

# **Filosofi Bahagia**

*Lapisan Batin, Jalan Negasi, dan Lunturnya Keakuan*

Sebuah Refleksi Dialogis

Disusun dari percakapan filosofis  
antara seorang penanya dan Claude (Anthropic)

April 2026

## Abstrak

Tulisan ini adalah hasil refleksi atas dialog yang berangkat dari pertanyaan sederhana: apakah orang yang berlibur di resort mewah dengan pantai indah itu sedang berbahagia? Dari titik berangkat tersebut, percakapan menggali perbedaan antara *hedonia* dan *eudaimonia*, fungsi pelarian di balik kemewahan, peran ego dalam pencarian pengakuan, struktur berlapis dari batin manusia, hingga gagasan tentang lapisan kesadaran terdalam yang dalam tradisi Sufi sering disebut *fana*. Tulisan ini tidak bermaksud memberikan jawaban final tentang apa itu kebahagiaan, melainkan memetakan jalur-jalur yang masuk akal untuk ditempuh manusia biasa, dengan rumusan utama: bagi sebagian besar manusia, jalan negasi (*via negativa*) — mengurangi ketergantungan dan kebutuhan — lebih realistis daripada mengejar pencerahan total. Pada bagian akhir, paper ini menyertakan glosarium istilah-istilah filosofis yang muncul dalam pembahasan.

**Kata kunci:** kebahagiaan, hedonia, eudaimonia, batin, ego, kesadaran, negasi, fana, mujahadah, kontemplasi.

## 1. Pertanyaan Pembuka: Resort Mewah dan Kebahagiaan

Dialog ini berangkat dari pertanyaan yang tampak sederhana: orang yang sedang berlibur di resort mewah dengan pantai indah, apakah ia sedang berbahagia? Jawaban refleks kebanyakan orang adalah "ya". Namun bila ditelaah lebih jauh, kita akan menemukan bahwa yang dialami orang tersebut kemungkinan besar adalah *kesenangan* (*pleasure*), bukan kebahagiaan dalam arti yang lebih dalam.

Aristoteles membedakan dua hal yang sering dicampuradukkan: *hedonia* (kenikmatan, sensasi yang menyenangkan) dan *eudaimonia* (kondisi hidup yang berkembang dan bermakna). Pantai indah, ombak, kelapa muda, kamar ber-AC — semuanya hedonia. Sensorik. Nikmat. Tetapi belum tentu menyentuh kebahagiaan dalam pengertian eudaimonik.

Bukti sederhananya: orang yang sedang dalam depresi berat tetap akan depresi di Maldives. Orang yang sedang dalam krisis pernikahan bisa pulang dari Bali dengan keadaan yang sama hancurnya. Jika pantai indah otomatis sama dengan bahagia, fenomena ini seharusnya tidak terjadi.

## 2. Hedonia, Pelarian, dan Konteks Kemewahan

Hedonia pada dirinya sendiri bersifat netral. Menikmati kopi pagi, hangatnya matahari, atau makanan yang enak adalah hedonia, dan itu bagian sah dari hidup yang baik. Epicurus, yang sering disalahpahami sebagai penganjur pesta pora, justru menempatkan kenikmatan tenang (*ataraxia*) sebagai pusat etikanya.

Namun konteks resort mewah membawa karakteristik spesifik yang membedakannya dari hedonia sederhana. Pertama, ada skala biaya dan perencanaan yang signifikan — orang tidak tiba di Aman Resort secara kebetulan; ia mencari sesuatu. Kedua, ada elemen status dan performatif yang hampir tak terpisahkan dari budaya media sosial saat ini. Ketiga, lingkungannya didesain untuk meredam friksi sepenuhnya — sebuah kondisi yang secara filosofis aneh, karena manusia justru berkembang lewat friksi. Keempat, sifatnya ekstraktif: seseorang dicabut dari hidup normalnya, ditempatkan di gelembung, lalu dikembalikan tanpa hidupnya yang sesungguhnya berubah.

