



**Buku Panduan Kesejahteraan,
Perawatan Diri dan Keamanan Terpadu (WeSIS)
untuk Para Pembela Hak Asasi Manusia**



1981 // 2021 PEACE
BRIGADES
INTERNATIONAL

Buku Panduan Kesejahteraan, Perawatan Diri dan Keamanan Terpadu (WeSIS) untuk Para Pembela Hak Asasi Manusia

Edisi pertama: Januari 2023

Diterbitkan oleh Peace Brigades International Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC), 2023

Hak cipta @2023 Institute for Women's Empowerment (IWE) Asia dan Peace Brigades International Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC)

Peace Brigades International Germany

pbi – Deutscher Zweig e.V.

Bahrenfelder Straße 101a, 22765 Hamburg

Telepon: +49-(0)40-3 89 04 37 0 Surel: info@pbi-deutschland.de

Peace Brigades International International Office (IO)

Village Partenaire

15 Rue Fernand Bernier, 1060 Brussels, Belgia

Telepon: +32 (0) 25434443 Surel: admin@peacebrigades.org

Institute for Women's Empowerment (IWE) Asia

Jakarta, Indonesia

iweasia.ind@gmail.com

Kontributor untuk buku panduan ini:

Lin Chew, Salah Seorang Pendiri Institute for Women's Empowerment (IWE) Asia – penulis

Edith, Koordinator PBI Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC) – penulis dan penyunting

Tim di PBI Southeast Asia Project Exploration Committee (SEAPEC)

Hannah Dwyer Smith, Hannah Stoate, Hesti Maharini, Minna Fredriksson, Morse Flores

Tata letak

Agung Lelono

Foto

Rikky Muhammad

Risky Nath

Edith

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	4
Pengenalan WESIS: WELLBEING, SELF-CARE AND INTEGRATED SECURITY (KESEJAHTERAAN, PERAWATAN DIRI DAN KEAMANAN TERPADU)	5
GAMBARAN UMUM	8
Tujuan Lokakarya	8
Memahami Konteks dan Prioritas	9
SESI LOKAKARYA	10
MENCIPTAKAN RUANG DAN SALING MENGENAL.....	12
HARAPAN DAN MENENTUKAN ATURAN DASAR	14
PENGETAHUAN DAN PRAKTIK KESEJAHTERAAN DAN PERAWATAN DIRI.....	15
Pengetahuan Tentang Kesejahteraan	15
Praktik Kesejahteraan	17
MEMAHAMI KEKUATAN PRIBADI DAN KOLEKTIF	20
Bercermin pada pengalaman kekuatan di komunitas.....	21
Bercermin pada pengalaman pribadi tentang kekuatan.....	22
LATIHAN UNTUK MERAWAT DIRI SENDIRI	25
Latihan 1: Bernapas Secara Sadar	26
Latihan 2: Bernapas secara sadar dikombinasikan dengan gerakan lambat	28
Latihan 3: Memindai Tubuh untuk Relaksasi Menyeluruh.....	31
Latihan 4: Pemetaan Emosi Tubuh.....	33
Latihan 5.1: Pegangan tangan energi untuk membantu diri sendiri	34
Latihan 5.2: Pegangan tangan energi untuk membantu orang lain	39
Latihan 6: Meditasi untuk membangun kesadaran	42
MENYUSUN RENCANA PERAWATAN DIRI PRIBADI DAN STRATEGI KESEJAHTERAAN KOMUNITAS.....	45
LINGKARAN PENUTUP	47
REFERENSI.....	49

Prakata

“

MERAWAT DIRIKU SENDIRI BUKANLAH PEMANJAAN DIRI, MELAINKAN PELESTARIAN DIRI, DAN ITU MERUPAKAN AKSI PERANG POLITIK

”

— Audre Lorde

Di kawasan Asia Tenggara, para pembela hak asasi manusia memperjuangkan hak-hak mereka, yang sering kali membuat mereka berada dalam bahaya dan mengalami kerugian pribadi yang besar atas nama apa yang mereka yakini.

Sebagai aktivis, kita dapat menerima begitu saja dampak yang ditimbulkan oleh pekerjaan kita terhadap pikiran dan tubuh kita, serta terhadap keluarga dan orang-orang yang kita cintai. Kita terus mengutamakan tujuan dan kebutuhan orang lain di atas kepentingan kita sendiri, dan pada saat yang sama menghadapi risiko yang lebih tinggi bukan hanya karena aktivisme kita, namun juga identitas kita. Sering kali, kerugian yang dialami menjadi terlalu besar. Kita bekerja terlalu keras, kelelahan, jatuh sakit, atau menjadi kecewa.

Meski demikian, keberhasilan gerakan kita bergantung pada kemampuan kita sendiri untuk berjuang dan terus berjuang demi perubahan yang ingin kita lihat di dunia. Buku panduan ini disusun berdasarkan pengalaman IWE Asia dalam meningkatkan kekuatan dan ketahanan internal, serta memelihara kesejahteraan para aktivis feminis. Buku panduan ini merupakan respons terhadap perjuangan yang dihadapi oleh banyak perempuan dan pembela hak LGBTIQ+, dan sebuah harapan bahwa bersama-sama kita dapat menciptakan ruang untuk solidaritas dan penyembuhan, membangun gerakan dan pertumbuhan.

Buku panduan ini awalnya disusun untuk lokakarya kesejahteraan bagi para WHRD dan pembela hak LGBTIQ+ di Asia Tenggara, yang diselenggarakan oleh PBI dan diadakan pada bulan Oktober 2022 di Bali, Indonesia. Kami berterima kasih kepada para peserta lokakarya tersebut karena telah berbagi pengalaman mereka dengan jujur dan terbuka, serta menciptakan ruang di mana kita dapat merasakan perawatan secara bersama-sama.

Atas nama

Komite Penjajakan Proyek Asia Tenggara PBI

Hannah Dwyer Smith

Pengenalan tentang WeSIS: Wellbeing, Self-Care and Integrated Security (Kesejahteraan, Perawatan Diri dan Keamanan Terpadu)

Istilah Kesejahteraan, Perawatan Diri, dan Keamanan Terpadu (Wellbeing, Self-Care and Integrated Security/WeSIS) dicetuskan oleh Institute for Women's Empowerment (IWE) dan dianggap oleh IWE sebagai praktik yang bersifat fundamental untuk membangun kepemimpinan feminis yang berkelanjutan dan transformatif.

Pelaksanaan WeSIS bertujuan untuk memperkuat fondasi gerakan sosial dengan cara mengayomi orang-orang yang menjadi basis gerakan tersebut. Para aktivis feminis sering kali mengabaikan kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri dalam perjuangan mereka yang terus-menerus untuk kesetaraan dan keadilan. Ketika seorang aktivis tidak mampu mengenali batasan fisik dan emosionalnya, atau mengabdikan hidupnya untuk suatu tujuan atau gerakan tanpa memperhitungkan kesejahteraan pribadinya, ia mungkin akan merasa sangat lelah, dan gerakan tersebut mungkin tidak akan bertahan lama.

Kesejahteraan, Perawatan Diri, dan Keamanan Terpadu membentuk konsep dan praktik terpadu yang memandu para aktivis dan organisasi mereka untuk membangun kekuatan internal (ketahanan) dan menghindari kelelahan yang sangat, serta kerusakan terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Meskipun terkadang tidak dibahas secara eksplisit, praktik untuk meningkatkan ketahanan aktivis pada saat yang sama menumbuhkan dan memelihara rasa aman pribadi mereka, berdasarkan kepercayaan diri dan kesadaran diri bahwa mereka selalu dapat menemukan jalan keluar dari situasi apa pun, memercayai kekuatan intuisi dan pengamatan mereka sendiri.

Pelaksanaan WeSIS biasanya dimulai dari individu, namun memberikan hasil yang berdampak luas bagi organisasi dan gerakan tempat mereka bekerja.

Gender yang terinternalisasi menentukan konsep diri kita dan bagaimana kita memahami peran perempuan melalui hubungan kita dengan orang-orang di sekitar kita. Di kebanyakan masyarakat, hal ini mengakibatkan tidak hanya kaum perempuan diberi peran pengasuh, namun mereka harus memprioritaskan peran tersebut di atas segalanya, termasuk perawatan diri dan kesejahteraan mereka sendiri. Dengan terlebih dahulu mengenali mandat gender yang telah terinternalisasi ini, kita dapat melepaskan perasaan bersalah dan egois yang terikat dengan harapan kita sendiri dan orang lain terhadap perempuan.

Konsep dan pelaksanaan WeSIS mendorong individu untuk mendekonstruksi mandat gender yang terinternalisasi, membangun kesadaran kritis tentang mentalitas mereka sendiri dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kesejahteraan mereka. Kita kemudian memiliki bekal untuk memahami dari mana mandat gender ini berasal – apakah itu budaya, agama, hasil ketidaksetaraan kelas, dan sebagainya. Melepaskan diri kita dari perasaan tidak mampu ini juga membangun harga diri dan mendorong kita untuk mengekspresikan serta memprioritaskan kebutuhan kita sendiri, bukan hanya kebutuhan orang lain.

Kemampuan berefleksi merupakan inti dari konsep dan praktik WeSIS, dan ada upaya secara sadar untuk menambatkan rasa aman dengan membangun ruang yang aman dan induktif di mana kaum perempuan dapat merefleksikan serta mengekspresikan pengalaman, perasaan, aspirasi, dan pikiran mereka. Bagi perempuan yang, baik secara sadar maupun tidak sadar, menganggap bahwa peran utama mereka adalah merawat kebutuhan orang lain, hal tersebut dapat menjadi langkah mendalam dalam menyadari nilai pendapat mereka sendiri dan mengembangkan harga diri mereka dalam mengekspresikan pikiran mereka secara vokal kepada orang lain tanpa takut akan adanya pembalasan atau dihakimi atau dipermalukan. Nilai dari pekerjaan internal tersebut tidak dapat diremehkan, karena dengan menyadari nilai diri kita, meraih kembali konseptualisasi kita tentang diri kita dan identitas kita, serta mengenali nilai dan potensi kita sebagai pemimpin, kita memberdayakan diri kita sendiri. Kesejahteraan terkait erat dengan kekuatan dan ketahanan internal, dengan memelihara atribut internal ini, kita menciptakan landasan yang lebih kuat untuk jaringan, organisasi, komunitas, dan perkumpulan yang menjadi bagian dari kita.

Kesejahteraan Pribadi dan Bersama Sangatlah Penting bagi Kepemimpinan Feminis

Peningkatan kekuatan dan ketahanan internal atau pengembangan kesejahteraan internal kita telah menjadi komponen penting yang hilang dari pendekatan aktivisme terkini dan saat ini. Banyak orang yang dianggap sebagai pemimpin luar biasa dan mencapai kesuksesan besar dalam pekerjaan mereka untuk keadilan sosial telah menderita kerugian besar dalam hal kesejahteraan mereka sendiri. Hal tersebut kemudian memengaruhi pekerjaan keadilan sosial mereka, yang menyebabkan kelelahan yang sangat serta stagnasi pribadi atau bahkan matinya gerakan. Untuk mempertahankan kepemimpinan feminis yang transformatif, kesehatan mental, fisik, dan emosional individu tidak boleh diremehkan. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan menyeluruh para pekerja dan anggota mereka, kelompok tersebut harus menyediakan ruang dan kesempatan untuk praktik perawatan diri dan kesadaran bahkan saat mereka menyelenggarakan pelatihan keterampilan strategis lainnya. Apabila kondisi seseorang tidak terpelihara karena tidak diperhatikannya kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh, maka landasan untuk kepemimpinan yang berkelanjutan akan melemah.

WeSIS berupaya untuk memberikan pendekatan menyeluruh terhadap aktivisme, dengan meliputi bukan hanya kesadaran atau perhatian penuh terhadap kesejahteraan individu dan bersama, namun juga latihan relaksasi pikiran dan tubuh yang praktis untuk merefleksikan emosi dan pikiran saat ini secara individu dan bersama-sama, serta untuk mengamati dan mengenal diri sendiri dalam lingkungan yang aman dan mendukung, sehingga membangun landasan bagi aktivisme berkelanjutan, dan mudah-mudahan juga kepemimpinan, organisasi, gerakan, serta transformasi berkelanjutan.

