

*2016 Books for a Better Life Award in Spirituality*  
*New York Times Bestseller*

*The Book of Joy*

Merengkuh  
Kebahagiaan  
di Dunia  
yang  
Penuh  
Ketidakpastian

*Yang Mulia* DALAI LAMA  
*Uskup Agung* DESMOND TUTU  
*bersama* DOUGLAS ABRAMS

"Pertanyaannya mungkin terus ada, tapi jawaban mereka memiliki signifikansi yang mendesak." —*Time Magazine*



*The Book of*  
JOY

Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014  
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# *The Book of* JOY

*Merengkuh Kebahagiaan di Dunia  
yang Penuh Ketidakpastian*

YANG MULIA DALAI LAMA  
USKUP AGUNG DESMOND TUTU

*bersama Douglas Abrams*



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

## **THE BOOK OF JOY**

### **Lasting Happiness in a Changing World**

written by His Holiness the Dalai Lama and Archbishop Desmond Tutu,

with Douglas Abrams

Copyright © 2016 by The Dalai Lama Trust, Desmond Tutu, and Douglas Abrams

All rights reserved.

## **THE BOOK OF JOY**

### **Merengkuh Kebahagiaan di Dunia yang Penuh Ketidakpastian**

Yang Mulia Dalai Lama, Uskup Agung Desmond Tutu bersama Douglas Abrams

GM 620221057

Hak cipta terjemahan Indonesia:

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Penerjemah: Donna Widjajanto

Adaptasi perwajahan sampul: Suprianto

Foto: Miranda Penn Turin

Perwajahan isi: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

anggota IKAPI, Jakarta, 2020

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian

atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-3278-0

ISBN: 978-602-06-3279-7 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Edisi Digital, 2020

## DAFTAR ISI

UNDANGAN MENUJU SUKACITA ix

KATA PENGANTAR 1

*Tiba: Kita Adalah Makhluk yang Rapuh* 11

### HARI I

Sifat-Sifat Sukacita yang Sesungguhnya 27

Mengapa Kau Tidak Murung? 29

Tidak Ada Hal Indah yang Datang Tanpa Penderitaan 43

Sudahkah Kau Meninggalkan Kenikmatan? 51

Sukacita Terbesar Kita 59

*Makan Siang: Pertemuan Dua Orang Nakal Itu Menyenangkan* 67

## HARI II DAN III

### Halangan bagi Sukacita 79

- Kau Adalah Mahakarya yang Sedang Dibuat 81
- Rasa Takut, Stres, dan Kekhawatiran: Aku Sangat Gugup 91
- Frustrasi dan Kemarahan: Aku Akan Berteriak 99
- Rasa Sedih dan Duka: Saat-Saat yang Berat Membuat Hubungan Kita  
Makin Erat 107
- Rasa Putus Asa: Dunia Penuh Gejolak 113
- Kesepian: Tidak Perlu Perkenalan 121
- Iri Hati: Orang Itu Sekali Lagi Lewat dengan Mercedes-Benz-nya 129
- Penderitaan dan Kesulitan: Melalui Masa-Masa Sulit 139
- Sakit dan Rasa Takut akan Kematian: Aku Memilih Pergi  
ke Neraka 153
- Meditasi: Sekarang Kuberitahu Suatu Rahasia 165*

## HARI IV DAN V

### Delapan Pilar Sukacita 183

1. Perspektif: Ada Banyak Sudut Pandang 185
2. Rendah Hati: Aku Berusaha Tampil Rendah Hati dan  
Sederhana 195
3. Humor: Tawa, Bercanda Lebih Baik 205
4. Penerimaan: Satu-satunya Tempat Perubahan Bisa Terjadi 213
5. Pengampunan: Membebaskan Diri Kita dari Masa Lalu 219
6. Rasa Syukur: Aku Beruntung Bisa Hidup 231
7. Kasih Sayang: Kita Ingin Diri Kita Dipenuhi Perasaan Ini 241
8. Murah Hati: Kita Penuh Sukacita 253



*Perayaan: Menari di Jalanan Tibet* 267

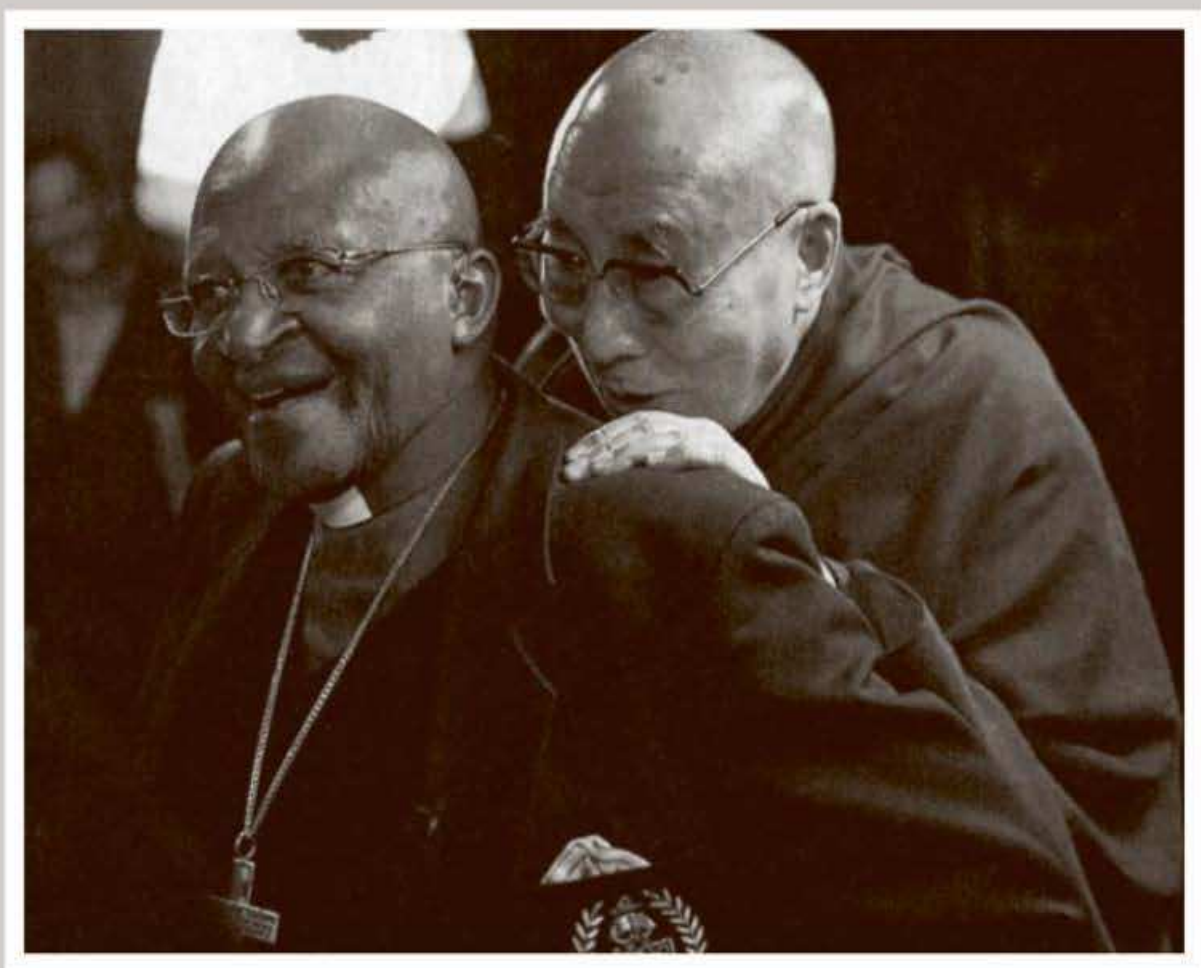
*Keberangkatan: Perpisahan Terakhir* 281

**Praktik-Praktik Sukacita** 297

**UCAPAN TERIMA KASIH** 339

**BIOGRAFI PENULIS** 345

**PANDUAN PEMBACA** 347



## Undangan Menuju Sukacita

Untuk merayakan salah satu ulang tahun istimewa ini, kami bertemu selama seminggu di Dharamsala untuk menikmati persahabatan kami dan menciptakan sesuatu yang kami harap bisa menjadi hadiah ulang tahun bagi yang lain. Mungkin tidak ada yang lebih membawa sukacita daripada kelahiran, namun begitu banyak kehidupan yang dihabiskan dalam rasa sedih, stres, dan penderitaan. Kami berharap buku kecil ini akan menjadi undangan bagi sukacita dan kebahagiaan yang lebih besar.

Tidak ada nasib buruk yang menentukan masa depan. Kita sendiri yang melakukannya. Setiap hari dan setiap saat, kita dapat menciptakan dan mereka ulang hidup kita dan kualitas mendasar kehidupan manusia di planet kita. Inilah kekuatan yang kita miliki.

Kebahagiaan yang menetap tidak bisa ditemukan saat mengejar tujuan atau pencapaian apa pun. Kebahagiaan tidak ada dalam kekayaan harta atau ketenaran. Kebahagiaan hanya ada dalam pikiran dan hati manusia, dan kami berharap di sanalah Anda akan menemukannya.

Rekan penulis kami, Douglas Abrams, dengan baik hati setuju membantu kami dalam proyek ini dan mewawancarai kami selama seminggu di Dharamsala. Kami memintanya merajut suara kami menjadi satu dan memberikan suaranya sendiri sebagai narator kami supaya kami bisa ber-

bagi bukan hanya pandangan dan pengalaman kami, tapi juga apa yang ilmuwan dan orang lain anggap sebagai sumber sukacita.

Anda tidak harus memercayai kami. Sesungguhnya, tidak ada yang kami katakan yang bisa dianggap sebagai delik kepercayaan. Kami berbagi apa yang dua sahabat, dari dunia yang sangat berbeda, telah saksikan dan pelajari dalam hidup kami yang panjang. Kami harap Anda mendapati apa yang dipaparkan di sini benar dengan menerapkannya dalam hidup Anda sendiri.

Setiap hari adalah kesempatan untuk mulai lagi. Setiap hari adalah hari kelahiran Anda.

Semoga buku ini menjadi berkat bagi semua makhluk hidup, dan bagi semua anak Tuhan—termasuk Anda.

TENZIN GYATSO,  
YANG MULIA DALAI LAMA

DESMOND TUTU,  
USKUP AGUNG EMERITUS AFRIKA SELATAN





## KATA PENGANTAR

*Oleh Douglas Abrams*

Saat kami keluar dari pesawat di bandara kecil itu, dengan raungan mesin jet yang menulikan, dan kaki bukit-bukit Himalaya yang bersalju menjadi latar di belakang kami, dua sahabat lama berpelukan. Sang Uskup Agung menyentuh pipi Dalai Lama dengan lembut, dan sang Dalai Lama mengerucutkan bibirnya seolah meniupkan ciuman pada sang Uskup Agung. Momen itu penuh kasih dan persahabatan. Dalam satu tahun persiapan untuk kunjungan ini, kami cukup menyadari apa arti pertemuan ini bagi dunia, tapi kami tidak pernah menyadari apa arti satu minggu bersama ini bagi mereka berdua.

Merupakan keistimewaan yang besar dan tanggung jawab yang menantang dapat meliput satu minggu dialog luar biasa di tempat pengasingan Dalai Lama di Dharamsala, India ini. Dalam buku ini saya berusaha berbagi percakapan-percakapan akrab mereka, yang sepertinya terisi dengan tawa tanpa henti dan disela banyak saat untuk mengenang cinta dan kehilangan.

Meskipun hanya bertemu setengah lusin kali, kedua pria ini berbagi ikatan yang melampaui kunjungan-kunjungan singkat itu, dan masing-masing menganggap yang lain "saudara spiritual yang nakal". Tak pernah sebelumnya, atau sepertinya setelahnya, mereka punya kesempatan untuk

menghabiskan begitu banyak waktu bersama, menikmati sukacita persahabatan mereka.

Langkah-langkah berat kematian tak pernah jauh dari percakapan kami. Jadwal perjalanan kami harus direka ulang dua kali supaya sang Uskup Agung dapat menghadiri pemakaman teman-temannya. Saat kesehatan dan politik global telah berkonspirasi memisahkan mereka, kami tahu mungkin ini saat terakhir mereka bersama.

Selama seminggu kami duduk di bawah penerangan lembut, yang diatur dengan hati-hati supaya tidak menyakiti mata Dalai Lama yang sensitif, saat kamera-kamera video merekam di sekeliling kami. Selama perjalanan untuk memahami sukacita, kami mengeksplorasi banyak subjek kehidupan yang paling mendalam. Kami mencari sukacita sejati yang tidak tergantung pada perubahan-perubahan situasi. Kami tahu kami harus menangani halangan yang sering kali membuat sukacita menjadi tidak mungkin. Selama berdialog, mereka menggarisbawahi delapan pilar sukacita—empat pilar pikiran dan empat pilar hati. Dua pemimpin hebat ini sepakat tentang prinsip-prinsip paling penting, dan menawarkan perbedaan-perbedaan yang mencerahkan, saat kami berusaha mengumpulkan pemikiran yang bisa membantu pembaca menemukan sukacita yang menetap dalam dunia yang selalu berubah, dan sering kali menyakitkan.

Tiap hari kami punya kesempatan untuk menyesap teh Darjeeling dan berbagi roti—roti tipis Tibet. Semua yang bekerja merekam wawancara diundang bergabung dalam acara minum teh dan makan siang harian ini. Pada satu pagi yang tak terlupakan, Dalai Lama bahkan memperkenalkan Uskup Agung pada praktik meditasi di ruang tinggal pribadinya, dan Uskup Agung memberi Dalai Lama komuni, ritus yang umumnya hanya diperbolehkan bagi mereka yang menjadi pengikut Kristus.

Akhirnya, pada pengujung minggu, kami merayakan ulang tahun Dalai Lama di Desa Anak-anak Tibet, salah satu sekolah asrama bagi anak-anak yang melarikan diri dari Tibet, karena di sana Pemerintah RRC melarang mereka menerima pendidikan berdasarkan kebudayaan dan bahasa Tibet. Anak-anak itu dikirim oleh orangtua mereka melewati gunung



bersama pemandu yang berjanji mengantarkan mereka ke salah satu sekolah Dalai Lama. Sulit membayangkan betapa sedih para orangtua yang mengirim anak-anak mereka pergi itu, tahu bahwa mereka tidak akan bertemu lagi selama lebih dari sepuluh tahun, atau bahkan selamanya.

Di tengah sekolah yang penuh trauma ini, lebih dari dua ribu murid dan guru mereka bersorak saat Dalai Lama, yang dilarang oleh sumpah kerahibannya untuk menari, mengambil langkah pertamanya yang hati-hati, disemangati gerak *boogie* sang Uskup Agung yang tak ditahan-tahan.

Dalai Lama dan Uskup Agung adalah dua pemimpin spiritual yang hebat di era kita, tapi mereka juga pemimpin moral yang melampaui tradisi-tradisi mereka sendiri dan selalu bicara dengan keprihatinan bagi kemanusiaan secara utuh. Keberanian, ketangguhan, dan harapan mereka yang teguh dalam kemanusiaan menginspirasi jutaan orang karena mereka menolak untuk menyerah pada sikap sinis modern yang berisiko menelan kita. Sukacita mereka jelas tidak mudah atau hanya di permukaan, tapi merupakan sukacita yang dibentuk oleh api kesulitan, penindasan, dan perjuangan. Dalai Lama dan Uskup Agung mengingatkan kita bahwa sukacita sesungguhnya adalah hak dasar kita dan bahkan lebih mendasar daripada kebahagiaan.

“Sukacita,” seperti yang dikatakan Uskup Agung satu saat dalam minggu itu, “lebih besar daripada kebahagiaan. Saat kebahagiaan sering kali dilihat tergantung pada situasi eksternal, sukacita tidak.” Pemikiran—dan perasaan—ini lebih dekat pada pemahaman Dalai Lama dan Uskup Agung tentang apa yang menghidupkan hidup kita dan apa yang pada akhirnya membawa kita pada kepuasan dan arti hidup.

Dialog-dialog kami membahas apa yang Dalai Lama sebut “tujuan hidup” yang utama—menghindari penderitaan dan menemukan kebahagiaan. Mereka berbagi kebijaksanaan mereka yang diperoleh dengan sulit tentang hidup dengan sukacita di hadapan kedukaan hidup yang tak terhindarkan. Bersama-sama mereka mengeksplorasi bagaimana kita bisa

mengubah sukacita dari *tataran* fana menjadi *sifat* yang bertahan, dari perasaan sesaat menjadi sesuatu yang berkelanjutan.

Dari awal buku ini dibayangkan sebagai kue ulang tahun tiga tingkat. Tingkat pertama adalah *pengajaran* Dalai Lama dan Uskup Agung tentang sukacita: Apakah mungkin mengalami sukacita bahkan di hadapan kesulitan-kesulitan harian kita—mulai dari frustrasi karena kemacetan pagi sampai rasa takut tidak dapat menghidupi keluarga, dari kemarahan pada mereka yang berbuat salah pada kita sampai ke duka karena kehilangan mereka yang kita cintai, dari penyakit yang merajalela sampai ke jurang kematian? Bagaimana kita memeluk kenyataan hidup kita, tanpa menyangkal apa pun, tapi melampaui rasa sakit dan penderitaan yang tak bisa dihindari? Bahkan saat hidup kita menyenangkan, bagaimana kita bisa hidup dalam sukacita saat begitu banyak orang lain menderita: saat kemiskinan begitu parah merampok masa depan seseorang, saat kekejaman dan teror mengisi jalanan kita, dan saat kehancuran ekologis membahayakan kemungkinan hidup di planet kita? Buku ini adalah upaya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dan lebih banyak lagi.

Tingkat kedua terbuat dari *ilmu pengetahuan* terakhir tentang sukacita dan juga tentang semua kualitas lain yang mereka percaya penting bagi kebahagiaan yang menetap. Dengan penemuan-penemuan terbaru dalam ilmu otak dan psikologi eksperimental, sekarang ada banyak pemikiran mendalam tentang perkembangan manusia. Dua bulan sebelum perjalanan ini, saya makan siang bersama ahli neurosains, Richard Davidson, seorang pionir dalam penelitian kebahagiaan. Dia mempelajari orang yang bermeditasi di laboratoriumnya dan menemukan bahwa meditasi memberikan banyak keuntungan yang dapat diukur bagi otak. Kami duduk di sebuah meja luar ruang di restoran Vietnam di San Francisco, angin yang selalu bertiup membuat ikal-ikal hitam-keabuan di rambutnya yang berpotongan seperti anak kecil bergerak-gerak. Saat kami makan lumpia, Davidson berkata Dalai Lama pernah mengakui padanya bahwa dia me-

rasa penelitian tentang meditasi sangat menginspirasi, terutama saat beranjak dari tempat tidur untuk duduk di pagi buta. Kalau ilmu pengetahuan membantu Dalai Lama, pasti bisa lebih membantu kita juga.

Terlalu sering kita melihat spiritualitas dan sains sebagai kekuatan yang bermusuhan, yang mencekik leher satu sama lain. Namun Uskup Agung Tutu telah menyampaikan kepercayaannya pada pentingnya apa yang dia sebut “kebenaran yang menguatkan sendiri”—saat banyak bidang pengetahuan yang berbeda mencapai kesimpulan yang sama. Mirip dengan hal ini, Dalai Lama berteguh tentang pentingnya menekankan bahwa ini bukan buku Buddha atau Kristen, tapi buku universal yang tidak hanya didukung oleh opini atau tradisi tapi juga oleh sains. (Pengakuan: saya Yahudi, meskipun juga mengidentifikasi diri sebagai sekuler—terdengar seperti lelucon: seorang Buddha, seorang Kristen, dan seorang Yahudi masuk bar...)

Tingkat ketiga kue ulang tahun itu adalah *kisah-kisah* selama di Dharamsala bersama Dalai Lama dan Uskup Agung selama minggu itu. Bab-bab yang intim dan personal ini dimaksudkan untuk mengizinkan pembaca bergabung dalam perjalanan, mulai dari pelukan pertama sampai ke perpisahan terakhir.

Kami juga memasukkan praktik-praktik sukacita pilihan pada akhir buku. Kedua guru itu berbagi pada kami praktik-praktik harian mereka, jangkar hidup emosional dan spiritual mereka. Tujuannya bukanlah menciptakan resep bagi hidup penuh sukacita tapi menawarkan beberapa teknik dan tradisi yang telah digunakan oleh Dalai Lama, Uskup Agung, dan orang-orang lain sepanjang ribuan tahun ini dalam tradisi masing-masing. Semoga latihan-latihan praktis ini dapat membantu Anda menerima pengajaran, ilmu pengetahuan, dan kisah-kisah ini, serta memasukkannya ke hidup Anda sehari-hari.

Saya mendapat keistimewaan bekerja bersama banyak guru spiritual hebat dan ilmuwan pionir pada masa kini, membantu mereka mema-

parkan pemikiran mereka tentang kesehatan dan kebahagiaan bagi orang lain. (Banyak ilmuwan ini telah dengan murah hati berkontribusi pada buku ini.) Saya yakin bahwa ketertarikan saya—oke, obsesi saya—pada sukacita dimulai saat tumbuh besar dalam rumah penuh cinta yang dibayangi masa depresi. Karena menyaksikan dan mengalami rasa sakit sedemikian dari usia yang sangat muda, saya tahu bahwa begitu banyak penderitaan manusia terjadi dalam kepala dan hati kita sendiri. Satu minggu di Dharamsala terasa seperti puncak yang luar biasa dan sangat menantang dalam perjalanan seumur hidup untuk memahami baik sukacita maupun penderitaan.

Sebagai duta manusia, saya duduk di sana selama lima hari untuk mewawancara, menatap mata dua orang paling penuh kasih di planet ini. Saya sangat skeptis dengan sensasi magis yang dikatakan beberapa orang dapat dialami saat herada dekat guru-guru spiritual, tapi sejak hari pertama saya mendapati kepala saya mulai menggelenyar. Mengejutkan, tapi mungkin sekadar contoh bagaimana saraf-saraf cermin, sel-sel otak yang berempati itu, sedang menginternalisasi apa yang saya saksikan dalam mata dua pria yang begitu penuh cinta.

Untungnya, saya tidak sendirian dalam tugas menantang menyerap kebijaksanaan mereka. Thupten Jinpa, penerjemah utama Dalai Lama selama lebih dari tiga puluh tahun dan ilmuwan Buddha, menemani saya dari awal sampai akhir. Selama bertahun-tahun dia adalah rahib Buddha, tapi melepaskan jubah untuk pernikahan dan hidup keluarga di Kanada, menjadikannya rekan sempurna untuk menerjemahkan dunia-dunia selain bahasa-bahasa. Kami duduk bersama selama dialog berlangsung, tapi Jinpa juga membantu saya menyiapkan pertanyaan-pertanyaan dan menerjemahkan jawaban-jawaban. Dia adalah rekan yang tepercaya dan teman yang baik.

Pertanyaan-pertanyaan tidak hanya datang dari kami. Kami mengundang dunia untuk memberi pertanyaan tentang sukacita, dan meskipun ternyata hanya punya tiga hari untuk mengumpulkannya, kami menerima lebih dari seribu. Menakjubkan bahwa pertanyaan yang paling banyak di-

ajukan bukanlah tentang bagaimana kita bisa menemukan sukacita kita sendiri tapi bagaimana kita bisa hidup dengan sukacita dalam dunia yang penuh dengan penderitaan.

Sepanjang minggu itu jari-jari mereka sering kali teracung pada satu sama lain, bercanda, saat-saat sebelum tangan-tangan mereka terpaut dengan penuh sayang. Selama makan siang pertama kami, Uskup Agung bercerita tentang pidato yang mereka berikan bersama. Saat mereka bersiap maju ke panggung, Dalai Lama—ikon dunia untuk kasih sayang dan perdamaian—berpura-pura mencekik saudara tua spiritualnya. Uskup Agung berpaling pada Dalai Lama dan berkata, “Hei, kamera terarah pada kita, bersikaplah seperti orang *suci*.”

Dua pria ini mengingatkan kita bahwa bagaimana kita memilih untuk bertindak tiap harilah yang penting. Bahkan orang suci harus bertindak seperti orang suci. Tapi bagaimana kita berpikir orang suci akan bertindak, serius dan tegas, saleh dan menahan diri, sama sekali tidak seperti dua orang ini menyapa dunia, dan satu sama lain.

Uskup Agung tidak pernah mengaku sebagai orang suci dan Dalai Lama menganggap dirinya rahib sederhana. Mereka menawarkan pada kita refleksi hidup nyata yang penuh dengan rasa sakit dan gejolak, yang di tengahnya mereka dapat menemukan tingkat kedamaian, keberanian, dan sukacita yang dapat menjadi inspirasi kita dalam hidup kita sendiri. Mereka ingin buku ini tidak hanya menyampaikan kehijaksanaan mereka, tapi juga kemanusiaan mereka. Penderitaan itu tak terhindarkan, kata mereka, tapi bagaimana kita merespons penderitaan itu adalah pilihan kita. Penindasan atau pendudukan sekalipun tak bisa mengambil kebebasan kita untuk memilih respons kita.

Sampai menit terakhir pun kami tidak tahu apakah dokter-dokter Uskup Agung akan mengizinkannya bepergian. Kanker prostatnya kambuh dan kali ini lambat merespons pengobatan. Uskup Agung sedang menjalani pengobatan eksperimental yang belum diketahui apakah bisa

menahan kankernya atau tidak. Saat kami tiba di Dharamsala, hal yang paling membuat saya terkejut adalah kegembiraan, antisipasi, dan mungkin sedikit kekhawatiran pada wajah Uskup Agung yang bisa dilihat pada senyum lebar dan mata biru-abu-abunya yang berbinar.







## **Tiba: Kita Adalah Makhluk yang Rapuh**

“**K**ita adalah makhluk yang rapuh, dan dari kelemahan itulah, bukan karena kelemahan itu, kita menemukan kemungkinan sukacita yang sesungguhnya,” kata Uskup Agung saat saya memberinya tongkat hitam dengan kepala tongkat dari perak berbentuk anjing greyhound. “Hidup penuh dengan tantangan dan halangan,” lanjut Uskup Agung. “Rasa takut tak bisa dihindari, seperti rasa sakit dan akhirnya kematian. Misalnya kambuhnya kanker prostat ini—yah, itu memang membuat pikiran menjadi fokus.”

Salah satu efek samping pengobatan yang dijalani Uskup Agung adalah kelelahan, dan dia tidur pada sebagian besar penerbangan ke India; selimut krem ditarik sampai menutupi kepalanya. Kami berencana mengobrol sepanjang perjalanan, tapi tidur lebih penting, dan dia berusaha membagi pemikiran-pemikirannya dengan cepat sementara kami mendekat ke Dharamsala.

Kami berhenti di Amritsar malam itu supaya dia bisa beristirahat dan karena bandara di Dharamsala hanya buka beberapa jam dalam sehari. Pagi ini kami mengunjungi Harmandir Sahib yang terkenal, situs paling suci dalam agama Sikh. Tingkat-tingkat atas dilapisi emas, menghasilkan

namanya yang terkenal, Kuil Emas. Ada empat pintu untuk masuk ke *gurdwara*, yang menyimbolkan tradisi keterbukaan bagi semua orang dan semua agama. Ini sepertinya tempat yang tepat untuk dikunjungi, saat kami dalam perjalanan menuju pertemuan antaragama yang akan membawa pemimpin dua agama besar, Kristen dan Buddha, ke dialog yang mendalam.

Saat membaur dengan kelompok seratus ribu pengunjung harian kuil itu, kami mendapat telepon. Dalai Lama memutuskan menemui Uskup Agung di bandara, kehormatan yang jarang dia berikan pada orang-orang penting yang datang dan pergi mengunjunginya. Kami diberitahu Dalai Lama sudah berangkat. Kami buru-buru keluar kuil dan kembali ke bandara sambil mendorong Uskup Agung di kursi rodanya, kepalanya yang botak ditutupi saputangan oranye, tanda penghormatan wajib di kuil, yang membuatnya terlihat seperti bajak laut Day-Glo.

Van berusaha mencari jalan melalui jalanan Amritsar yang macet, ditingkahi bunyi klakson, mobil-mobil, para pejalan kaki, sepeda-sepeda, skuter-skuter, dan binatang-binatang yang berjuang mendapatkan posisi. Bangunan-bangunan beton berbaris memagari jalanan, penyangga bajanya mencuat dalam keadaan pengembangan yang tak pernah selesai. Kami berharap penerbangan dua puluh menit itu bisa lebih cepat, mengingat Dalai Lama akan menunggu di tarmak.

“Sayangnya, menemukan lebih banyak sukacita,” tambah Uskup Agung, saat pesawat kami mulai turun, “tidak akan menyelamatkan kita dari kesulitan dan patah hati yang tak terhindarkan. Bahkan, kita mungkin akan lebih mudah menangis, tapi kita juga akan lebih mudah tertawa. Mungkin kita hanya lebih hidup. Tapi saat menemukan lebih banyak sukacita, kita bisa menghadapi penderitaan dengan cara yang memuliakan, bukan menjadikannya getir. Kita akan menghadapi kesulitan tanpa menjadi keras. Kita akan mengalami patah hati tanpa menjadi hancur.”

Saya telah begitu sering menyaksikan air mata dan tawa Uskup Agung. Yah, lebih banyak tawa daripada air mata, sebenarnya, tapi dia memang mudah menangis dan sering melakukannya, bagi apa yang belum ditebus,

bagi apa yang belum utuh. Semua itu penting baginya, semua sangat memengaruhinya. Doa-doanya, yang telah membungkus saya, menjangkau ke seluruh dunia pada semua yang membutuhkan dan menderita. Cucu salah satu editor bukunya sakit dan masuk ke daftar doa harian Uskup Agung yang sangat panjang. Beberapa tahun kemudian, si editor bertanya apakah Uskup Agung mau sekali lagi mendoakan cucunya, karena penyakit anak itu kambuh lagi. Uskup Agung berkata dia tak pernah berhenti mendoakan anak itu.

Dari pesawat, kami bisa melihat gunung-gunung berselimut salju yang menjadi pemandangan indah di belakang rumah pengasingan Dalai Lama. Setelah serangan RRC ke Tibet, Dalai Lama dan seratus ribu orang Tibet lari ke India. Para pengungsi ini sementara ditempatkan di dataran rendah India, tempat panas dan nyamuk membuat banyak di antara mereka menjadi sakit. Akhirnya pemerintah India membangun tempat tinggal Dalai Lama di Dharamsala, dan Dalai Lama sangat berterima kasih untuk dataran tinggi dan suhu udara yang lebih dingin. Sejalan dengan waktu, banyak orang Tibet datang untuk tinggal di sana juga, seolah komunitas itu amat rindu pada lansekap pegunungan dan dataran tinggi rumah mereka. Dan tentu saja kebanyakan ingin dekat dengan pemimpin spiritual dan politis mereka.

Dharamsala berada di bagian utara India, pada daerah Himachal Pradesh, dan Inggris, saat memerintah India, juga biasa datang ke sana untuk menjauh dari musim panas India yang kejam. Saat mendekat pada bekas pos perbukitan Inggris ini, kami bisa melihat karpet hijau pohon-pohon pinus dan sawah-sawah agraris di bawah. Awan badai yang tebal dan kabut sering kali menutup bandara kecil di sana, seperti yang terjadi pada kunjungan terakhir saya. Tapi hari ini langit biru, awan tipis tertahan pegunungan. Pesawat kami menjalani pendaratan yang curam.

• • •

“Satu pertanyaan besar mendasari keberadaan kita,” kata Dalai Lama sebelum perjalanan ini. “Apa tujuan hidup? Setelah banyak menimbang, saya percaya tujuan hidup adalah menemukan kebahagiaan.

“Tak masalah apakah orang itu memeluk Buddha seperti saya, atau Kristen seperti Uskup Agung, atau memeluk agama lain, atau sama sekali tidak beragama. Sejak lahir, setiap manusia ingin menemukan kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Tidak ada perbedaan dalam kebudayaan, pendidikan, atau agama kita yang memengaruhi ini. Dari inti keberadaan kita, kita hanya menginginkan sukacita dan kepuasan. Tapi sering kali perasaan-perasaan ini hanya berlalu dan sulit ditemukan, seperti kupu-kupu yang mendarat pada kita kemudian terbang pergi.

“Sumber utama kebahagiaan ada dalam diri kita. Bukan uang, bukan kekuasaan, bukan status. Beberapa teman saya adalah jutawan, tapi mereka orang-orang yang sangat tidak bahagia. Kekuasaan dan uang gagal memberikan kedamaian diri. Pencapaian di luar diri tidak akan memberikan sukacita diri yang sesungguhnya. Kita harus mencari ke dalam.

“Sayangnya, banyak hal yang merusak sukacita dan kebahagiaan itu kita ciptakan sendiri. Sering kali datang dari kecenderungan negatif pikiran, emosi reaktif, atau ketidakmampuan kita menghargai dan menggunakan sumber-sumber yang ada dalam diri kita. Penderitaan dari bencana alam tidak dapat kita kontrol, tapi penderitaan karena bencana harian bisa kita atur. Kita menciptakan sebagian besar penderitaan kita, jadi seharusnya logis bila kita juga punya kemampuan untuk menciptakan lebih banyak sukacita. Ini hanya bergantung pada sikap, perspektif, dan reaksi yang kita bawa kepada situasi dan hubungan kita pada orang lain. Saat menyangkut kebahagiaan personal, ada banyak yang bisa kita lakukan sebagai individu.”

• • •

Tubuh kami terdorong maju saat rem menggigit roda, kemudian pesawat bergemuruh dan bergetar, berhenti mendadak pada *runway* yang

pendek. Di luar jendela pesawat kami bisa melihat Dalai Lama berdiri di tarmak, payung kuning besar dipegangi di atas kepalanya untuk melindunginya dari sengatan sinar matahari India yang cerah. Dia mengenakan jubah marun dan syal merahnya, meskipun kami bisa melihat *vest* tak berlengannya yang berwarna kuning kunyit mengintip. Sekelompok staf kantor dan petugas bandara yang memakai setelan lengkap berdiri di sekelilingnya. Tentara India dengan seragam khaki menyediakan penjagaan.

Media ditahan di luar bandara. Ini akan menjadi reuni akrab dengan hanya fotografer pribadi Dalai Lama yang mengambil gambar. Saat Uskup Agung tertatih-tatih menuruni tangga pesawat, dalam blazer biru dan topi uskupnya, Dalai Lama mendekat.

Dalai Lama tersenyum, matanya berbinar di balik kacamatanya yang berbingkai persegi besar. Dia membungkuk dalam-dalam kemudian Uskup Agung merentangkan tangan, dan mereka berpelukan. Mereka merenggangkan pelukan dan memegang pundak satu sama lain, menatap ke dalam mata satu sama lain, seolah berusaha meyakinkan diri bahwa mereka benar-benar bersama lagi.

“Sudah lama tidak bertemu denganmu,” kata Uskup Agung Tutu saat menyentuh lembut pipi Dalai Lama dengan ujung-ujung jarinya dan memandanginya lekat-lekat. “Kau terlihat sangat sehat.”

Dalai Lama masih memegang pundak Uskup Agung, mengerucutkan bibir seolah meniupkan ciuman. Uskup Agung mengangkat tangan kirinya, cincin kawin emas berkilau, dan memegang pipi Dalai Lama seperti yang sering orang lakukan pada cucu kesayangan. Kemudian Uskup Agung mencium pipi itu. Dalai Lama, tidak terbiasa dicium siapa pun, tersentak tapi juga tertawa gembira, yang segera diikuti tawa Uskup Agung yang bernada tinggi.

“Kau tidak suka dicium,” kata Uskup Agung, dan mencium pipi Dalai Lama yang satunya. Aku bertanya-tanya berapa ciuman yang diterima Dalai Lama sepanjang hidupnya. Dia diambil dari orangtuanya pada usia dua tahun dan dibesarkan dalam kondisi terbatas yang jauh dari ciuman.

Mereka berhenti untuk acara formal pemberian *khata* (skarf putih), tradisi Tibet untuk menyampaikan salam dan hormat. Dalai Lama membungkuk dengan tangan menyatu di dada, gestur selamat datang yang menyimbolkan kebersamaan. Uskup Agung melepaskan topi uskupnya dan balas membungkuk. Dalai Lama kemudian memakaikan skarf sutra putih panjang itu ke leher Uskup Agung. Mereka berbisik pada telinga satu sama lain, berusaha bicara mengatasi suara jet yang masih berdengung di latar belakang. Dalai Lama menggandeng tangan Uskup Agung, dan mereka lebih mirip anak delapan tahun daripada pria delapan puluh tahun, tertawa, bercanda bersama sambil berjalan ke arah terminal, payung kuning menudungi kepala mereka.

Meskipun skarf putih Uskup Agung melingkari lehernya, kain itu masih tergantung sampai ke bawah tubuhnya yang mungil. Ukuran *khata* yang diberikan pada seseorang menandakan penghargaan yang diberikan pada si penerima. *Lama*, atau pendeta tinggi, menerima yang paling panjang. *Khata* ini adalah *khata* paling panjang yang pernah saya lihat. Uskup Agung bercanda sepanjang minggu itu, setelah *khata* demi *khata* dikalungkan pada lehernya, dia merasa seperti manusia gantungan baju.

Kami dibawa masuk ke sebuah ruangan kecil dengan beberapa sofa cokelat yang disiapkan bagi Dalai Lama bila harus menunggu penerbangannya keluar Dharamsala yang sering kali terlambat atau dibatalkan. Kami bisa melihat media berkumpul di luar bandara, memagari dinding kaca menunggu kesempatan mengambil foto atau melontarkan pertanyaan. Saat itulah saya menyadari betapa perjalanan ini sangat pantas diberitakan atau bahkan merupakan peristiwa bersejarah. Mudah sekali untuk sibuk dengan pengaturan logistik dan melupakan bahwa waktu kebersamaan kedua orang ini adalah peristiwa penting bagi dunia.

Di ruang duduk, Uskup Agung bersantai di sofa sementara Dalai Lama duduk di kursi besar di sebelahnya. Di sebelah Uskup Agung duduk putrinya, Mpho, yang mengenakan gaun Afrika berwarna hijau dan merah, kepalanya diturban dengan kain yang senada. Si bungsu dari empat bersaudara ini mengikuti ayahnya menjadi pendeta dan sekarang menjadi di-

rektur eksekutif Desmond and Leah Tutu Legacy Foundation. Suatu saat dalam perjalanan kami, Mpho berlutut pada satu kaki dan melamar pacarnya, Marceline van Furth. Perjalanan ini terjadi beberapa bulan sebelum Pengadilan Tinggi Amerika Serikat membuat sejarah dengan melegalkan pernikahan sesama jenis, tapi Uskup Agung telah mendukung hak-hak kaum sesama jenis selama berdekade-dekade. Salah satu ucapannya yang terkenal adalah dia menolak masuk surga yang “homofobia”. Apa yang dilupakan banyak orang—terutama mereka yang berada pada pihak yang menerima kecaman moralnya—adalah Uskup Agung mengutuk bentuk penindasan atau diskriminasi apa pun, di mana pun dia mendapatinya. Tak lama setelah pernikahannya, Mpho kehilangan jabatan sebagai pendeta karena Gereja Anglikan Afrika Selatan tidak mengakui pernikahan sesama jenis.

“Aku tadinya benar-benar menantikan ulang tahunmu,” kata Dalai Lama, “tapi pemerintahmu sedang mengalami kesulitan. Saat itu kau mengutarakan kata-kata yang keras,” kata Dalai Lama sambil memegang lengan Uskup Agung. “Dan aku menghargainya.” *Kata-kata yang keras* itu ungkapan yang menyepelekan.

Minggu di Dharamsala untuk merayakan ulang tahun Dalai Lama ini berakar sejak empat tahun lalu, saat Uskup Agung Tutu merayakan ulang tahunnya yang kedelapan puluh di Cape Town, Afrika Selatan. Dalai Lama diundang sebagai tamu kehormatan, tapi pemerintah Afrika Selatan mengalah pada tekanan pemerintah RRC dan tidak berkenan memberikan visa pada Dalai Lama. RRC adalah salah satu pembeli besar mineral dan bahan mentah hasil bumi Afrika Selatan.

Setiap hari Uskup Agung ada di halaman depan koran-koran Afrika Selatan menjelang perayaan itu, melawan pemerintah karena kelemahan dan sikap bermuka dua mereka. Dia bahkan membandingkan Kongres Nasional Afrika yang berkuasa—partai yang anggota-anggotanya didukung Uskup Agung selama berdekade-dekade, untuk membantu membebaskan mereka yang diasingkan dan ditahan—dengan pemerintahan apartheid yang telah lama dibenci. Dia berkata mereka sebenarnya lebih

parah, karena paling tidak dalam pemerintahan apartheid, kejahatan ditampilkan secara nyata.

“Aku selalu berusaha menghindari ketidaknyamanan,” kata Dalai Lama sambil tersenyum, kemudian menunjuk Uskup Agung, “tapi aku senang ada orang lain yang bersedia melakukan hal yang tidak nyaman. Aku sangat senang.”

“Aku tahu,” kata Uskup Agung. “Kau memanfaatkanku. Itulah susahnyanya. Kau memanfaatkanku, dan aku tidak juga belajar.”

Uskup Agung kemudian mengulurkan tangan dan menggenggam tangan Dalai Lama dengan lembut.

“Saat Afrika Selatan menolak membiarkanmu datang untuk ulang tahunku yang kedelapan puluh, seluruh acara itu menjadi lebih spektakular karena Google bersedia menayangkan percakapan kita, dan pers menjadi lebih tertarik daripada kalau penolakan itu tidak terjadi. Tapi tidak apa-apa—di mana pun, kau selalu menarik perhatian. Aku tidak iri.

“Kau tahu, aku ingat saat kita di Seattle, mereka mencari tempat yang cukup besar bagi orang-orang yang ingin datang untuk menemuimu, dan ternyata akhirnya mereka mendapatkan stadion sepak bola. Ada tujuh puluh ribu orang yang ingin datang mendengar pria itu, dan dia bahkan tidak bisa bicara bahasa Inggris dengan benar.”

Dalai Lama terbahak-bahak.

“Tidak baik,” lanjut Uskup Agung. “Kau harus sungguh-sungguh berdoa supaya aku menjadi sedikit lebih populer lagi, seperti engkau.”

Menggoda seseorang adalah pertanda kedekatan dan persahabatan, tahu ada persediaan kasih yang memungkinkan kita semua minum sebagai manusia yang lucu dan punya kekurangan. Dan lelucon-lelucon mereka tentang diri mereka sendiri, tentang satu sama lain, tidak pernah merendahkan orang lain, tapi selalu memperkuat ikatan dan persahabatan mereka.

Uskup Agung ingin berterima kasih dan memperkenalkan semua orang yang membantu menjadikan perjalanan ini mungkin. Dia memperkenalkan putrinya, Mpho, filantropis dan penggerak perdamaian Pam Omidyar, dan saya, tapi Dalai Lama berkata dia sudah mengenal kami



semua. Kemudian Uskup Agung memperkenalkan istri saya, Rachel, sebagai dokter Amerika-nya; Pat Christian, kolega Pam dari Omidyar Group; dan yang akan segera menjadi tunangan putrinya, Marceline, dokter anak dan profesor epidemiologi di Belanda. Uskup Agung tidak perlu memperkenalkan anggota terakhir kelompok kami, Yang Mulia Lama Tenzin Dhonden, yang adalah anggota Biara Namgyal milik Dalai Lama sendiri.

Sekarang Dalai Lama mengelus tangan Uskup Agung dengan hangat, seperti yang akan dilakukannya sepanjang minggu itu. Mereka mengobrol tentang jadwal penerbangan dan pemberhentian kami di Amritsar. "Ini sangat baik. Istirahat itu penting," kata Dalai Lama. "Aku selalu tidur delapan sampai sembilan jam dalam semalam."

"Tapi kau bangun sangat pagi, bukan?" tanya Uskup Agung.

"Benar. Jam tiga pagi."

"Jam tiga pagi?"

"Selalu."

"Dan kau berdoa lima jam?" Uskup Agung mengangkat lima jari untuk menekankan.

"Ya."

Uskup Agung mendongak dan menggeleng. "Tidak, itu terlalu banyak."

"Kadang-kadang aku melakukan meditasi tentang diri yang alami menggunakan apa yang dikenal sebagai 'analisis tujuh lipat'," kata Dalai Lama. Jinpa kemudian menjelaskan bahwa ini adalah praktik kontemplatif Buddha yang digunakan seseorang untuk mencari diri alami yang sesungguhnya dengan menganalisis hubungan antara diri dan aspek-aspek fisik serta mental dari tubuh dan pikiran kita. "Sebagai contoh," lanjut Dalai Lama, "sekarang saat aku melihatmu, dan aku menganalisis, aku melihat bahwa inilah temanku yang terhormat dan tersayang, Uskup Tutu. Tidak, ini tubuhnya, bukan dirinya sendiri. Ini pikirannya, tapi bukan dirinya sendiri." Dalai Lama mencondongkan tubuh untuk menekankan poinnya, menyampaikan teka-teki paradoks setua agama Buddha sendiri. "Di mana diri Uskup Tutu? Kita tidak bisa menemukannya." Dia menepuk lengan Uskup Agung dengan main-main.

Uskup Agung tampak agak bingung sekaligus kagum. “*Sungguh?*”

“Jadi sekarang,” Dalai Lama mengambil kesimpulan, “dalam fisika kuantum, mereka punya punya pandangan yang sama. Benda objektif mana pun tidak benar-benar eksis. Pada akhirnya tidak ada yang bisa kita temukan. Ini sama dengan meditasi analitis.”

Uskup Agung memegang wajahnya dengan bingung. “Aku tidak bisa melakukannya.” Dalai Lama mungkin berargumentasi tidak ada Uskup Tutu yang sejati, tapi pada saat yang sama *ada* manusia, teman yang istimewa baginya dalam cara yang, di luar sikap ramahnya pada semua orang, unik dan jelas penting bagi dirinya. Saya dan Jinpa mendiskusikan ada apa dalam hubungan ini yang mungkin sangat berarti. Bagi mereka berdua, sangat jarang bisa memiliki sahabat sejati. Memang anggota klub pemimpin moral tidak banyak. Hidup mereka penuh dengan orang yang menganggap mereka ikon. Pasti melegakan menemukan orang yang tidak ingin sekadar berfoto bersama. Jelas, mereka juga berbagi nilai-nilai tempat inti semua agama bertemu, dan tentu saja, mereka berbagi selera humor yang fantastis. Saya mulai melihat betapa pentingnya persahabatan, dan hubungan secara umum, untuk mengalami sukacita. Inilah tema yang akan berulang kali muncul sepanjang minggu kami bersama.

“Aku memberitahu orang-orang,” kata Uskup Agung, “bahwa salah satu hal terhebat dalam dirimu adalah ketenanganmu, dan aku berkata, ‘Yah, kau tahu setiap hari dia menghabiskan lima jam di pagi hari untuk meditasi,’ dan itu menunjukkan bagaimana kau menanggapi hal-hal yang menyakitkan—penderitaan negaramu, dan penderitaan dunia. Seperti yang aku katakan, aku mencoba, tapi lima jam terlalu lama.” Uskup Agung, yang memang rendah hati dan sangat sopan, mengecilkan tiga sampai empat jam doa hariannya sendiri. Memang benar, dia bangun lebih siang... jam empat pagi.

Ada apa, pikir saya, pada pemimpin spiritual hingga mereka selalu bangun subuh untuk berdoa dan meditasi? Itu jelas membuat perbedaan besar dalam bagaimana mereka menjalani hari. Saat pertama kali mendengar

Dalai Lama bangun pukul tiga pagi, saya berpikir akan mendengar kisah devosi manusia super dan dia hanya tidur dua atau tiga jam semalam. Saya lega mendengar dia tidur lebih cepat, biasanya pukul tujuh malam. (Tidak praktis untuk rumah tangga yang punya anak-anak untuk diberi makan dan harus ditidurkan, saya pikir, tapi mungkin tidur satu jam lebih cepat dan bangun satu jam lebih awal bisa dilakukan. Apakah itu bisa membuat pertumbuhan spiritual yang lebih baik? Apakah itu bisa memberi sukacita lebih banyak?)

Dalai Lama memegang tangan Uskup Agung pada pipinya. “Jadi sekarang kita berangkat ke rumahku.”

• • •

Saat kami berjalan keluar bandara, media mengerumuni kedua pemimpin itu dan meneriakkan pertanyaan-pertanyaan tentang perjalanan Uskup Agung. Uskup Agung berhenti dan menjawab, menggunakan perhatian media untuk bicara tentang ketidakadilan. Dia bicara saat jepretan kamera merekam komentar-komentarnya. “Aku sangat senang bisa berada bersama sahabatku. Sering kali hal-hal dan orang-orang berusaha menjauhkan kami, tapi cinta yang kami miliki bagi satu sama lain dan kebaikan alam semesta Tuhan memastikan kami bisa bertemu. Pada kali pertama, pemerintah Afrika Selatan menolak memberikan visa padanya—saat dia akan datang untuk ulang tahunku yang kedelapan puluh—aku bertanya padanya, ‘Berapa divisi angkatan bersenjata yang kaumiliki? Kenapa RRC takut padamu?’ Dan inilah yang membuat saya kaget—mungkin mereka benar—pemimpin spiritual adalah sesuatu yang harus dianggap sangat serius. Kami berharap Bumi Tuhan ini akan menjadi tempat yang lebih baik, lebih ramah pada kebaikan, lebih ramah pada kasih, lebih ramah pada sikap murah hati, lebih ramah pada hidup bersama supaya kita tidak mengalami apa yang terjadi sekarang antara Rusia dan Ukraina, atau apa yang terjadi dengan ISIS, atau apa yang terjadi di Kenya atau Suriah. Mereka membuat Tuhan menangis.”

Uskup Agung berpaling untuk pergi, tapi berhenti lagi saat ada wartawan yang bertanya tentang tujuan perjalanannya. “Kami berkumpul untuk menikmati persahabatan kami dan bicara tentang sukacita.”

Uskup Agung dan Dalai Lama dibawa pergi dengan iring-iringan mobil yang sudah menunggu. Perjalanan ke tempat tinggal Dalai Lama kira-kira tiga perempat jam lamanya. Jalan-jalan ditutup untuk memungkinkan Dalai Lama pergi ke bandara. Orang-orang Tibet, India, dan beberapa turis memagari jalanan, berharap bisa sekadar melihat Dalai Lama dan tamu istimewanya. Sekarang saya menyadari mengapa Dalai Lama begitu jarang pergi ke bandara. Perjalanan itu merupakan operasi logistik besar yang menutup salah satu jalan utama dan memengaruhi seluruh kota.

Kami di sini untuk mendiskusikan sukacita di hadapan tantangan-tantangan hidup, dan di mana pun di Dharamsala ada pengingat bahwa inilah komunitas yang menderita trauma karena penindasan dan pembuangan. Kota ini berada di sepanjang jalanan perbukitan yang terjal, dan kios-kios kerajinan tangan tumbuh di tepian jurang-jurang terjal. Seperti konstruksi di seluruh India dan sebagian besar negara berkembang, peraturan pembangunan dan keamanan diabaikan untuk memberi ruang bagi populasi yang meledak. Saya bertanya-tanya bagaimana bangunan-bangunan ini bisa bertahan kalau ada gempa bumi, dan takut seluruh kota akan dilemparkan dari gunung-gunung ini seperti daun dari punggung binatang yang baru bangun.

Iring-iringan mobil merambat naik saat barisan peziarah makin banyak, beberapa membawa dupa menyala dan banyak dengan tasbih *mala* melingkari tangan mereka yang tertangkup berdoa. Sulit bagi orang yang bukan dari Tibet untuk mengerti seberapa besar arti Dalai Lama bagi orang Tibet, dan komunitas dalam pembuangan ini terutama. Dia adalah simbol identitas nasional dan politis, juga perwujudan aspirasi spiritual mereka. Untuk menjadi perwujudan Kasih Sayang Boddhisattva dalam banyak hal mirip figur seperti Kristus. Saya hanya bisa membayangkan betapa menantanginya menjadi Dalai Lama karena harus mengemban tang-

gung jawab ini sambil berusaha menekankan dirinya “tidaklah istimewa”, hanya satu dari tujuh juta orang.

Jalanan menyempit, dan saya bertanya-tanya bagaimana mobil kami yang mengebut bisa melewati kerumunan orang, tapi kami sepertinya hanya memelan saat berpapasan dengan sapi suci yang berjalan-jalan ke tengah jalan, mungkin juga karena ingin melihat kedua orang suci itu.

Saya ingin tahu apakah kecepatan mobil kami itu terkait dengan masalah keamanan atau karena ingin membuka jalan, tapi saya rasa lebih terkait dengan yang pertama. Kota ini, seperti semua kota di India, terbentuk dengan friksi antara lapisan-lapisan budaya yang terjadi terus-menerus, bergerak dan berdesakan satu sama lain dalam pertunjukan devosi dan identitas yang penuh semangat dan terkadang mengkhawatirkan.

Kota Buddha Tibet yang terletak di puncak bukit, McLeod Ganj, juga dikenal sebagai Dharamsala Atas, adalah satu tingkat terpisah di atas kota Hindu India. Dharamsala, atau Dharam~~s~~hala, seperti disebutkan dalam Bahasa Hindi, berarti “tempat spiritual”, menyatukan kata *dharma*, atau pengajaran spiritual, dengan *shala*, yang berarti tempat tinggal, dan seluruh nama itu berarti “tempat istirahat atau penginapan peziarah”. Nama yang tepat bagi kota yang saat ini menjadi tempat tujuan begitu banyak peziarah.

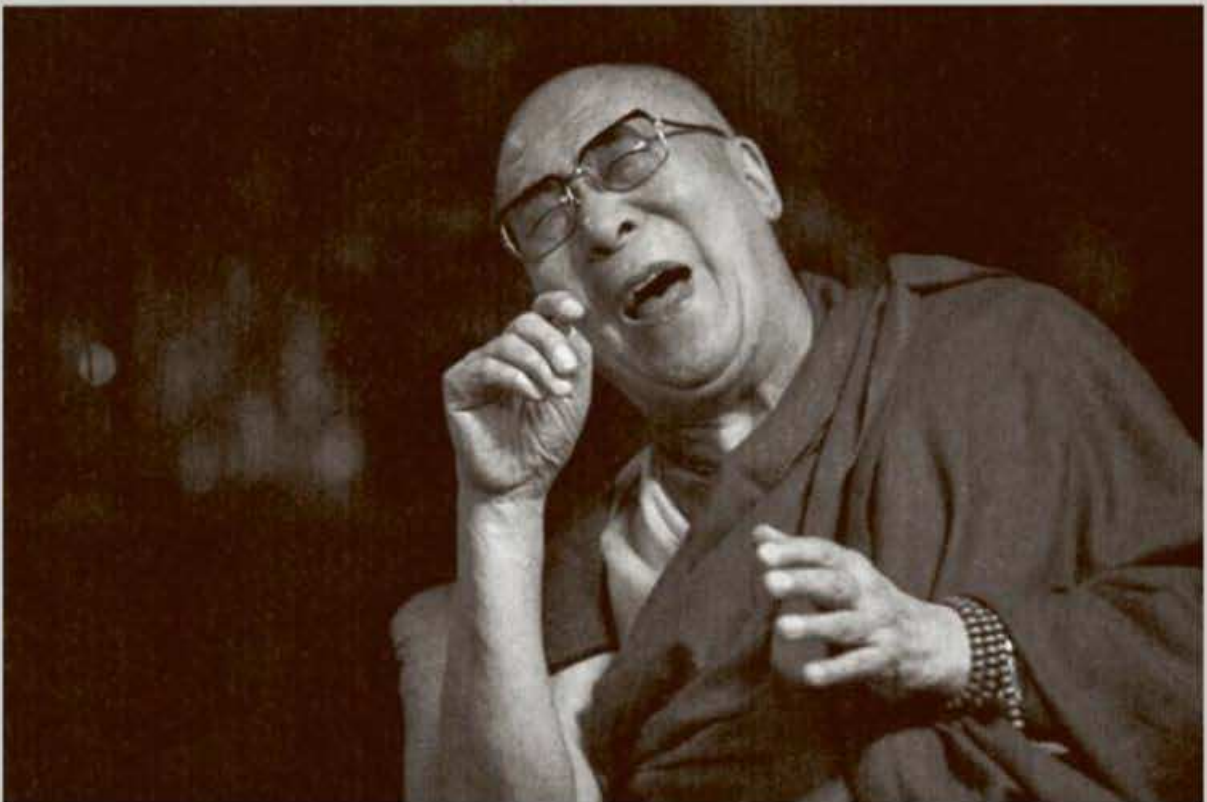
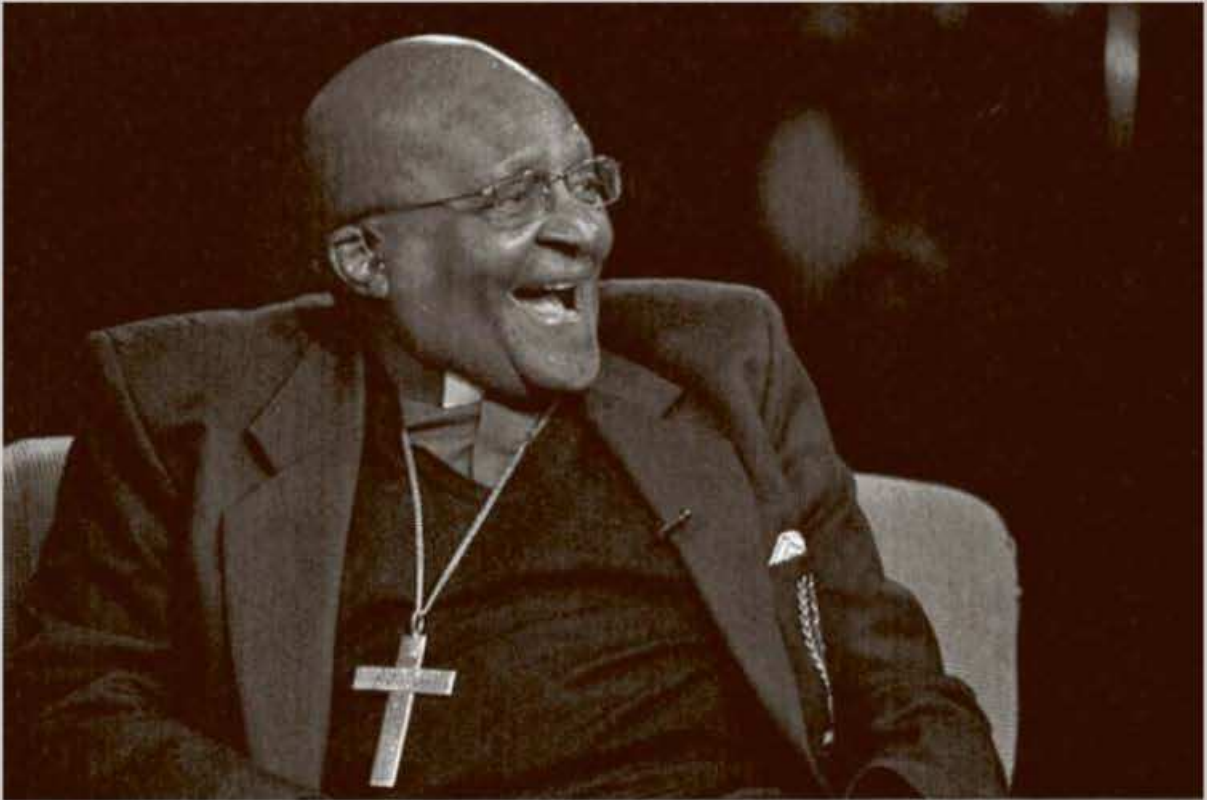
Kami terburu-buru melewati gerbang besi sederhana kompleks Dalai Lama, tempat kantor-kantor dan tempat tinggal pribadinya terletak. Kami tiba pada jalan mobil yang setengah melingkar mengelilingi taman kecil penuh bunga musim semi. Saya mengunjungi Dharamsala pada bulan Januari untuk mengatur perjalanan ini dengan anak buah Dalai Lama. Saat itu, seluruh kota dikelilingi awan dan dingin membeku, tapi sekarang matahari bersinar terang, semua bunga berkembang, seperti yang selalu terjadi dalam musim semi yang singkat pada ketinggian seperti ini. Hidup tanaman singkat saja, sehingga setiap hari terasa lebih penting dan dihargai.

Saat awal dialog mendekat, saya menyadari saya menjadi makin gugup, tapi saya juga tahu saya bukan satu-satunya. Pada salah satu telepon untuk merencanakan perjalanan ini, saya tersentuh karena ekspresi jujur Uskup

Agung tentang bertukar kebijaksanaan dengan Dalai Lama, “Dia lebih pemikir,” katanya, merujuk pada kesukaan Dalai Lama berdebat, mengajukan pertanyaan intelektual, dan melakukan eksplorasi ilmiah. “Aku lebih berpegang pada insting,” katanya, dan saya ingat Uskup Agung mengatakan bahwa pengetahuan mendalam dan penyerahan dalam doa telah memandu semua titik balik penting dalam hidupnya dan misinya dalam perjuangan mengakhiri apartheid. Saya rasa bahkan pemimpin spiritual besar menjadi gugup saat bergerak ke ranah yang tidak mereka ketahui.

Setelah satu hari istirahat bagi Uskup Agung, kami akan memulai dialog tentang sifat-sifat sukacita yang sejati.







*Hari I*

**Sifat-Sifat Sukacita  
yang Sesungguhnya**

Digital Publishing K-311MC



## Mengapa Kau Tidak Murung?

Untuk memulai, saya mengundang Uskup Agung untuk memimpin doa karena, dalam tradisi yang dianutnya, inilah cara untuk membuka pembicaraan penting.

“Ya, terima kasih,” Uskup Agung memulai. “Aku selalu membutuhkan semua bantuan yang bisa kudapatkan.

“Marilah hening sejenak. Datanglah, Roh Kudus. Penuhilah hati orang-orang yang percaya ini dan nyalakanlah api cinta-Mu di dalamnya. Berilah Roh-Mu dan hati mereka akan diperbaharui seperti Kau akan memperbaharui wajah dunia. Amin.”

