



# AJARAN-AJARAN GATSAL

Issue. 20

December 2007

## *Mengatasi Prasangka dan Selalu Memikirkan Diri Sendiri (part two)*



*Pikiran yang terlalui dihantui oleh dirinya sendiri,  
yang dikontrol oleh ego relatif adalah pikiran yang kaku,  
suka menilai dan penuh prasangka ...pikiran yang  
benar-benar tercerahkan tidak akan mendiskriminasi.*

Yang Mulia Dalai Lama bertemu banyak orang setiap harinya – orang-orang yang baru datang dari Tibet dengan berbagai kisah mengerikan tentang penderitaan mereka maupun penderitaan kerabat dan komunitas mereka. Beliau mendengar masalah-masalah ini terus menerus. Beliau adalah Pemimpin Tibet tetapi beliau tidak memiliki kuasa, cobalah bayangkan betapa pedihnya perasaan beliau. Lalu, karena beliau dipandang sebagai tokoh perdamaian, maka beliau banyak berhubungan dengan berbagai komunitas dan lembaga donor di banyak negara. Beliau mendengar cerita-cerita yang menyedihkan dari seluruh dunia setiap hari. Yang Mulia terus menerus diserbu oleh berbagai orang yang datang tidak hanya dari Tibet tetapi juga dari India dan seluruh dunia, banyak dari mereka yang menumpahkan berbagai penderitaan mereka ke dalam pangkuannya, karenanya beliau selalu khawatir akan segala kesulitan orang lain. Tetapi apakah beliau sedih? Jika kita menyampaikan hal yang sedih kepada beliau, beliau akan menangis karena beliau benar-benar peduli. Tetapi pada menit berikutnya, beliau sudah tertawa kembali! Tataplah matanya – matanya berbinar-binar. Pada kebanyakan foto Dalai Lama, beliau sedang tersenyum.

Pikiran yang terlalui dihantui oleh dirinya sendiri, yang dikontrol oleh ego relatif – tentang suka, tidak-suka, pendapat-pendapat, prasangka-prasangka maupun ide-ide mengenai bagaimana sesuatu atau orang-orang yang seharusnya maupun yang tidak seharusnya - adalah pikiran yang kaku, suka menilai dan penuh prasangka. Kita semua memilikinya. Kita secara alamiah menyerap prasangka-prasangka. Bahkan para rohaniwan juga memiliki prasangka yang kuat. Kenyataannya, mereka umumnya memiliki pikiran yang paling kaku. Para rohaniwan juga mempunyai pendapat-pendapat, ide-ide, penilaian-penilaian dan standard-standard mereka sendiri! Mereka tidak bebas.

Pikiran kita sangat terkondisi. Sampai pada batas tertentu, kecuali kita telah tercerahkan sempurna, sangat tidak mungkin untuk tidak memiliki pikiran yang terkondisi karena begitulah cara kita berpikir. Tetapi kita harus hati-hati akan kenyataan bahwa kita sangat suka berprasangka dan suka menilai segala hal. Setiap orang memiliki pendapat mereka masing-masing. Kita berpikir, “Inilah pendapatku”, padahal biasanya bukan. Biasanya kalau bukan pendapat umum dari media, pasti berdasarkan acara yang kita lihat di televisi semalam, yang dibuat sedemikian rupa untuk membuat kita setuju dengan pandangan mereka, atau kalau tidak merupakan pendapat dari kelompok teman-teman bergaul kita. Tetapi kita menganggapnya sebagai pendapat kita sendiri. Kita meyakini dan berpikir ini adalah benar dan pendapat lain pasti salah. Lalu beberapa tahun kemudian, pendapat umum berubah dan setiap orang melakukan hal sebaliknya. Ini cukup menarik. Bila kita sudah cukup umur, kita dapat mengamati hal ini.