Gambaran Umum

Bagian ini terdiri atas komponen-komponen praktis dalam melaksanakan dan memfasilitasi lokakarya WeSIS, yang mencakup tujuan lokakarya dan pemahaman atas konteks serta prioritas. Untuk tujuan lokakarya, harap diingat pula bahwa setiap lokakarya dapat memiliki sasaran-sasaran tambahan yang memiliki konteks khusus terhadap prioritas para peserta.

TUJUAN LOKAKARYA

Tujuan keseluruhan dari lokakarya ini adalah untuk memperkuat ketahanan para pembela hak asasi manusia dan mendorong mereka untuk mengembangkan komunitas praktik kesejahteraan dalam rangka mendukung pekerjaan mereka.

Secara khusus, berikut ini adalah tujuan-tujuan yang harus dicapai:

Meningkatnya kesadaran para pembela hak asasi manusia untuk:

Menentukan berbagai dimensi kesejahteraan dan mengaitkannya secara erat dengan tantangan mereka dalam hidup sebagai individu dengan satu atau beberapa identitas yang saling terkait, seperti berdasarkan identitas gender, orientasi seksual, etnis, geografi, usia, agama atau latar belakang budaya, dan lain-lain.

Bercermin pada berbagai bentuk kekuatan dalam kehidupan dan kerja kolektif mereka dan bagaimana kekuatan tersebut berdampak terhadap kesejahteraan individu dan komunitas.

Mengembangkan praktik perawatan diri dan mengaktifkan kemampuan penyembuhan diri para pembela hak asasi manusia untuk:

Menggunakannya setiap hari untuk diri mereka sendiri dan juga membagikannya kepada organisasi dan komunitas mereka

Melaksanakan praktik perawatan dan penyembuhan secara kolektif dan menjadikannya sebagai kegiatan rutin di organisasi dan komunitas mereka.

MEMAHAMI KONTEKS DAN PRIORITAS

Sebelum pelaksanaan lokakarya, fasilitator harus memahami prioritas masing-masing pembela hak asasi manusia yang akan mengikutinya. Hal tersebut di antaranya adalah:

1

Membahas tantangan keamanan individu yang terkait dengan persiapan perjalanan ke lokasi lokakarya dengan organisasi yang mengirim peserta ke lokakarya tersebut.

2

Meminta para peserta untuk mengisi formulir yang mencakup hal-hal berikut ini:

- a. Informasi dasar peserta, kebutuhan khusus terkait preferensi diet, bahasa, atau hal-hal penting lainnya yang dapat mendukung persiapan logistik lokakarya
- b. Motivasi, pengetahuan, dan pengalaman kesejahteraan. Di antara pertanyaan-pertanyaannya adalah:

Mengapa menurut Anda lokakarya ini penting bagi organisasi, komunitas, serta keselamatan dan keamanan Anda?

Mohon jelaskan sifat risiko dan ancaman yang mungkin atau pernah Anda alami yang akan memengaruhi kesejahteraan Anda?

Kapasitas dan kekuatan apa yang dimiliki oleh organisasi/perkumpulan Anda untuk memitigasi atau mengatasi dampak pekerjaan Anda terhadap kondisi kesejahteraan Anda?

Apakah organisasi atau perkumpulan Anda pernah melakukan kegiatan serupa di masa lalu? Apa hasilnya (manfaat bagi organisasi Anda) dan bagaimana Anda menindaklanjutinya?

Sesi Lokakarya

Lokakarya ini terdiri atas enam sesi, yaitu:

1

Menciptakan ruang dan saling mengenal satu sama lain

2

Pengetahuan dan praktik kesejahteraan dan perawatan diri

3

Memahami kekuatan pribadi dan bersama

4

Latihan untuk merawat diri kita sendiri

5

Menyusun rencana perawatan diri pribadi dan strategi kesejahteraan komunitas

6

Lingkaran penutup

Lokakarya ini dibagi menjadi beberapa sesi, sebagai panduan untuk mengembangkan alur program. Waktu paling singkat untuk lokakarya ini adalah tiga hari, karena lokakarya sebelumnya telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2022. Namun demikian, akan lebih baik apabila para peserta diberi lebih banyak waktu untuk minum kopi dan istirahat lebih lama setiap harinya. Oleh karena itu, lokakarya yang ideal akan berlangsung maksimal selama lima hari.

Hari ke-1: Pengenalan, Pengetahuan dan Praktik Kesejahteraan (360 menit)

Pagi

Sesi 1. Menciptakan ruang dan saling mengenal satu sama lain (90 menit)

Sesi 2. Harapan dan menetapkan aturan dasar (90 menit)

Siang

Sesi 3. Pengetahuan tentang kesejahteraan: memahami berbagai dimensi kesejahteraan (90 menit)

Sesi 4. Praktik kesejahteraan (90 menit):

Mengenal dan terhubung dengan diri Anda sendiri - tubuh, akal dan jiwa

Memahami 3A: Attention, Attitudes and Action (Perhatian, Sikap, dan Tindakan)

Hari ke-2: Memahami Kekuatan dan Praktik Pribadi dan Bersama untuk perawatan Fisik (360 menit)

Pagi

Sesi 5. Bercermin pada pengalaman kekuatan di komunitas dan organisasi (120 menit)

Mengidentifikasi permasalahan dan tantangan terkait kesejahteraan di dalam organisasi dan komunitas Pembela Hak Asasi Manusia

Bercermin pada dampak dari tantangan-tantangan tersebut terhadap kehidupan pribadi, organisasi, dan komunitas Pembela Hak Asasi Manusia

Sesi 6. Bercermin pada pengalaman pribadi tentang kekuatan (90 menit)

Siang

Sesi 7. Latihan untuk merawat diri sendiri (150 menit)

Bernapas secara sadar

Bernapas secara sadar dikombinasikan dengan gerakan lambat

Pegangan tangan energi untuk membantu diri sendiri dan untuk membantu orang lain

Day 3: Praktik untuk perawatan Fisik, Menyusun Rencana Perawatan Diri Pribadi dan Strategi Kesejahteraan Komunitas (300 menit)

Sesi 7 (lanjutan). Latihan untuk merawat diri sendiri (120 menit)

Memindai tubuh untuk relaksasi menyeluruh

Pemetaan tubuh emosional

Meditasi untuk membangun kesadaran

Sesi 8. Langkah berikutnya: menyusun rencana perawatan diri pribadi dan strategi kesejahteraan komunitas (120 menit)

Sesi 9. Lingkaran Penutup (60 menit)

Menciptakan ruang dan saling mengenal satu sama lain

Proses lokakarya sejak awal harus menciptakan suasana/ruang yang akan merangsang refleksi diri dan pembelajaran bersama oleh para peserta. Oleh karena itu, setiap lokakarya harus dimulai dengan sesi untuk menciptakan dan mempertahankan suasana/ruang di mana para peserta merasa aman, diterima, dan dihormati. Ruang tersebut adalah ruang yang menenangkan/damai dan sekaligus merangsang. Ruang tersebut harus mendorong sikap saling memerhatikan dan menghormati satu sama lain, serta keterbukaan dan kepercayaan untuk berbagi refleksi dan emosi sendiri, tanpa takut dihakimi atau dipermalukan.

Terdapat beberapa kegiatan untuk saling mengenal satu sama lain:

1. Aku dan simbolku

RINGKASAN: Kegiatan ini memungkinkan para peserta dan fasilitator untuk saling mengenal

POIN POIN PENJELASAN:

Fasilitator meminta para peserta untuk memperkenalkan diri:

Perkenalan bergantian untuk nama panggilan yang disukai setiap peserta, termasuk panggilan yang mereka sukai. Kegiatan tersebut dapat pula dilakukan dengan mengeja nama mereka atau huruf pertama nama mereka dengan gerakan

Selanjutnya, semua peserta diberi waktu 10-15 menit untuk melihat-lihat tempat lokakarya dan keluar dari tempat lokakarya untuk menemukan benda yang mewakili diri mereka. Jika mereka tidak dapat menemukannya, fasilitator dapat menyediakan selembar kertas dengan spidol berwarna untuk mereka gambari sesuatu.

2. Menciptakan suasana fisik dan interaksi yang santai namun siap sedia

RINGKASAN: Kegiatan ini memungkinkan para peserta memiliki ruang yang aman dan inklusif untuk melatih perhatian atau mendengarkan diri sendiri, dan satu sama lain.

POIN-POIN PENJELASAN:

Kegiatan 1: Interaksi fisik-ruang

Dalam suasana hening, tanpa berbicara, para fasilitator memberi tahu peserta untuk fokus pada diri mereka sendiri, ruang internal mereka dan dalam keheningan yang penuh kesadaran untuk memperhatikan ruang di sekitar mereka.

Minta para peserta untuk berjalan dengan tenang, lalu jelajahi ruang di ruangan dalam keheningan yang penuh kesadaran, tanpa berbicara namun menyadari apa atau siapa di sekitar mereka.

Minta para peserta untuk melakukan instruksi fasilitator:

- a. Berjalan melintasi ruangan dan saling menyapa DALAM SUASANA HENING, tatap wajah yang Anda temui, terima senyuman dan kehangatan tanpa berbicara..
- b. Saling menyapa dengan mata yang penuh perhatian, mata yang tersenyum.
- c. Mulai berjalan cepat, bergegas menghindari satu sama lain berjalan mundur, lalu ke samping seperti jalan kepiting.
- d. Saling menyapa dengan ibu jari ke ibu jari, kaki ke kaki, ujung kaki ke ujung kaki, siku ke siku.

Kegiatan 2: Terhubung satu sama lain

Fasilitator memutar sebuah lagu dan meminta para peserta untuk mengikuti instruksi berikut ini:

- a. Lihat sekeliling dan bergeraklah menghadap orang yang dengannya Anda merasa memiliki keterhubungan...
- b. Tanpa berbicara atau mengeluarkan suara apa pun, gunakan mata, telinga, dan konsentrasi Anda, buatlah gerakan menirukan dengan penuh KESADARAN dan PERHATIAN satu sama lain.
- c. Biarkan diri Anda dituntun dan dipimpin.
- d. Saat musik berhenti, berdirilah membentuk lingkaran.

Fasilitator mengakhiri kegiatan dengan mengajak semua peserta untuk menghirup dan mengembuskan napas bersama-sama dengan suara napas “HAAA” dan mengulangi napas dalam-dalam tersebut sebanyak tiga kali.

Harapan dan menetapkan aturan dasar

RINGKASAN: Fasilitator senantiasa memahami harapan peserta terhadap lokakarya.

POIN-POIN PENJELASAN:

Kegiatan

Para peserta menjawab dua buah pertanyaan dan menuliskannya di kertas post-it dengan warna yang berbeda-beda dan menempelkannya di papan:

- a. Apa yang Anda harapkan untuk didapat dari lokakarya atau ekspektasinya?
- b. Apa yang akan Anda kontribusikan untuk lokakarya tersebut?

Fasilitator juga perlu menjelaskan dan menyesuaikan pengaturan logistik proses dan ruang lokakarya apabila diperlukan, untuk kenyamanan optimal. Beberapa pertanyaan yang dapat didiskusikan:

- a. Bagaimana cara menjaga ruang lokakarya yang teratur, menyenangkan, dan rapi.
- b. Menunjuk petugas pencatat waktu untuk setiap hari lokakarya.
- c. Mengoordinasikan dan melaksanakan sesi kebugaran pagi.
- d. Waktu proses kelompok umpan balik – apakah akan dilaksanakan di akhir hari atau di awal setiap hari.

RINGKASAN: Para peserta menyepakati pedoman / aturan dasar yang akan mendorong rasa percaya diri dan kepercayaan para peserta serta mendorong partisipasi aktif setiap orang.

Kegiatan

Fasilitator meminta para peserta untuk menyepakati beberapa aturan dasar yang dapat ditambah oleh para peserta di sepanjang hari.

Beberapa aturan dasar yang diusulkan:

- a. Kerahasiaan bersama dari semua hal yang diungkapkan/didiskusikan.
- b. Rasa hormat, pengertian, kepedulian (menunjukkan dukungan – keheningan bersama ketika dibutuhkan)
- c. Mendengar secara mendalam tanpa menilai/menghakimi.
- d. Tidak ada jawaban yang benar atau salah – nyatakan saja apa yang Anda alami dan rasakan...
- e. Usahakan untuk tidak menyensor diri Anda sendiri ...
- f. Menyadari waktu yang terbatas ... jangan berbicara terlalu lama, sehingga mengambil waktu orang lain untuk mengekspresikan diri mereka.
- g. Biarkan diri Anda berpartisipasi dan menikmati prosesnya.