“Amin,” tambah Dalai Lama. Kemudian saya minta Dalai Lama berbagi harapannya tentang waktu kebersamaan ini. Dia duduk bersandar dan menggosok-gosok tangan. “Sekarang kita berada dalam abad ke-21. Kita mengembangkan inovasi-inovasi abad kedua puluh dan terus mengembangkan dunia material kita. Walau tentu saja masih ada banyak orang miskin yang tidak punya cukup makan, secara umum dunia sekarang sudah sangat maju. Masalahnya, dunia kita dan pendidikan kita tetap terfokus secara eksklusif pada nilai-nilai eksternal yang materialistis. Kita tidak cukup peduli pada nilai-nilai internal kita. Mereka yang tumbuh dewasa dengan jenis pendidikan ini menjalani hidup materialis dan pada akhirnya seluruh masyarakat menjadi materialistis. Tapi budaya ini tidak cukup

untuk menyelesaikan masalah-masalah manusia. Masalah sesungguhnya ada *di sini*,” kata Dalai Lama sambil menunjuk kepalanya.

Uskup Agung mengetuk dadanya dengan jari untuk menekankan hati juga.

“Dan *di sini*,” Dalai Lama menggemakan gerakan Uskup Agung. “Pikiran dan hati. Nilai-nilai materialistis tidak bisa memberikan ketenangan pikiran pada kita. Jadi kita benar-benar harus memfokuskan diri pada nilai-nilai internal kita, kemanusiaan kita yang sesungguhnya. Hanya dengan cara ini kita bisa memperoleh ketenangan pikiran—dan lebih banyak kedamaian dalam dunia kita. Banyak masalah yang kita hadapi adalah ciptaan kita sendiri, misalnya perang dan kekerasan. Tidak seperti bencana alam, masalah-masalah ini diciptakan sendiri oleh manusia.”

“Aku merasa ada kontradiksi besar,” lanjut Dalai Lama. “Ada tujuh miliar manusia dan tidak ada yang ingin punya masalah atau menderita, tapi ada banyak masalah dan banyak penderitaan, sebagian besar ciptaan kita sendiri. Kenapa?” Dia sekarang bicara langsung pada Uskup Agung, yang mengangguk setuju. “Ada yang hilang. Sebagai satu dari tujuh miliar manusia itu, aku percaya semua orang punya tanggung jawab untuk mengembangkan dunia yang lebih bahagia. Kita butuh, pada akhirnya, memiliki kepedulian yang lebih besar atas kesejahteraan orang lain. Dengan kata lain, kebaikan hati atau kasih sayang, yang sekarang kurang. Kita harus lebih banyak memperhatikan nilai-nilai internal kita. Kita harus melihat ke dalam.”

Dia berpaling pada Uskup Agung dan mengangkat tangannya, kedua telapak tangan tertangkup dalam gerakan penuh hormat. “Jadi sekarang kau, Uskup Agung Tutu, sahabat lamaku.” Dia mengulurkan tangan pada Uskup Agung, yang memegangnya dengan lembut dengan kedua tangannya sendiri. “Kurasa kau punya potensi besar....”

“Potensi?!” Uskup Agung merespons dengan kemarahan yang dibuat-buat, menarik kembali tangannya.

“Potensi besar, ya. Maksudku, potensi besar untuk menciptakan masyarakat yang lebih bahagia.”

Uskup Agung mendongak, tertawa. "Ah, ya."

"Saat orang melihat wajahmu," lanjut Dalai Lama, "kau selalu tertawa, selalu penuh sukacita. Ini pesan yang sangat positif." Sekarang Dalai Lama mengulurkan tangan dan menggenggam tangan Uskup Agung lagi, kemudian mengelusnya.

"Kadang-kadang saat kau melihat pemimpin politik atau pemimpin spiritual, mereka selalu memasang wajah serius—" Dia duduk tegak di kursinya sambil mengerutkan dahi dan memasang ekspresi sangat kaku. "Itu membuat orang ragu, tapi saat mereka melihat wajahmu..."

"Ini karena hidungku yang besar," kata Uskup Agung, dan mereka berdua terkekeh.

"Jadi aku benar-benar menghargai kau mau datang sehingga kita bisa membicarakan hal ini," kata Dalai Lama. "Supaya bisa mengembangkan pikiran kita, kita harus melihat tingkatan yang lebih dalam. Semua orang mencari kebahagiaan, sukacita, tapi dari luar—from uang, dari kekuasaan, dari mobil besar, dari rumah megah. Kebanyakan orang tidak pernah memperhatikan sumber utama hidup bahagia, yang ada di dalam, bukan di luar. Bahkan sumber kesehatan fisik ada di dalam, bukan di luar.

"Jadi mungkin ada beberapa perbedaan di antara kita. Kau biasa menekankan kepercayaan. Secara personal, aku penganut Buddha, dan aku memandang kepercayaan adalah sesuatu yang sangat penting, tapi pada saat yang sama ada kenyataan bahwa dari tujuh miliar manusia, lebih dari satu miliar orang di planet ini tidak punya kepercayaan. Jadi kita tidak bisa mengesampingkan mereka. Satu miliar adalah angka yang cukup besar. Mereka juga sesama manusia, saudara laki-laki dan saudara perempuan kita. Mereka juga punya hak untuk menjadi manusia yang lebih bahagia dan menjadi anggota yang baik dari keluarga manusia. Jadi orang tidak harus bersandar pada kepercayaan agama untuk mengedukasi nilai-nilai internal kita."

"Sangat sulit mengikuti pendapatmu yang sangat mendalam," Uskup Agung memulai. "Kupikir kau akan mengatakan bahwa, sebenarnya, saat

mengejar kebahagiaan, kau tidak akan menemukannya. Kebahagiaan sangat sulit didapatkan. Kau tidak akan menemukannya dengan mengatakan aku akan melupakan semuanya dan hanya akan mengejar kebahagiaan. Ada judul buku karya C.S. Lewis, *Surprised by Joy—Dikejutkan oleh Sukacita*, yang kurasa menjabarkan bagaimana terjadinya.”

“Banyak orang melihatmu,” lanjut Uskup Agung, “dan mereka memikirkan semua hal buruk yang terjadi padamu. Tidak ada yang bisa lebih menyedihkan daripada dibuang dari rumahmu, dari hal-hal yang berharga bagimu. Meskipun demikian saat orang datang padamu, mereka bertemu seseorang yang mengalami ketenangan yang indah... kasih sayang yang indah... keisengan—”

“Itu kata yang tepat,” tambah Dalai Lama. “Aku tidak suka terlalu banyak formalitas.”

“Jangan memotong,” potong Uskup Agung.

“Oh!” Dalai Lama tertawa karena ditegur.

“Menyenangkan mendapati bahwa apa yang kita inginkan sebenarnya bukan kebahagiaan. Sebenarnya bukan itu yang akan kubicarakan. Aku akan bicara tentang sukacita. Sukacita yang mencakup kebahagiaan. Sukacita adalah hal yang jauh lebih besar. Pikirkan seorang ibu yang akan melahirkan. Hampir semua dari kita ingin lepas dari rasa sakit. Dan para ibu tahu mereka akan mengalami rasa sakit, rasa sakit luar biasa saat melahirkan. Tapi mereka menerimanya. Dan bahkan setelah proses melahirkan yang paling menyakitkan, begitu si bayi sudah keluar, kau tidak bisa mengukur sukacita si ibu. Sungguh hal yang menakjubkan saat sukacita bisa datang begitu cepat dari penderitaan.”

“Seorang ibu bisa saja sangat lelah karena bekerja,” lanjut Uskup Agung, “dan karena segala sesuatu yang membuatnya khawatir. Kemudian ternyata anaknya sakit. Ibu itu tidak akan mengingat kelelahannya. Dia bisa duduk di sebelah ranjang anaknya yang sakit sepanjang malam, dan saat anaknya sembuh, kau bisa melihat sukacitanya.”

**A**pakah sukacita ini, dan bagaimana mungkin hal ini bisa memancing begitu banyak perasaan? Bagaimana pengalaman sukacita bisa dialami mulai dari air mata sukacita saat menyaksikan kelahiran sampai tawa terbahak-bahak sampai sakit perut saat mendengar lelucon sampai senyum puas saat meditasi? Sukacita sepertinya menyelimuti seluruh jangkauan emosional ini. Paul Ekman, peneliti emosi terkenal dan teman lama Dalai Lama, menulis bahwa sukacita diasosiasikan dengan perasaan-perasaan yang sangat bervariasi seperti:

**Kenikmatan** (dari kelima indra)

**Gembira atau geli** (dari tawa kecil sampai terbahak-bahak)

**Kepuasan** (dari perasaan penuh yang lebih tenang)

**Penuh semangat** (sebagai respons bagi sesuatu yang baru atau tantangan)

**Kelegaan** (mengikuti emosi lain, misalnya ketakutan, kecemasan, atau bahkan kenikmatan)

**Kekaguman** (pada sesuatu yang menakjubkan dan patut dihargai)

**Ekstasi atau kepenuhan jiwa** (membawa kita keluar dari diri kita)

**Puas diri** (setelah menyelesaikan tugas yang sulit atau menantang)

**Bangga** (saat anak kita mendapatkan penghargaan khusus)

**Perayaan tidak sehat atau *schadenfreude*** (bersenang-senang atas penderitaan orang lain)

**Rasa membuncah** (karena menyaksikan tindak kebaikan, murah hati, atau kasih sayang)

**Syukur** (apresiasi tindak kebaikan hati yang diterima)

Dalam bukunya tentang kebahagiaan, peneliti Buddha dan mantan ilmuwan Matthieu Ricard telah menambahkan tiga keadaan sukacita lagi:

**Ikut gembira** (dengan kebahagiaan orang lain, yang disebut *mudita* oleh orang Buddha)

**Kebahagiaan luar biasa** (kepuasan yang berpendar)

**Pancaran spiritual** (sukacita hening yang datang dari kepuasan mendalam dan tindakan murah hati)

Pemetaan kerajaan sukacita yang membantu ini menjabarkan kompleksitas dan detail-detailnya. Rentang sukacita dapat mulai dari kesenangan karena keberuntungan orang lain, yang disebut *mudita* oleh orang Buddha, sampai pada kesenangan karena kesialan orang lain, yang disebut *schadenfreude* oleh orang Jerman. Jelas apa yang digambarkan Uskup Agung lebih dari sekadar kenikmatan dan lebih mendekati rasa lega, kagum, dan ekstasi melahirkan. Sukacita jelas tidak mencakup semua pengalaman manusia ini, tapi sukacita yang berkelanjutan—sukacita sebagai diri—yang dilihat dalam diri Uskup Agung dan Dalai Lama mungkin paling dekat dengan “kepuasan berpendar” atau “pancaran spiritual” yang datang dari kepuasan mendalam dan tindakan murah hati.

Saya tahu topografi kompleks sukacita inilah yang ingin kita temukan di sini. Riset yang dilakukan di Institute of Neuroscience and Psychology di University of Glasgow menyarankan hanya ada empat emosi dasar, tiga di antaranya disebut emosi negatif: takut, marah, dan sedih. Satu-satunya emosi positif adalah kebahagiaan. Mengeksplorasi sukacita tidak kurang dari mengeksplorasi apa yang membuat pengalaman manusia memuaskan.

“**A**pakah sukacita adalah perasaan yang datang dan mengejutkan kita, atau apakah sukacita adalah sesuatu yang lebih bertahan?” tanya saya. “Bagi kalian berdua, sukacita sepertinya sesuatu yang lebih bertahan. Praktik spiritual kalian tidak membuat kalian muram dan serius. Malah membuat kalian makin bersukacita. Jadi bagaimana orang bisa membangun sukacita seperti itu sebagai suatu cara hidup, bukan sekadar perasaan sementara?”

Uskup Agung dan Dalai Lama berpandangan dan Uskup Agung mempersilakan Dalai Lama. Dalai Lama meremas tangan Uskup Agung dan memulai. “Ya, memang benar. Sukacita adalah sesuatu yang berbeda de-



ngan kebahagiaan. Saat menggunakan kata *kebahagiaan*, sebenarnya yang kumaksudkan adalah *kepuasan*. Kadang-kadang kita mendapat pengalaman menyakitkan, tapi pengalaman itu, seperti yang kaukatakan menyangkut kelahiran, bisa membawa kepuasan dan sukacita besar.”

“Sebentar, aku mau bertanya,” potong Uskup Agung. “Kau sudah berada dalam pembuangan selama lima puluh berapa tahun?”

“Lima puluh enam.”

“Lima puluh enam tahun jauh dari negeri yang kaucintai lebih dari apa pun. Kenapa kau tidak murung?”

“Murung?” tanya Dalai Lama, tidak mengerti kata itu.

Saat Jinpa buru-buru menerjemahkan *murung* ke dalam bahasa Tibet, Uskup Agung memperjelas, “Sedih.”

Dalai Lama memegang tangan Uskup Agung, seolah menghiburnya sementara mengingat-ingat kejadian-kejadian yang menyedihkan ini. Penemuan Dalai Lama sebagai reinkarnasi Dalai Lama berarti pada usia dua tahun, dia diambil dari rumahnya di provinsi Amdo di bagian timur Tibet dan dipindahkan ke Istana Potala yang memiliki seribu kamar di ibu kota Lhasa. Di sana dia dibesarkan, terisolasi dalam kemewahan sebagai pemimpin spiritual dan politik masa depan Tibet dan sebagai dewa inkarnasi Bodhisattva Kasih Sayang. Setelah serangan China ke Tibet pada tahun 1950, Dalai Lama dijerumuskan ke dalam politik. Pada usia lima belas tahun dia mendapati diri menjadi pemimpin enam juta orang dan menghadapi perang mati-matian yang tidak berimbang. Selama sembilan tahun dia berusaha bernegosiasi dengan China Komunis demi kesejahteraan rakyatnya, dan menjadi solusi politik sementara negerinya diambil alih. Pada tahun 1959, selama pemberontakan yang berisiko menjadi pembantaian, Dalai Lama memutuskan, dengan berat hati, untuk pergi ke pembuangan.

Kemungkinan melarikan diri dengan sukses sampai ke India sangat kecil, tapi untuk menghindari konfrontasi dan pembunuhan, Dalai Lama malam-malam menyelip dengan menyamar sebagai penjaga istana. Dia harus melepaskan kacamata yang menjadi cirinya, dan penglihatannya

yang tidak jelas pasti telah meningkatkan rasa takutnya dan ketidakjelasan saat rombongan yang melarikan diri dibawa garnisun Tentara Pembebasan Rakyat. Mereka melewati badai pasir dan badai salju saat mendaki puncak-puncak pegunungan setinggi 5,79 kilometer selama perjalanan tiga minggu mereka.

“Salah satu praktikku datang dari seorang guru India kuno,” Dalai Lama mulai menjawab pertanyaan Uskup Agung. “Dia mengajar bahwa saat kau mengalami situasi yang tragis, pikirkan tentang hal itu. Kalau tidak ada cara untuk mengatasi tragedi itu, tidak ada gunanya terlalu khawatir. Jadi aku mempraktikkan hal itu.” Yang dimaksudkan Dalai Lama adalah Master Buddhis Shantideva yang hidup pada abad kedelapan belas. Shantideva menulis, “Kalau ada yang bisa dilakukan untuk mengatasi situasi, apa gunanya bersedih? Dan kalau tidak ada yang bisa dilakukan tentang situasi itu, apa gunanya berkecil hati?”

Uskup Agung tertawa, mungkin karena rasanya hebat sekali orang bisa berhenti khawatir hanya karena tidak ada gunanya.

“Ya, tapi kupikir dalam pikiran mereka, orang tahu.” Dia menyentuhkan dua jari tengahnya pada kepalanya. “Tahu, kan, tidak ada gunanya khawatir. Tapi mereka tetap khawatir.”

“Banyak dari kita menjadi pengungsi,” Dalai Lama berusaha menjelaskan, “dan ada banyak kesulitan di negeriku sendiri. Kalau aku hanya melihat itu,” katanya, menangkupkan kedua tangannya menjadi lingkaran kecil, “aku akan khawatir.” Dia melebarkan tangannya, membuka lingkaran tadi. “Tapi saat aku melihat dunia, ada banyak masalah, bahkan di dalam RRC. Misalnya, komunitas Muslim Hui di China punya banyak masalah dan penderitaan. Kemudian di luar China, ada lebih banyak masalah dan lebih banyak penderitaan. Saat melihat hal-hal ini, kita menyadari bahwa bukan hanya kita yang menderita, tapi juga banyak saudara laki-laki dan perempuan kita, sesama manusia. Jadi saat kita melihat kejadian yang sama dari perspektif yang lebih luas, kita akan mengurangi kekhawatiran dan penderitaan kita sendiri.”

Saya tersentak menyadari kesederhanaan dan kedalaman kata-kata Dalai Lama. Ini jauh dari “*don’t worry, be happy*—jangan khawatir, berse-nang-senang saja” seperti yang dikatakan lagu populer Bobby McFerrin. Ini bukan menolak rasa sakit dan penderitaan, tapi perubahan perspek-tif—dari diri sendiri dan menuju orang lain, dari rasa sakit dan kesedihan menuju rasa kasih—melihat orang lain juga menderita. Yang menakjub-kan dari penjelasan Dalai Lama adalah saat kita mengenali penderitaan orang lain dan menyadari bahwa kita tidak sendirian, rasa sakit kita sendiri berkurang.

Sering kali kita mendengar tentang tragedi orang lain, dan itu mem-buat kita merasa situasi kita sendiri lebih baik. Ini cukup berbeda dari apa yang dilakukan Dalai Lama. Dia tidak membuat kontras situasi yang dihadapinya dengan situasi orang lain, tapi menyatukan situasinya dengan orang lain, memperbesar identitasnya dan melihat bahwa dia dan orang-orang Tibet tidak sendirian dalam penderitaan mereka. Pengenalan bahwa kita semua berhubungan—entah orang Buddha Tibet atau Muslim Hui—ini adalah lahirnya empati dan kasih.

Saya ingin tahu bagaimana kemampuan Dalai Lama mengubah per-spektifnya mungkin berhubungan dengan peribahasa kuno “Rasa sakit itu tak terhindarkan; menderita adalah pilihan”. Apakah sungguh-sungguh mungkin untuk mengalami sakit, entah rasa sakit karena cedera atau ka-rena pembuangan, tanpa menderita? Ada Sutta, atau ajaran Buddha, yaitu Sallatha Sutta, yang membuat perbedaan yang sama antara “rasa sakit” dan “penderitaan yang datang sebagai hasil dari respons kita” pada rasa sakit itu: “Saat kita disentuh rasa sakit, orang biasa yang belum memiliki pengetahuan akan bersedih, berduka, dan menyesali, memukuli dadanya, menjadi terganggu. Jadi dia merasakan dua rasa sakit, fisik dan mental. Seolah mereka menembaknya dengan panah, dan tepat setelahnya, me-nembaknya dengan satu panah lagi, jadi dia merasakan sakit kena dua panah.” Sepertinya Dalai Lama mengatakan bahwa mengubah perspektif kita menjadi lebih luas dan lebih berwelas asih, kita bisa menghindari ke-khawatiran dan penderitaan yang disebabkan anak panah kedua.

“Lalu ada lagi,” lanjut Dalai Lama. “Ada aspek-aspek yang berbeda pada setiap kejadian. Misalnya, kami kehilangan negeri kami dan menjadi pengungsi, tapi pengalaman yang sama itu memberi kami kesempatan-kesempatan baru untuk melihat lebih banyak hal. Bagiku sendiri, aku mendapat lebih banyak kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang yang berbeda, praktisi-praktisi spiritual yang berbeda, seperti kau, dan juga para ilmuwan. Kesempatan baru ini ada karena aku menjadi pengungsi. Kalau bertahan di Potala di Lhasa, aku akan tinggal pada apa yang sering digambarkan sebagai sangkar emas: Lama, Dalai Lama yang suci.” Sekarang dia duduk tegak seperti yang dulu harus dia lakukan sebagai pemimpin spiritual biara dalam Istana Terlarang.

“Jadi, secara pribadi, aku lebih menyukai hidup dalam pembuangan selama lima puluh tahun terakhir ini. Ini lebih berguna, lebih banyak kesempatan untuk belajar, untuk mengalami hidup. Karena itu, kalau melihat dari satu sisi, kau merasa, oh betapa parah, betapa menyedihkan. Tapi kalau melihat dari sudut lain, tragedi yang sama, kejadian yang sama, kau melihat bahwa itu memberiku kesempatan yang baru. Jadi, itu menyenangkan. Itulah alasan utama aku tidak sedih dan murung. Ada peribahasa Tibet: ‘Di mana pun kau punya teman, di sanalah negerimu, dan di mana pun kau memperoleh cinta, di sanalah rumahmu.’”

Orang-orang dalam ruangan itu tersentak saat mendengar kata-kata yang cukup keras ini, dan kemampuannya untuk melembutkan, kalau bukan menghapuskan, rasa sakit selama lima puluh tahun dalam pembuangan.

“Itu sangat indah,” kata Uskup Agung.

“Selain itu,” lanjut Dalai Lama, “siapa pun yang memberimu cinta, dia-lah orangtuamu. Jadi aku menganggapmu—meskipun kau hanya empat tahun lebih tua dariku—sebagai ayahku. Kurasa kau tidak akan mungkin punya anak pada usia empat tahun, jadi kau bukan ayahku yang sesungguhnya. Tapi aku menganggapmu ayahku.”

“Apa yang kaukatakan sangat indah,” Uskup Agung memulai, jelas masih tergerak karena respons Dalai Lama tentang pembuangan. “Kurasa aku

hanya akan menambahkan dengan mengatakan pada saudara perempuan dan laki-laki kita di luar sana: Penderitaan dan kesedihan dalam banyak cara adalah hal-hal yang tak bisa kaukendalikan. Hal-hal itu terjadi. Misalnya ada yang memukulmu. Rasa sakit menimbulkan penderitaan dalam dirimu dan kemarahan, dan kau mungkin ingin membalas. Tapi kalau tumbuh dalam hidup spiritual, entah sebagai Buddha atau Kristen atau tradisi lain, kau bisa menerima apa pun yang terjadi pada dirimu. Kau menerimanya bukan karena kau berdosa, bahkan kau pantas disalahkan karena apa yang terjadi—itu bagian dari hal-hal yang membentuk hidup. Itu akan terjadi entah kau suka atau tidak. Hidup pasti mengalami saat-saat frustrasi. Pertanyaannya bukan: Bagaimana aku bisa melarikan diri? Melainkan: Bagaimana aku menggunakan ini sebagai sesuatu yang positif? Sama seperti kau, Yang Mulia, telah jelaskan. Kurasa tidak ada yang lebih menghancurkan dalam banyak hal daripada dibuang dari negaramu sendiri. Dan negara bukan sekadar negara, maksudku tanah air itu bagian dari dirimu. Kau bagian darinya dengan cara yang sangat sulit dijelaskan pada orang lain. Sudah menjadi haknya bahwa Dalai Lama seharusnya menjadi tukang ngambek.”

Dalai Lama bertanya pada Jinpa apa terjemahan *tukang ngambek*.

Uskup Agung memutuskan untuk menjelaskannya sendiri: “Itu lho, saat kau memasang ekspresi begitu.” Dia menunjuk pada ekspresi bertanya-tanya dan bibir cemberut Dalai Lama, yang terlihat seolah baru mengisap lemon. “Wajah seperti itu, tepat seperti itu, kau terlihat seperti tukang ngambek sungguhan.”

Dalai Lama masih berusaha mengerti bagaimana seseorang bisa menjadi tukang ngambek, dan Jinpa masih berusaha menerjemahkan.

“Kemudian saat tersenyum, wajahmu menjadi cerah. Dan itu karena dalam ukuran yang sangat besar, kau telah mengubah total sesuatu yang seharusnya sangat negatif. Kau mengubahnya menjadi kebaikan. Karena, lagi-lagi, kau tidak berkata, ‘Yah, bagaimana aku bisa bahagia?’ Kau tidak mengatakan itu. Kau berkata, ‘Bagaimana aku bisa membantu menyebarkan sikap welas asih dan cinta?’ Dan orang-orang di seluruh dunia, bahkan

kalaupun tidak mengerti bahasa Inggris-mu, datang dan memenuhi stadion-stadion. Aku benar-benar iri. Aku bisa berbahasa Inggris dengan jauh lebih bagus daripada engkau, dan tidak begitu banyak orang datang untuk mendengarkanku, seperti mereka datang padamu. Dan tahu tidak? Kurasa mereka tidak datang untuk mendengarkan. Mereka mungkin mendengarkan sedikit. Mereka datang karena kau melambangkan sesuatu, yang mereka rasakan, karena beberapa hal yang kaukatakan, sangat jelas. Tapi bukan kata-katanya. Melainkan roh di balik kata-kata itu. Saat kau duduk dan mengatakan pada orang-orang bahwa penderitaan, frustrasi, bukanlah hal-hal yang menentukan siapa diri kita. Bahkan kita bisa menggunakan hal-hal yang sepertinya negatif ini untuk efek positif.

“Dan aku berharap kita bisa menunjukkan pada anak-anak Tuhan di luar sana betapa dalam mereka dicintai. Betapa mereka amat sangat berharga bagi Tuhan. Bahkan pengungsi buangan yang namanya sepertinya tidak diketahui siapa pun. Aku sering melihat foto-foto orang-orang yang melarikan diri dari kekerasan, yang begitu banyak jumlahnya. Lihat anak-anaknya. Menurutku, Tuhan menangis, karena bukan seperti itu Tuhan ingin kita hidup. Tapi kau lihat lagi, bahkan dalam situasi seperti itu, ada orang-orang dari belahan dunia lain yang berusaha menolong, memperbaiki keadaan. Dan melalui air matanya, Tuhan mulai tersenyum. Dan saat Tuhan melihatmu dan mendengar bagaimana kau berusaha menolong anak-anak Tuhan, Tuhan *tersenyum*.” Uskup Agung berseri-seri, dan dia membisikkan kata tersenyum seolah itu adalah panggilan suci bagi Tuhan.

“Dia ingin menanyakan hal lain,” kata Uskup Agung, melihat saya beringsut. Sangat hebat mendengar betapa dalam mereka terlibat dalam sukacita dan penderitaan, tapi dengan kecepatan seperti ini, kami tidak akan bisa menuntaskan sepersepuluh dari semua pertanyaan yang harus kami ajukan.

Dalai Lama menepuk tangan Uskup Agung dan berkata, “Kita punya beberapa hari, jadi bukan masalah. Kalau wawancara kita hanya tiga puluh menit atau satu jam, kita harus memangkas jawaban-jawaban kita.”

“*Kau* harus memangkas jawaban-jawabanmu,” kata Uskup Agung.  
“*Aku* menjawab pendek-pendek.”

“Mari kita minum teh dulu, lalu aku akan menjawab pendek-pendek.”





## Tidak Ada Hal Indah yang Datang Tanpa Penderitaan

“Uskup Agung, Anda bicara tentang bagaimana Dalai Lama telah mengalami penderitaan hebat dalam pembuangannya. Selama masa apartheid, Anda dan negara Anda juga mengalami penderitaan. Dan bahkan dalam hidup pribadi Anda, Anda menghadapi kanker prostat—Anda sedang mengalaminya sekarang. Banyak orang, saat mereka sakit, tidak merasakan sukacita. Anda berhasil mempertahankan sukacita itu di hadapan penderitaan. Bagaimana Anda melakukannya?”

“Yah, aku jelas telah dibantu banyak orang. Satu hal yang baik adalah menyadari bahwa kau bukan satu sel soliter. Kau adalah bagian dari komunitas yang hebat. Itu sangat membantu. Seperti yang kami katakan, kalau berencana untuk bersukacita, kau justru tidak akan bisa bersukacita. Kau akan mendapati dirimu berbalik pada dirimu sendiri. Ini seperti bunga. Kau membuka, kau mekar, benar-benar karena orang lain. Dan kurasa beberapa penderitaan, mungkin bahkan penderitaan yang hebat, adalah bahan yang diperlukan untuk hidup, jelas untuk mengembangkan kasih.

“Kau tahu, saat Nelson Mandela masuk penjara, dia masih muda dan, bisa dibilang, haus darah. Dia kepala sayap bersenjata Kongres Nasional Afrika, partainya. Dia menghabiskan 27 tahun di penjara, dan banyak yang berkata, Dua puluh tujuh tahun, oh, betapa sia-sia. Dan kurasa orang-orang kaget saat aku berkata, tidak, 27 tahun ini perlu. Tahun-

tahun itu perlu untuk menyingkirkan kotoran itu. Penderitaan dalam penjara membantunya menjadi tangguh, bersedia mendengarkan sisi lain. Untuk menemukan bahwa orang-orang yang dia anggap musuhnya itu juga manusia yang punya rasa takut dan harapan. Dan mereka dibentuk oleh masyarakat mereka. Dan tanpa ke-27 tahun itu kurasa kita tidak akan melihat Nelson Mandela yang punya sikap welas asih dan tangguh, kapasitas untuk menempatkan diri dalam diri orang lain.”

Sementara pemerintahan apartheid Afrika Selatan yang rasis memisahkan Nelson Mandela dan banyak pemimpin politik lain, Uskup Agung secara *de facto* menjadi duta besar perjuangan antiapartheid. Dilindungi jubah Anglikan-nya dan Hadiah Nobel yang diterimanya tahun 1984, dia dapat berkampanye demi berakhirnya penindasan orang kulit hitam dan orang kulit berwarna lain di Afrika Selatan. Selama perjuangan berdarah itu, dia telah mengubur tak terhitung banyaknya laki-laki, perempuan, dan anak-anak; tanpa lelah berkhotbah tentang perdamaian dan pengampunan pada penguburan mereka.

Setelah Nelson Mandela dibebaskan dan terpilih sebagai presiden pertama Afrika Selatan yang bebas, Uskup Agung diminta menciptakan Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi yang terkenal untuk berusaha mencari cara damai dalam menghadapi kekejaman apartheid dan membuka jalan menuju masa depan baru tanpa balas dendam dan hukuman.

“Dan, dalam cara yang bisa dikatakan tidak biasa,” lanjut Uskup Agung, “seperti itulah kita semua menghadapi segala sesuatu yang seperti-nya negatif dalam hidup kita yang menentukan manusia seperti apa kita ini. Kalau menganggap semua ini membuat frustrasi, kita akan menjadi kaku, tegang, marah, dan ingin menghancurkan semuanya.

“Saat aku bicara tentang ibu dan proses kelahiran, itu sepertinya metafora yang indah; sebenarnya, tidak ada keindahan yang datang tanpa rasa sakit, frustrasi, dan penderitaan. Inilah sifat alami segala hal. Seperti inilah dunia kita tercipta.”

Beberapa waktu setelah dialog ini, saya kagum mendengar dari peneliti prenatal Pathik Wadhwa bahwa memang ada sejenis hukum biologis yang

bekerja pada situasi seperti ini. Ternyata stres atau tekanan dan perlawananlah yang membuat kita berkembang dalam Rahim. Sel-sel punca kita tidak membelah diri dan menjadi kita kalau tidak ada tekanan biologis yang cukup untuk membuat mereka melakukannya. Tanpa tekanan dan perlawanan, hidup yang kompleks seperti kita tidak akan pernah berkembang. Kita tidak akan pernah menjadi sesuatu.

“Kalau ingin menjadi pengarang yang baik,” Uskup Agung menyimpulkan, “kau tidak akan berhasil dengan selalu pergi nonton film dan makan permen. Kau harus duduk dan menulis, yang bisa jadi sangat menekan, tapi tanpanya kau tidak akan mendapat hasil yang baik.”

Ada kebenaran yang mendalam pada kata-kata Uskup Agung, tapi saya ingin mengulangi padanya apa yang dia katakan pada Dalai Lama. Memahami nilai penderitaan berbeda dengan mengingatnya saat kita merasa marah, frustrasi, atau kesakitan. “Uskup Agung, ceritakan pada kami saat Anda ke rumah sakit atau ke dokter, dan mereka menanyai dan memeriksa Anda, dan rasanya menyakitkan, dan tidak nyaman. Anda menunggu, dan itu menghabiskan waktu lama sekali. Apa yang Anda lakukan dalam diri Anda supaya tidak merasa marah, mengeluh, atau tenggelam dalam rasa mengasihani diri? Sepertinya Anda berkata Anda bisa memilih untuk tetap bersukacita bahkan di hadapan kesulitan seperti itu. Bagaimana Anda melakukannya?”

“Kurasa kita tidak boleh membuat orang merasa bersalah saat rasanya menyakitkan. *Memang* menyakitkan, dan kau harus mengakui bahwa itu menyakitkan. Tapi sebenarnya, bahkan di tengah rasa sakit itu, kau bisa mengenali kelembutan perawat yang mengurusmu. Kau bisa melihat kemampuan dokter bedah yang akan mengoperasimu. Tapi kadang-kadang rasa sakit bisa begitu intens sehingga kau tidak punya kapasitas untuk melakukannya.

“Nah, jangan merasa bersalah. Kita tidak punya kendali atas perasaan-perasaan kita. Emosi-emosi muncul dengan spontan.” Ini adalah poin

yang tidak bisa sama-sama disetujui oleh Uskup Agung dan Dalai Lama sepanjang minggu: Seberapa besar kendali yang kita miliki atas emosi-emosi kita? Uskup Agung berkata sangat sedikit. Dalai Lama berkata kita punya lebih banyak kendali daripada yang kita pikir.

“Pada suatu titik, kau akan sangat sedih,” Uskup Agung melanjutkan. “Dalam tradisi Kristen, kita diberitahu supaya mempersembahkan penderitaan kita dan menyatukannya dengan kesedihan dan rasa sakit Penye-lamat kita dan dengan demikian menggunakannya untuk memperbaiki dunia. Itu membantumu supaya tidak terlalu terpusat pada dirimu sendiri. Itu membantumu untuk melihat ke luar dirimu. Dan itu membantu membuat kesedihan tertanggungkan. Kau tidak harus menjadi penganut kepercayaan apa pun untuk berkata, Oh, tidakkah aku terberkati karena aku punya dokter, karena ada perawat yang baik untuk mengurusku, dan aku bisa berada di rumah sakit? Itu mungkin awal pergerakan dari rasa sangat terpusat pada diri dan terlalu berkonsentrasi pada aku, aku, aku aku. Kau mulai menyadari, Hei, aku tidak sendirian di sini. Lihat semua yang lain, dan mungkin ada orang lain yang mengalami kesakitan yang lebih besar. Ini seperti masuk tungku pembakaran untuk dimatangkan.”

Dalai Lama menambahkan untuk menguatkan apa yang dikatakan Uskup Agung. “Terlalu banyak pemikiran yang terpusat pada diri adalah sumber penderitaan. Kepedulian penuh kasih bagi kesejahteraan orang lain adalah sumber kebahagiaan. Aku tidak punya pengalaman dengan sakit fisik seperti kau. Tapi suatu hari aku berada di Bodh Gaya, tempat Buddha mengalami pencerahan, untuk memulai rangkaian pengajaran Buddhis yang penting. Bodh Gaya adalah tempat ziarah paling suci bagi semua penganut Buddha.

“Di sana ada kira-kira seratus ribu orang yang datang untuk menghadiri pengajaran itu, tapi tiba-tiba aku mengalami sakit yang hebat di perutku. Saat itu, mereka tidak tahu bahwa kantong empedukulah yang bermasalah, tapi aku diberitahu harus langsung ke rumah sakit. Saat tusukan-tusukan rasa sakit menyerang, rasanya sangat tajam sampai-sampai

aku berkeringat. Kami harus berkendara ke rumah sakit di Patna, ibu kota negara bagian Bihar, yang jauhnya dua jam. Saat berkendara, sepanjang jalan, kami melewati banyak kemiskinan. Bihar adalah salah satu negara bagian yang paling miskin di India. Aku bisa melihat di luar jendela bahwa anak-anak tidak punya sepatu, dan aku tahu mereka tidak mendapatkan pendidikan yang pantas. Kemudian saat kami mendekati Patna, di bawah suatu pondok aku melihat seorang pria tua yang berbaring di tanah. Rambutnya kusut masai, pakaiannya kotor, dan dia terlihat sakit. Tidak ada yang mengurusnya. Sungguh, dia terlihat seperti sedang sekarat. Sepanjang jalan ke rumah sakit, aku memikirkan orang ini dan merasakan penderitaannya, dan aku benar-benar melupakan rasa sakitku sendiri. Dengan memindahkan fokusku pada orang lain, yang merupakan wujud sifat welas asih, rasa sakitku sendiri menjadi berkurang. Inilah bagaimana sikap welas asih bekerja, bahkan pada tingkatan fisik.

“Jadi seperti yang sudah kausebutkan, sikap terpusat pada diri adalah sumber masalah. Kita harus merawat diri kita tanpa semata dengan egois merawat diri kita. Kalau kita tidak merawat diri kita, kita tidak bisa hidup terus. Kita harus melakukannya. Kita harus memiliki sifat egois yang bijak, bukan sifat egois yang bodoh. Sifat egois yang bodoh berarti kau hanya memikirkan dirimu sendiri, tidak peduli pada orang lain, merusak orang lain, mengeksploitasi orang lain. Sebenarnya, merawat orang lain, membantu orang lain, pada akhirnya adalah cara untuk menemukan sukacitamu sendiri dan memiliki hidup yang bahagia. Jadi itulah yang kusebut sifat egois yang bijak.”

“Kau memang bijak,” kata Uskup Agung. “Aku tidak akan menyebutnya sifat egois yang bijak. Kau memang bijak.”

Praktik latihan pikiran Buddha, disebut *lojong* dalam bahasa Tibet, adalah bagian penting dari tradisi Dalai Lama. Salah satu pesan fundamental dalam teks *lojong* asli dari abad kedua belas menggemakan apa yang dikatakan Dalai Lama dan Uskup Agung tentang melihat ke luar

diri: “Semua pengajaran dharma sepakat akan satu titik—mengurangi sifat terserap pada diri sendiri.”

Teks itu menjelaskan bahwa saat terfokus pada diri sendiri kita ditakdirkan untuk tidak bahagia: “Pikirlah, selama terlalu terfokus pada kepentingan diri dan terlalu terjebak memikirkan bagaimana kau menjadi baik atau buruk, kau akan mengalami penderitaan. Terobsesi memperoleh apa yang kauinginkan dan menghindari apa yang tidak kauinginkan tidak akan menghasilkan kebahagiaan.” Teks berikutnya termasuk peringatan: “Selalu pertahankan pikiran yang penuh sukacita.”

Jadi, kalau begitu, apakah pikiran yang penuh sukacita ini? Jinpa, yang menuliskan terjemahan dan komentar pada teks ini, menjelaskan saat kami mempersiapkan perjalanan ini bahwa sukacita adalah sifat alami kita yang sejati, sesuatu yang bisa disadari semua orang. Kita bisa berkata bahwa keinginan kita akan kebahagiaan, dalam satu cara, adalah upaya untuk menemukan kembali keadaan pikiran asli kita.

Sepertinya orang Buddha percaya bahwa sukacita adalah sifat alami, tapi kemampuan mengalami sukacita juga bisa dikembangkan sebagai kemampuan. Seperti yang kita dengar, ada begitu banyak yang bergantung pada apa yang kita perhatikan: pada penderitaan kita sendiri atau penderitaan orang lain, pada perpecahan yang kita buat sendiri atau pada hubungan tak terpisahkan yang kita miliki.

Kemampuan kita membangun sukacita tidak pernah diteliti menyeluruh secara ilmiah, tidak seperti kemampuan kita membangun kebahagiaan. Pada tahun 1978, psikolog Philip Brickman, Dan Coates, dan Ronnie Janoff-Bulman menerbitkan penelitian penting yang menemukan bahwa pemenang lotre tidak secara signifikan lebih bahagia daripada mereka yang lumpuh karena kecelakaan. Dari penelitian ini dan penelitian lanjutannya datang ide bahwa manusia memiliki “titik set” yang menentukan kebahagiaan mereka sepanjang hidup. Dengan kata lain, kita terbiasa dengan situasi baru apa pun dan pada akhirnya kembali pada situasi bahagia kita secara umum.

Namun, riset lebih baru oleh psikolog Sonja Lyubomirsky menyatakan bahwa mungkin hanya 50% kebahagiaan kita yang ditentukan oleh faktor-faktor tak tergantikan seperti gen atau temperamen kita, “titik set” kita. Setengah yang lain ditentukan oleh kombinasi situasi kita, yang atasnya kita hanya memiliki kendali yang terbatas, dan sikap serta aksi kita, yang atasnya kita memiliki kendali besar. Menurut Lyubomirsky, ketiga faktor yang sepertinya punya pengaruh paling besar untuk meningkatkan kebahagiaan kita adalah kemampuan kita membingkai ulang situasi kita dengan lebih positif, kemampuan kita merasakan syukur, dan pilihan kita untuk menjadi baik dan mau berbagi. Ini tepat sama dengan sifat dan tindakan yang telah disebutkan Dalai Lama dan Uskup Agung dan ke mana mereka akan kembali sebagai pilar-pilar sukacita yang utama.





## Sudahkah Kau Meninggalkan Kenikmatan?

Sebagian besar agama memiliki kepercayaan kuat bahwa kita tidak bisa menemukan kebahagiaan yang menetap melalui indra-indra kita. Jadi, sementara kenikmatan sesaat dapat datang melalui indra-indra kita, tanpa bisa dicegah kenikmatan itu akan hilang dan tidak menjadi sumber kepuasan yang bertahan. Ada peribahasa Buddha yang mengartikan mencari kebahagiaan melalui pemuasan indra itu seperti memuaskan rasa haus dengan minum air garam. Tapi sebenarnya apa tepatnya hubungan antara sukacita dan kenikmatan di antara apa yang disebut Dalai Lama sebagai kebahagiaan pada tingkatan fisik dan kebahagiaan pada tingkatan mental?

“Yang Mulia, banyak yang percaya sebagai biarawan Anda telah meninggalkan kenikmatan atau kesenangan.”

“Dan seks,” tambah Dalai Lama, meskipun bukan itu yang saya maksudkan.

“Apa?” kata Uskup Agung.

“Seks, seks,” ulang Dalai Lama.

“Apakah kau baru saja mengatakan itu?” kata Uskup Agung tidak percaya.

“Oh, oh,” kata Dalai Lama sambil tertawa, menyadari kekagetan Uskup Agung, kemudian mengulurkan tangan untuk menenangkannya, membuat Uskup Agung terbahak.

“Jadi, selain seks,” kata saya, berusaha mengembalikan topik pembicaraan, “apakah Anda meninggalkan kenikmatan dan kesenangan? Saya duduk di sebelah Anda saat makan siang, dan sepertinya Anda sungguh-sungguh menikmati makanan yang enak. Apa peran Anda saat menikmati kesenangan hidup?”

“Aku cinta makanan. Tanpa makan, tubuhku tidak bisa selamat. Kau juga,” katanya, berpaling pada Uskup Agung, “tidak bisa hanya berpikir, *Tuhan, Tuhan, Tuhan*. Aku tidak bisa hanya berpikir tentang *kasih, kasih, kasih*. Kasih tidak akan mengisi perutku. Tapi, kau tahu, setiap hidangan yang kita santap mengembangkan kemampuan untuk mengonsumsi makanan itu tanpa keterikatan.”

“Hah?” tanya Uskup Agung, tidak terlalu mengerti bagaimana Dalai Lama menggunakan istilah Buddha *keterikatan*, dan mungkin juga tidak terlalu mengikuti bagaimana seseorang bisa tidak terikat pada makanannya.

“Tidak makan karena serakah,” Dalai Lama menjelaskan. “Makan hanya supaya tubuh bisa tetap selamat. Orang harus memikirkan nilai lebih dalam dari merawat tubuh.”

Dalam salah satu acara makan kami, Dalai Lama menunjukkan pada saya mangkuk nasi dan puding yogurt Tibet-nya dan berkata, “Ini tipikal makanan biarawan Tibet—aku suka ini.” Dia makan dengan penuh semangat. Ada sesuatu yang sangat melegakan saat mengetahui bahwa kesucian hidup tidak harus meninggalkan kenikmatan sederhana dalam hidup, seperti makanan enak, terutama puding.

Saya merasa cukup yakin Dalai Lama mendapat kenikmatan cukup besar saat menyantap makanan penutup itu. Dia jelas mengalami kegembiraan melalui indra-indranya. Saya ingin tahu batasan antara kenikmatan dan keserakahan. Apakah saat menambah porsi untuk kedua atau ketiga kalinya, dan karena itu keserakahan berkaitan dengan ukuran porsi, atau apakah masalah sikap pada setiap suapan? Jinpa berbagi doa Buddha Tibet terkenal yang diucapkan sebelum makan, “Melihat makanan ini sebagai obat, saya akan menikmatinya tanpa keserakahan dan kemarahan, tanpa

kerakusan, tanpa kesombongan, tidak untuk membuat diri saya gemuk, tapi semata untuk merawat tubuh saya.” Mungkin yang dimaksud Dalai Lama adalah makan untuk merawat tubuh tidak membuat seseorang harus meninggalkan kenikmatan dan kepuasan pengalaman makan itu.

“Jadi sekarang pertanyaanmu,” kata Dalai Lama. “Saat bicara tentang mengalami kebahagiaan, kita harus tahu bahwa sebenarnya ada dua jenis. Yang pertama, merasakan kenikmatan melalui indra-indra kita. Di sini, seks, contoh yang kukatakan, adalah pengalaman yang sangat mendalam. Tapi kita juga bisa merasakan kebahagiaan pada tingkatan yang lebih dalam melalui pikiran kita, misalnya melalui cinta, kasih, dan sikap murah hati. Yang mencirikan kebahagiaan pada tingkatan yang lebih dalam ini adalah perasaan pencapaian yang kaualami. Sementara sukacita indrawi singkat, sukacita pada tingkatan yang lebih dalam ini lebih lama bertahan. Itulah sukacita sesungguhnya.

“Orang yang percaya mengembangkan tingkatan sukacita yang lebih dalam ini melalui kepercayaan pada Tuhan, yang memberikan kekuatan dalam diri, kedamaian dari dalam diri. Bagi orang yang tidak percaya atau orang yang tidak ber-Tuhan seperti aku, kami harus mengembangkan tingkatan sukacita yang lebih mendalam ini melalui melatih pikiran. Sukacita atau kebahagiaan seperti ini datang dari dalam diri. Kemudian kenikmatan indrawi menjadi tidak begitu penting lagi.

“Selama beberapa tahun terakhir ini, aku telah berdiskusi bersama ilmuwan-ilmuwan mengenai perbedaan antara kenikmatan dan kesakitan pada tingkatan sensori ini dan tingkatan lebih dalam kebahagiaan dan penderitaan mental. Kalau kita lihat hidup materialistik hari ini, orang-orang sepertinya lebih peduli pada pengalaman sensori. Jadi kepuasan mereka sangat terbatas dan singkat, karena pengalaman kebahagiaan mereka sangat tergantung pada stimulus eksternal. Contohnya, selama musik terdengar, mereka bahagia.” Dia memiringkan kepala sambil tersenyum seolah menikmati musik. “Saat sesuatu yang baik terjadi, mereka bahagia. Makanan enak, mereka bahagia. Saat hal-hal ini berhenti, mereka merasa bosan, gelisah, dan tidak bahagia. Tentu saja ini sama sekali tidak baru.

Bahkan pada zaman Buddha, orang-orang jatuh dalam perangkat berpikir bahwa pengalaman sensori akan membuat mereka bahagia.

“Jadi saat sukacita muncul pada tingkatan pikiranmu dan bukan hanya pada indra-indramu, kau bisa mempertahankan rasa kepuasan yang mendalam bagi periode waktu yang lebih lama—bahkan selama 24 jam.

“Jadi aku selalu berkata pada orang-orang, kau harus lebih memperhatikan tingkatan mental sukacita dan kebahagiaan. Tidak hanya kenikmatan fisik, tapi kepuasan pada tingkatan pikiran. Inilah sukacita sesungguhnya. Saat kau sukacita dan bahagia pada tingkatan mental, rasa sakit fisik tidak terlalu terasa lagi. Tapi kalau tidak ada sukacita atau kebahagiaan pada tingkatan mental, terlalu banyak khawatir, terlalu banyak takut, kenyamanan dan kenikmatan fisik bahkan tidak akan menenangkan ketidaknyamanan mentalmu.”

“Banyak pembaca kita,” kata saya, “mengerti kenikmatan fisik, atau dimensi fisik sukacita dan kebahagiaan. Mereka tahu bagaimana makanan yang enak atau lagu yang indah membangkitkan perasaan mereka. Tapi apa kebahagiaan mental atau kenikmatan mental yang Anda bicarakan selama 24 jam terakhir ini?”

“Rasa cinta dan kasih sayang yang tulus,” kata Dalai Lama.

“Apakah Anda bangun dengan rasa sukacita ini?” tanya saya. “Bahkan sebelum minum kopi?”

“Kalau mengembangkan kepedulian yang kuat bagi kesejahteraan semua makhluk hidup, pada khususnya manusia, kau akan merasa bahagia di pagi hari, bahkan *sebelum* minum kopi.

“Inilah nilai kasih, nilai dari memiliki perasaan mengasihi yang lain. Bahkan, kau tahu, dengan sepuluh menit atau tiga puluh menit meditasi tentang kasih, tentang kebaikan bagi yang lain, kau akan melihat pengaruhnya sepanjang hari. Itulah cara untuk mempertahankan pikiran yang tenang dan penuh sukacita.

“Semua orang pernah mengalami berada dalam perasaan senang dan ada kesulitan datang, dan kau merasa baik-baik saja. Saat perasaanmu be-

nar-benar jelek, bahkan saat teman terdekatmu datang, kau tetap merasa tidak bahagia.”

“Apakah kau merasa begitu saat aku datang?” kata Uskup Agung, meledek.

“Itulah sebabnya aku datang ke bandara untuk menjemputmu—supaya aku bisa merasa lebih tidak bahagia... dan menyulitkanmu!”

Ilmu pengetahuan punya istilah bagi sifat ketidakpuasan alami saat hanya mengejar kepuasan: *treadmill hedonik*, menurut aliran pemikiran Yunani yang percaya bahwa kenikmatan adalah kebaikan yang utama. Sepanjang sejarah, hedonisme selalu punya pembela, sejak awal kelahiran budaya tertulis. Dalam kisah Gilgamesh, Siduri, dewi fermentasi (dalam kata lain, alkohol), berkata, “Isilah perutmu. Siang dan malam bersenang-senanglah. Biarkan hari-hari penuh sukacita. Menarilah dan bermusiklah siang dan malam... Hanya inilah yang perlu dipikirkan manusia.” Bahkan dalam budaya spiritual mendalam di India kuno, sumber dari tradisi Tibet yang dianut Dalai Lama, ada aliran hedonistik yang disebut Charvaka. Dalam banyak hal, hedonisme adalah filosofi standar bagi kebanyakan orang dan jelas menjadi pandangan dominan budaya konsumerisme “Belanja sampai bangkrut”.

Tapi para ilmuwan telah menemukan bahwa semakin banyak kita mengalami kenikmatan, semakin kita menjadi kebal pada pengaruhnya dan menganggap kenikmatan itu ada begitu saja. Mangkuk pertama es krim nikmat sekali, mangkuk kedua enak saja, dan mangkuk ketiga membuat sakit perut. Kenikmatan seperti obat yang harus diminum dalam kuantitas yang semakin besar supaya memberikan pengaruh yang sama. Tapi sepertinya ada satu hal dalam literatur yang dengan hebat dan sejak lama mengubah rasa kesejahteraan kita. Itulah yang telah dipaparkan oleh Dalai Lama dan Uskup Agung sepanjang hari pertama kami: hubungan yang kita miliki, dan secara khusus, cara kita menunjukkan cinta dan kemurahan hati pada orang-orang lain dalam hidup kita.

Richard Davidson, peneliti saraf yang makan siang bersama saya di San Francisco, telah menarik kesimpulan pada riset *neuroimaging* yang menjadi rangkuman teori otak yang bahagia. Saya begitu kagum pada apa yang dikatakannya sehingga tidak memperhatikan lumpia saya, padahal lumpia itu sangat enak, paling tidak pada tingkatan fisik.

Ada empat sirkuit independen otak yang memengaruhi kesejahteraan menetap kita, Davidson menjelaskan. Yang pertama adalah “kemampuan kita mempertahankan keadaan positif”. Masuk akal bahwa kemampuan mempertahankan keadaan positif atau emosi positif akan secara langsung memengaruhi kemampuan seseorang mengalami kebahagiaan. Kedua pemimpin spiritual besar ini berkata bahwa cara paling cepat untuk mencapai keadaan ini adalah mulai dengan cinta dan kasih sayang.

Sirkuit kedua bertanggung jawab untuk “kemampuan kita bangkit dari keadaan negatif”. Yang paling menarik bagi saya adalah sirkuit-sirkuit ini benar-benar independen. Seseorang bisa saja hebat dalam mempertahankan keadaan positif, tapi dengan mudah jatuh dalam jurang keadaan negatif dan sulit untuk bangkit. Itu menjelaskan banyak hal dalam hidup saya.

Sirkuit ketiga, juga independen tapi penting bagi yang lain, adalah “kemampuan kita untuk berfokus dan menghindari melantur”. Ini tentu saja sirkuit yang dibentuk oleh banyak meditasi. Entah berfokus pada napas, atau mantra, atau meditasi analitis yang dilakukan Dalai Lama setiap pagi, kemampuan memfokuskan perhatian seseorang ini sangat mendasar.

Sirkuit yang keempat dan terakhir adalah “kemampuan kita bersikap murah hati”. Bagi saya ini menakjubkan: bahwa kita punya satu sirkuit otak, satu dari empat, yang khusus untuk sikap murah hati. Tidak heran otak kita terasa sangat baik saat kita membantu orang lain atau dibantu orang lain, atau bahkan menyaksikan orang lain dibantu, yang dideskripsikan Ekman sebagai *elevasi*, salah satu dimensi sukacita. Ada riset yang kuat dan menarik yang menyatakan bahwa sudah pada dasarnya kita terlahir memiliki sifat kerja sama, welas asih, dan murah hati.

John Bargh, salah satu ilmuwan terkenal di dunia yang mendalami ilmu ketidaksadaran, menjelaskannya sebagai satu dari tiga tujuan yang tertanam dalam diri (dan sering kali tidak disadari): selamat, bereproduksi, dan bekerja sama. Dalam eksperimen di laboratorium, anak berusia delapan belas bulan yang ditunjukkan boneka yang berhadapan bisa bersikap lebih kooperatif daripada anak yang ditunjukkan boneka yang berpungungan. Sifat tidak sadar ini, yang bisa dinyalakan dan dimatikan, menurut Bargh adalah salah satu contoh menarik bahwa sifat mau bekerja sama adalah dorongan evolusi mendalam yang sudah ada sejak perkembangan paling awal manusia.

Mungkin lebih serius lagi, sifat itu juga membuat kita mau bekerja sama dan bersikap baik pada mereka yang mirip dengan pengasuh kita, yang mungkin bisa membuat kita tetap aman. Kita lebih waspada pada orang lain yang tampak berbeda: inilah akar alam bawah sadar kita tentang prasangka. Empati kita sepertinya tidak mencakup mereka yang berada di luar “kelompok” kita, mungkin inilah sebabnya Uskup Agung dan Dalai Lama terus-menerus mengingatkan kita bahwa kita sebenarnya berada dalam satu kelompok—manusia. Namun, kemampuan dan keinginan untuk bekerja sama dan bersikap murah hati pada orang lain ada dalam sirkuit saraf kita, dan bisa dimanfaatkan secara personal, sosial, dan global.





## Sukacita Terbesar Kita

Saya menunjukan pertanyaan berikut pada Uskup Agung. “Sukacita yang Anda bicarakan bukan sekadar perasaan. Ini bukan sesuatu yang datang dan pergi. Ini sesuatu yang jauh lebih mendalam. Dan sepertinya yang Anda bicarakan sebagai sukacita adalah cara untuk mendekati dunia. Banyak orang menunggu kebahagiaan atau sukacita. Saat mereka mendapat pekerjaan, saat mereka jatuh cinta, saat mereka menjadi kaya, kemudian mereka akan bahagia, kemudian mereka akan memperoleh sukacita. Anda bicara tentang sesuatu yang telah tersedia sekarang, tanpa harus menunggu apa pun.”

Uskup Agung mempertimbangkan jawabannya dengan hati-hati. “Maksudku hanyalah mengatakan bahwa pada akhirnya sukacita terbesar kita adalah saat kita berusaha melakukan kebaikan bagi orang lain.” Apakah benar semudah itu? Apakah kita hanya perlu menstimulasi dan memuaskan sirkuit otak yang ditujukan untuk kemurahan hati? Seolah mengantisipasi sikap skeptis saya, Uskup Agung melanjutkan, “Seperti itulah diri kita pada dasarnya. Maksudku, kita memang punya sifat dasar murah hati.” Memang secara harfiah kita memiliki sifat itu, pikir saya, menurut penelitian Davidson.

“Kita pada dasarnya akan merawat orang lain dan murah hati terhadap satu sama lain. Kita mengerut kalau tidak bisa berinteraksi. Maksudku, itulah bagian alasan mengapa hukuman pengasingan merupakan hukum-

an yang sangat keji. Kita bergantung pada orang lain supaya bisa menjadi diri kita sepenuhnya. Aku tidak tahu aku akan begitu cepat mencapai konsep yang kami miliki di tempat asal kami, konsep *Ubuntu*. Konsep ini berbunyi: Seorang manusia menjadi manusia melalui manusia lain.

“Ubuntu berkata saat aku punya sepotong kecil roti, demi keuntungan diriku sendirilah maka aku membaginya padamu. Karena, tidak ada seorang pun dari kita yang datang ke dunia sendirian. Kita butuh dua orang untuk membawa kita ke dunia. Dan Kitab Suci yang kita, orang Yahudi dan Kristen, percayai menyampaikan kisah yang indah. Tuhan berkata, ‘Tidak baik kalau Adam sendiri saja.’ Yah, kau bisa berkata, ‘Tidak, maaf, dia tidak sendirian. Maksudku, ada pepohonan, ada binatang-binatang, dan ada burung-burung. Bagaimana Kau bisa berkata dia sendirian?’

“Dan kau menyadari dalam suatu perasaan yang sangat nyata bahwa kita secara mendalam dimaksudkan untuk saling melengkapi. Inilah sifat alami segalanya. Kau tidak harus menjadi penganut kepercayaan apa pun. Maksudku, aku tidak bisa bicara seperti yang kulakukan ini kalau tidak mempelajarinya terlebih dulu dari manusia lain. Aku tidak bisa berjalan seperti manusia lain. Aku tidak bisa berpikir sebagai manusia, kecuali melalui mempelajarinya dari manusia lain, aku belajar menjadi manusia melalui manusia lain. Kita adalah bagian dari jaringan yang halus ini. Ini sebenarnya cukup mendalam.

“Sayangnya, dalam dunia kita, kita cenderung buta pada hubungan kita sampai saat-saat bencana besar. Kita mendapati diri mulai peduli pada orang-orang di Timbuktu, yang belum pernah kita temui dan mungkin tidak akan pernah kita temui pada sisi kehidupan yang ini. Tapi kita menuangkan rasa kasih kita. Kita memberikan sumbangan untuk menolong mereka karena kita sadar bahwa kita terikat menjadi satu. Kita terikat dan bisa menjadi manusia hanya bila bersama.”

Saya sangat tergerak dengan apa yang dikatakan Uskup Agung, tapi saya bisa mendengar sikap skeptis yang akan dimiliki beberapa pembaca, yang dulu pernah saya miliki. Kebanyakan orang tidak berjalan-jalan dengan berpikir tentang bagaimana mereka bisa membantu orang lain.

Entah kita suka atau tidak, kebanyakan orang bangun di pagi hari bertanya-tanya bagaimana mereka bisa melakukan pekerjaan mereka, memperoleh cukup uang untuk membayar tagihan-tagihan mereka, dan mengurus keluarga-keluarga mereka serta tanggung jawab mereka yang lain. “Orang baik masuk garis finis terakhir” adalah frasa yang menyampaikan sikap ambivalensi mendalam kita tentang kebaikan dan kasih di dunia Barat. Sukses dalam masyarakat kita diukur oleh uang, kekuasaan, ketenaran, dan pengaruh.

Kedua pria ini punya semuanya, kecuali yang pertama, tapi mereka juga tidak akan kelaparan. Bagi pemimpin spiritual, mengabaikan uang itu tidak apa-apa, tapi bagaimana dengan mereka yang hidup dan mati dalam dunia pasar yang mahakuasa? Kebanyakan orang tidak bergerak untuk mencapai kebesaran spiritual atau pencerahan tapi untuk membayar pendidikan anak-anak mereka dan mencapai masa pensiun tanpa kehabisan uang. Aku tergelak mengingat kunjungan ke rumah beberapa teman di luar Las Vegas. Rumah itu indah, bahkan lebih mirip estat Persia, dengan beberapa bangunan, air mancur dan saluran-saluran air. Bentuknya mengingatkan pada struktur-struktur hebat kebudayaan Islam. Saya datang ke sana untuk diskusi tentang warisan sang Uskup Agung, dan saat dia tiba dan melihat keindahan dan kemegahan tempat itu, dia tersenyum dan berkata nakal, “Aku salah—aku ingin jadi kaya.”

“Seperti yang baru saja kaukatakan,” tambah Dalai Lama, dengan cukup bersemangat, “orang-orang memikirkan uang, ketenaran, atau kekuasaan. Dari sudut pandang kebahagiaan pribadi seseorang, ini hanya jangka pendek. Pada kenyataannya, seperti yang dikatakan Uskup Agung, manusia adalah makhluk sosial. Seorang individu, tak peduli seberapa berkuasanya, seberapa pandainya, tidak bisa selamat tanpa manusia lain. Jadi cara terbaik untuk memenuhi keinginanmu, untuk mencapai tujuanmu, adalah membantu orang lain, menciptakan lebih banyak teman.

“Bagaimana cara menciptakan lebih banyak teman?” sekarang dia bertanya secara retorik. “Kepercayaan. Bagaimana meraih kepercayaan? Sederhana saja: Tunjukkan rasa kepedulian yang tulus akan kesejahteraan

orang lain. Lalu kepercayaan akan datang. Tapi di balik senyum palsu, atau pesta besar, jauh di dalam dirimu ada sikap berpusat pada diri sendiri maka tidak akan pernah ada kepercayaan. Kalau kau berpikir bagaimana cara mengeksploitasi, bagaimana mendapat keuntungan dari mereka, kau tidak akan pernah meraih kepercayaan dari orang lain. Tanpa kepercayaan, tidak ada persahabatan. Kita manusia adalah makhluk sosial, seperti yang sudah kita katakan, dan kita butuh teman-teman. Teman-teman sejati. Teman-teman karena uang, teman-teman karena kekuasaan, hanyalah teman-teman palsu.”

