yang tidak mudah.

Samādhi memerlukan *beā* — kesediaan untuk *heneng* dan hening, untuk tidak terseret arus habitual batin.

Prajñā/waskita memerlukan *beā* — kejujuran untuk melihat apa adanya, bahkan ketika yang terlihat tidak menyenangkan.

Doa yang hidup memerlukan *beā* — kehadiran penuh, kejujuran hati, kesiapan untuk berubah.

Pengumpulan daya kebajikan adalah *beā* yang dikeluarkan dengan sadar dan dengan sukacita.

Asmimāna yang dikendorkan adalah *beā* yang paling halus dan paling dalam.

Dan *pameling* — mengembalikan ajaran kepada tanah asalnya — pun memerlukan *beā* yang tidak kecil: waktu, kecermatan, keberanian untuk tidak sekadar mengikuti konvensi.

Kesimpulan

Jêr basuki mâwâ beâ bukan nasihat pragmatis tentang kerja keras semata.

Tetapi adalah pernyataan Dharma dalam bahasa Jawa — pengakuan jujur tentang prinsip sebab-akibat, bahwa *basuki* yang sejati memerlukan *beâ* yang sejati, dan bahwa *beâ* yang paling dalam bukan pengorbanan materi, melainkan kesediaan untuk melepas kemelekatan pada kepentingan diri sendiri.

Dan ungkapan ini hidup dalam keseharian — diucapkan oleh petani, pedagang, ibu rumah tangga, pemimpin — tanpa harus tahu bahwa mereka sedang mengungkapkan sesuatu yang sangat dekat dengan inti *Buddhadharma*.

Ngoyot jero yang sesungguhnya.

Kearifan Nusantara tentang Doa

Yang Sudah *Ngoyot Jero*

Salah satu hal yang paling menggerakkan hati dalam perjalanan memahami doa adalah menemukan bahwa tradisi Nusantara — dalam tembang, suluk, pewayangan, dan ungkapan sehari-hari — sudah lama menyimpan pemahaman yang sangat dalam.

Ajaran ini tidak hilang ketika bungkusnya berganti. Tetapi *ngoyot jero* — berakar dalam — dan terus hidup dalam kosakata dan ungkapan yang masih digunakan hingga hari ini.

Sesanti dan Panuwun

Sesanti — ungkapan kebajikan yang dipancarkan — bukan memohon kepada siapa pun, melainkan *menyatakan kebaikan*. Dalam pernyataan yang tulus itu sendiri ada daya. Ini sangat dekat dengan *pariṇāmanā* — kebajikan yang dilepaskan mengalir ke semua arah.

Panuwun — dari *nuwun*, memohon sekaligus berterima kasih — mengandung beberapa lapis sekaligus:

- *Pengakuan* — bahwa apa yang diterima bukan semata hasil usaha sendiri. Ada jaringan sebab yang jauh lebih luas dari yang bisa dikalkulasi.
- *Ketundukan yang bukan kelemahan* — melihat dengan jernih posisi diri dalam jaringan kehidupan yang lebih besar.
- *Pelepasan spontan* — dalam budaya Jawa yang dalam, *nuwun* membawa nuansa *semoga kebajikan ini mengalir* — tidak digenggam untuk diri sendiri.

Sembah — lebih dari sekadar hormat formal. Dalam *sembah* yang sejati ada *pengosongan kepentingan diri* — seluruh diri diarahkan kepada kewaskitaan, welas asih, pembebasan. Ini *praṇidhāna* dalam bahasa tubuh dan batin Nusantara.

Waspada lan Wicaksana, Heneng, Hening, Awas lan Eling

Dalam tradisi pewayangan Jawa, ada formula yang sangat padat dan sangat dalam:
"Waspada lan wicaksana, heneng, hening, awas lan eling"

Mari kita renungkan masing-masing:

- **Waspada** — bukan sekadar waspada terhadap bahaya, melainkan *mata batin yang terbuka, tidak lengah, tidak tertutup asumsi*. Kehadiran yang tidak putus.
- **Wicaksana** — bukan sekadar bijaksana dalam arti banyak pengalaman, melainkan *pengetahuan yang sudah menjadi kualitas diri, sudah menyatu, sudah dadi*. Ini menangkap kedua dimensi: *waskita* (penglihatan yang tembus) sekaligus *weruh* (tahu yang dihayati).
- **Heneng** — *diam*, tenang dalam arti *tidak terseret oleh dorongan untuk bereaksi*. Batin yang berhenti bergerak liar.
- **Hening** — *jernih*, bening seperti air yang sudah tenang. Bukan sekadar diam, tetapi *kejernihan yang memancar dari dalam*. *Heneng* menyiapkan *hening* — diam dulu, baru jernih.
- **Awas** — *melihat dengan tajam dan tembus*. Bukan hanya melihat permukaan — melihat sebab, arah, akibat.
- **Eling** — *ingat sekaligus hadir sekaligus sadar*. Benang kesadaran yang tidak putus.

Formula ini bukan sekadar ungkapan sastra — ini *peta perjalanan batin yang lengkap*. Dari kehadiran dan kewaskitaan (*waspada lan wicaksana*), melalui proses pendiaman dan penjernihan (*heneng, hening*), menuju penglihatan yang tembus dan kesadaran yang tidak putus (*awas lan eling*).

Sīla, samādhi, prajñā — fondasi, keselarasan batin, penglihatan — semuanya ada di sana, dalam enam kata Jawa yang sudah berabad-abad dinyanyikan dan diwariskan.

Manunggaling Kawula Gusti

Ungkapan mistik Jawa yang sering disalahpahami sebagai sekadar “*jiwa bersatu dengan Tuhan*” dalam arti teistik-dualistik.