Saat kita masih muda, kita membayangkan bahwa apa yang kita pikirkan adalah satu-satunya yang benar dan setiap orang yang berpikir berbeda adalah gila. Trend saat inilah yang paling benar, paling mutakhir, dan segala sesuatu yang berlaku sebelumnya terlihat kuno dan konyol. Tidak lama kemudian, semuanya berubah lagi dan gaya saat ini menjadi ketinggalan zaman. Wahai semua anak muda – tunggu dan buktikanlah! Cara anda berpakaian saat ini akan membuat anda tertawa sepuluh tahun yang akan datang. Saat anda melihat foto diri anda nantinya, anda akan berpikir, “Apakah saya benar-benar kelihatan seperti itu saat saya umur sekian – astaga!” Tetapi saat itu, gaya itulah yang paling keren.

Kita semua penuh prasangka, bias, dan punya banyak pendapat serta penilaian, kebanyakan belum teruji, dan kebanyakan kita warisi baik dari keluarga kita maupun hubungan-hubungan sosial kita, atau dari buku-buku yang kita baca, atau dari acara-acara yang kita tonton.

Hanya sedikit dari mereka yang benar-benar telah teruji berdasarkan akal sehat dan pemahaman. Tetapi saat kita memiliki pendapat, kita berani mati karenanya. Banyak orang mati karena mempertahankan ide mereka sepanjang waktu, bukan karena itu ide yang brilliant. Sebaliknya, kebanyakan, itu adalah ide-ide yang konyol/bodoh. Keyakinan ini, pendapat dan penilaian-penilaian ini memberi warna pada segala hal yang kita lihat. Mereka bukannya tidak merugikan atau membahayakan.

Beberapa pendapat tidak membahayakan – misalnya apakah kita perlu menambahkan gula pada teh kita atau tidak, apakah sebaiknya kita hanya makan biji-bijian atau buah saja. Hal-hal ini mungkin akan berpengaruh terhadap tubuh kita tetapi pada dasarnya pendapat ini tidak merugikan. Akan tetapi, ada beberapa prasangka yang sangat berbahaya bagi pikiran seseorang maupun bagi masyarakat. Yang paling jelas adalah prasangka tentang agama dan rasial. Prasangka ini telah menyebabkan begitu banyak kejahatan di dunia ini. Jutaan orang terbunuh hanya karena mereka tidak memiliki keyakinan yang sama dengan kita atau karena mereka dari ras yang berbeda, atau bahkan karena tanpa alasan apapun. Mereka bukan orang-orang yang jahat, tetapi “Jika anda tidak meyakini akan apa yang saya yakini, anda layak untuk mati”.

Pertanyaan yang keluar dari pendapat dan keyakinan kita bukanlah pertanyaan ringan. Kebanyakan dari keyakinan-keyakinan dan prasangka-prasangka kita benar-benar belum teruji (belum diteliti). Dari mana asal mereka? Pernahkan kita pikirkan secara seksama? Pernahkan kita secara cerdas berbicara dengan orang-orang yang memiliki pandangan berbeda? Sudahkah kita membaca buku-buku tentang cara-cara berpikir yang lain? Biasanya, jika kita yakin akan sesuatu, kita hanya membaca buku-buku yang menambah keyakinan kita. Kita tidak membaca buku-buku atau menonton acara-acara yang menawarkan sudut pandang yang berbeda. Jika kita memperhatikan seseorang berbicara yang tidak kita setujui, kita melihatnya dengan pikiran yang berprasangka. Sangatlah menarik untuk mengamati pikiran tersebut, karena kita selalu menyaring pengalaman, dan hal ini pula yang mengasingkan kita dari kejadian di sekeliling kita.

