

Fotografi Kontemplatif Tibet: Bermeditasi Dengan Fotografi Kehidupan Sehari Hari

Iwan Zahar¹, Salman Maulana², Tri Wahyudi³

^{1,2,3}Universitas Esa Unggul Jakarta

¹iwan.zahar@esaunggul.ac.id

Abstrak

Fotografi kontemplatif Tibet ini relatif baru di Indonesia dengan adanya perkumpulan Miksang di sosial media sekitar tahun 2015. Fotografi ini menarik dipelajari karena cara dan Teknik fotografi yang digunakan berbeda dengan Teknik barat. Foto kontemplatif ini menerima lingkungan apa adanya, tidak merubah, tidak berorientasi target, tidak untuk dipamerkan pada orang lain dalam bentuk pameran foto, tidak untuk dikagumi oleh orang lain, bersifat intuitif, belajar menghargai lingkungan disekitar, subyek bisa suatu hal sehari-hari. Metoda Penelitian berbasis praktik ini mempraktekan filosofi Chögyam Trungpa Ripoche yang dibuat 3 sampai 5 level tingkat pemotretan dari yang paling sederhana dot in space sampai foto yang kompleks. Pemotretan menggunakan dua versi yaitu level 1 sd 3 versi John McQuade dan level 1 sd 5 versi Michael Wood selama 3 bulan di sekitar Tomang, Jakarta. Alat foto yang digunakan Iphone dan Nikon D50 dan tanpa menggunakan Cahaya dari lampu kilat dan menggunakan lensa normal atau sudut pandangan normal. Foto hasil selama 3 bulan ini diupload ke Miksang Indonesia dan *Way of Seeing* facebook. Sehingga foto dikomentari oleh pendiri Miksang Indonesia Doddy S Mawardi dan Prof John McQuade, penulis Buku *Nalanda Miksang contemplative photography*.

Kata Kunci : fotografi kontemplatif, Chögyam Trungpa, intuitif

Abstract

*In Indonesia, contemplative Tibetan photography is still relatively young, having emerged in 2015 with the Miksang association on social media. Because the approaches and techniques utilized in this photography differ from those used in the West, it makes for an interesting study. This reflective image is intuitive, learns to appreciate its surroundings, accepts the world as it is, does not alter, is not target-oriented, is not meant for public display as part of a photo exhibition, and the subject matter could be anything ordinary. The philosophy of Chögyam Trungpa Ripoche, which is composed of three to five levels of photography, ranging from the most basic dot in space to complex images, is applied in this practice-based research methodology. For three months in the area of Tomang, Jakarta, two versions—levels 1 through 3 in John McQuade's version and levels 1 through 5 in Michael Wood's version—were used for the shooting. The iPhone and Nikon D50 are the cameras used in the photos; no flash light is utilized, and the lens or viewing angle is standard. Images from this three months' worth of findings were posted on Way of Seeing Facebook and Miksang Indonesia. Doddy S. Mawardi, the founder of Miksang Indonesia, and Prof John McQuade, the author of the book *Nalanda Miksang contemplative photography* offered their comments on the picture.*

Keywords: contemplative photography, Chögyam Trungpa, intuitive

PENDAHULUAN

Kata kontempelatif berarti berhubungan dengan seseorang yang mempunyai kemampuan observasi dan mengetahui sesuatu secara mendalam. Kehadiran berarti dengan sesuatu di ruang terbuka (Karr & Wood, 2011, p. 3) dan ruang bagian dalam diciptakan dengan ruang batin ini sering kali diciptakan dengan “melepaskan arus aktivitas mental yang mengaburkan wawasan dan kesadaran alami kita” (Karr & Wood, 2011, hal. 3, penekanan ditambahkan). Faktanya, kemampuan yang dipelajari untuk “melepaskan arus aktivitas mental” agar berada di sini dan saat ini, adalah deskripsi yang sangat akurat tentang keadaan “berperhatian”. Dari perspektif psikologis kognitif, mindfulness didefinisikan sebagai “keadaan pikiran aktif yang ditandai dengan penggambaran perbedaan yang baru” (Langer, 2014, hal. 11).