Uskup Agung menambahkan. “Tuhan ini adalah komunitas, persekutuan. Kita yang diciptakan Tuhan ini diciptakan supaya berkembang. Dan kita berkembang dalam komunitas. Saat kita hanya peduli pada diri sendiri, berpaling dari diri kita sendiri, dengan pasti, suatu hari kita akan mendapati diri kita berada dalam rasa frustrasi yang amat sangat *dalam*.”

Kami terjebak dalam paradoks. Kalau salah satu rahasia mendasar sukacita adalah melampaui pikiran yang berpusat pada diri sendiri, apakah merupakan keegoisan bodoh (seperti yang dikatakan Dalai Lama) dan melemahkan diri sendiri kalau kita berfokus pada sukacita dan kebahagiaan kita sendiri? Uskup Agung telah mengatakan bahwa kita tidak bisa mengejar sukacita dan kebahagiaan sendiri, jadi tidakkah salah kalau berfokus pada sukacita dan kebahagiaan itu?

Riset menyarankan bahwa mengembangkan sukacita dan kebahagiaanmu sendiri memberikan keuntungan tidak hanya bagi dirimu, tapi juga bagi orang lain dalam hidupmu. Saat bisa bergerak keluar dari rasa sakit dan penderitaan kita sendiri, kita bisa lebih memperhatikan orang lain; rasa sakit membuat kita sangat berfokus pada diri sendiri. Entah rasa sakit fisik atau mental, sepertinya hal itu mengonsumsi seluruh fokus kita dan menyisakan sangat sedikit perhatian bagi orang lain. Dalam bukunya bersama Dalai Lama, psikiater Howard Cutler menyimpulkan temuan-temu-

an ini: “Sebenarnya, survei demi survei telah menunjukkan bahwa orang yang *tidak bahagia* yang cenderung lebih berfokus pada diri sendiri dan menarik diri secara sosial, pendiam, bahkan bersikap antagonis. Orang yang bahagia, secara kontras, umumnya lebih bisa bergaul, fleksibel, dan kreatif, dan mudah menoleransi masalah-masalah sehari-hari dibandingkan orang-orang yang tidak bahagia. Dan, yang paling penting, mereka didapati lebih mudah mencintai dan memaafkan daripada orang-orang yang tidak bahagia.”

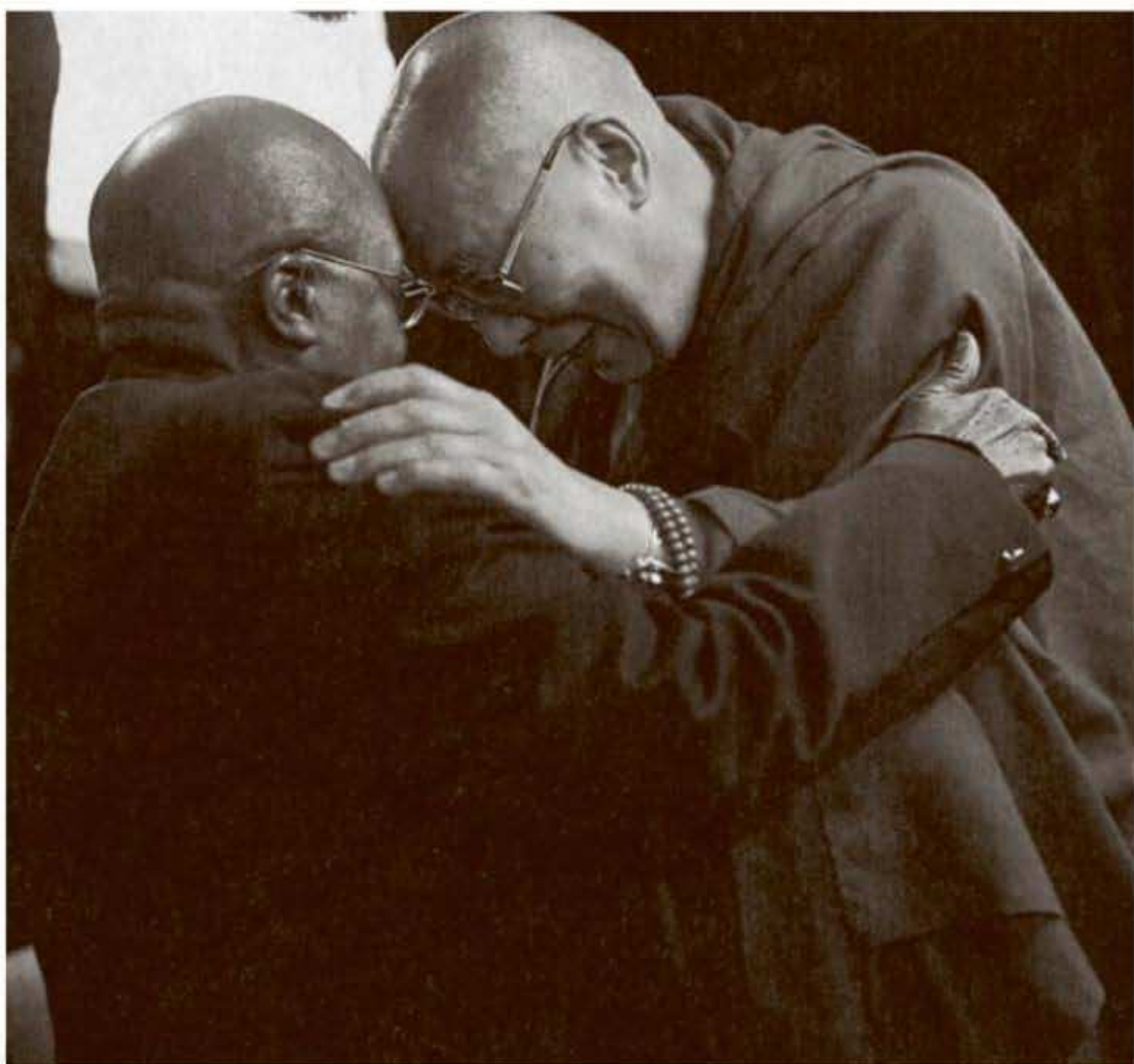
Tetap saja mungkin ada yang bertanya-tanya apa hubungannya sukacita diri kita dengan ketidakadilan dan ketidaksetaraan. Apa hubungannya kebahagiaan kita dengan penderitaan dunia? Pendeknya, semakin kita menyembuhkan rasa sakit kita sendiri, semakin kita bisa memperhatikan rasa sakit orang lain. Tapi secara mengejutkan, apa yang dikatakan Uskup Agung dan Dalai Lama adalah cara kita menyembuhkan rasa sakit kita sendiri sebenarnya adalah dengan berpaling pada rasa sakit orang lain. Ini adalah lingkaran keluhuran. Semakin kita memperhatikan orang lain, semakin banyak sukacita yang dapat kita rasakan, dan semakin banyak sukacita yang kita rasakan, semakin banyak sukacita yang dapat kita berikan pada orang lain. Tujuannya bukan hanya menciptakan sukacita bagi kita sendiri, tapi seperti dengan puitis dinyatakan Uskup Agung, “menjadi sumber sukacita, oasis kedamaian, kolam ketenangan yang bisa menjangkau semua yang di sekelilingmu.” Seperti yang akan kita lihat nanti, sukacita memang menular. Seperti juga cinta, kasih, dan sikap murah hati.

Jadi, menjadi lebih sukacita bukan hanya tentang lebih bersenang-senang. Kita bicara tentang keadaan pikiran lebih berempati, lebih berdaya, bahkan lebih spiritual yang benar-benar terhubung pada dunia. Saat Uskup Agung dan saya bekerja menyusun kursus pelatihan untuk duta-duta perdamaian dan para aktivis yang akan masuk ke daerah-daerah konflik, Uskup Agung menjelaskan bagaimana kedamaian harus datang dari dalam. Kita tidak bisa membawa damai kalau kita tidak punya kedamaian dari dalam diri. Sama saja, kita tidak bisa berharap membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik dan lebih menyenangkan kalau kita tidak

menerapkan ini pada diri kita sendiri. Saya tak sabar ingin mendengar bagaimana kita menghadapi halangan-halangan tak terhindarkan menuju sukacita, tapi saya tahu itu harus menunggu sampai hari berikutnya. Hanya ada waktu untuk satu pertanyaan singkat sebelum makan siang.

Saya bertanya pada Dalai Lama bagaimana rasanya bangun dengan sukacita dan dia berbagi pengalaman tiap pagi. "Kupikir kalau kau pemeluk agama yang sangat taat, begitu bangun, kau berterima kasih pada Tuhan untuk hari yang baru. Dan kau berusaha melakukan kehendak Tuhan. Bagi orang yang tidak ber-Tuhan seperti aku, tapi sebagai pemeluk Buddha, begitu bangun, aku mengingat ajaran Buddha: pentingnya kebaikan dan kasih, mengharapkan sesuatu yang baik bagi orang lain, atau paling tidak berkurangnya penderitaan mereka. Kemudian aku ingat semuanya berhubungan, ajaran kesalingtergantungan. Jadi kemudian aku menetapkan intensiku untuk hari itu: hari ini harus berarti. Berarti artinya, bila mungkin, melayani dan membantu orang lain. Kalau tidak mungkin, paling tidak, tidak merugikan orang lain. Itulah hari yang berarti."







## Makan Siang: Pertemuan Dua Orang Nakal Itu Menyenangkan

Ruang audiensi Dalai Lama diubah menjadi ruang makan. Di ujung Rada Buddha emas dalam kotak kayu yang berwarna-warni. Dinding-dindingnya digantungi *thangkas*, kain sutra yang dicat warna-warni cerah dengan gambar Buddha dan tokoh-tokoh Buddhis lainnya. *Thangkas* ini biasanya digantung pada dinding-dinding biara dalam kurun waktu singkat untuk menginspirasi praktik meditasi. Gambar-gambar ini digunakan untuk membantu praktisi menuju jalur pencerahan.

Jendela-jendelanya ditutupi gorden renda putih dan meja diatur untuk makan siang dengan keranjang-keranjang roti pipih Tibet dan kotak-kotak jus. Seluruh pengaturan itu sederhana, nyaris seperti piknik, dan hidangannya tipikal makanan Tibet dari dapur Dalai Lama. Ada mi, sayuran, dan *momos*, pangsit kukus Tibet.

Dalai Lama dan Uskup Agung Tutu duduk berhadapan. Saat duduk di sebelah Dalai Lama, saya dapat merasakan posturnya dan bahasa tubuhnya yang memancarkan kekuatan pemimpin. Saya ingat bagaimana kuat dan lembutnya dia menjabat tangan saya pada pertemuan pertama kami. Kebaikannya sama sekali tidak mengurangi kekuasaannya, pengingat yang baik bahwa kasih adalah salah satu karakteristik kekuatan, bukan kele-

mahan, salah satu poin yang ditonjolkan Dalai Lama dan Uskup Agung sepanjang percakapan kami.

Saat Dalai Lama menyapamu, dia akan mengambil tanganmu lalu mengusapnya lembut, seperti yang dilakukan seorang kakek. Dia menatap matamu, merasakan secara mendalam apa yang kurasakan, dan menyentuh dahinya ke dahimu. Perasaan apa pun, kegembiraan atau kesedihan, yang ada dalam hatimu dan direfleksikan pada wajahmu, juga terbaca pada wajahnya. Tapi kemudian saat dia menemui orang berikutnya, semua emosi itu hilang dan dia secara utuh hadir untuk pertemuan berikutnya dan saat berikutnya. Mungkin itulah makna hadir seutuhnya, tersedia untuk setiap momen dan setiap orang yang kita temui, tidak terganggu oleh kenangan-kenangan masa lalu dan tidak tergoa kekhawatiran akan masa depan.

Makan siang dimulai dengan tema ulang tahun, menjadi tua, dan kematian.

"Aku pergi menemui dokter spesialis Jerman untuk lututku," kata Dalai Lama. "Dia mendapati kondisi fisikku sangat baik. Kemudian dia memberitahuku bahwa lututku adalah masalahnya. Dia berkata kau bukan delapan belas tahun, tapi delapan puluh tahun, jadi tidak ada yang bisa dilakukan. Aku sungguh merasa itu ajaran yang hebat. Sangat penting untuk memikirkan kefanaan. Dia mengingatkanku bahwa aku delapan puluh tahun. Itu indah. Tapi, temanku, kau bahkan lebih tua dariku."

"Kau menyombong, ya?" kata Uskup Agung.

"Dapurku sendiri membuat ini," kata Dalai Lama saat menawarkan sepotong roti pada tamu kehormatannya.

"Kau sudah memegang roti itu dan berpikir aku harus makan itu?" jawab Uskup Agung. "Aku mau yang ini," kata Uskup Agung Tutu, mengabaikan roti bulir gandum dan mengambil roti putih, melirik pada dokter Amerika-nya sambil tersenyum.

"Media di bandara berkata, 'Anda pasti sangat senang karena dikunjungi Uskup Agung Tutu'," kata Dalai Lama. "Aku memberitahu mereka, 'Ya, benar, aku sangat bahagia. Aku menerima kunjungan seorang saha-

bat terbaikku. Pertama-tama, pada tingkatan manusia, dia adalah manusia yang sangat baik. Kedua, dia pemimpin agama, praktisi serius yang menghormati tradisi-tradisi agama-agama lain. Kemudian ketiga, dan paling penting, dia temanku yang amat sangat dekat.”

“Kau hanya memujiku.”

“Kemudian aku memberitahu mereka kau sering menggambarkan diriku sebagai orang yang nakal, jadi aku berkata aku juga menganggapmu nakal. Pertemuan dua orang nakal selalu menyenangkan. Jadi, pertemuan yang sangat membahagiakan.” Mereka berdua tertawa.

Sekarang Uskup Agung membuat tanda salib dan berdoa sebelum makan rotinya.

“Semua oke? Suhunya oke?” tanya Dalai Lama. Tak peduli dia pemimpin spiritual besar, mantan kepala negara Tibet, dan reinkarnasi Bodhisattva Kasih bagi para pengikutnya; saat ini dia adalah tuan rumah, dan dia khawatir apakah tamu-tamunya menyukai makannya.

“Terima kasih banyak,” kata Uskup Agung. “Terima kasih telah menerima kami dan terima kasih untuk makan siangnya dan terima kasih untuk menyuruh semua orang itu keluar untuk menyambut kami.” Dia tertawa. “Supnya enak.”

Saya tidak pernah melihat Uskup Agung Tutu melewatkan kesempatan untuk berterima kasih pada seseorang atau memuji apa yang telah diberikan padanya. Dia sering kali menghentikan seluruh pekerjaan atau sebuah acara untuk berterima kasih pada semua yang hadir.

“Sup ini *memang* enak,” kata Uskup Agung, mengusir para biarawan yang berusaha menyajikan lebih banyak makanan baginya. Semua orang lain hampir selesai makan, dan Uskup Agung masih menikmati supnya. “Ini enak. Sudah, sudah, aku makan ini saja. Aku akan makan makanan penutupnya nanti—maksudku—salad buahnya.” Kemudian melihat es krim ditawarkan dia tertawa. “Ya, oke, mungkin sedikit es krim.” Dia menggeleng-geleng, menimbang-nimbang antara kesehatannya dan kesukaannya akan makanan manis. Uskup Agung sangat suka es krim, terutama rasa *rum raisin*, dan saat dia tinggal bersama saya dan Rachel, kan-

tornya dengan baik hati memberitahu kami makanan kesukaannya: ayam daripada ikan, rum dan Coke—saya sekarang telah menghentikan semua kesukaan itu karena alasan kesehatan—dan es krim *rum raisin*. Es krim *rum raisin* bukan rasa yang mudah ditemukan di luar masa liburan, tapi kami akhirnya menemukan satu galon dalam *freezer* salah satu gudang es krim. Uskup Agung sangat menikmati tiga sendok es krim sebagai makanan penutup, dan kami menghabiskan sisa galon es krim itu dalam sebulan.

Percakapan beralih ke topik tentang menyatukan tradisi dua agama yang mereka anut, tantangan besar konflik antaragama, dan perlunya toleransi. Dalai Lama memulai dengan mengatakan tidak mungkin semua orang menjadi penganut Kristen atau Buddha. “Bagi penganut agama-agama di dunia, tidak ada pilihan lain kecuali menerima kenyataan ada kepercayaan lain. Kita harus hidup bersama. Supaya bisa hidup bahagia, kita harus menghargai tradisi orang lain. Aku benar-benar mengagumi tradisi lain.”

“Kofi Annan, pada tahun terakhirnya, mendirikan komisi,” tambah Uskup Agung. “Namanya Panel Tingkat Tinggi, nama yang agak berlebihan. Kami datang dari semua tradisi, dan meskipun berbeda-beda, kami menghasilkan laporan yang satu suara. Kami menyimpulkan, ‘Tidak ada yang salah dengan kepercayaan. Masalahnya ada pada para penganutnya.’”

“Benar. Itu benar,” Dalai Lama setuju.

Saya bertanya apa yang harus kita lakukan tentang sikap intoleransi dan fanatisme, yang sedang bergolak di seluruh dunia.

“Pendidikan dan kontak yang lebih luas adalah satu-satunya solusi,” jawab Dalai Lama. “Aku sudah berziarah ke tempat-tempat suci di seluruh dunia—misalnya Fátima di Portugal, Dinding Ratapan dan Dome of the Rock di Yerusalem. Saat di Barcelona, Spanyol, aku bertemu seorang biarawan Kristen yang menghabiskan lima tahun di pegunungan, hidup sebagai pertapa—dengan sangat sedikit makanan panas. Aku bertanya padanya apa yang dia praktikkan, dan dia menjawab dia mempraktikkan cinta. Saat dia menjawab, ada sesuatu yang sangat istimewa di tatapannya.

Inilah sesungguhnya praktik inti semua agama di dunia—cinta. Aku tidak memikirkan diriku sendiri saat bertemu orang suci ini: 'Sayangnya dia bukan Buddha', atau 'Sayang sekali dia orang Kristen.'"

"Aku sering berkata pada orang-orang, 'Apakah Anda sungguh-sungguh berpikir bahwa...'," Uskup Agung mulai. Tapi Dalai Lama berpaling pada salah satu biarawan yang melayani makan. Uskup Agung pura-pura memarahinya, "Kau mau mendengarkan, tidak?"

Dalai Lama, yang tidak mendengar komentar Uskup Agung, melanjutkan begitu saja, "Jadi, itu menunjukkan, sesungguhnya..."

Uskup Agung terus berpura-pura tersinggung. "Lihat? Dia tidak mendengarkan."

"Kecuali kalau kau memaksa, aku tidak akan mendengarkan," kata Dalai Lama sambil tertawa.

"Tapi, katanya kau ini tidak menganut kekerasan!"

"Baik, sekarang coba kau yang bicara. Aku akan berkonsentrasi makan. Ini makanan terakhirku hari ini." Dalam tradisi biara Buddha, Dalai Lama hanya makan dua kali sehari, sarapan dan makan siang.

"Oke. Seperti yang kukatakan tadi, apakah kau pikir saat—aku tidak bilang *kalau*, aku bilang *saat*—Dalai Lama sampai di surga, Tuhan akan berkata, 'Oh, Dalai Lama, kau baik sekali. Sayang sekali kau bukan Kristen. Kau harus pergi ke tempat yang lebih hangat.' Semua orang bisa melihat betapa bodohnya itu." Uskup Agung berhenti, kemudian dengan momen persahabatan yang sangat intim berkata, "Kupikir salah satu hal terbaik yang pernah terjadi padaku adalah bertemu denganmu."

Dalai Lama tersenyum kemudian mulai menceritakan kisah lain.

"Katanya kau akan mencoba makan!" kata Uskup Agung.

Dalai Lama terkekeh dan kembali menikmati makanan penutupnya.

"Ya, tapi kau adalah pengaruh yang sangat baik di dunia," lanjut Uskup Agung. "Ada sangat banyak orang yang telah kaubantu menjadi orang baik. Orang dari agama yang berbeda, orang dari kepercayaan yang berbeda, mereka bisa melihat, mereka bisa merasakan—karena kurasa itu bukan karena apa yang kaukatakan, meskipun, ya, apa yang kaukatakan cukup... bisa diterima. Para ilmuwan juga berpikir kau pandai, tapi sebe-

narnya ini sungguh karena siapa dirimu. Kupikir ke mana pun kau pergi di dunia, orang-orang akan sadar bahwa kau ini autentik. Kau tidak berpura-pura. Kau menjalani apa yang kauajarkan, dan kau telah menolong amat sangat banyak orang mendapatkan kembali kepercayaan mereka pada agama mereka, juga kepercayaan mereka pada kebaikan. Kau ini populer tidak saja di antara orang tua, tapi juga di antara orang muda. Aku sudah berkata bahwa kau dan Nelson Mandela adalah satu-satunya orang yang kupikir bukan bintang pop dan bisa membuat Central Park penuh seperti yang kaulakukan. Maksudku, saat orang tahu bahwa kau akan datang dan bicara, mereka datang berbondong-bondong. Jadi yang kita bicarakan tentang dunia kita adalah dunia sekuler dan semua itu hanya sebagian benar.”

Dalai Lama melambai, menafikan keistimewaanannya. “Aku selalu menganggap diriku secara personal adalah satu dari tujuh miliar manusia. Tidak ada yang istimewa. Jadi, pada tingkatan itu, aku berusaha membuat orang sadar bahwa sumber utama kebahagiaan adalah sekadar tubuh yang sehat dan hati yang hangat.”

Saat dia bicara, saya bertanya-tanya, kenapa begitu sulit bagi kita untuk percaya dan bertindak? Seharusnya jelas bahwa kita sama, tapi sering kali kita merasa terpisah. Ada begitu banyak isolasi dan keterasingan. Jelas saya tumbuh dewasa dengan perasaan seperti itu di New York City, yang saat itu adalah tempat paling padat di muka bumi.

“Semua orang ingin hidup bahagia—dan hidup bahagia individual kita bergantung pada kemanusiaan yang bahagia. Jadi kita harus memikirkan kemanusiaan, menemukan rasa kebersamaan dalam kerujuh miliar manusia.

“Teh atau kopi?” kata Dalai Lama, sekali lagi berubah dari guru spiritual menjadi tuan rumah.

“Aku masih punya jus, terima kasih,” jawab Uskup Agung. “Kau dibesarkan dengan status sangat istimewa di Tibet. Kau pasti mencapai kesadaran tentang kesatuan ini dalam waktu yang cukup lama.”

“Ya, kebijaksanaanku tumbuh dari belajar dan pengalaman. Saat aku pergi ke Peking, sekarang Beijing, untuk bertemu para pemimpin China,

dan juga pada tahun 1956 saat aku datang ke India dan bertemu beberapa pemimpin India, ada begitu banyak formalitas, jadi aku merasa gugup. Jadi sekarang, saat menemui orang, aku melakukannya pada tingkatan manusia-ke-manusia, tidak perlu formalitas. Aku benar-benar benci formalitas. Saat kita lahir, tidak ada formalitas. Saat kita mati, tidak ada formalitas. Saat kita masuk rumah sakit, tidak ada formalitas. Jadi formalitas itu hanya artifisial. Hanya menciptakan pembatas tambahan. Terlepas dari kepercayaan kita, kita semua manusia yang sama. Kita semua ingin hidup bahagia.” Saya tidak bisa menahan diri untuk berpikir apakah ketidak-sukaan Dalai Lama pada formalitas ada kaitannya dengan masa kecil yang ia habiskan dalam sangkar emas.

“Apakah hanya saat Anda masuk pengasingan,” tanya saya, “formalitas itu berakhir?”

“Ya, benar. Jadi kadang-kadang aku berkata sejak aku menjadi pengungsi aku telah dibebaskan dari penjara formalitas. Aku menjadi jauh lebih dekat pada kenyataan. Itu lebih baik. Aku sering menggoda teman-teman Jepang-ku bahwa ada terlalu banyak formalitas dalam etika budaya mereka. Kadang-kadang saat kami mendiskusikan sesuatu, mereka selalu merespons seperti ini.” Dalai Lama dengan penuh semangat mengangguk-angguk. “Jadi entah kami setuju atau tidak setuju, aku tidak bisa tahu. Yang terburuk adalah acara makan formal. Aku selalu menggoda mereka bahwa hidangan mereka seperti dekorasi, bukan makanan. Semuanya sangat indah, tapi porsinya sangat kecil! Aku tidak peduli akan formalitas, jadi aku minta pada mereka, tambah nasinya, tambah nasinya. Terlalu banyak formalitas, lalu kau jadi hanya mendapat porsi sangat kecil, yang mungkin hanya cukup untuk seekor burung.” Dia menyendok bagian terakhir makanan penutupnya.

“Semua orang ingin bahagia,” kata saya, “tapi tantangannya adalah tidak banyak orang yang tahu bagaimana caranya. Anda bicara tentang pentingnya memiliki hati yang hangat, tapi banyak orang malu atau sulit terbuka pada orang lain. Mereka takut. Mereka takut akan penolakan. Anda bicara tentang saat Anda mendekati orang-orang dengan kepercayaan, dan itu menginspirasi mereka untuk percaya juga.”

“Benar. Persahabatan yang tulus seluruhnya berdasarkan pada kepercayaan,” Dalai Lama menjelaskan. “Kalau kau benar-benar merasakan kepedulian pada kesejahteraan orang lain, rasa percaya akan datang. Itulah dasar persahabatan. Kita makhluk sosial. Kita butuh teman. Kurasa, sejak kita lahir sampai kita mati, teman itu sangat penting.

“Para ilmuwan telah menemukan bahwa kita membutuhkan cinta supaya bisa bertahan hidup. Ibu-ibu kita menunjukkan cinta dan kasih yang sangat besar pada kita saat kita lahir. Banyak ilmuwan berkata setelah kelahiran, ada beberapa minggu saat sentuhan fisik ibu adalah faktor kunci supaya otak dapat berkembang dengan baik. Setelah lahir, kalau anak itu diisolasi tanpa sang ibu atau sentuhan fisik, itu bisa sangat merugikan. Ini tidak ada hubungannya dengan agama. Ini biologi. Kita butuh cinta.”

Dalai Lama pertama kali mendengar tentang penelitian ini pada tahun 1980-an, dari seorang ahli biologi, almarhum Robert Livingston, yang kemudian menjadi “guru” biologinya. Neurolog anak dan ilmuwan saraf Tallie Baram telah memberikan contoh-contoh terbaru dari bidang penelitian yang penting ini. Dia menemukan bahwa sentuhan ibu memicu aktivitas yang meningkatkan kognisi dan ketahanan terhadap stres dalam otak bayi yang sedang berkembang. Sentuhan ibu secara harfiah dapat menghalangi lepasnya hormon-hormon stres yang menurut penelitian memicu disintegrasi cabang-cabang dendritik, struktur bercabang pada neuron yang penting untuk mengirimkan dan menerima pesan-pesan dan *encoding* ingatan.

“Ibu saya kembar,” kata saya. “Dan dia lahir prematur, beratnya hanya 1,1 kilogram, dan dia berada dalam inkubator selama dua bulan tanpa sentuhan manusia sama sekali.”

“Apakah itu memengaruhinya?” tanya Uskup Agung Tutu.

“Saya rasa itu sangat memengaruhinya.”

“Sekarang mereka punya—apa sebutannya?” kata Uskup Agung Tutu. “Kantong Kanguru. Istriku Leah dan aku adalah patron salah satu rumah sakit anak di Cape Town, dan suatu hari kami sedang berkunjung ke sana, dan ada seseorang berbadan besar membawa bayi yang sangat kecil diikat



di dadanya supaya bayi itu bisa mendengar detak jantungnya, dan mereka berkata keadaan bayi-bayi itu sudah terbukti sangat membaik.”

Mpho bertanya apakah saya masih membawa foto putri kembarku tepat setelah mereka lahir prematur, saat mereka berada di *neonatal intensive care unit*. Tali pusat salah satu putri kami turun, menghalanginya sehingga tidak bisa melalui jalan lahir, dan detak jantung serta tingkat oksigennya turun. Dokter kandungan, saat mencoba menggunakan *vacuum extractor* pada kepala putri kami, memberitahu Rachel bahwa dia harus mendorong sekali lagi untuk mengeluarkan si bayi, kalau tidak mereka harus melakukan operasi *caesar* darurat. Eliana sudah berada di jalan lahir, jadi operasi *caesar* tidak bisa menjamin kelahiran yang aman.

Sebagai seorang dokter, Rachel tahu, seperti juga saya, bahwa setiap detik berarti, karena tingkat oksigen Eliana sudah sangat rendah. Saya tidak pernah menyaksikan sesuatu seperti kekuatan yang Rachel tunjukkan saat dia menyatukan dirinya dengan rasa sakit dan memeras setiap titik rasa keibuan dari tubuhnya untuk mendorong putri kami keluar. Eliana lahir dengan tubuh biru, tidak responsif, dan tidak bernapas. Skor Apgar-nya satu—dari sepuluh—yang berarti dia nyaris tidak hidup.

Dia dilarikan pada kereta darurat, sementara para dokter berusaha membuatnya bernapas, dan menyuruh Rachel bicara pada bayinya; suara sang ibu mempunyai efek menyembuhkan yang hampir ajaib, bahkan dalam ruang operasi. Kami menunggu dalam saat-saat yang terasa sangat lama ketika para dokter berusaha menyadarkan si bayi, bersiap untuk melakukan intubasi. Kemudian, dalam saat yang penuh sukacita dan kelegaan, Eliana gemetar, menarik napas pertamanya, dan mulai menjeritkan tangisan kehidupan. Kami semua, termasuk si dokter kandungan, menangis bahagia.

Setelah kelahiran Eliana yang dramatis, si kembar dibawa ke Neonatal Intensive Care Unit di rumah sakit. Saat saya menengok mereka tak lama kemudian, mereka terbaring berdampingan, berpegangan tangan.

Pentingnya cinta supaya kita bisa bertahan, yang dijelaskan Dalai Lama, bukan konsep abstrak bagi saya, setelah menyaksikan cinta seorang ibu yang menyelamatkan nyawa putri kami dan memungkinkan kita se-

mua bertahan. “Oh, cantiknya,” kata Uskup Agung, membayangkan hal itu.

“Itu biologi,” kata Dalai Lama. “Semua mamalia, termasuk manusia, punya hubungan istimewa dengan ibu mereka. Tanpa pengasuhan ibu, anak-anak akan mati. Itu fakta.”

“Bahkan kalau tidak mati, mereka bisa tumbuh menjadi seorang Hitler karena mereka punya rasa kekurangan yang sangat besar,” kata Uskup Agung.

“Kurasa saat Hitler masih sangat kecil,” kata Dalai Lama, “dia juga sama seperti anak-anak lain.” Inilah pertama kalinya mereka tidak sepatutnya dengan cara yang lebih dari sekadar bercanda. “Kurasa ibunya menunjukkan cinta kasih padanya; kalau tidak dia pasti sudah mati.” Anggota keluarga mengisahkan bahwa Klara Hitler adalah ibu yang berdedikasi, meskipun ayah Hitler ternyata suka menyiksa. “Jadi,” lanjut Dalai Lama, “bahkan hari ini para teroris juga menerima cinta kasih maksimum dari ibu mereka. Jadi bahkan para teroris ini, jauh di dalam...”

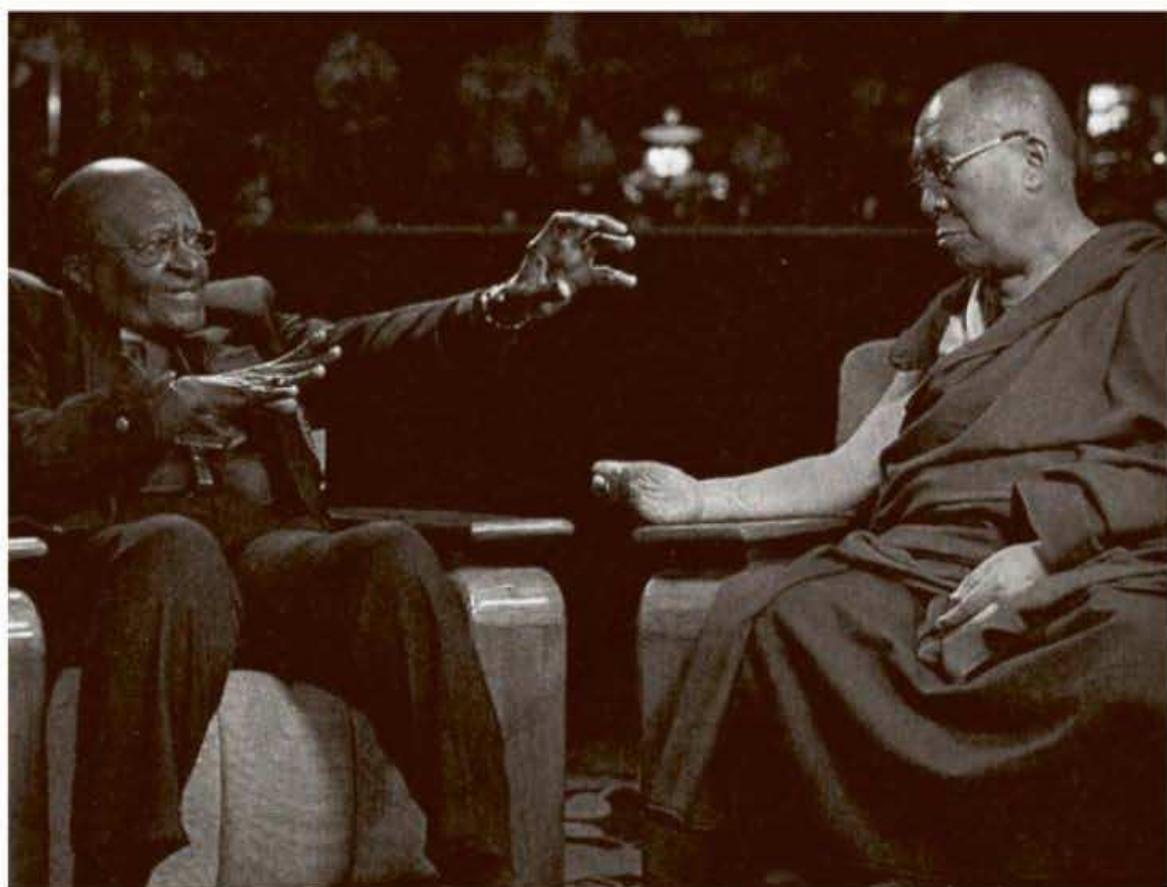
“Kurasa aku harus membantah itu,” respons Uskup Agung. “Orang-orang yang menjadi perundung adalah orang-orang yang punya rasa tidak aman dalam diri yang sangat besar, yang ingin menunjukkan bahwa mereka adalah seseorang; sering kali karena mereka tidak mendapatkan cinta yang cukup.”

“Kurasa, ya, situasi, lingkungan, pendidikan, semua penting,” jawab Dalai Lama. “Terutama sekarang; tidak banyak fokus pada nilai-nilai batin dalam pendidikan. Kemudian, bukannya memiliki nilai-nilai batin, kita menjadi berpusat pada diri sendiri—selalu berpikir *aku, aku, aku*. Sikap berpusat pada diri sendiri membawa perasaan tidak aman dan ketakutan. Tidak percaya. Terlalu banyak rasa takut membawa frustrasi. Terlalu banyak frustrasi membawa kemarahan. Jadi itulah psikologi, sistem pikiran, emosi, yang menciptakan reaksi berantai. Dengan sikap berpusat pada diri sendiri, kau menjadi berjarak dengan orang lain, lalu tidak percaya, lalu merasa tidak aman, lalu takut, lalu cemas, lalu frustrasi, lalu marah, lalu melakukan tindak kekerasan.”

Menakjubkan mendengar Dalai Lama menjelaskan proses pola pikir yang menuju pada rasa takut, alienasi, dan pada akhirnya tindak kekerasan. Saya menyatakan begitu seringnya gaya pengasuhan kita di dunia Barat terlalu berfokus pada anak-anak kita, dan hanya pada kebutuhan mereka, bukannya membantu mereka belajar peduli pada orang lain. Dalai Lama merespons, “Ya, ada terlalu banyak keterpusatan pada diri sendiri juga di antara para orangtua—‘anakku, anakku’. Itu cinta yang bias. Kita butuh cinta yang tidak bias bagi seluruh umat manusia, seluruh makhluk hidup, tak peduli bagaimana sikap mereka pada kita. Jadi musuhmu tetap menjadi saudara-saudaramu manusia, jadi mereka juga pantas mendapat cinta kita, rasa hormat kita, kasih kita. Itulah cinta yang tidak bias. Kau mungkin harus menolak tindakan musuh-musuhmu, tapi kau bisa mencintai mereka sebagai saudara dan saudari. Hanya kita, manusia, yang bisa melakukan ini dengan kecerdasan manusia kita. Binatang lain tak bisa melakukannya.”

Karena mengenal kasih orangtua yang sangat kuat dan terfokus, saya bertanya-tanya apakah sungguh-sungguh mungkin untuk mencintai orang lain dengan cinta yang seperti itu. Bisakah kita sungguh-sungguh memperluas lingkaran kepedulian itu pada banyak orang lain dan tidak hanya keluarga kita sendiri? Seorang biarawan mungkin bisa memfokuskan semua cinta mereka pada umat manusia, tapi orangtua punya anak untuk dibesarkan. Saya membayangkan bahwa apa yang dikatakan Dalai Lama mungkin adalah aspirasi bagi umat manusia, tapi apakah itu realistis? Mungkin kita tidak bisa mencintai anak lain sebesar kita mencintai anak kita sendiri, tapi mungkin kita bisa memperluas ikatan cinta itu ke luar batasan-batasannya yang biasa. Saya ingin tahu apa yang Uskup Agung, yang juga seorang ayah, akan katakan, tapi saat itu semua orang sudah selesai makan.

Kami akan kembali membicarakan elastisitas cinta dan kasih sayang pada minggu itu, tapi esok kami akan mulai mendiskusikan rintangan-rintangan menuju sukacita, mulai dari stres dan kecemasan sampai ke kemalangan dan sakit, dan bagaimana kita bisa mengalami sukacita bahkan di hadapan tantangan-tantangan yang tak terhindarkan ini.



*Hari II dan III*

# Halangan bagi Sukacita

Digital Publishing Indonesia



## Kau Adalah Mahakarya yang Sedang Dibuat

“Sederhana sekali,” Dalai Lama memulai. “Semua orang tahu rasa sakit fisik itu tidak menyenangkan dan berusaha menghindarinya. Kita melakukan ini tidak hanya dengan menyembuhkan penyakit, tapi juga dengan mencoba mencegahnya dan berusaha menjaga imunitas tubuh kita tetap kuat. Rasa sakit mental sama buruknya, jadi kita harus berusaha mencegahnya juga. Cara melakukannya adalah dengan mengembangkan imunitas mental.”

Kami memulai hari kedua dialog dan membahas hal-hal yang menghalangi sukacita. Subjek dialog ini adalah bagaimana menemukan sukacita di hadapan penderitaan, dan kami tahu kami membutuhkan dua hari penuh untuk mendiskusikan semua penderitaan kita. Seperti yang telah dikatakan Dalai Lama sehari sebelumnya, begitu banyak ketidakbahagiaan kita berasal dari pikiran dan hati kita sendiri—dari bagaimana kita bereaksi pada kejadian-kejadian dalam hidup kita.

“Imunitas mental,” Dalai Lama menjelaskan, “adalah belajar menghindari emosi-emosi destruktif dan mengembangkan emosi-emosi positif. Pertama, kita harus mengerti pikiran—ada begitu banyak keadaan pikiran yang berbeda-beda—pikiran-pikiran dan emosi-emosi berbeda-beda yang kita alami sehari-hari. Beberapa pikiran dan emosi ini berbahaya, bahkan beracun, sementara yang lain sehat dan menyembuhkan. Emosi yang

berbahaya mengganggu pikiran kita dan menyebabkan banyak rasa sakit mental. Emosi positif membawa sukacita sesungguhnya bagi kita.

“Saat kita mengerti kenyataan ini, jauh lebih mudah untuk mengatur pikiran dan melakukan pencegahan. Dengan cara inilah kita mengembangkan imunitas mental. Dan tepat sama seperti sistem imunitas yang sehat dan konstitusi yang sehat melindungi tubuhmu dari virus-virus dan bakteri yang memiliki potensi berbahaya, imunitas mental menciptakan keadaan pikiran yang sehat sehingga akan lebih sulit menerima pikiran dan perasaan negatif.

“Pikirkan seperti ini. Kalau kesehatanmu kuat, saat virus datang dia tidak bisa membuatmu sakit. Kalau kesehatanmu secara umum lemah, bahkan virus kecil pun akan sangat berbahaya bagimu. Sama saja, kalau kesehatan mentalmu baik, saat gangguan datang, kau akan merasa sedikit tidak nyaman tapi dengan cepat baik lagi. Kalau kesehatan mentalmu tidak baik, gangguan kecil, masalah kecil akan memberikan rasa sakit dan penderitaan besar bagimu. Kau akan mengalami rasa takut dan cemas yang sangat besar, rasa sedih dan putus asa yang sangat besar, dan rasa marah dan jengkel yang sangat besar.

“Orang-orang ingin bisa menelan pil yang membuat rasa takut dan cemas mereka pergi dan membuat mereka langsung merasa damai. Ini tidak mungkin. Orang harus mengembangkan pikiran sepanjang waktu dan menumbuhkan imunitas mental. Sering kali orang bertanya padaku apa cara yang paling cepat dan baik untuk menyelesaikan suatu masalah. Sekali lagi, ini tidak mungkin. Kau bisa mendapat cara tercepat atau kau bisa mendapat cara terbaik, tapi tidak keduanya. Cara terbaik untuk menyelesaikan penderitaan kita adalah imunitas mental, tapi itu butuh waktu untuk dikembangkan.

“Suatu kali, aku sedang bicara dengan Al Gore, wakil presiden Amerika. Dia bilang dia punya banyak masalah; banyak kesulitan yang membuatnya menderita kecemasan parah. Aku berkata padanya, kita manusia punya kemampuan membuat perbedaan antara tingkatan rasional dan tingkatan emosional. Pada tingkatan rasional, kita menerima bahwa



ini masalah serius yang harus kita hadapi, tapi pada tingkatan emosional yang lebih dalam, dia bisa tetap tenang. Seperti laut punya banyak gelombang pada permukaannya, tapi jauh di dalam airnya cukup tenang. Ini mungkin kalau kita tahu cara mengembangkan imunitas mental.”

“Ya,” jawab Uskup Agung, “kau menjawab dengan sangat baik. Kau selalu menjawab dengan baik, tapi kau menjawab yang satu ini dengan sangat baik. Satu-satunya hal yang kupikirkan adalah orang-orang kadang-kadang terganggu dengan diri mereka sendiri, meskipun itu tidak perlu, terutama saat mereka punya pikiran dan perasaan yang sesungguhnya cukup alami.

“Pada dasarnya,” Uskup Agung melanjutkan, “kupikir kita harus menerima diri kita apa adanya. Kemudian berharap untuk berkembang sebisa mungkin dalam cara yang telah dijelaskan Dalai Lama. Maksudku mengenali hal-hal yang dapat memicu kita. Inilah hal-hal yang bisa kaulatih, bisa kauubah, tapi kita tidak boleh malu tentang diri kita sendiri. Kita manusia, dan terkadang bagus jika kita bisa mengenali bahwa kita punya emosi-emosi manusia. Sekarang yang penting bisa mengatakan kapan waktu yang pantas?”

Sepanjang minggu dialog ini, Uskup Agung berulang kali berkata kita tidak boleh menyalahkan diri kita sendiri untuk pikiran-pikiran dan emosi-emosi negatif kita, karena itu alami dan tak terhindarkan. Emosi-emosi itu semakin intens, menurut Uskup Agung, dengan perekat rasa bersalah dan rasa malu karena kita pikir kita tidak seharusnya merasa demikian. Dalai Lama setuju bahwa emosi-emosi manusia itu alami, tapi dia tidak setuju bahwa emosi-emosi itu tak terhindarkan. Imunitas mental, Dalai Lama menjelaskan, adalah cara untuk menghindarinya.

Selama berbulan-bulan setelah pertemuan kami di Dharamsala aku memikirkan ketidaksetujuan ini: apakah mungkin untuk benar-benar mencegah pikiran-pikiran dan emosi-emosi negatif, untuk mengembangkan apa yang Dalai Lama sebut “imunitas mental”? Atau apakah pikiran-pikiran dan emosi-emosi ini tak terhindarkan, dan apakah kita sebaiknya, seperti yang disarankan Uskup Agung, menerima saja pikiran dan emosi ini dan memaafkan diri kita karena memilikinya?

Akhirnya, setelah banyak diskusi dengan para pakar psikologi, menjadi jelas bahwa setiap posisi valid dan hanya merefleksikan tahapan berbeda dalam siklus hidup emosional. Melalui refleksi diri dan meditasi, kita bisa menemukan sifat pikiran kita dan belajar untuk menenangkan reaktivitas emosional kita. Ini akan membuat kita tidak lagi rapuh karena emosi-emosi destruktif dan pola pikiran yang menyebabkan kita banyak menderita. Inilah proses mengembangkan imunitas mental.

Uskup Agung hanya mengingatkan kita bahwa bahkan dengan imunitas ini, akan ada saat-saat ketika kita punya emosi-emosi negatif atau destruktif, dan saat ini terjadi, hal terakhir yang ingin kita lakukan adalah menghakimi diri kita sendiri dengan keras.

Dengan kata lain, Dalai Lama berkata bahwa kalau kita makan makanan sehat, minum vitamin, dan cukup istirahat, kita bisa tetap sehat, dan Uskup Agung berkata, "Ya, meskipun demikian, akan ada saat-saat kita terserang flu, dan kita tidak usah membuat rasa sakit itu lebih parah dengan menyalahkan diri kita sendiri."

Jadi, bagaimana kita menangani halangan bagi sukacita ini—sumber-sumber penderitaan yang tak terhindarkan, baik internal maupun eksternal—yang menyebabkan begitu banyak rasa sakit dan kesedihan dalam hidup kita, saat halangan ini muncul? Ini mencakup mulai dari stres karena kesulitan-kesulitan sehari-hari, frustrasi, dan kekhawatiran karena pengalaman-pengalaman penentu hidup yaitu kesulitan, penyakit, dan pada akhirnya menghadapi kematian. Kita tidak bisa mengontrol untuk menghindari kejadian-kejadian ini, tapi baik Dalai Lama maupun Uskup Agung Tutu setuju bahwa kita bisa mengatur pengaruh kejadian-kejadian ini dalam hidup kita dengan menyesuaikan sikap yang kita ambil menyangkut kejadian-kejadian tersebut.

Langkah pertama adalah menerima realitas penderitaan. Buddha akan berkata, "Aku mengajar satu hal dan hanya satu hal: penderitaan dan penghentian penderitaan." Kebenaran luhur yang pertama tentang agama Buddha adalah hidup penuh penderitaan. Kata Sansekerta bagi penderitaan adalah *dukkha* (jangan disamakan dengan penganan Mesir yang mengandung kacang dan sangat enak, *dukka*).

*Dukkha* bisa diterjemahkan menjadi “stres”, “kecemasan”, “penderitaan”, atau “ketidakpuasan”. *Dukkha* ini sering kali dideskripsikan sebagai penderitaan mental dan fisik yang terjadi dalam hidup, sakit, dan usia tua. *Dukkha* juga dideskripsikan sebagai stres dan kecemasan yang timbul dari upaya untuk mengontrol sesuatu yang pada dasarnya tidak tetap dan tidak bisa dikontrol. Kita berusaha mengontrol momen, yang menghasilkan perasaan bahwa apa yang terjadi seharusnya tidak terjadi. Begitu banyak penyebab sakit hati adalah kita ingin supaya hal-hal berbeda dari apa adanya. “Kupikir, dalam banyak kasus,” Dalai Lama menjelaskan, “kau mengembangkan sejenis ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, yang akhirnya menjadi frustrasi dan kemarahan.”

Sementara stres dan frustrasi mungkin terdengar seperti masalah superficial atau sekadar keluhan, Buddha mengidentifikasinya sebagai inti dari begitu banyak penderitaan kita yang sebenarnya tidak penting atau justru dibuat. Saya teringat apa yang dikatakan Dalai Lama pada hari pertama kami: Kita tidak bisa mengakhiri bencana alam atau penderitaan yang diakibatkannya, tapi kita bisa mengakhiri banyak penderitaan kita yang lain.

*Dukkha*, atau penderitaan, adalah lawan dari *sukha*, yang berarti kegembiraan, kesenangan, atau kenyamanan. Kedua kata itu berasal dari bangsa Arya kuno yang membawa bahasa Sansekerta ke India. Orang Arya ini adalah bangsa nomadik yang bepergian dengan kuda atau kereta yang ditarik lembu, dan kata-kata itu secara harfiah berarti “mengalami gandar yang jelek (atau bagus)”. Apakah perjalanannya tidak menyenangkan (*dukkha*), atau lancar (*sukha*)? Bukan metafora yang jelek bagi kehidupan. Penderitaan itu apa kalau bukan perjalanan yang tidak menyenangkan? Setiap kehidupan punya alur dan tidak ada yang bisa menghindari beberapa jalanan rusak yang tak terhindarkan, tapi banyak yang ditentukan oleh persepsi kita sendiri tentang perjalanan itu. Pikiran kita adalah gandar yang sering kali menentukan apakah perjalanan kita itu tidak menyenangkan atau lancar-lancar saja.

Saya memahami poin ini secara cukup harfiah saat pergi ke Dharamsala pada bulan Januari, beberapa bulan sebelum dialog ini, bersama

Peggy Callahan. Peggy bertanggung jawab memfilmkan seminggu di Dharamsala, dan kami pergi untuk menyiapkan kunjungan pada bulan April. Penerbangan pulang kami dari bandara Dharamsala yang tertutup awan dibatalkan, jadi kami berangkat melalui ekspedisi yang jalannya jelek dan berangin ke bandara terdekat, berpegangan erat-erat pada tali pengikat di mobil saat kami terguncang-guncang ke atas ke bawah dan dari sisi ke sisi. Kami berusaha keras tidak mabuk kendaraan, dan mengalihkan perhatian masing-masing dengan bergantian menceritakan cerita-cerita lucu dari perjalanan-perjalanan kami—memperpanjang setiap cerita sebisa mungkin selama enam jam perjalanan yang mengocok tulang.

“Kita punya persepsi tentang pengalaman kita, dan kita menilainya: ‘Ini bagus.’ ‘Ini jelek.’ ‘Ini netral,’” Dalai Lama menjelaskan. “Kemudian kita memberi respons: takut, frustrasi, marah. Kita sadar bahwa ini hanya aspek-aspek pikiran yang berbeda. Itu bukan kenyataan yang sesungguhnya. Sama saja, keberanian, kebaikan, cinta, dan pengampunan juga aspek-aspek pikiran. Sangat berguna untuk mengetahui sistem emosi dan untuk mengerti bagaimana pikiran kita bekerja.

“Saat rasa takut atau frustrasi datang, kita harus berpikir, apa penyebabnya? Dalam kebanyakan kasus, rasa takut sekadar proyeksi mental. Saat aku masih muda dan tinggal di Potala, ada daerah yang sangat gelap, dan ada kisah-kisah tentang hantu di sana. Jadi saat melewati daerah ini, aku akan merasakan sesuatu. Ini benar-benar proyeksi mental.”

“Tidak,” kata Uskup Agung dengan wajah takut. “Memang ada hantu di sana, Bung.”

Dalai Lama tertawa dan berkata, “Saat anjing gila mendekat, menggonggong dan menunjukkan giginya, baru kau perlu takut. Itu bukan proyeksi mental. Jadi kau harus menganalisis sebab-sebab rasa takut. Dengan frustrasi, sering kali kau melihat seseorang, dan kau punya proyeksi mental bahkan saat wajah orang itu netral. Sama saja, saat kau melihat tindakan seseorang, kau punya proyeksi mental bahkan saat tingkah laku mereka netral. Jadi kau harus bertanya pada dirimu sendiri apakah rasa frustrasi-mu berdasarkan sesuatu yang nyata. Bahkan kalau ada yang mengkritik-

mu atau menyerangmu, kau harus berpikir: Kenapa ini terjadi? Orang ini bukan musuhmu sejak lahir. Situasi-situasi tertentu membuat orang itu bersikap negatif kepadamu. Mungkin ada banyak penyebab, tapi biasanya sikapmu sendiri adalah faktor penyumbang yang penting dan tidak bisa diabaikan. Kau menyadari bahwa ini terjadi karena kau telah melakukan sesuatu pada masa lalu yang tidak disukai orang itu. Jadi saat kau menyadari bagianmu dalam kritik atau serangan orang lain padamu, intensitas dari rasa frustrasi dan kemarahanmu sendiri otomatis berkurang. Kemudian kau juga menyadari bahwa sifat dasar manusia itu baik, welas asih, dan orang itu tidak ingin merugikanmu. Jadi kau bisa melihat emosi mereka terjadi karena salah mengerti atau salah informasi. Kau melihat tindakan orang ini terjadi karena emosi-emosi destruktif mereka sendiri. Kau bisa mengembangkan rasa peduli, kasih, bahkan merasa kasihan karena rasa sakit dan penderitaan mereka: Betapa sedihnya orang ini lepas kontrol, atau punya perasaan demikian negatif. Bukannya frustrasi dan marah, kau akan merasa kasihan pada orang lain itu dan peduli pada mereka.”

Saya mengangguk dan berkata, “Tapi kadang-kadang rasa frustrasi kita tidak tergantung pada orang lain, melainkan pada situasi di luar kontrol kita. Misalnya, kita tidak bisa mengontrol penerbangan yang dibatalkan.”

“Saat aku masih muda dan sangat bersemangat untuk melakukan sesuatu,” kata Dalai Lama, “saat mereka mengumumkan ada penundaan atau pembatalan penerbangan, aku merasa marah dan kadang-kadang marah pada si pilot atau pada perusahaan penerbangannya.

“Sebelum ada penerbangan dari Dharamsala ke Delhi, aku pergi ke kota Jammu, kira-kira empat jam berkendara, untuk terbang. Jadi suatu pagi, semua penumpang sudah dalam pesawat saat mereka mengumumkan penerbangan dibatalkan dan semuanya dipersilakan keluar dari pesawat. Kemudian aku diberitahu bahwa pilotnya tidak datang karena minum terlalu banyak malam sebelumnya. Jadi semuanya mengeluh, dan aku juga merasa frustrasi.

“Sekarang saat ada pengumuman pesawatku dibatalkan atau ditunda, yang memang cukup sering terjadi di sini, aku menganggapnya kesempatan-

an yang baik untuk duduk dan melakukan latihanku, untuk duduk dan bermeditasi. Jadi sekarang aku tidak terlalu frustrasi lagi.”

Saya diingatkan pada penerbangan yang saya naiki bersama Rachel; putra kami yang waktu itu berusia dua tahun, Jesse; dan ibu saya ke Hawaii. Kami tidak punya terlalu banyak uang dan memesan kursi pada penerbangan paling murah yang dapat kami temukan. Mereka hanya punya dua pesawat yang terbang bolak-balik ke Hawaii dan destinasi-destinasi wisata lainnya. Kami nyaris setengah jalan di atas Samudra Pasifik dari California ke Oahu, saat saya merasakan sentakan tiba-tiba, seolah ada yang mendorong pesawat dari sisinya. Lalu pesawat berputar balik dan beberapa saat kemudian kru mengumumkan bahwa kami kembali ke San Francisco. Saya ingat saya sangat marah dan frustrasi.

Kami harus menghabiskan sepanjang hari menunggu pesawat lain, jadi kami berusaha memulai liburan kami di California, membawa Jesse ke kebun binatang. Saat itu menyenangkan, tapi kami marah karena liburan kami di Hawaii menjadi pendek. Saat kami akhirnya kembali ke bandara dan bersiap masuk pesawat, saya tak sengaja mendengar pilot memberitahu anggota kru tentang alasan mereka berputar balik.

Ternyata ada sekrup pada salah satu mesin yang lepas. Sang pilot dengan santai berkata, dengan gaya orang yang biasa menangani situasi berisiko tinggi dengan tenang, bahwa kalau mereka tidak mematikan mesin saat itu, mesinnya akan pecah dan pesawat pasti sudah jatuh ke laut. Tiba-tiba penerbangan yang ditunda dan satu hari yang dihabiskan di kebun binatang terasa tidak terlalu buruk lagi.

“Aku dulu sering sangat frustrasi dan marah,” kata Uskup Agung, “saat kami buru-buru ke suatu rapat yang sangat penting, dan kami terjebak di kemacetan karena ada kecelakaan di depan. Kau mengertakkan gigi dan mencari orang yang bisa dipukul. Tapi semakin tua, aku berkata yah, ini kesempatan untuk diam. Kemudian kau mencoba menghibur orang-orang yang ada bersamamu. Maksudku, tidak banyak yang bisa kaulakukan, jadi mengertakkan gigi dan marah-marah tidak akan membantu. Jadi kenapa tidak menggunakan saran-saran lama yang mereka katakan padamu? Hi-

tung sampai sepuluh. Satu, dua, tiga... ah!" Uskup Agung pura-pura kehabisan kesabaran meskipun berusaha menghitung sampai sepuluh.

"Kurasa butuh waktu untuk belajar menjadi santai," lanjutnya. "Tahu, kan, itu bukan sesuatu yang datang dalam kondisi sudah siap pakai bagimu. Tidak ada yang seharusnya kesal pada dirinya sendiri. Itu hanya menambah rasa frustrasi. Maksudku, kita manusia, manusia yang bisa salah. Dan seperti yang dikatakan Dalai Lama, ada waktu... maksudku, kita melihatnya damai dan tenang. Tapi ada saat-saat dia juga merasa kesal dan mungkin itu masih terjadi. Itu seperti otot yang harus dilatih supaya kuat. Kadang-kadang kita menjadi terlalu marah pada diri sendiri, berpikir kita harus sempurna sejak awalnya. Tapi berada di bumi ini adalah waktu bagi kita untuk belajar menjadi baik, untuk belajar mencintai, untuk belajar lebih penuh kasih. Dan kau belajar, bukan secara teoretis." Uskup Agung menunjuk dahinya. "Kau belajar saat sesuatu terjadi dan mengujimu." Kemudian dia berpura-pura bicara sebagai Tuhan. "'Halo, kau berkata kau mau lebih penuh kasih.' 'Halo, kau ingin bisa bersikap sedikit lebih santai.'"

"Kita sangat marah pada diri kita sendiri. Kita pikir kita bisa menjadi *superman* dan *superwoman* sejak awal. Ketenangan Dalai Lama itu tidak langsung terbentuk. Melalui praktik doa dan meditasi lah kelembutan, welas asih itu tumbuh; dia bersikap sabar dan menerima—dalam batas-batas yang masuk akal. Menerima situasi apa adanya, karena ada situasi yang tidak bisa kauubah, dan kalau begitu tidak ada gunanya membenturkan kepala ke tembok; kau hanya akan sakit kepala. Inilah lembah pertumbuhan dan perkembangan."

Saya kagum pada frasa "lembah pertumbuhan dan perkembangan", yang sepertinya menggemakan kalimat Kristen terkenal bahwa hidup ini adalah lembah air mata, dari mana kita akan dibebaskan hanya kalau kita masuk surga. Ekspresi ini sering kali dikatakan berdasarkan dari Mazmur 84:6, yang memiliki kalimat indah: "Siapa yang melewati lembah air mata, mereka menjadikannya tempat yang bermata air." Memang, kita dapat menggunakan air mata kita, rasa stres dan frustrasi kita, sebagai mata air

dari mana kita bisa mengambil air kehidupan bagi pertumbuhan emosional dan spiritual kita.

“Sama seperti bagaimana kita belajar menjadi orangtua,” kata Uskup Agung saat menutup diskusi kami. “Kau belajar bereaksi pada anak yang benar-benar membuatmu frustrasi. Kau akan lebih baik dengan anak ketiga daripada saat menghadapi anak pertama. Jadi aku akan mengatakan pada semua orang: Kau dibuat dengan sempurna, tapi kau belum sempurna. Kau adalah mahakarya yang sedang dibuat.



## Rasa Takut, Stres, dan Kekhawatiran: Aku Sangat Gugup

“Kita semua punya rasa takut,” Uskup Agung menjelaskan. “Rasa takut dan rasa khawatir adalah mekanisme yang membantu kita untuk selamat. Kau tahu, kalau kau tidak merasa takut saat melihat ada singa di sana dan kau berjalan santai saja ke arahnya, dalam waktu singkat kau tidak akan ada lagi. Tuhan memberi kita hal-hal ini karena Tuhan tahu bahwa kita membutuhkannya. Kalau tidak, kita akan menjadi pemberani, tapi kita juga akan menjadi sangat bodoh, dan kita tidak akan bertahan lama. Masalahnya adalah saat rasa takut dibesar-besarkan atau ditimbulkan oleh sesuatu yang sebenarnya tidak penting.

Saat saya bertanya pada Uskup Agung bagaimana dia mengelola rasa takutnya pada masa kegelapan apartheid, saat dia sering kali menerima ancaman pembunuhan, dia berkata, “Yah, orang tidak perlu melakukan hal bodoh seperti berdiri di depan jendela yang terang di waktu malam, dan menjadi sasaran tembak, tapi orang juga harus berkata pada Tuhan, ‘Kalau aku melakukan pekerjaan-Mu, sebaiknya Kau melindungiku.’” Saya selalu kagum pada bagaimana Uskup Agung bersedia mengakui rasa takut dan kelemahannya.

