



HIDUP SUKSES DAN BAHAGIA

tanpa takut dan cemas

K. Sri Dhammananda

barangkali biasa bagi kita, namun membawa pengaruh besar baginya. Ia melihat orang tua, orang sakit, orang mati, dan seorang pertapa. Empat kejadian ini memberikan kesan yang mendalam baginya, karena itulah untuk pertama kalinya ia melihat kejadian seperti itu.

Ia terguncang oleh keadaan tidak menyenangkan-kannya yang harus dihadapi umat manusia, dalam tiga pertemuannya yang pertama. Ia sadar bahwa usia tua, penyakit, dan kematian akan dialami olehnya juga suatu hari.

Namun, pertemuan dengan seorang pertapa memberinya harapan bagi pembebasan. Pertemuan itu memberinya kekuatan dan keberanian untuk melepaskan kebangsawannya beserta semua kenikmatan duniawi yang dimilikinya, untuk mencari kebenaran yang akan menolong umat manusia dari penderitaan.

Suatu malam ia meninggalkan semua kepunyaannya dan pergi mencari jawaban bagi masalah keberadaan semesta. Itulah malam di mana ia meninggalkan istana secara diam-diam, dengan hanya mengenakan sebuah jubah.

Selama enam tahun ia mencari-cari. Ia tak memiliki teman dan makanan yang tetap, kecuali yang diberikan orang padanya. Ia makan dari mangkok sedekah seperti pengemis. Setelah terbiasa hidup dalam kemewahan, ia hampir muntah melihat adukan makanan basi yang diberikan orang padanya.

Tapi ia tabah menghadapi itu semua — makanan basi, terik matahari, deraan hujan, dan dingin malam di hutan — mengembara dengan kaki telanjang, dari satu tempat ke tempat lain, dari satu guru ke guru yang lain, mencari kebenaran.

mengapa kita sengsara

3

Sebab dari penderitaan tidak lain dari nafsu yang mementingkan diri sendiri, pergesekan antara unsur-unsur dan energi-energi dan perubahan-perubahan.

Sang Buddha —

Tidak ada yang begitu memperhatikan dan sadar terhadap penderitaan umat manusia selain Sang Buddha. Ada manfaatnya di sini jika kita jenguk sejenak riwayat hidupnya dan pencariannya pada sebab dan penawar penderitaan semesta.

Sebagai seorang pangeran, Siddharta bergelimang kenikmatan dalam segala kemewahan, kecantikan, dan ketenteraman istana. Ia tak mengenal kesusahan, hanya kesenangan dan kemewahan. Siang dan malam, ia dihibur dayang-dayang jelita, penyanyi-penyanyi, dan penari-penari. Ia mendapatkan segala yang diinginkan oleh seorang laki-laki, pun begitu ia merasakan kehampaan dalam hidupnya.

Ketika sedang berjalan-jalan di luar istana suatu hari, Siddharta bertemu dengan empat keadaan, yang

Kebeneran akhirnya menyingsing untuknya enam tahun kemudian di bawah pohon Bodhi. Dalam pencariannya, ia mencicipi semua spektrum pengalaman manusia. Ia memahami ketidakpuasan, tidak hanya dalam kehidupannya yang berlimpah kemewahan, tapi juga ketika mengikuti kehidupan pertapa yang menyiksa diri dengan kepercayaan bahwa kebijaksanaan dan kemerdekaan bisa dicapai dengan cara demikian. Ia hampir mati akibat praktek seperti itu yang terbukti sia-sia. Ia juga mencoba belajar dari guru-guru terbaik yang sungguh-sungguh mengajarnya tapi yang tak mampu memberikan jawaban yang dicarinya.

Menyadari bahwa ia harus menemukan kebenaran itu melalui usahanya sendiri, ia berhenti menyiksa diri dan mengikuti jalan tengah yang menghindarkan penyiksaan diri dan pemuasan nafsu yang ekstrem. Dengan keuletan dan tekad yang teguh, ia mencapai Kebuddhaan dengan usahanya sendiri.

Buddha menemukan bahwa penderitaan, yang disebabkan oleh nafsu, bisa dikalahkan dengan mengikuti Jalan Mulia Beruas Delapan. Dengan Jalan ini, penderitaan bisa dihentikan sama sekali. Setelah memahami hakikat hidup, Sang Buddha mengabdikan seluruh sisa hidupnya untuk membarakan apa yang telah ditemukannya, kepada semua yang mau mendengarkan dan mau mengerti.

Hakikat Hidup

Sang Budha melihat penderitaan sebagai penderitaan, dan kebahagiaan sebagai kebahagiaan. Ini bukan yang akan dilihat oleh pikiran yang belum cerah.

Umumnya, kebanyakan orang tidak suka menghadapi kenyataan hidup.

Mereka melepaskan diri dengan pengertian rasa aman yang keliru, dengan mimpi di siang bolong dan khayalan, mengambil bayangan sebagai yang nyata. Banyak yang tidak melihat, mengetahui, ataupun peduli untuk menemukan kenyataan hidup; mereka memilih untuk hidup dalam keberadaan semu dalam dunia di mana mereka dilahirkan.

Jika kita menguji keadaan kemanusiaan yang sebenarnya, jelaslah bahwa keadaan ini dicirikan seluruhnya oleh ketidakpuasan. Semua yang hidup, manusia maupun bukan, dalam seluruh alam semesta, berjuang dalam usaha yang tak ada akhirnya untuk hidup. Momen singkat kebahagiaan berakhir dengan keluaran berupa sakit, usia tua, dan mati.

Goethe, penyair Jerman, juga seorang dramawan dan filsuf, suatu kali berkata bahwa jika ia diminta menghitung banyaknya hari di mana ia menikmati kebahagiaan sejati sepanjang hidupnya, semuanya tak akan lebih dari dua minggu.

Betapapun baiknya kita merencanakan dan mengorganisasikan masyarakat dan meluruskan hubungan antar umat manusia, selama dunia masih seperti ini, yang terbaik dari kita sekalipun tak akan lolos dari penderitaan. Bahkan jika sekalipun oleh nasib baik, kita berhasil menghindari kesulitan yang lazim dalam hidup, kita tak bisa membebaskan diri dari kematian.

Organisme fisik kita menyimpan benih penguraian di dalamnya. Kematian adalah sifat dari dunia kita yang terbentuk dari komponen-komponen. Pandangan bahwa kematian adalah

akhir dari segala keberadaan, tak terhindarkan oleh orang-orang dungu yang terjat dalam keberadaan duniawi dan terpikat oleh kenikmatannya yang menjerumuskan, yang dikiranya abadi.

Bahaya dari menolak menghadapi kenyataan dan tidak menerima kebenaran, seperti usia tua dan kematian, adalah bahwa hal itu membuat orang dalam jangka panjang lebih menderita lagi, bukannya menjadi lebih baik. Merenungkan kematian yang tak dapat dihindarkan, diikuti dengan sikap pikiran yang benar, menumbuhkan keberanian dalam diri seseorang untuk menjalani hidup yang bertujuan, untuk tenang pada masa-masa penuh kesedihan dan menjelang kematian.

Ketidakuasan mengikuti manusia laksana banyangannya sendiri sepanjang jalan kehidupan. Pada masa kanak-kanak ia harus memikul beban kewajiban. Pada masa dewasa ia berjuang mati-matian untuk menyokong dirinya sendiri dan keluarganya atas nama tanggung jawab. Masa setelah itu dipenuhi oleh penyesalan, kelemahan, ketergantungan, kesendirian, penderitaan, dan akhirnya mati. Inilah nasib semua manusia.

Benar-benar bodoh untuk mengharapakan rasa aman dan kebahagiaan abadi dan pada saat yang sama menetap dalam dunia yang berubah terus-menerus. Orang-orang bekerja keras dan menjalankan banyak kesukaran dalam usaha mendapatkan sedikit kesenangan. Namun mereka harus melepaskan diri dari ikatan kenikmatan jika mereka mengharapakan kebahagiaan yang abadi. Jika orang bertekad mengakhiri penderitaan, ia mesti membuang sifat mementingkan diri sendiri dan mengembangkan rasa cukup.

