

# Melatih Hati yang Baik

# GATSAL

## TEACHING

by Jetsunma  
Tenzin Palmo

Beberapa tahun lalu Yang Mulia Dalai Lama berada di Lembah Lahoul di mana saya tinggal. Pada waktu itu, beliau sedang memberikan beberapa pemberkahan dan ceramah. Beliau berada di sana kira-kira selama seminggu. Setelah salah satu ceramah beliau yang berlangsung selama beberapa jam, saya bertanya kepada salah seorang wanita Lahoul, "Apakah kamu tahu apa yang Dalai Lama sedang bicarakan?" Dan dia berkata, "Sebenarnya, saya tidak begitu menangkapi, tetapi apa yang saya pahami adalah jika kita memiliki hati yang baik, itu adalah bagus." Ya, begitulah pada dasarnya. Apa lagi yang perlu dikatakan? Jika kita memiliki hati yang baik, itu adalah bagus, bukankah begitu? Jadi apa yang kita maksud dengan hati yang baik?

Masyarakat kita sangat menaruh perhatian pada perkembangan individual. Kita sangat peduli dengan perwujudan potensi unik kita tetapi pada saat yang sama, menyelaraskan diri dengan masyarakat di mana kita dilahirkan. Ini seperti sebuah paradoks/ pertentangan, karena di satu sisi, kita didorong untuk menjadi individualis/ perorangan, di sisi lain, bahkan di dalam masyarakat beragam itu sendiri, setiap orang beragam dalam pola yang lebih kurang sama. Pernahkah anda memperhatikan ini?

Secara tradisi, masyarakat adalah didasari atas keluarga. Sewaktu saya masih kecil, kami bermain bersama sebagai sebuah keluarga. Kami bermain monopoli, kartu atau permainan lainnya bersama-sama. Itu adalah sebuah hal keluarga. Ibu berada di rumah: beliau memasak dan menjaga anak-anaknya. Seseorang mengenali dirinya sebagai bagian dari rangkain sebuah keluarga. Kemudian, lebih jauh lagi, kita mengenali diri kita dengan kelas, kasta maupun masyarakat tertentu dan lebih jauhnya lagi dengan daerah, negara, suku tertentu dan seterusnya.

Intinya adalah bahwa di dalam sebuah masyarakat tradisional, setiap orang tahu siapa dirinya di antara yang lain di sekitarnya. Mereka mempunyai tempat yang telah ditentukan dan di dalam tempat itu sendiri -- baik tinggi maupun rendah (atau tinggi untuk beberapa dan rendah untuk lainnya) -- seseorang mengetahui bagaimana cara bertindak dan apa yang diharapkan; juga terdapat tugas dan tanggungjawab yang merupakan bagian dari sebuah kelompok, keluarga, dan masyarakat kecil di mana seseorang tinggal. Saya ingat bahwa walaupun saya dibesarkan di London, jika salah seorang di sekitar sakit, semua tetangga akan berada di sana. Ini seperti terdapatnya suatu rasa di mana menjadi seorang tetangga itu memberikan anda sebuah tanggungjawab untuk memberikan perhatian kepada satu sama lain.

Ketika saya dibesarkan, perasaan menjadi bagian dari sebuah keseluruhan jaringan yang saling berhubungan ini masih sangat kuat. Tetapi sekarang ini, seiring dengan semakin kuatnya panggilan untuk menjadi seseorang individu, nampaknya masyarakat ini menjadi semakin terasingkan. Jadi, perasaan untuk bisa berhubungan dengan yang lainnya menjadi lebih sedikit. Kita tidak lagi dibesarkan dengan rasa hormat, tugas dan tanggungjawab, tetapi lebih dengan sikap menyatakan "hakku" dan melakukan "halku".

Kita berpikir bahwa ini akan menuntun kita untuk dapat mengekspresikan diri, bisa mendapatkan dan melakukan apa yang kita inginkan. Gagasan ini adalah bahwa individualisasi akan membuat kita sangat puas; bahwa ini akan membantu kita menemukan jati diri kita, sehingga kita akan mendapatkan suatu perasaan terpenuhi yang hebat. Inilah gagasannya, bukankah begitu? Bahwa jika kita melakukan, mengatakan dan memikirkan apa yang kita inginkan, ini seolah-olah akan membuat kita bahagia, puas dan terpenuhi karena kita bisa mendapatkan apa yang kita mau. Jadi, bagaimana ini dapat menjadi begitu bermasalah?

Kita dapat melihat ini dengan sangat jelas di tempat seperti Australia: pada penampilan luar, Australia kelihatan seperti sebuah surga, bukankah begitu? Maksud saya, datang dari Delhi, biarkan saya pastikan anda bahwa Australia memang kelihatan seperti sebuah surga! Semuanya sangat bersih, sangat tersusun: arus lalu lintas berjalan sesuai dengan jalurnya, tidak ada lembu-lembu yang berkeliaran di jalanan (lembu seharusnya berada di padang rumput bukan di jalanan). Di sini tidak ada kemiskinan yang melarat, tidak ada penderita leprosi dan pengemis di jalanan. Ketika anda melihat ini, ini benar-

benar kelihatan seperti sesuatu yang keluar dari buku gambar. Jadi, kenapa Australia bisa mempunyai salah satu angka bunuh diri tertinggi di dunia? Apa yang telah bermasalah?

Ini adalah sebuah pertanyaan yang dalam dan mengganggu. Saya bukanlah seorang sosiolog dan saya bukan seorang psikiater, jadi saya tidak akan menelaah hal ini dengan detail. Tetapi di balik pertanyaan itu, terdapat suatu kegelapan karena masyarakat, media dan sistem pendidikan kita berusaha untuk mendorong orang-orang berpikir bahwa sukses adalah yang terpenting; dan bahwa menjadi cantik dan terkenal, mempunyai banyak uang dan baju-baju bagus akan membawa kebahagiaan selamanya. Dan jelasnya, ini tidaklah benar. Jika ini benar, maka anda tidak akan berada di sini malam ini. Karena jika ini memang benar, maka kita akan merasa cukup. Kita tidak akan memiliki keperluan untuk pergi lebih dari itu.