Metoda fotografi kontemplatif Tibet ini diinisiasi oleh Chögyam Trungpa Ripoche yang datang ke Inggris th 1963 dan ke Amerika th 1970 an. Trungpa ini bekenalan juga dengan seniman Zen (1996: xii). Cara memotret kontempelatif Tibet ini jadi menarik di kaji dan dicoba walaupun cara dan motret yang serupa yaitu fotografi Zen sudah dilakukan oleh fotografer barat sejak era Minor White (1937-1976). Pentingnya mengembangkan kesadaran sebagai hal yang vital, aspek pertumbuhan spiritual dan peran potensial dapat dikembangkan melalui fotografi (Ryan, J., & Molesey, E., 2012). Fotografi itu dikenal dengan nama fotografi Zen. Teknik fotografi kontempelatif Tibet pada tulisan ini banyak kemiripan dengan Teknik kontempelatif Zen. Ada pendapat bahwa fotografi dapat membantu individu untuk menjadi lebih sadar akan lingkungannya dan menarik mereka ke dalam lebih banyak hal hubungan langsung dengan orang, benda, dan tempat (Allen, 1995).

Sebagian besar ketidaktahuan kita tentang degradasi ekologi adalah akibat dari tidak melihat, tidak mencium, tidak mengecap, tidak mendengar, dan tidak merasakan dampak yang lebih mendalam dari penderitaan lingkungan.

(Kaza, 2008, hal. 19).

TINJAUAN PUSTAKA

Perwujudan karya foto kontempelatif dengan filosofi Chögyam Trungpa Ripoche berasal dari ajaran Budha dan dikenal juga dengan nama Seni Dharma. Jadi semacam pemindahan filosofi seni dharma ke dalam fotografi terutama sikap, persepsi dan pandangan hidup ke dalam konsep seni foto. Sikap hidup tidak ambisius, menjauhi dunia materialistic. Salah satu sikap memotret untuk percaya diri dan tidak perlu terlampau memusingkan pendapat khalayak, sampai fotografer itu sendiri menjadi khalayak juga. Berbeda dengan seniman foto komersial yang memperhatikan khalayak dan pendidikan khalayak (Trungpa, 1972).

Sikap rasa keingintahuan (*inquisitiveness*) seperti pada anak-anak usia 3 th yang ingin tahu dunia luarnya dan tidak henti-hentinya bertanya. Sikap seperti ini menghilang ketika beranjak dewasa, sikap seperti ini yang diperlukan saat mendalami fotografi kontempelatif.

Fotografi adalah praktik doa yang ideal bagi mereka yang menginginkannya bentuk kontemplasi yang lebih aktif atau ingin berintegrasi ekspresi kreatif ke dalam jalur spiritual mereka Paintner, C. V. (2013).

Sikap meditasi yang diterapkan Chögyam Trungpa adalah meditasi kesadaran panorama dalam kehidupan sehari-hari. Jenis praktik khusus ini berhubungan dengan identifikasi terhadap aktivitas yang dilakukan seseorang. Praktik kesadaran ini dapat diterapkan pada karya seni atau aktivitas lainnya. Praktek ini membutuhkan kepercayaan diri, disiplin, dan keyakinan. Sehingga fotografer dapat berkomunikasi dengan benda yang akan difoto. Fotografer Miksang tidak peduli untuk menghasilkan karya agung. Hal ini disebabkan tingkat kualitas dan ukuran pencapaian fotografi kontempelatif bukan bertujuan mencapai kualitas masterpiece sehingga istilah itu tidak tepat untuk fotografi kontempelatif. Sikap non agresif dengan melepas ambisi fotografer untuk membuat karya yang dikagumi oleh orang lain