Pengetahuan dan praktik kesejahteraan dan perawatan diri

PENGETAHUAN TENTANG KESEJAHTERAAN

RINGKASAN: Para peserta memahami konsep kesejahteraan, (PENGETAHUAN), dengan latihan dengan pertanyaan-pertanyaan diskusi yang akan membantu para peserta meningkatkan pemahaman mereka dan menjajaki berbagai cara untuk memelihara, memulihkan, atau meningkatkan kesejahteraan mereka.

POIN-POIN PENJELASAN:

Pengetahuan/Konsep Kesejahteraan: Lima Dimensi

Apa yang sebenarnya Anda maksud ketika seseorang bertanya kepada Anda: Apa kabar? dan Anda menjawab: Kabar saya baik? Biasanya pertanyaan itu berakhir di sana, dan tidak ada yang bertanya lebih rinci tentang seberapa baik perasaan/keadaan Anda.

Istilah kesejahteraan dapat memiliki arti yang berbeda bagi orang yang berbeda. Anda harus menemukan bagian dari diri Anda, kehidupan Anda, yang TIDAK terasa begitu baik. Ketika kita lebih memahami mengapa kita merasakan beberapa bagian yang TIDAK baik dari kehidupan kita, kita dapat menemukan cara yang efektif untuk melakukan sesuatu tentang hal itu, dan menjadi lebih sepenuhnya mengakar dan terhubung, dengan diri kita sendiri, dan segala sesuatu di sekitar kita.

Pada dasarnya, kita dapat menelaah 5 dimensi yang dapat membantu kita memahami setiap aspek kehidupan kita. Untuk itu, sangat berguna untuk mengurai dimensi-dimensi kesejahteraan tersebut, di antaranya adalah:

DIMENSI FISIK

1 Kesejahteraan fisik bukan sekadar tidak adanya penyakit atau cedera tubuh. Kesejahteraan fisik melibatkan pengambilan pilihan dan perawatan tubuh kita dengan cara yang bermakna yang sesuai dengan nilai-nilai kita terkait dengan kesehatan fisik. Kesejahteraan fisik menyeimbangkan semua aspek diri fisik kita yang meliputi tidur, gerakan, nutrisi, kebersihan, relaksasi, kesehatan seksual, pengelolaan penyakit dan cedera, serta penggunaan obat-obatan dan alkohol. Selain itu, kesejahteraan fisik kita juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tempat kerja, rumah, tempat tinggal, dan lingkungan kerja kita. Oleh karena itu, kita mungkin perlu memperhatikan masalah yang lebih luas daripada sekadar kebutuhan internal kita.

2

DIMENSI MENTAL/INTELEKTUAL

Dimensi ini mencakup proses dan kejelasan berpikir kita, mendapatkan pengetahuan, informasi, membedakan antara fakta dan fiksi, kemampuan untuk memiliki tingkat kendali tertentu atas pikiran kita, serta kreativitas untuk berpikir di luar kelaziman. Kesejahteraan intelektual adalah kreativitas dan pertumbuhan mental yang diharapkan kita kembangkan melalui sekolah, dan yang seharusnya membantu kita menghadapi semua masalah rumit yang kita temui di sepanjang kehidupan kita. Sasarannya adalah untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan kita, menumbuhkan kesejahteraan intelektual, serta membantu merangsang kreativitas dan rasa ingin tahu, yang membantu kita untuk lebih banyak berinteraksi secara terus-menerus dengan dunia di sekitar kita. Rasa ingin tahu membantu kita untuk terbuka terhadap hal-hal baru dan pengalaman baru, dan belajar adalah proses seumur hidup.

3

DIMENSI EMOSIONAL

Kesejahteraan emosional adalah proses mengenali, memahami, dan menerima emosi kita. Kesejahteraan emosional ini melibatkan kemampuan untuk tetap berada di masa kini dan menangani perubahan dan tantangan yang menghadang kita secara efektif. Emosi merupakan bagian penting dari menjadi manusia, yang memungkinkan kita untuk menjalani hidup dengan cara yang bermakna. Ketika kita memilih untuk terlibat dengan emosi kita, kita dapat mengenal diri kita sendiri dengan lebih baik, mempelajari wawasan yang lebih dalam mengenai mengapa kita merasakan hal tertentu, dan memutuskan cara untuk melangkah maju berdasarkan nilai-nilai kita. Kesejahteraan emosional berarti bahwa kita mampu untuk mawas diri dan melakukan refleksi sebelum mengambil tindakan bahkan ketika kita mungkin merasa kewalahan oleh emosi-emosi yang kuat.

4

DIMENSI SPIRITUAL

Kesejahteraan spiritual adalah menghubungkan diri dengan sesuatu yang lebih besar dari diri Anda sendiri dan mengikuti serangkaian nilai, moral, dan keyakinan untuk memandu tindakan Anda dan membantu membentuk kebiasaan yang bermakna atau proses kehidupan yang konsisten serta untuk menumbuhkan rasa tujuan dan makna. Nilai-nilai tersebut mungkin terkait atau mungkin tidak terkait dengan agama tertentu, namun biasanya berkaitan dengan masalah yang lebih luas daripada kesejahteraan pribadi kita, seperti kebebasan dan keadilan untuk semua orang, kebaikan masyarakat, dan lain-lain. Kesejahteraan spiritual dan konsistensi yang turut dihasilkannya memiliki potensi untuk mempermudah pengambilan keputusan dan pilihan serta membuat kita tetap membumi selama masa perubahan dan ketidakpastian.

5

KESEJAHTERAAN RELASIONAL

Kesejahteraan relasional atau sosial mengacu pada hubungan yang kita miliki dan cara kita berinteraksi dengan orang lain. Dimensi ini melibatkan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat, memelihara, dan mendukung serta membina hubungan yang tulus dengan diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Kesejahteraan sosial memiliki arti penting untuk menjaga keharmonisan dalam semua hubungan – mulai dari kenalan hingga teman dekat dan keluarga terdekat. Dimensi ini sangat penting untuk membangun ketahanan dalam dimensi lain seperti kesejahteraan emosional, karena hubungan melibatkan rasa saling menghormati, komunikasi terbuka, kesetaraan, kepedulian, dan tidak bersikap eksploitatif atau manipulatif.

Kegiatan

Untuk masing-masing dari lima dimensi yang dijelaskan di atas (fisik, mental, emosional, spiritual, relasional), fasilitator meminta para peserta untuk berdiskusi dalam kelompok yang beranggotakan maksimal tiga orang mengenai pertanyaan berikut:

- a. Apa artinya “baik” dalam dimensi tertentu? (misalnya dalam dimensi fisik, dalam dimensi mental....dan lain-lain)
- b. Apa saja tantangan yang Anda hadapi dalam setiap dimensi?
- c. Apa yang sedang Anda lakukan atau ingin lakukan saat ini - untuk menghadapi tantangan-tantangan tersebut?

Setiap kelompok akan menunjuk satu orang untuk menyampaikan jawaban kelompok kepada panel.

Saat para peserta berdiskusi, mereka akan melihat bahwa kelima dimensi tersebut tidak saling terpisah, namun dalam kehidupan nyata, dimensi-dimensi tersebut sangat terkait satu sama lain, dan saling memengaruhi. Perhatikan dengan saksama bagaimana (atau sebagian besar?) situasi dapat melibatkan isu-isu dalam lebih dari satu dimensi.

PRAKTIK KESEJAHTERAAN

RINGKASAN: Para peserta memahami mengapa sangat penting untuk secara sengaja MEM-PRAKTIKKAN metode-metode perawatan diri untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

POIN PENJELASAN:

“Pengetahuan tidak bernilai apa-apa kecuali apabila Anda mempraktikkannya” (Anton Chekhov)

“Kita belajar dengan melakukan. Baik itu artinya belajar menari dengan mempraktikkan tari atau belajar hidup dengan menjalani hidup, prinsipnya sama” (Martha Graham)

Membangun kesejahteraan secara menyeluruh melibatkan proses yang konsisten dalam mengambil tanggung jawab atas kehidupan kita dalam semua dimensinya. Hal tersebut mengharuskan PRAKTIK yang tekun dan sistematis, dan terkadang memerlukan perubahan besar dalam gaya hidup dan kebiasaan. Hal ini hanya akan berhasil apabila seseorang memiliki niat untuk berubah, memberikan perhatian yang konsisten pada langkah-langkah yang diperlukan dan bersedia meluangkan waktu untuk belajar dan secara sistematis melaksanakan langkah-langkah tersebut hingga menjadi kebiasaan.

Dalam jangka panjang, seseorang akan menumbuhkan kesadaran diri dan rasa mawas diri, serta sikap-sikap yang berharga seperti tidak menghakimi, menerima dan melepaskan, serta kasih sayang.

Praktik perawatan diri untuk mencapai kesejahteraan menyeluruh memiliki tujuan-tujuan berikut ini:

1

Mengenal diri sendiri: melalui pengamatan atas sensasi tubuh, pikiran, perasaan, emosi kita; melalui bernapas dalam-dalam secara sadar serta melakukan gerakan yang lambat dan disengaja.

Memberikan PERHATIAN secara konsisten pada bagaimana dan apa yang kita rasakan, pikirkan, lakukan... adalah hidup dengan penuh kesadaran. Itulah cara kita belajar mengenal diri sendiri – perasaan dan sensasi kita, emosi kita, dan pikiran kita.

Hanya ketika kita mengenal diri kita sendiri secara mendalam dan jujur, kita dapat mulai merawat dan membantu diri kita sendiri, dan bahkan menyembuhkan diri sendiri – baik dari pengalaman traumatis masa lalu maupun luka dan tekanan kehidupan sehari-hari saat ini.

2

Untuk melatih perhatian kita pada saat ini – apa pun yang sedang kita lakukan; dan dengan demikian, menumbuhkan sikap positif mendasar untuk kehidupan yang penuh kesadaran dan sukacita, serta hubungan berdasarkan keterbukaan, kejujuran, kemurahan hati, dan kasih sayang.

SIKAP adalah pendekatan dasar terhadap kehidupan. Biasanya kita memiliki sikap positif dan negatif, dan terkadang kita merasa khawatir atau tidak peduli, takut atau aman, marah atau ramah, sedih atau senang, percaya diri atau tidak yakin pada diri sendiri. Terutama perasaan dan emosi yang kita rasakan saat kita terbebani oleh situasi yang toksik dan merusak di sekitar kita yang menyebabkan kita merasa stres, dan dapat menyebabkan depresi serta kelelahan yang sangat.

Sikap dasar yang dapat kita tumbuhkan agar dapat lebih seimbang dan tenang dalam menghadapi segala tantangan hidup adalah:

- a. Tidak Menghakimi, baik diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan dan kelemahan kita sebagai manusia biasa
- b. Menerima, apa adanya atau apa yang telah terjadi, tanpa berusaha menyangkal atau menolak kenyataan
- c. Melepaskan, apa yang tidak lagi berguna atau diperlukan untuk kesejahteraan kita
- d. Kasih Sayang, yang didasarkan pada kesadaran akan keterhubungan penuh dengan setiap makhluk di kosmos.

3

Dengan praktik atau TINDAKAN yang konsisten, kita dapat belajar memulihkan kemampuan alami tubuh untuk menyembuhkan diri, mempertahankan kondisi yang sehat, dan meningkatkan kesejahteraan.

Kita dapat belajar melepaskan hambatan yang kita pasang dalam cara tubuh kita berfungsi secara alami dan optimal melalui kebiasaan dan gaya hidup kita yang tidak sehat, dan menumbuhkan kebiasaan serta sikap yang lebih sehat.

Kita mempraktikkan perawatan diri bukan hanya karena kita peduli untuk menjaga kesehatan diri kita sendiri dan karena kita ingin hidup bahagia dan sehat, bersama keluarga, kolega, dan komunitas kita. Bahkan bukan hanya karena sebagai aktivis, kita berkomitmen untuk mengubah sistem toksik yang menghancurkan semua kehidupan dan ekosistem di satu-satunya planet Bumi tempat kita tinggal, dan kita harus menjadi tangguh dan berkelanjutan untuk tindakan tersebut.