Sekarang ini, di Timur -- terutama negara-negara dunia ketiga -- sudah mulai menyerap kesadaran konsumen ini. Mereka mulai menyabungkan etika ini yang mengatakan "lebih banyak adalah lebih baik", dan bahwa kehidupan tanpa televisi, mobil atau pakaian cantik atau apapun adalah sebuah kemerosotan. Jadi, untuk bahagia, kita harus mempunyai semua ini. Tetapi, kebanyakan orang tidak memiliki barang-barang ini; di sana terdapat kelas menengah yang sedang tumbuh, tetapi mayoritasnya masih tidak mempunyai kebutuhan pokok di atas itu. Tetapi mereka melihat barang-barang konsumen yang bagus itu di televisi dan jadi mereka berpikir "jika saja kita dapat memiliki semua ini, kita akan menjadi bahagia selama-lamanya". Mereka melihat program-program Amerika yang dinamakan dalam bahasa Hindi yang menampilkan perumahan Amerika yang menakjubkan, dan oleh karena itu mereka membayangkan, "Sekarang, jika kita mempunyai rumah seperti itu, ini akan seperti nirvana". Tetapi karena mereka tidak memilikinya, ini hanya bagaikan kegemerlapan yang jauh. Tetapi di Barat, kita mempunyai semua ini. Kebanyakan orang dibesarkan di rumah di mana telah ada barang-barang seperti ini.

Saya ingat seorang teman Jerman yang pernah tinggal di sebuah pemukiman Tibet. Pada waktu dia akan pergi membeli sebuah penghisap debu, dia sangat senang mengenai hal itu! Selama berminggu-minggu, dia berkeliling melihat berbagai macam penghisap debu yang masih mendapat potongan harga dan akhirnya dia mendapatkannya. Kemudian dia membersihkan seluruh rumahnya dan merasa sangat senang. Dapatkah kamu bayangkan betapa gembiranya atas sebuah penghisap debu?

Akan tetapi jika kita tidak mempunyai barang-barang seperti ini, ada terdapat sebuah gagasan yang sangat kuat bahwa jika kita bisa memilikinya, barang-barang ini akan dapat membawakan kepuasan yang tahan lama. Tentu saja, dia adalah seorang Jerman, dan walaupun dia sangat gembira, dia juga tahu bahwa ini semuanya sangat bodoh. Tetapi jika kita belum pernah memiliki semua ini, kita mungkin akan terjebak dalam pandangan keliru ini bahwa jawabannya adalah...hanya saja jika kita dapat memiliki semuanya ini.

Sekarang di Barat, dikarenakan kita memang mempunyai banyak barang material seperti ini -- dan hanya jika kita memiliki kepintaran, -- kita akan sudah menyadari bahwa ini bukanlah jawabannya. Oleh karena kekosongan masih berada di dalam, dan seberapa banyak pun yang kita coba untuk mengisi dengan barang-barang seperti itu, perasaan hampa di dalam itu tetap saja ada. Ini bukan untuk mengatakan bahwa kita tidak seharusnya memiliki televisi, mobil atau sebuah penghisap debu. Masalahnya bukan terletak pada obyek luar atau berapa banyak ataupun sedikit yang kita miliki. Pertanyaannya adalah apakah kita mempercayai bahwa barang-barang ini dapat memberikan kita kepuasan yang tahan lama. Jadi ini adalah keuntungan Barat: bahwa jika kita bisa mengakhiri kebingungan tentang (arti) barang-barang material, ini berarti bahwa seseorang sudah berada di sebuah tahap di mana seseorang mulai berpikir bahwa pasti ada sesuatu dibalik semua ini.

Kita mempertahankan apa yang kita pikir sebagai nilai-nilai masa sekarang tetapi nilai-nilai itu biasanya hanyalah nilai-nilai penampilan luar yang telah disendoksuapi oleh media kepada kita, oleh lingkungan dan masyarakat kita. Dalam sepuluh atau dua puluh tahun kemudian, kita akan melihat kembali dan

berpikir, "Alamak, apakah saya benar-benar memakainya?" "Apakah saya benar-benar berpikir seperti itu?" Karena berbagai pikiran dan pendapat, keputusan dan penyimpangan akan sangat cepat menjadi ketinggalan trend seperti halnya pakaian yang kita pakai. Kadangkala ketika kita melihat kembali sesuatu yang menakutkan beberapa tahun lalu, itu telah menjadi terbelakang.

Di dalam masyarakat, kita diajarkan untuk berpikir untuk diri kita sendiri; kita dilatih untuk mengembangkan diri sendiri supaya dapat sukses. Kita diajarkan bahwa ini sangat diperlukan supaya kita dapat bertahan di dalam hidup -- di dalam ruang lingkup apapun kita -- dan membuktikan kepada setiap orang betapa hebatnya kita bisa capai sehingga membuat setiap orang iri terhadap kita. Akibatnya, masyarakat kita membangun lebih dan lebih banyak lagi suatu budaya yang menelantarkan makhluk-makhluk lain. Ini tentu saja dibantu dengan era komputer di mana orang dapat berhubungan dengan komputer lebih mudah daripada dengan anggota keluarga mereka. Biasanya suami dan istri pergi keluar dan bekerja dengan keras. Mereka balik ke rumah dan apa yang mereka lakukan? Mereka membawa ke rumah beberapa makanan cepat saji -- tidak ada yang memasak lagi-- dan kemudian terjatuh di depan televisi. Anak-anak pulang dan pergilah mereka ke ruangan masing-masing untuk menonton acara mereka. Setiap orang disambungkan dengan internet, atau mereka membalas e-mail mereka. Ke mana perginya komunikasi antara sesama?