(Trungpa, 1996: 2). Sikap untuk mengagumi dan menghargai sesuatu yang sebenarnya sudah indah. Untuk menghargai keindahan tersebut dibutuhkan waktu dan disiplin (Trungpa, 1996:3). Simbolisme merupakan pencarian pandangan baru tetapi bukan untuk merubah suatu keadaan. Tetapi menerima apa adanya (Trungpa, 1996:68). Seni untuk melihat kondisi sekeliling dan keunikan pengalaman sehari-hari yang tidak harus indah dan bagus. Setiap momen yang dilakukan sehari-hari seperti gosok gigi, makan dsb merupakan bagian dari kehidupan dan kebiasaan kita, begitu juga dengan membuat karya seni foto (Trungpa, 1996: 27).

Praktik seni kontemplatif seperti puisi renga dan foto kontemplatif yang dapat mengajarkan kehidupan dengan kesadaran dan penghargaan terhadap diri sendiri dan kondisi manusia. Kepekaan seperti itu bisa ditingkatkan ketika bekerja secara kolaboratif dengan niat tentang kasih sayang dan kebaikan dan penyembuhan/restorasi. Undangan menuju cara hidup yang membantu manusia untuk hidup dengan baik bersama di dalam dan dengan dunia melalui praktik kontemplatif dan berseni. Richardson, P., & Walsh, S. (2018).

LANDASAN TEORI

Level pemahaman fotografi kontemplatif dari hasil ajaran Trungpa dan dua pengikutnya yaitu John McQuade dan Michael Wood dan keduanya membuat buku untuk belajar kontemplatif. Judul buku John McQuade yaitu *Looking and seeing: Nalanda Miksang contemplative photography. Way of seeing* sedangkan Michael Wood membuat *Opening the Good Eye: A Path to True Seeing*.

Level 1 warna, ruang, *simplicity*, tekstur dan Cahaya, *dot in space. Flash of perception* adalah kunci dari pembelajaran level 1 (McQuade, J., & Hall, M. (2015). *Seeing from heart* adalah untuk melihat persepsi visual dengan ketiadaan konsep. (Wood, M (2023).

Level 2 *impressionism Field of Perception* yang berupa pemotretan terhadap tema yang berorientasi isi seperti bunga, manusia (*sentien*

being), *landscape*. ((McQuade, J., & Hall, M. (2015). *Is ness of* atau kualitas atau keadaan keberadaan unsur atau faktual, keadaan sebagaimana adanya. Sesuatu yang tidak berubah kualitasnya Contoh trotoar, pasir, jalanan, pohonan dan orang.(Wood, M. (2023)

Level 3 *orderly chaos, absolute eye*. Arah dari level 3 ini agak berbeda dan menggunakan *vector, juxtaposition, paste up, twilight*, orang asing di tengah tempat asing. McQuade, J., & Hall, M. (2015).

Perbedaan antara John McQuade dan Michael Wood terletak pada level 3. Level 3 merupakan level teratas versi John McQuade. sedangkan Michael Wood pada level 5.

Pada Level 3 – Momen dan pandangan visual *Haiku* tentang tidak abadi (*impermanence*). Kejadian yang sudah dilihat bisa kembali lagi pada masa yang akan datang saat kita melalui tempat yang sama. Sebaliknya, kejadian berubah dan tidak pernah sama lagi. Biasa terlihat pada awan, benda, orang, Binatang yang bergerak. *Haiku* bagi kesenian Jepang membawa dan membangkitkan kesadaran dan mengembangkan kegembiraan dan kekaguman dari *is-ness* ke dalam suatu Tindakan dan tenggelam di dalam kediaman.

Level 4 – ruang dengan Pandangan yang dalam. Ruang yang mengelilingi benda dan diantara benda lebih penting dari pada melihat benda itu sendiri. Ruang itu membatasi bentuk bentuk dan ruang itu sendiri menjadi bentuk.