*We have to embody a way of life  
which shows us the way back home,  
back to our true selves*



Jadi, apa yang perlu kita lakukan? Selama kita masih dalam kondisi belum tercerahkan, kita tidak dapat hidup tanpa pendapat-pendapat dan ide-ide. Kenyataan bahwa saya adalah seorang biarawati Buddhis (Bhiksuni) menunjukkan bahwa saya memiliki pendapat-pendapat dan keyakinan-keyakinan! Tetapi kita harus memahami bahwa ini hanyalah keyakinan-keyakinan – ini hanyalah pendapat-pendapat. Di dalamnya tidak ada kebenaran external. Hal ini hanyalah penilaian-penilaian dan ide-ide, yang dapat berubah. Ada ide-ide tertentu yang telah berlaku berabad-abad yang harus diteliti dan diuji kembali. Ada beberapa sifat/karakter dasar tertentu yang selalu kita kagumi (yang mungkin atau mungkin tidak mengagumkan) harus diteliti ulang dengan ‘kaca mata’ baru walaupun hal ini telah berlaku selama ini.

Hal yang penting adalah untuk tidak menyamakan diri kita dengan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan kita, tetapi cukup melihat bahwa pikiran-pikiran dan pendapat-pendapat hanyalah faktor-faktor mental. Bahkan keyakinan/agama sendiri hanyalah sebuah kondisi mental yang telah berlaku sejak lama. Buddha, saat menjelaskan tentang Dharma, berkata “Dharma adalah sebuah rakit, sebuah perahu. Ia dapat membawa anda dari pantai realita relatif (kenyataan semu) sini, ke pantai realita absolut (kenyataan mutlak) di seberang sana”. Sekarang, saat kita berada di tengah arus, sangatlah bodoh untuk membuang rakit kita, tetapi saat kita sampai di pantai sana, sama bodohnya jika kita tetap menempatkan rakit itu di pundak kita dan terus membawanya hanya karena alasan menghargainya. Saat kita mencapai pantai sana kita tidak lagi memerlukan rakit itu. Dharma hanyalah alat; ia adalah jalan, bukan tujuan.

Semua keyakinan-keyakinan dan agama-agama tidak mutlak (relatif). Keyakinan dan agama ini bukanlah kebenaran tetapi mereka dapat membawa kita menyadari kebenaran. Tanpanya, sulit untuk mendapatkan kesadaran spiritual. Mungkin kita bisa mendapatkan sedikit kesadaran spiritual tetapi untuk mendapatkan pengalaman itu terus menerus agak sulit tanpa adanya disiplin spiritual. Bahkan pendapat-pendapat, ide-ide dan penilaian-penilaian yang paling baik dan muliapun pada akhirnya harus dilepaskan. Sementara itu, kita harus mengerti bahwa semua prasangka kita, semua pemikiran kita harus dipahami hanya sebagai fenomena yang lewat saja. Mereka tidak kekal, mereka hanyalah kondisi mental bukan ‘saya’ atau ‘milik saya’.

Kita semua menyadari bahwa pikiran yang benar-benar tercerahkan tidak akan mendiskriminasi. Kita tahu bahwa seorang guru yang benar-benar bijaksana dan welas asih pasti sangat terbuka dan mau menerima semua orang. Bagaimana seorang guru yang tercerahkan dapat berkata, “Ya, saya dapat menerima orang ini, tetapi tidak dapat menerima orang itu”? Membayangkanpun tidak mungkin. Oleh sebab itu, semakin kita menutup hati kita bagi sebagian masyarakat atau agama atau ras tertentu, kita semakin tidak memiliki sifat alami yang tercerahkan. Semakin kita penuh penilaian dan kaku, semakin kita terperangkap diantara kesukaan dan ketidak-sukaan kita, kita semakin jauh dari kondisi tercerahkan, karena kondisi tercerahkan tidak mendiskriminasi.

Kita kembali ke pertanyaan ego lagi. Ego membuat kita tersesat. Di dalam masyarakat seperti masyarakat kita ini yang berlandaskan pemujaan pada diri sendiri, kita masih sangat jauh dari jalan yang benar. Inilah mengapa orang-orang sering merasa batinnya kosong dan merasa begitu tersesat. Kita harus melaksakan suatu gaya hidup yang menunjukkan kepada kita arah kembali ke rumah, kembali ke diri kita yang sebenarnya, sehingga kita hidup dari sudut pandang hakikat diri kita yang sesungguhnya dan bukan dari ego yang keliru.