Selain itu lagi, kita memiliki masyarakat remaja yang sedang tumbuh yang tidak dapat berkomunikasi antara satu sama lain. Bahkan ketika bertemu, seringkali mereka terkunci dalam hiburan mereka masing-masing. Kita melihat orang-orang berjalan di sepanjang jalan sambil mendengarkan musik dengan pendengar telinga dan berbicara dengan telepon genggam mereka. Dengan kata lain, mereka berjalan atas irama mereka sendiri. Mereka sepenuhnya terbungkus dalam dunia mereka sendiri -- bukan dunia di luar mereka -- tetapi dunia yang sedang meledak di dalam kepala mereka. Jadi, kita menjadi semakin tertelantarkan, dan semakin kita menjadi sendirian, kita menjadi semakin tertekan. Ini memang sungguh ironis.

Jadi kenapa orang-orang Barat sering mempunyai pengalaman tertelantarkan, sebuah ketidaksukaan diri yang dalam ini, dan sebuah perasaan terasingkan dari orang lain? Sebabnya tampaknya terletak pada perasaan terasingkan yang dalam dari dalam (hati ini), dan bukan hanya dari orang-orang lain di luar. Orang-orang tidak bahagia dengan mereka sendiri, mereka tidak merasa damai dengan sendiri. Mereka tidak menyukai diri mereka sendiri. Sekarang, jika kita tidak menyukai diri sendiri, maka faktanya adalah, kita akan selalu mempunyai masalah dengan orang lain.

2500 tahun lalu, ketika Sang Buddha berbicara tentang latihan cinta kasih, Beliau mengatakan bahwa terdapat dua cara di mana seseorang dapat memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk di setiap tempat. Pertama, kita dapat mengirim pikiran-pikiran cinta ke semua arah -- utara, selatan, timur, barat, atas, bawah dan semua tempat. Kita cukup memancarkan cinta kasih kepada seluruh makhluk di dunia. Atau kita dapat memulai dengan orang-orang yang kita sukai -- keluarga, pendamping, anak-nak kita -- dan kemudian melanjutkan kepada orang-orang yang kita merasa netral, dan kemudian orang-orang yang tidak kita sukai dan pada akhirnya kepada seluruh makhluk di seluruh penjuru.

Tetapi sebelum kita mulai melakukannya, Sang Buddha mengatakan bahwa kita mulai dengan memancarkan cinta kasih kepada diri sendiri terlebih dahulu. Kita memulai dengan berpikir, "Semoga saya selalu baik dan berbahagia. Semoga saya selalu damai dan tenang." Apakah anda mengerti? Jika kita tidak merasakan kebaikan terhadap diri sendiri terlebih dahulu, bagaimana kita bisa benar-benar baik terhadap orang lain? Kita perlu merasakan cinta dan welas asih terhadap semua makhluk: manusia, binatang, serangga, ikan, burung -- makhluk-makhluk baik yang kelihatan maupun tidak, makhluk-makhluk di alam-alam yang lebih tinggi, lebih rendah dan semua makhluk di seluruh alam semesta. Semua makhluk merupakan obyek cinta dan welas asih kita. Jadi bagaimana kita dapat melupakan satu makhluk itu yang berada di sini? Satu-satunya yang seharusnya merasakan cinta yang tiada akhir ini? Ini seperti kita memancarkan begitu banyak cahaya tetapi kita masih berdiri di dalam kegelapan. Dan itu tidaklah benar -- pertama kita perlu mengembangkan kebaikan kita terhadap satu makhluk yang juga memerlukan kebaikan kita pada saat ini -- yaitu diri kita sendiri. Ini sangat berhubungan dengan pengembangan hati yang baik.

Ironisnya, dalam masyarakat kita, secara tradisi kita seolah-olah diharuskan berpikir tentang semua hal-hal buruk yang pernah kita lakukan dan merasakan penyesalan dan perasaan bersalah yang dalam -- lebih dan lebih banyak lagi perasaan bersalah; karena kita semuanya adalah pendosa, kita seharusnya merasa buruk. Sebuah pandangan diri yang rendah adalah sebuah hal yang bagus karena kita hanyalah bagaikan cacing-caing yang tak berarti kecuali kita diselamatkan oleh orang lain.

Tetapi itu bukanlah cara pandang Buddhis. Cara pandang Buddhis mengatakan bahwa sejak awal, kita semuanya adalah murni dan sempurna secara keseluruhan. Pikiran asli kita adalah bagaikan langit -- luas, tiada pusat dan batasan. Pikiran ini luasnya tak terhingga. Pikiran ini bukan "aku" dan juga bukan "milikku". Jalah yang menghubungkan kita dengan semua makhluk -- inilah sifat sebenar kita. Tetapi malangnya, sekarang ini sifat alami kita yang asli ini menghadapi sedikit rintangan oleh awan-awan yang sangat tebal dan kita mengenal awan-awan itu sebagai diri kita; kita tidak mengenal dengan langit yang biru dan luas selamanya. Dan dikarenakan kita hanya mengenal awan-awan itu, kita mempunyai pemahaman yang sangat terbatas terhadap siapa sebenarnya diri kita dan orang lain. Jika kita mengambil cara pandang bahwa sejak awal, kita sudah sempurna secara keseluruhan cuma acap kali kebingungan muncul dan menutupi sifat asli diri kita, maka tidak akan terjadi adanya pertanyaan tentang ketidaklayakan. Potensi diri itu sudah selalu berada di sana, hanya jika kita dapat melihatnya. Setiap orang dari kita memiliki bakat seperti itu, potensi Kebuddhaan itu, potensi untuk mencapai penerangan. Jadi di manakah pertanyaan tentang dunia yang tidak berarti ini? Ketika kita memahami bahwa potensi diri ini sudah berada di sana sebagai bagian dasar dan pijakan bagi diri kita, maka pertanyaan tentang mempunyai hati yang baik ini menjadi masuk akal. Karena apa yang kita lakukan adalah mencerminkan sifat murni kita melalui kebaikan, welas asih dan pemahaman. Ini bukanlah bahwa kita sedang mencoba mengembangkan sesuatu yang belum pernah kita punyai.