Dengan kombinasi ini, resort mewah cenderung memiliki gravitasi kuat ke arah **pelarian** — bukan karena kemewahan jahat, tetapi karena strukturnya memang memfasilitasi penghindaran ketimbang penghadapan.

## 3. Tipologi Pencari di Resort Mewah

Tidak semua orang yang ke resort mewah pergi untuk pamer atau melarikan diri. Setidaknya ada lima tipe motivasi yang dapat dibedakan:

### 3.1. Pencari Pemulihan

Orang dengan tuntutan hidup ekstrem yang tahu tubuh dan pikirannya butuh kondisi tertentu untuk benar-benar reset. Resort menjadi alat, bukan tujuan.

### 3.2. Penikmat Kualitas (*Connoisseur*)

Mereka punya apresiasi mendalam terhadap arsitektur, kuliner, desain, atau alam. Mereka ke tempat tertentu karena perpaduan tertentu yang tidak ada di tempat lain — bentuk hedonia yang sangat terdidik.

### 3.3. Pencari Kehadiran (*Presence-Seeker*)

Mereka mencari kondisi pikiran tertentu, dan kebetulan tempat itu memfasilitasinya. Ombak, cakrawala, suara angin memaksa pikiran berhenti merencanakan dan mulai mengalami.

### 3.4. Peraya Momen

Bulan madu, ulang tahun ke-50, anak terakhir lulus kuliah. Resort mewah berfungsi simbolik — menandai bahwa sesuatu penting sedang atau telah terjadi.

### 3.5. Yang Sudah Cukup

Tipe ini paling jarang dan paling menarik secara filosofis: orang yang sudah selesai dengan dirinya, yang tidak butuh resort untuk bahagia tetapi juga tidak menolaknya. Mereka bisa di mana saja dengan kualitas hadir yang sama.

Dalam praktik, orang tipe kelima ini jarang berinisiatif sendiri ke resort mewah, bukan karena ia anti, tetapi karena ia memang tidak punya gravitasi ke arah situ. Air mengalir ke tempat yang lebih rendah, dan kesadaran yang sudah selesai dengan dirinya cenderung mengalir ke yang sederhana.

## 4. Bekas Kenyamanan dan *Hedonic Adaptation*

Salah satu temuan penting dalam dialog ini adalah bahwa kenyamanan meninggalkan bekas yang tidak mudah dihapus. Tubuh ingat. Sistem saraf ingat. Imajinasi ingat. Bekas ini bukan baju yang bisa dilepas dengan keputusan.

Secara empiris, fenomena ini disebut *hedonic adaptation*: begitu kita terbiasa pada level kenyamanan tertentu, level itu menjadi *baseline* baru. Yang dulu mewah menjadi normal. Yang dulu normal menjadi terasa kurang. Mekanisme ini bekerja satu arah dengan sangat efisien — naik mudah, turun sulit.

Secara fenomenologis, lebih halus lagi: orang yang pernah tidur di kasur mewah lalu kemudian tidur di terpal, akan tidur dengan *hantu kasur mewah* di kepalanya. Pengalaman objektifnya sama dengan orang yang belum pernah mencicipi kemewahan, tetapi pengalaman subjektifnya berbeda total. Inilah dasar argumen bahwa **menghindari menambah bekas yang tidak perlu** adalah bentuk kebijaksanaan praktis, bukan kepicikan.

Tradisi-tradisi monastik menasihati murid muda untuk tidak mencicipi kemewahan sama sekali, bukan untuk mencicipi lalu menolak — karena pencicipan itu sendiri sudah mengubah sistem.