Ada dua cara di dalam Dharma untuk melakukan hal ini. Pertama dengan cara introspeksi ke dalam diri sendiri, dengan belajar bagaimana menenangkan pikiran, dengan cara mengarahkannya ke satu titik. Kemudian melihat ke dalam hakikat pikiran itu sendiri sehingga kita dapat membedakan antara yang benar dan salah. Dengan cara ini kita dapat mulai melepaskan 'penyamaan' kita yang salah, terutama 'penyamaan' kita yang paling kuat dengan ego kita. Pada saat yang sama, kita dapat mulai membuka diri bagi orang lain melalui kedermawanan. Kedermawanan bukan hanya dalam hal materi tetapi juga dengan memberikan waktu, memberikan pemahaman, memberikan tempat kepada orang lain, siap sedia saat orang membutuhkan kita. Kita lebih tidak menilai orang, terbuka, sabar, pengertian, toleran, dan tidak marah bila sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan kita dan bila orang-orang tidak melakukan apa yang kita ingin mereka lakukan. Secara bertahap kita belajar untuk menerima berbagai hal dan menempatkan segala kesulitan hidup ke dalam jalurnya, menggunakan kesulitan ini dengan cerdik bukannya bereaksi merugikan dan menjadi marah. Kita kembangkan kebaikan – apa yang disebut Dalai Lama sebagai hati yang baik, - hati yang peduli kepada orang lain, bukan saja kepada diri kita sendiri.

Ada orang-orang yang sangat peduli akan kehidupan binatang liar, pohon-pohon, lingkungan kita. Ini luar biasa. Tetapi kadang-kadang orang-orang ini sangat kasar pada orang tua mereka dan membuat orang tuanya sedih dan khawatir. Kita harus mulai dari di mana kita berada, dan dengan siapa kita bersama. Mulailah dengan orang tua kita, pasangan kita, anak-anak kita dan rekan-rekan kita. Buatlah mereka bahagia! Praktekkan kebaikan, kedermawanan, cinta kasih, toleransi pada orang-orang di sekitar kita, pada rekan-rekan kerja kita, pada orang-orang yang kita jumpai. Siap saat mereka membutuhkan anda, baik hati-lah kepada mereka, berpikirlah bahwa mereka pun ingin bahagia. Cobalah untuk tidak membuat orang lain tidak bahagia. Cobalah buat orang-orang sedikit lebih berbahagia; berikan senyuman dan kata-kata yang ramah. Berhentilah mementingkan diri sendiri. Berpikirlah tentang orang lain. Apa yang kita inginkan tidak terlalu penting.

Biasanya kita berusaha keras menemukan kebahagiaan dengan cara mendapatkan segala hal yang kita inginkan, sehingga kita berhenti berpikir mengenai apa yang diinginkan orang lain dan bagaimana membahagiakan orang lain. Ironisnya adalah, jika kita secara tulus lebih banyak memikirkan orang lain dari pada diri kita sendiri, kita menjadi bahagia. Suatu hari kita bangun dan menyadari kita merasa senang tanpa perlu mencari kesenangan itu. Ini adalah salah satu paradoks: semakin kita tidak memikirkan diri kita sendiri dan semakin banyak memikirkan orang lain, secara keseluruhan kita akan menjadi lebih bahagia. Semakin kita terobsesi dengan kebahagiaan kita sendiri dan tidak peduli akan orang lain, kita akan membuat diri kita dan orang-orang di sekitar kita semakin tidak bahagia.

Ada banyak hal yang dapat kita lakukan. Pertama-tama, mulailah dengan membuat orang-orang di sekitar kita bahagia. Ini merupakan tantangan. Jauh lebih mudah untuk duduk dan berpikir, "Semoga semua makhluk di manapun sehat dan berbahagia!" Dan saat kita berpikir tentang para kanguru, possum dan wallaby yang lucu berlompatan, air mata kita keluar. Tetapi kemudian, jika kita sedang berencana keluar lalu ibu kita meminta kita mencuci piring, kita begitu marah. Bagaimanapun ibu kita adalah makhluk yang peka, pasangan kita adalah makhluk yang peka, anak-anak kita adalah makhluk yang peka dan mereka adalah makhluk peka di depan kita. Merekalah yang seharusnya kita harapkan untuk sehat dan bahagia.