Tetapi dalam suluk-suluk Jawa, maknanya jauh lebih halus dan dalam:

- **Kawula** — bukan sekadar 'hamba' dalam arti teologis. Ia menunjuk pada *yang mengira dirinya terpisah* — kesadaran yang merasa berdiri sendiri, terpisah dari segalanya.
- **Gusti** — bukan sekadar 'Tuhan' sebagai entitas eksternal. Ia menunjuk pada *realitas yang mendasari segalanya* — yang transenden, yang melampaui nama dan wujud.
- **Manunggal** — bukan peleburan dua entitas yang sebelumnya terpisah, melainkan *pengenalan bahwa pemisahan itu tidak pernah ada seperti yang dibayangkan*.

Ini bukan pencapaian melalui usaha — ini *pengenalan*.

Seperti orang yang mencari kacamatanya padahal kacamata itu sedang dipakainya — ketika ia *weruh*, ia tidak mendapatkan sesuatu yang baru, ia hanya berhenti tersesat.

Dan doa yang paling dalam adalah doa yang membawa kita ke pengenalan ini. Bukan doa yang menambah pengetahuan, melainkan doa yang *melepas lapisan-lapisan yang menghalangi penglihatan*.

Tiga Dimensi Doa yang Utuh

Setelah perjalanan melintas berbagai tradisi dan berbagai bahasa ini, kita bisa melihat bahwa seluruh bentuk doa sesungguhnya bergerak dalam *tiga fungsi besar* yang saling melengkapi:

1. Orientasi — Mengarahkan Kembali

Doa sebagai orientasi adalah *mengkalibrasi ulang kompas batin* — mengingatkan diri ke mana sesungguhnya kita bergerak dan apa yang sesungguhnya paling penting.

Ini terjadi dalam: pengendalian kepada *Triratna*, membangkitkan *bodhicitta*, *niat* sebelum ibadah dalam Islam, *invocation* dalam tradisi Kristen, *sesanti* dalam tradisi Jawa.

Tanpa orientasi yang jernih, seluruh usaha spiritual bisa berputar dalam lingkaran tanpa arah.

2. Transformasi — Mengubah dari Dalam

Doa sebagai transformasi adalah *mengubah kondisi batin* melalui perhatian, pengulangan, dan orientasi yang disengaja. Ini terjadi dalam: *paritta*, *japa* mantra, *nianfo*, *liam keng*, *eling* yang terus-menerus.

Transformasi yang sesungguhnya bukan mengubah keadaan di luar kita, melainkan mengubah *cara kita melihat dan merespons* keadaan itu. Dan dari situ, tentu saja, tindakan kita pun berubah.

3. Integrasi — Menyatukan Seluruh Hidup

Doa sebagai integrasi adalah *tidak ada jarak antara waktu doa dan waktu lainnya* — seluruh hidup menjadi doa.

Ini terjadi dalam: *samaya*, *heneng* dan *hening* yang dihidupi sepanjang hari, *panuwun* yang menjadi sikap dasar bukan hanya ungkapan formal, *sembah* yang tidak hanya dilakukan di depan altar, tetapi dalam setiap tindakan.

Waspada lan wicaksana, *heneng*, *hening*, *awas lan eling* — ini bukan jadwal doa. Ini *cara hidup*.

Doa yang Benar-benar Hidup

Ada perbedaan yang sangat nyata antara doa yang *dilakukan* dan doa yang *dijalani*.

Doa yang **hanya dilakukan** — sebagai kebiasaan, sebagai kewajiban, sebagai ritual otomatis — bisa berlangsung bertahun-tahun tanpa mengubah apa pun. Tidak salah, tetapi seperti menyiram tanah tanpa benih — air mengalir, tetapi tidak ada yang tumbuh.

Doa yang **dijalani** — dengan pemahaman, dengan kehadiran penuh, dengan ketulusan yang menyentuh lapisan paling dalam — ini yang transformatif. Ini yang para mistikus dari semua tradisi telah saksikan dan ajarkan.

Perbedaannya bukan pada panjangnya doa, bukan pada indahny kata-kata, bukan pada seringnya pengulangan.

Perbedaannya ada di sini:

Apakah ketika kita berdoa, seluruh hati kita hadir?

Aksara Tionghoa 念 (*nian/liam*) sudah menyimpan rahasia ini dalam strukturnya:

今 + 心 *hati yang ada di saat ini.*

Itulah doa yang hidup.

Dan mungkin itulah yang dimaksud dalam berbagai tradisi ketika mereka berbicara tentang doa yang *dijawab* — bukan karena kekuatan luar mengubah keadaan, melainkan karena *hati yang hadir sepenuhnya sudah berbeda dari hati yang absen*. Hati yang berbeda melihat dunia yang berbeda. Dan dari situ, segalanya bisa berubah.

Semoga renungan ini membawa manfaat. Bukan hanya sebagai penambah pengetahuan, tetapi sebagai undangan untuk berdoa dengan lebih dalam, lebih hadir, lebih utuh.

Semoga daya kebajikan dari berbagi pemahaman ini mengalir kepada semua makhluk. 🙏

Ditulis dengan berbagai utang budi kepada tradisi Buddhis, Islam, Kristen, dan Jawa-Nusantara — yang masing-masing menyimpan cahaya yang sama dalam bungkus yang berbeda.

Oleh Salim Lee, 14 Mei 2026.

Kata kunci: *anusmṛti; dhāraṇī; doa; jêr basuki mawâ beâ, Manunggaling Kawula Gusti; ngoyot jero; panuwun; pariṇāmanā; praṇidhāna; sesanti; waspada lan wicaksana, heneng, hening, awas lan eling.*