

AJARAN-AJARAN GATSAL

Mengatasi Prasangka dan Selalu Memikirkan Diri Sendiri (bagian pertama)

Kita harus menyadari sepenuhnya bahwa setiap manusia yang kita temui pada dasarnya sama seperti kita: mereka ingin bahagia.

Mungkin kita harus memulai perbincangan ini dengan topik memikirkan diri sendiri. Salah satu perbedaan antara masyarakat Barat modern dengan masyarakat tradisional yang masih terjadi sampai batas tertentu di sebagian Eropa dan Asia adalah pengagungan masyarakat Barat modern akan individual. Ini merupakan fenomena yang sangat menarik. Saya pikir hal ini belum pernah terjadi sebelumnya dalam sejarah – sulit dikatakan apakah ini sebuah evolusi ataukah devolusi. Yang pasti ini adalah suatu penyimpangan, dan sesuatu yang mungkin tidak kita sadari sepenuhnya karena kita lahir di budaya ini.

Saat seseorang lahir ke dalam masyarakat tradisional, mereka secara otomatis langsung menjadi bagian dari suatu jaringan/lingkungan yang besar. Jaringan ini umumnya bukan mengenai kebangsaan. Pikiran pertama seseorang bukanlah “Saya orang Australia” atau “Saya orang India”. Pikiran pertama mereka mengarah pada lokalitas/lingkungan setempat mereka, latar belakang sosial tertentu di lingkungan tersebut dan mengarah pada keluarga. Hal-hal inilah yang dapat mereka asosiasikan dengan diri mereka. Seperti sebuah jaringan keluarga. Kini, menjadi bagian dari jaringan sebuah keluarga tidak hanya termasuk orang tua, kakak atau adik kita, tetapi juga saudara-saudara sepupu kita, tante-tante, dan saudara-saudara mereka. Sebagai contoh, jika kita berasal dari India, dan kita pergi ke daerah baru, pasti ada orang di daerah baru tersebut yang masih memiliki ikatan saudara dengan kita di India – orang ini mungkin telah menikah dengan kerabat kita tujuh generasi yang lalu, walau bagaimanapun tetap masih saudara kita. Kita selalu menjumpai kejadian ini, jaringan keluarga dimana kita terhubung, walaupun beberapa generasi yang lampau. Perasaan menjadi bagian dari jaringan besar ini sangat penting dan memberi kekuatan. Kita tidak mudah jatuh, karena sangat banyak orang yang mendukung kita yang akan menjaga dan melindungi kita.

Satu sisi dari situasi ini adalah, karena kita merupakan bagian dari jaringan ini, bagian mendasar dari keluarga ini – di India, dari kasta atau di tempat lain, dari marga – kita aman. Walaupun demikian, kita memiliki tugas dan tanggung jawab terhadap keluarga, terhadap kasta, terhadap marga tersebut; kita memiliki rasa bangga terhadap kelompok dimana kita menjadi bagian darinya. Bahkan jika ini merupakan kasta yang sangat rendah, pasti ada peraturan, tata cara dan perilaku yang umum berlaku di kasta tersebut yang kita hormati. Dan dalam struktur keluarga, kita tahu kita berada di posisi mana. Saat kita masih kecil, kita harus menghormati, menghargai dan melayani orang-orang yang lebih tua dari kita tidak peduli apakah secara pribadi kita menyukai mereka ataupun tidak. Kita merupakan bagian dari mereka, mereka menjadi bagian dari kita; kita mempunyai kewajiban-kewajiban kita. Kita melayani dan menjaga mereka, dan mereka membimbing

kita. Lalu, jika kita seorang gadis, kita menikah dan keluar dari keluarga tersebut atau jika kita pemuda kita membawa seseorang masuk ke dalam keluarga tersebut. Pengetahuan akan apa yang harus kita lakukan, bagaimana perilaku yang pantas bagi kelompok usia kita dan perilaku sosial terhadap setiap orang di sekitar kita tetaplah sama. Semua telah tertata dan sangat jelas. Hal ini memberi perasaan aman, rasa memiliki.