Memahami Fakta Kehidupan

Mereka yang belum mempelajari ajaran Sang Buddha tidak dapat memahami apa yang dimaksud dengan "keberadaan menciptakan penderitaan". Renungan ini : Semua makhluk yang hidup di dunia memangsanya makhluk lain atau dimangsa makhluk lain. Bahkan binatang herbivora hidup dalam ketakutan karena mereka diburu oleh binatang lain maupun manusia. Tidak ada yang bisa menghindar dari perjuangan untuk hidup, yang menciptakan penderitaan, rasa takut pada kematian, dan ketidakpastian hidup.

Titik balik dalam kehidupan Sang Buddha terjadi pada waktu Beliau masih seorang pangeran. Satu hari Beliau menyaksikan seekor katak ditelan seekor ular. Sebenarnya kemudian seekor elang melestat menyambar ular dan katak. Sang Pangeran merenungkan fenomena ini dan mengerti bahwa semua makhluk merana karena harus melarikan diri dari yang lain.

Pada saat yang sama, mereka memangsanya yang lain untuk hidup. Sukar dimengerti mengapa makhluk-makhluk yang tak berdosa ini mesti menderita jika mereka diciptakan oleh suatu pencipta yang Maha Kuasa dan Maha Penyayang. Bagaimana pencipta itu bisa membiarkan ciptaannya dimangsa makhluk lain dan hidup dalam ketakutan terus menerus?

Dalam dunia yang ditandai dengan ketidakpuasan ini, Sang Buddha tidak berpura-pura dengan menawarkan kestabilan untuk sesuatu yang sebenarnya tidak stabil. Orang yang tidak mengerti menyebut Beliau sebagai seorang yang pesimis. Mereka tidak

berbeda dengan seorang anak kecil yang membangun benteng pasir di tepi laut dan menganggap potensi hancurnya benteng itu akibat gelombang pasang sebagai pesimisme.

Namun Sang Buddha menawarkan sesuatu yang jauh lebih baik daripada kestabilan, yang secara bodoh dikejar orang dalam fenomena dunia yang tidak stabil. Beliau menawarkan pada mereka suatu metode untuk mencapai kemandapan agung, Nibbana, yang damai dan aman abadi.

Kondisi duniawi, menurut Ajaran Sang Buddha, tidak permanen dan tidak memuaskan. Arus ketidakpuasan yang menjebak manusia disebabkan oleh kurangnya pengertian terhadap hakikat hidup duniawi yang cepat berlalu. Banyak di antara kita yang tidak mengetahui sifat ini sama sekali. Bahkan meskipun kita mengetahuinya, biasanya kita gagal menerapkannya dalam kehidupan kita sehari-hari.

Akibat ketidaktahuan, kita menyalahkan pemerintah, masyarakat, dan setiap orang yang lain kecuali diri kita sendiri. Sebagai orang yang beradab, kita mesti mengetahui bahwa sifat mementingkan diri sendiri dan ketidaktahuan diri sendiriilah yang harus disalahkan.

Apa yang menghalangi kita dari kebenaran adalah keangkuhan, kebencian, kedunguan, dan sifat yang mementingkan diri sendiri. Noda-noda ini tampil begitu nyata sehingga keyakinan kita pada kebenaran bertekuk lutut.

Kita tidak menyukai kebenaran karena kadang-kadang kebenaran itu tidak menyenangkan, tidak nyaman, atau tidak mendukung kemelekatan kita. Tidak ada keputusan yang lebih penting dalam dunia

ini, tidak untuk arti tersirat yang lebih dalam, daripada ungkapan (digunakan **Shakespeare** dalam *Hamlet*), "Jujurlah pada dirimu sendiri."

Dengan kata lain, jujurlah pada hati kecilmu. Apakah kita menerima kebenaran bahwa kemelekatan menyebabkan penderitaan atau tidak, tidak akan dan tidak bisa merubah prinsip dasar alam semesta. Kita bisa mengetahui perbedaan antara benar dan salah, namun akibat ketidaktahuan dan kebodohan, kita membuat rasionalisasi dan menyodorkan ribuan alasan untuk kegagalan kita dalam melihat perbedaan itu.

Dengan kecerdasan, kita bisa membenarkan semua perbuatan kita yang salah, tapi dalam analisa akhir, adalah lebih baik untuk mengatakan hitam adalah hitam. Kita mesti seperti ahli bedah berpengalaman yang bisa menentukan tempat pertumbuhan kanker dan kemudian membuangnya. Operasi yang dilakukan tidak menyenangkan, tapi begitu sumber penyakit dibuang, kesempatan kita untuk menikmati hidup yang sehat menjadi terbuka.

Kebahagiaan Yang Cepat Berlalu

Hidup ini tidak memuaskan karena ia tidak kekal. **Henry Bergson**, filsuf Perancis, berkata, "*Menjadi adalah berubah, berubah adalah berakhir, berakhir adalah untuk muncul lagi dan lagi.*"

Jadi mereka yang menderita, yang mencari terang dan petunjuk, mesti tidak mendasarkan harapan kebahagiaan pada hidup yang unsur-unsurnya berubah seperti pasir di tepi sungai.

Pada waktu seseorang hidup bahagia, ia akan

bersenang hati jika masa-masa seperti itu tidak berubah. Waktu yang tak pernah berhenti merupakan nilai yang pasti dalam hidup ini sehingga kita selalu harus mempertimbangkannya. Dalam pergerakan yang tanpa henti ini, semua yang kita kenal dilahirkan, tumbuh, berurai, dan mati, dan kita akan menjalani proses ini bersama mereka.

"Hidup ini tak pasti," sabda Sang Buddha, "kematian adalah pasti."

Hukum kesementaraan meletakkan tangannya yang kejam pada semua orang. Dan semua yang muda berakhir pada usia tua, yang sehat menjadi sakit, kekuatan menjadi impoten, yang indah menjadi jelek. Tak ada yang bisa menghentikan proses ini. Kematian mengikuti kelahiran, seperti malam mengikuti siang.

Proses perubahan ini tidak asing bagi semua orang — bagi yang miskin dan bagi yang kaya, bagi yang muda dan bagi yang tua. Tapi ini kelihatannya menjadi sesuatu yang dilupakan oleh sebagian dari kita, yang hidup dan bertingkah laku seolah-olah kita tak akan mati.

Jika kita melihat hidup ini lebih dekat, kita bisa melihat bagaimana ia terus-menerus berubah dan berpindah di antara persentuhan. Kita akan melihat bagaimana ia jatuh dan bangun, sukses dan gagal, untung dan rugi, dihormati dan dihina, dipuji dan dicela. Kita melihat dengan lebih jelas bagaimana hati kita bereaksi terhadap kebahagiaan dan kesedihan, kegembiraan dan keputusasaan, kepuasan dan kekecewaan, harapan dan keceemasan.

Arus emosi yang dahsyat ini membawa kita membumbung ke atas, tapi tak lama kita ada di puncak

gelombang, setelah itu mereka menghempaskan kita ke bawah.

Saat kita belum cukup menarik nafas, gelombang baru yang lain mengayun kita ke atas. Bagaimana kita bisa berharap bisa menemukan kaki gelombang di puncaknya? Di mana kita harus mendirikan bangunan kehidupan di tengah samudera keberadaan yang tak pernah berhenti, kalau bukan dalam pulau kedamaian yang akan meneduhi kita dari setiap hujan badai?

Pulau ketenangan tumbuh dalam pikiran kita, setelah kita mengalami banyak ketidakpuasan, dan setelah menjadi lebih bijak. Inilah pulau yang menyediakan kemandapan dan kedamaian di hadapan wajah penyakit, perpisahan, dan kematian.

Wajah Kehidupan

Bahkan keriaan kita adalah pijakan bagi ketidakpuasan. Jika kita mencari kebenaran, kita mesti mengenali kenyataan ini, suka atau tak suka. Mungkin ini tidak menyenangkan pada awalnya, tapi jika kita angkat tangan akibat ketidaknyamanan itu, kita tak akan bergerak terlalu jauh dalam mencari kebenaran. Kita akan dibulakan oleh *maya* 'ilusi'.

Barangkali tidak mudah untuk menerima versi dunia yang seperti ini. Namun, jika kita melihat ke sekeliling, kita lihat bahwa bahkan dalam keindahan musim semi, banyak yang mati dan banyak lagi yang mengidap penyakit tak tersembuhkan. Kita mengalami kekecewaan, kesedihan, dan penderitaan dalam banyak bentuk.