Kita jarang mendengar tentang keraguan, ketakutan, dan kekhawatiran para pemimpin, karena kepemimpinan sendiri sepertinya membutuhkan aura percaya diri yang jarang membiarkan tampilnya kelemahan atau kerapuhan. Saya pernah diberitahu suatu kisah hebat oleh mantan editor majalah *Time*, Rick Stengel, yang bekerja bersama Nelson Mandela dalam autobiografinya, *Long Walk to Freedom*. Mandela sedang terbang dalam pesawat baling-baling kecil bersama pengawalnya, Mike. Pemimpin besar itu sedang menikmati koran pagi saat melihat satu baling-baling tidak berfungsi. Dengan tenang dia memberitahu Mike, yang memberitahu para pilot. Mereka semua menyadari masalah itu dan menjelaskan bahwa prosedur pendaratan darurat sedang dijalankan. Saat Mike menjelaskan situasi tersebut pada Mandela, dia mengangguk dengan tenang dan kembali membaca koran. Ternyata, Mike, si pria besar yang ketakutan itu, jadi tenang karena Mandela terlihat tidak peduli pada fakta bahwa mereka bisa kapan saja jatuh dari langit. Saat mereka telah kembali ke BMW antipe-luru yang menjemput mereka di bandara, Stengel bertanya pada Mandela bagaimana penerbangannya. Mandela dengan mata terbuka lebar berkata, "Ya ampun, aku *ketakutan* di atas sana." Meskipun kepemimpinan membutuhkan tampilnya kekuatan pada saat-saat krisis, kemanusiaan kita juga sama-sama didefinisikan, atau mungkin bahkan lebih didefinisikan, dengan kelemahan atau kerapuhan kita; fakta yang Uskup Agung sering kali katakan mengingatkan kita pada kebutuhan kita terhadap satu sama lain.

Satu kutipan favorit saya yang kami masukkan dalam buku Mandela, *Notes to the Future*, adalah terkait keberanian: "Aku belajar bahwa keberanian bukanlah tidak adanya rasa takut, melainkan kemenangan atasnya. Aku merasa takut lebih sering daripada yang bisa kuingat, tapi aku menyembunyikannya di balik topeng ketegasan. Orang yang berani bukanlah tidak merasa takut, tapi dia yang mengalahkan ketakutan itu." Uskup Agung Tutu mengatakan sesuatu yang sangat mirip saat kami mengerjakan buku *God Has a Dream*. Dia berkata, "Keberanian bukannya ketiadaan rasa takut, tapi kemampuan untuk tetap bertindak meskipun takut." Kata bahasa Inggris *courage*, keberanian, datang dari kata bahasa Prancis *coeur*,

atau jantung, hati; *courage* memang adalah kemenangan cinta dan komitmen dalam hati kita dari bisikan-bisikan pikiran logis yang menjaga kita tetap aman.

Seperi yang dikatakan Uskup Agung, saat rasa takut alami dilebih-lebihkan, kita jadi mengalami stres, kekhawatiran, dan kegelisahan. Banyak dari kita menderita keadaan umum yang tidak nyaman ini, dan saat itu kita mengalami rasa takut dan kekhawatiran yang mengambang terkait pengalaman atau hubungan. Sangat sulit untuk bergembira bila ada stres dan kekhawatiran; kita punya perasaan berkelanjutan selalu kewalahan dan tidak bisa menangani komitmen-komitmen kerja kita, komitmen-komitmen keluarga kita, atau benda-benda digital yang terus-menerus mengingatkan kita pada semua hal yang tidak kita miliki. Mengurus begitu banyak hal pada waktu yang sama, kita merasa seolah kita selalu ketinggalan satu langkah.

Jinpa menunjukkan bahwa masyarakat modern telah memprioritaskan kemerdekaan sampai taraf tertentu sehingga kita ditinggalkan sendirian untuk berusaha mengatur hidup yang semakin berada di luar kendali kita. Dia menjelaskan hidup yang dijalani Dalai Lama dan rakyatnya di Tibet sebelum serangan China. Di desa terpencil Taktser di provinsi Amdo, rumah keluarga Dalai Lama, seperti rumah-rumah lain di desa itu, berlokasi di dataran, dengan pemandangan padang rumput yang penuh orang nomaden dan yak. Dalai Lama adalah satu dari enam belas anak, sembilan di antaranya meninggal saat bayi. Kota terdekat jaraknya tiga jam perjalanan naik bagal. Anak itu, dulu namanya Lhamo Thondup, tidur di dapur, paling dekat dengan tungku. Hidup tidak mudah baginya dan keluarganya, jadi saya sangat kaget saat Jinpa menjelaskan bahwa hidup lebih santai dan tidak stres di desa tradisional.

Bagi sebagian besar sejarah manusia, entah di Tibet atau di Afrika, atau di mana pun di antaranya, ada rasa takut dan kekhawatiran, kebanyakan besar, misalnya apakah akan ada cukup makanan untuk musim dingin.

Tapi kekhawatiran ini dibuat lebih teratur dengan memiliki hidup yang berdekatan dan berhubungan. Sementara jelas bahwa keselamatan adalah sumber stres terbesar—karenanya respons stres kita berevolusi—ada sesuatu yang berbeda tentang tekanan dan tarikan konstan dari hidup modern. Meskipun pasti ada saat-saat stres dan kekhawatiran besar saat gagal panen atau bahkan saat seorang anak meninggal, ritme harian di desa jauh lebih tenang dan berfokus. “Ada kebijaksanaan yang telah hilang,” kata Jinpa. “Kesempatan-kesempatan kita jauh lebih besar sekarang, tapi juga kekhawatiran kita.” Saya memikirkan perjalanan itu, baik secara fisik maupun psikologis, yang telah dilalui Jinpa: dari hidup di biara Buddha yang secara umum tidak berubah selama ribuan tahun ke kehidupan berkeluarga yang sekarang dijalannya di Montreal.

Tapi kalau stres dan kekhawatiran tidak bisa dihindari sebagai bagian hidup modern, bagaimana kita mulai menghadapi gangguan yang selalu ada ini? Bagaimana kita bisa membuat perjalanan kita lebih halus? Bagaimana kita meminimalkan kekhawatiran yang kita alami?

“Stres dan kekhawatiran sering kali datang dari terlalu banyak ekspektasi dan terlalu banyak ambisi,” kata Dalai Lama. “Kemudian saat tidak memenuhi ekspektasi atau ambisi itu, kita frustrasi. Sejak awalnya, itu sikap yang berpusat pada diri sendiri. Aku mau ini. Aku mau itu. Sering kali kita tidak realistis tentang kemampuan diri kita atau tentang realitas objektif. Saat kita punya gambaran yang jernih tentang kapasitas kita sendiri, kita bisa realistis tentang upaya kita. Kemudian akan ada kesempatan lebih besar untuk mencapai tujuan kita. Tapi upaya yang tidak realistis hanya akan membawa kehancuran. Jadi dalam banyak kasus, stres kita disebabkan oleh ekspektasi dan ambisi kita.”

Apakah ambisi yang terlalu banyak itu? Saya bertanya-tanya. Bagi seseorang yang dibesarkan di Amerika, tempat ambisi adalah salah satu nilai yang dianggap baik, gabungan dari inisiatif dan kegigihan, saya tertohok dengan jawabannya. Mungkinkah semua upaya memperoleh dan meraih yang kita lihat sebagai ambisi besar kita dalam hidup modern ini sebenarnya salah arah? Dan mungkin kepercayaan bahwa lebih banyak itu lebih

baik adalah resep bagi stres dan frustrasi, dan pada akhirnya, rasa tidak puas?

Mungkin ini berhubungan dengan prioritas. Apa yang benar-benar pantas dikejar? Apa yang benar-benar kita butuhkan? Menurut Uskup Agung dan Dalai Lama, saat kita melihat betapa sedikit yang sebenarnya kita butuhkan—cinta dan hubungan—semua usaha memperoleh dan meraih yang kita pikir sangat penting bagi kesejahteraan kita jadi dipindahkan ke tempat yang benar dan tidak lagi menjadi fokus atau obsesi hidup kita. Kita harus mencoba untuk sadar tentang bagaimana kita hidup dan tidak larut dalam kemabukan modern, gerakan tanpa henti, kemajuan yang penuh kegelisahan. Dalai Lama mendorong kita untuk menjadi lebih realistis supaya kita bisa mencapai kedamaian diri, bukannya selalu mengejar ekspektasi dan ambisi kita yang berikutnya.

Gejala-gejala stres kronik adalah perasaan terbagi-bagi dan selalu mengejar waktu—tidak bisa berada pada saat ini. Apa yang kita cari adalah keadaan menetap, gembira, dan kita harus menyediakan ruang bagi keadaan ini. Uskup Agung pernah berkata pada saya bahwa orang sering berpikir dia butuh waktu untuk berdoa dan berefleksi karena dia adalah pemimpin religius. Dia berkata mereka yang harus tinggal di pasar—orang-orang bisnis, profesional, dan pekerja—jauh lebih membutuhkannya.

Saat stres kronik menjadi epidemi global, respons stres kita dipelajari secara intensif untuk melihat apakah kita bisa mengurai misteri-misterinya. Ternyata perspektif kita memiliki pengaruh yang sangat besar pada respons stres tubuh. Saat kita mengubah *ancaman* menjadi *tantangan*, tubuh kita merespons dengan sangat berbeda.

Psikolog Elissa Epel adalah salah satu peneliti utama tentang stres, dan dia menjelaskan pada saya bagaimana stres bekerja. Respons stres kita berevolusi untuk menyelamatkan kita dari serangan atau bahaya, seperti singa lapar atau runtuhannya es. Kortisol dan adrenalin menyerbu darah kita. Ini membuat pupil mata kita membesar supaya kita bisa melihat lebih jelas,

jantung dan napas kita makin cepat supaya kita bisa memberi respons lebih cepat, dan darah berpindah dari organ-organ tubuh kita ke otot-otot besar kita supaya kita bisa melawan atau lari. Respons stres ini berevolusi sebagai pengalaman yang jarang dan sementara, tapi bagi banyak orang dalam dunia modern kita, respons ini teraktivasi secara konstan. Epel dan rekannya, pemenang Hadiah Nobelbiologi molekuler Elizabeth Blackburn, telah menemukan bahwa stres yang terus-menerus membuat terkikisnya telomer kita. Telomer adalah puncak DNA kita yang melindungi sel-sel dari penyakit dan penuaan. Bukan hanya stres tapi pola pikiran kita secara umum juga bisa memengaruhi telomer kita, yang membuat Epel dan Blackburn menyimpulkan bahwa sel-sel kita sebenarnya “mendengarkan pikiran kita”.

Masalahnya bukan keberadaan penyebab stres, yang tidak bisa dihindari; stres hanyalah cara otak memberi tanda bahwa ada sesuatu yang penting. Masalahnya—atau mungkin kesempatannya—adalah bagaimana kita merespons pada stres ini.

Epel dan Blackburn menjelaskan bahwa bukan hanya stres yang merusak telomer kita. Respons kita pada streslah yang paling penting. Mereka mendorong kita untuk membangun *ketahanan terhadap stres*. Ini melibatkan mengubah apa yang disebut “*ancaman stres*” atau persepsi bahwa kejadian yang menekan adalah tantangan yang membantu kita untuk berkembang. Obat yang mereka tawarkan cukup langsung. Orang hanya harus menyadari respons stres lawan-atau-lari dalam dirinya—detak jantung, denyut nadi, atau perasaan geli pada tangan dan wajah kita, napas yang cepat—kemudian mengingat bahwa semua ini adalah respons alami pada stres dan tubuh kita hanya bersiap menghadapi tantangan.

**A**pa yang menentukan apakah kita melihat sesuatu atau seseorang sebagai ancaman? Uskup Agung dan Dalai Lama mengatakan bahwa banyak stres kita tergantung pada cara kita melihat diri kita sebagai terpisah dari orang lain, yang mungkin kembali pada hilangnya rasa keter-

hubungan komunal kita, Ubuntu kita. Saya pernah bertanya pada Uskup Agung bagaimana dia mengatasi kekhawatiran dan insomnia, dan dia berkata dia memikirkan orang di seluruh dunia yang juga terjaga dan tidak bisa tidur. Memikirkan orang lain dan mengingat dia tidak sendirian mengurangi stres dan kekhawatirannya, saat dia mendoakan mereka.

“Aku mengajar saat aku masih muda,” Dalai Lama menjelaskan, menggambarkan salah satu pengalaman yang membuatnya merasakan stres dan kekhawatiran. “Aku sangat gugup karena aku tidak melihat diriku sama seperti orang-orang yang hadir. Kemudian setelah 1959, saat meninggalkan Tibet, aku mulai berpikir, orang-orang ini sama sepertiku, sama-sama manusia. Kalau kita berpikir kita sesuatu yang istimewa atau tidak cukup istimewa, rasa takut, gugup, stres, dan kekhawatiran muncul. Kita semua sama.”

“Apa yang Dalai Lama dan aku tawarkan,” tambah Uskup Agung, “adalah cara mengatasi kekhawatiranmu: memikirkan orang lain. Kau bisa memikirkan orang lain yang mengalami situasi yang sama atau mungkin bahkan lebih buruk, tapi telah selamat, bahkan berkembang. Memang cukup membantu melihat dirimu sebagai bagian dari kesatuan yang lebih besar.” Sekali lagi, jalan menuju kebahagiaan adalah keterhubungan dan jalan kesedihan adalah keterpisahan. Saat kita melihat orang lain sebagai terpisah, mereka menjadi ancaman. Saat kita melihat orang lain sebagai bagian dari kita, sebagai terhubung, sebagai saling tergantung, tidak ada tantangan yang tidak bisa kita hadapi—bersama.

“Saat aku bertemu seseorang,” kata Dalai Lama, kembali ke apa yang telah menjadi tema penting, “aku selalu berusaha terhubung pada orang itu di tingkat kemanusiaan yang paling dasar. Pada tingkat itu, aku tahu bahwa, seperti diriku, dia berharap menemukan kebahagiaan, memiliki masalah lebih sedikit dan kesulitan lebih sedikit dalam hidupnya. Entah aku bicara dengan satu orang, atau entah aku bicara di depan sekelompok besar orang, aku selalu melihat diriku pertama dan terutama sebagai sesama manusia. Dengan cara itu, ternyata tidak perlu pengenalan.

“Kalau, di sisi lain, aku terhubung pada yang lain dari perspektif diriku sebagai seseorang yang berbeda—seorang Buddha, seorang Tibet,

dan sebagainya—aku kemudian akan menciptakan dinding-dinding yang membuatku terpisah dari yang lain, dan kalau aku terhubung dengan yang lain, berpikir bahwa akulah Dalai Lama, aku akan menciptakan dasar bagi keterpisahan dan kesendirianku sendiri. Lagi pula, hanya ada satu Dalai Lama di seluruh dunia. Sebagai kontrasnya, kalau aku melihat diriku utamanya sebagai diriku sang sesama manusia, aku akan punya lebih dari tujuh miliar orang yang bisa terhubung secara mendalam denganku. Dan ini sangat indah, bukan? Apa yang harus kautakutkan atau kaukhawatirkan kalau ada tujuh miliar orang yang terhubung denganmu?”



## **Frustrasi dan Kemarahan: Aku Akan Berteriak**

**L**ebih dari satu dekade sebelum datang ke Dharamsala, saya sedang berkendara bersama Uskup Agung di Jacksonville, Florida—dalam kemacetan. Anda bisa berkata ini salah satu motivasi utama saya untuk bekerja bersamanya. Untuk mengerti: Bagaimana seorang pemimpin spiritual dan moral besar berkendara dalam kemacetan?

Kami meninggalkan rumah, tempat sebelumnya kami merekam wawancara sambil duduk di sebelah kolam buaya, menggantungkan kaki kami begitu dekat dengan air. Kami berhenti di restoran Boston Market untuk makan siang singkat. Di sana Uskup Agung menyapa seluruh pegawai, yang terkesima karena ada pelanggan selebritas yang memesan ayam dan kentang tumbuk. Kami dalam perjalanan ke universitas tempat Uskup Agung menjadi dosen tamu, dan saya sedang mewawancarainya sembari kami berkendara, berusaha menggunakan setiap saat berharga kebersamaan kami untuk mengumpulkan mutiara kebijaksanaannya. Kami sedang bicara tentang banyak filosofi dan teologi tinggi, tapi sebenarnya yang ingin saya ketahui adalah bagaimana semua praktik dan kepercayaan spiritualnya memengaruhi interaksi hari ke harinya, seperti berkendara dalam kemacetan.

Tiba-tiba ada mobil yang memotong jalur kami dan Uskup Agung harus membanting setir supaya tidak menabrak mobil lain. “Ada sopir-sopir yang sangat hebat di jalan!” kata Uskup Agung dengan jengkel. Dia tertawa sambil menggeleng-geleng.

Saya bertanya apa yang ada dalam pikirannya dalam saat-saat seperti ini, dan dia bilang mungkin sopir itu sedang buru-buru ke rumah sakit karena istrinya akan melahirkan atau saudaranya sakit.

Itulah. Dia bereaksi dengan kejutan yang tak terhindarkan dan tak terkontrol, yang merupakan salah satu respons instingtif kita, tapi kemudian bukannya mengambil jalan kemarahan, dia mengikuti jalan humor, penerimaan, bahkan kasih. Dan semuanya hilang: tidak ada kemarahan, tidak ada frustrasi berkepanjangan, tidak ada tekanan darah yang naik.

Kita sering menganggap rasa takut dan kemarahan sebagai dua emosi yang berbeda, jadi saya kaget mendengar Dalai Lama menghubungkan keduanya. "Saat ada rasa takut, frustrasi akan datang. Frustrasi membawa kemarahan. Jadi, kaulihat, rasa takut dan rasa marah sangat dekat." Perspektif Dalai Lama, belakangan saya ketahui, didukung biologi dasar kita. Rasa takut dan rasa marah adalah dua kutub respons alami kita, saat kita bersiap untuk lari (takut) atau melawan (marah).

Dalai Lama menanggapi salah satu murid di Desa Anak-anak Tibet, tempat yang belakangan dalam minggu itu kami datang untuk merayakan ulang tahunnya. Salah satu murid yang lebih besar bertanya, "Yang Mulia, bagaimana Anda mengontrol kemarahan dalam kehidupan Anda sehari-hari?"

Uskup Agung mulai terbahak-bahak—bukan sekadar tertawa, tapi sampai terbungkuk-bungkuk, sepertinya sangat menikmati tantangan yang diberikan kemarahan bahkan pada seorang suci.

"Saat marah, aku berteriak," kata Dalai Lama, mengakui bahwa bahkan Bodhisattva Kasih dapat kehilangan kesabaran. Anak-anak juga tertawa. "Aku punya cerita: Sekitar tahun 1956 atau '57, saat berusia awal dua puluhan tahun, aku punya mobil tua, yang dulunya milik Dalai Lama Ke-13." Itu salah satu dari sedikit mobil di Lhasa pada saat itu, dan dipisah-pisahkan bagian-bagiannya untuk dibawa ke ibu kota, kemudian diras-

kit ulang, karena tidak ada jalan yang bisa dilewati mobil di Tibet saat itu, selain beberapa jalanan pendek di sekitar Lhasa.

“Salah satu orang yang biasa menyetir mobil itu juga bisa memperbaikinya kalau rusak, yang cukup sering terjadi. Suatu hari, dia berada di bawah mobil, memperbaikinya saat aku datang menemuinya. Saat dia keluar dari bawah mobil, kepalanya terantuk spatbor. Ini membuatnya marah. Dia begitu marah sehingga kepalanya terantuk ke mobil lagi dan lagi. Bang, bang, bang.” Dalai Lama berpura-pura kepalanya terantuk spatbor imajiner, membuat anak-anak tertawa. “Itulah kemarahan. Apa gunanya? Alasan dia marah adalah kepalanya terantuk, kemudian dia sengaja membuat kepalanya terantuk, membuat dirinya lebih sakit. Itu bodoh. Saat kemarahan berkembang, pikirkan, apa penyebabnya? Kemudian pikir juga, apa yang akan menjadi hasil kemarahanku, wajah marahku, atau teriakanku? Kemudian kau akan menyadari kemarahan tidak akan membantu apa-apa.”

Neuropsikiater Daniel Siegel menjelaskan bahwa saat sangat marah, kita bisa “kehilangan tutup”, artinya kehilangan keuntungan dari korteks berpikir kritis kita. Sebagai hasilnya, korteks prefrontal, yang penting bagi pengaturan emosi dan penilaian moral, kehilangan kemampuannya mengontrol sistem limbik emosional kita. Sopir Dalai Lama telah kehilangan tutupnya, dan sebagai hasilnya bertindak bodoh, membuat dirinya makin kesakitan. Adegan ini lucu karena begitu biasa. Kita semua pernah melakukannya. Jadi apa alternatif dari “hilang kendali”?

Dalai Lama kemudian membuat hubungan yang halus dan mendalam antara rasa takut dan marah, menjelaskan bagaimana rasa takut mendasari kemarahan. Biasanya frustrasi dan kemarahan datang dari rasa sakit. Sopir yang terbentur kepalanya adalah contoh nyata. Sebagai tambahan dari rasa sakit fisik, kita juga bisa mengalami rasa sakit emosional, yang mungkin bahkan lebih biasa lagi. Kita menginginkan sesuatu yang tidak kita peroleh, misalnya rasa hormat atau kebaikan, atau kita mendapatkan sesuatu yang tidak kita inginkan, misalnya penghinaan atau kritik. Di bawah rasa

marah ini, kata Dalai Lama, ada rasa takut bahwa kita tidak akan mendapatkan apa yang kita butuhkan, bahwa kita tidak dicintai, bahwa kita tidak dihormati, bahwa kita tidak akan disertakan.

Salah satu cara keluar dari kemarahan adalah bertanya, Apa rasa sakit yang menyebabkan kemarahan kita, apa rasa takut yang kita miliki? Para psikolog sering menyebut kemarahan sebagai emosi sekunder, karena marah datang sebagai pertahanan saat merasa terancam. Saat kita bisa mengenali dan menyatakan rasa takut—bagaimana kita merasa terancam—kita sering kali bisa menurunkan kemarahan.

Tapi kita harus bersedia mengakui kerapuhan kita. Kita sering kali malu karena memiliki rasa takut dan sakit ini, berpikir kalau kita tangguh, kita tidak akan pernah merasakan sakit, tapi ini, seperti kata Uskup Agung, bukan sifat alami manusia. Kalau kita bisa punya rasa kasih bagi diri sendiri, dan mengakui bagaimana kita merasa takut, sakit, atau terancam, kita bisa merasakan kasih bagi orang lain—bahkan mungkin bagi mereka yang telah memicu kemarahan kita.

“Saat kau menentukan tujuan bagi dirimu sendiri, dan kau menjumpai rintangan-rintangan, secara alami kau akan merasa frustrasi,” kata Uskup Agung. “Atau saat kau berusaha melakukan yang terbaik dan mereka yang bekerja bersamamu, atau seharusnya bekerja bersamamu, tidak sekooperatif yang kauharapkan, atau di rumah bersama keluargamu, sesuatu yang kaulakukan salah, ini tanpa terhindarkan akan memicu frustrasi dan kemarahan. Saat orang-orang meragukan intensimu, dan kau tahu bahwa kau punya intensi yang baik. Rasanya cukup menyakitkan. Kau mengeratkan gigi dan kau berkata, nah, kan, terjadi lagi.

“Atau, pada skala lebih besar, di Afrika Selatan saat kami terlibat dalam perjuangan menolak apartheid, dan ada di antara kami yang menggunakan cara-cara yang tidak bisa diterima seperti, “*necklacking*”—mencekik, saat mereka membakar orang dengan ban dalam mobil diisi bensin dikalungkan di leher mereka, dan membunuh mereka, dan kau ingin berkata, kita

tidak butuh ini, ini hanya membuat mereka lebih mudah mengkritik kita dan gerakan kita.

“Atau dalam ranah personal, saat kau harus menghadapi sakit fisik, dan kau mungkin berharap kau punya lebih banyak energi daripada yang sebenarnya kau miliki. Satu mengingatkan pada kemanusiaan seseorang dan satu lagi pada kerapuhannya.”

“Suatu waktu aku sedang di Yerusalem,” kata Dalai Lama, “dan aku bertemu seorang guru yang dulunya berkata pada murid-muridnya, kalau kau kesal atau marah pada seseorang, kau harus ingat bahwa mereka terbuat dari gambaran Tuhan. Beberapa murid di kelas itu orang Palestina, dan mereka harus menyeberangi pos jaga Israel. Mereka memberitahu si guru bahwa saat mereka gugup dan kesal, mereka memikirkan bahwa prajurit-prajurit itu terbuat sesuai gambaran Tuhan, dan mereka akan lebih santai dan merasa lebih baik. Pada tingkatan fisik orang harus bertindak sesuai keadaan, tapi pada tingkatan mental, orang bisa tetap tenang dan santai. Inilah bagaimana kau melatih pikiran.”

Tapi pastinya kemarahan harus punya tempat, pikir saya. Kadang-kadang kemarahan berperan melindungi kita atau orang lain dari rasa sakit atau kerugian. Apa peran kemarahan yang adil, saya ingin tahu. Uskup Agung, saat terjadi pembunuhan yang sering kali merusak gerakan protes damai melawan apartheid, akan mengangkat tinju dan memaki, meminta diturunkan api dan batu di atas pelaku ketidakadilan. Biografinya, ditulis oleh sekretaris persnya John Allen, berjudul *Rabble-Rouser for Peace*, dengan ringkas mendeskripsikan paradoks perjuangan Uskup Agung untuk mencapai kemerdekaan. Dia tidak takut kemarahan dan kemarahan yang adil dalam mengejar kedamaian, keadilan, dan persamaan hak di tanah airnya.

Uskup Agung dengan sederhana dan singkat menjelaskan kekuatan dan batasan penggunaan kemarahan ini. “Kemarahan yang adil biasanya bukan tentang diri sendiri. Ini tentang mereka yang kita lihat dirugikan dan ingin kita bantu.” Pendeknya, kemarahan yang adil adalah alat keadilan, sabit kasih, lebih daripada emosi reaktif. Meskipun mungkin me-

miliki akar dalam keinginan lawan-atau-lari kita untuk melindungi mereka dalam keluarga atau kelompok kita yang terancam, kemarahan ini adalah respons terpilih dan bukan sekadar reaksi tak terkontrol. Dan kemarahan ini bukan tentang gambaran diri yang tersendiri, atau tentang perasaan terpisah seseorang, tapi tanggung jawab kolektif seseorang, dan perasaan akan hubungan yang menguatkan.

“Sekarang ilmuwan medis berkata,” lanjut Dalai Lama, “rasa takut yang konstan, rasa marah yang konstan, rasa benci yang konstan merugikan sistem imun kita. Semua orang berusaha menjaga kesehatannya. Jadi mereka butuh tubuh yang sehat juga pikiran yang sehat. Pikiran yang sehat adalah pikiran yang tenang. Rasa takut dan rasa marah adalah penghancur pikiran yang tenang. Kemudian kau menyadari bahwa rasa marah tidak ada gunanya dalam menyelesaikan masalah. Kemarahan tidak akan membantu. Rasa marah menciptakan lebih banyak masalah. Kemudian pada akhirnya dengan melatih pikiran kita—dan menggunakan pemikiran—kita bisa mengubah emosi-emosi kita.”

Dalai Lama menambahkan, “Sejelas itu,” seolah rasa takut dan marah, bagian-bagian fundamental pengalaman manusia ini, sumber-sumber begitu banyak emosi negatif ini, begitu banyak penderitaan, bisa dihilangkan dengan gelombang pikiran rasional. Saya tahu apa yang dia jelaskan adalah praktik seumur hidup, yang di dalamnya kita harus terus-menerus bergulat dengan mekanisme rasa takut dan rasa marah dari otak mamalia kita. Kalau tidak kita cenderung lepas kendali lebih sering daripada yang ingin kita akui.

Pada suatu makan malam, Paul Ekman memberitahu saya kisah menakjubkan tentang bagaimana Dalai Lama menyembuhkannya dari masalah kemarahan. Ekman bukan seorang Buddha dan tidak tertarik bertemu Dalai Lama, tapi putrinya seorang penggemar, dan saat Ekman mendengar para ilmuwan yang diundang ke konferensi dua tahunan *Mind and Life*—Pikiran dan Kehidupan—bersama Dalai Lama boleh membawa tamu, dia setuju untuk datang.

Ekman menjelaskan dia dulunya anak yang sangat pemalu dan pendiam, tapi menjadi apa yang secara populer disebut "*rage-aholic*"—"pecandu amarah" setelah mengalami kemarahan dan siksaan dari ayahnya dan bunuh diri ibunya. Ekman memiliki apa yang dia dan ilmuwan emosi lainnya sebut "kecelakaan yang disesali", meledak marah beberapa kali dalam seminggu. Saat dia bertemu Dalai Lama, sesuatu yang sangat aneh terjadi.

Dalai Lama mengambil tangan Ekman, menatap matanya dengan penuh kasih, dan tiba-tiba, Ekman berkata, rasanya seluruh kemarahan keluar dari tubuhnya. Dia tidak mengalami "kecelakaan yang disesali" lagi selama lebih dari enam bulan, dan meskipun keadaan itu terjadi lagi, frekuensinya jauh menurun. Ekman tidak tahu apa yang terjadi padanya, tapi berkata, mungkin kasih sayang mendalam Dalai Lama membantu menyembuhkan rasa sakit dan reaktivitas yang menetap. Dalai Lama meminta Ekman membuat peta lansekap emosional, untuk membantu orang lain menghindari daerah berbatu emosi negatif dan lebih mudah menemukan jalan ke tanah terjanji yang penuh kasih dan kepuasan.

Dalai Lama berkata sebelumnya kalau kita bisa menemukan peran kita dalam menciptakan situasi yang membuat kita kesal, kita bisa mengurangi perasaan frustrasi dan marah kita. Juga, saat kita bisa mengenali bahwa orang lain punya rasa takut dan sakit mereka sendiri, kerapuhan dan perspektif manusiawi mereka sendiri, kita punya kesempatan untuk menghindari dari refleks marah yang normal.

"Dan jadi akhirnya, kadang-kadang ini masalah waktu," kata Dalai Lama, menutup sesi pagi kami yang pertama saat kami akan rehat minum teh. "Terlalu banyak kelelahan bisa membuat kita merasakan frustrasi dan kemarahan. Dalam kasusku sendiri, saat aku menemukan situasi yang sulit di pagi hari, pikiranku tenang, dan situasinya jadi lebih mudah. Saat situasi yang sama terjadi di malam hari, dan aku sudah agak lelah, aku bisa merasa kesal. Jadi kondisi fisik dasarmu membuat perbedaan, apakah tubuhmu segar, apakah pikiranmu segar. Jadi ini juga menunjukkan berapa

banyak hal tergantung pada persepsimu sendiri dan pandangan subjektifmu yang terbatas.”

Berikutnya kami berencana mendiskusikan kesedihan dan dukacita, perasaan-perasaan yang ingin dihindari begitu banyak orang. Saya sangat kaget mendengar mereka menjelaskan bagaimana jalan mulus menuju sukacita akan langsung mengantar kita menuju emosi-emosi negatif ini.



## **Rasa Sedih dan Duka: Saat-Saat yang Berat Membuat Hubungan Kita Makin Erat**

“Hari pertama Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi,” Uskup Agung memulai, “seorang saksi datang untuk memberitahu kami tentang pengalamannya—saat itu di pengujung hari yang panjang dan melelahkan—dan dia berusaha memberitahu kami bagaimana mereka menyiksanya. Kemudian ada titik saat dia berusaha mengingat apa yang telah mereka lakukan padanya ketika dia merasa sulit berbicara. Dia terhalang untuk bicara. Aku tidak tahu apa itu, usaha mengingat atau halangan untuk bicara, tapi saksi ini tidak bisa melanjutkan. Dan dia memulai satu kalimat kemudian mengangkat tangan ke matanya dan mulai menangis. Dan aku mengikutinya.

“Pada akhirnya, aku berkata pada salah satu rekanku, ‘Kukatakan padamu, aku tidak bisa mengetuai ini. Dan lihatlah, aku benar. Aku membuat diriku jadi tontonan.’ Aku ini cengeng. Aku sangat mudah menangis... Kurasa aku juga sangat mudah mencintai.

“Jadi kupikir kita tidak usah berpikir kita ini manusia super. Menekan emosi dalam lingkungan yang terkendali seperti itu tidaklah bijaksana. Aku bilang silakan saja dan mungkin teriakkan kesedihan dan kesakit-anmu. Ini bisa membuatmu normal lagi. Mengunci rapat emosi-emosi

ini dan berpura-pura hal itu tidak ada bisa membuatnya meradang dan menjadi luka. Aku belum pernah membaca ini dalam buku. Ini hanya bagaimana caraku menangani emosi-emosi tersebut.”

Kesedihan sepertinya adalah tantangan langsung bagi sukacita, tapi seperti yang dikatakan Uskup Agung dengan tegas, kesedihan sering kali menuntun kita secara langsung kepada empati dan kasih, dan mengenali kebutuhan kita satu akan yang lain.

Kesedihan adalah emosi yang sangat kuat dan bertahan lama. Dalam salah satu penelitian ditemukan bahwa kesedihan bertahan jauh lebih lama daripada emosi-emosi sesaat seperti ketakutan dan kemarahan: Sementara ketakutan bertahan rata-rata selama tiga puluh menit, kesedihan sering kali bisa bertahan sampai 120 jam, atau hampir lima hari. Sementara nilai evolusioner respons lawan (kemarahan) dan lari (ketakutan) kita jelas, nilai kesedihan sepertinya lebih sulit untuk dimengerti.

Penelitian-penelitian baru yang dilakukan oleh peneliti psikologi Joseph Forgas menunjukkan bahwa kesedihan ringan sebenarnya bisa memiliki beberapa keuntungan yang bisa merefleksikan nilainya. Dalam eksperimen-eksperimennya, orang yang berada dalam *mood* sedih punya penilaian dan memori yang lebih baik, dan lebih termotivasi, lebih sensitif pada norma-norma sosial, dan lebih murah hati daripada kelompok kontrol yang lebih gembira. Orang yang berada dalam keadaan negatif yang disebut kesedihan lebih cerdas menghadapi situasi mereka, lebih mampu mengingat detail, dan lebih termotivasi untuk mengubah situasi mereka. Yang secara khusus menarik adalah kesedihan singkat dapat meningkatkan empati atau sikap murah hati. Partisipan dalam penelitian memainkan permainan, di dalamnya termasuk memutuskan seberapa banyak uang untuk diberikan pada diri mereka sendiri dan seberapa banyak yang diberikan pada orang lain. Partisipan yang sedang sedih secara signifikan memberikan lebih banyak pada partisipan lain.

Sementara depresi jelas meruntuhkan lingkaran perhatian kita pada diri kita, perasaan kesedihan periodik dapat melebarkan lingkaran perhatian itu. Forgas menyimpulkan bahwa kesedihan dapat memberi keun-

tungan bagi hidup kita; mungkin karena itulah orang tertarik pada musik, seni, dan sastra yang membuat mereka sedih. Dia mendorong kita untuk merengkuh semua emosi kita, karena emosi-emosi itu tak diragukan lagi memainkan peran penting dalam hidup kita.

Kesedihan dalam banyak hal adalah emosi yang membuat kita meraih satu sama lain dalam dukungan dan solidaritas. Uskup Agung menyatakannya dengan cukup indah saat menjelaskan, "Kita tidak benar-benar menjadi dekat dengan orang lain kalau hubungan kita dibuat dari sikap sok keren tanpa akhir. Saat-saat sulit, saat-saat menyakitkan, kesedihan dan dukacitalah yang mengeratkan hubungan kita satu sama lain." Pemahaman mungkin contoh paling jelas rentang mengeratkan hubungan dan komunitas kita bersama. Bahkan air mata pun adalah tanda bagi orang lain bahwa kita butuh kenyamanan dan kebaikan hati, bahwa kita berada dalam kondisi rapuh dan butuh pertolongan.

Kita berusaha begitu sulit untuk memisahkan sukacita dan dukacita ke dalam kotak masing-masing, tapi Uskup Agung dan Dalai Lama memberitahu kita bahwa kedua emosi ini, tanpa terhindarkan, terikat bersama. Baik Uskup Agung maupun Dalai Lama tidak menyarankan jenis kebahagiaan singkat, sering kali disebut kebahagiaan hedonis, yang hanya membutuhkan keadaan positif dan mengasingkan perasaan seperti kesedihan. Jenis kebahagiaan yang mereka deskripsikan sering kali disebut kebahagiaan eudemonik dan memiliki karakter pengertian diri, arti, perkembangan, dan penerimaan, termasuk penderitaan hidup yang tak terhindarkan, kesedihan, dan dukacita.

"**A**ku sering mendapat pertanyaan," kata Dalai Lama, "dari mereka yang sahabatnya, orang tua, atau bahkan anaknya meninggal. Mereka bertanya padaku, 'Apa yang harus kulakukan?'"

"Aku berbagi pada mereka dari pengalamanku sendiri. Guru utamaku terkasih, yang menahbiskanku sebagai biarawan, meninggal, dan aku benar-benar terbelit kesedihan. Saat dia masih hidup, aku selalu merasa dia

adalah batu yang kukuh di belakangku, yang dapat menjadi sandaranku. Aku sungguh-sungguh merasa sangat sedih dan penuh dukacita saat dia meninggal.

“Cara melalui kesedihan dan dukacita yang datang dari kehilangan besar adalah menggunakannya sebagai motivasi dan mengembangkan rasa memiliki tujuan yang lebih mendalam. Saat guruku meninggal, aku berpikir sekarang aku punya tanggung jawab lebih besar untuk memenuhi harapan-harapannya, jadi kesedihanku berubah menjadi antusiasme, determinasi yang lebih besar. Aku memberitahu mereka yang kehilangan sahabat atau anggota keluarganya, memang sangat sedih, tapi kesedihan ini harus diterjemahkan menjadi determinasi lebih besar untuk memenuhi harapan-harapan mendiang. Kalau mereka yang telah pergi itu bisa melihatmu, dan kau penuh determinasi dan penuh harapan, mereka akan bahagia. Dengan kesedihan besar, seseorang bisa menjalani hidup yang lebih berarti.

“Kesedihan dan dukacita, tentu saja, adalah respons alami manusia pada kehilangan, tapi kalau fokusmu tetap pada orang terkasih yang baru berpulang, pengalaman tersebut tidak akan menuju pada keputusan. Sebagai kontrasnya, kalau fokusmu saat dukacita sebagian besar tetap pada dirimu sendiri—‘Apa yang akan kulakukan sekarang? Bagaimana aku bisa mengatasi ini?’—akan ada bahaya lebih besar untuk turun ke jalur keputusan dan depresi. Jadi, sekali lagi, sangat banyak yang bergantung pada bagaimana kita merespons pengalaman kehilangan dan kesedihan kita.”

Dalai Lama menyebutkan kisah Buddha yang terkenal tentang seorang perempuan yang kehilangan anaknya dan tak dapat dihibur saat berdukacita, menggendong jenazah anaknya ke mana-mana, memohon orang-orang untuk membantu menyembuhkan anaknya. Saat dia sampai kepada Buddha, dia memohon Buddha untuk membantunya. Buddha berkata dia bisa membantu kalau perempuan itu mengumpulkan biji moster untuk obat. Perempuan itu segera setuju, tapi kemudian Buddha menjelaskan bahwa biji moster harus datang dari rumah yang belum pernah tersentuh kematian. Saat perempuan itu mengunjungi setiap rumah untuk mencari

biji moster yang dapat menyembuhkan putranya, dia mendapati bahwa tidak ada rumah yang belum pernah menderita kehilangan orangtua, atau pasangan, atau anak. Melihat bahwa penderitaannya tidaklah dia tanggung sendiri, dia dapat menguburkan anaknya dalam hutan dan melepaskan dukacitanya.

Teman saya Gordon Wheeler, seorang psikolog, menjelaskan bahwa dukacita adalah pengingat akan dalamnya cinta kita. Tanpa cinta, tidak ada dukacita. Jadi saat kita merasakan dukacita, tidak nyaman dan mungkin sakit, sesungguhnya itu adalah pengingat akan keindahan cinta, yang sekarang hilang. Saya tidak pernah lupa menelepon Gordon saat sedang dalam perjalanan, dan mendengar dia berkata dia sedang keluar makan sendiri setelah kematian seorang sahabat "supaya dia bisa merasakan dukacitanya". Dia tahu dalam dunia kita yang berkedip dan berdengung, sangat mudah menghapus masa lalu dan maju ke saat berikutnya. Berlama-lama dalam kerinduan, kehilangan, dan keinginan adalah cara merasakan tekstur hidup yang kaya dan penuh sulaman, koyakan kain dari dunia kita yang terus-menerus disobek dan ditenun ulang.



## Rasa Putus Asa: Dunia Penuh Gejolak

Tiba saatnya melontarkan pertanyaan yang paling ingin ditanyakan orang-orang dari seluruh dunia, bukan pertanyaan tentang sukacita tapi tentang dukacita, dan bukan tentang dukacita mereka tapi tentang dukacita orang lain. “Orang-orang di seluruh dunia ingin tahu bagaimana mungkin mereka bisa hidup dengan sukacita dalam dunia yang begitu penuh dukacita dan penderitaan. Seorang perempuan bernama Dawn, yang mengirimkan pertanyaan, menyampaikannya begini: “Dunia berada dalam kekacauan besar—perang, kelaparan, terorisme, polusi, genosida. Hatiku sakit karena masalah-masalah ini. Bagaimana aku bisa menemukan sukacita di tengah begitu banyak masalah dunia?”

“Kau yang lebih tua,” kata Dalai Lama, menunjuk pada Uskup Agung.

“Kau menunjukkan kemanusiaanmu,” Uskup Agung memulai, “dengan caramu melihat dirimu bukan terpisah dari yang lain tapi dari hubunganmu dengan yang lain. Aku sering kali menangis karena hal-hal yang telah kausebutkan itu.

“Tuhan menciptakan kita dan berkata, Pergilah sekarang, anak-Ku. Kau punya kebebasan. Dan Tuhan begitu menghormati kebebasan itu sehingga Tuhan lebih suka kita pergi ke neraka secara bebas daripada memaksa kita masuk ke surga.

“Ya, kita mampu melakukan kekejaman yang paling keji. Kita bisa memberikan daftarnya. Dan Tuhan menangis sampai ada mereka yang berkata aku mau mencoba melakukan sesuatu. Juga baik untuk mengingat bahwa kita memiliki kapasitas yang fantastis akan kebaikan. Kemudian kau melihat lagi, dan kau melihat semua dokter dan perawat dari bagian lain dunia yang pergi ke situasi-situasi demikian. Maksudku, kau ingat, misalnya, Doctors Without Borders—Dokter Tanpa Batas. Kenapa mereka pergi ke sana? Maksudku, mereka bisa tetap tinggal di Prancis atau mana pun dan berpraktik dengan damai. Tapi tidak. Mereka pergi ke tempat-tempat yang paling terjebak kelaparan.

“Kau melihatnya saat wabah Ebola. Orang pergi ke dalam situasi yang sangat berbahaya. Datang dari negara-negara yang tidak terkena wabah Ebola. Dan mereka tidak punya alasan untuk pergi ke Sierra Leone atau ke mana pun. Mereka hanya menunjukkan pada kita apa yang dapat kita semua lakukan. Dan kita mengaitkan diri kita pada mereka dan berusaha sebisa mungkin masuk ke dalam diri kita: orang yang penuh kasih.

“Apa yang bisa kaulakukan untuk mengubah situasi itu? Kau mungkin tidak bisa melakukan banyak, tapi mulailah dari tempatmu dan lakukan apa yang bisa kaulakukan di sana. Dan ya, kejutkan dirimu. Akan menyedihkan kalau kita melihat semua kekejaman itu dan berkata, Ah, itu bukan apa-apa. Betapa indahnyanya kita bisa tertekan. Itu bagian dari kebesaran diri kita—bahwa kau tertekan karena seseorang yang bukan anggota keluargamu secara konvensional. Tapi kau tetap merasa tertekan, dalam kadar yang sama. Betapa hebatnya orang bisa berbelas kasih dan bermurah hati.

“Saat bencana seperti peristiwa 11 September terjadi, kita sadar bahwa kita keluarga. Kita *adalah* keluarga. Orang-orang dalam Menara Kembar itu adalah saudara-saudara kita. Dan lebih mengejutkan lagi, orang-orang yang mengemudikan pesawat-pesawat itu, mereka saudara-saudara kita. Saat terjadi tsunami, apakah kau pernah melihat curahan cinta dan belas kasih dan kasih sayang seperti itu? Maksudku, kau sama sekali tidak



mengenal para korban. Dan orang-orang memberi dan memberi. Karena sebenarnya itulah diri kita *sesungguhnya*.

“Setelah peristiwa 11 September kau mengharapkan mereka yang membenci Amerika akan menyombongkan diri. Tapi ada amat sangat sedikit orang yang menyombongkan diri. Orang-orang lain amat sangat tertekan.

“Kalau saja Presiden Amerika tidak menyerang balik, kita mungkin mengalami dunia yang berbeda. Kita punya dunia yang berbeda, tentu saja, pada akhirnya. Tapi lihat tragedi mana saja. Saat penambang terjebak di Rusia, orang-orang tidak berkata aku tidak mengerti bahasa Rusia, atau aku bahkan tidak tahu di mana letak tempat itu di peta. Ada kasih yang langsung mengemuka.”

Keyakinan Uskup Agung dan Dalai Lama bahwa kita bisa mengalami dunia yang berbeda, pada akhirnya, sangat mencolok. Beberapa bulan setelah wawancara, saya mengunjungi Uskup Agung di Afrika Selatan saat serangan teroris terjadi di Paris. Begitu banyak orang yang putus asa menghadapi betapa jelasnya kemanusiaan telah hilang. Saat saya bertanya pada Uskup Agung apa yang akan dikatakannya pada mereka yang terjebak dalam keputusan demikian, dia menjawab, “Ya, kita memang mengalami beberapa kemunduran, tapi kau tetap harus memikirkan semuanya. Dunia semakin baik. Pikiran hak-hak perempuan atau bagaimana perbudakan dianggap adil secara moral beberapa ratus tahun lalu. Semua butuh waktu. Kita berkembang dan belajar bagaimana menjadi berbelas kasih, bagaimana mengasihi, bagaimana menjadi manusia.”

Hampir satu bulan lebih dari hari itu, dunia bersatu di Paris dan meratifikasi kesepakatan perubahan iklim yang mengatasi perbedaan-perbedaan nasional dan kerakusan ekonomi untuk memberi dunia kita kesempatan yang lebih baik untuk selamat. Uskup Agung sering kali senang mengutip salah satu pahlawannya, Dr. Martin Luther King Jr., yang sebenarnya mengutip salah satu pahlawannya, pendeta abolisionis bernama Theodore Parker, yang berkata: “Lengkungan semesta moral ini panjang, tapi melengkung ke arah keadilan.”

“Mungkin aku bisa menyebutkan sesuatu dari pengalamanku sendiri,” kata Dalai Lama. “Tanggal 10 Maret 2008.” Setiap tahun, komunitas eksil Tibet memperingati 10 Maret sebagai Hari Kebangkitan Tibet, mengenang demonstrasi tahun 1959 menentang pendudukan China yang akhirnya berujung pada kekerasan atas gerakan kemerdekaan Tibet dan pelarian Dalai Lama ke pengasingan. Pada tahun 2008, sebelum Olimpiade Beijing, hari itu berubah melibatkan kekerasan, mulai dari ibu kota Tibet, Lhasa, kemudian menyebar ke seluruh Tibet dan kota-kota di seluruh dunia.

“Seperti biasa kami mengadakan acara untuk memperingati tanggal 10 Maret. Setelah pertemuan berakhir, aku menerima pesan dari Lhasa bahwa beberapa masyarakat setempat memulai demonstrasi. Saat mendengar ini aku sangat prihatin dan cukup khawatir. Aku tidak bisa melakukan apa-apa. Aku merasa tak berdaya. Aku tahu kalau mereka benar-benar melakukan demonstrasi, hasilnya bisa lebih banyak penderitaan, lebih banyak masalah. Dan tepat inilah yang terjadi, dengan kekerasan, kematian, dan pemenjaraan begitu banyak rakyat Tibet yang berpartisipasi pada demonstrasi itu. Selama beberapa hari berikutnya, selama meditasiku, aku benar-benar memvisualisasikan sejumlah otoritas setempat China itu dan melakukan salah satu praktik kami, yang disebut *tonglen*, secara harfiah berarti ‘memberi dan mengambil’. Aku berusaha mengambil rasa takut, kemarahan, kecurigaan, dan memberikan pada mereka cintaku, pengampunanku. Tentu saja, ini tidak memiliki efek fisik. Ini tidak membantu mengubah situasi. Tapi kau lihat, secara mental ini amat sangat membantu menjaga ketenangan pikiran. Itu adalah kesempatan yang baik untuk mempraktikkan pengampunan dan kasih. Jadi kupikir semua orang punya kesempatan yang sama seperti itu, kapasitas yang sama seperti itu.”

“Kadang-kadang aku sangat marah pada Tuhan,” Uskup Agung kemudian menambahkan, tertawa.

“Beberapa remanku,” kata Dalai Lama, “saat sungguh-sungguh menghadapi kesulitan, kadang mengeluh pada Buddha—jadi ide yang sama.”

"Ya," Uskup Agung melanjutkan, "kalau ada sesuatu yang benar-benar membuatku kesal, aku biasanya pergi ke kapel. Aku akan marah pada Tuhan. Nabi Yeremia berkata pada Tuhan, 'Kau menyesatkanku. Kau memanggilku menjadi nabi, dan aku berkata aku tidak mau jadi nabi. Dan Kau berkata tidak, Aku akan bersamamu. Semua yang Kauperintahkan padaku untuk kukatakan pada orang-orang ini—orang-orang yang sangat kucintai—adalah mengutuk mereka.' Dan ya, seperti itulah aku melakukannya. Yeremia adalah nabi favoritku dalam Kitab Suci karena kejujuran yang dia miliki ini. Kau bisa pergi pada Tuhan dan mengatakan apa pun yang kauinginkan, mencurahkan seperti itu." Aku ingin tahu berapa kali Uskup Agung, seperti Yeremia, telah mengatakan pada Tuhan dia tidak ingin menjadi nabi.

"Aku menangis saat sesuatu terjadi dan aku tidak bisa menolong. Aku mengakui bahwa aku hanya bisa melakukan sedikit sekali dalam hal itu.

"Aku ingat suatu saat merasa cukup putus asa. Chris Hani adalah salah satu pemimpin muda kami yang paling hebat. Tidak ada keraguan dia akan menggantikan Nelson Mandela. Tapi kemudian dia dibunuh tepat sebelum Paskah, sebelum pemilihan umum demokratis kami yang pertama.

"Aku sedang berada di katedral di Cape Town saat mendengar beritanya. Aku tertegun, seperti sebagian besar rakyat Afrika Selatan. Aku pulang ke rumah di Bishops court. Leah memberitahuku ada banyak telepon tentang Chris Hani. Aku menangis, dan Leah memelukku, seolah aku masih bayi. Kurasa itu membantu karena kemudian aku harus pergi dan berkhotbah pada pemakamannya. Dan ada kelompok besar orang yang amat sangat marah. Aku tahu bagaimana perasaan mereka, karena aku telah melalui hal yang sama. Dan aku bisa mendekati mereka bukan dari posisi yang lebih tinggi tapi dari posisi orang yang sama dengan mereka dan yang telah mengalami rasa sakit dan kemarahan yang sama.

"Juga baik jika bisa mengenali—bicara dari perjuangan kami melawan apartheid—betapa mulianya orang-orang. Kau tahu manusia pada dasarnya baik. Kau tahu bahwa di situlah kita harus mulai. Bahwa semua hal lain

adalah penyimpangan. Apa pun yang menjauh dari kebaikan adalah perkecualian—bahkan saat sewaktu-waktu hal itu bisa membuat kita sangat frustrasi. Orang-orang benar-benar, sungguh-sungguh baik, hebat dalam kemurahhatian mereka. Dan kita punya kesempatan untuk melihat ini, terutama selama Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi di Afrika Selatan. Sangat hebat mendengarkan orang-orang yang telah menderita, bukan hanya orang kulit hitam, kau tahu—orang kulit putih juga. Bukan hanya orang Afrika Selatan, tapi Amerika.

“Ada keluarga yang putrinya terbunuh, secara brutal. Mereka datang dan berkata mereka mendukung pemberian amnesti pada orang yang telah membunuh putri mereka dengan begitu kejamnya. Orangtua ini membuka organisasi nirlaba untuk membantu orang-orang di kota tempat putri mereka terbunuh, dan mereka bahkan mempekerjakan orang-orang yang telah membunuh putri mereka yang amnestinya mereka dukung.

“Kita selalu harus mengenali bahwa meskipun ada penyimpangan, hal mendasar dari kemanusiaan, tentang manusia, tentang orang-orang, adalah mereka baik, mereka tercipta baik, dan mereka sesungguhnya ingin menjadi baik.

“Ya, ada amat sangat banyak hal yang bisa membuat kita depresi. Tapi juga ada amat sangat banyak hal yang fantastis tentang dunia kita. Sayangnya media tidak melaporkan ini semua karena hal-hal baik ini tidak dipandang sebagai berita.”

“Kupikir kau benar,” kata Dalai Lama. “Saat terjadi, hal-hal buruk menjadi berita, dan mudah untuk merasa bahwa sifat alami manusia kita adalah membunuh, memperkosa, atau melakukan korupsi. Kemudian kita merasa bahwa tidak ada harapan bagi masa depan kita.

“Semua hal ini terjadi, tapi keburukan ini tidaklah biasa, itulah sebabnya mereka menjadi berita. Ada jutaan dan jutaan anak yang dicintai orangtua mereka setiap hari. Kemudian di sekolah guru mereka mengasihi mereka. Oke, mungkin ada beberapa guru yang jahat, tapi kebanyakan guru sungguh-sungguh baik dan penuh kasih. Kemudian, di rumah sakit, setiap hari, ada jutaan orang yang menerima perawatan yang baik. Tapi

ini begitu biasa, sehingga tidak menjadi berita. Kita menerimanya begitu saja.

“Saat kita melihat berita, kita harus menjaga pandangan yang lebih holistik ini. Ya, hal buruk ini atau itu terjadi. Tak ragu lagi, ada hal-hal yang sangat negatif, tapi pada saat yang sama ada jauh lebih banyak hal positif yang terjadi di dunia kita. Kita harus memiliki rasa proporsi dan perspektif yang lebih luas. Kemudian kita tidak akan merasa putus asa saat melihat hal-hal menyedihkan ini.”

Baik Uskup Agung maupun Dalai Lama tidak meminta kita melihat dunia melalui kacamata yang indah atau tidak melihat dunia dengan apa pun kecuali pandangan yang jujur. Uskup Agung bahkan meminta orang tidak terlalu optimistis.

“Uskup Agung, Anda menyatakan dengan sangat keras tentang bagaimana harapan tidak sama dengan optimisme. Bisakah Anda memberitahukan sedikit lebih banyak tentang perbedaan yang Anda maksud?”

“Harapan,” kata Uskup Agung, “cukup berbeda dari optimisme, yang lebih superfisial dan bertanggung jawab pada pesimisme saat keadaan berubah. Harapan adalah sesuatu yang lebih mendalam.

“Aku sudah menyinggung tentang Chris Hani, yang pembunuhannya terjadi pada titik yang sangat kritis dalam negosiasi bagi Afrika Selatan yang baru dan demokratis. Kami berada di tubir jurang. Situasinya begitu serius sehingga presiden saat itu, presiden kulit putih Afrika Selatan, F. W. de Klerk, meminta Nelson Mandela berpidato bagi masyarakat.

“Insiden itu bisa menyebabkan runtuhnya negosiasi-negosiasi, tapi ternyata tidak. Kami beruntung punya seseorang seperti Nelson Mandela.

“Jadi sekarang, kalau kau seorang optimis, kau akan berkata, Yah, pembunuhan Chris Hani sungguh akhir dari segalanya. Apa yang membuat orang ingin terus maju—berpegangan sekuat tenaga—bukanlah optimisme tapi harapan—harapan yang kuat dan tak terpadamkan.

“Aku berkata pada orang-orang, aku bukan seorang optimis, karena itu di satu sisi adalah sesuatu yang bergantung pada perasaan lebih daripada realitas sesungguhnya. Kita merasa optimistis atau kita merasa pesimistis.

Sekarang, harapan berbeda karena bukan berdasar pada perasaan yang tidak kekal, tapi pada dasar kukuh keyakinan. Aku percaya dengan iman yang kuat tidak akan pernah ada situasi yang benar-benar tanpa harapan. Harapan itu lebih dalam dan amat sangat dekat dengan tak tergoyahkan. Itu adalah dasar perutmu. Itu tidak berada di kepalamu. Ini berada di sini," katanya, menunjuk perutnya.

"Keputusan bisa datang dari dukacita mendalam, tapi juga bisa menjadi pertahanan melawan risiko kekecewaan pahit dan patah hati yang parah. Menarik diri dan bersikap sinis itu lebih mudah dan lebih menghibur diri yang tidak membutuhkan kerapuhan mentah dan risiko tragis harapan. Memilih harapan adalah melangkah tegas menuju angin yang bertiup, membuka diri pada elemen-elemen, tahu bahwa suatu saat nanti badai akan berlalu."

Seperti yang dijelaskan Uskup Agung, harapan adalah penangkap keputusan. Tapi harapan membutuhkan iman, bahkan sekalipun iman itu tidak lebih pada sifat manusia atau kegigihan hidup untuk menemukan jalan. Harapan juga dikembangkan oleh hubungan, oleh komunitas, entah apakah komunitas itu benar-benar ada atau sekadar dibentuk dari kenangan panjang perjuangan manusia yang keanggotaannya termasuk Gandhi, King, Mandela, dan tak terhitung banyaknya yang lain. Keputusan membuat kita menutup diri. Harapan mengirimkan kita ke dalam pelukan orang lain.

Kemudian, Uskup Agung berpaling pada saya dan membuat pernyataan yang sangat personal sekaligus sangat universal.

"Dalam banyak hal, ini hal yang sama dengan cinta. Kenapa kau melamar Rachel? Apa yang membuatmu berpikir hubungan itu akan bertahan? Kau tahu kau tidak punya bukti. Banyak orang yang memiliki perasaan jatuh cinta setengah mati seperti yang kurasakan bagi istrimu pada awalnya. Dan beberapa tahun kemudian, mereka bercerai. Tapi kau tahu dalam kedalaman dirimu, bahwa perempuan ini untukku, dan dia juga berkata, inilah laki-laki untukku. Dan, yah," dia berkata sambil tertawa, "kau ternyata benar."

## Kesepian: Tidak Perlu Perkenalan

“Di seluruh masyarakat hari ini, orang merasakan kesepian yang hebat,” kata Dalai Lama saat kami memulai diskusi setelah rehat teh.

Kami membicarakan kesepian dan alienasi dan angka statistik yang mengkhawatirkan akhir-akhir ini. Penelitian dari sosiolog Lynn Smith-Lovin menemukan bahwa jumlah sahabat yang dimiliki orang saat ini berkurang dari tiga ke dua. Sementara kita mungkin punya ratusan teman Facebook, sahabat sejati kita berkurang. Mungkin yang paling mengkhawatirkan, satu dari sepuluh orang berkata mereka tidak punya sahabat sama sekali.

“Sebenarnya, di Amerika dan India juga,” lanjut Dalai Lama, “orang-orang di kota-kota besar sangat sibuk, dan meskipun mungkin bertemu orang lain atau bahkan saling mengenal selama beberapa tahun, mereka hampir tidak punya hubungan antarmanusia. Jadi saat sesuatu terjadi, orang merasa kesepian karena mereka tidak punya orang lain untuk berpaling minta bantuan atau dukungan.”

Tumbuh besar di Manhattan, dikelilingi tujuh juta penduduk New York, saya sangat memahami apa yang dikatakan Dalai Lama. Saat masih kecil, saya tidak pernah bertemu orang-orang yang tinggal di lantai yang sama dengan apartemen kami. Saya kadang mendengar pintu-pintu mereka menutup dengan dentang metalik yang kosong, dan kunci diputar di

belakang mereka. Kalau kami bertemu mereka saat menunggu lift, sedikit kata yang diucapkan dan tatapan selalu dialihkan. Saya selalu bingung dengan sikap sengaja menghindar ini dan akhirnya menyimpulkan bahwa itu pasti pertahanan melawan tekanan saat begitu banyak orang berkumpul bersama.

“Di daerah pinggiran, para petani punya komunitas yang lebih kuat,” Dalai Lama menjelaskan. “Jadi, saat seseorang atau suatu keluarga menghadapi masalah, kau merasa kau bisa minta bantuan tetanggamu. Bahkan di kota-kota besar dengan jutaan orang, kita tetap punya tanggung jawab pada satu sama lain, entah kita saling kenal atau tidak.”

Saya mengenang pintu-pintu tertutup di lantai gedung apartemen kami. Bagaimana kita bisa bertanggung jawab untuk orang-orang yang bahkan tidak kita kenal? Pintu-pintu tertutup itu, dan orang-orang tak terlihat di belakangnya, adalah pengingat konstan bahwa kita tidak terhubung. Sekarang, saat Dalai Lama bicara, saya bertanya-tanya apakah orang-orang yang tidak mau menatap semasa saya kecil, menunggu lift atau dalam *subway*, mungkin malu karena begitu dekat secara fisik tapi begitu jauh secara emosi.

“Kita manusia yang sama,” kata Dalai Lama, kembali ke salah satu pengulangannya yang paling mendalam. “Tidak perlu perkenalan. Wajah manusia yang sama, saat kita melihat satu sama lain kita langsung tahu ini saudara sesama manusia. Entah kau mengenalnya atau tidak, kau bisa tersenyum dan mengucapkan salam.” Saya memikirkan saat-saat saya tersenyum dan mengucapkan salam yang hangat kepada orang yang sedang menunggu lift atau berdiri di *subway*. Ya, kadang upaya saya untuk hubungan antarmanusia ditanggapi dengan kebingungan, karena sikap itu tidak sesuai dengan harapan sosial, tapi kebanyakan ada senyum lega, seolah kami telah memecahkan kekakuan dan sekali lagi mengakui ikatan kemanusiaan kami.

“Seluruh masyarakat kita memiliki budaya materialistis,” kata Dalai Lama. “Dalam cara hidup yang materialistis, tidak ada konsep persahabatan, tidak ada konsep cinta, hanya kerja, 24 jam sehari, seperti mesin. Jadi



dalam masyarakat modern, kita akhirnya juga menjadi bagian dari mesin besar yang bergerak itu.”