Kita harus mempraktikkan perawatan diri karena dengan merawat diri kita sendiri, kita juga belajar cara merawat orang lain, untuk semua makhluk, dan ekosistem, untuk alam dan kosmos.

Kegiatan

Fasilitator meminta para peserta untuk berbagi dalam kelompok yang beranggotakan maksimal 3 orang tentang tantangan mereka dalam mempraktikkan perawatan diri. Bagaimana situasi atau momen tersebut? Bagaimana perasaan mereka tentang hal tersebut?

Memahami Kekuatan Pribadi dan Bersama

Kekuatan memengaruhi segala hal yang kita lakukan atau yang tidak bisa lakukan - keputusan yang mengendalikan hidup kita; apa yang muncul dalam agenda publik dan apa yang tidak; bahkan informasi apa yang kita miliki, apa yang kita ketahui, dan bagaimana kita melihat diri kita sebagai agen dan pelaku. Mewujudkan perubahan berarti memahami kekuatan yang mencegah terjadinya perubahan – yang melindungi status quo yang tidak adil – serta memahami kekuatan yang kita miliki dalam diri kita sendiri dan dengan orang lain untuk menciptakan perubahan, dengan harapan menuju masa depan yang lebih adil, berkelanjutan, dan positif.

Dinamika kekuatan yang bekerja dalam suatu komunitas atau organisasi bahkan dapat memengaruhi kesejahteraan anggota komunitas/kelompok tersebut. Dengan demikian, untuk mencapai kesejahteraan secara menyeluruh, penting untuk mengenali bentuk-bentuk kekuatan yang bekerja, secara pribadi, dalam hubungan, dan dalam lingkungan hidup dan kerja kita.

Kekuatan sering kali memiliki banyak makna yang berbeda. Terkadang kekuatan berkaitan dengan orang dan pelaku – yang berkekuatan atau yang tidak berdaya – dan di waktu lain kekuatan berkaitan dengan struktur, aturan, atau lembaga. Terkadang kekuatan berkaitan dengan bagaimana perasaan kita tentang kemampuan kita dan orang lain untuk bertindak mendukung atau menentang perubahan; di waktu lain kekuatan berkaitan dengan sumber dan sumber daya yang lebih material yang memengaruhi tindakan kita. Terkadang kekuatan berkaitan dengan pengalaman yang sangat intim dalam keluarga atau kehidupan pribadi kita, di waktu lain, kekuatan melibatkan isu dan tindakan di panggung publik yang lebih luas, baik di komunitas kita, negara kita, atau bahkan secara global.

Kekuatan juga sulit untuk dipahami karena pada hakikatnya kekuatan itu bersifat ilusi. Kekuatan dapat berupa kemampuan untuk bertindak secara kasat mata dengan cara yang memengaruhi orang lain, akan tetapi hal tersebut juga dapat berupa kekuatan untuk bertindak di balik pintu tertutup melalui cara-cara yang lebih tersembunyi dan tak kasat mata. Kekuatan dapat menyangkut apa yang ada dalam agenda, namun juga apa yang tidak dibicarakan; tentang siapa yang berbicara, namun juga siapa yang tidak; tentang suara siapa yang diperhitungkan, serta suara siapa yang tidak didengar. Dengan demikian, kekuatan adalah tentang apa yang kita lihat dengan mudah dan alami secara langsung, serta apa yang tidak kita lihat.

Oleh karena itu, kita memerlukan cara-cara yang disengaja dan kreatif untuk memahaminya dan membuat cara kekuatan memengaruhi kehidupan kita sehari-hari dengan lebih mudah dipahami

dan terlihat oleh diri kita sendiri dan orang lain. Kekuatan juga bersifat dinamis. Kita semua mungkin memiliki asumsi tentang siapa yang memegang kekuatan di dalam komunitas dan masyarakat kita, akan tetapi asumsi ini senantiasa perlu untuk diuji ulang terhadap realitas yang terus berubah. Kekuatan berubah, dan dengan demikian membuka kemungkinan-kemungkinan baru sekaligus menutup jalan dan strategi lama untuk tindakan warga. Perwujudan perubahan secara efektif berarti memahami dan mengantisipasi perubahan tersebut, jika tidak, kita mungkin bertindak di tempat yang salah, pada isu yang salah, atau dengan cara yang salah.

BERCERMIN PADA PENGALAMAN KEKUATAN DI KOMUNITAS

RINGKASAN: Para peserta memahami berbagai bentuk kekuatan dalam kehidupan dan kerja kolektif kita, dan dampak bentuk-bentuk tersebut terhadap kesejahteraan individu dan komunitas.

POIN-POIN PENJELASAN:

Sering kali, kekuatan tidak bekerja dengan cara yang nyata. Kekuatan memiliki berbagai bentuk: terlihat, tersembunyi, dan tidak terlihat.

KEKUATAN YANG TERLIHAT mencakup aspek-aspek kekuatan politik yang kita 'lihat', seperti aturan formal, struktur, lembaga, dan prosedur yang menjadi informasi dasar pengambilan keputusan. Dengan kata lain, ini tentang bagaimana orang-orang yang memiliki kekuatan menggunakan prosedur dan struktur yang ada untuk mengendalikan tindakan orang lain. Contoh: pemilihan umum, partai politik, kebijakan, undang-undang, peraturan, arena pengambilan keputusan organisasi dan gerakan sosial.

KEKUATAN TERSEMBUNYI digunakan ketika orang-orang dan lembaga yang berkuasa mempertahankan kekuatan dan hak istimewa mereka dengan menciptakan hambatan terhadap partisipasi, menetapkan, memanipulasi agenda, mengecualikan pengambilan keputusan berdasarkan aturan masyarakat yang tidak tertulis, serta meminggirkan perhatian dan suara kelompok yang kurang berkuasa.

Hal tersebut dapat terjadi tidak hanya dalam proses politik, namun juga dalam konteks organisasi dan kelompok lainnya, seperti tempat kerja, LSM, atau organisasi berbasis komunitas. Mereka yang memiliki kekuatan melihat dan memahami aturan main ini; pihak-pihak lainnya tidak. Contoh: kualitas sebagian proses konsultasi yang mengecualikan sebagian suara; menetapkan agenda di balik layar.

KEKUATAN YANG TAK TERLIHAT bekerja dengan cara-cara di mana orang-orang akan menerima sistem kepercayaan yang diciptakan oleh pihak-pihak yang memiliki kekuatan. Masalah dan isu dipisahkan tidak hanya dari meja pengambilan keputusan, namun juga dari pikiran dan hati orang-orang yang berbeda, termasuk mereka yang terpengaruh oleh keputusan-keputusan tersebut. Hal ini terjadi ketika ketidakberdayaan diinternalisasi. Dalam bentuk kekuatan ini, orang-orang mungkin tidak menyadari hak-hak mereka, kemampuan mereka untuk berbicara, dan mungkin mulai melihat berbagai bentuk kekuatan atau dominasi atas mereka sebagai sesuatu yang 'alami', atau setidaknya tidak dapat diubah, sehingga tidak dipertanyakan. Contoh: stereotip yang membatasi peran kelompok-kelompok tertentu, norma-norma budaya, nilai-nilai dan praktik-praktik yang memperkuat hak istimewa-inferioritas, menyalahkan para korban.

Kegiatan

Untuk menautkan diskusi tentang kekuatan di komunitas dengan situasi nyata yang dihadapi oleh para peserta, setiap peserta akan berbagi pengalaman mereka tentang tantangan yang mereka hadapi secara pribadi, dalam organisasi dan/atau komunitas, dan bagaimana mereka telah mencoba mengatasi tantangan tersebut. Apabila memungkinkan, para peserta dapat menyebutkan tentang bagaimana menurut mereka kekuatan atau ketiadaan kekuatan telah berperan dalam situasi mereka.

Pertanyaan panduan untuk berbagi:

- Dalam konteks apa Anda bekerja?
- Apa yang menarik, memberi energi, dan menginspirasi Anda untuk melakukan pekerjaan tersebut?
- Apa yang menyebabkan Anda merasa takut, kecewa... dan membuat Anda tidak bersemangat dalam pekerjaan tersebut?
- Dapatkah Anda melihat bagaimana kekuatan telah berperan dalam pengalaman Anda dalam situasi tertentu? Dapatkah Anda menjelaskannya?
- Bagaimana Anda mencoba menghadapi tantangan tersebut?

BERCERMIN PADA PENGALAMAN PRIBADI TENTANG KEKUATAN

RINGKASAN: Para peserta merefleksikan dan memahami pengalaman pribadi tentang kekuatan, atau ketidakberdayaan, dan cara mengubahnya.

POIN-POIN PENJELASAN:

Terdapat berbagai ekspresi kekuatan. Penting untuk merefleksikan ekspresi kekuatan tidak hanya sebagai cara yang memaksa, namun juga sebagai kapasitas untuk meningkatkan aspirasi dan bertindak secara kolektif:

‘KEKUATAN ATAS’

Kekuatan dipandang sebagai hubungan menang-kalah. Memiliki kekuatan berarti mengambilnya dari orang lain, kemudian menggunakannya untuk mendominasi dan mencegah orang lain mendapatkannya. Kekuatan memiliki banyak asosiasi negatif bagi banyak orang, seperti penindasan, kekerasan, pemaksaan, diskriminasi, korupsi, ketidakadilan, ketidaksetaraan, dan penyalahgunaan. Dengan tidak adanya model dan hubungan alternatif, orang mengulang pola ‘kekuatan atas’ dalam hubungan pribadi, komunitas, dan lembaga mereka. komunitas, dan lembaga mereka.

‘KEKUATAN UNTUK’

Kemampuan individu untuk bertindak. Hal ini berakar pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki ‘kekuatan untuk’ membuat perbedaan dan membentuk kehidupan dan dunia mereka.

‘KEKUATAN DENGAN’

Tindakan kolektif, kemampuan untuk bertindak bersama. ‘Kekuatan dengan’ membantu membangun jembatan lintas berbagai kepentingan, pengalaman, dan pengetahuan untuk mengubah atau mengurangi konflik sosial dan mempromosikan hubungan yang adil dan terkait dengan menyatukan sumber daya dan strategi.

‘KEKUATAN DI DALAM’

Rasa menghargai diri, nilai, dan martabat individu atau kolektif. Meningkatkan ‘kekuatan di dalam’ individu membangun kapasitas mereka untuk membayangkan dan meningkatkan aspirasi tentang perubahan. Hal tersebut menegaskan pencarian manusia bersama untuk martabat dan pemenuhan.

Ekspresi kekuatan yang berbeda-beda tersebut turut memengaruhi kesejahteraan kita. ‘Kekuatan untuk’ dan ‘kekuatan dalam’ merupakan kapasitas individu untuk mencintai, menjaga, dan hadir bersama diri mereka sendiri. Ketika seseorang merasa sehat dan mampu menjaga diri mereka sendiri, mereka akan berdaya dan terus mengekspresikan ‘kekuatan dengan’ untuk mengubah ‘kekuatan atas’.

Kegiatan

Fasilitator meminta para peserta untuk duduk sendiri, dan dengan hening merenungkan pertanyaan-pertanyaan berikut ini. Para peserta dapat memberikan waktu sekitar 5 menit untuk setiap pertanyaan, atau lebih, jika mereka memiliki waktu.

- a. Kapan Anda pertama kali menyadari KEKUATAN di antara orang-orang? Kekuatan seperti apa? Perasaan apa yang muncul dalam diri Anda? Apa yang Anda alami saat itu?
- b. Ingat pengalaman ketika Anda merasa TAK BERDAYA... Apa kejadiannya, atau situasinya? Bagaimana perasaan Anda?
- c. Ingat kesempatan/waktu ketika Anda menyadari KEKUATAN ANDA SENDIRI: Apa yang terjadi? Bagaimana perasaan Anda?

Latihan untuk merawat diri sendiri

RINGKASAN: Para peserta mampu untuk mengenal diri sendiri, membantu diri sendiri, dan menyembuhkan diri sendiri, melalui pengamatan napas, sensasi tubuh, pikiran, perasaan, emosi – dan mempelajari cara yang tepat untuk membantu diri sendiri serta mengaktifkan kemampuan penyembuhan diri alami kita.