Pelan-pelan, dengan tumbuhnya diri kita seiring

bertambahnya tahun dan pengalaman, perubahan dunia semakin cepat dan meluas, jika kita tidak rabun sama sekali. Dengan melihat lebih dalam di bawah permukaan, kita bisa belajar dan mengambil manfaat dari kehidupan orang lain yang kita kenal. Kita melihat bagaimana akhir yang menggembirakan sekalipun, bisa terbukti hanya merupakan awal yang menyedihkan, atau bagaimana sedikit kesalahan bisa menghancurkan seluruh hidup seseorang.

Sehingga ketidakpastian segala sesuatu adalah pasti. Pengertian seperti ini bisa menghibur pikiran kita yang tak puas.

Dunia demi dunia berputar

Penciptaan menjadi penguraian

Bak gelombang air di kali

Membulat, pecah, hilang

— Shelley —

Yogi dan penyair dari Tibet, **Milarepa**, memberikan gambaran yang sederhana dan menyeluruh tentang hidup.

Masa muda seperti kembang musim panas

Mendadak ia pergi

Umur tua laksana api merayap

Melalui padang — tiba-tiba ada di depan

Sang Buddha telah bersabda, "Lahir dan mati"

Seperti matahari yang terbit dan terbenam

Kini datang, kini pergi"

Penyakit seperti burung kecil

Terluka oleh ketapel

*Tak tahukah engkau, kekuatan dan kesehatan
Akan meninggalkanmu suatu kala*

*Kematian laksana lampu minyak kering
(setelah kedipan terakhir)*

Dunia ini tidak kekal

Tidak ada, kuyakinkan engkau

yang akan tetap tak berubah

*Karma buruk seperti jeram yang belum
pernah kulihat mengalir*

Ke atas

Orang bernoda seperti pohon beracun

Jika bersandar di sana, engkau akan terluka

Orang bernoda seperti kacang beku

*Seperti lemak yang tumpah, mereka
mencemari semua*

*Pelaku Dharma seperti petani menanam di
ladang*

Hukum Karma seperti roda Samsara

Yang melanggarnya akan banyak rugi

Samsara seperti duri beracun

Dalam daging — jika tak dicabut

Racun akan bertambah dan menyebar

Datangannya kematian seperti bayangan

Pohon di kala senja

la berhenti cepat, tak ada yang bisa menahan

Kala waktu itu tiba

*Apalagi yang bisa membantu selain Dharma
suci*

Meskipun Dharma sumber kemenangan

Yang mencita-citakannya sungguh jarang

Orang-orang terjerat dalam

Kesukaran samsara
 Dalam kelahiran yang menyedihkan
 Mereka berjuang dengan menipu dan
 mencuri mengejar untung
 Kala kuat dan sehat
 Tak pernah engkau pikirkan penyakit bakal
 datang
 Tapi ia lahir dengan kekuatan tiba-tiba
 Seperti sambaran halilintar
 Kala terlibat dalam masalah duniawi
 Tak pernah kau berpikir mati akan datang
 Cepat datangnya seperti guntur
 Menggelegar di keliling kepala
 Penyakit, umur tua, dan mati
 Selalu bertemu
 Seperti tangan dan mulut
 Tak takutkah engkau pada penderitaan
 Yang engkau alami di masa lalu
 Pasti kan kamu rasakan banyak derita
 Jika nasib buruk menimpamu
 Kepahitan hidup datang satu demi satu
 Seperti gelombang ombak sahut-menyahut
 Satu baru berlalu
 Yang satu datang menggantikan
 Sebelum engkau bebas, rasa sakit dan nikmat
 datang
 Dan pergi bergantian
 Seperti orang lalu lalang bertemu di jalan
 Kenikmatan berbahaya
 Seperti mandi di matahari
 Juga sementara, seperti badai salju

*Datang tanpa tanda
 Mengingat ini semua
 Mengapa tak menjalankan Dharma?*

—
 Nyanyian Milarepa —

Mampukah Kita Memuaskan Nafsu

Tidaklah perlu diherankan, dalam dunia hari ini yang disebut masyarakat maju nan beradab, yang dikuasai keserakahan, kebencian, curiga dan takut, semakin banyak orang yang merasa sendiri, frustrasi, cemburu, dan merana, dan tak melihat ada arti dalam hidup ini. Anak muda zaman sekarang menunjukkan ketidakmampuan untuk melihat makna kehidupan dalam beberapa cara, yang berkisar dari pelanggaran sampai kecanduan narkoba.

Musuh umat manusia adalah kemelekatan yang mementingkan diri sendiri. Dari semua ini kejahatan datang ke dunia. Orang selalu merindukan kenikmatan, kekayaan, dan harta. Mereka dicemari pandangan bahwa kebahagiaan terkandung dalam pemuasan nafsu-nafsu. Kepercayaan seperti ini hadir khususnya dalam masyarakat yang materialistik seperti sekarang ini.

Pemenuhan kebutuhan dan nafsu, yang tidak merusak orang lain, benar bisa membawa berbagai bentuk kebahagiaan. Tapi kita mesti tidak lalu berpikir bahwa kepuasan indera merupakan landasan kebahagiaan tertinggi. Orang yang hidup dengan gagasan seperti itu akan hidup tanpa bisa mendapatkan cita-citanya, seperti mengejar pelangi.

Beberapa hal memberikan kita kenikmatan,

sehingga kita berusaha mengganggunya dan menambah jumlahnya. Berapa hal yang lain membawa kesusahan, jadi kita berusaha menghindari dan mengurangi. Sebelum kita menguasai dan mengendalikan kuasa nafsu dan kebencian, mereka akan membawa kita dari satu pengalaman yang tidak memuaskan ke pengalaman yang tidak memuaskan lainnya. Nafsu dan kebencian berjalan bersama-sama. Di satu masa kebencian yang berperan, di kala lain nafsu yang memegang kendali.

Ketika lapar dan haus muncul, tumbuhlah keadaan yang tidak menyenangkan. Berikutnya, nafsu tumbuh melekat pada ketidakyamanan itu. Semua nafsu kita adalah seperti itu. Mereka diawali dari ketidakyamanan atau perasaan bahwa sesuatu kurang. Dan kemudian kita mencari apa yang kita anggap bisa mengisi kekurangan itu.

Jika kita tidak memperoleh apa yang kita inginkan, perasaan kurang terus membekas. Jika, pada akhirnya kita berhasil mengatasinya, nafsu ataupun rasa lapar menjadi terlepas, dan untuk sesaat, berhenti muncul. Meskipun begitu, ketika kesenanganantisipasi hilang, kita merasa ditipu dan dikecewakan karena apa yang kita alami tidak pernah persis dengan apa yang kita harapkan.

Dan demikianlah, nafsu dan harapan baru diciptakan. Pencarian dan pemuasan nafsu yang terus muncul ini, adalah dasar yang membentuk hidup manusia yang duniawi.

Sebagian orang menghabiskan seluruh waktu mereka dengan mengumpulkan materi: tak ada penumpukan yang bisa memuaskan mereka. Nafsu untuk mendapatkan yang lebih banyak lagi adalah tujuan

hidup mereka. Ketika mereka gagal mendapatkan apa yang mereka cari, mereka menjadi kecewa.

Namun, bahkan setelah mendapatkan apa yang mereka cari, mereka bisa saja tetap tak puas seperti dulu. Obyek mimpi mereka jadi kurang indah, kurang ajib, dan kurang menggairahkan daripada yang mereka impikan. Saat itu, harapan dan keinginan telah pergi dengan derajat yang lebih rendah, dan mereka tidak puas dengan pencapaian itu. Mereka selalu merasa bahwa "rumpun di kebun tetangga lebih hijau".

Orang seperti ini tidak akan bahagia dan puas. Sesungguhnya, semakin banyak yang mereka punyai, semakin menyala nafsu di dalam mereka. Dikatakan bahwa kebutuhan manusia seperti makanan, pakaian dan tempat berteduh, gampang dicukupi, tapi sukarlah memuaskan nafsunya.

Kenikmatan Bukanlah Kebahagiaan

Banyak orang berpandangan keliru bahwa semua masalah bisa diselesaikan dengan uang. Meskipun uang dibutuhkan untuk hidup nyaman dalam masyarakat modern, ia tidak selalu menyelesaikan masalah. Bukan hanya itu, uang juga menimbulkan masalah baru. Karenanya adalah penting bagi kita untuk meletakkan segalanya pada tempatnya.

Pada waktu kita menyadari nilai sejati dan hakikat semua hal, dan mengurangi kemelekatan pada kenikmatan duniawi, kita akan memiliki lebih banyak kedamaian yang muncul dari kesederhanaan dan rasa cukup. Untuk memuaskan nafsu dan kebencian mereka, orang menciptakan masalah untuk dirinya sendiri dan orang lain.