Sisi negatifnya, sudah tentu, kita harus melakukan apa yang diperintahkan kepada kita. Ada beberapa kewajiban yang harus kita penuhi. Kita bukan individu bebas, terutama yang berhubungan dengan pernikahan. Di India, pernikahan biasanya sudah diatur (dijodohkan) dan kita tidak dapat memilih. Karena dianggap di kisaran usia layak untuk menikah adalah masa dimana kita paling kurang memiliki kebijaksanaan menentukan siapa yang harus kita nikahi. Besar kemungkinan kita lebih dipengaruhi oleh hormon kita daripada akal sehat! Oleh sebab itu, keluarga kitalah yang kelihatannya memiliki penilaian yang lebih baik untuk memilih orang yang mereka anggap lebih sesuai untuk kita baik secara sosial maupun astrologi, karena orang tua kita lebih berpengalaman dan emosinya tidak terlalu terlibat.

Oleh sebab itu, ada kebaikan dan keburukan menjadi bagian dari jaringan keluarga besar. Ini bukan hanya pola yang terjadi di Asia, hal ini juga pernah terjadi di Eropa beberapa abad yang lalu. Ada rasa aman karena kita tahu bagaimana harus bersikap terhadap orang yang lebih tua dari kita, terhadap orang yang sebaya dan terhadap orang yang lebih muda dari kita. Kita tahu apa yang pantas, tidak peduli apakah kita suka dengan status kita ataupun orang yang telah dipilih/dijodohkan oleh orang tua kita.

Pada generasi sekarang di Barat, struktur tradisional seperti ini sudah hampir punah. Menurut cara kuno, seseorang merupakan bagian dari suatu kelompok, harapan serta keinginan orang tersebut harus mengikuti/tunduk pada keinginan dan harapan kelompoknya tersebut. Penolakan/pemberontakan terhadap hal itu maupun pemaksaan harapan dan keinginan yang bertolak belakang dengan harapan serta keinginan kelompok merupakan pelanggaran/kejahatan terbesar. Karena itu, diusir dari struktur keluarga atau dikeluarkan serta ditolak, dinilai sebagai hal yang paling menakutkan. Karena hal ini membuat seseorang tidak memiliki dukungan, tidak menjadi bagian dari kelompok manapun. Kita berada di sebuah ruang hampa – sendiri tanpa perlindungan.

Sekarang ini kita sangat memuja individualisme. Individu-lah yang penting; individu-lah yang berhak mengontrol hidupnya bahkan sejak masih muda – sadarkah anda bahwa usia ini semakin muda dan muda? Kontrol telah diberikan kepada orang-orang yang masih begitu muda dan tidak berpengalaman dimana kemungkinan mereka belum mempunyai kebijaksanaan untuk menjaga diri mereka sendiri. Apa yang terjadi sekarang adalah bahwa setiap orang, pada usia yang sangat muda, telah memiliki perasaan individualisme yang kuat, dan tidak memiliki perasaan saling terkait dengan orang lain.

Secara tradisional, anak-anak dididik secara alamiah untuk menghormati orang tua dan guru-guru mereka, dan mereka tidak pernah memperlmasalahkannya. Saya kenal beberapa orang Tibet yang mempunyai orang tua yang sangat sulit dan seringkali sangat egois, tetapi anak-anak itu tetap mencintai orang tua mereka. Mereka menghormati orang tua

mereka, penuh pengertian serta bersimpati terhadap masalah orang tua mereka. Mereka tahu orang tua mereka punya kesalahan, tetapi mereka tidak memperlmasalahkan, mereka tetap orang tua mereka. Mereka tetap sebagai ibu dan ayah mereka yang telah memberi kehidupan dan membesarkan mereka. Tanpa orang tua, mereka tidak ada di dunia ini. Karenanya mereka berterima kasih. Kualitas rasa terima kasih ini, kualitas menghargai orang seperti ini seringkali telah hilang di masyarakat modern. Orang-orang jarang bersyukur lagi – kita pikir kita dapat melakukan semuanya sendiri. Tetapi kenyataannya tidak ada orang yang dapat mengerjakan segala hal sendiri; kita semua bergantung kepada pihak lain.