Untuk mengubah perumpamaan yang ada, ini seperti kita kembali pada sumber mata air yang murni. Di dalamnya, kita mempunyai mata air cinta, kebijaksanaan, welas asih dan pengertian yang tiada habisnya yang merupakan sifat asli kita. Itu sudah selalu berada di sana, tetapi hanya terhadang, jadi kita merasa kering di dalamnya. Kita melihat ke dalam dan apa yang kita lihat hanyalah sebuah bumi yang kering. Atau kita melihat tumpukan sampah yang besar. Dan kita berpikir, "Saya adalah tumpukan sampah ini. Saya tidak mempunyai sumber mata air kebijaksanaan dan cinta kasih yang murni. Saya cuma merupakan setumpuk sampah yang besar. Saya hanyalah sampah!" Dan ini merupakan suatu pengenalan yang sangat keliru. Kita mengenal diri kita sebagai tumpukan sampah itu, kita tidak mengenal dengan apa yang terdapat di bawah sana. Di bawah semua sampah-sampah tersebut -- dan tidak penting apakah itu merupakan sebuah tumpukan sampah yang mengunung tinggi -- mata air itu sudah selalu berada di sana. Mata air itu tidak akan pernah berhenti. Apa yang perlu kita lakukan adalah menggali kembali mata air itu dan di sanalah air mancur itu mencuat! Jadi, sangatlah penting untuk mengetahui bahwa sejak awalnya, sifat alami kita adalah baik. Sifat alami ini hanya tertutupi saja, tetapi ia sudah berada di sana dari awalnya.

Sekarang, tentu saja terdapat berbagai macam cara untuk memulai menyingkirkan sampah-sampah itu. Enam paramita atau enam kesempurnaan adalah jalan yang di sediakan oleh Sang Buddha untuk mencapai penerangan. Ini termasuk bukan saja hal-hal yang mengagumkan seperti meditasi dan kebijaksanaan, tetapi mereka (enam paramita) memulai dengan beberapa faktor latihan yang mendasar seperti kemurahan hati, kesabaran dan sikap bertoleransi, perilaku beretika yang didasari atas perilaku tidak mecelakakan dan sikap antusias untuk mengubah kehidupan kita. Semua kualitas ini sangat penting untuk perubahan di dalam diri kita karena kita tidak dapat mengubah dunia luar sampai kita mengubah diri sendiri. Dunia luar itu merupakan pantulan dari pikiran-pikiran makhluk yang mendiami masyarakat ini. Kita mempunyai masyarakat yang pantas kita dapati. Masyarakat kita ini hanyalah sebuah penggandaan pikiran dari manusia di masyarakat ini. Kita tidak dapat menyalahkan para politisi dan pengusaha saja. Siapa yang memberikan mereka kekuatan? Siapa yang memilih mereka? Siapa yang membeli produk-produk mereka? Jika setiap orang besoknya menolak membeli produk-produk tersebut, maka ekonomi akan ambruk. Kemudian mereka akan terpaksa memikirkan hal lain lagi. Tetapi jika kita membeli mereka, maka bisnis akan makmur. Masyarakat kita adalah kita. Jika kita tidak mengubah pikiran kita, masyarakat ini tidak akan berubah banyak. Kita mempunyai tanggung jawab. Masyarakat bukanlah sebuah konglomerat besar di luar sana. Masyarakat berarti keluarga, banyak keluarga, relasi, bisnis, dan pertokoan. Inilah masyarakat. Jika seseorang mengetahui bagaimana mengubah pikirannya, itu akan mengubah keragaman hubungan, tempat kerja, dan orang-orang yang ditemuinya setiap hari. Setiap orang dari kita bertanggung jawab untuk mengubah diri kita dari dalam.

Jadi, kita memulai dengan cara yang kecil. Ketika kita berbicara tentang cinta kasih, terdapat meditasi tertentu untuk mengembangkan kualitas ini. Di dalam tradisi yang berbeda-beda, ini dipraktikkan sedikit berbeda. Tetapi jika seseorang tidak berhati-hati maka meditasi ini akan menjadi sangat abstrak. Kita duduk memancarkan cinta kasih kita ke semua penjuru kepada semua

mahluk di seluruh tempat. Kita duduk di sana dan seluruh dunia menjadi penuh dengan cinta kasih tetapi anak-anak kita masuk dan berkata "Hey! Saya mau menghidupkan televisi!" dan kita berkata "Pergilah!! Jangan mengganggu saya! Saya sedang melakukan meditasi cinta kasih saya!"

Cinta kasih dimulai dari di mana kita berada. Ini jelas. Pertama, kita memulainya dengan diri sendiri. Berdamai dengan diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita. Jika kita sendiri tidak bisa mengasihi dan memahami diri sendiri, ini berarti kita mempunyai pandangan diri yang rendah, dan ini bukanlah sesuatu yang bagus secara spiritual. Beberapa orang berpikir bahwa hal ini dikarenakan Buddhisme banyak menentang sikap memanjakan diri sendiri, jika kita merasa damai dengan sendiri, ini berarti seolah-olah kita adalah orang yang buruk dan itu hanyalah sebuah ego. Tetapi ini adalah sebuah kesalahpahaman besar.