Dalam tradisi Tibet, saat kita bermeditasi bagi semua makhluk, kita menempatkan ayah kita di sebelah kanan dan ibu kita di sebelah kiri, kemudian musuh-musuh kita di depan kita. Kita menempatkan orang-orang yang tidak kita sukai di depan kita, diikuti oleh keluarga dan teman-teman kita. Ini sangat menarik karena mengingatkan kita bahwa di luar sana tidak hanya ada makhluk hidup biasa – layaknya noda-noda kecil di cakrawala – mereka adalah orang-orang yang harus kita hadapi saat ini, yang penting. Merekalah orang-orang yang sedang kita bicarakan – orang-orang yang berhubungan dengan kita dan orang-orang dengan siapa kita mempunyai hubungan karma. Tidak peduli apakah kita suka atau tidak suka dengan orang-orang ini, mereka adalah makhluk yang ingin bahagia dan adalah tanggung jawab kita untuk membuat mereka bahagia.

Kita kembali lagi ke pembahasan bagian pertama yaitu hubungan dekat dengan keluarga, suku dan dengan kebudayaan seseorang. Hal ini sangat penting. Kita harus berimbang antara sangat tergantung kepada batasan-batasan orang tua serta suku di satu sisi, dan menjadi bebas sehingga kita tidak bergantung pada apapun juga di sisi lainnya. Salah satu cara untuk melakukan hal ini adalah dengan mengembangkan keseimbangan dalam diri kita. Dari sini kita dapat mulai memancar keluar ke seluruh makhluk di sekeliling kita. Kita tidak lagi merasa kesepian karena kita tahu pada tingkat tertentu kita terhubung dengan makhluk-mahluk tersebut. Kita tidak lagi peduli akan apa yang dipikirkan orang lain tentang kita; kita hanya peduli akan bagaimana dapat memberi manfaat bagi makhluk lain.

Masyarakat sudah begitu terbolak-balik. Ia tidak memberikan apa yang telah dijanjikan kepada kita. Ia tidak memberikan kebahagiaan kekal ataupun damai sukacita. Ia memberikan kita perasaan putus asa, terpisah, frustrasi dan perasaan tidak pernah terpuaskan, suatu kekosongan yang amat sangat didalam diri kita. Banyak orang merasa segala sesuatu tidak ada artinya dan mereka benar-benar putus asa. Begitu banyak depresi – lihatlah berapa banyak orang yang memerlukan obat penenang seperti Prozac. Orang-orang Tibet tidak pernah mendengar barang-barang seperti Prozac ini.



***Ada begitu banyak hal yang dapat kita lakukan. Pertama-tama, kita mulai dengan membuat orang-orang di sekeliling kita bahagia. Itulah tantangan kita.***

Semua terserah kita. Tidak ada orang yang dapat melakukannya untuk kita. Kita bertanggung jawab akan hidup kita masing-masing, untuk membuat hidup kita seimbang dan berada di jalur yang benar. Cara-caranya sudah ada, hanya kita sendiri yang dapat melaksanakannya. Saat hal ini sudah jelas di pikiran kita, saat kita benar-benar melihat berbagai hal dengan jelas, maka segala sesuatunya akan terjadi dengan semestinya. Saat itulah menjadi jelas apa yang harus kita lakukan. Tetapi tidak ada orang lain yang dapat melakukannya untuk kita. Seperti layaknya berenang dalam arus. Masyarakat mengalir ke hilir ke rawa-rawa, mengalir ke tanah tandus penuh keputus-asaan. Jika kita menuju ke sana, kita akan karam. Maka kita harus berenang ke hulu dan hal ini membutuhkan usaha yang keras. Kita sedang menuju ke arah yang berlawanan dari arus yang umum tetapi anehnya kita tidak merasa terasingkan.