POIN-POIN PENJELASAN:

Para praktisi metode penyembuhan tradisional, seperti dalam Pengobatan Tradisional Tiongkok (Traditional Chinese Medicine/TCM), Kearifan Penyembuhan Shaman dan Adat menunjukkan adanya “kekuatan hidup”, “energi yang mengalir” (yang mereka sebut Qi, atau Chi atau Ky dalam berbagai bahasa). Qi sebenarnya menggerakkan aliran darah dan air di pembuluh darah dan arteri kita, detak dan pompa jantung dan paru-paru kita, perputaran sistem pencernaan kita, serta penyalan dan pengkabelan saraf dan neuron kita untuk mengirimkan pesan antara otak dan bagian tubuh yang bergerak dan mengeluarkan zat tertentu.

Kita hidup karena kita memiliki Qi/Energi. Aliran Energi kehidupan ini terjadi secara normal tanpa kita sadari, seperti kita bernapas secara otomatis, dan kita tahu kita hidup. Namun, aliran ini dapat menjadi mandek, atau tersumbat, ketika pernapasan normal dan fungsi tubuh lainnya terpengaruh oleh pengalaman hidup kita yang baik atau buruk. Apabila hal ini terjadi, kita dapat memulihkan, dan kemudian terus menjaga aliran energi yang baik dan sehat dengan secara sadar melakukan metode pernapasan yang memadai. Energi Qi/Kehidupan dapat diaktifkan, diselaraskan, bahkan diarahkan, ke mana pun ia dibutuhkan dalam tubuh, dengan berbagai cara Pernapasan yang sadar.

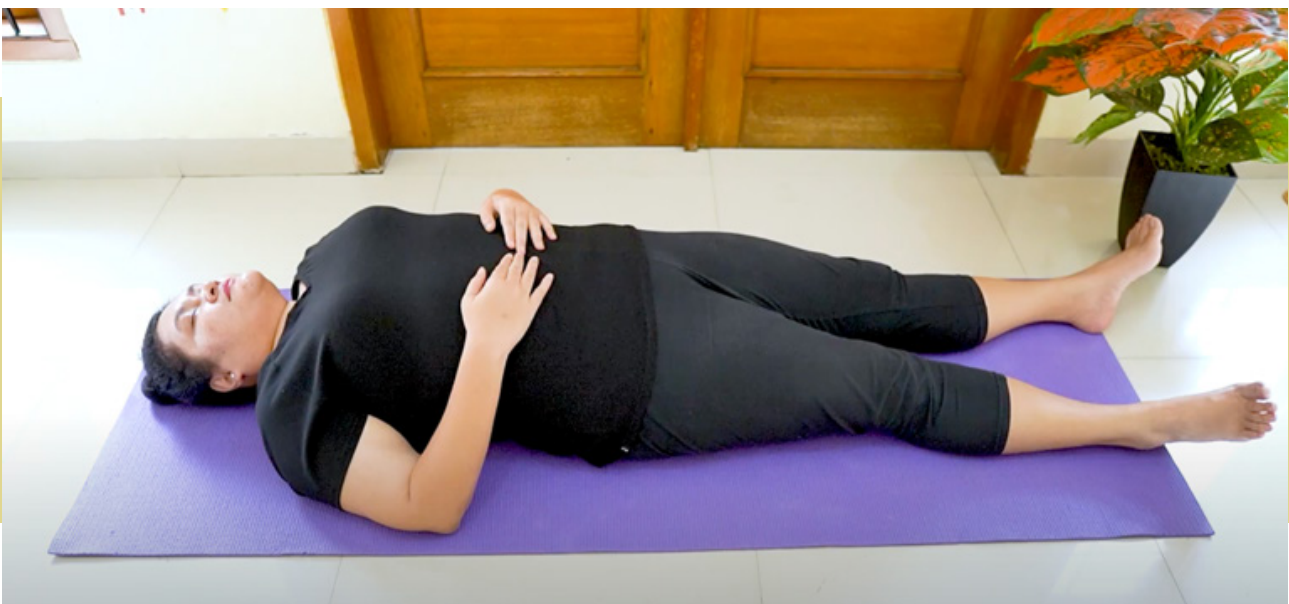
Oleh karena itu, integritas tubuh, fungsinya yang baik, serta kesehatannya secara menyeluruh bergantung pada kerja sama yang lancar antara napas, dan Qi/energi.

LATIHAN 1: BERNAPAS SECARA SADAR

NAPAS adalah KEHIDUPAN:

Pernapasan menghubungkan atau mengintegrasikan pikiran, perasaan, gerakan. Pernapasan menciptakan ruang secara fisik di antara organ-organ internal kita agar oksigen dapat melewatinya; menghilangkan saraf yang tegang dan membuka saluran energi internal. Napas kita juga membantu kita menanggung rasa sakit fisik maupun mental dan emosional...

Napas kita selalu ada bersama kita, bebas dan berlimpah, akan tetapi biasanya kita bernapas secara otomatis, bahkan tidak menyadari bahwa kita sedang bernapas. Oleh karena itu, hal pertama yang perlu kita lakukan adalah berlatih pernapasan secara sadar dengan mengamati pernapasan kita: setiap napas masuk dan keluar. Pernapasan sadar memperlambat kita, karena kita butuh waktu untuk mengamati napas masuk dan keluar. Dan memperlambat diperlukan agar aliran energi menjadi harmonis, dan agar tubuh dapat menyesuaikan diri kembali.



Bernapas secara sadar

CATATAN FASILITATOR

Tersedia video latihan untuk mengajak para peserta mengamati latihan pada awalnya.

Setelah menonton video, fasilitator memandu para peserta untuk melakukan latihan bersama-sama.

Berikut ini adalah suara latar dari video latihan pernapasan secara sadar yang dapat digunakan oleh fasilitator untuk memandu latihan:

Ambil posisi yang nyaman, bisa duduk atau berbaring telentang.

Jika Anda duduk semampu Anda, duduklah dalam postur yang mencerminkan martabat tanpa bersikap kaku.

Jaga tulang belakang tetap lurus dan turunkan bahu Anda dengan rileks.

Jika Anda berbaring, berbaringlah dengan lurus telentang.

Rilekskan bahu dan leher Anda.

Letakkan tangan Anda di perut sehingga kita dapat mengamati perut bergerak ke atas saat menarik napas dan turun kembali pada saat menghembuskan napas.

Ikuti napas Anda saat perut terisi dan saat turun ketika menghembuskan napas.

Teruslah menarik napas saat perut Anda terisi.

Dan rasakan perut mengempis saat Anda menghembuskan napas.

Terus lakukan.

Tarik napas dan hembuskan.

Dan ikuti napas Anda sampai akhir.

Tarik dan hembuskan.

Perhatikan pula sensasi yang Anda rasakan saat berada dalam keadaan tersebut.

Ikuti napas Anda sepenuhnya sampai akhir.

Tarik dan hembuskan sampai akhir.

Tarik dan hembuskan sampai akhir.

Setiap kali Anda menyadari bahwa pikiran Anda telah melayang dari napas Anda, sadarilah apa yang telah membawa Anda pergi.

Kemudian dengan lembut kembalikan perhatian Anda ke perut Anda dan ke sensasi napas yang masuk dan napas yang keluar.

Teruslah menarik dan menghembuskan napas.

Tarik dan hembuskan.

Teruslah bawa pikiran Anda, benak Anda, kembali ke perut setiap kali benak Anda mengembara.

Rasakan betapa menyenangkan menghabiskan waktu dengan diri sendiri.

Hanya bersama dengan napas Anda tanpa harus melakukan apa pun.

Lakukan latihan ini selama 15 menit pada waktu yang tepat setiap hari, baik Anda sedang ingin melakukannya maupun tidak.

Dan perhatikan apa yang telah berubah dalam diri Anda.

LATIHAN 2: BERNAPAS SECARA SADAR DIKOMBINASIKAN DENGAN GERAKAN LAMBAT

Menggabungkan bernapas dalam-dalam secara sadar dengan gerakan lambat pada berbagai bagian tubuh akan memusatkan pikiran pada bagian-bagian tersebut, dan memperdalam rasa rileks serta stimulasi aliran energi, pertama ke bagian-bagian yang kita latih, dan kemudian ke seluruh tubuh dan organ kita. Hal tersebut mengoptimalkan fungsinya, dan membangkitkan aliran energi penyembuhan.

Terdapat empat gerakan lambat:

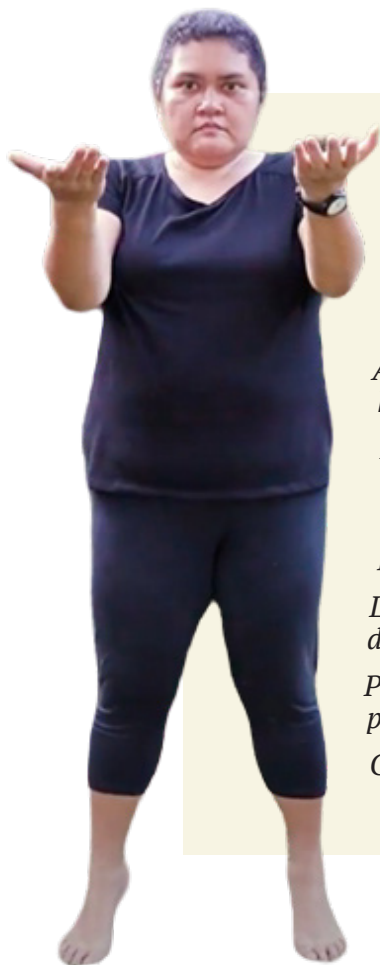
1. Gerakan bergoyang
2. Mandi cahaya
3. Melepaskan masa lalu dan membuka diri untuk menerima energi baru
4. Terbang di udara

CATATAN FASILITATOR

Tersedia video latihan untuk mengajak para peserta mengamati latihan pada awalnya.

Setelah menonton video, fasilitator memandu para peserta untuk melakukan latihan bersama-sama.

Berikut ini adalah suara latar dari video latihan pernapasan secara sadar yang dapat digunakan oleh fasilitator untuk memandu latihan:



Gerakan Bergoyang

Berdirilah dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping.

Angkat tumit dan dengan telapak tangan menghadap ke atas, angkat tangan hingga setinggi dada.

Putar telapak tangan ke bawah dan gerakkan tangan ke bawah sambil menurunkan tumit dan mengangkat jari-jari kaki dalam gerakan bergoyang.

Teruslah bergoyang maju mundur perlahan, bernapas dalam-dalam. Dengan setiap gerakan, turunkan bahu, rilekskan lengan dan jari-jari.

Lakukan latihan dengan lancar dan perlahan. Bernapaslah dalam-dalam dan bayangkan kaki Anda menjejak tanah dengan aman.

Pada saat mengangkat tangan, bayangkan Anda mampu menyalurkan energi penyembuhan tubuh dan pikiran untuk membersihkan dan mengisi diri.

Gerakan ini sangat bermanfaat untuk trauma dan depresi

Mandi Cahaya

Dengan kaki kiri di depan. Angkat tangan ke atas kepala.

Kemudian gerakkan ke bawah seolah-olah sedang menyiram diri dengan cahaya.

Rasakan energi yang membersihkan dan rasakan keberadaan Anda.

Ulangi di sisi kanan dengan kaki kanan di depan.

Hiruplah kucuran cahaya kemudian hembuskan dan lepaskan segala hal negatif dalam diri Anda.

Rasakan cahaya.

Membersihkan dan memperbarui diri Anda.

Gerakan ini sangat baik untuk orang yang depresi atau menghadapi luka trauma masa lalu.





Lepaskan Masa Lalu dan Buka Diri untuk Menerima Energi Baru

Dengan kaki kiri di depan, telapak tangan melengkung dengan lembut ke bawah.

Dorong tangan Anda ke luar dalam lengkungan lembut, lepaskan semua ketegangan, hal negatif, dan kekerasan di dalam diri Anda.

Putar telapak tangan ke atas dan tarik kembali ke arah dada.

Tarik napas dengan kedamaian dan penyembuhan.

Ulangi dengan kaki kanan.

Maju.

Buang napas dari rasa sakit dan kekerasan.