Level 5 - *Infinite Unfolding* membuat kondisi menjadi rileks untuk hal yang dilarang dan menangkap visual yang kompleks.

METODE PENCIPTAAN

Penelitian berbasis Praktik (*Practice based Research*) ini sudah didiskusikan selama 2 dekade ini Mäkelä, M. (2007). Praxis yang berupa dorongan dibalik perwujudan karya ini sebagai suatu penelitian Scrivener, S. and Chapman, P. (2004).

Metode penciptaan yang dibuat ini mengikuti metode kontemplatif yang dikembangkan oleh Michael Wood dan Johan McQuade yang berasal dari ajaran filosofi

Chögyam Trungpa. Metoda ini dilakukan selama tiga bulan dari Desember 2021 sd Februari 2022. Pemotretan dilakukan disekitar Tomang, Jakarta Barat. Pemotretan dengan hp Iphone dan kamera Nikon D50.

Metode Ke-1

Metoda pertama yang dilakukan dengan mengikuti aturan yang dibuat dan memotret tanpa menggunakan lampu kilat, cahaya buatan, tidak mengedit terlalu banyak, Teknik foto *straight* jadi langsung tanpa Teknik panning atau zooming dan juga tidak menggunakan filter. Pemotretan juga tidak merubah jadi hitam putih jadi benda yang difoto seadanya dengan cahaya seadanya. Tidak menggunakan lensa tele, makro sehingga apa yang dilihat diusahakan selebar pandangan mata sehingga barang yang difoto tidak mengalami distorsi atau perubahan bentuk akibat panjang atau lebar lensa yang digunakan. Pada saat memotret masih mengikuti petunjuk misal pembuatan *dot* dalam ruangan. Saat pemotretan masih berfikir dan mencari *dot in space* mana yang mau diambil terutama level 1. Pada level 3 versi John McQuade. Pengambilan foto ke daerah yang memungkinkan adanya *juxtaposition* untuk level 3 versi John McQuade atau Level 5 versi Michael Wood.

Metode Ke-2

Metoda ini sama dengan sebelumnya. Hanya pada metoda ini lebih banyak jalan dan mengamati sekitarnya dan kadang kembali lagi pada tempat yang sama dan berusaha untuk melihat sesuatu dengan detail. Pada metoda ini lebih tanpa target dan lebih bebas memotretnya baru setelah jadi dicocokkan dengan pencapaian levelnya. Hanya pada level 2 saja yang kadang secara sengaja melihat ke bayangan kaca dan memotret *selfie*. Yang tersulit dari metoda kontemplatif ini seakan kita “membuang” teknik yang pernah kita pelajari dan mengurangi agresi kita untuk membuat eksperimen dengan komposisi maupun teknik foto lainnya. Sehingga lebih mendisiplinkan kita untuk memotret dan menunggu datangnya *flash perception* yaitu seakan timbul dikepala kita

suatu instruksi untuk memotret benda tersebut. Jadi seakan begitu kita datang ke suatu tempat dan melihat sekeliling. Tiba-tiba ada semacam kilatan dikepala kita dan langsung mendekati sesuatu benda dan memotretnya.

Semua hasil pemotretan kontemplatif ini di *review* oleh Prof John McQuade (pengarang buku). *Looking and seeing: Nalanda Miksang contemplative photography. Way of seeing* (Vol. 1). Madison, WI: Drala Publishing. Kemudian di laman *facebook* Miksang International dan Doddy S Mawardi sebagai admin Miksang Indonesia. Salah satu penulis artikel ini, Iwan Zahar, pernah mengikuti kursus *online* selama 1 bulan dari Prof John McQuade.

