

'Buddha' artinya menjadi tercerahkan.

Kita semua sedang tertidur, kita semua sedang bermimpi,

Dan...kita mempercayai apa adanya mimpi kita.

Disinilah pokok permasalahannya.

Sewaktu saya tinggal di dalam gua, saya bermimpi. Di dalam mimpi tersebut berada di penjara besar yang tidak berujung. Ada beberapa lantai di penjara itu, di tingkat teratas penghuninya tertawa dan mengobrol dan menari dan bercinta dan bekerja. Di penjara bawah tanah yang paling bawah, penghuninya menderita dalam kesengaraan dan keputus-asaan. Tetapi, dimanapun kita berada baik di tingkat teratas maupun di penjara bawah tanah, tetap saja kita berada di dalam penjara. Pada saat itulah saya merasa sangat gelisah, orang-orang yang berada di tingkat teratas hari ini, bisa saja pindah ke bawah tanah besok. Kita semua terperangkap. Kita harus keluar dari penjara ini. Jadi, saya berdiskusi dengan beberapa kawan; 'kawan, ini adalah penjara, kita semua harus meninggalkan penjara ini.'. Mereka berkata, 'oh, *iya*, memang ini penjara. Tapi tidak mengapa, tidak jelek sekali, *kok*'. Ada juga yang menyahut 'Memang ini penjara, tapi sulit sekali untuk keluar. Lebih baik kita menerima apa adanya bahwa kita disini.'. Akhirnya, saya menemukan dua orang yang setuju untuk melarikan diri dari penjara itu bersama saya, dan mimpi saya berlanjut.

Pertanyaannya adalah, mengapa seringkali kita menganggap kehidupan kita sehari-hari seperti penjara, dan bagaimana cara kita keluar? Ini adalah pertanyaan dasar dalam ajaran Buddha. Tapi, mengapa penjara? Anda mungkin berpendapat, 'kehidupan saya baik, dan saya tidak merasa di penjara. Saya bisa melakukan apa yang saya mau lakukan'. Ini semua bukan diartikan secara fisik/harifiah, akan tetapi apa yang ada di dalam pikiran kita. Pikiran kita seringkali terperjara, bukan oleh pintu gerbang, tetapi oleh ketidakpedulian kita. Hal ini sangat umum, dan inilah yang membuat saya gelisah jika memikirkan masa depan. Walaupun kita banyak belajar ilmu pengetahuan dan melakukan penelitian, tetap saja kita tidak peduli. Secara iman, kita sekarang ini sama tidak pedulinya dengan orang-orang di masa Buddha masih mengajar.

Terhadap apa kita tidak peduli? Einstein mengatakan bahwa di masa ini ilmu pengetahuan sudah berkembang pesat, akan tetapi tidak ada perkembangan dalam hal kebijaksanaan. Ketidak-pedulian ini tak berhubungan dengan pendidikan maupun kegeniusan pribadi kita. Sekali lagi, terhadap apa kita tidak peduli? Kita tidak peduli dengan sifat dan keberadaan kita dan bagaimana dunia ini sebenarnya. Karena kita sudah terbiasa dengan sifat ketidak-pedulian tersebut, kita terpenjara.

Ajaran Buddha selalu menitik beratkan pada bagaimana caranya menjadi bebas. Selalu terfokus pada kebebasan, bagaimana cara membebaskan pikiran kita. Tetapi, kita selalu terpaku pada waktu- dulu, sekarang, masa depan, dan memandang dari sudut pandang subyek/obyek saja. Subyeknya adalah 'aku' dan obyeknya 'orang lain'. Kita terbiasa dengan konsep 'aku' dan 'milikku'. Ada juga yang berpikir 'aku' pada saat mereka memikirkan gender, ras, Negara, ataupun agama. Mereka berpikir ' inilah aku. Aku adalah sifat sifatku, aku adalah ingatanmu, aku adalah rangkuman semua itu. Ada beberapa orang yang lebih halus 'dibalik semua itu ada sesuatu yang lain. Ada sebuah 'aku' yang tidak berubah, yang ada disana semenjak aku lahir sampai sekarang'. Tapi ketika anda mencari 'aku' tersebut, yang memisahkan 'aku' dari semua 'kamu', dimanakah 'aku' ini berada?

Ajaran Buddha tidak hanya membuat kita tenang dan bahagia. Ajarannya sebenarnya untuk mengupas lapisan lapisan dari keindividualis-an. Jika ada mengupas satu demi satu lapisan tersebut, pertama ras, lalu gender, kemudian kewarganegaraan, pendidikan, status social, profesi, dimanakah 'aku'? akhirnya anda mendapatkan sesuatu yang lebih jauh dari 'aku'. Inilah kepedulian intrinsik, sumber dari segala kepedulian, yang juga merupakan dasar dari keberadaan kita, yang tidak terkait dengan 'aku' atau 'kamu'.