Shantideva, ahli filosofi dari India di abad ketujuh, menunjukkan dalam Bodhicharyavatara bahwa terdapat perbedaan antara kesombongan – sikap memanjakan diri "aku" dan "milikku" dan perasaan "Aku sungguh hebat" – dan sikap meyakinkan diri sendiri, yang mana merupakan perasaan seperti berteman dan berdamai dengan diri sendiri, supaya seseorang mempunyai keyakinan untuk melangkah maju terus. Di Barat, kita seringkali memandang rendah sendiri kebanyakan waktunya karena kita tidak yakin terhadap diri sendiri. Pertama kali saya bertemu dengan Yang Mulia Karmapa ke-16, di Calcutta pada tahun 1965, Beliau berkata kepada saya dalam waktu 10 menit pertama, "Masalah anda adalah anda tidak mempunyai keyakinan diri. Anda tidak berkeyakinan terhadap diri sendiri. Jika anda tidak yakin terhadap diri anda sendiri, siapa lagi yang akan meyakinkan anda? Dan itu memang benar sekali.

Kita perlu berteman dan berbaik terhadap diri sendiri. Jika kita berkecenderungan untuk menjadi orang yang menolkan semua kesalahan, kita bisa mengakui bahwa kita mempunyai kesalahan -- tentu saja, setiap orang mempunyai kesalahan -- tetapi kita juga bisa mengakui dan memperbanyak kebaikan yang ada dalam diri kita. Karena jika kita tidak menghiraukannya, maka kebaikan itu akan layu, seperti sebuah tanaman yang tidak terkena sinar matahari. Kita dapat berpikir: "Baiklah, memang saya adalah orang yang pemarah tetapi saya juga adalah orang yang cukup murah hati." Sekarang jika kita hanya berkata "Saya adalah orang yang pemarah" atau "Saya tukang marah dan saya beriri hati" dan tinggalkan di sana saja, maka kita akan berpikir hal-hal yang buruk di dalam diri kita saja. Tetapi, bahkan orang yang parah sekalipun mempunyai kualitas yang bagus dan hal-hal baik ini perlu digalakkan, kualitas-kualitas baik ini perlu diakui.

Sang Buddha mengatakan bahwa terdapat empat kekuatan. Pertama, kekuatan untuk menghilangkan kualitas-kualitas negatif yang sudah tumbuh dan memerhatikan kualitas negatif lain yang belum tumbuh di masa mendatang. Yang kedua adalah mengakui kualitas positif yang telah kita kembangkan dan menggalakannya lebih lanjut lagi untuk tumbuh. Jadi, kita perlu mengakui apa yang baik sekaligus yang buruk di dalam diri kita. Dan ini berlaku untuk orang lain juga – bahkan orang yang kita tidak sukai sekalipun mempunyai beberapa kualitas baik.

Setiap orang menginginkan kebahagiaan. Kita mungkin mengartikan kebahagiaan dalam banyak cara – kita semua mempunyai ide sendiri di mana kebahagiaan terletak dan beberapa orang mempunyai ide-ide aneh tentang apa yang dimaksud dengan kebahagiaan -- akan tetapi, apapun itu, kita semuanya pada dasarnya menginginkan kebahagiaan dan sebuah perasaan terpenuhi. Sangat sedikit orang terbangun di pagi hari dan berpikir "Bagaimana saya dapat menjadi sangat sengsara hari ini dan membuat hari ini sesengsara mungkin untuk orang lain?" Kebanyakan orang, jika diberikan sebuah pilihan, akan memilih kebahagiaan. Jadi, ketika kita bertemu seseorang, kita semestinya berpikir "Orang ini menginginkan kebahagiaan". Pada dasarnya, itulah semuanya yang mereka inginkan. Betapun kelirunya pandangan mereka terhadap di mana kebahagiaan itu berada, mereka pada dasarnya cuma menginginkan kebahagiaan. Dan kebanyakan orang akan menghargai sebuah kerutan di wajah lebih sedikit daripada sebuah senyuman; kebanyakan orang tidak akan begitu ingin dikatai secara kasar; kebanyakan orang menghargai kesopanan.

Jadi, pada kesehariannya, dengan setiap orang yang kita temui -- baik seseorang yang sangat dekat dengan kita – keluarga, orang tua, anak-anak, saudara, rekanan di tempat kerja ataupun orang-orang tak di kenal yang kita temui di sebuah toko, atau seseorang yang kita temui semasa berpapasan -- pikirkan, "Mereka semua ingin menjadi bahagia" dan "Bagaimana, dalam saat ini saya dapat melakukan sesuatu untuk membantu memupuk sebuah kesenangan ataupun kegembiraan di dalam hidup mereka?" Dengan setiap makhluk yang kita temui, dengan itikad baik, kita dapat membayangkan dengan ataupun tidak menggunakan kata-kata "Semoga anda selalu baik dan berbahagia". Ini sungguh tidak penting baik kita menyukai orang itu ataupun tidak, baik orang tersebut cantik atau jelek, tua ataupun muda. Kita rasakan mulai dari hati kita: "Semoga

anda selalu baik dan berbahagia".

Seorang Bodhisattva menerima dan mengambil penderitaan dunia ini, tetapi para Bodhisattva selalu ditunjukkan tersenyum. Ini karena sifat welas asih mereka yang dilandasi dengan pemahaman. Ini sangat penting untuk menghargai bahwa betapapun kelihatan maknurnya beberapa orang dari luar, kita mungkin masih merupakan makhluk-makhluk yang sangat peka terhadap penderitaan di dalamnya. Di balik topeng itu, yang mana dipakai setiap orang, adalah sesuatu yang sangat lunak dan rapuh. Penderitaan, rasa tidak aman, dan ketakutan selalu berada di sana. Dan, kita merasakan kebaikan dan welas asih yang besar untuk itu.