Dan tarik napas dengan kedamaian dan penyembuhan.

Terbang di udara

Dengan kaki kiri di depan.

Tangan kiri ke atas.

Berenang atau terbang di udara.

Gerakannya harus bebas dan ringan.

Dengan lengan dan bahu.

Rileks.

Ulangi gerakan di sisi kanan, dimulai dengan tangan kanan ke atas.

Hidup benar-benar di udara, melepaskan semua beban yang membebani Anda, merasa ringan, hidup, dan bebas.

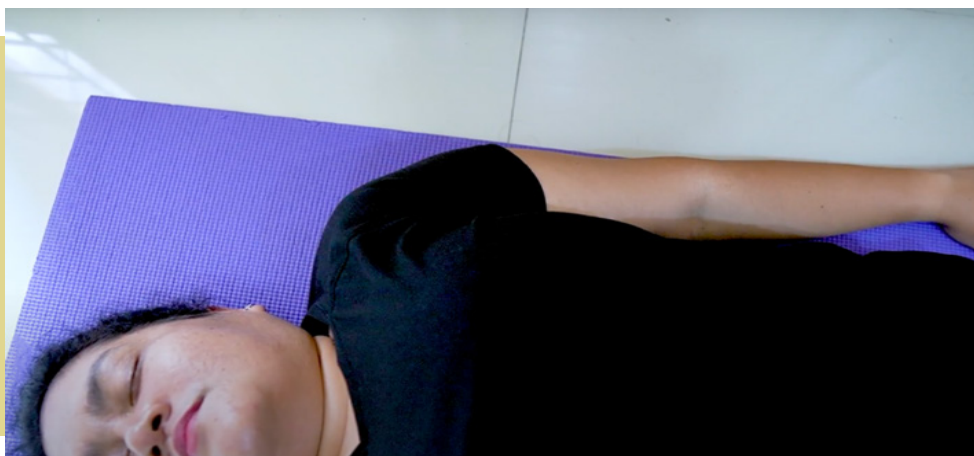
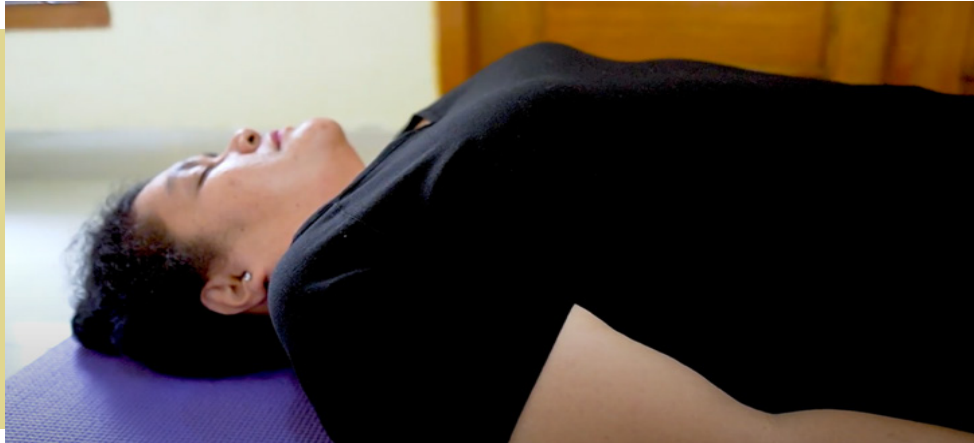
Buka hati Anda terhadap semua kemungkinan untuk hidup dan penyembuhan Anda.

Gerakan ini bagus untuk menghilangkan rasa sakit di punggung, bahu, dan kepala.



LATIHAN 3: MEMINDAI TUBUH UNTUK RELAKSASI MENYELURUH

Pemindaian tubuh adalah proses mengalihkan perhatian Anda ke setiap bagian tubuh Anda, secara bergantian, mulai dari jari kaki, lalu telapak kaki, lalu pergelangan kaki, dan seterusnya, hingga ke perut, dada, dan seterusnya, hingga ke kepala, disertai dengan bernapas dalam-dalam dan secara lambat. Latihan ini, yang dilakukan secara perlahan dan penuh perhatian, membantu setiap bagian tubuh mencapai kondisi rileks yang mendalam. Latihan ini paling baik dilakukan sambil berbaring, namun bisa juga dilakukan dalam posisi duduk.



Memindai tubuh untuk relaksasi menyeluruh

CATATAN FASILITATOR

Tersedia video latihan untuk mengajak para peserta mengamati latihan pada awalnya.

Setelah menonton video, fasilitator memandu para peserta untuk melakukan latihan bersama-sama.

Berikut ini adalah suara latar dari video latihan pernapasan secara sadar yang dapat digunakan oleh fasilitator untuk memandu latihan:

Menyadari dan merilekskan seluruh tubuh Anda dengan bernapas dalam-dalam.

Berbaringlah di lantai atau permukaan yang nyaman.

Tutup mata Anda untuk memperdalam konsentrasi dan bernapaslah dalam-dalam seperti yang Anda lakukan dalam Latihan pertama.

Amati napas Anda yang masuk dan keluar.

Masuk dan keluar.

Amati napas Anda, rasakan udara yang masuk dan keluar dari tubuh, kemudian perlahan gerakkan fokus pikiran Anda ke seluruh tubuh dari kaki hingga kepala Anda.

Mulai dari jari-jari kaki. Rasakan jari-jari kaki Anda. Jika ada ketegangan di kaki Anda.

Goyangkan jari-jari kaki, gerakkan jari-jari kaki. Tegangkan dan lepaskan.

Rileks.

Sekarang arahkan perhatian Anda ke kaki Anda. Tegangkan kaki Anda dan rileks. Alihkan perhatian Anda ke pergelangan kaki dan rileks sepanjang waktu.

Terus bernapas dengan napas berikutnya.

Arahkan perhatian Anda ke lutut, Tegangkan lutut Anda dan rileks.

Dengan napas berikutnya.

Rasakan paha Anda. Apakah ada ketegangan di paha Anda? Anda dapat menegangkannya dan melepaskannya.

Dengan napas berikutnya.

Arahkan perhatian Anda ke perut. Goyang perut Anda dan lepaskan.

Kemudian, bawa perhatian Anda ke atas, ke dada. Dan lepaskan.

Rasakan bahu Anda sekarang. Dan lepaskan. Bisakah Anda menegangkan bahu?

Anda dapat menariknya ke leher dan melepaskannya.

Ambil napas dalam-dalam beberapa kali.

Tarik napas dan hembuskan. Tarik napas dan hembuskan. Tarik napas, hembuskan.

Sekarang, turunkan perhatian Anda. Tangan kanan Anda. Lengan kanan Anda, lengan atas.

Bisakah Anda menegangkan lengan atas dan melepaskan ketegangan pergelangan tangan Anda?

Dan lepaskan.

Renggangkan jari-jari Anda. Tegangkan. Dan lepaskan. Lepaskan dan biarkan jari-jari Anda terkulai dengan tenang.

Dengan napas berikutnya.

Arahkan perhatian Anda ke lengan kiri dari bahu Anda. Goyangkan bahu kiri Anda dan lepaskan.

Arahkan perhatian Anda ke lengan kiri atas Anda, tegangkan otot Anda dan lepaskan.

Rasakan siku kiri Anda. Tegangkan dan lepaskan. Rasakan lengan bawah Anda menegang dan lepaskan pergelangan tangan kiri Anda.

Dan lepaskan dan arahkan perhatian Anda ke tangan kiri Anda.

Tutup telapak tangan Anda. Gerakkan jari-jari Anda dan lepaskan

Setelah kegiatan ini, fasilitator mengajak para peserta untuk melakukan refleksi diri dengan menjawab pertanyaan berikut:

1. Aspek baru apa tentang tubuh Anda yang Anda pelajari? Misalnya, bagian tubuh mana yang lebih tegang daripada bagian tubuh lainnya? Bagian tubuh mana yang paling nyaman dan tenang?
2. Apakah bernapas ke bagian tubuh yang tegang membantu merilekskannya?

LATIHAN 4: PEMETAAN EMOSI TUBUH

Terkadang sulit bagi kita untuk mengenali atau menyebutkan emosi yang kita rasakan dalam berbagai situasi. Sebagian kita bahkan memiliki kebiasaan untuk menekan emosi kita ketika emosi itu muncul, karena kita takut akan apa yang mungkin terjadi jika kita membiarkannya muncul. Akan tetapi, menyangkal atau menekan emosi kita merupakan hal yang tidak sehat dan merugikan kesejahteraan kita. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik kita, menyebabkan kegelisahan atau penyakit, karena emosi tidak hanya menghilang, namun juga menempel di beberapa bagian tubuh kita. Hal itu juga memengaruhi kemampuan kita untuk menjalin hubungan yang baik dan memiliki kehidupan sosial yang terbuka dan mudah, jika kita tidak dapat atau tidak mau mengungkapkan emosi kita secara terbuka dan jujur, padahal hal itu dianjurkan untuk dilakukan.

Latihan ini membantu para peserta untuk mengetahui, mengakui, dan menyebutkan emosi, sehingga mereka dapat terus memahami bagaimana emosi itu muncul, dan belajar bagaimana cara mengatasinya.

Fasilitator memandu para peserta untuk menggambar garis tubuh yang sederhana, untuk menggambarkan tubuh mereka dalam selembar kertas. Kemudian mereka menuliskan semua sensasi, perasaan, dan emosi yang mereka ketahui, atau telah mereka amati, baik mereka merasakannya sendiri atau tidak. Ingat, emosi itu berbeda-beda: sukacita dan kesenangan juga merupakan emosi! Minta para peserta untuk mengikuti panduan berikut ini:

1. Lingkari dengan warna merah, emosi-emosi yang pernah Anda alami >80% dari waktu
2. Lingkari dengan warna biru, emosi-emosi yang pernah Anda alami <50% dari waktu
3. Lingkari dengan warna hijau, emosi-emosi yang Anda alami 10% atau kurang dari waktu

4. Tandai di dalam garis tubuh yang telah Anda buat, dengan warna masing-masing (merah, biru, hijau) tempat-tempat di mana Anda merasakan emosi atau sensasi yang Anda identifikasi dalam tiga langkah sebelumnya (1, 2, dan 3)

Setelah para peserta selesai menggambar, minta mereka untuk berbagi gambar mereka secara berpasangan. Masing-masing dari mereka memutuskan siapa yang akan berbagi gambar dan yang lain mendengarkan tanpa memberikan komentar atau saran. Kemudian, mereka bergiliran. Masing-masing dari mereka dapat berbagi gambar mereka selama 10 menit.

Dalam kelompok besar, fasilitator dapat mengajukan beberapa pertanyaan refleksi diri dan meminta para peserta untuk menjawabnya:

1. Apa yang ditunjukkan melalui latihan ini tentang diri Anda?
2. Apakah mudah, atau sulit, untuk mengidentifikasi dan memberi nama sensasi dan emosi yang Anda rasakan?
3. Apakah mudah, atau sulit untuk menemukannya di tubuh Anda?

LATIHAN 5.1: PEGANGAN TANGAN ENERGI UNTUK MEMBANTU DIRI SENDIRI

Latihan ini didasarkan pada stimulasi aliran energi dengan meletakkan tangan di atas, atau di atas (tanpa menyentuh) posisi tertentu pada tubuh, dengan niat baik untuk membantu diri sendiri atau membantu orang lain (ketika energi kita sendiri mengalir dengan baik dan seimbang).

Stimulasi aliran energi yang efektif akan menghilangkan penyumbatan, menghidupkan kembali energi yang stagnan, dan menyelaraskan semua aliran. Hal ini menghasilkan rasa relaksasi yang mendalam, yang diperlukan tubuh untuk memperlambat, beristirahat, dan memulai proses penyembuhan.