Kita semua memiliki kepedulian/kesadaran dibalik semua pikiran dan perasaan dan konsep yang kita rasakan. Kalau kita bisa memiliki kepedulian/kesadaran yang selalu tinggi, kita adalah Buddha. mudah saja. Kepedulian ini bukanlah sesuatu yang ada nun jauh di atas, sebenarnya ia adalah sesuatu yang sulit dipahami. Kepedulian/kesadaran adalah kepedulian/kesadaran. Orang Tibet menyamakannya dengan langit. Langit tidak mempunyai pusat, tidak punya batasan. Langit tak berujung. Langit tidak saja ada di atas,

tetapi juga di dalam kita dan sekitar kita. Langit ialah tempat. Dalam bahasa Tibet, kata yang berarti tempat dan kata yang berarti langit adalah kata yang sama. Jadi, dimanakah tempat yang bukan merupakan tempat? dimanakah kesadaran yang bukan merupakan kesadaran?

Buddha berkata ‘keinginan itu seperti air asin. Makin banyak diminum, semakin haus’

Kata ‘Buddha’ artinya yang tercerahkan. Kita semua sedang tidur, kita semua sedang bermimpi, dan kita mempercayai apa adanya mimpi kita. Disinilah pokok permasalahannya. Ketika kita terbangun, walaupun sebentar saja, kita akan menyadari bahwa yang selama ini kita pikir benar adalah bayangan saja. Kemudian pikiran kita akan menjadi tajam, jernih dan tercerahkan, akan kita sadari bahwa kita adalah sesuatu yang tak terpikirkan oleh pemikiran dan konsep konsep yang ada. Yang paling penting adalah bahwa tidak ada yang berubah di luar, hanya cara pandang yang berubah. Semuanya terlihat hidup, jernih dan jelas, tapi tak ada ke-egoisan yang mendorong semua itu. Lalu semuanya akan terjadi secara spontan, apapun yang perlu dilakukan akan selesai saat itu juga, tanpa ada keegoisan yang mengganggu. Semuanya dilaksanakan dengan baik.

Apa saja yang menghambat pembebasan pikiran? Inilah yang terjadi di kehidupan kita sekarang ini. Apa saja yang menghambat pembebasan pikiran? Pikiran kita bisa diibaratkan dengan awan tebal yang menutupi langit. Awan tersebut adalah pikiran negatif, seperti keserakahan, amarah, kebencian, kesombongan, kecemburuan, dan terutama ketidak-pedulian kita terhadap kita sendiri. Ini semua seperti tirai yang menutupi. Apakah kita menyadari bahwa banyak kali kita hidup di dalam pikiran kita sendiri? Yang kita lihat, katakan, lakukan, semua diatur oleh pikiran, pendapat, perasaan, ingatan dan konsep milik kita sendiri.

Jarang sekali manusia melihat sesuatu apa adanya. Yang kita lihat adalah pendapat kita sendiri. Sangat sulit untuk melihat sesuatu apa adanya tanpa pengaruh dari pendapat dan pandangan kita mengenai benda tersebut. Kita semua bercengkrama di sini dan melihat

atap bergambar ini. Ada yang menganggap atap ini sesuatu yang berseni tinggi atau sesuatu yang berselera rendah. Ada yang berpikir ini indah, atau 'ya ampun, bagaimana bisa seseorang membuat semua gambar jelek ini?'. Sebenarnya semua sama saja, atap adalah atap dan lukisan hanyalah cat. Bagaimana kita berpendapat, adalah berdasarkan pikiran, latar belakang, pendidikan, dan selera kita sendiri. Semua yang ada di dunia ini seperti itu. Kita tidak pernah melihat benda benda sebagai benda benda itu sendiri, kita hanya melihat benda tersebut adalah benak kita sendiri. Semua yang dirasakan, dirasakan melalui pikiran kita. Semua yang dilihat, didengar, diraskan, dicicipi, semuanya diartikan oleh pikiran kita. Akan tetapi, kita tidak tahu apa itu pikiran.

Kita berkata 'aku berpikir seperti ini, yang kurasakan seperti ini, pendapatku seperti ini'. Tapi, apa itu pikiran? Apa itu perasaan? Apa itu pendapat? Kita selalu merasakan dari perasaan yang kita rasakan dari luar, tapi kita tidak pernah menggunakan kesadaran tersebut, yang kita gunakan untuk melihat, berpikir, mengecap dan merasakan, kedalam pikiran kita sendiri. Apa itu pikiran? Dari mana pikiran kita berasal? Seperti apa bentuknya? Kemana ia pergi? Siapakah sebenarnya yang berpikir? Jika kita berkata 'sayalah yang berpikir!' siapakah saya? Apakah dan siapakah yang ada dibalik semua proses berpikir ini?