Sekarang yang kita miliki adalah masyarakat yang individualistis. Yang penting hanyalah apa yang saya inginkan. Hanya sedikit simpati, empati atau pertimbangan akan kebutuhan orang lain, atau pemikiran bahwa apa yang kita inginkan mungkin akan melukai orang lain. Karena kita berpikir seperti ini “Segalanya adalah demi aku, masa bodoh dengan orang lain – biar mereka mengurus masalah mereka sendiri!”, sudah sewajarnya jika kita merasa sangat puas. Sekarang kita bebas melakukan apapun yang kita inginkan. Coba kita pikir – kita memiliki cukup makanan, kita memiliki tempat untuk tinggal, kita punya banyak pakaian dan kebebasan. Kita bisa melakukan apapun yang kita inginkan, tetapi mengapa kita tidak bahagia sepenuhnya? Mengapa tingkat bunuh diri sangat tinggi di kalangan anak muda yang telah berjuang begitu lama untuk mendapatkan kebebasan yang dapat membuat mereka berbahagia selamanya?

Apa yang salah? Masyarakat kita yang konsumtif sangat memuja individual – terutama individu yang sukses. Untuk menjadi individu yang sukses, kita harus melakukan apa yang ditentukan oleh masyarakat kita yang konsumtif. Kita harus berpenampilan tertentu, makan makanan tidak bergizi (junk food) yang sama, kita harus minum alkohol, merokok, dan terlihat keren. Baru kita akan sukses dan memiliki banyak teman dan bahagia selamanya. Tetapi hal ini tidak terjadi. Mengapa?

Entah bagaimana, penekanan yang berlebihan akan ‘aku, aku, aku’, ‘keinginan ku, hasrat ku, segalanya untukku’ tidak berjalan. Orang-orang yang benar-benar sakit mental biasanya terobsesi akan dirinya sendiri – ini adalah salah satu hal yang menunjukkan kalau mereka sakit. Mereka tidak dapat membicarakan hal lain selain tentang diri mereka sendiri. Mereka dapat sangat bersemangat tentang diri mereka sendiri, mereka hanya tertarik akan masalah-masalah mereka, kondisi kejiwaan mereka, kejadian-kejadian buruk yang terjadi di masa kecil mereka atau hubungan-hubungan mereka yang buruk. Mereka sangat terobsesi dengan diri mereka sendiri sampai mereka tidak dapat memikirkan hal lainnya. Jika ada yang mencoba untuk merubah pokok pembicaraan dengan hal lain yang lebih umum, mereka akan cepat bosan dan akan cepat-cepat kembali ke ‘aku, aku, aku’. Ini salah satu tanda kelainan jiwa.

Coba pikirkan tentang masyarakat yang menyokong hal ini, yang mendukung kita untuk hanya berpikir tentang, “Aku, aku, aku – keinginanku, hasratku, ambisiku, harapan-harapanku – pergi dan raihlah jika itu memang yang kita butuhkan. Tidak perlu memikirkan orang lain, mereka tidak penting”. Jika ini bisa berhasil, jika ini membuat kita bahagia, damai dan puas, mungkin boleh-boleh saja. Tetapi hal ini tidak berhasil,

walaupun kelihatannya kita sukses/berhasil. Saya telah menjumpai banyak orang yang tampak luarnya kelihatan sangat berhasil – mereka memiliki rumah-rumah yang bagus, mobil-mobil Mercedes yang besar, mereka sangat cantik/tampan dan sangat gaya. Mereka memiliki segala yang mereka inginkan, tetapi mereka tidak bahagia. Bicaralah dengan mereka selama lima menit dan semuanya akan tampak. Semua kesedihan mereka, ketidak-puasan mereka, penderitaan mereka, sandiwara yang dengan susah payah mereka lakonkan yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya yang terjadi di dalam diri mereka. Tetapi tidak dapat mereka bicarakan dengan orang lain tidak ada orang yang ingin mendengar mengenai hal tersebut – setiap orang hanya ingin membicarakan tentang masalah mereka sendiri.

Mungkin menyadari potensi diri kita bukanlah melalui pemuasan hasrat-hasrat kita. Mungkin kebahagiaan sejati ada pada berpikir mengenai orang lain.