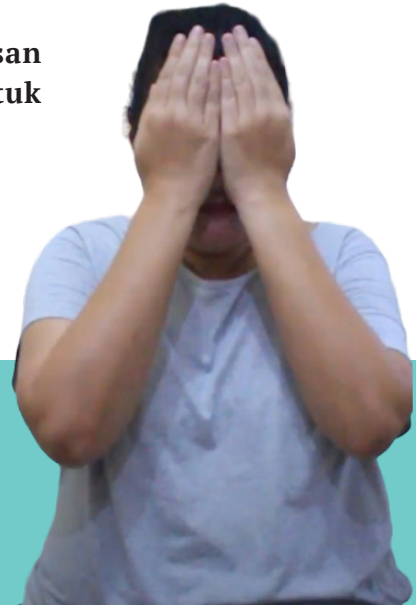
CATATAN FASILITATOR

Tersedia video latihan untuk mengajak para peserta mengamati latihan pada awalnya. Setelah menonton video, fasilitator memandu para peserta untuk melakukan latihan bersama-sama.

Berikut ini adalah suara latar dari video latihan pernapasan secara sadar yang dapat digunakan oleh fasilitator untuk memandu latihan:

1

*Telapak tangan Anda diletakkan di wajah Anda.
Tutup mata Anda dengan tangan Anda dengan ringan dan jari-jari di dahi Anda.
Tidak perlu ditekan, sentuh dengan ringan*



2

*Silangkan lengan di belakang kepala.
Letakkan satu tangan di belakang kepala dan letakkan tangan lainnya tepat di atas tengkuk*

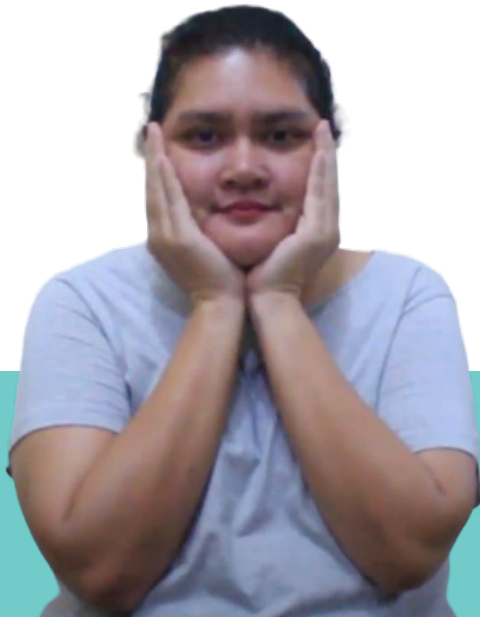


3

*Letakkan kedua tangan di kedua sisi kepala.
Pangkal telapak tangan diletakkan di dekat telinga.
Ujung jari menyentuh ubun-ubun.*



4



Letakkan dagu Anda di dalam telapak tangan Anda yang tertekuk.

Biarkan tangan Anda melingkari garis rahang Anda

5

Pegang leher Anda dengan nyaman dalam bentuk V yang dibentuk oleh ibu jari dan jari-jari Anda. Turunkan tangan Anda yang lain dan letakkan di antara tulang selangka dan pusat jantung.



6



Letakkan tangan di bagian atas tulang rusuk, tepat di bawah payudara.

Rilekskan siku yang ditekuk.

7

Letakkan tangan Anda di perut, daerah ulu hati, di atas pusar, agar ujung-ujung jari dapat saling bersentuhan.



8

Letakkan satu tangan di atas masing-masing tulang panggul, sekali lagi, biarkan ujung-ujung jari Anda bersentuhan.

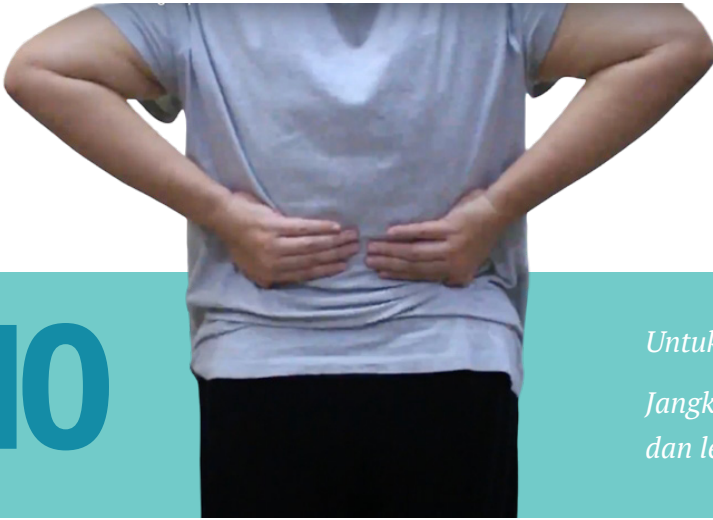


9

Rangkulkan lengan di atas kepala, tekuk siku, dan letakkan tangan di tulang belikat. Atau, letakkan tangan di atas bahu jika Anda tidak dapat menjangkau tulang belikat dengan nyaman.



10



Untuk penempatan posisi punggung bagian tengah.

Jangkau bagian belakang punggung dengan siku ditekuk dan letakkan tangan di bagian tengah punggung.

11

Dua penempatan posisi terakhir adalah punggung bawah dan sakrum.

Jangkau bagian belakang punggung, tekuk siku, dan letakkan tangan di daerah punggung bawah.



12



Terakhir, turunkan lengan Anda dan letakkan tangan Anda di sekitar sakrum.

LATIHAN 5.2: PEGANGAN TANGAN ENERGI UNTUK MEMBANTU ORANG LAIN

CATATAN FASILITATOR

Tersedia video latihan untuk mengajak para peserta mengamati latihan pada awalnya. Setelah menonton video, fasilitator memandu para peserta untuk melakukan latihan bersama-sama.

Berikut ini adalah suara latar dari video latihan pernapasan secara sadar yang dapat digunakan oleh fasilitator untuk memandu latihan:

LANGKAH 1

Berdiri tegak dan rileks, kemudian niatkan untuk membantu kesembuhan orang lain, atur napas dengan nyaman.

Kemudian tanyakan kesediaan orang yang akan Anda tangani.

Apakah ia merasa nyaman disentuh secara langsung atau tidak?

Jika tidak, maka Anda dapat melakukan metode memegang ini beberapa sentimeter dari tubuh untuk menghargai perasaan orang yang menerima pegangan ini.



LANGKAH 2

Gosok kedua telapak tangan hingga terasa hangat.

Letakkan kedua telapak tangan dengan lembut di telinga orang yang Anda tangani, baik di sisi kanan maupun kiri.



LANGKAH 3

Dekatkan kedua ibu jari dan letakkan di tengah ubun-ubun di atas kepala.

Ujung-ujung jari diletakkan dengan lembut di atas dahi.

Jika metode memegang ini dikombinasikan dengan pernapasan dan pesan tubuh, dapat membantu melepaskan emosi.



LANGKAH 4

Letakkan satu tangan dengan ringan, pegang bagian atas dahi.

Tangan lainnya memegang bagian bawah tangan.

Energi dari tangan terhubung dengan bagian otak yang berkaitan dengan emosi dan memori.



LANGKAH 5

Tangan diletakkan dengan lembut di atas bahu, tempat di tubuh yang berhubungan dengan kecemasan dan beban hidup.

LANGKAH 6

Satu tangan diletakkan di tulang dada di bagian atas dada.

Tangan yang lain menyentuh bagian atas punggung di belakang jantung. Area di sekitar jantung atau dada sering kali menjadi tempat berkumpulnya rasa sakit emosional, luka masa lalu, kesedihan, dan kemarahan yang terkait dengan kecemasan dan beban hidup.



LANGKAH 7

Dengan menggunakan tangan Anda, tekan dengan lembut bagian luar tubuh area energi orang ini, usap dari atas ke ujung-ujung jari.

LATIHAN 6: MEDITASI UNTUK MEMBANGUN KESADARAN

Meditasi adalah praktik yang dilakukan seseorang dengan menggunakan teknik tertentu, seperti mengamati objek, pikiran, emosi, atau aktivitas tertentu, untuk melatih pikiran agar menyadari momen kehadiran. Sering kali, orang bergumul dengan pengalaman masa lalu atau terlalu banyak memikirkan masa depan sehingga kehilangan momen saat ini, momen ‘di sini dan saat ini’. Meditasi adalah praktik untuk membangun kebiasaan hadir atau penuh perhatian dan berniat (bertujuan) dalam segala hal yang dilakukan seseorang, dalam setiap momen kehidupan sehari-hari dan pekerjaannya. Meditasi melatih otot-otot kesadaran kita.

Meditasi adalah metode, praktik untuk menumbuhkan beberapa sikap seperti:

Tidak bersikap menghakimi

Ketika seseorang melakukan meditasi, orang tersebut juga membangun kesabaran dan berlatih untuk tidak menghakimi. Ia tidak merasa bersalah dan menyusahkan diri sendiri karena pikirannya menjauh dari napas. Kembalikan pikiran ke napas dengan sederhana dan apa adanya, secara lembut namun tegas.

Sikap tidak menghakimi membantu kita untuk tetap berpikiran terbuka, ingin mempelajari tentang orang-orang dan hal-hal yang awalnya baru atau asing bagi kita, dan bersikap inklusif.

Penerimaan

Cara terbaik untuk mempelajari penerimaan adalah dengan mengeksplorasi sensasi nyeri dan ketidaknyamanan (fisik) yang muncul pada saat Anda duduk, serta menyambutnya, dan bukan menolaknya atau berusaha menghilangkannya karena kita tidak menyukainya. Dengan menghadapi ketidaknyamanan dan menerimanya sebagai bagian dari pengalaman kita di masa kini, bahkan jika kita tidak menyukainya, yang memang tidak kita sukai, kita menemukan bahwa sebenarnya mungkin untuk berbalik dan bersantai menghadapi ketidaknyamanan fisik, untuk menerimanya dalam kesadaran apa adanya. Ini adalah salah satu contoh bagaimana ketidaknyamanan atau bahkan rasa sakit dapat menjadi guru Anda dan membantu kesembuhan Anda.

Bersantai dan melunak terhadap ketidaknyamanan terkadang justru mengurangi intensitas nyeri. Mengatasi dengan sengaja reaksi Anda terhadap ketidaknyamanan dan apa pun yang muncul yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan akan membantu Anda meningkatkan ketenangan, keseimbangan, dan kelenturan pikiran, kualitas yang akan terbukti berguna dalam menghadapi berbagai tantangan dan situasi yang menegangkan dalam hidup, serta nyeri – fisik atau emosional. Sikap menerima akan memungkinkan kita untuk mengakui dan menerima kenyataan situasi yang tidak kita setujui, sehingga daripada langsung bereaksi dengan rasa marah atau frustrasi, kita dapat meluangkan waktu untuk mempertimbangkan pilihan dan tindakan alternatif.

Melepaskan

Selama meditasi, kita secara sengaja memperlakukan semua pikiran kita seolah-olah memiliki nilai yang sama. Sebisa mungkin, kita menyadarkan pikiran-pikiran itu pada saat

muncul, lalu secara sengaja mengembalikan perhatian kita pada napas sebagai fokus utama perhatian kita, terlepas dari isi pikiran dan muatan emosionalnya. Dengan kata lain, kita secara sengaja berlatih melepaskan setiap pikiran yang menarik perhatian kita, entah itu penting atau tidak penting.

Kita hanya mengamatinya sebagai pikiran, sebagai peristiwa-peristiwa yang tampaknya terjadi secara independen di medan kesadaran kita.

Kita menyadari pikiran-pikiran itu karena ada di sini, namun kita sengaja menolak untuk terjebak dalam isi pikiran selama meditasi, tidak peduli betapa menariknya pikiran itu. Kita mengetahui isinya dan sengaja melepaskannya serta memfokuskan kembali pada pernapasan kita sekali lagi dan pada pengalaman berada “di dalam tubuh kita” pada saat kita duduk. Kita mengulangnya ratusan ribu kali, jutaan kali, sebagaimana diperlukan. Dan itu akan diperlukan.

Sikap melepaskan hal-hal, hubungan, atau emosi yang merugikan kita atau yang membelenggu kita, yang tidak kita butuhkan lagi, memberi kita ruang dan energi untuk memperoleh cara-cara baru dan hubungan baru yang lebih bermanfaat dan dapat membantu kita mencapai takdir hidup kita yang sebenarnya.