## 5. Dua Jalur Solusi

Apabila masalahnya bukan kenyamanan itu sendiri tetapi *pergantian level kenyamanan*, ada dua jalur solusi yang mungkin:

### 5.1. Stabilitas yang Terjaga

Hidup pada level yang stabil dan dapat dipertahankan, sehingga tidak menciptakan tangga turun yang menyakitkan. Jalur ini sering disalahpahami sebagai semata-mata stabilitas indrawi. Padahal, dalam pemahaman yang lebih dalam, jalur pertama justru bekerja dengan **menggeser pusat gravitasi kebahagiaan** dari sumber yang terbatas (materi, sensasi) ke sumber yang tidak terbatas (pikiran, perenungan, kontemplasi, dialog dengan diri sendiri).

Kebahagiaan yang berakar pada bertambahnya materi adalah kebodohan struktural: ia beroperasi pada kurva yang harus selalu naik dalam sistem yang sumber dayanya terbatas — sebuah kemustahilan matematis. Sebaliknya, kebahagiaan yang berakar pada perenungan beroperasi pada sumber daya internal yang, jika dirawat, tidak punya batas atas.

## 5.2. Pembebasan dari Reaktivitas Indrawi

Jalur kedua adalah jalur yang lebih radikal: ketenangan batin yang menghapus ketergantungan indrawi total. Buddhisme menyebutnya pembebasan dari *vedanā*; Advaita Vedanta bicara tentang kesadaran yang menyaksikan tanpa terlibat; Sufi menyebutnya *fana*.

Klaim jalur ini mengejutkan: pada level pencapaian tertentu, sensasi tetap ada tetapi tidak lagi membentuk kebahagiaan atau penderitaan. Namun jalur ini sangat jarang tercapai sungguhan, menuntut disiplin bertahun-tahun, dan beresiko berakhir di mati rasa alih-alih kebebasan.

## 6. Empat Lapisan Batin

Dalam dialog, kata "batin" yang sering dipakai sehari-hari ternyata mengandung setidaknya empat lapisan yang sering tercampur:

**Lapisan pertama — Emosi dan perasaan.** Reaksi afektif terhadap kejadian. Fluktuatif secara fundamental, datang dan pergi seperti cuaca.

**Lapisan kedua — Pikiran.** Proses berpikir, perenungan, monolog internal. Lebih stabil dari emosi, tetapi masih bisa diganggu oleh kabar buruk, masalah, atau kelelahan.

**Lapisan ketiga — Hati nurani / intuisi moral.** Kompas internal yang menilai benar-salah di luar logika. Namun perlu diwaspadai: intuisi yang belum dimurnikan sering kali hanya endapan dari pengalaman, didikan, dan asumsi yang sudah lama terinternalisasi sehingga terasa seolah suara murni dari dalam.

**Lapisan keempat — Kesadaran murni.** Yang menyadari emosi, pikiran, dan penilaian moral. Bukan objek, melainkan subjek yang menyaksikan semua objek. Dalam tradisi Sufi disebut diri sejati di balik *nafs*; dalam Advaita disebut *sākṣī*; dalam Stoa disebut *hegemonikon*.

Pemetaan ini melahirkan kesimpulan yang berat: untuk benar-benar mengakses lapisan ketiga atau keempat, lapisan-lapisan sebelumnya harus cukup tertata. Emosi yang stabil saja sudah pencapaian seumur hidup bagi sebagian besar manusia. Pikiran yang jernih menuntut disiplin intelektual di atas emosi yang stabil. Intuisi yang murni menuntut pekerjaan kritis melelahkan untuk membongkar asumsi yang terinternalisasi.

Sebagian besar orang yang mengaku mencapai "ketenangan batin" sebenarnya hanya berada di lapisan pertama yang kebetulan stabil hari ini. Mereka belum tentu di lapisan kedua, apalagi ketiga atau keempat.

## 7. Jalan Negasi (*Via Negativa*)

Bagi sebagian besar manusia yang tidak akan pernah mencapai pembebasan total, jalur yang paling masuk akal adalah **negasi**: jangan bergantung pada banyak hal agar lebih stabil, walaupun jauh dari ideal, setidaknya bahagiannya lebih sering.