Bangsa-bangsa berangkat perang karena hal ini. Mereka berharap untuk menaklukkan bangsa lain dan menguasai tanahnya. Pertempuran dan perang pecah dan kisah-kisah penderitaan yang menyedihkan tercatat dalam lembaran sejarah manusia. Tapi umat manusia, terjerat oleh keduniawian, tidak akan mengerti hal ini dengan mudah. Mereka mengalami begitu banyak penderitaan dan menghadapi begitu banyak bahaya, pun begitu tidak mau bangun menuju kebenaran.

Mereka seperti unta memakan kaktus yang berduri. Semakin banyak yang dimakannya semakin banyak darah yang keluar dari mulutnya. Namun, tetap saja ia terus memakan kaktus berduri dan tak mau berhenti. Sebenarnya kenikmatan duniawi yang dialami manusia adalah seperti makan kentang panas.

Sang Buddha menjelaskan bahwa semua kesengsaraan muncul dari keinginan pada benda yang salah: lebih banyak uang untuk memanjakan diri, kekuasaan atas orang lain, dan menyebarkan gagasan bahwa akan ada kehidupan kekal setelah kematian. Nafsu untuk memperoleh hal-hal ini membuat orang tidak puas pada hidupnya.

Ini benar khususnya jika mereka hanya memikirkan kepentingan diri sendiri dan meragukan kepentingan orang lain. Ketika mereka tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, mereka menjadi gelisah dan tidak puas. Pada waktu yang sama jika kita memperoleh apa yang kita inginkan dan harapkan, kita juga mengalami ketidakpuasan dan kekecewaan akibat khawatir kehilangan benda itu.

Semua penderitaan mental ini disebabkan oleh nafsu untuk mendapatkan kenikmatan yang memen-

tingkan diri sendiri. Pikirkan itu. Semua itu disebabkan oleh nafsu untuk menjadi apa yang bukan kita, untuk memiliki apa yang tidak kita miliki, dan untuk tidak memiliki apa yang sudah kita miliki. Jika kita pikirkan benar-benar, tidak ada yang bisa dibantah bahwa sebab utama dari ketidakmampuan kita untuk menikmati kebahagiaan adalah nafsu.

Apa itu rasa takut selain dari nafsu untuk menghindar; keserakahan, nafsu untuk memiliki; kecemburuan, nafsu bahwa orang lain seharusnya tidak memiliki; sedih, nafsu untuk mendapatkan kembali sesuatu atau seseorang. Semua emosi-emosi negatif dapat muncul dalam bentuk nafsu, rantai yang membulatkan kita.

Satu-satunya cara untuk menghindari kelelahan ini adalah dengan mengurangi atau membuang nafsu yang menyebabkannya. Ini barangkali susah dilaksanakan, tapi bukannya tak mungkin. Pada waktu kegelisahan berhasil diatasi, kita tiba pada keadaan tenang dan memuaskan.

Sang Buddha telah bersabda, "Kenikmatan yang ditawarkan oleh kesenangan-kesenangan dalam dunia ini dan surga, tidak seperenambelas bagian dari kebahagiaan yang diperoleh dengan menghancurkan kemelekatan."

Berikut ini adalah kata-kata dari seorang penulis untuk kita renungkan bersama-sama.

*Menyesal adalah milik orang yang bahunya berat
Dan bergembiralah orang yang menurunkan beban*

*Jika ia telah membuang beban
ia tak akan mencari beban lagi.*

Penderitaan, harga yang kita bayar untuk keberadaan kita, dihadirkan oleh kemelekatan; kita melakukan perbuatan yang meninggalkan jejak dan benih di dalam batin. Kemudian, dalam hidup ini maupun yang akan datang, benih itu akan masak. Dengan kata lain, kemelekatan yang mementingkan diri sendiri menciptakan karma yang memunculkan reaksi. Perbuatan kita pada masa lalu, bersama-sama dengan faktor lain, membawa hasil baik atau buruk seperti yang kita alami saat ini.

Renungkan Dirimu

Dalam hidup ini, ada orang yang bertambah tua dan menjadi lebih bijaksana berkat pengalaman-pengalaman yang dialami. Mereka menyadari bahwa melekat hanya akan membawa lebih banyak penderitaan. Dan penawar penderitaan ini tidak terletak pada pertolongan dari dewa-dewa, melainkan pada penyelamatan oleh diri sendiri.

Namun, orang duniawi, banyak menderita dan tidak tenang. Di masa muda, ia berusaha mengisi hidupnya dengan berhura-hura. Tanpa menyadari, tahun bertalu, dan ia menjadi tua. Dia tersiksa melihat tubuhnya telah lemah, sementara hati mudanya masih mendambakan kenikmatan. Ini adalah orang-orang yang keserakahannya tumbuh sejalan dengan umur: semakin tua, semakin besar kemelekatan yang dimilikinya. Jika benar demikian, penderitaan pun dengan sendirinya menjadi semakin banyak.

Satu alasan bagi gagalnya usaha mengendalikan kemelekatan adalah harga diri. Di bawah pengaruh harga diri yang palsu, orang melakukan kejahatan dan menolak melihat dengan jernih. Dalam istilah yang sama, kita mesti tidak mengikat diri dengan keangkuhan masa muda sewaktu masih muda, keangkuhan dalam kesehatan selagi masih sehat, dan keangkuhan dalam hidup selagi masih hidup senang.

Sebagian orang, tanpa mempertimbangkan kedudukan mereka yang sebenarnya, merasa lebih tinggi dari yang lain. Mereka begitu puas dengan diri sendiri, sehingga mereka mengembangkan pendapat yang berlebihan atas diri sendiri. Ini bisa berbahaya, karena, "Keangkuhan selalu mengawali kejatuhan."

Kumbang Sombong dalam Kotoran Sapi

Ada seekor kumbang yang secara kebetulan bertemu dengan seenggokan kotoran sapi. Ia bersemangat-senang di dalamnya, dan merasa enak di sana, ia kemudian mengundang teman-temannya untuk bergabung membangun kota di sana. Setelah bekerja keras tanpa mengenal lelah selama beberapa hari, mereka berhasil membangun sebuah "kota" di dalam anggokan itu.

Mereka bangga atas keberhasilan itu, dan memutuskan untuk mengangkat kumbang pertama sebagai raja. Untuk menghormati raja baru, mereka merencanakan suatu parade megah berkeliling "kota". Pada waktu parade yang agung ini sedang berjalan, seekor gajah lewat, dan melihat kotoran sapi. Gajah itu

melangkahkan kakinya di atasnya. Raja kumbang melihat kejadian itu. Ia marah dan membentak binatang besar itu. "Hai kamu! Tak ada rasa hormat kepada raja? Sungguh kasar engkau melangkahkan kaki di atas kepala raja. Minta maaf sekarang juga atau kau kuhukum."

Gajah itu melihat ke bawah dan berkata, "Yang Mulia, hamba memohon ampun."

Lalu ia bertlut di atas onggokan kotoran itu, meratakan raja, kota, penduduk, dan keangkuhan menjadi satu.

Sang Buddha mengatasi tiga macam keangkuhan ini pada waktu Beliau melihat empat peristiwa. Ketika melihat orang tua, keangkuhan masa muda meninggalkannya. Pada waktu melihat orang sakit, keangkuhan akan kesehatan meninggalkannya. Ketika melihat orang mati, keangkuhan terhadap kehidupan meninggalkannya. Jika kita menanggalkan tiga macam keangkuhan ini dari diri kita, kita tak akan lagi terguncang maupun tertekan menghadapi keadaan-keadaan itu. Merenungkan hal-hal di bawah ini akan banyak membawa manfaat:

Saya akan menjadi tua, saya belum mengatasi umur tua.

Saya akan sakit, saya belum mengatasi penyakit.

Saya akan mati, saya belum mengatasi kematian.

Di antara yang dekat dan baik terhadapku, ada yang akan berubah dan pergi.

Saya adalah hasil dari perbuatanku; apapun yang saya lakukan, baik atau buruk, hasilnya akan kupetik sendiri.

Sudah menjadi fakta dalam masyarakat kini, bahwa masa muda adalah keadaan yang paling dambakan, sementara usia tua selalu dihindarkan dengan segala cara. Karenanya orang akan berusaha mati-matian untuk kelihatan muda meskipun fisik telah menyerah pada usia tua. Kita bahkan berbohong soal umur.