Dalai Lama memberi nama pada rasa sakit mendalam di dada kehidupan modern, tapi rasa sakit yang begitu biasa kita lupakan rasanya itu tidak normal. Saya memikirkan apa yang Uskup Agung katakan tentang Ubuntu, bagaimana kita menjadi diri kita melalui diri satu sama lain, bagaimana kemanusiaan kita terikat satu sama lain.

Dalai Lama menjelaskan dalam Buddhisme ada pengenalan akan ketergantungan kita terhadap satu sama lain pada tiap tingkatan—secara sosial, personal, subatom. Dalai Lama sering kali menekankan kita lahir dan mati benar-benar tergantung pada yang lain, dan kebebasan yang kita pikir kita miliki di antaranya hanyalah mitos.

“Kalau menekankan perbedaan tingkat kedua—bangsaku, agamaku, warna kulitku—kita melihat perbedaan. Seperti saat ini di Afrika, ada terlalu banyak penekanan pada bangsa ini atau bangsa itu. Mereka seharusnya berpikir bahwa kita ini sama-sama Afrika. Lebih jauh lagi, kita sama-sama umat manusia. Demikian juga mengenai agama: Shiite dan Sunni, atau Kristen dan Muslim. Kita sama-sama umat manusia. Perbedaan-perbedaan di antara agama ini adalah masalah personal. Saat terhubung dengan yang lain dari kasih, kita akan berada pada tingkat pertama, tingkat manusia, bukan tingkat kedua yang berisi perbedaan. Dengan demikian kita memiliki kasih bagi musuh.

“Jadi, kita semua punya potensi kasih yang sama. Dan sekarang ilmuwan menemukan bahwa sifat alami manusia adalah kasih. Masalahnya anak-anak pergi ke sekolah tempat mereka tidak diajar untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaan yang mendalam ini, jadi potensi kemanusiaan dasar mereka menjadi dormant.”

“Mungkin sinagoga kita, kuil kita, dan gereja kita,” tambah Uskup Agung Tutu, “tidak begitu menyambut seperti seharusnya. Aku benar-benar berpikir bahwa kita memang perlu persekutuan ini melakukan lebih banyak supaya mereka yang kesepian bisa datang dan berbagi. Bukan dengan cara yang agresif, atau supaya mereka bisa meningkatkan jumlah umat atau peringkat mereka, tapi benar-benar hanya karena tertarik pada

orang yang datang dan mendapatkan apa yang belum pernah mereka alami—kehangatan dan persekutuan. Ada program-program yang ditujukan untuk memecahkan kesepian itu.”

Kita sering kali sendirian tanpa merasa kesepian dan merasa kesepian saat kita tidak sendirian, seperti saat kita berada dalam kerumunan orang asing atau berada di pesta bersama orang-orang yang tidak kita kenal. Jelas pengalaman psikologis tentang kesepian cukup berbeda dari pengalaman fisik berada sendirian. Kita bisa merasakan sukacita saat sendirian tapi tidak saat kita kesepian. Setelah rehat teh, dialog kembali ke topik ini.

“Yang Mulia, kita menyelesaikan sesi terakhir kita bicara tentang kesepian, dan saya ingin kembali ke subjek itu untuk satu pertanyaan lagi. Biarawan menghabiskan banyak waktu untuk sendirian. Jadi, apa perbedaan antara sendirian dan kesepian?”

Dalai Lama menoleh pada Uskup Agung untuk melihat apakah dia ingin menjawab.

“Tidak, aku tidak pernah menjadi biarawan, Kawan. Kau mulai.”

“Biarawan memisahkan diri dari dunia material, bukan hanya secara fisik tapi juga secara mental. Menurut agamanya,” katanya, menunjuk pada Uskup Agung, “biarawan Kristen selalu berpikir mereka berada dalam cahaya Tuhan, mendedikasikan diri untuk melayani Tuhan. Kita tidak bisa menyentuh Tuhan secara langsung, jadi satu-satunya cara adalah dengan melayani anak-anak Tuhan, kemanusiaan. Jadi kami tidak pernah benar-benar kesepian.

“Banyak yang tergantung pada sikapmu. Kalau kau penuh penilaian negatif dan kemarahan, kau akan merasa terpisah dari orang-orang lain. Kau akan merasa kesepian. Tapi kalau kau punya hati yang terbuka dan penuh dengan kepercayaan dan persahabatan, bahkan kalau kau sendirian secara fisik, bahkan kalau kau hidup seperti pertapa, kau tidak akan pernah kesepian.”

"Ironis, bukan?" saya menawarkan, mengingat Lama Tenzin, yang memberitahu kami, saat kami membeli donat dalam perjalanan ke Dharamsala, bahwa dia punya keinginan untuk tinggal di gua selama tiga tahun. "Kau bisa menghabiskan tiga tahun, tiga bulan, dan tiga hari dalam gua dan tidak merasa kesepian, tapi kau bisa kesepian di tengah kerumunan."

"Benar," kata Dalai Lama. "Paling tidak ada tujuh miliar orang dan makhluk hidup yang tak terhingga jumlahnya. Kalau kau selalu memikirkan ketujuh miliar manusia itu, kau tidak akan pernah mengalami kesepian."

"Satu-satunya hal yang akan membawa kebahagiaan adalah kasih dan hati yang hangat. Ini benar-benar mengeluarkan kekuatan dari dalam dan kepercayaan diri, mengurangi ketakutan, mengembangkan kepercayaan, dan kepercayaan membawa persahabatan. Kita makhluk sosial, dan kerja sama penting bagi keselamatan kita, tapi kerja sama benar-benar berdasarkan kepercayaan. Saat ada kepercayaan, orang berkumpul—seluruh bangsa berkumpul. Saat kau memiliki pikiran yang penuh belas kasih dan mengembangkan hati yang hangat, seluruh atmosfer di sekelilingmu menjadi lebih positif dan bersahabat. Kau melihat teman di mana-mana. Kalau kau merasa takut dan tidak percaya, orang lain akan menjauhkan diri mereka. Mereka juga merasa waspada, curiga, dan sulit percaya. Lalu datang perasaan kesepian."

"Kalau seseorang berhati hangat, mereka selalu santai. Kalau kau hidup dengan rasa takut dan menganggap dirimu sesuatu yang istimewa, secara otomatis, secara emosional, kau membuat jarak dari orang lain. Kemudian kau menciptakan dasar perasaan teralienasi dari orang lain dan kesepian. Jadi, aku tidak pernah menganggap, bahkan saat berbicara di depan massa, bahwa aku seseorang yang istimewa, aku '*Yang Mulia Dalai Lama*,'" katanya, mengejek statusnya yang terhormat. "Aku selalu menekankan bahwa saat aku bertemu orang, kita semua manusia yang sama. Ribuan orang—manusia yang sama. Sepuluh ribu orang atau seratus ribu—manusia yang sama—secara mental, secara emosional, dan secara fisik. Ke-

mudian, kaulihat, tidak ada pembatas. Kemudian pikiranku benar-benar tenang dan santai. Kalau terlalu banyak penekanan pada diriku, dan aku mulai berpikir aku seseorang yang istimewa, akan ada kegelisahan, lebih banyak kegugupan.

“Paradoksnya adalah meskipun dorongan di belakang fokus diri yang berlebih adalah untuk mencari kebahagiaan yang lebih besar bagi dirimu sendiri, ternyata hal itu akhirnya melakukan tepat kebalikannya. Saat kau terlalu berfokus pada dirimu sendiri, kau menjadi tidak terhubung dan teralienasi dari yang lain. Pada akhirnya, kau juga menjadi teralienasi dari dirimu sendiri, karena kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain adalah bagian yang sangat mendasar dari diri kita sebagai manusia.

“Fokus diri yang berlebihan ini juga buruk bagi kesehatanmu. Terlalu banyak rasa takut dan tidak percaya, terlalu banyak fokus pada dirimu sendiri mengarah pada stres dan tekanan darah tinggi. Bertahun-tahun yang lalu, aku mengikuti perkumpulan ilmuwan dan peneliti medis di Universitas Columbia, New York. Salah satu ilmuwan medis itu menyatakan dalam presentasinya bahwa orang yang menggunakan kata ganti orang pertama secara berlebihan—*aku, aku, aku, saya, saya, saya*, dan *milikku, milikku, milikku*—secara signifikan memiliki risiko jauh lebih besar terkena serangan jantung. Dia tidak menjelaskan penyebabnya, tapi aku merasa ini pasti benar. Ini pemikiran yang mendalam. Dengan terlalu banyak fokus pada diri sendiri, cara pandangmu menjadi sempit, dan dengan ini masalah kecil bisa terlihat di luar proporsi dan tak tertanggungkan.

“Juga, rasa takut dan tak percaya datang dari terlalu banyak fokus pada dirimu sendiri. Ini akan membuatmu selalu terpisah dari saudara-saudaramu manusia. Ini membawa kesepian dan sulit berkomunikasi dengan orang lain. Lagi pula, kau bagian dari komunitas, jadi kau harus berhubungan dengan mereka. Kepentinganmu dan masa depanmu bergantung pada orang lain. Kalau kau mengisolasi dirimu dari mereka, bagaimana kau bisa menjadi orang yang bahagia? Kau hanya akan punya lebih banyak kekhawatiran dan lebih banyak stres. Kadang-kadang aku berkata terlalu banyak terpusat pada diri sendiri menutup pintu dalam diri kita, dan men-

jadi lebih sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain. Saat kita peduli dengan kesejahteraan orang lain, pintu dalam diri kita terbuka, dan kita bisa berkomunikasi dengan sangat mudah dengan orang lain.”

Dalai Lama mengatakan saat seseorang memikirkan orang lain dengan kebaikan hati dan belas kasih, orang itu tidak akan pernah kesepian. Keterbukaan hati—kehangatan hati—adalah obat bagi kesepian. Saya sering kali kagum bahwa suatu hari saya bisa berjalan keluar dengan prasangka buruk dan penuh kritikan pada orang lain, dan saya merasa terpisah dan kesepian, sementara hari berikutnya saya bisa melalui jalan yang sama dengan hati yang terbuka, menerima, dan penuh belas kasih dan tiba-tiba semua orang sepertinya hangat dan bersahabat. Ini nyaris seperti pikiran dalam diri dan hati saya mengubah dunia fisik dan sosial di sekitar saya seluruhnya.

Berfokus pada pentingnya hati yang hangat menggemakan riset psikolog sosial Chen-Bo Zhong dan Shira Gabriel, yang menemukan bahwa saat orang merasa sendirian atau tertolak secara sosial, mereka secara harfiah mencari kehangatan, misalnya semangkuk sup hangat. Apa yang dikatakan Dalai Lama dan Uskup Agung adalah kita bisa menciptakan kehangatan itu hanya dengan membuka hati kita dan mengalihkan perhatian dan keprihatinan kita pada orang lain.

“Uskup Agung, apakah Anda ingin menambahkan sesuatu? Saya tahu Anda tidak pernah hidup membiara, tapi Anda juga menghabiskan banyak waktu untuk berdoa dan bermeditasi.”

“Jelas dalam doa,” Uskup Agung menjelaskan, “kami tidak pernah sendirian bicara pada kesendirian. Konsep Tuhan kami adalah Tuhan yang satu, tapi juga persekutuan, komunitas, Tritunggal. Dan kita tercipta dari gambaran Tuhan ini. Saat kau menjadi Kristen, kau bersatu dalam persekutuan. Jadi bahkan saat kau pergi retreat, kau tidak sendirian.”

“Ini sama dengan yang dikatakan Dalai Lama,” kata saya. “Kalau kau terhubung, walaupun itu persekutuan tujuh miliar orang, kau tidak akan pernah kesepian.”

“Ya, ya,” jawab Uskup Agung. “Kesepian adalah oksimoron. Tapi aku bisa sangat mengerti saat kau merasa teralienasi, saat kau tidak berada pada

gelombang yang sama, seperti dulu. Dan orang ingin memasukinya dengan perasaan solidaritas. Kurasa kita tidak akan membantu orang lain dengan membuat mereka merasa bersalah. Kita ingin mencoba bersikap menyambut sebisa mungkin dan mengatakan bahwa pengalaman mereka adalah sesuatu yang juga dialami banyak orang lain. Merasa kesepian bukanlah sesuatu yang kita lakukan secara sengaja. Aku rasa kau tidak akan berkata, Aku ingin merasa kesepian. Rasa itu hadir begitu saja. Kesepian timbul dan ada banyak penyebabnya.

“Kau ingin membuat orang itu merasa seperti dirinya, istimewa. Dan menerima dirinya dan membantu membukanya. Aku bisa sangat mengerti penderitaan dan rasa sakit hebat yang dirasakan seseorang yang mengunci diri dalam kamar karena mereka takut keluar dan ditolak. Dan kau berharap dan berdoa bahwa mereka akan menemukan persekutuan dengan orang-orang yang akan merengkuh dan menerima mereka. Sangat indah melihat orang yang menutup diri mekar seperti bunga yang indah dalam kehangatan dan penerimaan mereka di sekitarnya.”

Apa yang saya pelajari dari dialog kami adalah kita tidak harus menunggu orang lain membuka hati mereka bagi kita. Dengan membuka hati kita pada mereka, kita bisa merasa terhubung dengan mereka, entah di puncak gunung ataupun di tengah Manhattan.

## **Iri Hati: Orang Itu Sekali Lagi Lewat dengan Mercedes-Benz-nya**

“**K**au tidak akan bangun di pagi hari dan berkata, Sekarang, aku akan iri hati. Rasa itu muncul secara spontan,” Uskup Agung memulai, sekali lagi menyatakan betapa emosi-emosi kita sangat alami, juga mengingatkan akan kasih pada diri sendiri. “Maksudku, kau bangun, dan kau berusaha menjadi orang baik dan orang itu lewat lagi, untuk ketiga kalinya minggu ini, dalam Mercedes-Benz atau mobil lain yang sangat bagus. Kau berusaha untuk tidak merasa iri hati setiap kali dia lewat dengan mobilnya itu, tapi perasaan itu muncul begitu saja.”

Perbandingan memang manusiawi—bahkan lebih dari manusiawi; perasaan itu alami di seluruh dunia binatang. Seperti yang ditunjukkan Dalai Lama, bahkan anjing-anjing yang makan bersama dengan damai bisa tiba-tiba membandingkan ukuran porsi satu sama lain, dan perkelahian bisa timbul dengan gonggongan dan seringai ancaman. Tapi bagi manusia iri hati bisa menjadi sumber ketidakpuasan besar. Ada ajaran Buddha Tibet yang menyatakan apa yang menyebabkan penderitaan dalam hidup adalah pola umum tentang bagaimana kita terhubung dengan orang lain: “Iri hati pada mereka yang berada di atas, sifat kompetitif pada mereka yang berada sejajar, dan penghinaan pada mereka yang berada di bawah.”

Sifat adil sepertinya tertanam pada gen-gen kita, dan kita sangat tidak nyaman dengan ketidakseimbangan jenis apa pun. Ahli primata Frans de Waal punya video eksperimen dengan monyet kapucin, saudara jauh kita yang sering digunakan dalam tes-tes psikologis sebagai pengganti manusia. Dalam video, yang sangat viral, salah satu monyet abu-abu berkepala kecil dan bertangan panjang itu memberi batu pada peneliti kemudian menerima potongan mentimun sebagai pembayaran. Monyet itu cukup senang melakukannya lagi dan lagi, sampai dia melihat tetangganya melakukan tugas memberi batu yang sama, tapi menerima anggur sebagai pembayaran. Dalam dunia monyet kapucin, anggur lebih enak dan manis daripada mentimun. Mungkin untuk manusia juga demikian. Setelah monyet pertama melihat tetangganya mendapat anggur, dia melakukan tugas memberi batu lagi, meskipun dengan lebih penuh harap kali ini; kepalanya menengadah mengharapkan upah anggur. Tapi, seperti yang dibutuhkan dalam eksperimen perbandingan sosial ini, peneliti tetap memberi monyet pertama mentimun, bukannya anggur.

Si monyet memperhatikan mentimun di tangannya, menarik kepala seperti tak percaya, kemudian melemparkan mentimun itu kembali ke si peneliti. Dalam kemarahan tak terkontrol, si monyet mencengkeram kerangkeng kandang dan mengguncangnya. Video ini menjadi populer saat protes Wall Street di Amerika Serikat karena menunjukkan dengan ringkas dan menyakitkan bagaimana insting dasar kita untuk keadilan bekerja dan mengapa ketidakadilan menekan dan merusak masyarakat.

Selama seminggu dialog, Uskup Agung dan Dalai Lama sering menyampaikan kebutuhan akan pembahasan tentang ketidakadilan pada tingkatan masyarakat. Tapi seberapa sering pun kita membahas ketidakseimbangan global ini, seperti yang ditunjukkan oleh Uskup Agung, selalu akan ada orang yang punya lebih banyak daripada kita, atau yang lebih sukses, atau yang lebih berbakat atau lebih pintar atau berpenampilan lebih baik.

Biasanya, kita tidak membandingkan diri dengan miliarder atau ilmuwan genius atau supermodel. Kita biasanya membandingkan diri dengan



mereka yang berada pada lingkaran sosial kita. Seperti peribahasa lama, “Kalau kau ingin jadi miskin, cari teman-teman yang kaya. Kalau kau ingin kaya, cari teman-teman yang miskin.” Berusaha menyamakan diri terjadi dalam kelompok pertemanan.

Jinpa memberitahu saya bahwa tahun 1990-an, Amerika Serikat memberikan *green card* pada sekitar seribu orang Tibet di India sebagai bagian dari program khusus untuk pengungsi. Saat orang-orang Tibet ini mulai mengirimkan dolar pada keluarga mereka, tetangga mereka mulai iri karena tiba-tiba keluarga-keluarga ini punya pemasukan lebih banyak dan bisa merenovasi rumah mereka atau membelikan motor untuk anak mereka. Bukannya keluarga-keluarga yang tidak punya saudara di Amerika itu menjadi lebih miskin; tetangga mereka yang punya saudara di Amerika yang tiba-tiba menjadi lebih kaya.

Menurut penelitian tentang kebahagiaan, “perbandingan ke atas” secara khusus lebih menggerogoti kesejahteraan kita. Iri tidak memberi ruang bagi sukacita. Kata Tibet untuk iri hati adalah *trakdok*, yang berarti “bahu yang berbeban berat”, dan memang rasa iri meninggalkan rasa seperti cubitan ketidakpuasan dan kebencian, yang diwarnai rasa bersalah. Buddhisme melihat iri sebagai sesuatu yang sangat menggerogoti sampai membandingkannya pada ular berbisa yang menggigit kita. Dalam tradisi Yahudi-Kristen, satu dari Sepuluh Perintah Allah melarang “menginginkan” rumah sesama.

Uskup Agung dan Dalai Lama tidak sepakat tentang bagaimana merespons pada iri hati. Uskup Agung menyarankan penerimaan dan pengampunan. “Maksudku, kau tidak punya kendali atas perasaan itu. Kurasa, terlalu sering, kita bersikap keras pada diri kita sendiri. Kita lupa bahwa banyak hal ini memengaruhi diri kita semua secara universal. Aku berharap kita bisa membantu orang-orang mengurangi rasa bersalah yang mereka miliki, karena hampir semua orang, saat merasa iri hati, juga punya rasa bersalah yang terkait dengannya. Menurutku hal yang ingin kita katakan pada anak-anak Tuhan di luar sana, demi kebaikan, adalah ada hal-hal pada diri kita yang tidak bisa kita kendalikan.”

Uskup Agung kemudian melanjutkan dan menawarkan obat paling ampuh bagi iri hati: rasa syukur. “Kupikir salah satu cara terbaik untuk mulai mengatasinya adalah dengan menghitung berkatmu. Ini mungkin terdengar amat sangat kuno, khas kakek-kakek, tapi ya, memang membantu. Kau tahu kau mungkin tidak punya rumah sebesar orang itu, tapi tahu tidak? Kau tidak tinggal di gubuk. Jadi, bersyukur atas hal-hal yang kaumiliki benar-benar bisa membantu.”

Kemudian dia menawarkan obat lain: motivasi. “Tentu iri hati juga bisa jadi mendorong, tahu? Perasaan itu bisa membantu, misalnya, aku tidak punya mobil atau rumah seperti orang itu, jadi kenapa aku tidak berusaha bekerja untuk mencoba mendapatkan sesuatu seperti itu?” Seperti yang dikatakan Uskup Agung dan Dalai Lama, tujuan eksternal ini tidak akan memberi kita sukacita sejati atau kebahagiaan yang bertahan lama, tapi motivasi untuk meningkatkan situasi kita jelas lebih baik daripada iri hati pada situasi orang lain.

Kemudian Uskup Agung menawarkan obat terakhirnya yang paling efektif: membingkai ulang. “Yang paling baik adalah dapat bertanya pada dirimu sendiri, ‘Kenapa aku ingin punya rumah yang memiliki tujuh kamar padahal hanya ada dua atau tiga orang dalam keluarga kami? Kenapa aku ingin memilikinya?’ Dan kau bisa berpaling dan melihat betapa kita berada dalam kekacauan dengan perubahan iklim ini karena konsumsi yang berlebihan, yang bagi alam sama dengan kehancuran. Jadi kau membeli mobil listrik kecil, dan kau berkata, tidak, aku tidak butuh mobil mewah yang besar itu. Jadi daripada menjadi musuh, sekarang kau menjadi sekutu dirimu sendiri.”

Jinpa menerjemahkan apa yang dikatakan Uskup Agung pada Dalai Lama.

“Tepat seperti itulah yang kukatakan,” kata Uskup Agung, dan tertawa.

“Untungnya, kau tidak mengerti bahasa Tibet,” kata Dalai Lama sambil tersenyum. Kemudian saya melihatnya melakukan apa yang selalu mereka lakukan dalam dialog saat mereka tidak sepakat: menguatkan hubungan dan saling memuji. Ini membuat saya mengingat observasi ilmuwan

hubungan John Gottman dan Julie Schwartz Gottman yang menyatakan bahwa dalam konflik yang sukses ada “awal yang lembut”, atau cara memasuki daerah ketidaksepakatan dengan halus.

“Jadi kupikir, dari sudut pandangku, penjelasan saudara spiritualku amat sangat indah. Kau lihat, saat iri hati atau cemburu berkembang, kau tidak bisa lagi mempertahankan kedamaian pikiranmu. Jadi cemburu sebenarnya menghancurkan ketenangan pikiran. Kemudian iri hati bisa menggerogoti hubungan. Bahkan dengan teman baikmu, kalau kau punya rasa cemburu, itu akan sangat merugikan persahabatanmu. Bahkan dengan suami dan istri, kalau ada cemburu yang berkembang, akan sangat merugikan pernikahan itu. Kita bisa melihat bahkan anjing-anjing yang makan dalam suasana menyenangkan dan damai, tapi kalau ada satu yang iri pada apa yang dimiliki yang lain—timbul konflik dan perkelahian.

“Penting untuk mengembangkan emosi yang membawa sukacita dan ketenangan pikiran. Apa pun emosi yang mengganggu kebahagiaan dan ketenangan pikiran ini, kita harus belajar menghindarinya sejak awal.

“Kupikir salah untuk menganggap semua emosi negatif ini, seperti kemarahan atau cemburu, sebagai bagian normal pikiran kita, sesuatu yang tak dapat banyak kita ubah. Terlalu banyak emosi negatif menghancurkan ketenangan pikiran kita sendiri, kesehatan kita, dan menciptakan masalah dalam keluarga kita, dengan teman kita, dan dalam komunitas kita.

“Sering kali iri datang karena kita terlalu terfokus pada harta material dan tidak pada nilai-nilai sesungguhnya. Saat kita berfokus pada pengalaman atau pengetahuan, ada jauh lebih sedikit iri hati. Tapi yang paling penting adalah mengembangkan kepedulian pada kesejahteraan orang lain. Kalau kau punya kebaikan atau belas kasih yang tulus, saat seseorang mendapat sesuatu atau memperoleh kesuksesan lebih besar, kau bisa ikut bergembira karena keberuntungan mereka. Orang yang berkomitmen pada praktik belas kasih dan kepedulian tulus pada kesejahteraan orang lain akan ikut bergembira dalam keberuntungan orang lain karena senang keinginan orang itu tercapai.”

Dalai Lama menjelaskan konsep Buddha *mudita*, yang sering kali diterjemahkan sebagai “sukacita simpatik” dan dijelaskan sebagai obat iri hati. Mudita juga sangat penting dalam Buddhisme sehingga dianggap sebagai satu dari Empat Tak Terukur, kualitas-kualitas yang dapat kita kembangkan terus-menerus. Tiga lainnya adalah cinta-kebaikan, belas kasih, dan ketenangan.

Jinpa menjelaskan cara kerja mudita: Kalau seseorang punya sesuatu yang kita inginkan, misalnya, rumah yang lebih besar, kita dapat secara sadar ikut bergembira dalam keberuntungan mereka dengan berkata pada diri kita sendiri: “Bagus untuknya. Seperti aku, dia juga ingin bahagia. Dia juga ingin sukses. Dia juga ingin mendukung keluarganya. Semoga dia bahagia. Aku memberi selamat padanya dan ingin dia lebih sukses lagi.” Mudita mengenali bahwa hidup bukan permainan untung-rugi yang im-pas, bahwa tidak hanya ada satu potong kue yang berarti kalau orang lain mengambilnya kita akan mendapat rugi. Mudita melihat sukacita sebagai tak terbatas.

Seperti disebutkan sebelumnya, mudita juga lawan dari *schadenfreude*, kata dalam bahasa Jerman bagi perasaan puas atau kesenangan saat mendengar kesialan orang lain. *Schadenfreude* melihat kita dalam perjuangan terus-menerus melawan orang lain, dan kalau seseorang sukses atau berhasil mendapatkan sesuatu, artinya kita entah bagaimana menjadi kekurangan, kurang sukses, kurang diterima, kurang dicintai. *Schadenfreude* adalah iri hati yang berkembang alami. Mudita adalah belas kasih yang berkembang alami.

Mudita didasarkan pada pengenalan atas kesalingtergantungan kita atau Ubuntu. Uskup Agung menjelaskan pada desa-desa Afrika, sebagai sapaan orang akan bertanya, “Bagaimana kabar kita?” Pengertian ini melihat bahwa pencapaian atau kebahagiaan orang lain dalam cara yang sangat nyata adalah milik kita juga. Uskup Agung sering kali kagum pada keindahan dan bakat istimewa yang dimiliki kita, manusia. “Lihat betapa cantiknya kalian semua,” katanya pada kerumunan. Sayangnya, kebanyakan dari kita ingin memotong dan menyamakan orang lain dengan ukuran

yang kita persepsikan sendiri, dan kita melihat diri kita sendiri sangat kecil dan lemah. Saat kita mengingat kesalingtergantungan kita, kita mendapati bahwa kita sangat besar dan kuat.

“Ada kisah lama dari zaman Buddha,” kata Dalai Lama. “Suatu hari seorang raja mengundang Buddha dan para rahibnya untuk makan siang. Dalam perjalanan ke istana, Buddha bertemu pengemis yang memuji sang raja dan tersenyum saat bicara tentang keindahan istana. Setelah para pelayan raja menyajikan makan, dengan banyak hidangan pada Buddha dan para rahib pengikutnya, tiba waktunya untuk berdoa. Buddha mengucapkan doa demi kebaikan, karma baik, makanan. Tapi, bukannya mendoakan tuan rumah, sang raja yang sudah memberikan makan siang bagi Buddha dan teman-temannya, sesuai adat, Buddha mendoakan pengemis yang berdiri di luar. Kaget, salah satu rahib seniornya bertanya pada Buddha kenapa dia memilih pengemis itu untuk didoakan. Buddha menjawab bahwa raja sudah penuh kesombongan memamerkan kerajaannya, sementara si pengemis yang tidak punya apa-apa bisa ikut bergembira dalam keberuntungan sang raja. Untuk alasan ini si pengemis telah menciptakan lebih banyak kebaikan daripada sang raja. Bahkan sampai hari ini di Thailand mereka mempertahankan tradisi mendedikasikan doa makan ini. Dalam kunjungan ke Thailand di awal tahun 1970-an, saya berkesempatan untuk berpartisipasi dalam acara makan seperti itu, saat salah satu rahib senior berdoa dan memberikan penghormatan. Jadi ikut bergembira dalam keberuntungan orang lain sungguh-sungguh memberikan keuntungan yang positif.”

“Bagaimana,” saya bertanya pada Dalai Lama, “orang mengembangkan mudita?”

“Pertama-tama, kita harus mengenali kemanusiaan yang kita bagi bersama. Ini semua saudara-saudara kita manusia, yang punya hak dan keinginan akan hidup bahagia yang sama. Ini bukan masalah spiritual. Ini sekadar akal sehat. Kita bagian dari masyarakat yang sama. Kita bagian dari kemanusiaan yang sama. Saat kemanusiaan bahagia, kita akan baha-

gia. Saat kemanusiaan damai, hidup kita juga damai. Sama seperti kalau keluargamu bahagia, kau juga akan lebih senang.

“Kalau kita punya rasa ‘aku dan mereka’ yang kuat, sulit mempraktikkan mudita. Kita harus mengembangkan rasa ‘kita’. Begitu kau bisa mengembangkan rasa kemanusiaan yang sama itu dan kesatuan umat manusia, secara alami kau akan ingin semua yang lain bebas dari penderitaan dan menikmati kebahagiaan. Keinginan untuk memperoleh kebahagiaan adalah insting alami yang kita bagi bersama orang lain. Sekali lagi ini sekadar kepedulian bagi kesejahteraan orang lain.”

“Jelas, iri bukanlah nilai baik,” kata Uskup Agung, sekali lagi khawatir perkembangan diri kita bisa menuju pada mencela diri sendiri. “Aku berharap kita tidak akan membuat siapa pun merasa bersalah, paling tidak tentang sesuatu yang muncul secara spontan. Kau tidak bisa berbuat banyak untuk mencegah perasaan itu, tapi kau bisa mengatasinya.”

“Seperti sakit fisik,” Dalai Lama berkeras. “Pencegahan adalah yang terbaik. Ya, kalau ada penyakit yang sudah berkembang, tidak ada cara lain kecuali minum obat. Jadi sama saja, begitu seseorang sudah mengembangkan emosi negatif yang kuat, seperti kemarahan atau cemburu, sulit untuk mengatasinya langsung. Jadi yang terbaik adalah mengembangkan pikiranmu melalui praktik, supaya kau bisa belajar untuk mencegahnya muncul sejak awal. Misalnya, sumber utama kemarahan adalah frustrasi dan ketidakpuasan. Saat emosi seperti kemarahan meledak, bahkan kalau kita berusaha menggunakan pengalaman kita dan pengetahuan kita untuk menguranginya, kita akan merasa sangat sulit untuk berhenti. Itu seperti banjir. Saat musim hujan, terlalu terlambat untuk menghentikan banjir. Kita harus mulai dari awal musim semi dan mencari penyebab banjir dan berusaha membangun tanggul penahan banjir untuk menghindari bencana.

“Sama saja, untuk kesehatan mental kita, semakin awal kita mulai melatih tindakan pencegahan, semakin mudah dan efektif kerjanya. Saat kita sudah sakit sulit mengingat saran-saran dokter kita. Kurasa tidak ada dok-

ter yang akan berkata, kalau kau semakin marah, kau akan semakin sehat. Apakah doktermu berkata begitu?”

“Tidak,” Uskup Agung setuju.

“Dokter selalu menyarankan agar kita santai. Santai berarti pikiran yang tenang. Tidak banyak pergolakan, yang akan menghancurkan sikap santai kita. Juga, terlalu banyak kelekatan akan menghancurkan ketenangan pikiranmu,” kata Dalai Lama, kembali pada topik iri hati dan kecemburuan. “Kau bisa punya rumah indah dengan kamar tidur indah dan kamar mandi indah, dan memasang musik yang tenang, tapi kalau kau penuh kemarahan, penuh kecemburuan, penuh kelekatan, kau tidak akan pernah bisa santai. Sebaliknya, kau bisa duduk di atas batu tanpa punya apa-apa, tapi kalau pikiranmu benar-benar damai, kau bisa santai.”

Jinpa memberitahu saya ada kutipan dalam naskah Tibet terkenal oleh Panchen Lama yang pertama. Ini doa indah yang Jinpa gunakan untuk mengembangkan mudita:

*Bagi penderitaan aku tidak mengharapkannya sedikit pun;*

*Bagi kebahagiaan aku tidak pernah puas.*

*Di dalamnya, tidak ada perbedaan antara orang lain dan aku.*

*Berkatilah aku supaya aku dapat ikut bersukacita dalam kebahagiaan orang lain.*





## **Penderitaan dan Kesulitan: Melalui Masa-Masa Sulit**

“**A**da peribahasa Tibet yang menyatakan kesulitan bisa berubah menjadi kesempatan yang baik,” Dalai Lama menjelaskan, menjawab pertanyaan saya tentang bagaimana mungkin merasakan sukacita bahkan dalam saat-saat penderitaan dan kesulitan. “Bahkan situasi tragis pun bisa menjadi kesempatan. Ada peribahasa Tibet lain yang menyatakan bahwa sebenarnya pengalaman menyakitkanlah yang menyorotkan cahaya pada sifat kebahagiaan. Pengalaman menyakitkan dapat menyoroti kebahagiaan dengan cara menunjukkan bahwa pengalaman penuh sukacita membawa kelegaan yang tajam.

“Kau bisa melihat ini dalam seluruh generasi yang pernah mengalami kesulitan besar sepertimu, Uskup Agung,” kata Dalai Lama. “Saat memperoleh kemerdekaanmu, kau benar-benar merasakan sukacita. Sekarang generasi yang baru, yang lahir setelahnya, tidak mengetahui sukacita asli dari kemerdekaan, dan lebih banyak mengeluh.”

Saya ingat melihat barisan orang yang mengantre berjam-jam supaya bisa memberikan suara dalam pemilihan umum demokratis pertama di Afrika Selatan pada tahun 1994. Barisan itu mengular berkilo-kilometer. Saya ingat bertanya-tanya saat itu, saat jumlah pemilih di AS turun di bawah empat puluh persen, berapa lama sukacita dan apresiasi akan hak un-

tuk memilih akan bertahan dan apakah ada cara untuk membangkitkannya di Amerika di antara mereka yang belum pernah dicabut hak pilihnya.

“Kurasa di Eropa juga,” lanjut Dalai Lama, “generasi yang lebih tua benar-benar melalui masa-masa sulit. Mereka menjadi keras dan diperkuat pengalaman-pengalaman yang menyakitkan itu. Jadi ini menunjukkan peribahasa Tibet itu benar. Penderitaan adalah apa yang membuatmu menghargai sukacita.”

Saat Dalai Lama bicara, saya tidak bisa menahan diri untuk memikirkan betapa kita berusaha begitu keras, dengan insting pengasuhan alami kita, untuk menyelamatkan anak-anak dari rasa sakit dan penderitaan. Tapi saat melakukannya, kita merampok kemampuan mereka untuk tumbuh dan belajar dari kesulitan. Saya ingat psikolog dan penyintas Auschwitz Edith Eva Eger berkata bahwa anak-anak yang dimanjakan adalah mereka yang pertama mati di Auschwitz. Mereka terus menunggu orang lain datang menyelamatkan mereka, dan saat tidak ada yang datang, mereka menyerah. Mereka tidak belajar bagaimana caranya menyelamatkan diri sendiri.

“Banyak orang berpikir penderitaan adalah masalah,” kata Dalai Lama. “Sebenarnya, penderitaan adalah kesempatan yang diberikan nasib padamu. Melalui penderitaan dan kesulitan, kau bisa bertahan teguh dan mempertahankan ketenanganmu.”

Saya mengerti apa yang dikatakan Dalai Lama, tapi bagaimana kita bisa merengkuh penderitaan kita dan memandangnya sebagai kesempatan saat berada di tengahnya? Jelas ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Jinpa menyebutkan bahwa dalam ajaran spiritual Tibet yang terkenal sebagai Tujuh-Titik Latihan Pikiran, tiga kategori orang diidentifikasi sebagai objek istimewa untuk menjadi fokus karena objek-objek inilah yang paling menantang: anggota-anggota keluargamu, guru-gurumu, dan musuh-musuhmu. “Tiga objek, tiga racun, dan tiga akar kebaikan.” Jinpa menjelaskan arti frasa yang samar dan menantang ini: “Sering kali interaksi hari-ke-hari kita dengan ketiga objek ini membangkitkan tiga racun, yaitu kelekatan, kemarahan, dan delusi, yang menjadi inti be-

gitu banyak penderitaan. Melalui latihan spiritual, kita punya kesempatan untuk mengubah ikatan kita dengan keluarga, guru, dan musuh kita menjadi pengembangan tiga akar kebaikan—ketidaklekatan, kasih, dan kebijaksanaan.”

“Banyak orang Tibet,” kata Dalai Lama, “menghabiskan bertahun-tahun dalam gulag-gulag di China, kamp kerja tempat mereka disiksa dan dipaksa untuk bekerja keras. Ini, beberapa dari mereka memberitahuku, adalah saat yang baik untuk menguji sosok manusia sejati dan kekuatan dalam diri mereka. Beberapa kehilangan harapan; beberapa terus bertahan. Pendidikan sangat sedikit berhubungan dengan mereka yang selamat. Pada akhirnya, semangat dalam diri mereka, atau kehangatan hati, yang membuat perbedaan besar.”

Saya tadinya berpikir Dalai Lama akan berkata bahwa tekad kuat dan ketetapan hati mereka yang membuat perbedaan. Menarik mendengar bahwa apa yang Dalai Lama sebut semangat dalam diri, atau kehangatan hatilah yang membuat orang-orang itu bertahan menghadapi kerja keras dalam gulag.

Uskup Agung sekarang merespons Dalai Lama dengan pertanyaan, mengulangi pertanyaan yang sudah saya lontarkan pada awal diskusi kami. Dari awal kami telah menyatakan dengan jelas bahwa buku ini menyangkut sukacita berhadapan dengan penderitaan yang tak terelakkan dan bukan suatu teori sukacita yang abstrak. Kami ingin pembaca tahu bagaimana mempertahankan sukacita dalam saat-saat paling berat hidup kita, bukan hanya saat, dengan mengutip Uskup Agung, “sok keren”.

“Dia bertanya, Bagaimana kita menolong orang yang benar-benar ingin menjadi sukacita, yang benar-benar ingin melihat dunia menjadi tempat yang lebih baik? Mereka melihat dunia dan melihat masalah-masalah mengerikan yang ada. Dan mereka menghadapi kesulitan yang cukup besar dalam hidup mereka sendiri. Kenapa kau bersukacita bahkan saat kau melihat semua masalah ini dan menghadapi tantangan-tantangan besar? Ada sangat banyak orang di dunia yang ingin menjadi baik, yang ingin bersukacita, yang ingin menjadi seperti dirimu. Maksudku, bagaim-

mana mereka bisa memiliki ketenangan ini di tengah segalanya? Dan ya, kupikir kau adalah pernyataan yang paling tepat. Tapi sekarang mereka ingin kita menerjemahkan pernyataan itu ke dalam bahasa yang bisa mereka mengerti.”

Kemudian seolah terinspirasi untuk menjawab pertanyaannya sendiri, Uskup Agung melanjutkan, “Inilah yang ingin kita katakan pada mereka. Kita bilang kau akan dikagetkan sukacita saat kau berhenti terlalu memperhatikan diri sendiri. Tentu saja, entah bagaimana kau harus memperhatikan diri sendiri, karena Tuhan yang kusembah berkata—mengutip dari Kitab Suci—‘*cintai sesamamu seperti...*’”

“Dirimu sendiri,” kata Dalai Lama berkata, menyelesaikan kutipan yang terkenal itu.

“Ya,” kata Uskup Agung. “Dirimu sendiri. Cintai sesamamu seperti kau mencintai dirimu sendiri.”

“Ya, ya.” Dalai Lama mengangguk-angguk setuju.

Uskup Agung menerjemahkan Kitab Suci itu ke dalam frasa yang lebih kontemporer. “Kau harus menginginkan yang terbaik bagi orang lain karena kau pasti menginginkan yang terbaik untuk dirimu sendiri.”

“Benar,” kata Dalai Lama.

“Mereka memandangmu dan mereka melihatmu sebagai guru yang baik, atau pengajar, dan bukan sekadar pengajar tapi perwujudan. Dan mereka ingin bisa memiliki ketenangan dan sukacita yang sama, bahkan saat mereka mengalami banyak frustrasi, seperti yang pernah kau alami.”

“Ini kurasa membuat diskusi menjadi berharga,” kata Dalai Lama. “Kau lihat, sebenarnya seperti tubuh fisik kita, saat perkembangan butuh waktu, perkembangan mental kita juga butuh waktu—menit demi menit, hari demi hari, bulan demi bulan, tahun demi tahun, dekade demi dekade. Mungkin aku akan membagi kisah hidupku sendiri.

“Saat berumur enam belas tahun, aku kehilangan kebebasanku dalam duaarti. Dalai Lama sebelumnya tidak memiliki tanggung jawab politis sampai dia berusia delapan belas tahun, tapi dalam kasusku, rakyat memintaku menjadi kepala pemerintahan lebih awal karena situasi sangat

gawat, karena militer China sudah menyerang bagian timur Tibet. Saat otoritas China mencapai Lhasa, semuanya menjadi lebih berbahaya, dan aku kehilangan kebebasanku dalam artian yang kedua, karena mereka sangat membatasi tindakan-tindakanku.

“Tanggung jawab politis ini juga sangat merusak pelajaraku. Saat aku menjalani ujian *geshe*-ku di universitas biara di sekitar Lhasa di pusat Tibet, serdadu-serdadu Tibet harus berjaga di pegunungan di dekat sana. Kemudian ujian akhirku harus dilakukan di halaman kuil utama di Lhasa. Ada kekhawatiran akan militer China, dan beberapa pejabat Tibet ingin mengubah lokasinya karena mereka pikir itu terlalu berbahaya, tapi aku berkata kurasa itu tidak perlu. Tapi selama debat aku sangat khawatir dan gelisah, bukan hanya memikirkan keselamatanku tapi juga rakyatku.

“Jadi kemudian, pada usia 24 tahun saat lari ke India pada bulan Maret 1959, aku kehilangan negaraku sendiri. Di satu sisi, ini membuatku sangat sedih, terutama saat aku memikirkan pertanyaan serius tentang apakah bangsa Tibet, dengan warisan budayanya yang unik, akan bisa selamat atau tidak. Kebudayaan Tibet telah ada selama sepuluh ribu tahun, dan beberapa bagian dataran Tibet telah ditinggali manusia selama tiga puluh ribu tahun. Dan situasi hari ini di Tibet adalah salah satu krisis paling serius dalam sejarah bangsa. Selama Revolusi Budaya, beberapa pejabat China membuat sumpah bahwa dalam lima belas tahun bahasa Tibet harus punah. Jadi mereka membakar buku-buku, misalnya tiga ratus jilid kanon Tibet yang diterjemahkan dari bahasa India, juga beberapa ribu jilid yang ditulis oleh orang Tibet sendiri. Aku diberitahu bahwa buku-buku itu terus terbakar selama satu atau dua minggu. Patung-patung dan biara-biara kami dihancurkan. Jadi itu situasi yang amat sangat serius.

“Dan saat kami masuk India sebagai pengungsi pada tahun 1959, kami adalah orang asing di tempat yang baru. Seperti peribahasa Tibet: ‘Satu-satunya hal yang familier bagi kami adalah langit dan bumi.’ Tapi kami mendapatkan pertolongan besar dari pemerintah India dan beberapa organisasi internasional, termasuk organisasi-organisasi Kristen, yang membangun kembali komunitas Tibet supaya kami bisa mempertahankan

agar budaya kami, bahasa kami, dan pengetahuan kami tetap hidup. Jadi banyak kesulitan, banyak masalah, tapi kalau kau terus bekerja, dan semakin banyak kesulitan yang kautemui, dan saat kau melihat hasilnya, itulah sukacita yang lebih besar. Benar, bukan?" Dalai Lama sekarang berpaling pada Uskup Agung mencari konfirmasi.

"Ya," kata Uskup Agung, jelas masih terharu mendengar kisah penderitaan Dalai Lama.

"Kau lihat, kalau tidak ada kesulitan dan kau selalu santai, kau jadi lebih banyak mengeluh," kata Dalai Lama, sekarang tertawa karena ironi bahwa kita bisa mengalami lebih banyak sukacita bila berhadapan dengan kesulitan daripada saat hidup tampak mudah dan tak bermasalah.

Uskup Agung juga tertawa. Sukacita, sepertinya, adalah campuran aneh tekad untuk menyelesaikan masalah. Jalan menuju sukacita, seperti juga kesedihan, tidak menjauh dari penderitaan dan kesulitan tapi harus melaluinya. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, tidak ada yang indah datang tanpa sedikit penderitaan. Jinpa berbagi bagaimana Dalai Lama sering kali melihat pengasingannya sebagai kesempatan. "Yang Mulia sering kali berkata bahwa saat kau menjadi pengungsi, kau menjadi makin dekat dengan hidup," kata Jinpa, bicara jelas dari pengalaman pribadinya juga, "karena tidak ada ruang untuk kepura-puraan. Dengan cara ini, kau menjadi makin dekat dengan kebenaran."

"Uskup Agung," kata saya, "mungkin kita bisa beralih pada Anda sejenak. Dalai Lama berkata bahwa Anda sebenarnya merasakan lebih banyak sukacita setelah berhasil menghadapi perlawanan..." Saya berhenti saat melihat Uskup Agung memandang Dalai Lama dengan tatapan kagum.

"Aku benar-benar merasa kecil mendengarkan Yang Mulia," kata Uskup Agung, "karena aku sering kali mengatakan pada orang-orang fakta ketenangan, kelembutan, dan sukacita. Kita mungkin berkata 'di hadapan' kesulitan, tapi sepertinya dia berkata, 'karena' kesulitan ini." Uskup Agung memegang tangan Dalai Lama, menepuk-nepuk dan mengelus-elus telapak tangannya dengan penuh sayang.

“Ini hanya meningkatkan kekaguman pribadiku padanya. Rasanya hampir jahat, tapi orang ingin mengucapkan untunglah China menyerbu Tibet. Ya, karena kurasa kami tidak akan memiliki hubungan yang sama, kami jelas tidak akan punya persahabatan yang sama.” Kemudian, melihat humor ironis dalam sejarah, Uskup Agung mulai terkekeh. “Kau mungkin tidak akan mendapat Hadiah Nobel Perdamaian.” Dalai Lama sekarang juga tertawa saat mereka menertawakan hadiah bergengsi itu, seolah berkata kita tidak akan pernah tahu pada akhirnya untuk apa penderitaan dan kesulitan kita, apa yang baik dan apa yang buruk.

Jelas, dia tidak berkata bahwa Hadiah Nobel atau persahabatan mereka entah bagaimana dapat membenarkan penderitaan jutaan orang karena serangan China, tapi dalam cara yang aneh, bahkan keji, seperti kata Uskup Agung, Dalai Lama tidak akan pernah menjadi pemimpin spiritual dunia kalau tidak diusir keluar dari kerajaannya yang tertutup.

Ini mengingatkan pada salah satu kisah China terkenal tentang petani yang kudanya kabur. Tetangga-tetangganya langsung mengomentari nasib buruknya. Petani itu menjawab bahwa tidak ada yang tahu apa yang baik dan apa yang buruk. Saat kuda itu kembali membawa kuda liar, para tetangga segera berkomentar lagi, kali ini membicarakan keberuntungan si petani. Sekali lagi, si petani menjawab tidak ada yang bisa tahu apa yang baik dan apa yang buruk. Saat anak si petani patah kaki saat mencoba menjinakkan kuda liar itu, para tetangga sekarang yakin si petani mendapatkan nasib buruk. Sekali lagi, si petani berkata tidak ada yang tahu. Saat pecah perang, semua pemuda harus ikut perang, kecuali anak si petani, yang tidak perlu ikut karena kakinya patah.

“Tapi kembali ke pertanyaanmu,” kata Uskup Agung, “saat Dalai Lama bicara, aku berpikir tentang sesuatu yang personal, meskipun mungkin kau bisa mengaitkannya dengan kejadian yang lebih umum. Aku memikirkan Nelson Mandela. Seperti yang sudah dikatakan, Nelson Mandela, saat masuk penjara, adalah seorang pemuda yang sangat marah. Dia adalah pemimpin sayap militer ANC. Dia sangat percaya bahwa musuh harus di-

hancurkan, dan dia serta teman-temannya didakwa bersalah dalam pengadilan sandiwara. Inilah pemuda yang masuk penjara, agresif dan marah. Dia datang ke Robben Island dan diperlakukan kejam, seperti kebanyakan narapidana saat itu. Saat ini ketika orang ke sana dan melihat selnya, ada tempat tidur. Sebenarnya dulu tidak ada tempat tidur. Mereka tidur di lantai, tidak ada matras, hanya alas tipis.” Uskup Agung mengangkat ibu jari dan telunjuknya untuk menekankan ketidaknyamanan, kesakitan, dan penderitaan yang dialami Mandela, bahkan saat tidur.

“Ini orang-orang yang berpendidikan. Apa yang mereka lakukan? Apa yang harus mereka lakukan? Mereka dipaksa menggali di tambang. Dan mereka mengenakan pakaian yang sangat tidak cukup. Nelson Mandela dan mereka semua mengenakan celana pendek, bahkan di musim dingin. Mereka dipaksa melakukan pekerjaan yang tidak masuk akal, memecah batu dan menjahit tas tukang pos. Mandela adalah pengacara yang sangat hebat. Di sanalah dia, duduk dan menjahit.”

Saya pernah mengunjungi Robben Island bersama Ahmed Kathrada, salah satu kolega Mandela dan sesama narapidana. Di kafeteria dia menunjukkan pada kami jatah berbeda-beda yang diberikan pada para narapidana—berdasarkan ras mereka—pengingat sehari-hari akan fasisme rasis obsesif yang mereka lawan: “Enam ons daging untuk narapidana kulit berwarna/Asia dan lima ons untuk Bantu (orang kulit hitam); satu ons selai atau sirup untuk orang kulit berwarna/Asia dan tidak ada untuk Bantu.”

“Maksudku, pasti itu membuatnya sangat frustrasi, membuatnya amat sangat marah. Tuhan baik dan berkata, Kau akan tinggal di sini selama 27 tahun. Dan setelah 27 tahun itu dia keluar sebagai seseorang yang amat sangat luhur, karena dengan cara yang sangat hebat penderitaannya membantunya tumbuh. Saat mereka berpikir itu akan meruntuhkannya, penderitaan itu justru membantunya. Itu membantunya melihat dari sudut pandang orang lain. Dua puluh tujuh tahun kemudian, dia keluar sebagai orang yang baik hati, peduli, siap memercayai bekas musuhnya.”



“Bagaimana dia melakukannya?” tanya saya. “Maksud saya, mengapa Anda pikir penderitaannya bisa memuliakannya bukannya menjadikannya bersikap getir?”

“Dia tidak melakukannya. Itu terjadi begitu saja.”

“Jadi mengapa itu terjadi padanya? Karena orang lain tidak mengalaminya.”

“Ya, tentu saja, beberapa orang akan jadi bersikap getir.” Uskup Agung pernah menjelaskan pada saya bahwa penderitaan bisa entah membuat kita bersikap getir atau justru memuliakan kita dan perbedaannya ada pada apakah kita bisa menemukan makna dalam penderitaan kita. Tanpa makna, saat penderitaan terasa tak punya arti, kita dengan mudah bisa menjadi getir. Tapi saat kita bisa menemukan sedikit makna atau penyelamatan dalam penderitaan kita, hal itu dapat memuliakan kita, seperti yang terjadi pada Nelson Mandela.

“Orang belajar dengan banyak cara,” dia melanjutkan, “bahwa untuk tumbuh dalam semangat murah hati, kita harus menjalani, dalam suatu cara, kondisi yang menekan, membuat frustrasi. Kau mungkin tidak selalu berpikir begitu. Sedikit sekali orang yang hidup lancar dari awal sampai akhir. Mereka harus ditempa.”

“Apa yang perlu ditempa?”

“Respons alami kita, kalau aku dipukul, aku balas memukul. Kalau kau sudah ditempa, kau ingin tahu apa yang memaksa orang lain itu melakukan perbuatannya. Jadi kau akan menempatkan dirimu pada posisi orang lain itu. Hampir merupakan kebenaran bahwa kemurahhatian jiwa sepertinya membutuhkan seseorang untuk mengalami beberapa kemunduran demi menghilangkan sampah itu.

“Menghilangkan sampah,” lanjut Uskup Agung, “dan belajar, ya, menempatkan diri di posisi orang lain. Dan sepertinya kemurahhatian jiwa selalu membutuhkan kita melalui, kalau bukan penderitaan, paling tidak frustrasi; hal-hal yang sepertinya ingin menghentikan kita dari bergerak di arah khusus yang telah kita pilih. Kau tidak bergerak dengan mudah dan lurus seperti ini. Ada hal-hal yang memaksamu melenceng dari jalur,

dan kau harus kembali.” Uskup Agung membuat gerakan-gerakan dengan tangan kanannya yang rapuh karena lumpuh akibat polio saat masih kecil, menunjukkan contoh penderitaan yang telah dialaminya pada usia masih sangat muda.

“Mungkin sesuatu seperti ototmu,” dia menyimpulkan. “Maksudku, kalau kau ingin punya otot yang bagus, tahu kan, kau berlatih melawannya, memberinya tekanan, dan ototmu akan tumbuh. Kalau kau lemah, ototmu tidak akan berkembang. Kau tidak bisa meningkatkan volume dadamu hanya dengan duduk-duduk. Kau harus mendaki gunung. Ada ukuran untuk melakukan tekanan ini, seperti juga sifat dasarmu. Sifat dasarmu ingin duduk diam. Tapi kalau kau melakukan itu dan menjadi pemalas, itu akan terlihat. Jadi yang nyata secara fisik adalah, dalam cara yang indah, juga benar secara spiritual. Jauh di dalam hati, kita menumbuhkan kebaikan saat kebaikan kita diuji.”

“Benar, benar.” Dalai Lama menyetujui, bergerak maju-mundur, dari kiri ke kanan, menunduk dengan serius, jari-jemari bersentuhan.

“Ini mengingatkanku akan temanku yang bercerita tentang dikirim ke gulag China saat aku lari dari Tibet. Pada malam aku lari dari istana di Norbulingka, aku masuk ke kapel untuk berdoa, tahu itu sepertinya saat terakhir aku akan bisa melihatnya. Temanku, yang sudah menjadi rahib senior di Biara Namgyal, ada di kapel itu. Lupon-la, seperti itulah dia dipanggil dengan penuh sayang oleh teman-teman sesama rahib, tidak tahu itu aku, karena kunjunganku sangat rahasia, dan aku tidak bisa memberitahunya. Kemudian begitu aku meninggalkan istana, tembakan-tembakan China dimulai. Mereka menangkap banyak orang dan kira-kira 130 dikirim ke daerah sangat terpencil, seperti dalam pemerintahan Stalin, saat orang-orang dikirim ke Siberia. Setelah delapan belas tahun kerja paksa, Lupon-la bisa datang ke India, dan dia memberitahuku apa yang terjadi selama masa kerjanya.

“Mereka tidak punya sepatu, bahkan selama hari-hari yang sangat dingin. Kadang-kadang udara begitu dingin hingga saat kau meludah, ludahmu akan mendarat sebagai es. Mereka selalu kelaparan. Suatu hari dia

begitu lapar sampai dia berusaha makan jenazah salah satu tahanan yang mati, tapi daging jenazah itu juga membeku dan terlalu keras untuk digigit.

“Selama itu, mereka menyiksa tahanan. Ada penyiksaan gaya Soviet dan penyiksaan gaya Jepang dan penyiksaan gaya China, dan di kamp ini mereka mengombinasikan semuanya menjadi jenis penyiksaan yang sangat kejam.

“Saat dia meninggalkan kamp, hanya dua puluh orang yang selamat. Dia memberitahuku selama delapan belas tahun itu dia menghadapi bahaya yang sesungguhnya. Kupikir, tentu saja, dia bicara tentang bahaya yang mengancam nyawanya.

“Dia memberitahuku dia berada dalam bahaya kehilangan... belas kasihnya pada para penjaga China itu.”

Saya bisa mendengar suara napas tersentak dalam ruangan sebagai tanggapan atas pernyataan luar biasa ini, bahwa bahaya terbesar yang dihadapi orang ini adalah risiko kehilangan belas kasihnya, kehilangan hatinya, kehilangan kemanusiaannya.

“Sekarang dia masih hidup, berumur 97 tahun, dan pikirannya masih sangat baik, tajam, dan sehat. Jadi seperti yang kausebutkan, spiritualitasnya dan pengalamannya memperkuat kemampuannya berbelas kasih, kualitas-kualitas manusianya. Ada beberapa kasus saat orang Tibet yang menghabiskan bertahun-tahun kerja paksa dalam gulag China memberitahuku bahwa itulah masa terbaik untuk latihan spiritual mereka, untuk mengembangkan kesabaran dan kasih. Seorang dokter pribadiku, Dr. Tenzin Choedrak, yang bertahun-tahun kemudian berhasil mencapai India, cukup pandai. Dalam gulag, dia dilarang berdoa dengan tasbih dan dipaksa membaca Buku Merah karya Ketua Mao. Jadi dia menggunakan suku kata dalam buku sebagai tasbihnya dan mengucapkan doa-doa Buddha, tapi di mata penjaga China, dia dengan sangat tekun mempelajari buku Mao!

“Jadi seperti dalam kasus Nelson Mandela, saat kau dipenjara, seperti kaukatakan, memang normal mengalami kesulitan besar. Tapi pengalaman-pengalaman ini bisa, dengan pola pikir yang benar, membawamu

memiliki kekuatan dalam yang hebat. Jadi kupikir ini sesuatu yang sangat berguna, terutama saat kita melalui kesulitan-kesulitan.”

Saya cukup tertarik dengan frasa Dalai Lama “melalui kesulitan-kesulitan”. Kita sering kali merasa penderitaan akan menelan kita, atau penderitaan tidak akan berakhir, tapi kalau kita bisa menyadari bahwa situasi ini juga akan lewat, atau seperti yang orang Buddha katakan, ini tidak permanen, kita bisa melaluinya dengan lebih mudah, dan mungkin menghargai apa yang bisa kita pelajari dari situasi itu, menemukan makna darinya, supaya kita bisa keluar dari situasi tersebut tidak dengan getir tapi dengan dimuliakan. Dalamnya penderitaan kita juga bisa memberi hasil pada tingginya sukacita kita.

Shantideva, rahib Buddha dan cendekiawan, menjelaskan nilai penderitaan. *Shock* yang diakibatkan penderitaan pada diri kita membuat kesombongan kita jatuh. Penderitaan juga meningkatkan belas kasih pada semua orang lain yang menderita, dan karena pengalaman penderitaan, kita menghindari tindakan yang bisa membawa penderitaan pada orang lain. Lopon-la dan Dr. Choedrak pasti tahu ajaran Shantideva ini dan mungkin berpegang padanya selama bertahun-tahun kerja keras dan penderitaan yang sepertinya tanpa akhir, mencari makna dari apa yang pada saat itu terasa seperti rasa sakit tanpa arti.

Dalai Lama dan Uskup Agung menekankan bahwa tingkatan toleransi dan penerimaan itu penting, sama seperti menyadari bahwa penderitaan ini terjadi pada semua orang, bukan hanya kita, dan bukan karena kita melakukan sesuatu yang salah. Serahun sebelum dialog kami, ayah saya jatuh dari tangga dan menderita cedera otak parah. Dokter menjelaskan bahwa kita bisa tahu kapan tulang yang patah sembuh, tapi kita tidak pernah tahu bagaimana otak bisa sembuh dan apakah bisa sembuh sepenuhnya. Selama lebih dari sebulan, ayah saya berada dalam ruang rawat intensif dan rehabilitasi saraf, dalam berbagai tingkatan delirium. Saat kami mengkhawatirkan apakah dia bisa sembuh kembali menjadi dirinya yang lama, kembali pada pikiran dan hatinya yang hebat. Saya tidak pernah melupakan telepon pertama yang saya terima darinya dari rumah sakit, karena

kami tidak tahu apakah dia akan bisa berkomunikasi secara sadar lagi. Saat adik saya mengunjungi Ayah, dia berkata, “Aku sangat menyesal Ayah harus melalui pengalaman buruk ini.” Ayah saya menjawab, “Oh, tidak, tidak sama sekali. Ini semua bagian dari perjalanan hidupku.”



## **Sakit dan Rasa Takut akan Kematian: Aku Memilih Pergi ke Neraka**

**P**erjalanan ini berkali-kali tertunda karena kematian. Kami harus mengubah jadwal penerbangan pulang-pergi ke India dua kali karena sahabat-sahabat Uskup Agung Tutu meninggal. Meskipun ini pemakaman bagi orang-orang yang telah hidup lama dan menyenangkan, tetap saja peristiwa ini adalah pengingat akan kematian, dan waktu terbatas yang kita miliki. Jelas penyakit dan kematian adalah dua kebenaran tentang penderitaan dalam hidup kita.

“Hati-hati—banyak temanku yang sekarat,” kata Uskup Agung saat kami baru tiba di bandara. Dia menggoyangkan telunjuk ke arah Dalai Lama. Kemudian dia mengatakan betapa hebatnya Philip Potter, salah satu temannya yang baru berpulang. “Dia adalah sekretaris jenderal kulit hitam pertama di World Council of Churches,” dia menjelaskan. Tapi bagi Uskup Agung, kesucian dan kesemberonoan, kematian dan kehidupan adalah teman akrab, jadi saat mengisahkan temannya ini dia juga mulai bercanda.

“Dia orang yang besar, lebih tinggi daripada kau dan aku. Kemarin aku melihat petinya. Petinya besar sekali. Kita berdua bisa masuk ke dalamnya. Dan kalau aku pergi ke surga, kau pergi ke mana?”

“Mungkin ke neraka,” kata Dalai Lama.

Percakapan tentang kematian dan siapa yang pergi ke surga serta siapa yang pergi ke neraka adalah salah satu lelucon yang terus-menerus mereka mainkan sepanjang minggu, menertawakan tradisi-tradisi dan kesalehan mereka yang bertentangan.

Saya meminta mereka membahas topik sakit dan kematian secara lebih personal. “Bagaimana Anda memandang kematian Anda sendiri? Anda berdua sama-sama berusia di atas delapan puluh tahun, dan kedua hal ini adalah realitas, atau paling tidak kemungkinan—yang semoga masih cukup lama datangnya.”