Strategi ini bukan kompromi murahan. Ia adalah jalur *via negativa* — pendekatan yang dikenal dalam teologi dan filsafat: ketika sesuatu terlalu sulit dicapai secara langsung, kita mendekatinya lewat penyingkiran apa yang menghalangi. Bukan menambah, tetapi mengurangi. Bukan mengejar, tetapi melepas.

Setiap ketergantungan yang dilepas memberikan ruang yang sebelumnya tidak ada. Ketika seseorang berhenti membutuhkan pengakuan media sosial, ia tidak hanya kehilangan beban itu — ia mendapatkan kembali waktu dan perhatian yang sebelumnya dipakai untuk mengelola citra. Ruang-ruang yang terbuka ini, jika cukup banyak, dapat **diisi sendiri** oleh hal-hal yang lebih dalam, tanpa harus secara aktif dikejar.

Negasi bukan sekadar pertahanan; negasi adalah **persiapan tanah**. Kita tidak menanam pohon pencerahan, tetapi membersihkan tanahnya. Apakah pohon itu akan tumbuh, itu di luar kendali kita.

Namun perlu dibedakan dua jenis negasi: negasi yang berasal dari *pemahaman* — orang melepas karena lega, karena paham bahwa ketergantungan itu rapuh — dan negasi yang berasal dari *paksaan*, yang sebenarnya hanyalah represi yang menyamar sebagai kebebasan. Yang pertama membebaskan; yang kedua memenjarakan.

## 8. Media Sosial: Diri yang Dipantulkan

Pada manusia ada dua mode batin yang berbeda secara struktural. Pertama, batin otentik atau diri yang menyaksikan: ia mengisi diri dari kontak langsung dengan yang ada, tanpa perantara. Kedua, batin sosial atau diri yang dipantulkan: eksistensinya bersifat relasional ke luar; ia hanya merasa nyata ketika dilihat.

Dalam konteks media sosial, batin kedua mengambil alih peran batin pertama. Setiap pengalaman harus melewati filter "bagaimana ini akan terlihat oleh orang lain" sebelum bisa diregistrasi sebagai nyata. Konsekuensinya: ketika sendirian tanpa kamera dan audiens, orang ini akan merasa hampa — bukan karena

tempatnya tidak indah, tetapi karena perangkat batin yang bisa menikmati keindahan secara mandiri telah **atrofi**.

Yang ia rasakan saat mendapat seribu *likes* bukan kebahagiaan dalam arti yang sesungguhnya, melainkan **kelegaian sementara dari kecemasan eksistensial**. Pengakuan itu seperti suntikan: membuktikan untuk sesaat bahwa ia ada, ia berarti, ia tidak diabaikan. Tetapi efeknya cepat hilang, karena suntikan tidak menyembuhkan kondisi yang mendasarinya. Maka dibutuhkan suntikan berikutnya, lalu berikutnya — ini bukan kebahagiaan, ini *manajemen kecemasan*.

Sementara itu, orang yang batin pertamanya hidup dapat duduk di teras menatap hujan dan itu cukup. Tidak ada yang melihat, tidak ada yang tahu, dan justru di situlah kepenuhan terasa. Kepenuhan tinggal; kelegaian menguap.

## 9. Kekaguman, Zohir, dan Kerendahan Hati Epistemik

Setelah seseorang melihat dengan jelas struktur pengejaran yang sia-sia, ada gravitasi kuat untuk merasa lebih unggul dari mereka yang masih "menari" di permukaan. Ini adalah perangkat halus yang dalam tradisi spiritual disebut *spiritual ego*: ego lama yang ingin diakui digantikan ego baru yang merasa sudah sadar.