Usia Seorang Wanita Muda

Seorang bintang film dibawa ke meja hijau karena mengendarai mobil dalam keadaan mabuk. Ia ditanya berapa usianya. "Tiga puluh tahun," jawabnya.

Beberapa tahun kemudian, bintang film yang sama tampil lagi di depan hakim untuk alasan yang sama. Dan kali ia juga mengaku berumur tiga puluh tahun. Hakim ini adalah juga hakim yang mengadilinya beberapa tahun yang lalu.

"Macam mana pula ini?" katanya. "Lima tahun lalu kamu bilang tiga puluh tahun. Sekarang tetap tiga puluh tahun."

Tak ingin dianggap berbohong, aktris itu menghapus kosmetik di matanya dan menjawab, "Yang Mulia, saya sudah diberitahu berkali-kali untuk tidak mengubah pernyataan di pengadilan. Saya dulu bilang tiga puluh tahun, saya tak akan mengubah kata-kata itu."

Untuk semua laki-laki dan perempuan yang ingin hidup bahagia dan melakukan yang terbaik dalam hidup ini, tanpa perlu berbohong seperti aktris tadi, pengenal diri sendiri merupakan faktor yang paling hakiki. Langkah pertama untuk mengenal sifat pikiran adalah dengan mengendalikannya melalui pengembangan mental secara sistematis maupun meditasi.

Pengembangan batin sangat membantu tumbuhnya kebijaksanaan yang bisa mengangkat hidup seseorang. Seperti sebuah senter, ia menerangi jalan kehidupan yang berliku-liku dan memungkinkan di-bedakannya yang baik dari yang buruk, yang benar dari yang salah. Dengan menyadari cahaya jernih kebijaksanaan, segera ia akan berjalan di atas jalan yang benar. Karenanya meditasi adalah untuk membersihkan pikiran.

Pada waktu bermeditasi, kita harus memeriksa adanya halusinasi, khususnya berkenaan dengan pencapaian spiritual. Imajinasi seperti itu bisa muncul pada meditator yang sudah berpengalaman sekalipun, jika ia tidak berhati-hati.

Ilusi Seorang Meditator

Suatu waktu seorang bhikkhu telah mengembangkan meditasinya hingga ke tingkat absorpsi mental yang tinggi (*jhana*). Ia telah mampu memproyeksikan ciptaan mentalnya laksana benda konkrit yang bisa dilihat orang lain. Karena hal ini ia mengira telah mencapai tingkat kesempurnaan, atau Arahata.

Ia memiliki seorang murid yang mempraktekkan meditasi hingga ke tingkat yang lebih tinggi dan menjadi Arahata. Ketika mencapai tingkat ini, ia sadar bahwa gurunya tidak bisa berkembang lebih lanjut akibat adanya khayalan. Masalahnya adalah bagaimana membuat gurunya sadar akan hal itu.

Suatu hari ia datang menemui gurunya, dan bertanya apakah ia telah menjadi seorang Arahata.

"Tentu saja," jawab gurunya, "untuk membuktikannya, aku akan menciptakan apa yang engkau minta dengan kekuatan pikiranku."

"Ciptakan gajah," kata muridnya. Seekor gajah besar muncul di depan mereka.

"Sekarang coba Guru bikin ia mengejar Guru," kata muridnya lagi. Pada waktu gajah itu mulai mengejarnya, guru itu berusaha bangun dari duduknya dan mulai lari.

"Tunggu, jika Guru seorang Arahata," kata muridnya, "bagaimana Guru bisa punya rasa takut? Kenapa Guru lari?"

Oleh kejadian ini guru itu mengerti bahwa ia belum mencapai Arahata.

Tubuh fisik kita tahan kurang dari satu abad dan mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Emosi kita hanyalah sebuah arus perasaan dan imajinasi. Pikiran kita adalah arus pemikiran. Watak kita berubah seiring gerak waktu. Di dalam interaksi yang rumit antara pikiran dan fisik ini, tidak ada unsur permanen yang bisa dianggap sebagai diri yang tidak berubah.

Anggap ada lubang sedalam seratus kaki dan

kita letakkan batubara yang membara di dasarnya. Kemudian kita letakkan tangga di sana, lalu meminta orang turun ke bawah. Pada awalnya orang-orang itu tidak merasakan apa-apa sebelum mereka dekat ke dasar. Semakin mendekat ke dasar lubang, mereka akan merasa semakin panas.

Dengan cara yang sama anak-anak muda tidak mengalami penderitaan meskipun Sang Buddha telah bersabda bahwa hidup ini diliputi penderitaan. Contoh di atas adalah analogi yang baik untuk menjelaskan bahwa sejalan dengan pengalaman kita, kebenaran tentang penderitaan ini akan semakin jelas terlihat.

Tak dapat disangkal, demi kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari, kita masih berbicara dalam istilah-istilah konvensional dan menggunakan kata-kata seperti "diri saya" dan "dirimu". Seperti halnya kalau kita bilang matahari terbit, meskipun kita tahu bumilah yang mengelilingi matahari.

pikiran sakit — pikiran sehat

4

Barangkali agak sulit untuk berbuat baik; lebih sulit lagi menjadi orang baik. Namun mempertahankan pikiran yang sehat dan tetap melayani orang yang menuduh, mengkritik, dan membenci, adalah yang paling sulit dilakukan.

Umat manusia tercipta bukan hanya dari tubuh jasmani, tapi juga dari pikiran. Dengan dilengkapi oleh pikiran, manusia menjadi bisa berpikir, karena itulah fungsi khusus pikiran. Lewat pikiranlah, bukan tubuh, nilai umat manusia bisa dimengerti, dihargai, dan diikuti. Jika pikirannya tidak digunakan dengan cara yang rasional dan manusiawi, seseorang itu tidak berharga untuk dianggap sebagai umat dari manusia.

Anda dilahirkan ke dalam dunia ini untuk berbuat baik, jangan menghabiskan waktu Anda dengan sia-sia dan menjadi beban masyarakat. Selalulah berpikir untuk meningkatkan kebajikan dan kebijaksanaan. Jika tidak, Anda telah melecehkan kesempatan baik yang datang dari buah perbuatan baik yang Anda lakukan di masa lalu.

Di antara semua makhluk dalam alam semesta ini, umat manusia telah mencapai bukit tertinggi dalam perjuangan mencapai puncak kesempurnaan keberadaan. Kita telah dekat ke puncak, dan dalam satu atau dua putaran lagi, kita mungkin akan tiba di sana.

Namun, biarpun belum mencapai putaran terakhir dan meraih puncaknya, kita tetap telah bergerak dalam suatu arah, rute yang aman yang akan membawa kita ke puncak tanpa perlu merasa takut jatuh kembali ke bentuk kehidupan yang lebih rendah. Putaran terakhir sungguh sukar, namun dengan tekad baja kita bisa memastikan tercapainya tingkatan di mana tidak ada lagi kata mundur.

Kewajiban kita yang paling mendesak, adalah memastikan agar tidak terperosok ke dalam bidang keberadaan yang lebih rendah. Dengan maksud ini, kita mesti berusaha memahami proses kehidupan dan menyadari bahwa masing-masing dari kita adalah kemudi bagi masa depannya sendiri. Kita mesti mengarahkan kehidupan kita bersih dari bentuk kehidupan yang lebih rendah, dengan tetap mengikuti peta Dharma.

Hidup di Masa Kini

Bagaimana hidup ini terlihat bagi banyak orang? Pintalan benang. Selama hampir seperempat abad, mereka bekerja untuk mendapatkan pekerjaan; untuk seperempat lagi mereka berjuang di belantara ketegangan mengumpulkan harta dan kekayaan; dan seperempat berikutnya, mereka menuju kematian tanpa tahu sama sekali untuk apa sebenarnya mereka hidup.

Banyak orang sangat dikendalikan oleh kesibukan mencari nafkah, sehingga mereka tidak memiliki waktu untuk hidup. Mereka berusaha selalu mengikuti perkembangan tampak luar namun mengabaikan perkembangan sebelah dalam. Dibutuhkan oleh indera, mereka menganggap yang palsu sebagai yang nyata.