Sebuah hati baik yang tulus adalah didasari atas pemahaman tentang situasi sebagaimana adanya; bukan sentimen. Ini juga bukan merupakan sesuatu yang seperti sebuah kegilaan tentang cinta palsu yang sesaat, yang menepiskan penderitaan dan berkata bahwa semuanya adalah kenikmatan dan kegembiraan. Ini bukanlah seperti itu. Sebuah hati baik yang tulus adalah sebuah hati yang terbuka dan mendengarkan kesedihan dunia tetapi dengan pemahaman juga. Ini merupakan sebuah paradoks di mana semakin banyak kita pusatkan penderitaan kita sendiri, semakin banyak pula kita menderita tetapi semakin banyak kita memikirkan tentang penderitaan yang lain, semakin kita terasa perasaan terpenuhi dan sejenis kegembiraan. Saya bukan bermaksud bahwa kita bergembira dalam penderitaan orang lain, tentunya, tetapi kita dapat melepaskan masa lalu kita ketika kita memikirkan dan memahami penderitaan orang lain.

Orang-orang yang mempunyai sebuah penyakit mental biasanya adalah mereka yang selalu terobsesi dengan diri sendiri. Mereka selalu berbicara dan berpikir tentang diri sendiri. Jika seseorang mencoba memperkenalkan sebuah topik yang lebih umum, mereka akan kembali terhadap mereka sendiri, karena itu sajalah yang mereka tertarik. Mereka terobsesi dengan diri sendiri – penderitaan, kehidupan dan memori mereka. Ini sepertinya mereka sepenuhnya terkunci di dalam diri sendiri. Dan menderitalah mereka. Orang-orang yang sepenuhnya waras dan seimbang dari dalam akan dapat memikirkan orang lain. Dan dalam memikirkan kebahagiaan orang lain, dan bukan terutama tentang kebahagiaan mereka sendiri, mereka menjadi baik dan bahagia!

Jadi, masyarakat kita ini keliru dalam berpikir bahwa kebahagiaan bergantung hanya kepada pemenuhan keinginan dan nafsu pribadi. Itulah mengapa masyarakat kita menjadi sangat sengsara. Kita adalah masyarakat yang bersifat individual, semuanya terobsesi dengan mencoba mendapatkan kebahagiaan masing-masing. Maka itu, kita terputus dengan rasa kekeluargaan dengan orang lain; kita terputus dengan kenyataan. Karena di dalam kenyataan, kita semuanya saling berhubungan.

Selama hati kita tertutup, dan kita hanya memikirkan diri sendiri -- bahkan jika kita hanya memikirkan betapa buruk, bodoh dan tak layaknya kita, dan bagaimana kita selalu gagal -- ini adalah sebuah hati yang tertutup. Dan hati yang tertutup itu akan secara bersamaan menyebabkan kita dan orang lain banyak penderitaan. Jika kita mempunyai pikiran yang hanya selalu memikirkan bagaimana mendapatkan kesenangan diri -- "apa yang menyenangkan saya adalah sangat bagus untuk seluruh dunia karena itu menyenangkan saya. Dan itu sajalah yang saya peduli dan ke nerakalah dengan yang lain semuanya. Mereka dapat melakukan hal mereka sendiri, saya hanya akan melakukan hal saya saja." -- itu juga adalah pikiran yang sangat menderita. Ini bukan sebuah pikiran yang bahagia. Pikiran seperti ini mungkin akan sibuk dan kadangkala mendapatkan kegilaan kesenangan, terutamanya ketika pikiran ini masih terpengaruh oleh beberapa faktor yang mengawankan, tetapi ini bukanlah sebuah pikiran yang bahagia, utuh ataupun tahu dengan kepuasan. Hanya ketika kita belajar bagaimana membuka hati kita untuk mengikutkan ke dalamnya sebuah ketulusan dalam kesejahteraan makhluk yang lain, kita baru akan mendapatkan bahwa ruang kosong di dalam ini, sebuah perasaan yang kekurangan dan hampa ini baru dapat terpenuhi.

Jadi kita mulai dengan di mana kita berada dan siapakah diri kita sebenarnya. Bukanlah baik untuk ingin menjadi orang lain; bukanlah baik membayangkan tentang bagaimana jadinya jika kita menjadi seperti ini atau jika kita bukanlah begitu atau apapun. Kita perlu memulai dari sini dan sekarang, dengan siapa kita dan di manakah kita, di dalam situasi kita berada, sekarang ini. Dan kita harus berhadapan dengan itu -- kita harus berhadapan dengan orang yang kita tinggal bersama, orang yang bekerja dan bertemu. Itulah tantangannya. Kadangkala kita menghindari keadaan sekarang dengan berpikir bahwa beberapa tahun lagi kita pasti akan bertemu kembali dalam situasi sempurna di sesuatu tempat, tetapi ini tidak akan pernah menjadi waktu dan tempat yang ideal karena kita membawa pikiran yang sama ke mana-mana. Masalahnya bukan di luar sana -- masalahnya adalah di dalam diri kita. Jadi apa yang kita perlukan adalah memupuk perubahan di dalam diri ini. Sekali kita telah membangun

perubahan dalam ini, semuanya akan sama ke manapun kita berada; kita akan bisa mengatasi apapun yang terjadi.