Posisi yang lebih jujur adalah mengakui bahwa kita pun **tidak sadar**, hanya saja bermain di level kesadaran yang berbeda — tanpa mengklaim level itu lebih baik. Yang bisa kita perhatikan hanyalah *zohir* — yang tampak. Kita tidak pernah benar-benar tahu batin orang lain. Yang dianggap "boneka" mungkin sedang berproses dalam cara yang tidak terlihat dari luar; yang dianggap "sadar" mungkin justru tertidur dalam ilusi kesadarannya sendiri.

Dari posisi ini, sikap yang muncul bukanlah muak terhadap manusia, melainkan **kekaguman**. Kekaguman ini bukan klaim filosofis melainkan cara melihat: memilih tetap mencintai apa yang dilihat, bukan karena tidak melihat kekurangannya, tetapi karena melihat keseluruhannya dan masih menemukannya layak dicintai. Mungkin di sinilah kebahagiaan yang lebih dekat dengan yang sesungguhnya — bukan kondisi internal yang dikejar, melainkan cara melihat dunia yang tidak menuntut dunia berbeda dari adanya.

## 10. Lapisan Keempat: *Mujahadah* dan Anugerah

Lapisan keempat — kesadaran murni di mana keakuan benar-benar luntur — diperoleh lewat kombinasi *mujahadah* (perjuangan dan disiplin yang sungguh-sungguh) dan *anugerah* (apa yang dalam tradisi tasawuf disebut *mawhibah*, sesuatu yang tidak bisa dipaksa, hanya bisa diterima ketika diberikan).

Pada level ini tidak ada pilihan lain selain **candu, ekstasi, lupa diri** — bukan karena lemahnya kehendak, tetapi karena pada momen itu tidak ada kehendak yang terpisah untuk melawan. Kondisi yang dalam Sufisme disebut *fana* atau *wajd* ini berbeda strukturnya dari kenikmatan biasa. Pada kenikmatan biasa selalu ada subjek yang menikmati objek, dan kemungkinan untuk berpaling. Pada kondisi ini subjek itu sendiri **terserap** — tidak ada lagi pemisahan antara yang menikmati dan yang dinikmati.

Junayd al-Baghdadi memperingatkan tentang kondisi ini, yang ia sebut *sukr* (kemabukan), dan menganggap kondisi yang lebih tinggi adalah *sahw* (kesadaran setelah mabuk) — di sana keakuan kembali tetapi sudah dimurnikan oleh pengalaman fana.

Yang menarik dari frasa "keakuan luntur" adalah pilihan kata **luntur**. Bukan hilang, bukan dihancurkan, melainkan luntur — seperti warna pada kain yang lama-lama memudar karena terus dibasuh. Ini bukan momen dramatis, melainkan proses panjang. Maka mungkin lapisan keempat bukan kondisi sesaat yang langka, melainkan **arah perjalanan**, dan setiap pelunturan kecil keakuan — sekecil apa pun — sudah merupakan partisipasi dalam kondisi itu.

## 11. Penutup

Dialog yang melahirkan paper ini berangkat dari pertanyaan tentang resort mewah dan berakhir pada pertanyaan tentang siapa yang sebenarnya butuh resort mewah — dan jawabannya ternyata bukan manusia, melainkan konstruksi dalam manusia yang menyamar sebagai manusia.

Bagi sebagian besar manusia, jalan yang masuk akal bukan mengejar pencerahan total, melainkan menjalani negasi yang sungguh-sungguh: melepas ketergantungan pada yang fluktuatif, menggeser pusat gravitasi dari sensasi ke perenungan, menjaga ruang kontemplasi di tengah dunia yang dirancang untuk membajak perhatian. Dari posisi ini, kekaguman pada manusia — termasuk pada diri sendiri yang masih sering tertarik kembali ke tarian permukaan — menjadi sikap yang lebih jujur daripada penghakiman.