“Cukup sopan,” kata Dalai Lama, dan tertawa.

“Yah, dia sih tidak terlalu peduli,” potong Uskup Agung, menunjuk ke arah Dalai Lama, “karena baginya ada reinkarnasi.”

“Dengan reinkarnasi,” respons Dalai Lama, “aku tidak benar-benar yakin di mana aku akan terlahir ulang; begitu banyak ketidakpastian. Tapi kau cukup yakin kau akan masuk surga.”

“Karena orang China bilang mereka akan memutuskan ke mana kau akan bereinkarnasi,” respons Uskup Agung, “kau harus baik-baik pada mereka.”

Uskup Agung kemudian menengadah seolah memfokuskan diri pada pentingnya pertanyaan itu—kematianannya sendiri. “Aku harus berkata bahwa untuk waktu yang sangat lama, pemikiran akan kematianku adalah sesuatu yang membawa kegelisahan besar.

“Aku tahu aku menderita beberapa penyakit mematikan. Saat kecil, aku menderita polio, dan mereka berkata ayahku sudah pergi membeli kayu untuk membuat petiku, dan ibuku pergi membeli gaun hitam karena mereka pikir aku sudah nyaris mati. Dalam masa remajaku, aku terkena tuberkulosis dan masuk rumah sakit TB, tempat aku melihat kebanyakan pasien yang mulai mengalami perdarahan, mengeluarkan batuk darah, akhirnya didorong di kereta menuju kamar jenazah. Aku berusia kira-kira lima belas tahun saat mulai batuk, batuk darah, pula. Aku duduk dengan sebuah wadah di hadapanku, dan setiap kali batuk, darah langsung keluar.



Aku berkata, 'Tuhan, kalau Kau mau, kalau ini akhirnya bagiku, tidak apa-apa.' Aku harus mengakui bahwa aku kaget pada ketenangan dan kedamaian yang menyelimuti diriku. Yah, tentu saja, kau tahu mereka tidak mendorongku dalam kereta ke kamar jenazah. Bertahun-tahun kemudian aku bertemu Uskup Agung Trevor Huddleston, yang biasa mengunjungi ku di rumah sakit setiap minggu. Jadi setelah bertahun-tahun kemudian, ketika kami sama-sama uskup agung, dia berkata dia diberitahu dokter, 'Teman mudamu'—artinya aku—'tidak akan sembuh.' Yah, kurasa aku ternyata sembuh dan cukup sehat sejak itu."

Saya sering kali memikirkan kekuatan yang diperoleh Uskup Agung dari menghadapi penyakit dan kematian saat begitu muda. Penyakit adalah salah satu sumber utama dari penderitaan dan kesulitan yang dihadapi manusia, dan bahkan sekarang pun, dengan sakitnya ayah saya, orang bisa menemukan makna dan perkembangan spiritual di dalamnya. Dalam banyak hal, itu mungkin motivasi paling biasa bagi orang untuk mengevaluasi ulang dan mengubah hidup mereka. Nyaris klise bahwa orang dengan penyakit serius atau mengancam nyawa mulai menikmati setiap saat dan berusaha menjalani hidup dengan lebih sempurna. Bertahun-tahun lalu saya mengerjakan buku bersama seorang dokter yang merawat pasien-pasien yang sakit serius dan sekarat: Pengobatan melibatkan perginya penyakit tapi ini tidak selalu dapat dilakukan. Penyembuhan, kata si dokter, datang dari keseluruhan dan bisa terjadi entah penyakit itu hilang atau tidak.

Uskup Agung menjelaskan bagaimana dia merencanakan untuk dikremasi, untuk menghemat ruang, dan ingin upacara pemakaman sederhana untuk mendorong orang lain di negaranya menghindarkan biaya peti atau upacara yang secara tradisional mahal. Bahkan dalam kematian, pemimpin moral mengajar lewat pilihan-pilihan mereka. Kemudian Uskup Agung memandang saya, dan berkata dengan kesimpulan yang logis, "Kematian adalah fakta kehidupan. Kau akan mati." Uskup Agung melanjutkan, "Sebenarnya surat wasiat itu bagus, kau memberi instruksi-instruksi apa yang harus dilakukan saat itu terjadi. Bukan menakutkan. Kau berkata inilah

fakta kehidupan. Aku sendiri telah memimpin banyak upacara pemakaman, dan aku telah sampai ke saat di mana aku berkata, 'Omong-omong, ke sinilah tujuan akhirmu. Dia ini yang baru meninggal, bisa saja menjadi dirimu sekarang.' Tentu saja, ada nostalgia untuk hal-hal yang telah kumiliki dan apa yang akan kaurindukan. Aku akan merindukan keluargaku. Aku akan merindukan orang yang telah menjadi pendampingku selama enam puluh tahun. Tapi dalam tradisi Kristen yang kumiliki, aku akan masuk ke dalam kehidupan yang lebih penuh.

"Itu indah. Maksudku, bayangkan kalau kita tidak mati. Bumi kita yang malang tidak akan sanggup menanggung bebannya. Bumi tidak akan bisa menanggung beban dari tujuh miliar orang seperti sekarang. Maksudku, aku sudah mengalami awal, aku sudah mengalami masa muda, dan aku akan mengalami akhir. Ada simetri yang indah tentang itu. Simetri." Dia tertawa saat merasakan kata itu dan mengulanginya.

"Kalau kita tidak mati, bayangkan jumlah orang yang ada di dunia sekarang. Aku harap hal-hal yang kupercayai tentang surga itu benar: bahwa aku akan bertemu orang-orang yang kukasihi, orangtuaku, kakakku, yang tidak kukenal karena dia meninggal waktu bayi. Aku akan bertemu banyak umat. Aku ingin bertemu Santo Agustinus. Aku ingin bertemu Santo Thomas Aquinas dan orang-orang yang telah mengajarkan begitu banyak hal tentang doa.

"Karena Tuhan adalah Allah, karena Tuhan itu maha, karena tidak ada di antara kita yang adalah makhluk fana, yang akan mengerti kemahaan Tuhan, surga akan selalu menjadi tempat penemuan baru." Pandangan Uskup Agung menerawang ke tempat jauh. "Aku akan berkata, 'Oh, Tuhan, Kau begitu indah.' Dan aku akan memanggil, aku akan memanggil, 'Kemari, kemarilah dan lihat,' dan orang-orang lain akan berkata, 'Apakah kau sudah melihat betapa indahnyanya Tuhan?'"

Uskup Agung terdiam.

Mungkin kematian dan rasa takut akan kematian adalah tantangan terbesar sukacita. Yah, saat kita sudah mati memang bukan masalah bagi kita, tapi rasa takut mendekati kematian, penderitaan yang sering kali meng-

awalnya, dan akhirnya rasa takut pada kekosongan dan kehilangan diri kitalah yang mengerikan bagi kita. Banyak psikolog berkata bahwa rasa takut kematian berada di balik semua rasa takut lain, dan banyak ahli sejarah agama berkata bahwa agama timbul untuk berusaha menyelesaikan misteri kematian. Kehidupan modern menjaga rasa takut itu tetap terkendali, karena kita tidak berinteraksi dengan orang-orang yang sangat tua atau sangat sakit, dan rasa sakit, kerapuhan, dan kematian dijaga di belakang tembok-tembok institusi dari hidup sehari-hari kita.

Setelah beberapa saat Dalai Lama mulai bicara.

“Kurasa, selama ribuan tahun, pikiran manusia selalu ingin tahu tentang kematian, dan banyak tradisi yang memiliki ide-ide dan konsep-konsep akan apa yang terjadi selanjutnya. Surga, seperti yang kausebutkan, adalah pengertian yang indah. Dalam agama Shintoisme di Jepang juga ada paham bahwa setelah mati kau langsung masuk surga tempat seluruh leluhurmu tinggal.

“Saat banyak orang berpikir tentang kematian, mereka amat sangat ketakutan. Biasanya aku memberitahu mereka bahwa kau harus menerima bahwa kematian adalah bagian dari hidup kita. Jadi, begitu kita menerima bahwa itu normal dan cepat atau lambat akan datang, sikap kita akan berubah. Beberapa orang malu saat ditanya tentang umur mereka atau berpura-pura mereka masih muda. Ini bodoh—menipu diri sendiri. Kita harus realistis.”

“Ya, ya,” Uskup Agung setuju.

“Kalau seseorang sakit,” kata Dalai Lama, “lebih mudah menerima bahwa kau memiliki penyakit itu dan mendapat pengobatan medis, daripada berkata tidak ada yang salah dan menipu dirimu sendiri.”

Sementara Uskup Agung ada di Dharamsala, kami mengatur agar dia bertemu Yeshi Dhonden, salah satu dokter Dalai Lama. Rachel adalah dokter integratif, yang mendalami pengobatan barat dan timur, dan tertarik untuk mengetahui apakah penyembuh ini bisa memberikan rekomendasi untuk membantu Uskup Agung, yang kanker prostatnya kembali.

Dalam keberulan yang ajaib, Dr. Dhonden membantu menyembuhkan ibu saya dari kanker darah saat dia mengunjungi New York bertahun-

tahun lalu, saat saya masih duduk di SMA. Saat saya berada di Dharamsala pada bulan Januari, mempersiapkan kunjungan ini, saya diberitahu bahwa Dr. Dhonden sudah meninggal, tapi kemudian saya mendengar bahwa dia masih hidup dalam usia nyaris sembilan puluh tahun. Saya sangat ingin bertemu dengannya, untuk berterima kasih padanya karena telah menyelamatkan ibu saya, dan untuk mencari tahu apakah dia bisa membantu Uskup Agung.

Dia datang ke kamar Uskup Agung di hotel; kepalanya yang botak dan telinganya yang besar membuatnya hanya sedikit lebih tinggi dari Yoda dari film-film Star Wars. Wajahnya datar dan tangannya memiliki tenaga yang halus saat dia memeriksa denyut nadi Uskup Agung. Uskup Agung berbaring di ranjangnya yang berukuran *king-size*. Melalui jendela, lembah Dharamsala bergelombang menuju sisi gunung yang penuh pohon ek dan pepohonan *evergreen*, berakhir pada pemandangan padang di bawah.

Melalui penerjemah, Dr. Dhonden mulai menjelaskan masalah-masalah kesehatan yang pernah diderita Uskup Agung berdekade-dekade lalu dan yang membuatnya akhirnya menderita kanker prostatnya sekarang. Uskup Agung tampak terkejut saat Rachel, yang familier dengan banyak sistem medis tradisional, menjelaskan kata-kata Dr. Dhonden dengan cara yang lebih masuk akal pada pengertian modern akan tubuh.

Setelah pemeriksaan selama lima belas sampai dua puluh menit, Dr. Dhonden menunjuk pada kaleng Coke Zero di nakas. Uskup Agung tidak lagi minum rum dan Coca-Cola yang dulu disukainya, tapi dia masih cukup menyukai Coke Zero, setuju minum soda diet untuk mengurangi konsumsi gulanya. Menurut Dr. Dhonden, Coke Zero tetap tidak membantu kesehatannya dan harus dihilangkan dari pola makannya.

Saat ini diterjemahkan pada Uskup Agung, dia bangkit dari tempat tidurnya dengan lincah dan dengan bercanda melambaikan tangan, "Kurasa sudah waktunya kau pergi."

Rachel meyakinkan Uskup Agung bahwa meskipun dia sudah berusaha menghilangkan kebiasaan minum Coke Zero itu bertahun-tahun, pada usia 84 tahun, Uskup Agung sebenarnya boleh makan dan minum

apa pun yang diinginkannya. Dr. Dhonden membuat beberapa rekomendasi tambahan, foto-foto dokter yang terkenal dan pasien yang terkenal itu diambil, lalu dokter yang baik itu pergi.

“Sebagai penganut Buddha,” kata Dalai Lama, “aku sangat serius merenungkan ajaran Buddha yang pertama, tentang ketidakmungkinan menghindari penderitaan dan sifat fana keberadaan kita. Juga, ajaran Buddha yang terakhir di saat kematiannya berakhir dengan kebenaran sifat fana, mengingatkan kita bagaimana semua hal yang ada memiliki akhir. Buddha berkata tidak ada yang abadi.

“Jadi, penting dalam praktik meditasi harian kami untuk terus memikirkan mortalitas kami. Ada dua tingkat kefanaan. Pada tingkat lebih kasar, hidup terus berubah dan hal-hal berhenti ada, termasuk kita. Di tingkat yang lebih halus, dalam setiap saat semuanya berubah, sesuatu yang dapat ditunjukkan kepada kita oleh ilmu pengetahuan, bahkan pada tingkatan atomik dan subatomik. Tubuh kita terus-menerus berubah, juga pikiran kita. Semuanya berada dalam keadaan terus-menerus berubah—tidak ada yang tetap statis, dan tidak ada yang permanen. Bahkan, seperti yang Buddha ingatkan, alasan utama yang telah membangkitkan sesuatu, misalnya hidup kita, juga telah menciptakan mekanisme, atau bibit, bagi akhirnya. Mengenali kebenaran ini adalah bagian penting dalam kontemplasi akan kefanaan.

“Lalu aku bertanya kenapa kefanaan terjadi. Jawabannya karena kesa-lingtergantungan—tidak ada yang ada secara independen. Jadi kontemplasi seperti ini adalah bagian dari praktis meditasi harianku yang biasa. Praktis ini sebenarnya membantu seseorang menyiapkan kematian, saat antara, kemudian kelahiran kembali; jadi untuk menjalankan praktiknya secara efektif, kau harus merefleksikan hal-hal dan memvisualisasikan proses kematian.

“Pada akhirnya, kupikir kau mengatakan kita orang tua harus bersiap menghadapi kematian, dan penting untuk membuat ruang bagi masa depan, untuk generasi yang lebih muda. Yang penting untuk diingat adalah cepat atau lambat kematian akan datang dan kita harus membuat hidup

kita berarti selama masih hidup. Kurasa masa hidup maksimum kira-kira seratus tahun. Dibandingkan sejarah manusia, seratus tahun cukup pendek. Jadi kalau kita menggunakan waktu yang pendek itu untuk menciptakan lebih banyak masalah bagi planet ini, hidup kita akan tidak berarti. Kalau kita bisa hidup sejuta tahun,  *mungkin* akan ada artinya menciptakan masalah. Tapi hidup kita pendek. Sekarang kau lihat, kita tamu di planet ini, pengunjung yang datang untuk waktu yang pendek, jadi kita harus menggunakan hari-hari kita dengan bijak, membuat dunia kita sedikit lebih baik bagi semua orang.”

Jinpa menjelaskan bahwa ada ajaran mendalam oleh seorang master Tibet: Ukuran sesungguhnya bagi perkembangan spiritual adalah bagaimana seseorang menghadapi kematiannya sendiri. Cara terbaik adalah saat seseorang bisa menghadapi kematian dengan sukacita; cara terbaik berikutnya adalah tanpa ketakutan; cara terbaik ketiga adalah setidaknya tidak memiliki penyesalan.

“Jadi, tadi aku menjelaskan malam kami lari dari Norbulingka,” kata Dalai Lama, sekarang kembali mengenang pengalamannya menghadapi rasa takut dan kematian. “Bagiku, itulah malam paling menakutkan dalam hidupku, malam tanggal 17 Maret 1959. Saat itu, hidupku benar-benar dalam bahaya. Aku masih ingat kewaspadaan saat aku melangkah keluar dari Istana Norbulingka dalam penyamaran, berpakaian seperti orang Tibet kebanyakan. Semua upayaku untuk menenangkan situasi di Lhasa gagal. Kerumunan telah berkumpul di luar Istana Norbulingka, ingin menghalangi upaya apa pun yang dilakukan militer China untuk menangkapku. Aku berusaha sebaik mungkin, tapi kedua pihak, China dan Tibet, tetap pada posisinya. Tentu saja, sisi Tibet adalah pengikut setia yang berusaha melindungi.” Dalai Lama berhenti dan termenung saat mengenang kesetiaan rakyatnya dan pengorbanan diri mereka bagi keamanannya.

Kedatangan spontan orang-orang Tibet di luar Istana Norbulingka adalah puncak dari hari-hari perlawanan pada pendudukan China Komunis oleh orang-orang Tibet yang dimulai pada tanggal 10 Maret 1959.

Saat itu, publik datang untuk menghalangi otoritas China membawa Dalai Lama pergi dari Istana Norbulingka, dengan alasan keamanan Dalai Lama sendiri. Sesuatu harus terjadi. Situasinya panas dan Dalai Lama tahu situasi itu hanya akan berakhir dengan pembantaian.

“Jadi malam itu, 17 Maret 1959, rencana melarikan diriku akan dijalankan. Kami pergi di malam hari dan menyamar di sepanjang jalan yang menyusuri sungai. Di sisi lain sungai itu adalah barak militer China. Kami bisa melihat para penjaga. Dalam kelompok kami tidak ada yang boleh menyalakan senter, dan kami berusaha meminimalkan suara kaki kuda-kuda. Tapi tetap ada bahaya. Kalau mereka melihat kami dan menembak, kami tamat.

“Tapi sebagai praktisi Buddhis, aku memikirkan saran Shantideva yang keras: Kalau ada cara untuk mengatasi situasi, daripada merasa terlalu sedih, terlalu takut, atau terlalu marah, buatlah upaya untuk mengatasi situasi itu, lalu tidak perlu lagi untuk takut, sedih, atau marah. Jadi aku memberitahu diriku sendiri pada saat itu, bahwa kalau ada sesuatu yang terjadi pada diriku, semua akan baik-baik saja.

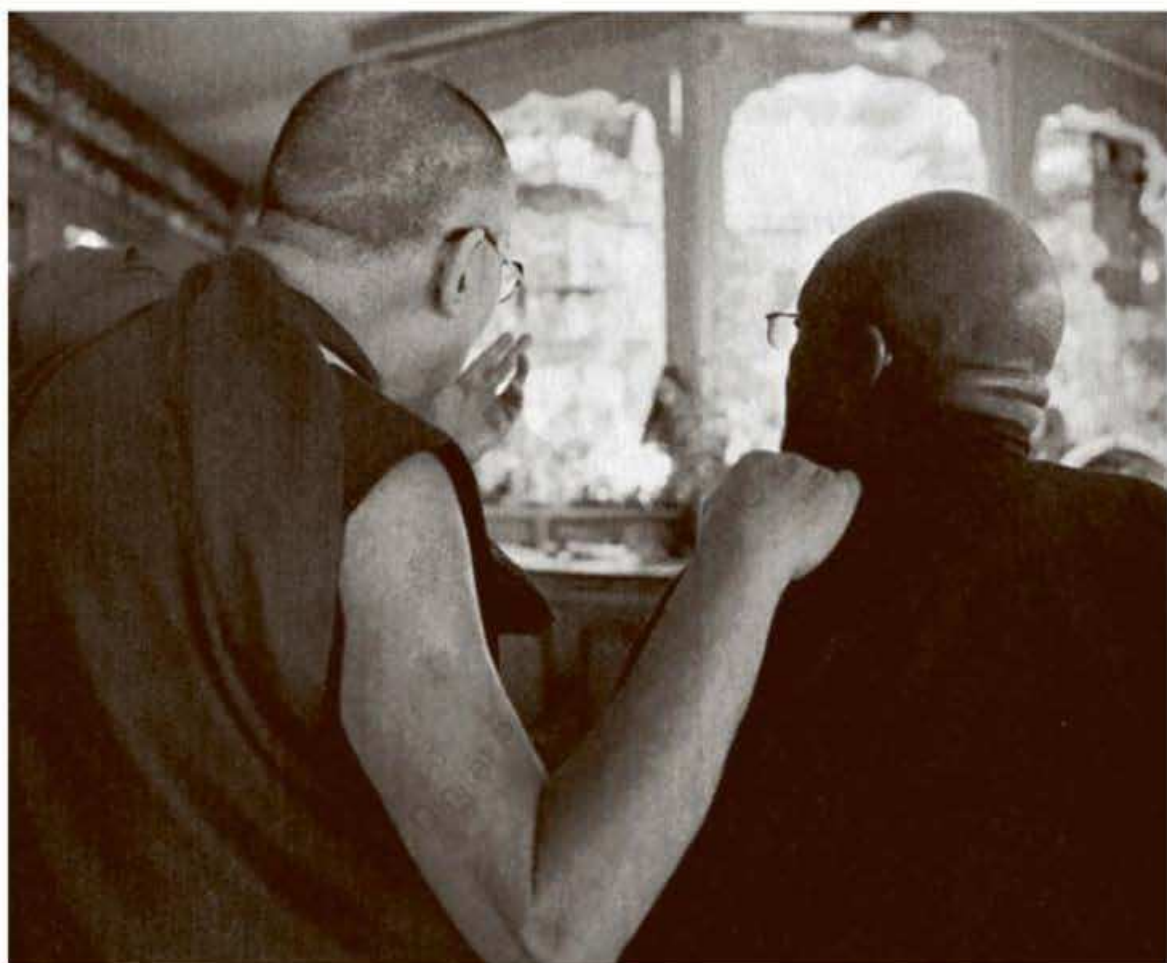
“Kau menghadapi fakta-faktanya, realitasnya. Dan membuat upaya untuk melarikan diri adalah respons terbaik untuk menghadapi realitas itu. Sebenarnya, rasa takut adalah bagian dari sifat alami manusia; itu adalah respons alami yang timbul di hadapan bahaya. Tapi dengan keberanian, saat bahaya sesungguhnya datang, kau bisa lebih tidak takut, lebih realistis. Di sisi lain, kalau membiarkan imajinasimu menjadi liar, kau akan makin membesar-besarkan situasinya dan mendatangkan lebih banyak rasa takut.

“Banyak orang di planet ini mengkhawatirkan pergi ke neraka, tapi ini tidak ada gunanya. Tidak ada gunanya takut. Saat kita di dunia, khawatir tentang pergi ke neraka, tentang kematian, tentang semua hal yang bisa berjalan salah, kita punya banyak kegelisahan, dan kita tidak akan pernah mendapatkan sukacita dan kebahagiaan. Kalau kau benar-benar takut pada neraka, kau harus menjalani hidupmu dengan tujuan, terutama dengan menolong orang lain.

“Jadi,” kata Dalai Lama akhirnya, dengan main-main memukul pergelangan tangan Uskup Agung. “Aku lebih memilih pergi ke neraka daripada surga. Aku bisa menyelesaikan lebih banyak masalah di neraka. Aku bisa menolong lebih banyak orang di sana.”







## **Meditasi: Sekarang Kuberitahu Suatu Rahasia**

Kami tiba di kompleks Dalai Lama pada pagi hari, saat matahari baru terbit. Kami melalui penjagaan ketat, yang mengingatkan kami bahwa tidak semua orang menyukai Dalai Lama, tidak seperti sikap Dalai Lama pada mereka. Saya memutuskan untuk menganggap pemeriksaan itu, tidak seperti yang sering harus kita lalui di bandara-bandara, sebagai pesan singkat dan bukan serangan pada ruang pribadi saya atau tuduhan bahwa saya membawa potensi bahaya. Saya sudah belajar seberapa banyak perspektif seseorang membentuk realitasnya.

Kami melintasi jarak pendek menuju kediaman pribadi Dalai Lama. Kami kemudian diberitahu bahwa di antara orang-orang yang sudah bekerja di sana selama tiga puluh tahun pada Dalai Lama pun ada yang belum pernah masuk ke sana. Ini adalah tempat perlindungannya, satu dari sedikit tempat di mana orang yang sangat terkenal ini bisa mendapat ketenangan, dan merupakan kehormatan besar bisa diterima dalam tempat perlindungannya ini.

Dari luar, rumah Dalai Lama adalah struktur beton berwarna kuning dengan atap hijau, seperti banyak rumah di Dharamsala. Pintu ganda dan dinding-dindingnya punya banyak jendela untuk membiarkan cahaya pegunungan masuk. Di atap ada balkon tempat Dalai Lama bisa berolahraga pagi dan melihat rumah kacanya tercinta yang penuh dengan bunga

*delphinium* dan *marigold* berwarna ungu, *pink*, dan putih, berkembang seperti matahari-matahari kecil. Di luar Dalai Lama bisa melihat pemandangan panoramik menuruni padang-padang India yang hijau, dan di arah yang lain ada gletser Pegunungan Dhauladhar yang menjulang ditutupi salju putih sepanjang tahun. Meskipun jauh lebih sederhana daripada Istana Potala di masa mudanya, tempat tinggalnya ini memiliki keanggunan dan kehangatan yang pasti tidak dimiliki istana dengan seribu ruangan yang kosong dan sepi itu.

Kami mengikuti Dalai Lama dan Uskup Agung masuk ke rumah sekring dengan cahaya matahari memasuki panel-panel jendela kaca. Gordon-gordon ditahan dengan tali, dan langit-langitnya dicat hitam dan merah. Lorongnya ditutupi *thangka-thangka* berwarna cerah, dan ruangnya dibuat sempit dengan rak-rak buku penuh dengan buku berjilid emas.

“Nah, inilah—bagaimana menyebutnya—ruang dudukku, ruang doaku,” Dalai Lama menjelaskan. Sepertinya tepat bahwa ruang duduknya juga merupakan ruang doanya, karena kebanyakan hidupnya dihabiskan dalam doa dan meditasi. Saat memasuki ruangan, kami melihat altar kaca besar dengan patung Buddha yang kurus. Di sisi-sisi altar terdapat naskah-naskah suci Tibet, yang tampak seperti bata-bata. Altar ini sama seperti lemari pajang di budaya Barat yang biasa diisi barang-barang perak atau porselen. Pada langkan ada jam, yang berbunyi setiap jamnya.

Saat memasuki ruangan, kami melihat altar yang lebih besar, yang juga terbuat dari kaca. “Nah, patung ini,” kata Dalai Lama, menunjukkan pada Uskup Agung patung Buddha yang berdiri di tengah altar, “berasal dari abad ketujuh. Benar?” tanya Dalai Lama sambil menoleh pada Jinpa.

“Benar, abad ketujuh,” Jinpa mengonfirmasi.

“Dia anggota biara tempat patung ini dulu berdiri,” kata Dalai Lama, menunjuk Jinpa. Dikenal sebatai “Kyirong Jowo”, secara harfiah berarti saudara Kyirong, patung Buddha ini dianggap sebagai salah satu harta ka-

run religius paling berharga bagi rakyat Tibet. Patung ini berpakaian jubah Tibet tradisional dan dimahkotai dengan lingkaran emas berbatu mulia. Patung ini dikelilingi selusin patung Buddha yang lebih kecil dan figur-figur suci lainnya dan dibingkai anggur putih dan ungu. Patung itu diukir dengan indah dari kayu cendana, dan wajahnya dicat emas. Matanya melebar, alisnya tipis, bibirnya melengkung, telapak tangan terbuka ke atas, dalam gestur lembut penyambutan, penerimaan, dan kemurahhatian.

“Indah sekali,” kata Uskup Agung.

“Sebenarnya, ada dua patung yang sama, keduanya diukir dari potongan kayu cendana yang sama. Dan sejak masa Dalai Lama Kelima, salah satunya ditempatkan di Istana Potala,” Dalai Lama menjelaskan. Kelima yang Agung, seperti sering kali dia disebut, hidup di abad ketujuh belas dan menyatukan Tibet tengah, mengakhiri banyak perang sipil. Dia adalah Karel Agung dari Tibet—yah, mungkin Karel Agung merangkap Paus. “Sementara satu patung ada di Potala,” kata Dalai Lama, “patung yang ini ada di Tibet barat. Mereka seperti saudara, kembar. Jadi akhirnya saat tentara China menghancurkan Potala, yang lain itu terbunuh.” Ini mungkin kata yang tidak tepat, tapi personifikasi Dalai Lama atas patung ini dan kematiannya sepertinya tepat. “Kemudian rahib-rahib di Tibet barat menyelundupkan yang ini keluar Tibet ke India. Jadi kemudian ada pertanyaan apakah patung ini harus ikut bersama rahib-rahib ke biara di selatan India, tempat mereka menetap, atau tinggal di sini bersamaku. Aku membuat penyelidikan dalam cara yang misterius—meramal—dan kurasa kau juga punya caranya dalam budaya Afrika. Jadi kemudian patung ini, bagaimana mengatakannya?”

Dia bicara dalam bahasa Tibet pada Jinpa, yang kemudian menerjemahkannya: “Ramalan menyatakan patung ini lebih senang tinggal bersama dia yang lebih terkenal.”

Semua tertawa.

“Sekarang akan kuberitahu rahasia, sesuatu yang cukup unik. Setiap pagi, kau tahu, aku berdoa di depan patung ini. Kemudian aku melihat

ekspresi wajahnya berubah.” Ekspresi Dalai Lama jaii, dan sulit untuk mengetahui apakah dia mencandai Uskup Agung atau tidak.

“*Sungguh?*” kata Uskup Agung, berusaha untuk tidak terdengar terlalu tidak percaya. Dalai Lama menggerakkan kepala ke kanan dan ke kiri, seolah berkata, mungkin ya, mungkin tidak. Lalu Uskup Agung bertanya, “Apakah patung itu tersenyum?”

“Ya, dia tersenyum seperti kau, sungguh,” kata Dalai Lama saat dia mendekatkan diri dan menyentuhkan dahinya pada Uskup Agung. Kemudian, menggoyangkan telunjuk pada Uskup Agung, dia cepat-cepat menambahkan, “Oh, tapi tidak seperti matamu, begitu bulat dan besar.” Mata Dalai Lama melebar dengan ekspresi yang bisa jadi kaget, takut, atau marah. “Oke, sekarang sesi kita.”

Tapi saat berjalan ke kursinya, dia berhenti di altar lain di tengah ruangan. Di meja bundar ada salib yang sangat indah, diukir dari marmer putih, dengan paku-paku hitam keluar dari tangan. Juga ada patung Madonna. “Nah, ini Madonna hitam dari Meksiko.” Itu patung Maria mengenakan jubah hitam dan mahkota memegang bola dunia emas. Di pangkuannya ada bayi Yesus yang kecil.

“Maria adalah simbol cinta,” kata Dalai Lama, menunjuk ke arah patung dengan telapak tangan terbuka seperti Buddha cendana itu. “Itu indah.”

Juga ada bola dunia biru gelap pada penopang emas, mungkin simbol suci tentang makhluk lain, dan pengingat nyata akan pengertian Buddha atas kesalingtergantungan. Praktik doa dan kepedulian Dalai Lama, seperti juga Uskup Agung, meliputi seluruh dunia.

Dalai Lama mempersilakan Uskup Agung duduk di sofa krem besar dengan sandaran tinggi. Uskup Agung mengenakan kemeja Tibet biru tua dengan kancing di sisi, dekat bahunya, yang membuat kemeja itu seperti kantong yang membungkus tubuhnya dengan nyaman. Ayah Lama Tenzin yang adalah penjahit piawai membuat kemeja itu khusus sebagai hadiah bagi Uskup Agung. Uskup Agung duduk, tubuhnya yang kecil hampir menghilang dalam sofa besar itu.

Kami yang lain mulai duduk di lantai, dan Dalai Lama bertanya apakah kami ingin kursi, tapi kami menyatakan kami sudah cukup senang.

“Biasanya aku duduk di lantai,” kata Dalai Lama. “Tapi aku mulai punya masalah dengan luturku. Jadi sekarang aku lebih suka begini.” Dia menunjuk kursi besar tertutup kain beludru merah. Dia menarik jubahnya sedikit dan duduk. Di belakangnya, *thangka* kuning, merah, dan hijau tergantung di dinding. Di depannya ada meja kayu rendah dengan tumpukan naskah Buddhis, berbentuk seperti menara balok naskah. Dua lampu tipis, penjaga pada kedua sisi meja, sepertinya menerangi meja dan naskah-naskah Tibet Panjang pada subuh-subuh saat Dalai Lama memulai doanya. Semangkuk tulip merah muda dan mangkuk emas untuk upacara melempar beras menambah warna. Dua *tablet* tipis juga berdiri pada meja yang sudah penuh itu, satu menunjukkan cuaca dan yang lain untuk mendengarkan berita BBC.

“Karena acara kita, hari ini aku mulai meditasi pukul 02.30.”

“Hmm,” kata Uskup Agung, mungkin masih kagum pada betapa paginya Dalai Lama bangun.

“Kemudian, seperti biasa, mandi, lalu melanjutkan meditasi. Sekarang, kau oke? Temperaturnya oke?” Dalai Lama mengulurkan tangan dengan khawatir.

Uskup Agung tersenyum dan mengangkat jempolnya. “Terima kasih,” kata Uskup Agung saat mereka duduk nyaman bersisian.

“Bagian ini adalah cahaya terang dari meditasi kematian,” kata Dalai Lama, seolah dia akan memimpin kami masuk ke meditasi yang berfokus pada napas dan bukan hilangnya wujud tubuh kita. “Kita melatih pikiran kita dengan melalui proses yang cukup mendetail tentang apa yang akan kita alami saat kematian.”

“Mmhmm,” kata Uskup Agung dengan mata terbuka lebar, seolah dia baru saja diundang untuk pemanasan olimpiade spiritual dengan maraton pendek.

“Menurut psikologi Buddha Vajrayana, ada tingkatan kesadaran yang berbeda-beda,” kata Dalai Lama, merujuk pada tradisi Buddha esoterik,

yang bertujuan membantu penganutnya menemukan kebenaran sejati. “Ada peleburan yang terjadi saat tingkatan kasar keadaan tubuh dan mental kita berakhir, dan saat tingkatan-tingkatan mendalam termanifestasi. Kemudian pada tingkatan yang paling dalam, keadaan cahaya terang ini timbul di saat sekarat. Bukan kematian. Sekarat. Perasaan fisik berhenti seutuhnya. Napas berhenti. Jantung berhenti, tidak lagi berdenyut. Otak juga berhenti berfungsi. Tapi tingkatan kesadaran yang amat sangat mendalam bersiap untuk tujuan berikutnya dalam hidup.”

Kesadaran pada saat kematian yang dijelaskan Dalai Lama adalah bebas dari dualitas dan isi dan berada pada bentuk cahaya murni. (Dalam komedi Hollywood yang populer, *Caddyshack*, ada adegan saat karakter Bill Murray, Carl, menjelaskan kisah tentang membawakan tongkat golf bagi Dalai Lama ke-12 pada sebuah gletser. Carl meminta tip setelah permainan, dan Dalai Lama konon menjawab, “Oh, tidak ada uang, tapi saat kau mati, di ranjang kematianmu, kau akan menerima kesadaran total.” Mungkin para penulis skenarionya memaksudkan sesuatu dan tahu tentang cahaya terang meditasi kematian.)

“Jadi, dalam pemikiran Buddha,” Dalai Lama menjelaskan, “kita bicara tentang kematian, saat antara, dan kelahiran kembali. Dalam kasusku, aku melakukan meditasi seperti ini lima kali sehari, jadi setiap hari, aku seolah melewati kematian dan kelahiran kembali—lima kali aku pergi dan lima kali aku pulang. Jadi kurasa,” kata Dalai Lama, “saat aku benar-benar meninggal, aku mestinya sudah siap!” Dengan kata-kata ini, binar matanya dan senyum jailnya menjadi lebih lembut dan merenung. “Tapi tidak tahu juga. Saat kematian yang sesungguhnya datang, kuharap aku akan punya kemampuan untuk melakukan praktik ini dengan efektif. Aku tidak tahu. Jadi aku butuh doa *kalian*.”

“Orang China berkata kau tidak bisa memutuskan kau akan bereinkarnasi sebagai siapa,” kata Uskup Agung, kembali ke sumber lelucon sepanjang minggu. Uskup Agung tidak mau kehilangan kesempatan untuk menghubungkan doa pada politik dan meditasi pada aktivisme—atau le-



lucon yang bagus. Jelas deklarasi bahwa pemerintah China (yang melarang atau tidak menerima agama) akan memilih reinkarnasi berikutnya bagi Dalai Lama pun menjadi bahan tertawaan lagi.

“Aku lebih suka, setelah aku meninggal,” kata Dalai Lama sambil tertawa, “*kau* yang mencari reinkarnasiku, *kau* yang menjalankan penyelidikan, daripada pemerintah yang antiagama, ateis, dan komunis.”

“Ya,” kata Uskup Agung setelah terdiam, mungkin bertanya-tanya bagaimana caranya melakukan penyelidikan untuk mencari Dalai Lama berikutnya.

“Aku biasa berkata—” lanjut Dalai Lama, “setengah bercanda, setengah serius—pertama-tama Partai Komunis China harus menerima teori kelahiran kembali, kemudian mereka harus mengenali reinkarnasi Ketua Mao Tse Tung, lalu reinkarnasi Deng Xiaoping, baru mereka punya hak untuk terlibat dalam reinkarnasi Dalai Lama.”

“Ya,” kata Uskup Agung merenung. “Aku sangat tertarik karena mereka mengklaim diri mereka ateis dan sebagainya itu, tapi mereka berkata akan memutuskan apakah *kau* akan bereinkarnasi atau tidak. Itu cukup mengherankan.” Uskup Agung tertawa dan menggeleng-geleng heran karena pemerintah China berusaha membatasi gerak Dalai Lama bahkan dalam kehidupan berikutnya.

Lalu kata-kata menghilang, dialog dan lelucon berubah menjadi kontemplasi hening.

Dalai Lama melepaskan kacamata. Wajahnya yang tampan menjadi begitu familier tanpa tiba-tiba terlihat berbeda. Wajahnya tampak panjang dan oval, dari kepalanya yang botak, di atas segitiga alisnya dan matanya yang menyipit, pada hidungnya yang lurus dan lebar, dan pipinya yang tajam yang sekarang tampak terpahat dan dimakan cuaca seperti dinding lereng puncak Himalaya, kemudian pada bibir tipisnya yang dirapatkan, dan berakhir pada dagunya yang bulat lembut. Dia menunduk, seolah bayangan-bayangan pikirannya telah ditarik mundur, dan sekarang dia hanya peduli pada perjalanan ke dalam diri.

Dalai Lama menggaruk dahi, dan saya merasa lega dia bukan pertapa keras yang menyangkal rasa gatalnya. Dia merapatkan jubah di bahunya dan menjadi hening, tangannya terletak pada pangkuan.

Pertama-tama pikiran mulai berpacu, dan saya sulit berfokus, memikirkan pertanyaan-pertanyaan yang akan saya lontarkan, kamera video yang tetap mengambil film, orang-orang lain dalam ruangan, dan apakah semuanya sesuai dan apakah semua orang mendapatkan yang mereka butuhkan. Kemudian saat memandang wajah Dalai Lama, sistem saraf cermin saya sepertinya beresonansi dengan keadaan pikiran yang saya saksikan. Saraf cermin memungkinkan kita meniru orang lain dan mengalami keadaan internal mereka, dan karena itu memiliki peranan penting dalam empati. Saya mulai merasakan getaran pada dahi kemudian fokus yang menajam saat bagian-bagian otak saya mulai menjadi hening dan tenang, seolah aktivitas mulai terpusat pada kedalaman spiritual yang disebut mata ketiga, atau apa yang disebut ilmuwan saraf sebagai bagian tengah korteks prefrontal.

Daniel Siegel menjelaskan pada saya bahwa integrasi saraf yang diciptakan oleh daerah penting pada otak ini menghubungkan banyak daerah berbeda dan merupakan fokus dari semuanya, mulai dari regulasi emosi sampai moralitas. Meditasi, menurut Daniel dan beberapa ilmuwan lain, membantu proses ini. Dia menjelaskan bahwa serat-serat integratif dari bagian tengah korteks prefrontal yang cerdas sepertinya meraih dan menenangkan struktur-struktur otak lain yang lebih reaktif secara emosional. Kita mewarisi bagian reaktif otak ini, dan terutama bagian amigdala yang sensitif, dari sifat lawan-atau-lari nenek moyang kita. Tapi begitu banyak perjalanan dalam diri kita berarti membebaskan diri kita dari respons evolusi ini supaya kita tidak kehilangan kendali atau pola pikir yang lebih tinggi saat menghadapi situasi yang menekan.

Rahasia sejati kebebasan mungkin sekadar memperluas daerah sempit antara stimulus dan respons ini. Meditasi sepertinya bisa memperpanjang jeda ini dan membantu memperluas kemampuan kita memilih respons kita. Misalnya, bisakah kita memperluas jeda sejenak antara kata-kata me-

nyebalkan pasangan kita dan reaksi marah dan sakit hati? Bisakah kita mengubah saluran sistem penyebaran mental dari kemarahan yang terpusat pada diri—berani-beraninya dia bicara seperti itu pada saya—ke pengertian penuh belas kasih—dia pasti sangat lelah? Saya tidak akan pernah lupa melihat Uskup Agung melakukan tepat seperti ini—berhenti dan memilih responsnya—pada tantangan yang saya berikan beberapa tahun lalu.

Kami baru saja melalui dua hari penuh wawancara yang melelahkan, berharap menciptakan proyek warisan tentang pekerjaan kepeloporannya bersama Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi di Afrika Selatan. Kami menghabiskan berjam-jam berdialog di depan kru film, dan Uskup Agung jelas terlihat lelah dan agak kesal. Tidak mudah untuk mencoba menjelaskan secara sistematis proses kebenaran, pengampunan, dan rekonsiliasi yang dia gunakan dengan efektif tapi sering kali juga secara instingtif untuk menyembuhkan negaranya.

Pada suatu momen yang cukup tegang saya bertanya padanya tentang keputusannya untuk kembali ke Afrika Selatan dari Inggris, kejadian yang memiliki dampak mendalam bagi gerakan antiaparteid dan kemerdekaan negaranya, tapi juga memberikan konsekuensi menyakitkan bagi istrinya, Leah, dan anak-anak mereka. Bukan hanya mereka meninggalkan negara tempat mereka menjadi warga yang bebas dan setara untuk kembali ke masyarakat yang mengekang dan rasis, tapi mereka juga memutuskan untuk memecah keluarga mereka. Pemerintahan aparteid telah menciptakan pendidikan Bantu untuk rakyat kulit hitam dan ras lain, sistem pendidikan yang memiliki tujuan spesifik untuk mengedukasi murid-muridnya bagi pekerjaan-pekerjaan sederhana. Itu adalah penaklukan mental bagi bergenerasi-generasi murid. Ini tidak bisa ditoleransi oleh Uskup Agung dan Leah, dan mereka tahu mereka harus mengirimkan anak-anak mereka ke sekolah berasrama di Swaziland.

Ini adalah saat-saat paling sulit dalam pernikahan mereka, dan hampir membuat mereka terpecah. Jelas ini telah membuat Leah merasa sangat

menderita. Setelah mengatakan bahwa sedikit pertengkaran dalam pernikahan yang dibenarkan dalam sejarah, saya menanyai Uskup Agung apakah dia pernah minta maaf pada Leah atas penderitaan yang disebabkan keputusannya. Uskup Agung mempertahankan keputusannya, dengan tujuan utamanya untuk kebaikan dan mungkin sedikit hak yang dimiliki orang pada generasinya. Saya terus memaksanya menjawab mengapa dia tidak minta maaf untuk penderitaan yang telah diakibatkannya pada Leah, bahkan meskipun keputusannya benar.

Saat pertanyaan verbal saya makin menusuk dan menantang, saya melihat kepalanya mundur sebagai reaksi dan mungkin upaya pertahanan diri. Kebanyakan dari kita mungkin akan berargumentasi dengan lebih keras atau menyerang balik dengan menyatakan tidak setuju, tapi saya seolah bisa melihat Uskup Agung—dalam jeda sekian detik—mengumpulkan kesadarannya, merefleksikan pilihan-pilihannya, dan memilih responsnya, yang penuh pemikiran dan keterlibatan bukannya reaktif dan menolak. Itu adalah salah satu contoh mendalam tentang apa yang dapat diberikan hidup yang penuh doa dan meditasi pada kita—jeda itu, kemerdekaan untuk merespons, bukannya bereaksi. Beberapa minggu kemudian dia menulis pada saya bahwa dia mendiskusikan pengalaman tersebut bersama Leah dan telah minta maaf. Leah memberitahunya bahwa dia telah mengampuni suaminya bertahun-tahun yang lalu. Pernikahan, bahkan yang terbaik pun—mungkin terutama yang terbaik—adalah proses berkelanjutan dari pengampunan yang dinyatakan dan tidak dinyatakan.

Uskup Agung memeluk tangan kanannya dengan tangan kirinya. Dia menunduk penuh konsentrasi. Tujuannya adalah meditasi, tapi saya tidak pernah yakin kapan meditasi berakhir dan doa dimulai, atau di mana doa berakhir dan meditasi dimulai. Saya pernah mendengar doa adalah saat kita bicara dengan Tuhan, dan meditasi adalah saat Tuhan menjawab. Entah apakah ini Tuhan menjawab atau bagian lebih bijak dari kecerdasan kita sendiri, saya tidak yakin apakah ini penting bagi saya, karena saya

hanya berusaha menenangkan suara-suara dalam diri dan mendengarkan melalui keheningan yang melingkupi kami.

Setelah Dalai Lama mengakhiri meditasi, giliran Uskup Agung berbagi praktik spiritualnya. Uskup Agung memulai hari dengan doa dan meditasi dalam kapel kecil di loteng rumahnya di Cape Town. Sebelum menjadi Uskup Agung Cape Town, dia dan keluarganya tinggal di Soweto, bekas wilayah kulit hitam di luar Johannesburg yang menjadi pusat perjuangan antiaparteid dan lokasi Pemberontakan Soweto. Di sana dia punya kapel yang sedikit lebih besar dengan kaca hias dan bangku doa. Tempat itu tertutup dan damai, dan kami menghabiskan beberapa momen tenang yang indah di sana. Rasanya seperti berada di pusat spiritual dari perjuangan antiaparteid, di mana Uskup Agung telah begitu sering berpaling pada Tuhan dalam derita dan ketidakpastian, lalu menemukan arahan.

Saat Uskup Agung dan Mpho menyiapkan roti dan anggur, Dalai Lama berkata, "Rahib Buddha tidak minum anggur atau alkohol dalam bentuk apa pun—pada dasarnya demikian. Tapi hari ini, bersamamu, aku akan minum sedikit." Dia menambahkan, "Jangan khawatir, kau bisa yakin, aku tidak akan mabuk."

"Aku tetap tidak akan mengizinkanmu minum lalu mengemudi," jawab Uskup Agung.

"Ini kali pertama kita akan berdoa bersama," kata Dalai Lama. "Seorang Buddha, yang lain Kristen, bersaudara. Aku sudah memberitahumu sejak 1975, aku telah berziarah ke tempat-tempat agama tradisional yang berbeda-beda. Kadang-kadang butuh bencana besar supaya semua umat agama yang berbeda-beda mau bersatu dan melihat bahwa kita ini sama, sesama saudara sebagai manusia. Aku menganggap apa yang kita lakukan hari ini adalah menjadi bagian dari peziarahan seperti itu. Saat melihat patung Yesus Kristus, aku benar-benar tergerak. Kurasa guru ini telah membawa inspirasi mendalam bagi jutaan orang. Sekarang saatnya untuk meditasimu."

Uskup Agung dan Mpho membagikan buku doa kecil dan memimpin Ekaristi, yang juga disebut Komuni Suci. Ritus ini dianggap pengulangan dari Perjamuan Terakhir, yang merayakan Paskah Yahudi. Yesus dipercaya mengatakan bahwa murid-murid-Nya harus makan roti dan minum anggur untuk mengenangkan Dia, dan bagi banyak orang Kristen roti berubah menjadi tubuh Kristus dan anggur menjadi darah-Nya. Ekaristi merayakan pengorbanan diri Yesus. Saya sudah sering kali bergabung dengan Uskup Agung saat dia merayakan Ekaristi, biasanya sebagai satu-satunya orang Yahudi, sesuatu yang biasanya senang disebutkan oleh Uskup Agung; sering kali dia menambahkan bahwa saya ada di sana untuk memastikan Ekaristi-nya "*kosher*". Sebagai non-Kristen, saya tidak menerima Komuni, jadi cukup mengejutkan melihat Uskup Agung dan Dalai Lama mematahkan tradisi masing-masing.

Banyak denominasi Kristen melarang mereka yang bukan Kristen, atau bahkan orang Kristen yang bukan anggota denominasi mereka (mereka yang bukan satu komuni), berbagi Ekaristi. Dengan kata lain, seperti begitu banyak tradisi keagamaan Ekaristi mendefinisikan siapa yang anggota kelompok dan siapa yang bukan. Ini adalah salah satu tantangan terbesar yang dihadapi kemanusiaan: menghilangkan batasan antara siapa yang kita lihat sebagai "kita" dan siapa yang kita lihat sebagai "mereka". Riset pindai otak terakhir menyatakan bahwa kita memiliki pengertian biner tentang diri dan orang lain dan bahwa sirkuit empati kita tidak aktif kecuali kita melihat orang lain itu sebagai bagian dari kelompok kita. Jadi begitu banyak perang terjadi dan begitu banyak ketidakadilan dilakukan karena kita mengusir orang lain dari kelompok kita dan dengan demikian dari lingkaran kepedulian kita. Saya ingat Uskup Agung dengan tajam menunjukkan fakta ini saat Perang Irak, ketika jumlah korban Amerika dan Irak dilaporkan dan dinilai berbeda oleh media di Amerika Serikat. Dalam perhitungan Uskup Agung, mereka semua adalah anak Tuhan, tidak berbeda-beda dan bernilai sama.

Uskup Agung dan Dalai Lama benar-benar dua figur religius paling inklusif di dunia, dan sepanjang minggu tema yang mendasari ajaran-ajaran

mereka adalah tentang melampaui definisi sempit kita dan menemukan cinta dan kasih bagi semua umat manusia. Berbagi tradisi yang kami alami pagi itu adalah pengingat untuk menyingkirkan kepercayaan sempit kita tentang diri kita dan orang lain, milik kita dan milik orang lain, Kristen dan Buddha, Hindu dan Yahudi, penganut kepercayaan dan ateis. Di tanah Gandhi yang kami injak, saya teringat kata-kata hebatnya saat ditanya apakah dia seorang Hindu: "Ya, aku Hindu. Aku juga Kristen, Muslim, Buddha, dan Yahudi." Kami mencari kebenaran manusiawi, dan kami akan minum dari cangkir kebijaksanaan, dari mana pun sumbernya.

"Apakah dalam bahasa Inggris?" tanya Dalai Lama saat mengambil buku doa.

"Dalam bahasa Inggris, ya. Kau mau baca yang bahasa Xhosa?" kata Uskup Agung, merujuk bahasa ibunya di Afrika, berdecak saat mengucapkan kata itu.

"Yang itu aku tidak paham."

"Demi kau, kita menggunakan Inggris."

"Terima kasih, terima kasih," kata Dalai Lama.

"Tapi di surga memakai bahasa Xhosa. Kalau kau naik ke sana, mereka harus mencarikan penerjemah untukmu."

"Ada hubungannya," kata Dalai Lama. "Kau lihat, ahli sejarah berkata manusia pertama datang dari Afrika—nenek moyang sejati kita. Jadi penciptaan Tuhan diawali di Afrika."

"Tidak jauh dari rumahku," jawab Uskup Agung, "situs yang mereka bilang Buaian Umat Manusia, *Craddle of Humankind*. Jadi meskipun penampilannya seperti itu, kau orang Afrika!"

"Orang Eropa, orang Asia, orang Arab, orang Amerika..." Dalai Lama memulai.

"Mereka semua orang Afrika," Uskup Agung menyelesaikan. "Kita semua Afrika. Beberapa dari kita lebih jauh dari panas dan kulit mereka berubah. Sekarang kita akan hening."

"Ya. Pertama-tama, kau yang harus hening. Lalu kami akan mengikuti," kata Dalai Lama, godaan terakhir sebelum keheningan, meskipun

saya sering kali merasa, dengan kedua orang ini, kesucian dan candaan tidak bisa dipisahkan.

Dalai Lama sekarang duduk dengan bibir dikatupkan takzim. Saat upacara dimulai dia mengangguk penuh perhatian. Saat kami berdiri, dia berdiri tegak dan menyelubungkan mantel merahnya di sekeliling tubuh. Tangannya dikatupkan, jari-jemarinya terjalin. Saya tahu para pemimpin ini terbiasa menjadi perwakilan seluruh tradisi mereka, dan Dalai Lama berusaha memberikan hormatnya mewakili keseluruhan komunitas umat Buddha Tibet—bahkan mungkin umat Buddha seluruh dunia.

Mpho Turu mengenakan gaun merah terang dan turban merah yang serasi, ditambah mantel hitam. Dia memulai dengan doa bagi semua tempat di mana ketidakadilan terjadi, di mana terdapat perselisihan, dan melanjutkan berdoa bagi kesembuhan semua yang membutuhkannya. Dia menutup dengan memohon berkat bagi pekerjaan yang kami lakukan bersama.

Kami menyelesaikan doa dan perayaan Ekaristi dengan kata-kata, “Damai besertamu. Damai Tuhan besertamu.” Semua orang berkeliling untuk saling mencium dan memeluk. Dalai Lama berdiri di belakang meja meditasinya. Saya berpikir pasti dia hanya mendapat sedikit pelukan, lalu mendekatinya untuk menyalaminya. Mpho juga. Kemudian Uskup Agung juga. Mereka berpegangan tangan dan saling membungkuk.

Sekarang tiba saatnya Komuni. Uskup Agung mengangkat sepotong kecil roti putih Tibet dan meletakkannya dalam mulut Dalai Lama. Semua bisa melihat gelang manik-manik *U-B-U-N-T-U* pada pergelangan tangan Uskup Agung menguatkan keterkaitan dan kesalingtergantungan kami akan satu sama lain. Itu pengingat bahwa kita bisa menyatu dengan semua orang. Kemudian Mpho mendekat dengan segelas anggur merah. Dalai Lama mencelupkan ujung jari manis kirinya ke dalam gelas kemudian mencecap satu tetes kecil dalam mulutnya.



Setelah memberi semuanya Komuni, Uskup Agung menggunakan jarinya untuk mengumpulkan semua remah-remah, supaya tidak ada sepotong kecil pun simbol tubuh itu terbuang, kemudian menuangkan remah-remah itu ke segelas anggur bercampur air dan meminumnya.

Uskup Agung mengakhiri upacara itu dalam bahasa Xhosa, berdecak berulang dalam suara berima indah bahasa ibunya, membuat tanda salib sendiri, kemudian membuat tanda salib memberkati seluruh persekutuan. "Aku mengirim kalian keluar, keluar ke dunia. Pergilah dalam damai untuk mencintai dan melayani Tuhan. Haleluya. Haleluya. Dalam nama Kristus. Amin. Haleluya. Haleluya."

Sebelum kami pergi, Dalai Lama berhenti untuk minum obat, yang dia jelaskan merupakan obat-obatan Tibet. Dia mengunyahnya, wajahnya mengerenyit karena rasanya yang pahit.

"Ini sebabnya kau tampak sangat tampan," kata Uskup Agung.

"Karena berkat Tuhan," jawab Dalai Lama.

Rachel kemudian menambahkan, "Berkat Tuhan mengirimkan dokter Tibet."

"Dalam artian kekuatan fisik, Tuhan mencintai mereka yang tidak percaya lebih daripada yang percaya," kata Dalai Lama sambil tertawa.

Uskup Agung juga mulai tertawa, saat mengambil tongkatnya dan mulai berjalan menjauh, tapi kemudian berbalik: "Jangan menertawakan leluconmu sendiri, Bung."

"Kau yang mengajariku melakukannya." Kemudian Dalai Lama bangkit, menyelubungkan jubahnya pada bahu, dan memegang tangan Uskup Agung. "Terima kasih banyak," katanya, merujuk pada upacara doa. "Sangat mengagumkan."

"Terima kasih banyak atas penerimaanmu," jawab Uskup Agung.

Mereka kembali menyusuri lorong yang dindingnya penuh *thangka*. Sekarang cahaya terang masuk melalui jendela di akhir lorong. Mereka

melangkah ke luar dan menuruni tangga beton, Uskup Agung bergerak lamban, menahan dirinya dengan susuran tangga.

Mobil menunggu, tapi Uskup Agung dan Dalai Lama memutuskan untuk menyusuri jalur ke ruang konferensi tempat wawancara akan direkam.

Dalai Lama menggenggam tangan Uskup Agung, tangan yang memegang tongkat. Mereka berjalan bersama dengan tertatih-tatih.

"Apakah kau mendapat masalah keamanan di sini?" tanya Uskup Agung.

"Tidak, tidak," kata Dalai Lama.

"Aku cukup kaget mendengarnya," respons Uskup Agung.

"Tidak," kata Dalai Lama lagi, memastikan keamanannya. "Aku biasanya mendeskripsikan diri sebagai tamu paling lama bagi pemerintah India, sekarang sudah 56 tahun."

"Lima puluh enam? Tapi, maksudku, tidak pernah ada gangguan? Orang-orang yang masuk ke sini dan menyerangmu?" Jelas Uskup Agung memikirkan berbagai ancaman pembunuhan pada dirinya sendiri dan rencana sungguhan untuk membunuhnya. Rencana itu digagalkan oleh kerumunan orang yang mengelilinginya di bandara dan menghalangi si calon pembunuh untuk mendekat.

"Tidak, tidak. Dua puluh empat jam sehari. India memberikan perlindungan."

"Cukup hebat, tapi meskipun begitu, mereka bisa cukup cerdik. Mereka bisa menembus pengamanan, dan kaupikir ada orang yang datang melindungi, dan ternyata...."

"Bahkan dalam Rumah Putih," kata Dalai Lama, "orang bisa masuk tanpa banyak repot."

"Baik sekali kau bisa aman di sini."

"Satu-satunya bahaya," kata Dalai Lama, "adalah gempa bumi."





*Hari IV dan V*

# Delapan Pilar Sukacita

Digital Publishing/Kepemkomdik



# 1.

## Perspektif: Ada Banyak Sudut Pandang

“Seperti yang kami katakan di awal, kebahagiaan adalah produk sampingan,” Uskup Agung memulai. “Jika kau keluar dan berkata, aku ingin menjadi bahagia, kertakkan gigimu dengan hati yang teguh, inilah cara tercepat ketinggalan bus.” Jadi jika sukacita dan kegembiraan adalah produk sampingan, produk sampingan dari apa sebenarnya? Waktunya untuk menggali ke dalam kualitas pikiran dan hati yang perlu kita olah untuk mengejar bus itu.

“Kita sekarang telah membahas sifat sejati dari sukacita dan halangan dari sukacita,” kata saya saat kami memulai dialog hari keempat. “Sekarang kita siap untuk beralih ke kualitas positif yang memungkinkan kita mengalami lebih banyak sukacita.”

Kami mendiskusikan topik tentang kekebalan mental untuk mengurangi rasa takut, marah, dan halangan lainnya untuk bersukacita, tapi Dalai Lama sudah menjelaskan bahwa kekebalan mental juga tentang mengisi pikiran dan hati kita dengan pikiran dan perasaan positif. Dengan berkembangnya dialog, kami memusatkan perhatian pada delapan pilar sukacita. Empat di antaranya yaitu kualitas pikiran, yakni *perspektif, kerendahan hati, humor, dan penerimaan*. Empat lainnya yaitu kualitas hati, yaitu *pengampunan, bersyukur, kasih sayang, dan kemurahan hati*.

Pada hari pertama, Uskup Agung menyentuh hatinya dengan tangan kanannya untuk memberi penekanan pada pusatnya. Pada akhirnya, kami akan sampai di belas kasih dan kemurahan hati, dan memang kedua pria ini bersikeras bahwa kedua kualitas ini mungkin hal yang paling penting untuk kebahagiaan kekal. Namun, kita perlu mulai dengan beberapa kualitas dasar dari pikiran yang memungkinkan kita untuk beralih dengan lebih mudah dan sering pada respons yang berbelas kasih dan murah hati terhadap kehidupan. Seperti yang dikatakan Dalai Lama di awal dialog kami, kita menciptakan sebagian besar penderitaan kita, jadi kita seharusnya bisa membuat lebih banyak sukacita. Kuncinya, seperti yang dia jelaskan, adalah perspektif, pikiran, perasaan, dan tindakan kita yang muncul sebagai hasilnya.

Penelitian ilmiah secara konsisten memberikan banyak dukungan pada dialog yang berlangsung selama seminggu. Faktor-faktor yang ditemukan seorang psikolog, Sonja Lyubomirsky, memiliki pengaruh terbesar pada kebahagiaan kita mendukung delapan pilar ini. Yang pertama terkait perspektif kita terhadap kehidupan, atau seperti yang Lyubomirsky gambarkan, kemampuan kita untuk menyikapi kembali situasi kita secara lebih positif. Kapasitas kita untuk bersyukur serta pilihan kita untuk menjadi pengasih dan murah hati adalah faktor lainnya.

Perspektif yang sehat sesungguhnya adalah dasar dari sukacita dan kebahagiaan, karena cara kita melihat dunia adalah cara kita mengalami dunia. Mengubah cara kita melihat dunia, pada gilirannya akan mengubah cara kita merasakan dan cara kita bertindak, yang mengubah dunia itu sendiri. Atau, seperti yang dikatakan Sang Buddha dalam Dhammapada, "Dengan pikiran kita, kita menciptakan dunia kita sendiri."

"Untuk setiap peristiwa dalam kehidupan," kata Dalai Lama, "ada banyak sudut pandang yang berbeda. Ketika kau melihat peristiwa yang sama dari sudut pandang yang lebih luas, kekhawatiran dan kecemasanmu berkurang, dan kau merasakan sukacita yang lebih besar." Dalai Lama te-



lah membahas pentingnya perspektif yang luas ketika dia memberitahu kita tentang bagaimana dia dapat melihat kemalangan dari kehilangan negaranya sebagai sebuah peluang. Sangat mengejutkan mendengar Dalai Lama “berpikir ulang dengan lebih positif” pada setengah abad terakhir pengasingannya. Dia tidak hanya dapat melihat apa yang telah hilang, tapi juga apa yang diperolehnya: kontak yang lebih luas dan jaringan baru, lebih sedikit formalitas dan lebih banyak kebebasan untuk menemukan dunia baru, serta kesempatan belajar dari orang lain. Dia menyimpulkan, “Jadi karena itu, jika kau melihat dari satu sudut, kau merasa, oh, sangat buruk, sangat menyedihkan. Tapi jika kau melihat dari sudut pandang lain dari tragedi yang sama, peristiwa yang sama, kau melihat bahwa itu memberikan peluang baru.”

