

Cinta yang Kuat
Cinta Laura Kiehl adalah penyintas. Ia mengatasi banyak tekanan dengan mental petarung.

FIGUR/HLM 10



Geng Anak Keren
Walaupun fiksi, ini sungguh terjadi anak-anak keren menjadi model berbalut busana desainer ternama.

AKSEN/HLM 11

Gaya Hidup

KOMPAS | MINGGU, 25 AGUSTUS 2019

H A L A M A N

9



Benteng Rinpung Dzong di Paro, Bhutan, ini pernah menjadi lokasi film *Little Buddha* (1993).



FOTO-FOTO: KOMPAS/SARIE FEBRIANE

Kebahagiaan dari Bhutan

URBAN



Malam itu, seluruh lampu di pondok penginapan di Gangtey tiba-tiba padam. Samar-samar, cahaya putih redup menelusup dari balik tirai. Ketika jendela dibuka, lukisan *The Starry Night* Van Gogh terhampar megah di langit yang terpulas indigo. Purnama bersinar anggun dan gemintang tumpah ruah. Di sini, listrik mati pun rupanya tak serta-merta mematikan kebahagiaan.

SARIE FEBRIANE

Beberapa jam sebelumnya, Khedrupchen Rinpoche menjamu kami, rombongan kecil empat wartawan dari empat negara, Indonesia (*Kompas*), Malaysia, Singapura, dan Thailand, yang diundang agen perjalanan Bhutan, Druk Asia. Rinpoche muda bergaya *funky* itu mengajak kami menikmati berbagai masakan tradisional Bhutan, yang serba pedas dan gurih.

"Kemarikan piring Anda," katanya hangat sembari menyendokkan nasi ke piring kami satu per satu.

Rinpoche merupakan salah satu tokoh spiritual Buddha yang dihormati di Bhutan. Ia mendirikan yayasan Khedrup Foundation (*khedrupfoundation.org*) yang menyemaikan nilai-nilai universal Buddha dalam mendukung kemanusiaan dan perdamaian.

Di sela-sela santap malam itu, Rinpoche berbagi pikiran tentang makna kebahagiaan, yang seisi penduduk dunia ini kerap mencari-carinya. Dalam perspektif dunia luar, Bhutan memang telanjur identik dengan kebahagiaan. Ini tak lain berkat gagasan besar raja keempat Bhutan, Jigme Singye Wangchuck (1972-2006), yang enggan mengikuti arus utama dunia dalam mengukur kesejahteraan suatu negara. Ia tidak berpedoman pada *gross national product* (GNP) atau produk nasional bruto, pendapatan total ekonomi suatu negara selama setahun.

Sang Raja malah menelurkan gagasan sendiri untuk negerinya, yakni *gross national happiness* (GNH). Ini adalah pendekatan pembangunan yang berkelanjutan dan holistik, yang mengharmoniskan aspek material dan non-material, demi kebahagiaan rakyat. Dari gagasan besar GNH inilah yang kemudian turun menjadi empat pilar prinsip pembangunan, yakni konservasi lingkungan, preservasi dan promosi kebudayaan, keberlanjutan dan ketetapan pembangunan sosial ekonomi, serta praktik pemerintahan yang baik.

Ide besar raja itu sebenarnya amat dipengaruhi filosofi ajaran



Buddha dalam memaknai konsep kebahagiaan. Bhutan sendiri adalah negeri kerajaan Buddha Himalaya terakhir di dunia. Kini, setelah Bhutan lebih dikenal di arena internasional, mereka tak ragu untuk mempromosikan nilai-nilai warisan luhur itu kepada dunia.

Soal bagaimana memaknai kebahagiaan, Rinpoche menjelaskannya secara sederhana sebagai suatu kondisi batin yang terbebas (atau setidaknya berjarak) dari rasa menderita. Dan, itu dapat dimulai dengan melatih kesadaran atau *mindfulness*, kasih sayang atau *compassion*, kesabaran, kebaikan hati, dan kekosongan atau *emptiness*. Latihan meditasi menjadi metode yang signifikan untuk mengembangkan kemampuan tersebut.

Yang menarik, kunjungan turis internasional ke Bhutan kini tidak melulu sekadar melancang, tetapi juga untuk mempelajari dan melatih kemampuan berbahagia melalui aneka program retreat yang diakomodasi berbagai operator tur, seperti Druk Asia. Cipto Handoyo, Direktur Pemasaran Druk Asia, mengungkapkan, program retreat itu kerap diminati kalangan profesional dari sejumlah negara. Mereka berlatar belakang

berbagai bidang, mulai dari bankir, pengacara, pebisnis, juga dokter.

"Desember mendatang, misalnya, kami membuat program retreat Neykor. Rinpoche akan membimbing peserta bagaimana melatih keterampilan *mindfulness* secara mental dan spiritual, termasuk mempraktikkan *compassion* dalam manajemen bisnis," kata Cipto.