Apa yang dimaksud dengan cinta? Di Barat, kita menyalahartikan maksud cinta; kita sering banyak menyebarkan dan mempromosikan perkataan ini, dari "Saya mencintai es krim" sampai "Saya mencintai Tuhan". Tetapi kita menyalahartikan cinta dari nafsu, keserakahan, birahi, dan kemelekatan. Kita berpikir bahwa untuk mencintai sesuatu atau seseorang berarti memegang erat-erat dan memikirkannya sebagai "milikku". Dan dikarenakan pikiran yang melekat ini, kita begitu menderita. Kita menderita dari ketakutan bahwa kita akan kehilangan apa yang kita inginkan, dan kita menderita dari kesedihan ketika kita benar-benar kehilangan. Pikirkanlah itu. Kita selalu menyalahartikan kemelekatan dengan cinta. Tetapi, kemelekatan bukanlah cinta. Kemelekatan adalah pencengkraman, kemelekatan adalah pelengketan. Dan inilah akar penyebab dari penderitaan kita.

Sang Buddha mengatakan bahwa terdapatnya kebenaran tentang adanya penderitaan dan juga terdapatnya sebab dari penderitaan. Sebab dari penderitaan adalah sikap menginginkannya yang mencengkram ini. Kita memegang dengan erat karena kita tidak tahu bagaimana cara memegang dengan tidak erat. Semuanya tidaklah kekal. Semuanya selalu mengalir -- bukan tidak bergerak maupun padat. Kita tidak dapat memegang apapun selamanya. Selama kita masih berusaha untuk memegang pada aliran sungai, kita akan berakhir dengan kekosongan -- karena kita tidak dapat memegang air dalam gengaman tangan yang ketat ini. Kalaupun tidak, kita akan menghadang alirannya dan berakhir dengan sesuatu yang tergenang, berbau dan usang. Kenyataan merupakan suatu pergerakan. Jika kita mencoba untuk memegang dengan erat, kita menghabisinya. Dan itu akan menyebabkan begitu banyak penderitaan; itu menyebabkan banyak ketakutan dalam kehidupan kita. Itu bukanlah cinta. Cinta merupakan sebuah hati yang sangat terbuka. Itu adalah sebuah hati yang berpikir "Semoga anda selalu baik dan berbahagia" dan bukan "Semoga anda membuat saya baik dan berbahagia".

Untuk melatih hati yang mengharapkan kebahagiaan orang lain, kita dapat pertama-tama memulai dengan bersikap terbuka terhadap keluarga kita. Maksudnya adalah dengan mencoba membuat mereka berbahagia dan terbuka terhadap mereka. Bukan melekat ataupun memegang erat -- kita hanya berada di sana untuk mereka. Tunjukkan cinta kepada mereka, tunjukkan kasih sayang kepada mereka, karena mereka adalah orang-orang pertama yang memerlukan cinta dan kasih sayang kita. Ini bukanlah sebuah ungkapan kasih yang melekat dengan erat.

Ketika saya berusia 19 tahun, saya memutuskan untuk pergi mencari seorang Lama, dan saya berkata kepada Ibu saya "Saya akan pergi ke India" dan Beliau berkata, "Oh ya, kapan kamu pergi?" Beliau tidak berkata "Apa maksud kamu pergi ke India? Bagaimana bisa kamu tinggalkan Ibu kamu yang tua dan kasihan ini?" Beliau berkata "Oh ya, kapan kamu pergi?" bukan karena Beliau tidak mencintai saya, tetapi karena Beliau memang mencintai saya. Beliau mencintai saya dan beliau menginginkan saya memenuhi potensi saya dan supaya bisa bahagia. Beliau tidak berpikir "Oh, tetapi kamu akan pergi meninggalkan saya, Saya akan kesepian. Saya akan sengsara. Bagaimana bisa kamu meninggalkan saya?" Jadi, dikarenakan ketidakmelekatan, beliau turut bergembira atas kebahagiaan saya. Bahkan ketika saya sedang tidak bersamanya, saya yakin walaupun dia pasti sangat merindukan saya, tetapi beliau bergembira atas semua yang telah dilakukannya, tempat di mana saya pergi dan orang-orang yang saya temui. Beliau datang ke India untuk satu tahun dan tinggal bersama saya. Kemudian beliau balik kembali. Setiap saat ketika saya berada di sana, beliau tidak pernah sekalipun menuliskan surat dan berkata "Ok, kembalilah sekarang. Saya sudah semakin tua dan sudah merupakan tugas kamu sebagai seorang anak perempuan untuk kembali dan menjaga saya." Paling banyak apa yang beliau tulis adalah "Baiklah, saya tahu kamu benar-benar cocok di India, tetapi kamu telah pergi selama 10 tahun. Jadi, jika saya mengirimkan sebuah tiket pulang-balik pesawat, akankah kamu kembali ke sini untuk satu bulan?"

Itu adalah cinta. Dan sebuah hati yang hangat bukanlah sesuatu yang mustahil. Itu adalah sesuatu yang dapat kita kembangkan. Kegembiraan dalam membuat orang lain bahagia, dalam berpikir bagaimana kita dapat memberikan sedikit kebahagiaan, sedikit kegembiraan kepada orang yang kita temui, melalui perkataan yang baik, melalui sebuah senyuman, melalui sebuah hadiah atau apapun. Bukan selalu berpikir "Oh, tetapi mereka tidak pernah memberikan apapun kepada saya, jadi kenapa saya harus memberikan sesuatu kepada mereka?"; atau "Mereka tidak pernah tersenyum kepada saya, jadi saya tidak akan tersenyum kepada mereka." Itu sungguh merupakan sebuah pikiran yang picik dan kecil. Pikirkan tentang sebuah masyarakat di mana setiap orang setidaknya baik terhadap satu sama lain. Itu merupakan sebuah surga, bukankah begitu? Dan itu bahkan tidak mengambil banyak untuk menjadi menyenangkan, bahkan kepada orang-orang yang tidak menyenangkan kita sebagai kembalinya. Jika

kita bersikap menyenangkan terhadap setiap orang, pada keseluruhannya, orang-orang akan sepeham pada respon mereka.