Edith Eva Eger bercerita tentang dua tentara yang berkunjung ke Pusat Medis Angkatan Darat William Beaumont di Fort Bliss pada hari yang sama. Keduanya lumpuh akibat kehilangan kaki di pertempuran. Mereka memiliki diagnosis dan prognosis yang sama. Veteran pertama, Tom, berbaring meringkuk di tempat tidur, marah pada kehidupan dan mengutuki nasibnya. Veteran kedua, Chuck, turun dari tempat tidur dan duduk di kursi roda, menjelaskan bahwa dia merasa telah diberi kesempatan kedua dalam hidup. Saat didorong melewati taman, dia sadar bahwa dia lebih dekat dengan bunga yang tumbuh dan bisa menatap langsung mata anak-anaknya.

Eger kerap mengutip sesama penyintas Auschwitz, Viktor Frankl, yang berkata bahwa perspektif kita terhadap kehidupan adalah kebebasan yang puncak dan hakiki. Dia menjelaskan perspektif kita secara harfiah memiliki kekuatan untuk membuat kita tetap hidup atau menyebabkan kematian kita. Salah satu tahanan di Auschwitz sakit parah dan sangat lemah, dan sesama tahanan di ranjangnya bertanya bagaimana dia bisa bertahan hidup. Tahanan itu berkata dia mendengar bahwa mereka akan dibebaskan pada Hari Natal. Wanita itu hidup melawan hal yang tak mungkin, tapi dia meninggal pada Hari Natal saat mereka tidak dibebaskan. Tidak

heran sepanjang pekan itu, Dalai Lama menyebut beberapa pikiran dan perasaan bisa berbahaya, bahkan beracun.

Jinpa menjelaskan bahwa walaupun mengubah emosi itu cukup sulit, mengubah perspektif kita sebenarnya justru relatif lebih mudah. Itu adalah bagian dari pikiran kita di mana kita punya pengaruh. Cara kita melihat dunia, makna yang kita berikan pada apa yang kita saksikan, mengubah perasaan kita. Ini bisa menjadi langkah pertama dari “perjalanan spiritual dan visual yang menghasilkan semakin banyak keseimbangan batin dan keadaan asli kita menjadi semakin lebih menyenangkan,” seperti yang dikatakan psikolog dan penulis Daniel Goleman dengan sangat puitis pada percakapan sebelumnya. Perspektif, menurut Jinpa, tak lain adalah kunci induk yang membuka semua gembok yang memenjarakan kebahagiaan kita. Apa pergeseran perspektif yang memiliki kekuatan seperti itu? Apa perspektif sehat yang dimunculkan oleh Dalai Lama dan Uskup Agung, yang memungkinkan mereka menyapa hidup dengan begitu banyak sukacita saat menghadapi begitu banyak kesedihan?

Dalai Lama menggunakan istilah perspektif yang lebih luas dan perspektif yang lebih besar. Hal itu melibatkan melangkah mundur dalam pikiran kita sendiri untuk melihat gambaran yang lebih besar dan untuk bergerak melampaui kesadaran diri kita yang terbatas dan kepentingan diri kita yang terbatas. Setiap situasi yang kita hadapi dalam kehidupan berasal dari konvergensi banyak faktor yang berkontribusi. Dalai Lama menjelaskan, “Kita harus melihat setiap situasi atau masalah apa pun dari depan dan dari belakang, dari samping, dan dari atas serta bawah, jadi setidaknya dari enam sudut pandang yang berbeda. Ini memungkinkan kita untuk mengambil pandangan yang lebih lengkap dan holistik tentang realitas, dan jika itu kita lakukan, respons kita akan lebih konstruktif.”

Kita menderita miopia perspektif. Akibatnya, pandangan kita menjadi terbatas, tidak mampu melihat pengalaman kita dengan cara yang lebih besar. Ketika menghadapi tantangan, kita sering bereaksi terhadap situasi

dengan rasa takut dan marah. Stres dapat menyulitkan kita untuk melangkah mundur dan melihat perspektif serta solusi lain. Ini wajar, kata Uskup Agung sepanjang pekan itu. Tapi jika mencoba, kita dapat menjadi tak terlalu terpaku atau terikat, seperti istilah Buddha, pada satu hasil dan dapat menggunakan cara yang lebih praktis untuk menangani situasi. Kita melihat bahwa dalam keadaan yang sepertinya sangat membatasi, kita masih memiliki pilihan dan kebebasan, bahkan jika kebebasan itu pada akhirnya adalah sikap yang akan kita ambil. Bagaimana trauma bisa mengarah pada pertumbuhan dan transformasi? Kita diundang untuk melihat berkat dalam kutukan, sukacita dalam kesedihan. Jinpa menawarkan eksperimen pemikiran positif untuk membawa kita keluar dari perspektif kita yang terbatas: Ambil hal buruk yang terjadi di masa lalu dan lalu pertimbangkan semua kebaikan yang muncul darinya.

Tapi, apakah ini sekadar bersikap positif? Apakah kita melihat dunia agak kurang jernih ketika kita melihatnya dengan optimistis? Saya pikir tidak ada orang yang akan menuduh Dalai Lama atau Uskup Agung Tutu tidak melihat pergulatan yang mereka hadapi atau kengerian dunia kita dengan visi yang tajam dan tak tergoyahkan. Apa yang mereka ingatkan adalah bahwa sering kali apa yang kita pikir sebagai kenyataan ternyata hanyalah sebagian dari gambaran. Kita melihat salah satu malapetaka di dunia, seperti yang Uskup Agung usulkan, kemudian kita melihat lagi, dan kita melihat semua orang yang membantu menyembuhkan mereka yang telah terluka. Ini adalah kemampuan membingkai ulang kehidupan dengan lebih positif berdasarkan perspektif yang lebih luas, lebih kaya, dan lebih bernuansa.

Dengan perspektif yang lebih luas, kita dapat melihat situasi kita dan semua yang terlibat dalam konteks yang lebih luas dan dari posisi yang lebih netral. Dengan melihat banyak situasi dan keadaan yang menyebabkan peristiwa ini, kita dapat mengakui bahwa perspektif kita yang terbatas bukanlah kebenaran. Seperti yang dikatakan Dalai Lama, kita dapat melihat peran kita sendiri dalam konflik atau kesalahpahaman.

Dengan melangkah mundur, kita juga bisa melihat dari pandangan jangka panjang, dan memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang tindakan dan masalah kita dalam kerangka hidup kita yang lebih luas. Ini memungkinkan kita melihat bahwa meskipun saat ini situasi kita mungkin terlihat menantang, dari sudut pandang satu bulan, satu tahun, atau satu dekade tantangan ini akan terlihat jauh lebih mudah dikelola. Ketika Uskup Agung dianugerahi Penghargaan Templeton di London, saya berkesempatan bertemu dengan astronom kerajaan Inggris, Sir Martin Rees, yang menjelaskan kepada saya bahwa Bumi kita akan ada dalam jumlah waktu yang setara seperti yang telah membawa kita beralih dari organisme bersel satu menjadi manusia—dengan kata lain, saat ini kita baru berada di setengah jalan dalam evolusi kita di planet ini. Memikirkan masalah dunia kita dalam sapuan sejarah planet yang panjang ini benar-benar merupakan pandangan jangka panjang. Ini menempatkan keprihatinan kita sehari-hari ke dalam perspektif yang jauh lebih luas.

Perspektif yang lebih luas ini juga membawa kita melampaui harga diri kita sendiri. Mementingkan diri sendiri adalah sebagian besar dari perspektif standar kita. Ini bisa dimengerti dari fakta bahwa kita berada di pusat dunia kita. Tapi seperti yang ditunjukkan Dalai Lama dan Uskup Agung dengan sangat kuat, kita juga memiliki kemampuan untuk menerima perspektif orang lain.

Saya ingat Uskup Agung bertanya-tanya apakah orang yang memotongnya di jalan mungkin sedang bergegas ke rumah sakit karena istrinya melahirkan atau karena orang yang dicintainya sedang sekarat. “Aku kadang-kadang berkata kepada orang-orang,” kata Uskup Agung, “jika kau terjebak dalam kemacetan lalu lintas, kau dapat mengatasinya dengan salah satu dari dua cara. Kau dapat membiarkan frustrasi sungguh menguasaimu. Atau, kau dapat memandang pengemudi lain dan berpikir bahwa seseorang mungkin memiliki istri yang menderita kanker pankreas. Tak peduli jika kau tidak tahu persis apa yang mungkin mereka alami, tapi kau tahu mereka semua menderita dengan kekhawatiran dan ketakutan karena mereka adalah manusia. Dan, kau dapat mengangkat mereka dan

memberkati mereka. Kau dapat berkata, Tolong ya Tuhan, berikan masing-masing dari mereka apa yang mereka butuhkan.

“Kenyataan bahwa kau tidak memikirkan frustrasi dan rasa sakitmu sendiri berarti sesuatu. Aku tidak tahu kenapa. Tapi itu akan membuatmu merasa jauh lebih baik. Dan kupikir itu memiliki konsekuensi terapi untuk kesehatan, fisik, dan spiritualmu sendiri. Tapi apakah rasa frustrasi membantu? Maksudku, kau merasakannya di perutmu, kemarahan. Maksudku, kau akan menjadi lebih marah, dan setelah beberapa saat akan timbul rasa sakit di perut dari fakta bahwa kau merasa kesal karena duduk dalam kemacetan lalu lintas.”

Mengambil “perspektif mata Tuhan”, seperti yang mungkin dikatakan oleh Uskup Agung, memungkinkan kita melampaui identitas kita dan kepentingan pribadi yang terbatas. Seseorang tidak harus percaya pada Tuhan untuk mengalami perubahan perspektif dalam pemikiran ini. Efek *Overview* yang terkenal mungkin adalah contoh yang paling mendalam. Banyak astronot telah melaporkan bahwa begitu mereka melihat Bumi dari luar angkasa—bola biru kecil melayang di hamparan luas, tidak memiliki batas buatan manusia—mereka tidak pernah melihat kepentingan pribadi atau nasional dengan cara yang sama lagi. Mereka melihat kesatuan kehidupan global dan betapa berharganya planet rumah kita ini.

Pada dasarnya, Dalai Lama dan Uskup Agung berusaha mengubah perspektif kita dari fokus pada *diri sendiri* dan *milik sendiri* menjadi *milik kita* dan *kita*. Sebelumnya pada pekan itu, Dalai Lama telah mereferensikan sebuah studi klasik yang menunjukkan penggunaan terus-menerus kata ganti orang mengarah pada risiko yang lebih besar pada serangan jantung. Dalam sebuah penelitian prospektif multisenter tentang penyakit jantung koroner, peneliti kesehatan Larry Scherwitz menemukan bahwa orang yang lebih sering berkata *aku*, *saya*, atau *milikku* memiliki risiko lebih tinggi mengalami serangan jantung dan memiliki risiko lebih tinggi serangan jantungnya berakibat fatal. Scherwitz menemukan bahwa apa yang disebut “keterlibatan diri” ini merupakan peramal kematian yang lebih baik daripada merokok, kadar kolesterol tinggi, atau tekanan darah tinggi.

Sebuah studi lebih baru yang dilakukan oleh peneliti bernama Johannes Zimmerman menemukan bahwa orang yang lebih sering menggunakan kata ganti orang pertama tunggal—*saya*—lebih cenderung mengalami depresi daripada orang yang lebih sering menggunakan kata ganti orang pertama jamak—*kita dan kami*. Ini adalah bukti yang menarik bahwa terlalu mementingkan diri benar-benar membuat kita tidak bahagia.

Saat punya perspektif yang lebih luas, kita juga lebih tidak mungkin menghabiskan waktu kita asyik dalam pemikiran tentang diri sendiri, merenung. Jinpa menawarkan satu lagi eksperimen berpikir yang dirancang untuk mengeluarkan kita dari sikap egois, yang dideskripsikan Uskup Agung dia gunakan saat dirawat di rumah sakit karena kanker prostat, dan digunakan Dalai Lama saat dia kesakitan karena infeksi kantong empedu: Pikirkan saat kau menderita dalam hidupmu, kemudian pikirkan semua orang yang menjalani situasi yang sama. Ini mungkin secara harfiah adalah saat kelahiran *compassion*—kasih sayang, yang berarti “menderita bersama”. Yang menakjubkan, menurut Dalai Lama dan Uskup Agung, adalah “menderita bersama” orang lain ini mengingatkan kita bahwa kita tidak sendirian, dan mengurangi penderitaan kita sendiri. Pengakuan pada kesalingtergantungan kita ini mulai melembutkan rasa diri kita yang kaku, batasan-batasan yang memisahkan kita dengan orang lain. Dalai Lama telah mengatakan pada awal minggu, “Kalau, di sisi lain, aku terhubung pada orang lain dari perspektif diriku sebagai seseorang yang berbeda—seorang Buddha, Tibet, dan sebagainya—aku akan menciptakan dinding-dinding yang memisahkan diriku dari yang lain.”

Kami kembali ke percakapan yang mengawali minggu itu, saat kami baru saja turun dari pesawat dan duduk di *lounge* bandara. Dalai Lama bertanya, “Di mana diri Uskup Tutu? Kita tidak bisa menemukannya.” Dalai Lama, dalam pelintiran pemikiran Buddhis, berkata, “Ini tubuhnya, tapi bukan dirinya. Ini pikirannya, tapi bukan dirinya.” Orang Buddha mengikuti pemeriksaan ini untuk mengurangi kelekatan kita pada identitas kita, mengenali bahwa semakin sedikit kita memiliki kelekatan,

semakin kita menjadi tidak defensif dan reaktif dan semakin efektif dan cekatan.

Seperti yang dijelaskan Dalai Lama dan Uskup Agung, perspektif yang lebih luas mengantar pada ketenangan dan kesabaran. Itu tidak berarti kita tidak punya kekuatan untuk menghadapi masalah, tapi kita bisa menghadapinya dengan kreativitas dan kasih daripada sikap kaku dan reaktif. Saat mengambil perspektif orang lain, kita bisa berempati pada mereka. Kita akan mulai melihat kesalingtergantungan yang menyelimuti kita semua, yang mengungkapkan bahwa bagaimana kita memperlakukan orang lain pada akhirnya adalah bagaimana kita memperlakukan diri kita sendiri. Kita juga bisa mengenali bahwa kita tidak mengontrol semua aspek dari situasi mana pun. Ini membawa kita pada kerendahan hati, humor, dan penerimaan yang lebih besar.





## 2.

# Rendah Hati: Aku Berusaha Tampil Rendah Hati dan Sederhana

“**A**ku ingin merespons komentarmu tentang berada di pemakaman,” kata Dalai Lama, memaksudkan kisah Uskup Agung tentang berkhutbah pada pemakaman Chris Hani. “Kau berkata bahwa saat kau bicara di pemakaman itu, kau tidak menganggap dirimu lebih tinggi; kau hanya salah satu dari mereka. Itu amat sangat penting. Aku selalu merasa seperti itu saat bicara di depan umum. Aku menganggap diriku sebagai manusia, sama seperti mereka yang hadir, manusia yang sama. Jadi, aku hanya seorang manusia yang bicara pada manusia lain.

“Demikian juga, mereka sebaiknya menganggap aku manusia yang sama, dengan potensi yang sama, memiliki emosi yang membangun dan emosi yang merusak. Saat kita bertemu siapa pun, pertama-tama kita harus ingat bahwa mereka juga punya keinginan yang sama akan hari yang bahagia, bulan yang bahagia, kehidupan yang bahagia. Dan semua berhak mendapatkannya.

“Kemudian, kau lihat, apa yang kusampaikan mungkin menawarkan sesuatu yang relevan bagi mereka, tapi kalau aku menganggap diriku sesuatu yang istimewa, atau kalau mereka juga menganggapku sesuatu yang

berbeda dan istimewa, pengalamanku tidak akan ada gunanya. Jadi, sangat indah bahwa, dalam dirimu, Uskup Agung, aku menemukan kamerad yang benar-benar berbagi pandangan yang sama.”

Dalai Lama dan Uskup Agung tidak tertarik pada status dan superioritas. Dalai Lama mulai menyampaikan kisah yang menjadi pengingat pedih bahwa tidak semua orang berbagi pandangan mereka dalam dunia beragama ini.

“Kau berkata aku iseng,” kata Dalai Lama menunjuk Uskup Agung. “Suatu hari, pada pertemuan antaragama yang penting di Delhi, salah satu pemimpin spiritual India duduk di dekatku seperti ini.” Dalai Lama duduk tegak dan memasang ekspresi wajah cemberut kaku. “Dia berkata tempat duduknya seharusnya lebih tinggi daripada yang lain. Apa namanya ini?” tanya Dalai Lama sambil menepuk bagian bawah kursinya.

“Kaki kursi,” kata Uskup Agung.

“Ya, kakinya kurang panjang, jadi penyelenggara harus membawakan beberapa bata untuk membuat kursi pemimpin spiritual yang ini lebih tinggi. Selama aku duduk di sebelahnya, dia tetap bergeming seperti patung. Lalu aku berpikir, kalau salah satu bata pada tumpukan itu bergerak, dan dia jatuh, apa yang akan terjadi....”

“Apakah kau menggerakkan batanya?” tanya Uskup Agung.

“Kalau aku...”

“Aku tidak percaya.”

“Mungkin kau akan melihat ada kekuatan misterius yang menggerakkan bata itu karena aku berdoa pada Tuhan, ‘Tolong, gulingkan kursi itu.’ Supaya pemimpin spiritual itu bisa bertingkah seperti manusia sungguhan.”

Dalai Lama dan Uskup Agung tertawa terbahak-bahak.

“Seperti yang kusebutkan sebelumnya, aku dulu biasa gugup,” lanjut Dalai Lama. “Waktu aku masih muda dan harus memberi pengajaran formal, karena aku tidak berpikir bahwa kita semua sama, aku akan menjelaskan kegelisahan. Aku lupa bahwa aku hanya bicara sebagai manusia kepada sesama manusia. Aku berpikir diriku seseorang yang istimewa, dan

pemikiran seperti itu akan membuatku terasing. Rasa terpisah ini yang membuat kita terasing dari orang lain. Sebenarnya, cara berpikir yang arogan ini menciptakan perasaan kesepian, kemudian kegelisahan.

“Pada tahun 1954, tepat setelah aku mencapai Beijing untuk kunjungan resmi, duta besar India datang menemuiku. Beberapa pejabat China juga ada di sana. Pejabat China Komunis, sekali lagi, seperti patung, seperti ini—sangat serius dan kaku. Lalu entah bagaimana mangkuk buah di meja terguling. Aku tidak tahu apa yang terjadi. Kemudian para pejabat China yang bertampang kaku itu harus merangkak untuk mengejar dan mengambil buah-buah itu. Lihat? Saat semua berjalan lancar, kita bisa berpura-pura kita ini istimewa. Tapi sesuatu terjadi, sesuatu yang tak terduga, lalu kita terpaksa bersikap seperti manusia normal.”

Saya mulai menyampaikan pertanyaan lain, saat Dalai Lama melirik jam yang menyatakan waktu yang salah dan bertanya apakah sudah waktunya rehat teh. Saya menjelaskan bahwa kami masih punya setengah jam, tapi bertanya pada Uskup Agung, yang tingkat energinya kami monitor ketat, apakah dia membutuhkan rehat.

“Tidak.”

“Anda oke?” tanya saya lagi, sadar bahwa Uskup Agung mungkin mendorong dirinya melewati kemampuan yang baik bagi kesehatannya.

“Dia sangat baik-baik saja,” kata Uskup Agung, menunjuk Dalai Lama. “Dia bersikap seperti manusia.”

“Jadi kau mendeskripsikan aku sebagai orang yang iseng,” Dalai Lama bercanda. “Jadi saat aku mengikuti pertemuan yang sangat suci atau formal, aku benar-benar berpikir bahwa aku berharap sesuatu akan salah.”

“Sekarang orang-orang tahu bahwa saat Dalai Lama memasuki ruangan, dan mungkin dia duduk bersama para presiden, dia akan memandang berkeliling dan berharap ada kursi yang patah.”

“Jadi itulah sebabnya,” Dalai Lama lanjut menjelaskan, “saat aku pertama bertemu Presiden Bush, kami langsung menjadi sahabat pada tingkatan manusia—bukan tingkatan formal—tingkatan manusia. Kami duduk bersama, sementara kue-kue disajikan. Lalu aku bertanya, ‘Mana yang

paling enak?’ Dan dia langsung berkata, menunjuk salah satu, ‘Yang satu ini sangat enak.’ Dia bertindak seperti manusia normal, jadi kami menjadi sangat dekat. Beberapa pemimpin lain dalam pertemuan itu bersikap berjarak. Lalu kali kedua, sedikit lebih dekat, kali ketiga, sedikit lebih dekat.” Dengan setiap kata *kali*, Dalai Lama mendekatkan kepalanya sedikit mendekati Uskup Agung.

“Saat masih amat sangat muda di Lhasa, aku biasa menerima majalah Amerika *Life*. Salah satunya memuat foto Putri Elizabeth, yang kemudian menjadi ratu, pada suatu acara resmi. Sang putri sedang membacakan pesan dengan Pangeran Philip di sebelahnya. Angin meniup rok Yang Mulia seperti ini.” Dalai Lama mengibaskan jubahnya. “Baik Putri Elizabeth maupun Pangeran Philip berpura-pura tidak terjadi apa-apa, tapi seorang fotografer Amerika mengambil gambarnya. Saat melihat foto itu, aku tertawa. Aku sungguh-sungguh merasa itu sangat lucu. Kadang-kadang, terutama dalam acara formal, orang-orang bertingkah seolah mereka berbeda dan istimewa. Tapi kita semua tahu bahwa kita semua sama, manusia biasa.”

“Bisakah Anda menjelaskan peran yang dipegang sikap rendah hati dalam mengembangkan sukacita?” tanya saya saat Uskup Agung mulai tertawa.

“Mereka menyampaikan kisah seorang uskup,” dia memulai, “yang akan menahbiskan kandidat menjadi pastor. Mereka sedang bicara tentang nilai-nilai kebaikan, termasuk nilai sikap rendah hati. Salah satu kandidat mendatangi Uskup dan berkata, ‘Tuanku, aku pergi ke perpustakaan dan mencari buku tentang sikap rendah hati.’ Uskup berkata, ‘Oh, ya, aku menuliskan buku paling bagus tentang topik itu.’”

Saya pikir dia mungkin juga berbagi lelucon yang sering kali dia sampaikan tentang tiga uskup: Tiga pemimpin agama ini berdiri di altar, menepuk dada dengan sangat rendah hati, berkata bagaimana, di depan Tuhan, mereka bukan siapa-siapa. Tak lama kemudian, salah satu petugas rendahan di gereja mendekat dan mulai menepuk dadanya juga, menyatakan dia juga bukan siapa-siapa. Saat tiga uskup itu mendengar petugas ini,

mereka saling sikut dan berkata, "Lihat siapa yang berpikir dirinya bukan siapa-siapa."

Kisah-kisah ini tentang sikap rendah hati yang palsu ini lucu karena sikap ini bukan sesuatu yang bisa kita klaim sebagai milik kita. Karena alasan inilah saya pikir Uskup Agung tertawa tentang pertanyaan itu bahkan sebelum saya selesai menyampaikannya. Dia tidak mau mengklaim menjadi pakar dalam sikap rendah hati. Meskipun demikian, dia dan Dalai Lama berkata bahwa sikap rendah hati penting untuk mencapai hidup sukacita. Dan sikap rendah hati inilah yang memungkinkan kedua orang ini begitu mudah didekati, begitu terhubung satu sama lain, dan begitu efektif dalam pekerjaan mereka di dunia.

"Ada doa Tibet," kata Dalai Lama, "yang menjadi bagian dari pengajaran latihan pikiran. Seorang guru Tibet berkata, 'Kapan pun aku melihat seseorang, semoga aku tidak pernah merasa lebih superior. Dari dasar hatiku, semoga aku dapat sungguh-sungguh mengapresiasi orang lain di hadapanku.'" Kemudian dia berpaling pada Uskup Agung dan berkata, "Kadang-kadang kau menyuruhku bertindak...."

"Seperti orang suci," Uskup Agung menyelesaikan.

"Ya, seperti orang suci," kata Dalai Lama, tertawa seolah dirinya menjadi orang suci adalah hal paling lucu yang pernah didengarnya.

"Ya, ya," kata Uskup Agung. "Maksudku, orang-orang mengharapkan kau akan tampil dan bersikap dengan pantas. Bukan mengambil topiku dan meletakkannya pada kepalamu sendiri. Maksudku, orang tidak mengharapkan itu dari orang suci."

"Tapi kalau kaupikir kau hanya orang biasa—satu manusia dari tujuh miliar—kau melihat tidak ada alasan untuk kaget atau merasa aku harus menjadi sesuatu yang istimewa. Jadi kapan pun aku bersama ratu atau raja atau presiden atau perdana menteri atau pengemis, aku selalu ingat bahwa kita semua sama."

"Jadi saat orang memperlakukan Anda sebagai Yang Mulia dengan penghormatan," kata saya, "apakah kemudian sulit mempertahankan sikap rendah hati Anda?"

“Tidak, aku tidak peduli pada formalitas atau protokol. Itu semua artifisial. Sungguh. Uskup, kau lahir sebagai manusia yang sama. Tidak ada cara yang khusus untuk kelahiran uskup-uskup. Dan kupikir, saat akhirnya tiba, kau juga akan meninggal sebagai manusia biasa.”

“Ya,” kata Uskup Agung, “tapi saat orang-orang datang ke hadapanmu, mereka tidak datang seperti mereka datang ke hadapanku.”

“Itu kupikir karena aku datang dari tanah yang misterius, Tibet. Beberapa orang menyebut Tibet sebagai Shangri-La, jadi mungkin orang yang menghabiskan banyak tahun di Potala jadi agak misterius. Kemudian kupikir hari-hari ini kau selalu melihat China garis keras selalu mengkritikku. Jadi itu juga membuat publisitas. Jadi ini...” Dalai Lama menertawakan kemisteriusannya dan ketenaran globalnya.

Uskup Agung memotongnya. “Kau lihat—tepat itulah yang kita maksudkan. Kau menertawakan apa yang biasanya menjadi sumber penderitaan. Dan orang-orang berkata, aku berharap kalau mengalami penderitaan dalam hidupku, aku bisa meresponsnya seperti aku melihat Dalai Lama merespons bagaimana China memperlakukannya. Bagaimana kau bisa mengembangkannya? Bagaimana kau dulu mengembangkannya? Kau tidak lahir begitu.”

“Benar, sikap ini datang lewat latihan juga keberuntungan menerima cinta ibuku. Saat muda, aku tidak pernah melihat wajah marah ibuku. Dia amat sangat baik. Tapi ayahku sangat pemarah. Beberapa kali aku bahkan mendapat berkatnya.” Dalai Lama membuat gerakan menampar. “Saat muda,” dia melanjutkan, “aku mengikuti cara ayahku, tidak sabaran. Tapi saat makin tua, aku mulai mengikuti jalan ibuku. Jadi aku memenuhi harapan kedua orangtuaku!”

Dalai Lama dan Uskup Agung sama-sama bersikeras bahwa sikap rendah hati sangatlah penting bagi kemungkinan meraih sukacita. Saat memiliki perspektif yang lebih luas, kita memiliki pengertian alami akan tempat kita dalam pusaran besar semua kejadian dulu, saat ini, dan masa depan. Ini secara alami mengantarkan kita pada sikap rendah hati dan pengenalan bahwa sebagai manusia kita tidak bisa menyelesaikan semuanya atau

mengendalikan semua aspek kehidupan. Kita butuh orang lain. Uskup Agung dengan tajam mengatakan bahwa kerapuhan kita, kelemahan kita, dan keterbatasan kita adalah pengingat bahwa kita membutuhkan satu sama lain: Kita tidak diciptakan untuk mandiri atau mencukupi diri sendiri, tapi untuk saling tergantung dan saling mendukung. Dalai Lama berkata kita semua lahir dan mati dengan cara yang sama, dan pada saat-saat ini kita benar-benar tergantung pada orang lain, entah kita adalah seorang Dalai Lama atau seorang pengemis, entah kita seorang Uskup Agung atau seorang pengungsi.

Dengan pemikiran tajam seorang sahabat dan kolaborator lama, Daniel Goleman mengarakterisasi sikap Dalai Lama tentang hidup: “Dalai Lama sepertinya kagum pada segala sesuatu yang terjadi di sekelilingnya, menikmati apa pun yang terjadi, tapi tidak memasukkan semua ke hati, dan tidak khawatir atau tersinggung karena apa pun yang terjadi.” Dalai Lama sepanjang minggu mengingatkan kami agar tidak terjebak dalam peran-peran, dan kesombongan adalah kebingungan antara peran kita sehari-hari dan identitas mendasar kita. Saat Juan, teknisi suara kami, memasang mikrofon padanya, Dalai Lama bercanda dan menarik janggut Don Quixote Juan, yang membuat semua orang lain tertawa, terutama Dalai Lama sendiri. Dia berkata: Hari ini kau teknisi suara dan aku Dalai Lama, kali berikut mungkin peran kita bertukar. Kali lain mungkin tahun depan atau kehidupan selanjutnya, seperti ide reinkarnasi mengingatkan kita bahwa semua peran kita sementara saja.

Kata *humility*—kerendahan hati—sebenarnya datang dari kata bahasa Latin bagi bumi atau tanah, *humus*—yang terdengar mirip tapi jangan disamakan dengan hidangan kacang tumbuk Timur Tengah, *hummus*. Kerendahan hati secara harfiah membawa kita kembali ke Bumi, kadang-kadang dengan suara gedebuk. Uskup Agung menceritakan kisah penerbangannya dari Durban ke Johannesburg dalam perjuangan antiaparteid. Pramugari berkata bahwa salah satu penumpang bertanya apakah Uskup Agung mau menandatangani sebuah buku. Dia mengingat, “Aku berusaha terlihat rendah hati dan sederhana, meskipun dalam hati berpikir

ada orang yang tahu hal yang baik saat melihatnya.” Tapi saat si pramugari memberikan buku itu, dan Uskup Agung mengambil penanya, pramugari itu berkata, “Anda Uskup Muzorewa, bukan?”

Tidak ada dari kita yang kebal dari sifat sombong atau egois yang sangat manusiawi, tapi semua kesombongan sebenarnya datang dari rasa tidak aman. Kebutuhan untuk merasa bahwa kita lebih besar dari orang lain datang dari rasa takut bahwa diri kita lebih kecil. Kapan pun Dalai Lama merasakan bahaya ini, dia mencari kutu atau makhluk lain dan mengingatkan dirinya bahwa, dalam beberapa cara, makhluk ini lebih baik daripada kita, karena dia polos dan bebas dari sifat jahat. “Saat menyadari bahwa kita semua anak Tuhan,” Uskup Agung menjelaskan, “dan memiliki nilai intrinsik yang sama, kita tidak perlu merasa lebih baik atau lebih buruk dari yang lain.” Uskup Agung berkeras: “Tak seorang pun merupakan kecelakaan agung.” Sementara kita mungkin tidak istimewa, kita semua penting. Tidak ada yang bisa mengisi peran kita dalam rencana agung atau penyingkapan karma selain diri kita sendiri.

“Kadang-kadang kita menyamakan rendah hati dengan pemalu,” Uskup Agung menjelaskan. “Ini tidak menghargai Dia yang telah memberi kita apa yang kita miliki. Rendah hati adalah pengakuan bahwa apa yang kaumiliki berasal dari Tuhan, dan ini membuatmu relatif memiliki jarak dengan harta milik itu. Rendah hati memungkinkan kita merayakan milik orang lain, tapi itu tidak berarti kau harus menyangkal milikmu sendiri atau tidak mau menggunakannya. Tuhan menggunakan tiap-tiap dari kita dalam cara kita sendiri-sendiri, dan meskipun kau bukan yang terbaik, mungkin kau adalah orang yang dibutuhkan atau orang yang ada di sana.”

Saya ingat bagaimana malam sebelum wawancara saya bergerak-gerak gelisah di tempat tidur, merasa tidak aman dan gugup. Saya harus mewawancarai dua pemimpin spiritual besar dan harus memastikan saya memberikan pertanyaan yang tepat. Kami punya satu kesempatan untuk melakukannya dengan benar—satu kesempatan untuk menangkap pertemuan bersejarah dan seri dialog ini bagi dunia. Saya bukan pembawa acara berita atau jurnalis. Pastinya ada banyak orang lain yang lebih tepat untuk



melakukan wawancara ini. Saya tergoda untuk melakukan sesuatu yang belum pernah saya lakukan, dan kapan pun kita menantang diri sendiri, rasa takut dan keraguan tidak bisa dihindarkan. Saya tidak yakin apakah kita akan pernah memadamkan suara-suara ini. Kapan pun kita berada di ujung kemampuan dan pengalaman kita, suara-suara itu selalu berbisik dalam telinga kita, kata-kata penuh kekhawatiran. Saya harus datang untuk melihat apakah suara-suara ini sebenarnya berusaha membuat kita aman saat memberi peringatan supaya menjauh dari hal yang tidak familiar dan tidak diketahui, tapi ini tidak membuat belati keraguan itu lebih tidak menyakitkan. Saya akhirnya bisa tidur setelah menyadari bahwa ini bukan tentang diri saya, atau keterbatasan-keterbatasan saya. Saya sekadar duta untuk menyampaikan pertanyaan-pertanyaan mewakili mereka semua yang ingin memperoleh kebijaksanaan dari Uskup Agung dan Dalai Lama—dan saya tidak sendirian dalam wawancara itu atau dalam menuliskan buku ini. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, entah saya yang terbaik atau bukan, sayalah yang ada di sana.

“Kita punya pertanyaan dari seorang anak laki-laki bernama Emory,” kata saya. “Ini ditujukan pada Anda, Yang Mulia. Dia menulis: ‘Kutipan-kutipan Anda selalu menghiburku dan memberiku tujuan saat aku sedang sedih. Apa cara terbaik untuk menjaga sikap positif saat terjadi hal-hal yang tidak Anda inginkan?’ Jadi dia anak laki-laki yang sedang sedih, seperti yang kita semua alami. Bagaimana kita menghadapi suara-suara kritik diri yang kita semua miliki?”

“Begitu banyak orang,” kata Dalai Lama, “sepertinya berjuang supaya bisa baik pada diri mereka sendiri. Ini sangat menyedihkan. Kau lihat, kalau tidak memiliki cinta dan kebaikan yang tulus bagi dirimu sendiri, bagaimana kau bisa meluaskannya pada orang lain? Kita harus mengingatkan orang-orang, seperti yang dikatakan Uskup Agung, bahwa sifat alami manusia adalah baik, positif, jadi ini bisa memberi kita sedikit keberanian dan kepercayaan diri. Seperti yang kami katakan, terlalu banyak fokus pada dirimu sendiri mengarah pada ketakutan, rasa tidak aman, dan kegelisahan. Ingat, kau tidak sendirian. Kau adalah bagian dari seluruh gene-

rasi yang adalah masa depan kemanusiaan. Lalu kau pun akan mendapat keberanian dan tujuan dalam hidup.

“Sekarang, kita sebaiknya juga menyadari bahwa pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan dan kelemahan-kelemahan kita bisa sangat positif. Ini bisa menjadi kebijaksanaan. Kalau kau menyadari bahwa kau memiliki kekurangan pada suatu hal, kau akan menambah usahamu. Kalau kau pikir, semuanya baik-baik saja dan aku baik-baik saja seperti ini, kau tidak akan berusaha berkembang lebih jauh. Ada peribahasa Tibet yang berkata kebijaksanaan itu seperti air hujan—sama-sama berkumpul di tempat rendah. Ada lagi peribahasa lain yang berkata saat pucuk-pucuk musim semi tumbuh, dari mana mulainya? Apakah mulai dari puncak bukit atau di dasar lembah? Pertumbuhan dimulai pertama-tama pada tempat-tempat yang rendah. Jadi sama saja, kalau kau tetap rendah hati, ada kemungkinan untuk tetap belajar. Jadi aku sering memberitahu orang-orang, meskipun sudah delapan puluh tahun, aku masih menganggap diriku pelajar.”

“Sungguh?” kata Uskup Agung dengan senyum miring.

“Sungguh. Setiap hari belajar, belajar.”

“Ya, kau memang hebat.”

“Oh.” Dalai Lama tertawa. “Aku mengharapkan komentar seperti itu darimu.”

Uskup Agung juga tertawa, berusaha menjaga agar dirinya tetap rendah hati. Saat memiliki sikap rendah hati, kita bisa menertawakan diri kita sendiri. Mengagetkan mendengar Uskup Agung dan Dalai Lama menjelaskan pentingnya selera humor yang pantas, dan terutama kemampuan menertawakan kekurangan-kekurangan kita sendiri, bagi perkembangan sukacita.

### 3.

## Humor: Tawa, Bercanda Lebih Baik

Salah satu aspek paling mengagumkan dari minggu itu adalah betapa banyaknya waktu yang dihabiskan untuk tertawa. Dari waktu ke waktu Dalai Lama dan Uskup Agung sepertinya lebih mirip duet komedian daripada dua guru spiritual yang terhormat. Kemampuan mereka untuk bercanda dan tertawa, dan melihat sisi lucu dari penderitaan sehari-hari, begitu mematahkan ekspektasi. Saat Dalai Lama dan Uskup Agung masuk bar, Anda tidak mengharapkan mereka menjadi orang yang melontarkan lelucon. Saya yang telah bekerja bersama banyak pemimpin spiritual tergoda untuk melihat tawa dan selera humor sebagai panduan universal perkembangan spiritual. Uskup Agung dan Dalai Lama ada di puncak panduan itu, dan mereka menusuk kebohongan, status, ketidakadilan, dan kejahatan dengan kekuatan humor. Mereka dan semua di sekeliling mereka terus terbahak-bahak, terkekeh, terkikik, dan tertawa sampai perut sakit sepanjang minggu, ketika saat-saat ringan bercampur dengan saat-saat mendalam dan suci. Begitu sering respons mereka bagi topik apa pun, tak peduli betapa menyakitkannya, adalah tertawa.

Jelas bahwa humor penting bagi sukacita hidup mereka, tapi kenapa tawa juga begitu penting?

“Aku pernah bekerja bersama seorang dukun Meksiko,” kata saya, mengawali topik ini. “Dia berkata tawa dan tangis adalah hal yang sama—tawa hanya terasa lebih menyenangkan. Jelas tawa penting bagi cara Anda melihat dunia. Dan Uskup Agung baru berkata, Yang Mulia, bahwa Anda menertawakan hal yang biasanya menjadi sumber penderitaan.”

“Itu benar. Itu benar.”

“Bisakah Anda memberitahu kami peran tawa dan humor dalam pengembangan sukacita?”

“Lebih baik kalau tidak begitu banyak sikap serius,” respons Dalai Lama. “Tawa, canda itu lebih baik. Kemudian kita bisa benar-benar relaks. Aku bertemu ilmuwan di Jepang, dan mereka menjelaskan tawa yang sepenuh hati—bukan yang pura-pura—sangat baik bagi jantungmu dan kesehatanmu secara umum.” Saat dia mengatakan “tawa pura-pura”, dia berpura-pura tersenyum dan memaksakan gelak. Dia membuat hubungan antara tawa sepenuh hati dan hati yang hangat, yang telah dia sebutkan sebagai kunci kebahagiaan.

Aku pernah mendengar tawa adalah hubungan paling langsung antara dua orang, dan jelas Dalai Lama dan Uskup Agung menggunakan humor untuk meruntuhkan batasan sosial yang memisahkan kita. *Humor* seperti *humility*—kerendahan hati, datang dari akar kata yang sama untuk *humanity*—kemanusiaan, yaitu *humus*. Tanah yang rendah dan menopang adalah sumber semua kata itu. Apakah mengejutkan bahwa kita harus memiliki kerendahan hati untuk bisa menertawakan diri kita sendiri dan menertawakan diri kita sendiri mengingatkan kita pada kemanusiaan yang kita bagi bersama?

“Kurasa ilmuwan itu benar,” Dalai Lama menyimpulkan. “Orang yang selalu tertawa memiliki sikap tak peduli dan santai. Mereka lebih tidak mungkin kena serangan jantung daripada orang-orang yang benar-benar serius dan sulit berhubungan dengan orang lain. Orang-orang serius itulah yang berada dalam bahaya sebenarnya.”

“Kami menemukan di rumah....” Uskup Agung menambahkan, menunduk merenung, mengingat saat-saat menyakitkan itu, “saat kami

melakukan upacara pemakaman orang yang dibunuh polisi, ada ratusan orang menghadiri upacara itu. Saat itu keadaan darurat—kau tidak boleh mengadakan keramaian apa pun—jadi pemakaman dianggap acara politik. Kami mendapati bahwa satu cara terbaik untuk menolong rakyat kami menyalurkan energi dalam cara positif adalah dengan tertawa. Menceritakan lelucon, bahkan dengan mengorbankan diri, adalah pembalik yang baik bagi moral kami. Tentu saja beberapa hal yang terjadi benar-benar mengerikan. Seperti yang kukatakan kemarin, tentang Chris Hani, humor membantu mencairkan situasi yang benar-benar tegang, menyampaikan kisah-kisah yang membuat orang tertawa dan terutama menertawakan diri sendiri.

“Orang-orang benar-benar marah dan ada polisi yang berjaga tak jauh dari situ—dan situasinya bisa meledak sewaktu-waktu. Apa saja bisa membuat situasi jadi salah. Senjataku, kalau boleh disebut begitu, adalah selalu menggunakan humor, dan terutama humor yang merendahkan diri sendiri, saat kau menertawakan diri sendiri.

“Kami datang ke kampung tak jauh di luar Johannesburg, tempat kekuatan apartheid memberikan senjata ke satu kelompok, dan mereka telah membunuh cukup banyak orang. Kami sedang rapat dengan uskup-uskup di dekat sana, dan aku ikut memimpin upacara pemakaman korban-korban pembantaian itu. Orang-orang jelas sangat marah, dan aku ingat kisah yang diceritakan bahwa pada awal penciptaan dunia, Tuhan membentuk kita dari tanah liat kemudian memasukkan kita ke dalam pembakaran, seperti yang kita lakukan dengan bata. Tuhan memasukkan satu ciptaan dalam pembakaran kemudian sibuk dengan hal lain dan lupa telah memasukkan ciptaan itu ke oven. Dan setelah beberapa saat, Dia ingat lalu buruburu mendatangi pembakarannya, saat seluruh ciptaan itu sudah terbakar sampai gosong. Mereka berkata dengan cara inilah kita, orang kulit hitam, tercipta. Semua tertawa sedikit. Kemudian aku berkata, ‘Kemudian, Tuhan memasukkan ciptaan kedua, dan kali ini Dia sangat gelisah dan membuka oven terlalu cepat, dan ciptaan kedua ini keluar belum matang. Dan begitulah orang kulit putih tercipta.’” Uskup Agung mengakhiri ce-

ritanya dengan tawa kecil dan kekeh yang seolah memanjat naik tiang bendera dan turun lagi.

“Kita cenderung ingin meninggikan diri kita, membuat diri kita terbang karena kebanyakan dari kita memiliki gambaran diri yang jelek. Saat kau berada dalam situasi seperti di Afrika Selatan tempat kau didiskriminasi, sangat mudah kehilangan arti diri, dan humor sepertinya melakukan sesuatu pada orang-orang. Humor jelas melakukan satu hal baik: yaitu mengempeskan, memecahkan, situasi yang tegang.”

Uskup Agung mengunjungi Rwanda tak lama setelah genosida dan diminta bicara baik pada suku Hutu maupun suku Tutsi. Bagaimana seseorang bisa bicara tentang luka yang begitu segar dalam jiwa orang-orang? Solusi Uskup Agung, seperti yang sering dilakukannya, adalah menyampaikan kebenaran tentang kekuasaan—melalui humor. Dia mulai menyampaikan kisah tentang orang-orang berhidung besar dan orang-orang berhidung kecil, dan bagaimana orang hidung besar mengecualikan orang hidung kecil. Para penonton tertawa, dan saat mereka tertawa, tiba-tiba mereka menyadari apa yang disampaikan Uskup Agung: bodohnya prasangka dan kebencian, entah di negaranya ataupun di negara mereka. Humor, seperti yang dikatakan Uskup Agung, adalah senjata yang sangat kuat.

Dalai Lama mengunjungi Belfast di Irlandia Utara setelah keributan. Dia diundang untuk menghadiri pertemuan privat yang dihadiri oleh korban dan pelaku kekerasan. Atmosfernya sangat tegang, seolah penderitaan benar-benar bisa dilihat di sana. Saat pertemuan dimulai, bekas anggota militan Protestan bercerita bagaimana saat tumbuh besar dia diberitahu oleh pengikut lain bahwa apa yang mereka lakukan pada orang Katolik dibenarkan karena Yesus orang Protestan, bukan Katolik. Tahu bahwa Yesus, tentu saja, seorang Yahudi, Dalai Lama tertawa begitu keras sampai dia benar-benar mengubah suasananya. Kalau bisa menertawakan keanehan prasangka dan kebencian, kita semua bisa berkomunikasi dengan lebih jujur dan berbelas kasih pada yang lain.

“Saat kita belajar menganggap diri kita tidak begitu serius,” lanjut Uskup Agung, “itu sangat membantu. Kita bisa melihat sisi lucu dalam diri kita. Aku terbantu fakta bahwa aku datang dari keluarga yang senang saling menggoda, dan cukup senang menunjukkan apa yang aneh, terutama saat ada yang sedang kesal. Dan mereka punya acara untuk mengempeskan rasa peduli pada kepentingan diri sendiri.

“Maksudku, tentu saja, tidak lucu tidak mengetahui dari mana makanan berikutnya akan datang. Tidak lucu saat kau bangun di pagi hari dan tidak punya pekerjaan. Tapi orang-orang seperti itu yang biasanya datang ke acara-acara politik, pemakaman. Dan mereka orang-orang yang bisa menertawakan diri sendiri. Kemudian tawa mereka pada orang lain akan berkurang kekejiannya. Mereka bukan yang nomor satu di taman Tuhan, tapi mereka bisa menertawakan hidup dalam semua kekejaman dan ketidakpastiannya. Humor benar-benar menyelamatkan.

“Aku dibantu istriku, Leah, yang sangat—amat sangat—baik menjaga agar aku tetap rendah hati. Pernah, kami sedang berkendara, dan aku melihat dia sedikit lebih sombong daripada biasanya. Kemudian aku melihat pada mobil di depan kami ada stiker bumper bertulisan: ‘Perempuan yang ingin sama seperti laki-laki itu tidak punya ambisi.’”

“Uskup Agung,” kata saya, “humor juga bisa sangat kejam. Tapi humor Anda, seperti yang sudah saya lihat selama bertahun-tahun, membawa kita bersatu, bukan tentang memisahkan kita dan menjatuhkan siapa pun—kecuali mungkin Dalai Lama. Tapi sebagian besar tentang persatuan. Bisakah Anda berdua memberitahu kami sedikit tentang humor yang bagaimana yang bisa menyatukan kita dan menunjukkan kebodohan yang kita miliki bersama?”

“Yah, ya, kalau ingin menyatukan orang, kau tidak akan bisa melakukannya dengan bersikap getir. Kau tahu, melihat kebodohan kita itu baik, sungguh. Kurasa kita jadi bisa melihat kesamaan manusia dalam banyak cara.

“Pada akhirnya, kurasa ini berkaitan dengan kemampuan menertawakan diri sendiri dan kemampuan untuk tidak memandang diri sendiri de-

ngan begitu serius. Bukan tentang lelucon yang mengecilkan yang menjatuhkan orang lain dan mengangkat dirimu. Ini tentang membawa orang pada tataran yang sama.

“Kalau bisa merendahkan dirimu, kau bisa menertawakan dirimu dan membuat orang lain menertawakan dirimu tanpa merasa bersalah melakukannya. Humor yang tidak keji adalah undangan bagi semua orang untuk tertawa bersama. Bahkan meskipun menertawakanmu, mereka bergabung bersamamu dalam tawa yang terasa menyatukan.”

“Saat Anda dan Dalai Lama saling menggoda,” saya menambahkan, “rasanya sama sekali tidak keji.”

“Ya, Dalai Lama dan aku saling menggoda, tapi itu adalah pernyataan kepercayaan pada hubungan kami. Ini indikasi bahwa ada cukup simpanan kebaikan yang menyatakan, ‘Aku memercayaimu. Dan kau memercayaiku sehingga aku tahu kau tidak akan merendahkan aku atau tersinggung karena aku.’

“Aku hanya berpikir bahwa kita begitu terbiasa mengecilkan karena kita juga tidak yakin dengan diri kita sendiri dan kita pikir cara terbaik untuk menyatakan siapa diri kita adalah dengan merendahkan dirimu, di mana humor jenis ini berkata, ‘Mari sini ke dekatku dan tertawa bersamaku, kemudian kita bisa menertawakan dirimu bersama.’ Itu tidak mengecilkan salah satu dari kita, tapi mengangkat kita, membiarkan kita mengenali dan menertawakan kemanusiaan yang kita bagi, kerapuhan yang kita bagi, kelemahan yang kita bagi. Kau tahu, hidup ini keras, dan tawa adalah cara kita menerima semua ironi, kekejaman, dan ketidakpastian yang kita hadapi.”

Penelitian ilmiah tentang humor agak terbatas, tapi sepertinya tawa dan humor punya peran evolusioner dalam mengelola kegelisahan dan stres menghadapi situasi tak dikenal. Lelucon yang lucu itu tepat karena memecahkan ekspektasi kita dan membantu kita menerima yang tidak diharapkan. Orang lain adalah salah satu sumber terbesar ketidakpastian dalam hidup kita, jadi tidak mengejutkan bahwa banyak humor digunakan untuk mengelola dan menggoda pertemuan-pertemuan ini. Uskup Agung



dan Dalai Lama adalah pakar menggunakan humor untuk menghubungkan dan menggabungkan saat bertemu orang lain.

Mungkin inilah salah satu alasan kebersamaan mereka menjadi begitu penuh tawa. Semua sukacita yang mereka rasakan ketika bersama tidak pernah terjadi sebelumnya. Mereka hanya bertemu setengah lusin kali sebelumnya, dan ini sebagian besar pertemuan pendek dalam situasi formal. Pemimpin-pemimpin global punya jadwal yang padat, dan waktu mereka bersama sangat diatur, jadi kesempatan untuk sekadar bercanda dan menjadi diri sendiri sangatlah jarang.

“Apa yang kaukatakan pada orang-orang,” saya bertanya pada Uskup Agung, “yang berkata bahwa mereka tidak lucu atau mereka tidak punya selera humor?”

“Kurasa ada banyak orang yang berpikir mereka harus bersikap serius karena itu memberi mereka bobot, dan mereka merasa lebih mungkin dihormati kalau bersikap serius. Tapi aku sangat percaya bahwa salah satu cara untuk masuk ke hati orang-orang adalah kemampuan membuat mereka tertawa. Kalau kau bisa menertawakan diri sendiri, semua orang tahu kau tidak sok. Selain itu, kau tidak bisa memukul jatuh orang yang bisa menjatuhkan dirinya sendiri. Kau tidak bisa mengkritik orang kalau mereka sudah mengkritik diri mereka sendiri.

“Kurasa aku tidak langsung bangun dan menjadi lucu begitu saja. Kurasa ini sesuatu yang bisa kaukembangkan. Seperti segala hal lain, ini kemampuan. Ya, memang membantu kalau kau punya kecenderungan lucu, dan terutama kalau kau bisa menertawakan dirimu sendiri, jadi belajarliah menertawakan dirimu sendiri. Itu sungguh cara termudah untuk mulai. Ini semua tentang kerendahan hati. Tertawakan dirimu sendiri dan jangan begitu sok dan serius. Kalau mulai mencari humor dalam hidup, kau akan menemukannya. Kau akan berhenti bertanya, Kenapa aku? dan mulai mengenali bahwa hidup terjadi pada kita semua. Ini membuat semuanya lebih mudah, termasuk kemampuanmu menerima orang lain dan apa yang akan terjadi dalam hidup.”



## 4.

# Penerimaan: Satu-satunya Tempat Perubahan Bisa Terjadi

Saat mengunjungi Desa Anak-anak Tibet pada bulan Januari, kami melihat ada tembok bertulisan kutipan yang disebutkan Dalai Lama dalam dialog. Kutipan ini adalah terjemahan pertanyaan terkenal Shantideva yang disebutkan Yang Mulia, tapi dengan gaya terjemahan sedikit berbeda: “Kenapa tidak bahagia atas sesuatu yang tak bisa disembuhkan? Dan apa gunanya tidak bahagia kalau hal itu tidak bisa disembuhkan?” Dalam ajaran pendek ini terdapat makna mendalam pendekatan Dalai Lama pada hidup. Akar kemampuan menakjubkannya untuk menerima realitas pengasingannya tanpa, seperti yang dikatakan Uskup Agung, menjadi murung.

Begitu kita bisa melihat hidup dalam perspektif yang lebih luas, begitu kita bisa melihat peran kita dalam drama hidup dengan kerendahhatian, dan begitu kita bisa menertawakan diri kita sendiri, kita telah mencapai kualitas pikiran yang keempat dan terakhir, yaitu kemampuan untuk menerima hidup kita dengan semua rasa sakit, ketidaksempurnaan, dan keindahannya.

Penerimaan, harus ditekankan, adalah lawan dari kepasrahan dan sikap menyerah kalah. Uskup Agung dan Dalai Lama adalah dua aktivis tak

kenal lelah yang menciptakan dunia yang lebih baik bagi seluruh penghuninya, tapi aktivisme mereka datang dari penerimaan mendalam tentang diri. Uskup Agung tidak menerima apartheid sebagai tak terhindarkan, tapi dia menerima bahwa realitas itu ada.

“Kita dimaksudkan untuk hidup dalam sukacita,” Uskup Agung menjelaskan. “Ini tidak berarti hidup akan mudah atau tanpa rasa sakit. Ini berarti kita bisa menoleh ke arah angin dan menerima bahwa inilah badai yang harus kita lalui. Kita tidak akan sukses dengan menyangkal apa yang ada. Penerimaan realitas adalah satu-satunya tempat perubahan bisa dimulai.” Uskup Agung telah mengatakan bahwa saat orang bertumbuh dalam hidup spiritual, “Kau bisa menerima apa pun yang terjadi padamu.” Kau menerima frustrasi tak terhindarkan dan kerja keras sebagai bagian dari kelokan dan tenunan hidup. Pertanyaannya, katanya, bukan: Bagaimana kita melarikan diri darinya? Pertanyaannya: Bagaimana kita bisa menggunakan ini sebagai sesuatu yang positif?

Praktik doa Uskup Agung melibatkan membaca kutipan dari Kitab Suci juga kutipan dari santo-santo dan guru-guru spiritual sepanjang sejarah. Salah satu favoritnya adalah guru Kristen Julian dari Norwich, yang *Revelations of Divine Love*-nya, ditulis tak lama setelah perempuan ini sembuh dari penyakit yang mengancam nyawanya pada tahun 1373. Ini dianggap buku pertama yang ditulis perempuan dalam bahasa Inggris. Dalam buku ini dia menulis,

...perbuatan yang terjadi terlihat begitu jahat pada kita dan orang-orang yang menderita akibat kejahatan yang begitu keji sehingga sepertinya tidak ada kebaikan yang bisa ditarik dari perbuatan itu; dan kita menganggap ini, penderitaan dan dukacita, menyelimutinya sehingga kita tidak bisa menemukan kedamaian dalam kontemplasi terberkati tentang Tuhan, seperti yang seharusnya kita lakukan; dan inilah sebabnya: kemampuan pikir kita begitu terbutakan sekarang, begitu rendah dan sederhana, sehingga kita tidak bisa mengenal kebijaksanaan yang tinggi dan ajaib, kemampuan dan kebaikan Tritunggal Maha Kudus.

Dan inilah yang dia maksudkan saat dia berkata, “Kau akan melihat sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja,” seolah dia berkata, Perhatikan sekarang, dengan penuh iman dan percaya, dan pada akhir waktu kau akan bisa melihat kepenuhan sukacita.

Penerimaan—entah kita percaya pada Tuhan atau tidak—memungkinkan kita masuk ke kepenuhan sukacita. Penerimaan memungkinkan kita terlibat dalam hidup secara apa adanya daripada melawan fakta bahwa hidup tidak berjalan sesuai keinginan kita. Penerimaan memungkinkan kita tidak berjuang melawan arus hari-demi-hari. Dalai Lama memberitahu kita bahwa stres dan kegelisahan datang dari harapan kita tentang bagaimana seharusnya hidup. Saat bisa menerima hidup apa adanya, bukan seperti apa yang kita pikirkan, kita bisa memudahkan perjalanan kita, berangkat dari poros yang bergelombang itu (*dukkha*), dengan semua penderitaan, stres, kegelisahan, dan ketidakpuasan, ke poros yang halus (*sukha*), dengan kemudahan, kenyamanan, dan kebahagiaan lebih besar.

Begitu banyak penyebab penderitaan datang dari reaksi kita pada orang lain, tempat, benda, dan situasi dalam hidup kita, bukannya menerima hal-hal itu. Saat bereaksi, kita terperangkap dalam penilaian dan kritik, kegelisahan dan keputusasaan, bahkan penolakan dan kecanduan. Tidak mungkin mengalami sukacita saat kita terperangkap seperti ini. Penerimaan adalah pedang yang memotong semua perlawanan ini, memungkinkan kita untuk relaks, melihat dengan jelas, dan merespons dengan tepat.

Banyak praktik tradisional Buddha ditujukan pada kemampuan untuk melihat hidup secara akurat, di luar semua ekspektasi, proyeksi, dan distorsi yang biasanya kita bawa. Praktik meditasi memungkinkan kita menenangkan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan mengganggu sehingga kita bisa memersepsikan realitas dan merespons dengan lebih baik. Kemampuan untuk hadir setiap saat tak lebih dan tak kurang daripada kemampuan untuk menerima kerapuhan, ketidaknyamanan, dan kegelisahan kehidupan sehari-hari.

“Dengan pengertian lebih mendalam akan realitas,” Dalai Lama menjelaskan, “kau bisa melihat lebih dari penampilan dan terhubung pada dunia dalam cara yang lebih tepat, efektif, dan realistis. Aku sering memberi contoh bagaimana kita seharusnya terhubung dengan tetangga kita. Bayangkan kau tinggal di sebelah tetangga yang payah. Kau akan menilai dan mengkritiknya. Kau akan hidup dalam kegelisahan dan keputusasaan bahkan kau tidak akan pernah punya hubungan baik dengan mereka. Kau bisa menyangkal masalah itu atau berpura-pura kau tidak punya hubungan yang sulit dengan tetanggamu. Kedua anggapan ini tidak membantu.

“Tapi, kau bisa menerima bahwa hubunganmu dengan tetanggamu sulit dan kau ingin memperbaikinya. Kau mungkin saja sukses atau bisa jadi juga tidak, tapi yang bisa kaulakukan adalah mencoba. Kau tidak bisa mengendalikan tetanggamu, tapi kau bisa mengendalikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaanmu. Daripada marah, daripada benci, daripada takut, kau bisa mengembangkan belas kasih bagi mereka, kau bisa mengembangkan kebaikan bagi mereka, kau bisa mengembangkan kehangatan hati bagi mereka. Ini adalah satu-satunya kesempatan untuk mengembangkan hubungan. Sejalan waktu, mungkin mereka akan lebih baik. Mungkin juga tidak. Ini tidak bisa kauendalikan, tapi kau akan memiliki ketenangan pikiran. Kau akan bisa mendapatkan sukacita dan bahagia, entah tetanggamu menyebalkan atau tidak.”

Kami kembali ke awal diskusi kami dan pertanyaan Shantideva. Penerimaan yang dianjurkan Dalai Lama dan Uskup Agung tidaklah pasif. Penerimaan ini kuat. Penerimaan ini tidak menyangkal pentingnya menganggap serius hidup dan bekerja keras untuk mengubah apa yang perlu diubah, untuk menebus apa yang perlu ditebus. “Kau tidak boleh membenci mereka yang melakukan hal-hal merugikan,” Dalai Lama menjelaskan. “Tindakan belas kasih yang harus dilakukan adalah aku bisa menghentikan mereka—karena mereka merugikan diri mereka sendiri selain orang-orang yang menderita akibat perbuatan mereka.”

Salah satu paradoks utama dalam Buddhisme adalah kita membutuhkan tujuan untuk terinspirasi, berkembang, dan bertumbuh, bahkan un-

tuk menjadi tercerahkan, tapi pada saat yang sama kita tidak boleh terikat pada aspirasi-aspirasi ini. Kalau tujuan itu mulia, komitmenmu pada tujuan tidak boleh bergantung pada kemampuanmu untuk mencapainya, dan saat mengejar tujuan kita, kita harus melepaskan anggapan kaku tentang bagaimana kita harus mencapainya. Kedamaian dan ketenangan datang dari melepaskan kelekatan kita pada tujuan dan cara. Inilah inti dari penerimaan.

Merefleksikan paradoks ini, tentang mengejar tujuan tapi tanpa kelekatan pada hasilnya, Jinpa menjelaskan pada saya bahwa ada pemikiran penting. Ini adalah pengenalan mendalam bahwa sementara masing-masing dari kita harus melakukan segalanya yang bisa kita lakukan untuk mencapai tujuan yang kita kejar, sukses atau tidaknya kita sering kali bergantung pada banyak faktor di luar kontrol kita. Jadi tanggung jawab kita adalah mengejar tujuan dengan seluruh dedikasi yang bisa kita berikan, melakukan yang terbaik yang kita bisa tapi tidak terikat pada hasil yang telah dibayangkan. Kadang, sebenarnya cukup sering, upaya kita berakhir pada hasil yang tak terduga, yang mungkin bahkan lebih baik daripada yang awalnya kita pikirkan.

Saya memikirkan komentar Uskup Agung bahwa dibutuhkan waktu untuk membangun kapasitas spiritual kita. "Itu seperti otot yang harus kita latih supaya bisa lebih kuat. Kadang-kadang kita terlalu marah dengan diri kita sendiri, berpikir bahwa kita harus sempurna. Tapi saat berada di Bumi ini adalah saat bagi kita untuk belajar menjadi baik, belajar untuk lebih mencintai, belajar untuk lebih berbelas kasih. Dan kau belajar, bukan secara teoretis. Kau belajar saat sesuatu terjadi dan mengujimu."