Rinpoche pun mengungkapkan, kalangan komunitas Silicon Valley (California, Amerika Serikat) pun saat ini mulai melirik nilai-nilai klasik tersebut untuk dipraktikkan dalam mengelola bisnis inovatif. Kesadaran untuk lebih menghargai hal-hal yang *intangibile*, nilai-nilai klasik, ketidakmelekatkan pada materi mulai bertumbuh dan memberi keseimbangan baru pada dunia yang materialistik.

Menerima masalah

Lantas, apakah Bhutan adalah negeri tanpa masalah? Jelas tidak. Kami juga berbincang-bincang dengan Direktur Eksekutif Gyalum Charitable Trust Tshering Uden Penjor. Lembaga non-pemerintahan ini didirikan Ibu Suri, Sangay Choden Wangchuck, yang salah satunya menggerakkan program

Dari kanan ke bawah:

Dua remaja dan anak asyik memainkan permainan tradisional di trotoar di kota Paro. Biara Gangtey Goemba di Gangtey, yang berada di ketinggian 3.000 meter di atas permukaan laut di wilayah tengah Bhutan. Produk kerajinan tangan di Craft Gallery di kota Thimphu, ibu kota Bhutan. Produk ini dibuat perempuan korban KDRT yang diadvokasi RENEW. Khedrupchen Rinpoche menjamu makan malam wartawan di pondok penginapan di Gangtey. Rinpoche (berpakaian merah bata) menyusuri lembah di Gangtey. Aktivitas sehari-hari di sentra tenun di Museum Tekstil di Thimphu.

pemberdayaan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Lembaga ini, melalui program *respect, educate, nurture, and empower women* (RENEW), berupaya memberdayakan perempuan korban KDRT menjadi lebih mandiri secara ekonomi dan sosial. RENEW juga mendorong dan mengadvokasi kaum perempuan di Bhutan untuk melaporkan setiap kasus kekerasan domestik yang mereka alami.

"Semula, itu sangat aib bagi perempuan sehingga mereka dulu tidak akan cerita. Kini mereka sudah lebih tersadarkan dan berani melapor. Keberanian perempuan itu bagus sebagai kampanye anti-kekerasan untuk kaum laki-lakinya," kata Tshering.

ted Nations Development Programme (UNDP) menemukan, lebih dari 40.000 perempuan Bhutan berusia 15-64 tahun mengalami kekerasan dari pasangannya. Sayangnya, setengah dari responden perempuan yang diwawancarai menganggap kekerasan dalam situasi tertentu yang menimpa mereka adalah suatu kewajaran.

"Kami akan terus bekerja keras mempromosikan kampanye anti-kekerasan ini dan mengubah pola pikir kaum perempuan," kata Tshering.

Seperti dalam penjelasan Rinpoche tentang konsep kekosongan atau *emptiness*, kebahagiaan bukan berarti tidak punya masalah. Namun, bagaimana bereaksi terhadap masalah yang menjadi titik kuncinya. Respons terhadap masalah justru harus dimulai dengan sikap menerima sepenuhnya, kemudian mende-konstruksinya jadi solusi, lantas mentransformasikannya jadi hal baru yang bermanfaat.

"Misalnya, jika kita tidak punya toilet dan hanya ada sepetak tanah. Kotoran yang kita buang di tanah bisa kita jadikan pupuk untuk lalu menumbuhkan tanaman bunga yang indah. Kira-kira begitu," ucapnya sambil tertawa-tawa.

Perempuan bekerja

Di sisi lain, tetap ada wajah terang sebagian kaum perempuan di Bhutan. Dechen Zangmo, perempuan Bhutan yang bekerja sebagai kurator di Bhutan Postal Museum, adalah potret terang itu. Sebagai

telah lulus sekolah, ia sempat mendapat beasiswa pemerintah untuk kuliah di jurusan teknik mesin. Namun, karena kurang tertarik, Dechen lantas mengambil studi seni di Asian University for Women di Bangladesh.

"Pemerintah kami sangat mendorong rakyatnya menempuh pendidikan tinggi. Seperti juga berobat, sekolah di sini semuanya gratis hingga lulus SMA. Setiap tahun, pemerintah memberi beasiswa kepada 200-an orang untuk studi ke luar negeri," ungkap Dechen.

Ia merasa beruntung karena suaminya sangat mendukung karirnya dan bekerja sama secara setara dalam mengelola rumah tangga. Berbagai kebijakan pemerintah pun memberi daya dukung bagi para ibu bekerja seperti Dechen.

"Kami berhak mendapat cuti melahirkan dan menyusui (*paid maternity leave*) hingga 6 bulan. Pemerintah juga berinisiatif mendirikan *daycare* (penitipan anak) bagi ibu bekerja yang tak punya pengasuh," kata Dechen.

Kebahagiaan dari negeri ber julukan "The Last Shangrila" ini memang bukan kebahagiaan ala nirwana yang nirmasalah. Namun, bagaimana bereaksi terhadap masalah dengan itikad tulus untuk mengubahnya menjadi kebaikan bersama. Bukan kebaikan kelompok tertentu saja, apalagi untuk tawar-menawar kekuasaan politik semata.

Tulus pemimpinnya, baha-gia rakyatnya.