Belas kasih

Setiap kali kita mengenali sebuah pikiran sebagai pikiran pada saat pikiran itu muncul dan kita memahami isinya dan mencerna kekuatan cengkeramannya terhadap kita, serta keakuratan (atau ketidakakuratan) isinya, kita sedang memperkuat otot kesadaran. Setiap kali kita melepaskannya dan kembali ke pernapasan kita dan ke rasa tubuh kita, kita sedang memperkuat otot kesadaran. Dalam proses tersebut, kita mulai mengenal diri kita sendiri dengan lebih baik dan menjadi lebih menerima diri kita sendiri, bukan seperti yang kita inginkan namun sebagaimana kita sebenarnya. Ini adalah ekspresi dari kebijaksanaan dan kasih sayang bawaan kita.

Sikap belas kasih, terhadap diri kita sendiri dan semua makhluk lain, memperkuat rasa hubungan kita, dengan diri kita sendiri dan semua makhluk di dunia – makhluk berakal, manusia atau bukan manusia, dan menumbuhkan dalam diri kita rasa keutuhan dan kedamaian... kesejahteraan sejati.

CATATAN FASILITATOR

Fasilitator mengajak para peserta untuk berlatih meditasi duduk. Berikut ini adalah beberapa panduan yang digunakan oleh fasilitator untuk menyampaikan latihan.

Duduk dengan penuh kesadaran, atau sadar, atau disengaja berbeda dari duduk biasa sebagaimana halnya bernapas dengan penuh kesadaran atau secara sadar berbeda dari pernapasan biasa.

Perbedaannya adalah Anda melakukannya dengan sengaja.

Instruksi dasar untuk mempraktikkan meditasi duduk sangat sederhana:

Kita mengamati napas pada saat masuk dan keluar.

Kita memberikan perhatian penuh pada perasaan napas saat masuk dan perhatian penuh pada perasaan napas saat keluar.

Dan kapan pun kita merasa bahwa perhatian kita telah teralih ke tempat lain, ke mana pun itu, kita cukup menyadarinya, tidak mengikuti pikiran itu, namun melepaskannya dan dengan lembut membawa perhatian kita kembali ke napas, kembali ke naik dan turunnya perut kita sendiri.

Dengan melakukan hal ini, kita melatih pikiran kita untuk menjadi tidak terlalu reaktif dan lebih stabil. Dengan cara ini, kita mengembangkan kemampuan alami kita untuk memusatkan pikiran dan membangun kekuatan batin serta sikap yang tepat untuk menjalani hidup dengan penuh kesadaran.

Menyusun rencana perawatan diri pribadi dan strategi kesejahteraan komunitas

Perawatan diri pribadi merupakan upaya sadar untuk menjalankan praktik kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari para pembela hak asasi manusia (Human Rights Defenders/HRD). Perawatan diri pribadi merupakan titik masuk yang dapat mengarah pada kesejahteraan komunitas. Ketika seorang pembela hak asasi manusia belajar merawat diri sendiri, ia juga dapat memikirkan dan membangun budaya kepedulian terhadap rekan sejawat dan anggota komunitas.

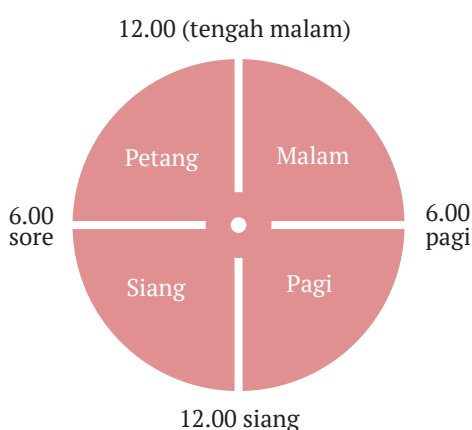
Untuk mengembangkan rencana perawatan diri pribadi, seorang pembela hak asasi manusia perlu memahami praktik perawatan diri dalam perspektif yang lebih luas. Rencana perawatan diri bukanlah tugas tambahan yang dimasukkan dalam daftar tugasnya.

Ketika seorang pembela hak asasi manusia menjadi lebih menyadari tentang praktik perawatan diri dan terus mempraktikkannya secara sadar dalam rutinitas harian, hal itu akan memengaruhi kesejahteraan komunitas. Hal ini karena komunitas atau organisasi, sebagaimana halnya individu, adalah organisme hidup. Komunitas juga memiliki energi yang harus dijaga oleh orang-orang yang menghidupkannya.

RINGKASAN: Para peserta akan berlatih untuk menyusun rencana perawatan diri individu atau pribadi dan strategi kesejahteraan komunitas

Kegiatan 1: Metode 24 jam

Rencana perawatan diri pribadi adalah serangkaian aktivitas harian yang Anda pilih secara sadar untuk menjaga kesehatan Anda. Dalam memilih kegiatan-kegiatannya, pertama-tama Anda harus merenungkan rutinitas Anda saat ini.



Lingkaran di samping menggambarkan hari Anda yang berdurasi 24 jam dalam 4 kuartal. Fasilitator mengajak para peserta untuk merenungkan 4 kuartal dalam hari mereka yang berdurasi 24 jam dan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini untuk setiap kuartal:

1. Apa yang terjadi atau apa yang Anda lakukan di setiap kuartal yang menguras/menghabiskan energi Anda?
2. Apa yang idealnya ingin Anda lakukan di setiap kuartal?
3. Apa yang AKAN ANDA LAKUKAN untuk membuat perubahan? (Sebutkan SATU hal yang akan Anda ubah di setiap kuartal, dan berikan jadwal waktu)

CATATAN FASILITATOR

Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini untuk setiap kuartal, para peserta akan dapat memutuskan kegiatan yang membantu Anda merasa bersemangat, damai, puas, atau mengatasi saat-saat sulit.

Ingat, mulailah dari yang kecil namun konsisten.

Kegiatan 2: Mengungkap struktur mendalam dalam komunitas atau organisasi Anda.

Sebuah organisasi atau komunitas adalah organisme hidup dan gabungan dari berbagai orang yang membangun dan memeliharanya. Sebuah organisasi biasanya memiliki kebijakan, mekanisme, dan prosedur untuk menyampaikan tentang cara melakukan pekerjaan dan mencapai tujuan. Namun demikian, struktur-struktur mendalam di sebuah organisasi harus dapat diuraikan. Struktur-struktur mendalam biasanya mencerminkan nilai-nilai yang tidak terucapkan yang menjadi dasar berpikir atau bekerja. Apabila nilai-nilai ini diabaikan, hal tersebut dapat menghambat kesejahteraan dan melestarikan ketidaksetaraan.

Fasilitator meminta para peserta untuk membagi diri mereka ke dalam kelompok-kelompok dengan tiga tema yang berbeda. Setiap tema memiliki maksimal tiga buah pertanyaan untuk dijawab. Lihat tabel di bawah ini

TUBUH	SUARA	KEAMANAN
Bagaimana organisasi Anda memperlakukan orang-orang yang melaksanakan pekerjaan atau kerja?	Bagaimana organisasi Anda memastikan bahwa semua suara didengar, termasuk suara yang berbeda?	Bagaimana organisasi Anda memberikan perlindungan bagi para pembela hak asasi manusia?
Bagaimana organisasi Anda menghargai keberagaman tubuh dan identitas, seperti disabilitas, gender, seksualitas, ras, dan lain-lain?	Bagaimana alih pengetahuan antar generasi terjadi di organisasi Anda?	Dukungan seperti apa yang tersedia bagi Anda dan orang terdekat/keluarga Anda?
Bagaimana organisasi Anda mencegah dan menangani kekerasan dan diskriminasi yang mungkin terjadi di antara para anggota organisasi?	Bagaimana pola komunikasi yang diterapkan antara orang-orang yang berbeda dalam struktur organisasi?	

Setiap kelompok menunjuk satu orang untuk menyampaikan hasil diskusi kelompok. Kelompok lain akan mendengarkan dan memberikan umpan balik atas presentasi tersebut serta menambuhkan refleksi mereka terkait dengan tema itu. Fasilitator kemudian meminta para peserta untuk memberikan rekomendasi konkret untuk dapat mengatasi masalah atau memelihara praktik terbaik dari setiap tema.

Lingkaran Penutup

RINGKASAN: Ini adalah kegiatan lingkaran penutup yang memberikan kesempatan bagi para peserta untuk mengungkapkan penghargaan mereka kepada peserta lain dan keinginan mereka.

Kegiatan

Fasilitator menyiapkan lingkaran yang dibentuk dengan batu-batu putih kecil dan meminta semua peserta untuk duduk di dekat lingkaran. Setiap peserta diberi lilin kecil. Mereka menyalakan lilin, mengungkapkan rasa terima kasih dan keinginan mereka, dan meletakkan lilin di dalam batu-batu.

Buatlah lingkaran dengan cahaya lilin dan minta peserta untuk membuat sebuah harapan.



CATATAN FASILITATOR

Setelah lingkaran penutup, fasilitator dapat meminta penyelenggara untuk membagikan formulir umpan balik (berupa kertas atau tautan daring) agar para peserta diminta untuk mengisinya.

CONTOH TEMPLATE FORMULIR UMPAN BALIK

Peserta yang terhormat,

Terima kasih telah mengikuti Lokakarya Peningkatan Kapasitas Kesejahteraan. [Nama penyelenggara] ingin mengetahui masukan Anda mengenai lokakarya ini untuk membantu kami menjadi lebih baik bagi Anda dan peserta lainnya, termasuk dalam menyelenggarakan lokakarya di masa mendatang. Selain itu, kami ingin melanjutkan hubungan dengan Anda melalui kegiatan tindak lanjut.

Nama :

Surel :

Negara :

Bagian 1: Aspek Logistik dari Lokakarya (skala 1 = sangat mengecewakan hingga 5 = sangat memuaskan)

1. Seberapa puaskah Anda dengan komunikasi dengan penyelenggara lokakarya?
2. Seberapa puaskah Anda dengan transportasi lokakarya?
3. Seberapa puaskah Anda dengan akomodasi lokakarya?
4. Seberapa puaskah Anda dengan makanan selama lokakarya?
5. Seberapa puaskah Anda dengan ruang pertemuan lokakarya?
6. Seberapa puaskah Anda dengan jangka waktu dan jadwal lokakarya?
7. Berikan komentar atau saran untuk meningkatkan aspek logistik lokakarya

Bagian 2: Muatan dan Proses Fasilitasi Lokakarya

1. Apa yang paling Anda sukai dari lokakarya ini yang harus kami lanjutkan/pertahankan?
2. Apa yang harus kami tingkatkan di lokakarya mendatang?
3. Apa pengetahuan (konsep atau kerangka kerja) yang paling berharga yang telah Anda pelajari dalam lokakarya ini untuk kehidupan Anda sendiri?
4. Apa praktik/keterampilan/alat paling berharga yang telah Anda pelajari dalam lokakarya ini?

Bagian 3: Kegiatan Tindak Lanjut Lokakarya

1. Apa yang akan Anda bawa kembali ke pekerjaan Anda dalam konteks/negara Anda sendiri? Bagaimana Anda akan melakukannya?
2. Apakah Anda bersedia mengadaptasi dan menggunakan modul dan materi video untuk mengembangkan kegiatan kesejahteraan di organisasi atau komunitas Anda? Jika ya, apa rencana Anda untuk menggunakan modul dan materi video tersebut? Siapa audiens Anda? Mohon sebutkan karakteristik mereka, seperti jenis kelamin, orientasi seksual, lokasi, latar belakang, dan lain-lain.
3. Akan dilakukan check-in daring bulanan rutin untuk peserta. Kegiatan apa saja yang ingin Anda lakukan selama check-in daring tersebut?

Referensi

African Institute for Integrated Responses to VAWG and HIV/AIDS (AIR), Hope Chigudu and Rudo Chigudu, (2015). *Strategies for Building An Organisation with A Soul* <http://airforafrica.org/wp-content/uploads/2015/08/Strategies-for-Building-an-Organisation-with-Soul-WEB.pdf>

Capacitar, Patricia Mathes Cane, Ph.D. (2005). *Capacitar Emergency Response Tool Kit*

Carnegie United Kingdom Trust, Raji Hunjan and Jethro Pettit, (2011). *Power: A Practical Guide for Facilitating Social Change* https://www.participatorymethods.org/sites/participatorymethods.org/files/Power-A-Practical-Guide-for-Facilitating-Social-Change_0.pdf

The Participation, Power and Social Change team at the Institute of Development Studies, University of Sussex. *Power Cube, Understanding Power for Social Change* <https://www.powercube.net/>