PEMBAHASAN

Pemotretan *dot in space* ini merupakan yang awal dan termudah dalam kontemplasi. Banyaknya lubang, entah itu pipa, cat, paku dsb di daerah Tomang, sehingga dapat berkali-kali memotret, sampai akhirnya seperti otomatis melihat titik langsung jepret. Saat melihat tulisan ‘bell’ ini sebenarnya pintu rumah orang dekat rumah. Sebelumnya tidak pernah perhatikan kalau itu ada bell. Gambar dengan ruang kosong yang besar atau ruang negative besar lebih dekat dengan filosofi timur dari pada barat. Pemikiran Timur mencoba untuk menganggap dan mengalami “gambaran besar” sebagai entitas tunggal yang mencakup semua hal. Hoffmann, T. A. (2014). Sedangkan dunia di sekitar kita dibentuk sesuai dengan ide sendiri dan seperti yang kita inginkan. Masalahnya adalah, pada akhirnya, dunia mulai menghantui kita kembali. Dunia kita bentuk kembali sehingga dunia mulai menuntut lebih banyak perhatian. Karena ini adalah dunia kita, apa yang kita buat dari dunia ini akan membuat dunia bertindak sebagai cermin. Trungpa, C. (2008).

Karya Foto Berjudul "Bell"



Foto 1. "Bell", 2021
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Karya Foto Berjudul "Ranting Daun"



Foto 2. "Ranting Daun", 2021
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Posisi ranting yang jatuh di atas plastik ini tentunya tidak akan sama sepanjang waktu. Ruang yang mengelilingi ranting, bila pengelompokan level menurut versi Michael Wood akan masuk level 4. Tetapi foto ranting daun ini akan masuk level 2 pada versi John Mc Quade.

Karya Foto Berjudul "Lampu"



Foto 3. "Lampu", 2021
Cetak foto bahan luster, 50x60 cm.
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Jajaran 3 lampu dengan bayangan pemandangan jalan dengan 3 mobil yang berlalu diberi komentar oleh John Mc Quade sebagai dunia biasa yang mengarah ke mata absolut (*absolute eye*) dan gaya Rauschenberg. Penilaian John ini kebanyakan berusaha menjelaskan dengan contoh-contoh barat yang lebih dimengerti bagi orang barat atau mahasiswanya. Gaya Robert Rauschenberg yang menggunakan kolase foto dengan lukisan menjadikan seperti ada dua atau lebih suatu dunia. Foto ini penulis buat dari restoran dengan cahaya seadanya tanpa lampu kilat dan menggunakan hp Iphone 5.

Karya Foto Berjudul "Teh"



Foto 4. "Teh", 2021
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Upacara minum teh adalah suatu kesenian bagi bangsa Jepang, sehingga kondisi atau kejadian yang biasa-biasa saja bisa menjadi suatu seni dalam tradisi Jepang. Pada pemotretan teh ini tidak dibuat secara sengaja maupun direncanakan. Teh ini disajikan di restoran dan timbul *flash perception* di kepala, kemudian cangkir teh yang diletakkan oleh pramusaji difoto. Cahaya yang ada adalah cahaya lampu dan cahaya cenderung rata.

Karya Foto Berjudul "Selfie"