Semua pertanyaan mengenai apa yang kita sebut memikirkan diri sendiri, terjadi saat kita terobsesi akan ‘aku, aku, aku’, berpikir bahwa jika kita dapat memuaskan hasrat-hasrat kita yang tidak terpuaskan, mungkin entah bagaimana, pada satu titik tertentu, kita akan berhasil dan kita akan selalu berbahagia, seperti dalam buku-buku cerita. Bahkan saat saya masih kecil dan membaca dongeng-dongeng dimana akhirnya sang pangeran bertemu dengan sang putri dan mereka hidup berbahagia selamanya, saya selalu penasaran apa yang akan terjadi sesudahnya? Setelah bulan madu, selanjutnya apa? Selanjutnya masalah akan muncul karena seringkali mereka tidak sepadan! Anda sudah dapat melihatnya dari awal!

Mungkin saja kita mencari kebahagiaan pada arah yang sama sekali keliru. Masyarakat menyatakan kepada kita bahwa sikap egois akan membawa kita pada kepuasan abadi, suka cita dan kebahagiaan luar biasa, tetapi ini adalah kebohongan terbesar yang pernah disampaikan. Sudah tentu masyarakat membohongi kita – mereka menginginkan kita membeli barang-barang, seperti hamster di atas roda, lari hingga kita lelah walaupun kita tidak sampai ke manapun.

Buddha berkata bahwa hasrat-hasrat adalah seperti air asin; semakin banyak kita minum, kita semakin haus. Dahaga kita tidak pernah hilang, kita hanya menjadi semakin haus. Maka mungkin jalan menuju kebahagiaan bukan selalu berpikir tentang “Apa yang aku inginkan, kebahagiaanku, kepuasanku, menyadari potensi diriku”. Mungkin menyadari potensi diri kita bukan melalui pemuasan hasrat-hasrat kita. Mungkin kepuasan sebenarnya ada pada arah yang benar-benar berbeda. Mungkin hal ini ada pada melepaskan obsesi kita akan ‘aku’ dan ‘milikku’. Mungkin kebahagiaan sejati ada pada berpikir mengenai orang lain.

Masyarakat kita dengan pemujaan akan individual menciptakan masalah-masalah mengerikan ini. Seseorang menulis buku berjudul *Sendirian diantara Orang Banyak (Alone with Others)*. Judulnya sudah jelas. Kita selalu melakukan acara kumpul-kumpul, pergi ke pub, kita bersama-sama dengan teman-teman kita, atau kita pergi ke pesta-pesta dan jalan-jalan dengan teman-teman kita, tetapi tetap ada perasaan sendirian walaupun

ada orang-orang di sekitar kita. Inilah umumnya mengapa orang-orang minum-minum bersama – untuk menenggelamkan kesepian mereka karena mereka takut, karena mereka merasa sangat terasing. Anak-anak muda suka melakukan hal-hal ini karena mereka sangat kesepian. Berpikir bahwa kita tidak sama dengan orang-orang lain, bahwa kita tidak dapat mengikuti standard yang ditetapkan oleh masyarakat dapat sangat menyakitkan. Setiap tahun kita diharapkan untuk berpenampilan mengikuti trend tertentu dan orang-orang berusaha keras mengikutinya. Kemudian tahun berikutnya, kita harus tampil berbeda lagi dan membeli baju-baju baru. Bahkan fashionista ini semuanya terlihat sama – sangat susah mencari orang yang orisinal.

Orang yang bersimpati pada orang lain adalah orang yang bahagia walaupun ia menyerap penderitaan orang lain.

Bagaimanapun, faktanya kita terperangkap dalam lingkaran ini dan kita tekun sekali mencoba membuat kita bahagia. Kita mencoba mendapatkan segala hal yang kita inginkan agar supaya kita menjadi orang yang sukses di dunia ini. Akan tetapi kita menjadi semakin menjauh dari diri kita sendiri. Ini sebuah paradoks. Alasan mengapa orang-orang begitu sedih dan merasa begitu jauh bukan hanya karena mereka terasingkan dari masyarakat, tetapi karena mereka terasingkan dari diri mereka yang sesungguhnya. Mereka bertindak mengikuti kemauan ego yang keliru. Ego yang mendominasi kita ini seperti sebuah laba-laba besar yang sedang membuat jaring di sekitar kita, sehingga kita menjadi semakin terpisah dari diri kita yang sesungguhnya. Dan semakin kita terpisah dari diri kita yang sesungguhnya, semakin kita merasa terpisah dari orang-orang di sekitar kita. Maka kita harus pulang ke rumah – pulang ke rumah dalam arti yang nyata, karena secara psikologis kita sedang tinggal di jalanan.