Di balik semua itu, lapisan keempat — walaupun jauh — bukan tujuan yang dikejar, melainkan apa yang **tersisa** ketika yang menutupi disingkirkan. Setiap pelunturan kecil keakuan, di sela-sela hari biasa, sudah merupakan partisipasi dalam yang dijanjikan tradisi.

# Glosarium Istilah

Halaman ini memuat istilah-istilah filosofis, psikologis, dan spiritual yang muncul dalam paper ini, yang mungkin asing atau memerlukan penjelasan lebih lanjut.

## Advaita Vedanta

Aliran filsafat Hindu klasik yang mengajarkan non-dualitas — bahwa kesadaran individual (*ātman*) dan kesadaran universal (*brahman*) pada hakikatnya adalah satu.

## Anerkennung

Istilah Jerman yang dipakai Hegel, berarti "pengakuan". Hegel berpendapat bahwa kesadaran-diri manusia secara fundamental membutuhkan pengakuan dari kesadaran lain untuk menjadi nyata bagi dirinya sendiri.

## Ataraxia

Bahasa Yunani: ketenangan jiwa, kebebasan dari kekhawatiran. Bagi Epicurus dan kaum Stoa, ini adalah tujuan hidup yang baik — bukan kenikmatan yang berlebihan, melainkan ketenangan stabil yang tidak terganggu.

## Atrofi

Mengecil atau melemahnya suatu organ atau fungsi karena tidak digunakan. Dalam paper ini dipakai metaforis untuk menggambarkan melemahnya kapasitas batin untuk menikmati secara mandiri ketika selalu bergantung pada validasi luar.

## Eudaimonia

Bahasa Yunani: kebahagiaan yang dipahami sebagai keadaan hidup yang berkembang dan berbunga (*flourishing*). Berbeda dari sekadar perasaan senang, eudaimonia adalah kondisi seluruh hidup yang dijalani dengan baik dan bermakna. Konsep sentral pada Aristoteles.

## Fana

Istilah Sufi yang berarti "peniadaan" atau "lenyapnya" diri. Kondisi spiritual ketika ego individual larut sehingga yang tersisa hanyalah kesadaran akan Yang Ilahi. Bukan kematian fisik, melainkan kematian keakuan.

## Hedonia

Istilah dari tradisi filsafat Yunani: kenikmatan, sensasi yang menyenangkan. Sebagai konsep, hedonia bersifat netral — ia bisa menjadi bagian sah dari hidup yang baik, tetapi juga bisa menjadi pelarian jika dijadikan pusat hidup.

## Hedonic adaptation

Konsep dalam psikologi: kecenderungan manusia untuk kembali ke level kebahagiaan *baseline* tertentu setelah peristiwa positif atau negatif. Implikasinya: peningkatan kenyamanan akan terasa biasa setelah beberapa waktu, dan kita akan membutuhkan peningkatan lebih lanjut untuk merasakan efek yang sama.

## **Hegemonikon**

Istilah Stoa untuk "bagian yang memerintah" dari jiwa — pusat rasional kesadaran yang berdaulat, yang dapat memilih bagaimana menanggapi kejadian-kejadian eksternal.

## **Husnudzon**

Istilah Arab/Islam: berbaik sangka. Sikap menahan penghakiman dan memilih interpretasi terbaik atas perilaku orang lain, terutama ketika kita tidak punya cukup informasi tentang motif dan konteksnya.

## **L'être-pour-autrui**

Bahasa Prancis: "ada-untuk-orang-lain". Konsep Sartre yang menggambarkan dimensi eksistensi manusia di mana kita ada sebagaimana dilihat oleh orang lain — sebuah objek di mata kesadaran lain.

## **Looking-glass self**

Konsep dari sosiolog Charles Cooley: "diri sebagai cermin". Gagasan bahwa konsep diri kita terbentuk lewat membayangkan bagaimana kita terlihat di mata orang lain, dan reaksi yang kita bayangkan dari mereka.