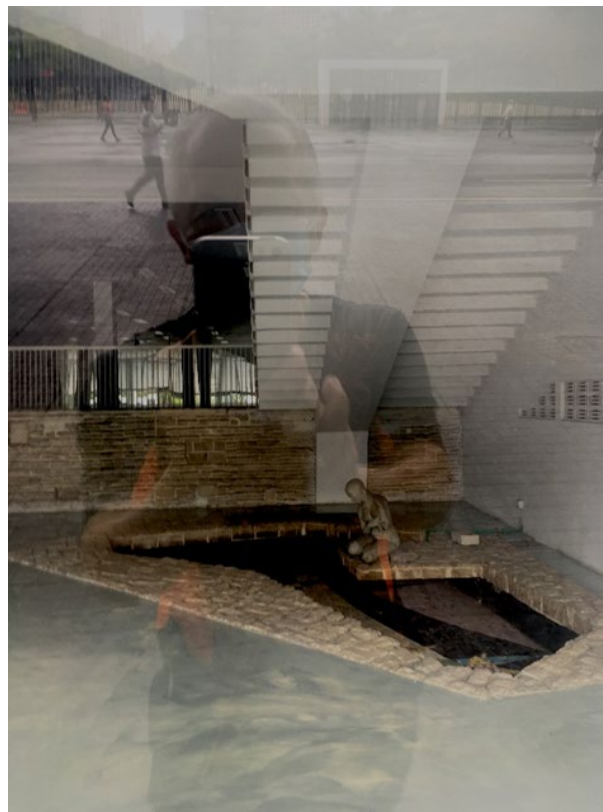


Foto 5. "Selfie", 2021
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Potret diri dapat memunculkan banyak emosi. Saya tahu, untuk sendiri, saya menolak menjadi subjek foto. Sebagian ini adalah karena beranjak dewasa, sebagai anak tunggal dan cucu pertama dari keluarga yang setiap orangnya memiliki kamera, saya adalah fokusnya. Tatapan kamera begitu sering. Sekarang saya sudah dewasa, saya menghargai pilihan untuk tidak terlihat dalam hal ini terkadang satu dimensi atau cara berdimensi terbatas. Namun ada juga undangan bagi saya untuk bersikap lebih lembut pada diri sendiri dan mengeksplorasi ketidaknyamanan yang ini munculkan untukku Paintner, C. V. (2013). Pemotretan *selfie* termasuk pemotretan *sentien being* yang masuk pada level ke dua dari Michael Wood dan John McQuade. Pemotretan ini hampir seperti memotret *dot in space* (level 1) sehingga memotret *selfie* berulang kali seakan menjadi tema memotret.

Karya Foto Berjudul "Daun Kering"

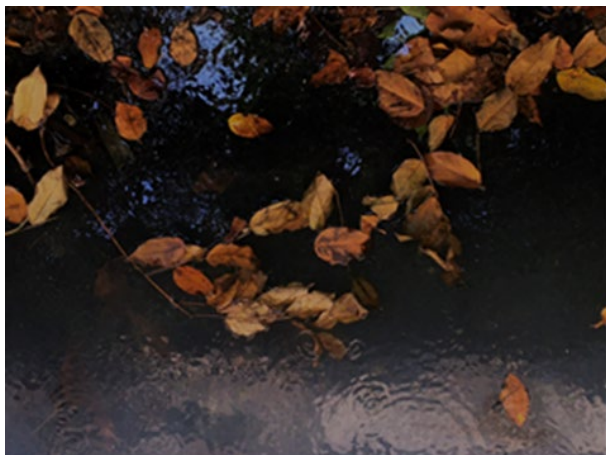


Foto 6. "Daun Kering", 2021
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Foto daun kering ini merupakan benda yang akan berubah karena terbawa air atau cepat lapuk dan tenggelam di air. Pada kondisi ini riak air kali ini yang membuat kesa seperti lukisan impresionis atau berkesan dengan tekstur yang kuat.

Karya Foto Berjudul "Sekolah Tua"



Foto 7. "Sekolah Tua", 2021
(Sumber: Iwan Zahar, 2023)

Sekolah tua di Tomang ini sudah lama tidak digunakan. Seperti pemotretan level 1 *dot in space*, pemotretan ini juga secara sengaja mencari daerah yang ada kemungkinan *juxtaposition*, dalam hal ini adanya *framing* pada teknik foto yang biasa dilakukan. Walaupun pada tahap ini juga tetap menjaga tidak terlalu agresif

dalam menerapkan hukum fotografi atau berambisi untuk membuat foto supaya dikagumi orang lain. Level pembelajaran yang dibuat oleh Michael Wood dan Prof John McQuade untuk mempermudah pembelajaran fotografi kontempelatif. Walaupun adanya level tersebut membuat menjadi "tema" *dot in space*, *juxtaposition* sehingga akan menjadi target yang sebenarnya target pencapaian itu bukan merupakan tujuan fotografi kontempelatif. Target merupakan agresif dalam pandangan fotografi kontempelatif.