Mereka bekerja keras — bahkan bertempur, sampai titik darah terakhir — demi kekayaan, kekuasaan, dan jabatan, berpikir bahwa mereka bisa “sukses” jika mendapatkan perhargaan seperti itu dalam hidup ini. Di sini, seorang penulis mencoba memberitahu bagaimana kita menghabiskan waktu:

*Kita hidup dan kerja dan mimpi
Masing-masing punya rencana
Kadang tertawa
Kadang menangis
Hari berlalu*

Salah satu penyakit terparah yang dihadapi dunia modern adalah terlalu banyak aksi. Aksi, aksi dan aksi lagi, mencirikan kehidupan manusia dari buaian ayunan hingga kubur. Sukar baginya untuk menyisakan waktu lima menit yang hening untuk menenangkan diri.

Manusia hari ini bisa pergi dengan kecepatan dua kali kecepatan suara di dalam kursi empuk pesawat jet. Di darat, ia bisa pergi dengan kecepatan yang menakutkan dengan apa yang disebut “kereta api peluru”. Kita juga bisa menyusuri permukaan samudera dengan *hovercraft*. Dalam lapisan kegiatan umat manusia ini, kecenderungannya adalah berbuat dengan waktu yang sependek mungkin.

la berhamburan ke sana dan ke sini sejalan dengan tuntutan kehidupan modern. Ia mengunyah makanan dengan cepat dan kemudian mencampakkannya dirinya lagi dalam pacuan yang tiada henti. Ia membaringkan tubuhnya di atas kasur, berguling ke kiri dan ke kanan setengah malam. Dan ketika baru terlelap, lonceng beker membangunkannya untuk memulai lagi hari yang lain. Sudah terlalu lama, manusia menyia-siakan tubuh dan pikirannya. Manusia cemas tidak dapat mengikuti laju kehidupan saat ini. Jadi, ini hanyalah soal waktu, sebelum mereka menyerah. Alam tak pernah tergopoh-gopoh, kita juga seharusnya tidak.

Manusia modern demikian sibuknya saat bekerja sehingga kadang-kadang mereka bicara dan berjalan-jalan saat tidur. Laju yang kencang dalam kehidupan manusia modern persis dengan raungan mesin yang diciptakannya. Energi yang mengikuti rasa cemasnya dan pemborosan sumber daya mentalnya, telah melemahkan baik tubuh maupun pikirannya.

Ia seperti terlibat dalam segala macam ide, pandangan, dan ideologi, yang menarik dan juga yang bodoh. Ia sangat terpengaruh oleh media massa, seperti televisi, bioskop, koran, dan majalah, yang membentuk cara berpikir, nafsu, dan gaya hidupnya.

Seksualitas dieksploitasi habis-habisan di media untuk membujuk orang membeli, bahkan benda-benda yang sesungguhnya tidak mereka butuhkan. Musik, tari, dan bentuk hiburan yang lain sekarang ini telah menjadi seperti candu, menciptakan gairah dan kegelisahan dalam pikiran, dan membangkitkan naluri kebinatangan. Akhirnya manusia menjadi bingung dan berpaling dari jalan kejujuran mengikuti jalan pemanjaan dan sensualitas yang lebih mudah.

Hidup Adalah Medan Perang

Dunia ini sendiri adalah medan perang besar. Di mana saja selalu ada pertempuran, kekerasan, dan pertumpahan darah. Keberadaan selalu dicirikan dengan adanya perjuangan: molekul kontra molekul, atom kontra atom, elektron kontra elektron, laki-laki melawan laki-laki, perempuan melawan perempuan, manusia melawan hewan, hewan melawan manusia, makhluk halus melawan manusia, manusia melawan makhluk halus, manusia melawan alam, alam melawan manusia. Dalam tubuh fisik pun, terkandung perubahan dan perjuangan yang terus-menerus.

Persis seperti dunia, pikiran sendiri adalah medan besar di mana berlangsung banyak pertempuran. Setiap insiden kecil sekalipun akan mengganggu keseimbangan pikiran. Pikiran menjadi sangat gembira pada saat seorang anak yang diharapkan lahir. Di lain waktu, pikiran menjadi sedih kala anak itu sakit, mengalami kecelakaan, atau diserang penyakit berat.

Pikiran berfluktuasi di antara dua ekstrem, kebahagiaan dan kesedihan, karena ia tidak berlatih untuk melihat hakikat sejati kehidupan. Untuk alasan ini, orang biasa akan selalu mengalami penderitaan, rasa takut, cemas, dan cuma sedikit kepuasan batin dalam dunia yang terus-menerus berubah.

Namun jika ia telah melatih pikirannya dengan meditasi dan melihat hakikat semua benda sebagai mana adanya, pikirannya tidak lagi melekat maupun terikat oleh dunia. Sebagai hasilnya, ia membebaskan dirinya dari penderitaan dan ketidaksempurnaan dunia.

Hidup adalah medan perang abadi antara dua pihak: yang satu sebelah luar, yang satunya lagi se-

belah dalam. Yang berada di pihak luar adalah garis intelektualitas dan rasionalitas. Jika kekuatan sebelah luar telah habis, manusia menarik diri ke dalam lapisan kedua dan mencari pertempuran yang baru.

Jika lapis kedua ini juga kalah, ia mengundurkan diri untuk merawat dirinya sejenak, hanya untuk muncul dan berperang lagi esok hari. Bagaimanapun juga, pada waktu ia telah benar-benar tergoncang dan menarik diri ke dalam, hidup bersama kemarahan, frustrasi, nafsu dan fantasi untuk waktu yang lama, kesehatan jiwanya akan tercemar.

Batin yang tidak terkendali dikuasai oleh pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, seperti pikiran yang mementingkan diri sendiri, serakah, dan terikat pada kemasyhuran duniawi, harta dan kepunyaan. Jika kecenderungan ini tidak diteliti, pikiran akan beralih menjadi gandang iblis, yang merobah manusia menjadi makhluk yang mengerikan, yang siap membunuh dan menghancurkan siapapun dan apapun yang menghalangi jalannya.

Demi mengejar keuntungan dan kenikmatan materi, orang modern tidak lagi mendengar suara alam. Ia terlalu menuntut dari hidup, dan karenanya ia hancur. Ia dibuat percaya bahwa "sukses" berarti mendapatkan segalanya dan menjadi "yang terbaik" dalam semua aktivitas itu.

Tentu saja, secara fisik hal ini tak mungkin. Kegiatan mentalnya sedemikian terganggu oleh kebagiaian masa depannya, sehingga ia mengabaikan kebutuhan fisik dan tidak memperhatikan pentingnya saat sekarang. Ketidakmampuan untuk menentukan prioritas yang tepat merupakan sebab utama frustrasi,

keresahan, rasa takut dan tidak aman yang menghingapi kita.

Jadi, apa hasil dari semua ini? Keresahan dan tekanan ini mengujud sebagai gangguan dan ketakberdayaan mental, yang secara bersama-sama disebut "pembunuh emosi". Emosi negatif rasa takut, cemas, rasa tidak aman, cemburu dan sebagainya, ini tidak hanya menyebabkan penderitaan bagi diri sendiri, tapi juga orang lain di sekeliling.

Dalam banyak negara maju telah ditemukan bahwa dua dari sepuluh orang menderita penyakit mental, atau memerlukan perawatan psikiater untuk satu dan lain jenis neurotis. Semakin banyak saja rumah sakit maupun institusi khusus dibangun untuk menampung orang-orang yang mengidap kelainan jiwa. Lebih banyak lagi yang tidak memperoleh perawatan sama sekali, meskipun sangat memerlukan.

Bertambah banyaknya unsur kriminal, yang kadang-kadang dianggap sama dengan penyakit mental dalam masyarakat ini, telah mencapai tingkat yang sangat mengkhawatirkan. Salah satu hasil yang sangat maju yang muncul dari penelitian **Freud** adalah bahwa orang yang terpaksa berbuat kriminal dan kejahatan adalah sakit secara mental. Mereka membutuhkan lebih banyak pengertian dan perawatan dibandingkan dengan hukuman.

Sikap seperti ini dalam menghadapi masalah terletak pada landasan dari semua reformasi sosial yang progresif dan membuka jalan kepada rehabilitasi dan bukannya balas dendam maupun hukuman.

Terdapat banyak metodologi maupun teknik

yang umum dalam terapi mental untuk merawat orang-orang yang secara mental tidak seimbang. Pada masa awal, terapi ini ditujukan untuk membawa ke permukaan keadaan mental yang telah lama dikubur. Sang psikiater mendorong pasiennya untuk berbicara dan mengungkapkan dengan hati-hati semua pikiran kamulase yang telah lama disembunyikan bahkan dari pasien itu sendiri.