## **Mawhibah**

Istilah tasawuf untuk anugerah atau pemberian dari Yang Ilahi yang tidak bisa diminta atau dipaksa, hanya bisa diterima ketika diberikan. Lawannya adalah *kasb* — pencapaian lewat usaha.

## **Mujahadah**

Istilah Islam/Sufi: perjuangan dan disiplin yang sungguh-sungguh, terutama melawan hawa nafsu dan ego. Berasal dari akar kata yang sama dengan *jihad*, dalam konteks ini bermakna jihad melawan diri sendiri (*jihad an-nafs*).

## **Nafs**

Istilah Arab: jiwa, ego, atau "diri rendah" — pusat keinginan dan dorongan dalam diri manusia. Tasawuf membicarakan tahap-tahap penyucian nafs dari yang paling rendah hingga yang paling tenang.

## **Praemeditatio malorum**

Bahasa Latin: "perenungan akan keburukan". Praktik Stoa yang dianjurkan Seneca: secara berkala membayangkan kehilangan, kesulitan, atau ketidaknyamanan, supaya jiwa tidak terkejut ketika hal itu benar-benar terjadi dan tidak terlalu bergantung pada kenyamanan yang ada.

## **Sahw**

Istilah tasawuf: "kesadaran setelah mabuk". Kondisi spiritual yang oleh Junayd al-Baghdadi dianggap lebih tinggi dari *sukr* — di sini keakuan kembali tetapi sudah dimurnikan oleh pengalaman fana.

## **Sākṣī**

Istilah Sanskrit dalam Advaita Vedanta: "saksi". Kesadaran yang menyaksikan semua pengalaman tanpa terlibat di dalamnya — subjek murni di balik segala objek pengalaman.

### **Spiritual ego / Spiritual bypassing**

Istilah dari psikologi spiritual modern: penggunaan konsep dan praktik spiritual untuk membangun identitas baru yang merasa lebih unggul, atau untuk menghindari pekerjaan psikologis yang sebenarnya. Ego lama digantikan oleh ego baru yang menyamar sebagai kebijaksanaan.

### **Sukr**

Istilah tasawuf: "kemabukan" spiritual — kondisi ekstase di mana kesadaran biasa lenyap karena dipenuhi oleh pengalaman akan Yang Ilahi. Junayd al-Baghdadi menganggap ini bukan tujuan akhir, melainkan tahap yang harus dilampaui menuju *sahw*.

### **Upādāna**

Istilah Pali/Sanskrit dalam Buddhisme: "kemelekatan" atau "clinging". Salah satu akar penderitaan menurut ajaran Buddha — bukan objek yang dilekati yang bermasalah, tetapi tindakan melekatnya itu sendiri.

### **Vedanā**

Istilah Pali/Sanskrit dalam Buddhisme: "sensasi" atau "perasaan" pada level paling dasar — kualitas menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral dari setiap pengalaman. Pembebasan dalam Buddhisme tidak menghapus *vedanā*, melainkan reaktivitas otomatis terhadapnya.

### **Via Negativa**

Bahasa Latin: "jalan negasi". Pendekatan dalam teologi dan filsafat yang mendekati kebenaran lewat penolakan dan penyingkiran — mendefinisikan sesuatu lewat apa yang *bukan* dirinya, atau mendekati tujuan dengan menyingkirkan halangan, bukan menambah pencapaian.

### **Wajd**

Istilah tasawuf: pengalaman ekstase atau "penemuan" spiritual yang datang tiba-tiba, sering dalam konteks zikir atau sama' (pendengaran sakral). Berbeda dari kondisi permanen, wajd biasanya bersifat sesaat.

### **Zohir**

Istilah Arab (*ẓāhir*): "yang tampak", permukaan, lahiriah. Lawannya adalah *bāṭin* — yang tersembunyi, batiniah. Pengakuan bahwa kita hanya bisa mengamati zohir dari orang lain adalah pengakuan akan batas pengetahuan kita tentang batin mereka.