Itu karena benar bahwa kita mengambil keluar dari kehidupan apa yang kita masukkan ke dalamnya. Dan jika kita selalu memancarkan pikiran dan perasaan negatif -- kemarahan, kepedihan ataupun hanya sekedar keegoisan -- maka itulah yang akan kita dapatkan. Jika kita berpikir bahwa ini merupakan dunia yang sungguh mengerikan dan bahwa semua orang busuk, maka kita akan menjadi sangat sengsara. Baiklah, itu adalah kebebasan kita -- kita dapat melakukannya. Jika kita memberikan pikiran baik yang tulus; jika sikap kita terhadap orang adalah mengharapkan mereka selalu berbahagia -- dan sebanyak yang kita bisa, kita menyumbang ke dalamnya dalam beberapa cara, dengan perkataan yang baik ataupun sebuah senyuman (dan dengan keluarga kita, kita dapat menyumbang dengan cara-cara yang lebih besar) -- kemudian pada akhirnya, apa yang akan kita dapatkan kembali adalah apa yang telah kita berikan. Pada keseluruhannya, orang-orang akan menjadi baik terhadap kita; pada keseluruhannya, orang-orang juga akan membunuh kita. Jika perasaan kita adalah tulus, kita akan mendapatkan balasan yang tulus juga.

Kita memproyeksikan dunia kita sendiri. Pikiran kita bagaikan sebuah proyektor besar supaya kedua orang di tempat yang sama akan merasakan pengalaman yang sama sekali berbeda versi dengan apa yang sedang berlangsung. Dan sekali kita menyadari hal itu, kita memahami bahwa kita mempunyai kebebasan untuk berubah. Kita bukanlah komputer yang diprogram dalam satu cara. Kita semua dapat berubah. Tetapi tidak ada yang dapat melakukannya untuk kita. Semuanya tergantung kepada kita. Kita harus merubah diri kita. Kita harus membuat keputusan itu.

Kita mempunyai rentan waktu kehidupan ini. Kehidupan ini akan banyak dipenuhi dengan tantangan. Kita bukan hanya di dunia ini untuk bersenang-senang dan bersantai. Semua hewan ingin bersantai. Apa yang diperlukan hewan? Mereka menginginkan tempat tinggal, makanan, mungkin mereka juga menginginkan seks, (jika hanya saja mereka diberikan kesempatan untuk tidak dimandulkan ketika mereka masih terlalu muda untuk memprotes). Mereka menginginkan kasih sayang. Mereka memerlukan kehangatan dan kenyamanan. Seperti juga kita. Tetapi jika ini semuanya yang kita inginkan dalam hidup ini, kita tidaklah lebih baik dari hewan. Tetapi kita adalah manusia dan kita mempunyai kesempatan untuk benar-benar mengembangkan potensi diri kita -- kepandaian, dorongan spiritual kita -- yang mana membuat kita istimewa sebagai manusia. Karena, jika kita menghabiskan hidup kita hanya untuk mencoba bersantai, mencoba untuk memiliki sebuah kehidupan yang baik, dan berusaha menghindari apapun yang menyakitkan dan hanya mencari apa yang menyenangkan, maka bukan saja kita akan kecewa, kita juga tidak akan belajar apapun.

Seseorang mengatakan bahwa kehidupan ini bagaikan cabang olahraga gimnastik untuk spiritual kita. Ini sangat benar. Di dunia ini lah tempat kita melatih diri, belajar dan mengembangkan otot-otot (spiritual) kita. Kita dapat duduk membengkok ke atas dan menjadi lunak. Itu tergantung kepada kita. Tetapi kita juga dapat berkata "Lihatlah, ini keadaan saya, saya pikir saya adalah orang yang demikian. Saya diajarkan untuk begitu, Saya menerima semua itu. Jadi, sekarang apa?" Dan semua hal-hal tersebut yang merupakan hal negatif, yang menyakitkan orang lain dan diri sendiri, dapat diubah atau digunakan, dapat diakui dan diterima, dan kemudian dilepaskan. Dan kualitas-kualitas tersebut yang kita perlukan dapat dikembangkan. Alasan satu-satunya kenapa kita tidak melakukannya adalah karena kita malas. Kita berpikir: "Oh tidak, orang lain dapat melakukan semua hal ini, tetapi saya tidak." Tetapi kita semua bisa.

Jadi itu bergantung kepada kita. Kita menciptakan dunia ini sebagaimana kita memproyeksikannya dari pikiran kita. Kita dapat membuat dunia ini menjadi sesuatu yang bernilai. Kita dapat membuat beberapa sumbangan tulus untuk lingkungan kita. Bahkan di dalam lingkaran kecil kita, dengan membantu orang supaya merasa lebih baik, kita dapat memiliki sebuah kehidupan yang berarah. Supaya pada akhir kehidupan kita, kita dapat melihat balik dan berkata, "baiklah, setidaknya saya melakukan apa yang dapat saya lakukan." Atau kita dapat menyalahkannya -- kita dapat melalui kehidupan ini dengan berteriak-teriak, merengek, memprotes, dan menyalahkan orang lain di dalam keluarga, masa kecil yang tidak berbahagia, orang tua kita ataupun pemerintah dan masyarakat kita.

Baik kita pergi ke atas maupun ke bawah atau kita berdiri di tempat, semuanya tergantung kepada kita. Dan jika kita ingin sengsara, kita akan bisa menjadi sengsara. Kita mempunyai izin penuh untuk itu. Tetapi, jika kita tidak mau menderita, ini juga tergantung kepada kita. Semua bisa berubah. Semuanya selalu berubah dari saat ke saat yang lain. Kita dapat berubah. Dan jika kita merubah diri kita, semuanya juga akan ikut berubah. Semuanya selalu berubah.