Sang psikiater dengan sengaja menahan diri untuk tidak memberitahu pasiennya apa yang harus dikerjakan, namun berusaha membawanya pada tingkatan perhatian di mana ia bisa melihat sendiri sikap mentalnya yang salah. Dengan cara ini, seorang psikiater yang berpengalaman berusaha membukakan tabir rahasia sebab penyakit kepada pasiennya, yang dalam banyak contoh adalah pasien itu sendiri.

Pengungkapan ini memberikan pengertian kepada pasiennya atas sifat masalahnya yang tersembunyi, dan juga bagaimana cara mengatasinya.

Pendekatan seperti ini mirip dengan ajaran Sang Buddha, "lakukan oleh dirimu sendiri" yang bertujuan membuat kita menyadari hakikat dari kehidupan, masalah, dan diri kita. Dengan mengikuti cara yang bertahap ini, kita akan mengerti bahwa masalah utama dalam hidup ini disebabkan oleh kemelekatan dan ketidaktahuan kita sendiri.

Pada waktu yang sama, kita juga akan melaksanakan jalan untuk mengurangi kekotoran batin dan mengikis akar dari semua masalah yang kita hadapi, sehingga memungkinkan kita untuk mengalami pertumbuhan spiritual dan muncul kembali terbebas sepenuhnya dari penderitaan dan keterikatan duniawi.

Batin Yang Sehat

Kekuatan dan emosional yang merusak harus diperiksa dan dikurangi sampai tingkat yang bisa dikuasai. Dalam konteks ini, penenangan merupakan suatu kebutuhan, bukan kemewahan. Kita mesti mengurangi maupun membuang kegiatan yang tidak perlu. Bangunlah lebih pagi untuk berbenah dan ber-cakap-cakap dengan keluarga, dan buatlah kebiasaan meluangkan waktu untuk diri sendiri terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat seperti membaca, kontemplasi, dan penenangan fisik maupun mental.

Semua penyakit manusia tergantung pada seberapa baik ia berusaha menyeberangi arus kehidupan. Tidak ada yang bisa menyeberangi samudera dengan perahu yang menentang angin. Sebaliknya, ia mesti mengemudikan perahunya mengikuti angin. Arus kehidupan selalu mengalir dalam satu arah. Ia tak pernah mengubah arah alirannya, seperti juga matahari tak berubah arahnya. Manusia harus menyesuaikan dirinya dengan arus kehidupan untuk menemukan keselarasan yang lengkap antara dirinya dengan lingkungan.

Patuhilah hukum alam yang abadi (Dhamma), yang diajarkan oleh Sang Buddha. Ia yang menjaga hukum ini hidup dengan gembira dalam dunia ini dan berikutnya. Adalah kewajiban dari setiap umat manusia untuk menggunakan pikirannya mengikuti jalan yang benar. Pikiran manusia memiliki keleluasaan untuk menciptakan dunia yang adil, wajar, dan damai.

Jika pikiran dibiarkan mengembara sukanya, ia akan menjadi tidak disiplin, rendah, dan mengganggu. Kebanyakan penderitaan dalam dunia ini

disebabkan oleh pikiran-pikiran yang terganggu, rendah dan kusut. Orang yang tidak damai dengan dirinya sendiri tidak akan bisa damai dengan orang lain.

Kebencian adalah sikap mental yang tidak sehat, dan hanya menyebarkan kegelapan dan menghalangi pengertian yang benar. Kebencian merintangi; kasih membebaskan. Kebencian mencekik; kasih melepaskan. Kebencian membawa kegetiran; kasih membawa damai. Kebencian menghasut; kasih menenangkan, melegakan, menhangatkan. Kebencian memisahkan; kasih menyatukan. Kebencian membawa kekerasan; kasih melembutkan. Kebencian menjatuhkan; kasih menolong. Dengan menyadari nilai-nilai kasih, kita mesti menyisihkan kebencian.

Umat manusia mendambakan kedamaian, namun tak akan ada kedamaian di dunia ini sebelum pertentangan di dalam manusia itu sendiri dituntaskan. Untuk mencapai keadaan ini, pikiran perlu dilatih. Orang mungkin bertanya, "Bagaimana kita melakukannya?" Ini pertanyaan logis, yang lebih penting lagi adalah, "Apakah kita hendak melakukannya?" Jika jawabannya ya, dibarengi dengan komitmen, pikiran akan dapat dilatih.

Hukum Dasar Pikiran:

Seperti yang dilihat — itu yang dirasakan
Seperti yang dirasakan — itu yang dipikirkan
Seperti yang dipikirkan — itu yang didambakan
Seperti yang didambakan — itu yang dikerjakan

BAGIAN DUA

Bagaimana Mengatasi Rasa Takut

mengendalikan kemarahan

5

Orang yang marah membuka mulutnya dan menutup matanya

Seorang janda kaya aristokrat, yang terkenal murah hati di tengah masyarakat, memiliki seorang pembantu rumah tangga yang rajin dan setia. Satu hari, didorong oleh rasa ingin tahu, pembantu ini memberanikan diri menguji majikannya. Ia ingin tahu adakah ia sungguh-sungguh berhati baik, atau sekadar berpura-pura di depan kerumunan kaum kelas atas.

Keesokan harinya, ia bangun siang hari. Majikannya menegurnya karena terlambat. Hari berikutnya, pembantu itu bangun terlambat lagi. Kali ini rumahnya marah-marah dan memukainya dengan tongkat. Kabar ini segera berhembus dari satu tetangga ke tetangga yang lain. Janda kaya kehilangan tidak hanya nama baiknya namun juga pembantunya yang setia.

Seperti juga dalam masyarakat masa kini, orang menjadi baik dan rendah hati jika keadaan di sekitar mereka baik dan memuaskan. Jika keadaan berubah

diri sendiri, yang menjadi musuh terjahat. Kita mesti berusaha terus-menerus untuk mengikis bahaya laten di dalam pikiran ini, dengan cara memahami situasi dengan tepat.

Kemarahan tumbuh semakin berkobar jika di siram minyak emosi, terutama jika keserakahan ber-ada di balik emosi itu. Di saat-saat kemarahan menguasai, manusia berhenti menjadi manusia: ia berubah menjadi binatang buas yang tidak hanya memiliki kecenderungan untuk merusak orang lain, tapi juga menghancurkan diri sendiri. Kemarahan bisa melenyapkan reputasi, pekerjaan, kawan, kekasih, kedamaian pikiran, kesehatan, bahkan diri sendiri.

Sang Buddha menjelaskan kejinya kemarahan dan bersabda bahwa pada waktu seorang diliputi ke-marahan, tujuh hal menyimpannya; tujuh hal yang cuma mengabdikan hasrat musuh-musuhnya dan membuat mereka bersenang hati. Apakah ketujuh hal itu?

Ia akan kelihatan jelek meskipun berpakaian dan bertata rias baik. Ia akan terbujur kesakitan, meskipun ia tidur di atas kasur yang empuk dan hangat. Ia akan melakukan perbuatan yang hanya akan membawa kerusakan dan penderitaan, karena menganggap yang baik sebagai yang buruk dan yang buruk sebagai yang baik, dan karena selalu gelisah dan tidak lagi memaknai akal sehat. Ia akan menghabiskan kekayaan yang diperolehnya dengan susah payah, bahkan melanggar hukum. Ia akan kehilangan reputasi dan nama baik yang dicapai dengan ketekunan. Teman-teman, famili, dan orang yang dikasihinya akan menghindari dan mengambil jarak darinya. Setelah mati ia akan dilahirkan di alam yang tidak menyenangkan, karena orang yang

menjadi tidak menyenangkan, mereka marah dan tersinggung. Ingat pepatah, "Kala yang lain baik, kita juga bisa baik. Kala yang lain bejat, kita juga gampang menjadi bejat."

Kemarahan adalah emosi yang tidak baik dan merusak. Setiap orang bisa marah dalam satu dan lain bentuk dalam kehidupan sehari-hari. Kemarahan adalah emosi negatif yang bersembunyi di dalam kita, menunggu saat yang tepat untuk membakar dan menguasai kehidupan.

Kemarahan bisa diumpamakan dengan kilatan cahaya yang menyilaukan sejenak dan menyebabkan kita bertingkah yang tidak masuk akal. Kemarahan yang tidak terkendali bisa membawa kehancuran pada fisik maupun mental. Seperti emosi-emosi yang lain, kemarahan juga bisa dikuasai.