Meditasi adalah salah satu cara untuk belajar pulang ke rumah – untuk menemukan diri kita yang sesungguhnya. Saat kita mulai berhubungan dengan dalam diri kita sendiri, kita menjumpai bahwa ini bukanlah tentang ‘aku’ atau ‘milikku’. Inilah yang menghubungkan kita dengan semua makhluk. Sebenarnya, kita tidak terpisah; kita saling terhubung satu dengan lainnya. Semakin kita masuk ke dalam, kita temukan diri kita semakin memancar keluar. Ada banyak pendekatan mengenai ini, saya ingin mengusulkan dua pendekatan yang dapat menyatu dengan kehidupan kita sehari-hari secara sempurna. Ada cara bernafas ke dalam (*breathing-in*), cara meditasi dimana kita melepaskan lapisan-lapisan jati diri kita yang palsu. Ada juga cara bernafas ke luar (*breathing-out*), artinya menjadi makin berhubungan dengan orang lain dengan penuh arti dan berbelas-kasih. Kita harus sadar bahwa kita masing-masing hanya satu diantara milyaran orang lain, dan mereka sama pentingnya dengan diri kita.

Bagaimana kita berhubungan satu sama lain dengan orang lain? Mungkin, hal pertama adalah berhenti khawatir akan pendapat orang lain tentang kita. Sekali lagi, ini hanyalah penyakit dari ego. Mengapa harus peduli dengan pendapat orang lain tentang kita? Mereka tidak benar-benar mengkhawatirkan kita – mereka hanya khawatir akan apa yang kita pikirkan tentang mereka!

Poin-nya adalah kita jangan khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain mengenai kita karena mereka lebih khawatir mengenai apa yang kita pikirkan tentang mereka. Dari sisi kita, yang harus kita lakukan adalah menyadari sepenuhnya bahwa ada orang lain di luar sana dan menyadari bahwa mereka sama seperti kita. Setiap orang yang kita jumpai pada dasarnya sama seperti kita; mereka ingin bahagia, mereka tidak ingin menderita. Setiap orang ingin bahagia, terlepas dari definisi dan apa arti kebahagiaan bagi mereka. Tetapi kita sering sekali keliru dalam mencoba meraih kebahagiaan, kita menciptakan lebih banyak penderitaan bagi diri kita sendiri dan bagi orang-orang di sekitar kita. Tetapi ini hanya kebingungan kita, bukan niat kita. Niatnya adalah untuk menciptakan kebahagiaan tertentu. Oleh sebab itu, saat kita bertemu orang, kita harus menyadarinya.

Kita sama-sama menginginkan ini – kita semua ingin bahagia. Bukan hanya manusia, tetapi juga binatang, serangga, burung, semua makhluk. Semua makhluk menginginkan kebahagiaan. Maka, saat kita bertemu orang, kita harus punya pikiran ini, “Semoga anda sehat dan bahagia”. Kita tidak perlu mengucapkan secara lisan, tetapi cukup punya niat baik itu di dalam hati kita. Tidak masalah apakah kita suka atau tidak orang itu.

Memiliki hati yang terbuka/bersimpati pada orang lain tidak peduli bagaimana mereka memperlakukan kita adalah sebuah hati yang bahagia. Jika kita memulai dari hati kita untuk berhubungan dengan orang-orang, mengharapkan kebahagiaan mereka dan tidak peduli apakah mereka membuat kita bahagia ataupun tidak, hanya dari sisi kita yang berharap kebaikan mereka, maka perlahan-lahan hati kita akan terbuka. Dan hati yang terbuka adalah hati yang bahagia walaupun ia menyerap penderitaan orang lain.

Tenzin Palmo