KESIMPULAN

Hal ini juga yang membuat fotografi Miksang ini lebih ke *to take* dan bukan *to make*. Jadi lebih sesuai dengan fotografi *landscape*, *street*, abstrak dan *still life*. Walaupun pada *still life* tetap tidak memperkenalkan pengaturan barang sendiri (Mawardi, komunikasi pribadi, 2021).

Masalah yang timbul saat memotret adalah merubah pandangan saat memotret sehingga menjauhi suatu target yang ingin dicapai, eksperimen foto, berencana sebelum pemotretan, dan latihan untuk melihat segala hal dan tidak membatasi hal yang dilihat.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Shambhala Publications.
- Hoffmann, T. A. (2014). *Fotographi as Meditation*. : Rocky Nock.
- Karr, A., & Wood, M. (2011). *The practice of contemplative photography: Seeing the world with fresh eyes*. National Geographic Books
- Kaza, S. (2008). *Mindfully green: A personal and spiritual guide to whole earth thinking*. Shambhala.
- Langer, E. J. (2014). *Mindfulness forward and back*. In A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), The Wiley Blackwell

- handbook of mindfulness (Vol. 1, pp. 7–20). Wiley & Sons.
- Lawrence, R. L. (2005). Knowledge construction as contested terrain: Adult learning through artistic expression. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 107, 3–11. Diunduh tgl 21 oktober 2023 dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ace.184>
- Miksang photography — Herspiral contemplative arts. (n.d.). Herspiral Contemplative Arts. <https://www.herspiral.com/miksang>
- McQuade, J., & Hall, M. (2015). *Looking and seeing: Nalanda Miksang contemplative photography. Way of seeing* (Vol. 1). Madison, WI: Drala Publishing.
- Paintner, C. V. (2013). The eyes of the heart: Photography as a Christian contemplative practice. Ave Maria Press.
- Richardson, P., & Walsh, S. (2018). Du Endless Open Heart: Collaborative Poetry and Image as Contemplative and Restorative Practice. *The Canadian Review of Art Education*, 45(1), 153-164. Diunduh tgl 21 Oktober 2023 dari <http://crae.mcgill.ca/article/view/59>
- Ryan, J., & Molesey, E. (2012). Photography as a tool of awareness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 44(1), 92. Diunduh tgl 21 Oktober 2023 dari <https://www.atpweb.org/jtparchive/trps-44-12-01-092.pdf>
- Scrivener, S. and Chapman, P. 2004. The practical implications of applying a theory of practice based research: a case study. *Proceedings of the research into practise conference*. Selected papers vol. 3. Diunduh dari <http://www.herts.ac.uk/artdes1/reseasch/papers/wpades/vol3/ssfu11.htm>
- Trungpa, C. (2008). *True perception: The path of dharma art*. Shambhala Publications.
- Trungpa, C. (1972). Visual Dharma: Film Workshop on the Tibetan Buddhist View of Aesthetics and Filmmaking. *Chicago Review*, 24(3), 77-89. Diunduh tgl 21 Oktober 2023 dari <https://www.jstor.org/stable/25294723>
- Trungpa, C. Getting to the point with Chögyam Trungpa. (n.d.). Miksang Contemplative Photography | True Perception True Expression. <https://www.miksang.com/getting-to-the-point-with-chogyam-trunpa/>
- Yang, C., Ivanova, E., & Hufnagel, J. (2021). Using contemplative photography in transformative sustainability management education: Pedagogical applications in the United States, Russia, and Germany. *The International Journal of Management Education*, 19(3), 100568. Diunduh tgl 21 Oktober 2023 dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472811721001178>
- Wood, M. 19 Oktober 2023, *About Miksang – Contemplative photography*. (n.d.). Contemplative Photography. <https://www.quarryfarm.com/wp/about-miksang/>