Bahaya Yang Dibawa oleh Kemarahan

Makhluk-makhluk tertentu tak bisa melihat di siang hari, sementara yang lain buta pada malam hari. Orang yang memiliki kadar kebencian dan kegetiran hingga tingkat tertentu, tidak bisa melihat apapun dengan jelas, baik pada pagi maupun malam hari. Ada ungkapan bahwa orang yang marah membuka mulut dan menutup matanya.

Dikatakan bahwa orang yang marah mengalihkan akibat kemarahannya kepada dirinya sendiri dengan merusak akal sehatnya. Seperti uang di bank berbunga, kemarahan di dalam pikiran juga akan memetik buahnya yang pahit.

Sebenarnya dengan siapa atau apa kita bertempur pada waktu marah? Kita bertempur dengan

dikuasai kemarahan melakukan perbuatan yang tercela yang hanya membawa akibat buruk melalui tubuh, perkataan, dan pikiran.

Anguttara Nikaya —

Nasib buruk seperti di atas adalah yang diharapkan oleh musuh seseorang. Dan itu semua adalah nasib sangat jelek yang akan menimpa orang yang dikuasai kemarahan.

Mengatasi Kemarahan

Cara yang baik untuk mengendalikan kemarahan adalah dengan berlaku seolah-olah pikiran-pikiran yang tidak diinginkan tidak muncul dalam pikiran. Dengan menggunakan kekuatan tekad, kita memusatkan pikiran pada sesuatu yang bermanfaat dan dengan cara inilah emosi-emosi negatif dikalahkan. Tidak gampang memang untuk bersikap damai pada orang yang menghina kita.

Meskipun fisik tidak disakiti, ego terasa direndahkan, sehingga ada keinginan untuk menyerang balik. Sungguh tidak mudah untuk membalas hinaan dengan rasa menghargai dan memaklumi. Namun ujian pada karakter seseorang justru dilihat dari sikapnya menghadapi situasi yang memojokkan dalam kehidupan sehari-hari. Sejak kecil juga sudah dapat dilihat bahwa kita suka membalas dendam demi kepuasan diri sendiri.

Ja menghinaku, menyakitiku, mengalahkanku, merampokku. Dalam diri orang yang dipenuhi pikiran seperti itu, kebencian tak akan berakhir.

Sang Buddha —

Kegelapan tidak dapat diatasi dengan kegelapan, melainkan dengan terang. Demikian juga, kebencian tak dapat dikalahkan dengan kebencian, melainkan dengan cinta kasih.

Ada orang yang seperti aksara terukir di atas batu; mereka cepat menyerah pada kemarahan dan menyimpan kemarahan itu dalam hati untuk waktu yang lama. Ada juga orang yang seperti goresan surat di atas pasir; mereka marah juga, namun kemarahan itu cepat berlalu. Orang yang lain seperti huruf yang ditulis di permukaan air; mereka tidak menysakan goresan huruf yang datang. Tapi orang yang sempurna seperti surat ditulis di angin; mereka membiarkan hal-hal yang menyakiti dan menghina tak teracuhkan; pikiran mereka selalu mumi tak terusik.

Bahkan jika kita merasa marah pada ketidakadilan yang menimpa orang lain, kita tetap harus mengatasi kemarahan itu, karena kita tak akan berbuat yang bermanfaat dalam keadaan pikiran yang terganggu. Jika marah, kita mesti menyadari keadaan itu. Lihatlah kemarahan itu sebagai satu keadaan mental, tanpa mengarahkannya pada obyek yang menyebabkan timbulnya rasa marah itu.

Kita harus belajar mengamati dan meneliti emosi-emosi kita pada saat sedang marah. Dengan terus-menerus mempraktekkan analisa diri terhadap gairah-gairah yang timbul, kita akan mendapatkan kepercayaan diri yang lebih besar untuk mengatasi diri sendiri, dan tidak akan bertindak secara dungu dan tak masuk akal. Nasihat Sang Buddha:

Sungguh baik mengendalikan perbuatan; sungguh baik mengendalikan kata-kata; sungguh baik mengendalikan pikiran;

sungguh baik terkendali dalam segalanya. Orang suci yang terkendali dalam segalanya bebas dari kesedihan.

Tidak semua orang menggunakan metode yang sama untuk mengatasi kemarahannya. Salah satu cara yang efektif adalah dengan menerapkan metode 'mengulur waktu'. **Thomas Jefferson** meringkas metode ini dalam kata-katanya. "Jika marah, hitung sampai sepuluh sebelum melepaskan kata-kata. Jika sangat marah, hitunglah sampai seratus."

Salah satu resep untuk mengembangkan pengendalian watak yang lebih baik adalah dengan mengulang-ulang di dalam hati kata-kata di bawah ini setiap hari.

"Saya mampu mengendalikan kemarahan, saya mampu mengatasi gangguan, saya akan tetap sejuk dan tak akan terbakar, saya akan kokoh seperti karang, tak goyah oleh kemarahan, saya berani dan penuh dengan harapan."

Dengan mengulangi kalimat-kalimat ini baris demi baris, kita bisa menguatkan pikiran dengan meraih kepercayaan diri dan ketenangan pikiran. Pada waktu menghadapi perbuatan tidak benar yang dilakukan orang lain, kita juga bisa mengingat kata-kata Sang Buddha.

"Jika orang dengan kedunguananya berbuat yang salah terhadapku, saya akan membalasnya dengan melindunginya dalam tirai kasihku yang tak terbatas; semakin jahat yang datang darinya, semakin baik yang harus kuberikan; harum kebajikan

akan datang padaku, dan ia hanya akan menuai nama buruk.

Orang jahat yang berusaha melukai orang baik, seperti orang yang meludah ke langit; ludah tak kan pernah mengotori langit. Cuma mukanya sendiri yang akan menerima percikan itu. Orang yang memfitnah adalah seperti orang yang melempar debu melawannya. Debu kembali kepada orang yang melemparkannya. Orang bijak tak bisa dilukai; kesengsaraan kembali kepada yang memfitnah."

Orang Bijak Tak Pernah Menentang Orang Bodoh

Seekor babi hutan suatu ketika memutuskan untuk menjadi raja hutan. Jadi bangkitlah ia dari kubangan tempat ia beristirahat, menuju singa, raja binatang buas, dan menantanginya bertempur. Tentu saja singa hanya memandang sekilas kepada makhluk bau ini, mengabaikannya, dan berlalu tanpa merasa perlu membalas tantangannya.

Cerita ini memberikan gambaran bagaimana orang bijaksana tidak menghabiskan waktu mereka dengan melayani gangguan orang-orang bermental rendah.

Sang Buddha juga telah memberikan nasihat bagaimana mengendalikan kemarahan. Nasihat ini jika dituruti, semakin sering dilaksanakan akan semakin efektif.

Dengan mengingat sabda-sabda Sang Buddha mengenai bahaya kemarahan dan masalah-masalah yang diakibatkan oleh pikiran-pikiran yang tidak bermanfaat ini.

Dengan mengingat kebaikan-kebaikan orang yang dibenci. Jika watak buruknya dianggap sebagai kelemahan umat manusia, dan mulai memikirkan kebaikan-kebaikan yang dimilikinya, maka kemarahan akan bisa dilunakkan dan memberi jalan kepada kasih sayang.

Dengan mengingat hukum karma. Semua makhluk adalah pemilik karma mereka masing-masing, dan mereka akan mewarisi buah dari karma mereka, baik atau buruk. Dengan menyadari hukum ini, kita akan menjadi lebih susah dikuasai kemarahan. Bahkan kita bisa mengembangkan welas asih kepada orang lain yang harus menghadapi karma buruk mereka.

Dengan mengembangkan kasih sayang kepada semua makhluk. Berkah mulia akan datang kepada mereka yang mengembangkan pikiran dengan mempraktekkan belas kasih dan cinta tak terbatas kepada semua.

Dengan menjaga agar pikiran tidak dikotori oleh niat-niat buruk kepada orang yang telah berbuat salah atau menyakiti kita. Kemarahan yang berkembang biak dalam pikiran hanya akan lebih merusak diri sendiri daripada orang lain. Karena itu, kembangkanlah hidup yang penuh kegembiraan dan cinta kasih, bahkan meskipun pada waktu hidup di antara mereka yang membenci.