Sekali kita terhubung dengan jati diri kita, tidak merasa terpisah dari orang-orang di sekeliling kita, kita akan merasakan hubungan yang amat dekat. Saat kita dapat mengarahkan hidup kita ke jalan yang benar barulah kita dapat membantu membimbing orang lain. Orang-orang yang berpikiran sama seperti kita yang juga mulai bertanya-tanya tentang ethos modern ini akan tertarik kepada kita. Tidak berapa lama kemudian kita akan menikmati bersahabat dan bermasyarakat dengan orang-orang yang cocok.

Buddha sangat memuji persahabatan. Ada dialog yang tidak biasa di dalam Sutra dimana Ananda, pelayan Buddha, berkata kepada Buddha, "Menurut saya persahabatan yang baik sudah merupakan separuh jalan spiritual". Dan Buddha menjawab, "Jangan berkata begitu Ananda. Persahabatan yang baik adalah keseluruhan jalan spiritual". Persahabatan dengan pikiran-pikiran yang supportif, pengertian dan suka membantu sangat penting. Dalam kehidupan kita saat kita berjalan ke arah spiritual yang baru ini, orang-orang ini akan datang kepada kita. Mereka tertarik seperti magnet.

### ***Pertanyaan-pertanyaan.***

***T: Saya ingin bertanya mengenai penggunaan kata 'media'. Anda menggenarilisasi yang berhubungan dengan media sebagai kekuatan yang agak negatif. Istilah 'Media iklan' mungkin dapat dikategorikan begitu, tetapi media sendiri tidak dimaksudkan untuk menarik orang menjauh dari 'berenang ke hulu': ada banyak contoh dari media yang memberikan anda kesadaran.***

***J: Saya yakin ada banyak orang seperti itu di luar sana. Kita hanya perlu menghubung-hubungkan. Karena kita melekat pada prasangka-prasangka, ide-ide dan pendapat-pendapat kita, kita berpikir itu adalah 'kita' dan 'milik kita', hal-hal ini mendukung ego. Maka jika kita melepaskan pendapat-pendapat dan penilaian-penilaian ego tersebut, dimanakah 'saya'? Karena memang inilah saya – Saya adalah orang yang percaya akan ini dan itu, dan saat kita merobohkannya, kita tidak berdiri dimanapun. Sudah tentu, orang-orang akan mempertahankan sampai mati. Oleh sebab itu, seperti yang saya katakan, sangat penting untuk menelusuri kembali, lalu mulai dari titik awal dan cobalah untuk membantu orang menuju arah yang berbeda.***

***T: Salah satu hal yang paling sulit dalam pekerjaan saya adalah mencoba untuk mencari tahu segala pemikiran tentang bagaimana perilaku orang terhadap dunia ini dan menelusurinya kembali. Tetapi proses ini sepertinya tiada akhir. Dan tiba-tiba, anda menemukan akarnya dan kemarahan yang luar biasapun muncul: orang-orang benar-benar melawan. Mereka merasa masalah-masalah mereka, ide-ide mereka begitu benar dan begitu nyata.***

***J: Saya yakin ada banyak orang seperti itu di luar sana. Kita hanya perlu menghubung-hubungkan. Karena kita melekat pada prasangka-prasangka, ide-ide dan pendapat-pendapat kita, kita berpikir itu adalah 'kita' dan 'milik kita', hal-hal ini mendukung ego. Maka jika kita melepaskan pendapat-pendapat dan penilaian-penilaian ego tersebut, dimanakah 'saya'? Karena memang inilah saya – Saya adalah orang yang percaya akan ini dan itu, dan saat kita merobohkannya, kita tidak berdiri dimanapun. Sudah tentu, orang-orang akan mempertahankan sampai mati. Oleh sebab itu, seperti yang saya katakan, sangat penting untuk menelusuri kembali, lalu mulai dari titik awal dan cobalah untuk membantu orang menuju arah yang berbeda. as I was saying, to trace back and then start from the beginning point and try to help people go in a different direction.***