Kita terlalu terfokus dengan kepala kita. Beberapa ahli syaraf berpendapat bahwa, sekarang ini kita tahu banyak mengenai otak, tapi kita masih belum menemukan dimanakah pikiran. Di Asia, pikiran itu bukan berada di dalam otak. Otak adalah komputernya (piranti keras), akan tetapi sumber dari pikiran ialah di sini (di tengah dada). Jika anda mulai belajar meditasi, anda meditasi dalam kepala anda. Ada 2 hal yang anda lakukan: pikiran yang berpikir dan latihan meditasi yang anda coba lakukan. Ini seperti 2 hal tersebut berhadapan. Anda dan latihan meditasi. Pendekatan dualistik ini dimulai di dalam kepala. Otak mencoba untuk bermeditasi. Begitu meditasi sudah benar benar mulai, latihan meditasi tersebut akan turun ke sini (menunjuk tengah dada). Ketika ini terjadi, tidak ada meditator dan meditasi. Anda telah menjadi satu dengan meditasi itu sendiri. Pada saat itulah semuanya mulai bergerak. Ini adalah sesuatu yang anda sendiri rasakan. Bukan yang anda pikirkan. Selama anda memikirkan hal tersebut,

semuanya hanya akan ada di kepala. Ketika anda menjadi meditasi itu sendiri, ia akan berpindah ke tengah dada, seperti yang telah diketahui oleh semua agama.

Apa yang sebenarnya menyusahkan kita di dalam kehidupan modern ini? Sang Buddha mengatakan bahwa, sumber penderitaan adalah emosi negatif, terutama ketidak-pedulian dan ego. Keserahan adalah 'aku mau' untuk ego tersebut, dan amarah dan kebencian adalah 'aku tidak mau' untuk ego tersebut. Inilah penyebab penderitaan.

Kehidupan modern ini menjual ide bahwa, jika semua keinginan dapat dipenuhi, maka kita akan menjadi bahagia. Dua ribu tahun yang lalu sang Buddha berkata 'keinginan itu seperti air asin. Makin banyak diminum, semakin haus'. Anda tidak akan pernah terpuaskan. Coba kita lihat diri kita sendiri. Kita punya baju yang cukup untuk 10 kehidupan! Kenapa membutuhkan lebih? Kita sudah mempunyai lebih dari cukup. Jika semua itu di kumpulkan, kita tidak akan bisa membawa semuanya. Bahkan kita butuh sebuah truk untuk membawa itu semua. Kenapa membutuhkan lebih? Kenapa kita selalu berpikir, jika saya punya model terbaru itu, saya akan bahagia. Kapan kita akan menyadari bahwa kebahagiaan itu berasal dari memberi, dari kemurahan hati, dari menikmati kebahagiaan orang lain dan dari kepuasan?

Propaganda bahwa kebahagiaan dapat dicapai dari apa yang kita miliki adalah sangat berbahaya. Remaja, anak kecil, semua pernah melihat iklan iklan sejenisnya di televisi. Mereka semua menginginkan baju dan mainan yang mahal. Mereka sudah terpengaruh dengan propaganda ini yang sudah mengakar, semakin lama semakin jauh berbeda dari kebijakan spiritual. Jika kita menonton atau main video game anak anak, semuanya kekerasan! Saya membaca bahwa anak anak dari kelas 9 sampai 12, rata rata menonton 25,000 jam kekerasan dari film, kartun, dan mainan yang mereka mainkan. Setiap film baru haruslah menunjukkan lebih banyak kekerasan, lebih banyak kekejaman, lebih dashyat, untuk mendapatkan tambahan reputasi.

Semua keserakahan dan kemarahan memberi pupuk ego, ke'aku'an. Aku harus menjual diriku! Aku paling penting. Jika aku bahagia, orang lain tidak perlu dipedulikan. Ego ini,

kekaguman kita pada ego... adalah racun, meracuni pikiran. Tidak heran, lingkungan kita sekarang sudah sakit. Setiap harinya kita menambah racun ini, lalu kita bingung kenapa lingkungan kita menjadi tidak sehat.

Kita sudah jalan di jalan yang salah. Benar benar salah, dan kita harus mengingat dasar dasar yang penting dan akar spiritual. Kebahagiaan bermula dari kebahagiaan orang lain, memberi kebahagiaan pada yang lain, bukan dari memikirkan kepuasan dan keuntungan kita sendiri.

Kebahagiaan dan keberuntungan didapat dari memberi kebahagiaan pada orang lain, dari murah hati, dari pengertian dan dari pembelajaran untuk menanamkan kedamaian, kejernihan pikiran dan empati pada semua makhluk. Bukan hanya manusia, tapi semua makhluk. Kita semua bisa melakukannya. Jika yang lain bisa, kita pasti juga bisa. Tapi, kita harus belajar untuk melakukannya, dan kalau kita sendiri tidak melakukan atau tidak ajarkan anak anak kita, kita sudah menanamkan nilai nilai yang salah sejak mereka kecil. Jika ini terjadi, apa yang bisa kita harapkan dari generasi berikutnya?

Kita semua bisa melakukannya, jika yang lain bisa, kita pasti juga bisa.

Kita ibarat berada di sebuah saluran air. Kita bisa keluar, jika kita merubah perilaku. Perilaku dapat dirubah melalui pemahaman. Pemahaman dan cinta kasih bekerja bersamaan.

Adalah sangat penting untuk merubah diri sendiri dari dalam, pikiran dari dalam akan tercermin dari kenyataan yang terlihat dari luar. Yang terjadi pada planet ini adalah cerminan dari makhluk yang menghuninya, kebanyakan manusia.

Untuk merubah planet ini, diawali dari merubah diri kita.

Tenzin Palmo