Hidup terus-menerus tak terduga, tak terkendali, dan sering kali cukup menantang. Edith Eva Eger menjelaskan bahwa hidup dalam kamp konsentrasi adalah barisan seleksi tanpa akhir saat orang tak pernah tahu apakah dia akan hidup atau mati. Satu-satunya hal yang membuat seseorang tetap hidup adalah penerimaan realitas keberadaan dirinya dan upaya untuk merespons sebaik yang dia bisa. Keingintahuan tentang apa yang akan terjadi selanjutnya, bahkan saat dia ditinggalkan untuk mati dalam

setumpuk jenazah, sering kali adalah satu-satunya hal yang bisa dia miliki untuk membuat dirinya mengambil napas berikutnya. Saat menerima apa yang terjadi saat ini, kita bisa merasa ingin tahu tentang apa yang mungkin terjadi berikutnya.

Penerimaan adalah pilar pikiran terakhir, dan membawa kita pada pilar pertama hati: pengampunan. Saat menerima masa kini, kita bisa memaafkan dan melepaskan keinginan memiliki masa lalu yang berbeda.



## 5.

# Pengampunan: Membebaskan Diri Kita dari Masa Lalu

“**A**ku telah menyaksikan bentuk-bentuk pengampunan luar biasa, yang dilakukan oleh orang-orang yang kupikir tidak mungkin melakukannya,” Uskup Agung memulai. “Pada satu saat selama Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi, ada ibu-ibu dari orang-orang muda yang dirayu oleh mereka yang bekerja bersama sistem apartheid untuk masuk perangkap, lalu dibunuh. Salah satu ibu berkata dia menyalakan televisinya dan melihat tubuh anaknya diseret. Dan di luar kesedihannya karena kematian putranya, ada kemarahan yang amat sangat mendalam karena jenazah putranya diperlakukan seperti bangkai binatang.

“Kau tahu, saat ibu-ibu ini datang ke Komisi, mereka cukup mengagumkan, sungguh, karena tidak ada yang meminta mereka harus mengampuni orang-orang ini—mereka menyebut diri mereka *askaris*—yang dulu adalah anggota Kongres Nasional Afrika, yang kemudian berbalik dan mendukung kekuatan pemerintah. Yang mengkhianati orang-orang muda ini datang dan tampil di depan ibu-ibu ini, meminta pengampunan mereka.

“Saat ibu dari pemuda yang diseret di jalanan melihat pengkhianat itu, dia melepaskan sepatu dan *melemparkannya* pada orang ini,” kata Uskup

Agung, tertawa dan berpura-pura melempar sepatu dengan tangan kirinya. “Kami harus istirahat sejenak, tapi kemudian selama rehat muncul saat yang benar-benar fantastis, saat mereka duduk di sana, dan juru bicara mereka berkata....” Uskup Agung menutup matanya, mengenang kekuatan tak terlukiskan dari kata-kata itu, “Anakku’—dia memanggil ‘anakku’ pada orang yang bertanggung jawab atas kematian anak-anak mereka itu. Dia berkata, ‘Anakku, kami mengampunimu.’

“Saat kami bertanya padanya mengapa mau mengampuni, dia berkata, ‘Apakah akan membantu kami kalau dia masuk penjara? Itu tidak akan mengembalikan anak-anak kami.’ Dan di situ ada keluhuran dan kekuatan yang sangat hebat. Ya, memang sulit, tapi itu sudah terjadi. Kami bicara tentang Nelson Mandela, tapi ada ibu-ibu ini, dan banyak lagi yang tidak kami kenal, yang mengalami peristiwa besar ini.

“Dalam kelompok ibu ini, ibu yang menjadi juru bicara mereka bangkit dan melintasi ruangan, ke arah orang yang bertanggung jawab atas kematian putra-putra mereka dan memeluknya dan berkata, ‘anakku’.

“Baru saja aku mendapat pesan tentang perempuan kulit putih bernama Beth, yang terluka parah dalam serangan bom oleh salah satu gerakan pembebasan dan masih membawa serpihan bom dalam tubuhnya. Banyak temannya terbunuh dan banyak lagi yang terluka. Dia harus dibantu oleh anak-anaknya untuk makan, untuk mandi. Beth begitu... Aku sangat...” Uskup Agung harus berhenti sejenak. “Beth berkata... Beth berkata... tentang pelakunya... Aku mengampuninya, dan aku harap dia mengampuniku.”

Kemudian Uskup Agung menceritakan kisah terkenal tentang salah satu teman kuliah saya, Amy Biehl, yang pergi ke Afrika Selatan setelah lulus dari universitas untuk berusaha membantu. Dia dibunuh dengan kejam saat mengantar salah satu temannya. “Orangtuanya datang jauh-jauh dari California ke Afrika Selatan untuk mendukung pemberian amnesti pada pelaku yang dijatuhi hukuman berat di penjara. Mereka berkata, ‘Kami ingin menjadi bagian dari proses penyembuhan di Afrika Selatan. Kami yakin putri kami akan mendukung kami saat mengatakan

kami ingin amnesti diberikan pada pembunuhnya.' Dan lebih banyak lagi seperti ini. Mereka mendirikan yayasan dengan nama putri mereka dan mempekerjakan orang-orang ini, yang telah membunuh putri mereka, dalam proyek untuk membantu orang-orang di kampung itu.

"Aku tidak akan berpura-pura itu datang dengan mudah, tapi kita punya semangat yang luhur. Kita sudah membicarakan Nelson Mandela sebagai ikon pengampunan yang hebat," kata Uskup Agung, "tapi kau dan kau dan kau dan kau punya potensi untuk menjadi alat kasih dan pengampunan yang besar. Kita tidak bisa berkata ada orang yang benar-benar tidak mampu mengampuni. Kurasa kita semua punya potensi laten, seperti yang disebutkan Yang Mulia, untuk merasa kasihan pada orang-orang yang melukai kemanusiaan seperti ini. Benar, tidak ada orang yang tidak memiliki kesanggupan untuk mengampuni dan tidak ada orang yang tidak bisa diampuni."

"Aku ingin menyebutkan," kata Dalai Lama, "seorang temanku dari Irlandia Utara, Richard Moore. Kisahnya amat sangat menyentuh. Dia berusia sembilan atau sepuluh tahun saat masalah Irlandia Utara merebak. Seorang tentara Inggris menembaknya dengan peluru karet saat dia dalam perjalanan ke sekolah." Dalai Lama menunjuk tepat di antara mata, tempat peluru karet itu mengenai Richard. "Dia pingsan, dan saat sadar dia ada di rumah sakit, kehilangan kedua matanya. Dia sadar bahwa dia tidak akan mampu melihat wajah ibunya lagi.

"Dia melanjutkan sekolah, dan akhirnya menikah dan punya dua anak perempuan. Kemudian dia mencari tentara Inggris yang menembak kepalanya, supaya bisa menyampaikan pengampunannya. Mereka menjadi sahabat yang sangat baik, dan pada satu kesempatan, dengan undangan pribadiku, mereka berdua datang ke Dharamsala. Aku ingin Richard berbagi kisah pengampunannya yang sangat menggugah dengan orang-orang, terutama para pelajar di Desa Anak-anak Tibet. Saat memperkenalkan Richard Moore pada para murid dan guru di sana, aku mengatakan dia adalah pahlawanku.

“Kemudian Richard mengundangku untuk mengunjungi Irlandia Utara, dan saat aku melihatnya bersama keluarganya di sana, aku menggodanya, ‘Istrimu sangat cantik. Kedua anak perempuanmu juga sangat cantik. Namun kau tidak bisa melihat. Aku bisa, jadi aku bisa menikmati kecantikan mereka.’ Aku menggambarkannya sebagai pahlawan sejatiku. Seperti itulah manusia sesungguhnya.”

“Yang Mulia, ini membawa kita pada pertanyaan dari seorang anak laki-laki bernama Jack, yang menulis, ‘Yang Mulia, saya mengucapkan selamat ulang tahun kedelapan puluh dari dasar hati saya. Saya harap tahun berikut ini penuh sukacita, sukses, dan banyak hal yang menyenangkan. Saya sangat menghormati Anda dan bangsa Anda dan pesan abadi Anda tentang kebaikan hati dan pengampunan. Tapi saya bertanya-tanya, apakah Anda bisa mengampuni China atas semua kerugian dan kesakitan yang telah mereka timbulkan pada Anda dan rakyat Anda? Apakah mereka pantas menerima pengampunan itu? Terima kasih, Yang Mulia, dan semoga ulang tahun Anda menyenangkan.’”

Tangan Dalai Lama terkatup seolah sedang berdoa saat dia memulai, “Kemarin, aku menyebutkan tanggal 10 Maret 2008, saat protes spontan merebak di Tibet. Aku sengaja berusaha menjaga kasih sayang dan rasa peduli bagi para garis keras China. Aku berusaha mengambil kemarahan mereka, rasa takut mereka, ke dalam diriku sendiri dan memberi mereka cintaku, pengampunanmu. Inilah praktik mengambil dan memberi kami, *tonglen*.

“Menjaga agar pikiranku tetap tenang benar-benar membantu. Dalam perjuangan kami, kami sengaja berusaha menghentikan diri kami mengembangkan kemarahan atau rasa benci. Tentu saja orang-orang China itu baik. Tapi bahkan bagi para garis keras, para pejabat, kami sengaja berusaha menjaga rasa kasih, rasa peduli bagi kesejahteraan mereka.”

Dalai Lama kemudian bicara dalam bahasa Tibet dan Jinpa menerjemahkan. “Secara umum, saat kami bicara tentang mengembangkan kasih sayang bagi seseorang, kami mengembangkan kasih sayang pada orang yang sebenarnya mengalami penderitaan dan rasa sakit yang parah. Tapi

kau juga bisa mengembangkan kasih sayang bagi seseorang yang mungkin tidak mengalami rasa sakit atau penderitaan parah saat ini, tapi yang menciptakan kondisi bagi penderitaan mereka sendiri di masa depan.”

“Jadi, kau lihat,” lanjut Dalai Lama, “orang-orang ini melakukan tindakan-tindakan yang begitu negatif, melakukan hal-hal yang menciptakan banyak rasa sakit bagi orang lain. Dalam tradisi Kristen, tidakkah kau berkata mereka akan masuk neraka?”

Uskup Agung mengangguk, menjelaskan.

“Dalam pandangan kami, orang-orang, termasuk yang melakukan kejahatan, seperti pembunuhan, menciptakan karma yang membawa konsekuensi negatif yang sangat serius. Jadi ada banyak alasan untuk memiliki perasaan kepedulian murni bagi kesejahteraan mereka. Kalau kau punya kepedulian bagi kesejahteraan mereka, tidak akan ada tempat bagi kemarahan dan kebencian untuk bertumbuh.

“Pengampunan,” lanjut Dalai Lama, “tidak berarti kita lupa. Kau harus mengingat hal negatif itu, tapi karena ada kemungkinan untuk mengembangkan kebencian, kita tidak boleh mengizinkan diri kita dibawa ke arah itu—kita memilih pengampunan.” Uskup Agung juga menyatakan dengan jelas tentang hal ini: Pengampunan bukan berarti kau lupa apa yang telah dilakukan seseorang, berlawanan dengan peribahasa “Ampuni dan lupakan”. Tidak bereaksi dengan negativitas, atau menyerah pada emosi negatif, tidak berarti kau tidak merespons tindakan itu atau kau membiarkan dirimu bisa dirugikan lagi. Pengampunan tidak berarti kau tidak mencari keadilan atau bahwa si pelaku tidak dihukum.

Dalai Lama telah memilih untuk tidak bereaksi mengikuti kemarahan dan kebencian, tapi itu bukan berarti dia tidak akan bicara melawan pendudukan China dan apa yang mereka lakukan di Tibet sampai bangsa Tibet bisa hidup dengan martabat dan kebebasan.

“Aku ingin menambahkan,” kata Dalai Lama, “bahwa ada perbedaan penting antara pengampunan dan sekadar membiarkan kesalahan orang lain. Kadang-kadang orang-orang salah mengerti dan berpikir pengampunan berarti kau menerima atau menyetujui hal yang salah. Tidak, bukan

itu masalahnya. Kita harus membuat perbedaan penting.” Dalai Lama bicara dengan empatik, mengusapkan tangan yang satu ke yang lain. “Aktor dan aksi, atau orang dan apa yang telah dia lakukan. Di mana aksi yang salah terjadi, mungkin perlu untuk melakukan aksi balasan yang tepat untuk menghentikannya. Pada sang aktor, atau orang itu. Namun, kau bisa memilih untuk tidak mengembangkan rasa marah dan benci. Di sinilah kekuatan pengampunan berada—tidak kehilangan pandangan akan kemanusiaan seseorang sementara merespons pada hal yang salah dengan kejernihan dan ketegasan.

“Kita berdiri teguh melawan yang salah tidak hanya untuk melindungi mereka yang dirugikan tapi juga untuk melindungi orang yang merugikan orang lain, karena pada akhirnya mereka juga akan menderita. Jadi dari rasa kepedulian bagi kesejahteraan jangka panjang mereka sendiri, kita menghentikan tindakan mereka yang salah. Inilah tepatnya apa yang sedang kami lakukan. Kami tidak membiarkan kemarahan dan perasaan negatif berkembang menuju para garis keras China, tapi pada saat yang sama kami dengan keras melawan aksi mereka.”

“Pengampunan,” tambah Uskup Agung, “adalah satu-satunya cara untuk menyembuhkan diri kita sendiri dan bebas dari masa lalu.” Seperti yang dia dan Mpho jelaskan dalam *The Book of Forgiving*, “Tanpa pengampunan, kita tetap terikat pada orang yang merugikan kita. Kita terikat pada rantai kepahitan, terikat bersama, terjebak. Sampai kita bisa mengampuni orang yang merugikan kita, orang itu akan memegang kunci kebahagiaan kita, orang itu akan menjadi orang yang memenjarakan kita. Saat kita mengampuni, kita mengambil kembali kendali akan nasib dan perasaan kita. Kita menjadi pembebas diri kita sendiri.”

“Jadi apa yang Anda katakan pada orang-orang,” tanya saya pada Dalai Lama, “yang berkata bahwa pengampunan adalah kelemahan, dan balas dendam adalah kekuatan?”

“Ada orang-orang tertentu yang bertindak mengikuti pikiran binatang. Saat seseorang memukul mereka, mereka ingin balas memukul, pembalasan.” Dalai Lama mengepalkan tinju dan berpura-pura memukul dirinya

sendiri. “Dengan otak manusia kita, kita bisa berpikir, kalau aku balas memukul, apa gunanya pada jangka pendek dan jangka panjang?”

“Kita juga bisa menyadari bahwa jelas tidak ada yang lahir dengan sifat kejam, untuk merugikan kita, tapi karena situasi tertentu, sekarang dia tidak menyukaiku, jadi dia memukulku. Mungkin tingkah lakuku, atau sikapku, atau bahkan ekspresi wajahku berkontribusi sehingga orang ini menjadi musuhku. Jadi aku juga terlibat. Siapa yang harus disalahkan? Jadi, duduk dan pikirkan berbagai penyebab dan kondisi, kemudian kau melihat bahwa kalau benar-benar marah, kita harus marah pada penyebab dan kondisi—akhirnya kemarahan mereka, ketidakpedulian mereka, pikiran pendek mereka, pikiran sempit mereka. Jadi itu memberikan rasa kepedulian, dan kita bisa merasa kasihan pada orang-orang ini.

“Jadi benar-benar salah,” katanya dengan empatik, menggerakkan tangan seolah memotong udara, “mengatakan bahwa praktik toleransi dan praktik pengampunan adalah tanda kelemahan. Sangat salah. Seratus persen salah. Seribu persen salah. Pengampunan adalah tanda kekuatan. Benar, kan?” Dalai Lama berkata, menoleh pada Uskup Agung.

“Sungguh-sungguh benar, ya,” kata Uskup Agung sambil tertawa. “Aku baru akan berkata bahwa mereka yang berkata bahwa pengampunan adalah tanda kelemahan belum pernah melakukannya.

“Respons alami saat seseorang memukulmu,” Uskup Agung berkata, “adalah ingin balas memukul. Tapi kenapa kita mengagumi orang-orang yang tidak memilih balas dendam? Itulah pengakuan kita akan fakta bahwa, ya, ada orang-orang yang berpikir bahwa mata ganti mata akan memuaskanmu. Tapi pada akhirnya kau mendapati bahwa mata ganti mata akan membuat seluruh dunia buta. Kita punya insting untuk balas dendam tapi juga insting pengampunan.”

Memang, sepertinya manusia berevolusi dengan kedua impuls dan kedua kapasitas, untuk balas dendam dan untuk pengampunan. Saat psikolog Martin Daly dan Margo Wilson mempelajari enam puluh kebudayaan yang berbeda di seluruh dunia, mereka mendapati 95% punya sebetuk balas dendam darah. Saat psikolog Michael McCullough melihat pada

budaya-budaya yang sama, dia mendapati 93% dari mereka juga menunjukkan contoh pengampunan dan rekonsiliasi. Pengampunan mungkin sebenarnya begitu biasa sehingga diterima begitu saja dalam 7% budaya lainnya.

Ahli primata Frans de Waal percaya bahwa aktivitas membangun perdamaian seperti itu sangat umum dalam dunia binatang. Simpanse berciuman dan berbaikan, dan sepertinya banyak spesies lain juga begitu. Bukan hanya monyet seperti kita, tapi juga domba, kambing, hyena, dan lumba-lumba. Dari spesies-spesies yang telah dipelajari, hanya kucing rumah yang gagal menunjukkan tingkah laku yang rekonsiliasi setelah konflik. (Temuan ini tidak akan mengejutkan mereka yang punya kucing.)

Dalam *The Book of Forgiving*, Uskup Agung dan Mpho memaparkan dua lingkaran: lingkaran balas dendam dan lingkaran pengampunan. Saat sesuatu yang menyakitkan atau merugikan terjadi, kita bisa memilih untuk balas menyakiti atau untuk menyembuhkan. Kalau kita memilih untuk membalas, atau balas dendam, lingkaran balas dendam dan kerugian berlanjut tanpa akhir, tapi kalau memilih untuk memaafkan, kita mematahkan lingkaran dan kita bisa menyembuhkan diri, memperbaharui atau melepaskan hubungan itu.

Keridakmauan mengampuni membawa pada perasaan kebencian, kemarahan, permusuhan, dan dendam yang bisa sangat menghancurkan. Bahkan ledakan kecil perasaan itu bisa memiliki efek fisik yang signifikan. Dalam satu penelitian, psikolog Charlotte vanOyen Witvliet meminta orang memikirkan seseorang yang telah menyakiti, menganiaya, atau menghina mereka. Dia memonitor detak jantung, otot-otot wajah, dan kelenjar keringat mereka.

Saat mengingat dendam mereka, orang memberikan respons stres—tekanan darah mereka dan detak jantung mereka naik dan mereka mulai berkeringat. Mereka merasa sedih, marah, intens, dan tidak lagi memegang kendali. Saat mereka diminta untuk berempati pada orang yang menghina mereka dan membayangkan memaafkan mereka, respons stres mereka



kembali normal. Sebagai makhluk sosial, sangat menekan bagi kita, dan bagi keseluruhan kelompok, saat ada retakan pada hubungan-hubungan yang mengikat kita bersama.

Dalam ulasan tentang penelitian akan pengampunan dan kesehatan, Everett L. Worthington Jr. dan Michael Scherer menemukan bahwa sikap tidak mau mengampuni sepertinya merusak sistem imun dalam banyak hal, termasuk memutus produksi hormon-hormon penting dan cara sel-sel kita melawan infeksi.

“Saya ingin kembali pada Anda, Uskup Agung, untuk pertanyaan terakhir sebelum rehat teh,” kataku. “Sering kali orang yang sangat sulit kita ampuni adalah orang-orang yang terdekat pada kita.”

“Ya, ya.”

“Anda memberitahu saya bahwa mengampuni ayah Anda untuk beberapa hal yang dia lakukan pada ibu Anda sangat sulit dan sangat menyakitkan bagi Anda. Dan saya ingin tahu, kalau dia ada bersama kita sekarang ini, bagaimana Anda memberitahu dia bagaimana hal itu memengaruhi Anda, dan bagaimana Anda akan memberitahu dia bahwa Anda memaafkannya. Apa yang akan Anda katakan?”

“Yah, aku jelas akan mengatakan padanya bahwa aku sangat terluka dengan caranya memperlakukan ibuku saat dia mabuk.” Uskup Agung kemudian menutup mata dan bicara sangat pelan dan lambat, seolah dia kembali dalam waktu. “Aku sangat marah pada diriku sendiri karena terlalu kecil untuk memukulinya. Maksudku, saat dia sadar, dia orang yang sangat baik. Tapi ibuku—aku sangat mencintai ibuku—adalah manusia yang sangat hebat, sangat lembut. Dan itu hanya menjadikan situasi makin parah. Dan ada seorang putra yang terlalu kecil untuk campur tangan saat dia dipukuli.

“Aku akan memberitahu satu penyesalan besar yang kumiliki. Kami dulu membawa anak-anak ke sekolah berasrama di Swaziland, kira-kira tiga ratus mil sekali jalan, dan kami akan menginap di jalan saat pulang

ke rumah orangtua kami karena tidak ada motel tempat orang kulit hitam bisa tinggal.

“Pada suatu saat ini ketika pulang dari Swaziland, kami akan berhenti di rumah Leah bersama ibunya, yang tidak berada di kampung yang sama dengan tempat orangtuaku tinggal. Kami datang untuk mengucapkan selamat malam dan selamat tinggal pada orangtuaku, karena kami akan berangkat pagi-pagi ke Cape, tempat aku bekerja. Dan pada kesempatan yang satu ini, aku benar-benar kelelahan saat ayahku berkata dia ingin bicara padaku. Ada sesuatu yang ingin dia katakan padaku.

“Aku terlalu lelah dan aku sakit kepala, dan aku berkata, ‘Tidak. Bisakah kita bicara besok?’ Lalu kami pergi ke rumah Leah. Dan seperti kadang-kadang hanya terjadi dalam novel-novel, kami dibangunkan pagi-pagi oleh keponakan perempuanku, memberitahuku bahwa ayahku sudah meninggal semalam. Dan jadi, aku tidak pernah tahu apa yang ingin dia katakan padaku. Aku punya penyesalan yang sangat dalam. Kadang-kadang aku menangis. Aku berharap mungkin dia punya firasat tentang kematiannya dan ingin berkata betapa menyesalnya dirinya karena perlakuan yang dia berikan pada ibunya.

“Jadi, aku menyesal bahwa... aku hanya bisa berkata aku berharap dia beristirahat dengan tenang. Aku harus menerima bahwa aku kehilangan kesempatan... yang tidak akan pernah kembali.

“Tak satu pun dari kita tahu kapan saat itu akan datang, ketika sesuatu yang begitu penting akan terjadi dan kita melepaskannya. Dan ya, aku berusaha menekan rasa bersalahku, tapi perasaan itu tidak bisa sepenuhnya pergi.

“Fakta bahwa dia mengambil inisiatif, dan pembenaran apa pun yang kumiliki, itulah inisiatif yang kutolak. Dan itu adalah beban bagi hati dan jiwaku. Dan aku hanya bisa berharap bahwa dia telah mengampuniku... yah...”

Kami duduk dalam keheningan selama beberapa menit yang panjang, menemani Uskup Agung dalam dukacita dan penyesalannya. Dia menerawang, matanya basah, mengenang ayahnya. Dia menutup mata, mungkin

berdoa. Rasanya kami berdoa bersama, menerima dan merengkuh dukacita dan kehilangannya.

Dalai Lama adalah yang pertama bicara, saat dia akhirnya berpaling pada Jinpa dan bicara dalam bahasa Tibet.

“Dia berkata, Uskup Agung, Anda bicara tentang betapa baiknya ayah Anda ketika sadar,” kata Jinpa, menerjemahkan kata-kata Dalai Lama. “Hanya saat dia mabuk hal-hal ini terjadi. Jadi alkohol yang harus disalahkan, sungguh.”

“Jadi,” Dalai Lama menambahkan, “kupikir dia bahkan orang yang amat sangat baik, dan saat dia mabuk, dia bukan orang yang sesungguhnya.”

“Terima kasih,” kata Uskup Agung.



## 6. Rasa Syukur: Aku Beruntung Bisa Hidup

“Setiap hari, saat bangun, berpikirlah, ‘Aku beruntung bisa hidup. Aku memiliki hidup manusia yang berharga. Aku tidak akan menyia-nyiakannya,’” Dalai Lama sering berkata. Topiknya adalah rasa syukur, dan menakjubkan melihat bagaimana Uskup Agung dan Dalai Lama berhenti untuk mengekspresikan rasa syukur pada satu sama lain, bagi semua yang membuat waktu kebersamaan ini mungkin terjadi, dan bagi setiap dan semua hal yang mereka saksikan. Aku memperhatikan bagaimana Uskup Agung menyapa hampir setiap pengalaman baru dengan kata *indah*, dan memang kemampuan melihat keindahan, sesuatu yang mengagetkan, kemungkinan dalam setiap pengalaman, dan setiap pertemuan adalah inti dari sukacita.

“Kau bisa dibantu untuk melihat dunia dan melihat perspektif yang berbeda,” kata Uskup Agung. “Saat beberapa orang melihat cangkir yang setengah kosong, kau melihatnya sebagai setengah penuh. Mungkin orang akan tergerak melihat bahwa ada amat sangat banyak orang di dunia hari ini yang tidak memiliki sarapan seperti yang kausantap. Begitu banyak, bahkan jutaan, orang di dunia hari ini kelaparan. Itu bukan salahmu, tapi kau bangun di tempat tidur yang hangat, kau bisa mandi, kau mengena-

kan pakaian bersih, dan kau berada dalam rumah yang hangat di musim dingin. Sekarang pikirkan begitu banyak orang yang menjadi pengungsi yang bangun di pagi hari, dan tidak punya banyak perlindungan dari hujan yang turun deras. Mungkin tidak ada kehangatan atau makanan atau bahkan sekadar air. Ini mengatakan dengan cara tertentu, ya, ini sesungguhnya mengatakan kau pasti ingin menghitung berkat-berkat yang kaumiliki.”

Baik Uskup Agung maupun Dalai Lama sama-sama tidak banyak bicara tentang kenikmatan; mungkin karena tradisi mereka sama-sama skeptis dalam menemukan kebahagiaan yang bertahan melalui pemanjaan indrawi, tapi saya cukup senang mendapati bahwa mereka berdua sama-sama tidak menolak kenikmatan yang diizinkan dalam kehidupan spiritual mereka, entah itu puding nasi Tibet atau es krim *rum raisin*. Rasa syukur adalah salah satu dimensi kunci yang dimasukkan Ekman ke definisinya mengenai sukacita.

Rasa syukur adalah pengakuan akan semua yang memegang kita dalam jaring kehidupan dan semua yang memungkinkan kita memiliki hidup yang kita miliki dan momen yang kita alami. Berterima kasih adalah respons alami pada kehidupan dan mungkin satu-satunya cara untuk menikmatinya. Baik tradisi Kristen maupun Buddha, dan mungkin semua tradisi spiritual, mengenali pentingnya rasa syukur. Ini memungkinkan kita mengubah perspektif akan semua yang telah diberikan pada kita dan semua yang kita miliki, seperti yang disarankan Dalai Lama dan Uskup Agung. Ini menjauhkan kita dari fokus pemikiran sempit tentang kesalahan dan kekurangan menuju perspektif keuntungan dan kelebihan yang lebih luas.

Bruder David Steindl-Rast, seorang biarawan Benediktin Katolik dan ilmuwan yang menghabiskan banyak waktu dalam dialog antaragama Kristen-Buddha, menjelaskan, “Bukan kebahagiaan yang membuat kita bersyukur. Rasa syukurlah yang membuat kita bahagia. Setiap saat adalah berkah. Tidak ada kepastian bahwa kau akan mendapatkan saat yang lain, dengan semua kesempatan yang ada dalam saat itu. Berkah dalam

setiap berkah adalah kesempatan yang ditawarkan pada kita. Sering kali itulah kesempatan untuk menikmatinya, tapi kadang kala berkah yang sulit diberikan pada kita, dan itu mungkin kesempatan untuk menghadapi tantangan.”

Kemampuan Dalai Lama untuk bersyukur atas kesempatan yang ada bahkan dalam pembuangan adalah perubahan perspektif yang mendalam; memungkinkannya bukan hanya menerima realitas keadaannya tapi juga melihat kesempatan dalam setiap pengalaman. Penerimaan berarti tidak melawan realitas. Rasa syukur berarti memeluk realitas. Itu berarti bergerak dari menghitung bebanmu ke menghitung berkahmu, seperti yang direkomendasikan Uskup Agung, baik sebagai penawar bagi rasa iri maupun resep untuk menghargai hidup kita sendiri.

“Aku berkesempatan menemui banyak pemimpin spiritual seperti engkau,” kata Dalai Lama, saat Uskup Agung kagum pada kemampuannya menemukan rasa syukur bahkan dalam lima puluh tahun kehilangan bagi dirinya sendiri dan rakyatnya. “Itu amat sangat lebih memperkaya, lebih berguna. Bahkan penderitaan membantumu mengembangkan empati dan kasih sayang pada orang lain.

“Pembuangan benar-benar telah membawaku lebih dekat dengan realitas. Saat kau berada dalam situasi yang sulit, tidak ada ruang untuk berpura-pura. Dalam kesulitan atau tragedi, kau harus menghadapi realitas secara apa adanya. Saat kau adalah pengungsi, saat kau telah kehilangan tanahmu, kau tidak bisa berpura-pura atau bersembunyi di belakang peranmu. Saat kau dihadapkan pada realitas penderitaan, semua dalam hidup jadi tersaji apa adanya. Bahkan seorang raja saat menderita tidak bisa berpura-pura menjadi seseorang yang istimewa. Dia hanya seorang manusia, menderita, seperti orang-orang lain.”

Dalam Buddhisme, seseorang bisa merasa bersyukur bahkan karena memiliki musuh, “guru spiritual kami yang paling berharga”, demikian mereka biasa dipanggil, karena musuh membantu kita mengembangkan praktik spiritual kita dan mengembangkan ketenangan bahkan saat menghadapi kesulitan. Kisah Dalai Lama tentang temannya yang takut

kehilangan kasih sayang pada orang yang menyiksanya dalam gulag China adalah contoh yang sangat tajam.

Uskup Agung telah menjelaskan di awal minggu bagaimana Nelson Mandela berubah saat dia berada dalam penjara. Mandela dan teman-teman tahanan politiknya menggunakan waktu mereka untuk mengembangkan pikiran dan karakter mereka sehingga suatu hari mereka akan siap menjalankan negara. Mereka melihat penjara sebagai universitas informal. Kisah-kisah tahanan ini mengingatkan saya akan mantan narapidana yang pernah saya kenal.

Anthony Ray Hinton menghabiskan tiga puluh tahun menunggu hukuman mati karena kejahatan yang tidak dia lakukan. Dia bekerja dalam pabrik yang terkunci saat tindak kriminal yang dituduhkan padanya terjadi. Saat ditangkap di negara bagian Alabama, Amerika Serikat, dia diberitahu oleh polisi bahwa dia akan masuk penjara karena berkulit hitam. Dia menghabiskan tiga puluh tahun dalam sel berukuran lima kali tujuh kaki dalam kurungan soliter, hanya diizinkan keluar satu jam setiap harinya. Selama waktu menunggu hukuman mati ini, Hinton menjadi konselor dan teman bukan hanya bagi narapidana lain, 54 di antaranya telah dihukum mati, tapi juga pada para penjaga sel hukuman mati, banyak di antaranya yang memohon pengacara Hinton untuk berusaha membebaskannya.

Saat Mahkamah Agung dengan suara penuh memerintahkan pembebasannya, dia akhirnya bisa bebas lagi. "Orang tidak tahu nilai kebebasan sampai kebebasannya diambil," katanya padaku. "Orang lari berlindung dari hujan. Aku lari hujan-hujan. Bagaimana bisa sesuatu yang jatuh dari surga tidaklah berharga? Setelah begitu lama tidak bisa menikmati hujan, aku bersyukur atas setiap tetesnya. Hanya untuk merasakannya pada wajahku."

Saat Hinton diwawancarai oleh acara televisi Amerika, *60 Minutes*, pewawancaranya bertanya apakah dia marah pada mereka yang memasukkannya ke penjara. Dia menjawab bahwa dia sudah memaafkan semua orang yang mengirimnya ke penjara. Pewawancara tidak percaya dan ber-



tanya, "Tapi mereka mengambil tiga puluh tahun hidup Anda—bagaimana Anda bisa tidak marah?"

Hinton menjawab, "Kalau aku marah dan tidak mau mengampuni, mereka akan mengambil seluruh sisa hidupku."

Tidak mau mengampuni merampok kemampuan kita untuk menikmati dan mensyukuri hidup kita, karena kita terkurung dalam masa lalu yang penuh rasa marah dan kepahitan. Pengampunan memungkinkan kita untuk bergerak di luar masa lalu dan menghargai masa kini, termasuk tetesan air hujan pada wajah kita.

"Apa pun yang hidup berikan padamu," Bruder Steindl-Rast menjelaskan, "kau bisa merespons dengan sukacita. Sukacita adalah kebahagiaan yang tidak bergantung pada apa yang terjadi. Itu adalah respons penuh syukur atas kesempatan yang ditawarkan hidup padamu pada saat ini."

Hinton adalah contoh kuat dari kemampuan untuk merespons dengan sukacita meskipun berada dalam situasi yang sangat mengerikan. Saat kami naik taksi di New York, dia memberitahu saya, "Dunia tidak memberikan sukacitamu pada dirimu, dan dunia tidak bisa mengambilnya. Kau bisa membiarkan orang datang dalam hidupmu dan menghancurkannya, tapi aku menolak membiarkan siapa pun mengambil sukacitaku. Aku bangun di pagi hari, dan aku tidak butuh siapa pun untuk membuatku tertawa. Aku akan tertawa sendiri, karena aku terberkati bisa melihat satu hari lagi, dan saat kau terberkati karena bisa melihat satu hari, seharusnya itu secara otomatis memberimu sukacita.

"Aku tidak berjalan-jalan berkata, 'Bung, aku tidak punya uang sepeser pun.' Aku tidak peduli tidak punya uang sepeser pun, yang kupedulikan adalah aku terberkati karena bisa melihat matahari terbit. Apakah kau tahu berapa banyak orang yang punya banyak uang tapi tidak bangun pagi ini? Jadi, mana yang lebih baik—punya jutaan dolar dan tidak bangun, atau bangkrut dan bangun? Aku memilih bangkrut dan bisa bangun di semua hari dalam seminggu. Aku memberitahu pewawancara dari CNN pada bulan Juni bahwa aku punya tiga dolar dan lima puluh sen dalam saku, dan untuk alasan tertentu pada hari itu aku berada dalam kondisi paling

bahagia yang pernah kurasakan. Dia berkata, 'Dengan tiga dolar dan lima puluh sen?' Aku berkata, 'Tahu tidak, ibuku tidak pernah membesarkan kami untuk menghasilkan uang sebanyak yang kami bisa. Ibuku memberitahu kami tentang kebahagiaan sejati. Dia memberitahu kami saat kau bahagia, orang-orang yang bersamamu juga ikut bahagia.'

"Aku hanya melihat semua orang ini yang punya begitu banyak tapi tidak bahagia. Ya, aku memang dikurung selama tiga puluh tahun yang panjang, hari demi hari, dalam sel berukuran lima kali tujuh kaki, dan ada beberapa orang yang belum pernah masuk ke penjara, tidak pernah menghabiskan satu hari atau satu jam atau satu menit di sana, tapi mereka tidak bahagia. Aku bertanya pada diriku sendiri, 'Kenapa begitu?' Aku tidak bisa memberitahumu kenapa mereka tidak bahagia, tapi aku bisa mengatakan padamu bahwa aku bahagia karena aku memilih untuk bahagia."

"Saat kau bersyukur," Bruder Steindl-Rast menjelaskan, "kau tidak punya rasa takut, dan saat kau tidak punya rasa takut, kau tidak kasar. Saat kau bersyukur, kau bertindak karena rasa berkecukupan dan bukan karena rasa kekurangan, dan kau bersedia berbagi. Kalau kau bersyukur, kau menikmati perbedaan di antara orang dan hormat pada semua orang. Dunia yang penuh syukur adalah dunia yang penuh orang yang bersyukur. Orang yang bersyukur adalah orang yang bersyukur. Dunia yang bersyukur adalah dunia yang gembira."

Rasa syukur menghubungkan kita semua. Saat mengucapkan syukur atas suatu waktu makan, kita bisa bersyukur atas makanan yang kita makan dan bagi semua yang memungkinkan makanan itu bisa tersaji di meja kita—para petani, para pedagang, dan para koki. Saat Uskup Agung mengucapkan doa syukur, kami sering kali dibawa dalam perjalanan Ubuntu, mengakui semua hubungan yang mengikat kita bersama dan membuat kita saling tergantung. Ekaristi yang diberikan Uskup Agung pada Dalai Lama secara harfiah datang dari bahasa Yunani *mengucap terima kasih*, dan menyatakan

rasa syukur atau memberikan terima kasih bagi apa yang telah kita terima adalah praktik penting dalam tradisi Yudea-Kristen.

Bersyukur adalah satu dari “tujuh cabang” yang merupakan praktik spiritual harian dalam tradisi Buddha India dan Tibet. Saat bersyukur, kita merayakan keberuntungan kita dan keberuntungan orang lain. Kita merayakan perbuatan baik kita dan perbuatan baik orang lain. Dengan bersyukur, Anda lebih tidak mungkin menganggap hidup ada begitu saja dan bisa menguatkan serta menghargai semua yang Anda miliki dan yang telah Anda lakukan. Jinpa memberitahu saya ada kutipan terkenal dari Tshongkhapa, master Tibet dari abad keempat belas yang pemikiran dan tulisannya adalah bagian penting dari pendidikan formal Dalai Lama. “Pemikiran itu menyatakan bahwa cara terbaik untuk menciptakan karya yang baik dengan upaya paling minimal adalah dengan bersyukur akan perbuatan baikmu dan perbuatan baik orang lain.” Bersyukur membuat kita cenderung mengulangi perbuatan baik itu di masa depan.

Ilmuwan telah lama tahu bahwa otak kita telah berevolusi dengan bias negatif. Tak ragu lagi, itu membawa keuntungan bagi kelangsungan hidup kita karena kita berfokus pada apa yang salah atau berbahaya. Bersyukur memotong keadaan standar dalam pikiran kita ini. Rasa syukur membuat kita bisa melihat apa yang baik dan benar, dan bukan hanya apa yang jelek dan salah.

Mungkin karena bias ini, orang sering kali skeptis pada rasa syukur dan bertanya-tanya apakah itu sudut pandang yang naif atau akan membawa pada rasa puas diri atau bahkan ketidakadilan. Kalau kita bersyukur untuk keadaan yang ada, apakah upaya kita terhadap sesuatu yang masih dibutuhkan akan menjadi kurang? Kalau Dalai Lama bisa menemukan hal-hal yang bisa dia syukuri dalam pembuangannya, apakah dia akan tidak mau lagi melawan pendudukan China atas Tibet?

Profesor UC Davis, Robert Emmons telah mempelajari rasa syukur selama lebih dari satu dekade. Dalam salah satu penelitiannya bersama ko-

leganya Michael McCullough dan Jo-Ann Tsang, dia menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur sepertinya tidak mengabaikan atau menolak aspek-aspek negatif dalam hidup; mereka hanya memilih untuk mengapresiasi apa yang positif: "Orang-orang dengan disposisi kuat pada rasa syukur memiliki kapasitas untuk berempati dan menerima sudut pandang orang lain. Mereka dianggap lebih baik hati dan lebih senang membantu oleh orang-orang dalam jaringan sosial mereka." Mereka juga lebih mungkin membantu orang yang memiliki masalah pribadi atau menawarkan dukungan emosional pada orang lain.

Emmons dan McCullough juga mendapati bahwa orang-orang yang berfokus pada rasa syukur, dengan menuliskan daftar hal yang mereka syukuri, lebih banyak berolahraga, punya lebih sedikit penyakit, merasa hidup mereka lebih baik, dan lebih positif tentang minggu mendatang bila dibandingkan dengan mereka yang mencatat kejadian-kejadian yang mengganggu atau bersifat netral. Demikian pula, mereka yang berfokus pada rasa syukur lebih mungkin membuat kemajuan pada tujuan pribadi yang penting. Jadi sepertinya rasa syukur meningkatkan motivasi, bukan menurunkannya. Orang-orang yang bersyukur melaporkan emosi yang lebih positif, lebih berdaya hidup dan optimistis, dan memiliki kepuasan hidup lebih besar, juga tingkat stres dan depresi yang lebih rendah.

Rasa syukur bisa merangsang hipotalamus, yang terlibat dalam mengatur stres dalam otak, juga bagian *ventral tegmental*, yang merupakan bagian dari sirkuit *reward* yang memproduksi rasa senang dalam otak. Riset telah menunjukkan bahwa tindakan sederhana seperti tersenyum selama dua puluh detik saja bisa memicu emosi positif, memulai sukacita dan kebahagiaan. Tersenyum menstimulasi dikeluarkannya neuropeptida yang bekerja melawan stres dan mengeluarkan koktail neurotransmiter perasaan senang, yaitu serotonin, dopamin, dan endorfin. Serotonin bertindak sebagai antidepresan alami, dopamin merangsang pusat *reward* otak, dan endorfin adalah pembunuh rasa sakit alami. Tersenyum juga sepertinya memberi *reward* pada otak mereka yang melihat kita tersenyum, membuat mereka merasa lebih baik juga. Senyum itu menular, merangsang senyum

tak sadar pada orang lain, yang pada gilirannya menyebarkan efek positif. Apakah Dalai Lama dan Uskup Agung tersenyum karena mereka bahagia, atau apakah mereka bahagia karena mereka tersenyum? Kedengarannya seperti teka-teki Zen. Sepertinya keduanya benar. Entah kita mengerutkan dahi karena tidak senang atau tersenyum memberi penghargaan, kita memiliki kuasa besar atas emosi-emosi kita dan pengalaman hidup kita.

Kefanaan, Dalai Lama mengingatkan kita, adalah sifat alami kehidupan. Semua hal akan berakhir, dan ada bahaya nyata menyingkirkan hidup manusia kita yang berharga. Rasa syukur membantu kita mengatur, merayakan, dan bersukacita dalam setiap hari dan setiap saat sebelum saat-saat itu hilang dalam jam pasir pengalaman.

Mungkin tidak mengejutkan bagi Sonja Lyubomirsky bahwa rasa syukur adalah faktor yang sepertinya memengaruhi kebahagiaan bersama kemampuan kita untuk membingkai ulang kejadian-kejadian negatif menjadi positif. Faktor terakhir yang ditemukannya adalah kemampuan kita untuk bertindak baik dan murah hati pada orang lain, yang dilihat Dalai Lama dan Uskup Agung sebagai dua pilar yang terpisah tapi berhubungan: kasih sayang dan sifat murah hati. Saat mengenali semua yang telah kita terima, respons alami kita adalah ingin merawat dan memberi pada orang lain.



## 7.

# Kasih Sayang: Kita Ingin Diri Kita Dipenuhi Perasaan Ini

“Pemikiran yang terlalu berpusat pada diri sendiri adalah sumber penderitaan. Kepedulian penuh kasih bagi kesejahteraan orang lain adalah sumber kebahagiaan,” kata Dalai Lama di awal minggu. Sekarang dia menggosok-gosokkan kedua tangan dengan serius karena kami kembali ke topik kasih sayang. “Di planet ini, selama tiga ribu tahun terakhir, berbagai tradisi keagamaan berkembang. Semua tradisi ini membawa pesan yang sama: pesan cinta. Jadi tujuan dari semua tradisi yang berbeda ini adalah untuk menikmati dan memperkuat nilai cinta, kasih sayang. Obat yang berbeda-beda, tapi tujuan yang sama: untuk menyembuhkan rasa sakit kita, penyakit kita. Seperti yang telah kita sebutkan, bahkan ilmuwan sekarang mengatakan dasar dari sifat alami manusia adalah kasih sayang.” Baik dia maupun Uskup Agung telah menekankan bahwa kepedulian penuh kasih sayang pada orang lain ini bersifat instingtual dan kita semua memiliki sifat dasar untuk berhubungan dan peduli. Bagaimanapun juga, seperti Uskup Agung jelaskan pada awal minggu, “Semua butuh waktu. Kita tumbuh dan belajar bagaimana menjadi penuh kasih, bagaimana untuk peduli, bagaimana menjadi manusia.” Buddha berkara, “Apa satu hal yang, bila kaumiliki, akan membuatmu memiliki semua nilai kebaikan lain? Itu adalah kasih sayang.”

Kita perlu mengambil waktu untuk berpikir sejenak apa arti sesungguhnya kasih sayang, karena istilah itu sering kali salah dimengerti. Jinpa, dengan bantuan beberapa kolega, menciptakan Pelatihan Pengembangan Kasih Sayang, Compassion Cultivation Training, pada Pusat Penelitian dan Pendidikan Kasih Sayang dan Altruisme, Center for Compassion and Altruism Research and Education, di Stanford University School of Medicine. Dalam bukunya yang sangat bagus, *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives*, dia menjelaskan: “Kasih sayang adalah kepedulian yang timbul saat kita dihadapkan dengan penderitaan orang lain dan merasa termotivasi untuk melihat penderitaan itu berakhir.” Dia menambahkan, “Kasih sayang adalah apa yang menghubungkan empati pada tindakan kebaikan, kemurahhatian, dan ungkapan kecenderungan altruistik lainnya.” Kata bahasa Yahudi Biblis bagi kasih sayang adalah *rachamim*, datang dari akar kata untuk rahim, *rechem*, dan Dalai Lama sering kali berkata bahwa dari pengasuhan inilah kita belajar tentang kasih sayang. Dia juga berkata ibunya adalah guru kasih sayangnya yang pertama. Dari diasuh, dan pada gilirannya mengasuh anak-anak kita sendiri, kita menemukan sifat alami kasih sayang. Kasih sayang dalam banyak cara meluaskan insting keibuan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup spesies kita.

Dalai Lama mengisahkan suatu penerbangan malam dari Jepang ke San Francisco. Di dekatnya duduk satu pasangan dengan dua anak, seorang anak laki-laki yang berusia sekitar tiga tahun yang sangat aktif dan seorang bayi. Pada awalnya, sepertinya si ayah membantu menjaga anak-anaknya, sering kali berjalan-jalan dengan anak laki-lakinya, yang terus berlarian di lorong pesawat. Di tengah malam, Dalai Lama menengok dan melihat si ayah tidur nyenyak dan si ibu mengurus dua anak yang lelah dan rewel sendirian. Dalai Lama memberikan sepotong permen pada si anak laki-laki, dan melihat mata si ibu bengkak dan wanita itu kelelahan. “Sungguh,” kata Dalai Lama kemudian. “Aku memikirkannya, dan kupikir aku tidak punya kesabaran seperti itu.” Komentar Dalai Lama menggemakan topik yang telah saya diskusikan dengan cukup banyak pencari



agama dan orangtua: Mungkin butuh banyak tahun menjalankan praktik hidup membiara untuk menyamai pertumbuhan spiritual yang disebabkan oleh satu malam tanpa tidur karena anak yang sakit.

Sementara kita semua membawa apa yang disebut Dalai Lama “bibit kasih sayang” dari pengalaman kita sendiri diasuh oleh orang lain, kasih sayang sebenarnya adalah kemampuan yang bisa dikembangkan. Kita bisa belajar untuk mengembangkan kasih sayang kemudian memperluas lingkaran kepedulian kita ke luar keluarga inti kita kepada orang lain. Akan membantu saat seseorang mengenali kemanusiaan yang kita miliki bersama.

“Uskup Agung, Yang Mulia, sepanjang minggu ini, Anda bicara sangat banyak tentang kasih sayang sampai-sampai saya berpikir kita mungkin harus mengubah judul kolaborasi Anda berdua menjadi *The Book of Compassion*. Dalam sesi ini, saya berharap kita bisa mengeksplorasi kasih sayang secara lebih mendalam. Sementara semua orang setuju bahwa bersikap kasih adalah tujuan yang penting, sulit bagi banyak orang untuk mengerti atau mempraktikkannya. Kata *compassion*, kasih sayang, seperti yang kita ucapkan, secara harfiah berarti ‘ikut menderita’. Jadi apa yang akan Anda katakan pada orang yang berkata, ‘Aku sendiri punya banyak masalah. Kenapa aku harus khawatir tentang harus bersikap lebih penuh kasih dan memikirkan mereka yang menderita?’”

“Seperti yang sudah kita diskusikan,” Dalai Lama memulai, “kita adalah makhluk sosial. Bahkan raja-raja dan ratu-ratu atau para pemimpin spiritual, keselamatan mereka bergantung pada komunitas mereka. Jadi karena itu, kalau ingin hidup bahagia dan punya lebih sedikit masalah, kau harus mengembangkan kepedulian serius pada kesejahteraan orang lain, jadi saat seseorang sedang mengalami masa yang sulit atau keadaan yang sulit, secara otomatis akan timbul rasa kepedulian bagi kesejahteraan mereka. Dan kalau ada kemungkinan membantu, kau bisa membantu. Kalau tidak ada kemungkinan untuk membantu, kau bisa sekadar berdoa atau mengharapkan yang terbaik bagi mereka.

“Bahkan makhluk sosial lain memiliki kepedulian seperti ini bagi sesama mereka. Kurasa beberapa waktu lalu aku menyebutkan bagaimana ilmuwan menemukan bahwa kalau ada dua tikus bersama, kalau seekor terluka, yang lain akan menjilatnya. Tikus yang terluka yang dijilat tikus lainnya akan sembuh lebih cepat daripada tikus yang sendirian.

“Kepedulian pada yang lain ini adalah sesuatu yang sangat berharga. Kita manusia punya otak yang istimewa, tapi otak ini menyebabkan banyak penderitaan karena selalu berpikir tentang aku, aku, aku, aku. Lebih banyak waktu yang kauhabiskan untuk memikirkan dirimu sendiri, lebih banyak penderitaan yang akan kaualami. Yang menakjubkan adalah saat kita berpikir untuk mengangkat penderitaan orang lain, penderitaan kita sendiri berkurang. Inilah rahasia kebahagiaan sejati. Jadi ini sesuatu yang sangat praktis. Bahkan ini sekadar akal sehat.”

“Jadi apakah tikus yang menjilat luka itu juga diuntungkan?” tanya saya.

Dalai Lama bicara dalam bahasa Tibet, dan Jinpa menerjemahkan: “Orang bisa berkata tikus yang menjilat luka itu memiliki keadaan lebih baik, dan juga dalam keadaan mental yang lebih tenang.”

Uskup Agung tertawa karena diskusi tentang tikus ini dan kebutuhan pembenaran ilmiah bagi apa, yang baginya, jelas-jelas merupakan inti kemanusiaan kita. “Aku ingin berkata bahwa satu cara untuk menunjukkan bahwa kasih sayang adalah sesuatu yang ingin kita capai adalah fakta bahwa kita mengagumi orang-orang baik. Kau tahu, kau tidak—amat sangat sedikit dari kita yang—mengagumi orang yang dengki. Kenapa mereka datang untuk mendengarkan Dalai Lama?

“Sebagian besar alasannya karena siapa Dalai Lama. Mereka tertarik pada Dalai Lama karena keadaan spiritualnya. Keadaan yang dibentuk oleh kepeduliannya pada orang lain, bahkan di tengah penderitaannya sendiri, penderitaan karena berada dalam pembuangan.”

“Tetap saja, Uskup Agung, pertanyaan banyak orang adalah mereka punya begitu banyak masalah pribadi. Mereka mungkin mengagumi Anda berdua dan berkata, ‘Yah, betapa indahnya, mereka orang-orang yang sa-

ngat suci. Tapi aku harus memberi makan anak-anakku.' Dan 'Aku harus melakukan pekerjaanku.' Dan 'Aku tidak punya cukup uang.' Atau mereka berkata, 'Kalau aku berbaik-baik, orang lain akan mengambil keuntungan dariku, karena ini dunia yang keras.' Jadi kenapa penting bagi mereka untuk memiliki kasih sayang, bagaimana kasih sayang itu membantu sisa tujuan mereka dalam hidup?"

"Ya, aku berharap mereka akan mencoba bersikap kasih, karena sangat sulit bicara tentang kasih secara teoretis. Kasih adalah sesuatu yang harus kaujalankan dalam kehidupan sesungguhnya. Cobalah bersikap baik saat kau menelusuri jalan dan ucapkan selamat pagi kepada orang-orang yang kaulewati, atau tersenyum, saat kau tidak ingin melakukannya. Aku berani bertaruh sampai keping uang terakhirku, dalam waktu yang sangat pendek, kuk penghargaan diri ini, yang adalah penghargaan diri yang sangat jelek, terangkat. Ini universal. Kalau kau mencobanya, kenapa hal itu bekerja? Kita benar-benar memiliki sifat dasar untuk bersikap baik bagi orang lain. Dan saat kita melawan hukum dasar diri kita itu, entah kita suka atau tidak, itu akan punya konsekuensi merusak bagi kita.

"Saat berkata, 'aku, aku, aku, aku, aku,' seperti yang dikatakan Yang Mulia, kau akan menghadapi kesukaran. Tapi saat kau berkata, 'Bagaimana aku bisa membantu?' bahkan di tengah kesedihan mendalam yang kaualami, sikap itu memiliki reaksi kimia yang mengubah rasa sedihmu. Mungkin kesedihanmu tidak hilang. Tapi menjadi lebih dapat ditanggung, lebih daripada saat kau hanya berkata, 'betapa malang diriku', berpikir hanya tentang dirimu sendiri.

"Saat bel pintumu berdering, dan kau akan membukanya, sebagai seorang Kristen, aku membuat tanda salib bagi siapa pun yang berada di balik pintu, yang sama saja berkata semoga mereka terberkati. Mungkin mereka tidak sedang membutuhkan apa-apa. Tapi mungkin saja mereka membutuhkan sesuatu. Dan kau dalam proses dibantu untuk tidak begitu berpusat pada dirimu sendiri, jadi terus-menerus menyadari penderitaanmu. Seperti yang kauingat, ya, kasih sayang benar-benar penting. Kasih sayang itu seperti oksigen."

"Benar, sungguh benar," kata Dalai Lama. "Berpikir aku aku aku otomatis membawa rasa takut, tidak aman, dan tidak percaya. Orang seperti itu tidak akan pernah bisa menjadi orang yang bahagia. Dan pada akhir hidup orang seperti itu, tetangga mereka akan bahagia karena orang itu sudah meninggal. Ya, kan?"

"Kau benar, ya," kata Uskup Agung.

"Kalau kau mengurus orang lain, terutama mereka yang sedang membutuhkan, lalu saat kau mengalami kesulitan, ada banyak orang yang bisa kaumintai bantuan. Kemudian pada akhirnya, banyak orang yang merasa bahwa mereka telah kehilangan orang yang baik. Jadi itu akal sehat saja," Dalai Lama menyimpulkan, menunjuk dahinya.

"Aku ingin berkata," Dalai Lama menambahkan, dengan penuh semangat dan ingin meyakinkan mereka yang skeptis, "lihat foto Stalin atau foto Hitler dan bandingkan dengan wajah Mahatma Gandhi, juga wajah orang ini." Dia menunjuk Uskup Agung. "Kau bisa melihat bahwa orang yang memiliki semua kekuasaan, tapi tidak punya kasih sayang, siapa yang hanya memikirkan tentang kontrol," kata Dalai Lama saat menekankan tinjunya pada tangan satunya, "tidak akan pernah bisa bahagia. Kurasa di tengah malam mereka tidak bisa tidur nyenyak. Mereka selalu punya ketakutan. Banyak diktaktor tidur di tempat yang berbeda setiap malam.

"Jadi yang menciptakan rasa takut seperti itu adalah cara berpikir mereka sendiri, pikiran mereka sendiri. Wajah Mahatma Gandhi selalu tersenyum. Dan sampai titik tertentu, kupikir Nelson Mandela juga; karena dia mengikuti jalan non kekerasan, dan karena dia tidak terobsesi pada kekuasaan, jutaan orang mengenangnya. Kalau dia menjadi diktaktor, tidak akan ada orang yang menangi kematian. Jadi itulah pandanganku. Cukup sederhana."

Saya mendorong Dalai Lama dan Uskup Agung dengan keras karena saya tidak ingin menempatkan kasih sayang dalam ranah para orang suci dan para *lama*. Saya tahu mereka mengusulkan bahwa kasih sayang adalah satu pilar sukacita bagi kita semua, dan saya ingin mengerti mengapa be-

gitu sulit bagi budaya modern kita untuk menerimanya. “Jadi orang yang sinis mungkin berkata, ‘Kalau kasih sayang begitu alami dan dalam banyak hal merupakan akar etis dari semua agama dan selama ribuan tahun orang-orang telah berkhotbah dan mengajar tentang kasih sayang, kenapa masih ada begitu banyak kekurangan kasih sayang di dunia?’”

“Sifat alami kemanusiaan kita telah dibelokkan,” Uskup Agung memulai. “Maksudku, kita sebenarnya makhluk yang sangat menakjubkan. Dalam agama-agama kita aku diciptakan menurut gambaran Tuhan. Aku membawa Tuhan. Itu fantastis. Aku harus bertumbuh semakin mirip Tuhan, dengan cara memedulikan orang lain. Aku tahu setiap kali telah melakukan tindakan kasih, aku mengalami sukacita yang tak kutemukan dalam hal lain.

“Dan bahkan si sinis pun harus mengakui bahwa seperti itulah kita terhubung. Kita terhubung untuk saling memedulikan. Kita mengecil kalau tidak ada orang lain. Ini benar-benar hebat. Saat kau berkata, ‘Aku hanya akan peduli pada diriku sendiri,’ dengan cara yang menakjubkan *aku* itu mengerut dan menjadi semakin kecil. Dan kau mendapati kepuasan dan sukacita makin sulit dipahami. Kemudian kau ingin meraih dan mencoba ini dan mencoba itu, tapi pada akhirnya kau tidak mendapatkan kepuasan.”

Dunia modern mencurigai kasih sayang karena kita telah menerima kepercayaan bahwa alam adalah “gigi dan cakar berdarah” dan bahwa kita secara mendasar berkompetisi melawan satu sama lain dan segalanya. Menurut perspektif ini, dalam hidup kita yang mengambil dan menghabiskan, pada titik terbaik kasih sayang adalah kemewahan; dan pada titik terburuk adalah kebodohan yang mengalahkan diri sendiri bagi yang lemah. Tapi ilmu evolusi telah bisa melihat kerja sama, dan emosi inti empati, kasih sayang, dan kemurahhatian, sebagai sesuatu yang mendasar bagi keberlangsungan spesies kita. Apa yang dijelaskan Dalai Lama—menjelaskan bahwa kasih sayang ada dalam kepentingan diri kita—dise-

but oleh ahli biologi evolusioner “altruisme resiprokal”. Aku menggaruk punggungmu hari ini, dan kau akan menggaruk punggungku besok.

Pengaturan ini begitu mendasar bagi keberlangsungan kita sehingga bayi berusia enam bulan pun telah menunjukkan kecenderungan untuk jelas lebih menyukai mainan yang merefleksikan perilaku menolong daripada menghalangi. Saat membantu orang lain, kita sering kali mengalami apa yang disebut “kesenangan si penolong”, saat endorfin dilepaskan dalam otak kita, menuju keadaan euforia. Pusat hadiah dalam otak sepertinya menyala saat kita melakukan tindakan kasih, sama seperti saat kita memikirkan cokelat. Perasaan hangat yang kita peroleh dari membantu orang lain datang dari pelepasan oksitoksin, hormon yang sama dengan yang dilepaskan ibu menyusui. Hormon ini sepertinya memiliki keuntungan bagi kesehatan, termasuk berkurangnya pembengkakan pada sistem kardiovaskular. Kasih secara harfiah membuat jantung kita lebih sehat dan bahagia.

Kasih juga sepertinya menular. Saat kita melihat orang lain melakukan tindakan kasih, kita lebih mungkin melakukannya juga. Ini menghasilkan perasaan yang disebut “peningkatan moral”, yang merupakan salah satu aspek sukacita yang diidentifikasi oleh Paul Ekman. Riset terbaru oleh ilmuwan sosial Nicholas Christakis dan James Fowler menyatakan bahwa efek bersambung ini bisa menjangkau sampai dua dan tiga tingkat pemisahan. Dengan kata lain, percobaan dengan sejumlah besar orang menunjukkan kalau kau baik hati dan penuh kasih, temanmu, temannya temanmu, dan bahkan teman dari temannya temanmu juga mungkin menjadi baik dan bertindak penuh kasih.

Kita takut pada tindakan penuh kasih karena kita takut mengalami penderitaan, kerapuhan, dan rasa tak berdaya yang bisa datang saat kita membuka hati kita. Psikolog Paul Gilbert menemukan banyak orang takut kalau mereka berbagi kasih akan ada yang mengambil keuntungan dari mereka, orang lain akan tergantung pada mereka, dan mereka tidak akan bisa menghadapi stres orang lain.

Satu perbedaan antara empati dan kasih adalah sementara empati sekadar merasakan emosi orang lain, kasih adalah keadaan lebih berdaya saat kita menginginkan yang terbaik bagi orang lain itu. Seperti yang telah dijelaskan Dalai Lama, kalau kita melihat orang tertimpa batu, tujuannya bukanlah masuk ke bawah batu itu dan merasakan apa yang mereka rasakan; tujuannya adalah membantu memindahkan batu itu.

Banyak orang juga takut menerima kasih dari orang lain karena takut orang lain akan menginginkan sesuatu sebagai balasan atau paling tidak takut berutang budi. Akhirnya, banyak orang bahkan takut mengasihi diri sendiri karena mereka takut akan menjadi lemah, mereka tidak akan bekerja keras, atau mereka akan ditelan kesedihan dan dukacita. Gilbert berkata, "Kasih bisa mengalir secara alami saat kita mengerti dan bekerja untuk menghilangkan rasa takut kita, halangan-halangan kita, dan perlawanan-perlawanan kita pada kasih. Kasih adalah salah satu motivasi kita yang paling sulit dan berani dari semua motivasi kita, tapi juga yang paling menyembuhkan dan mengangkat."

Kasih pada diri sendiri sangat berhubungan dengan penerimaan diri, yang sudah kita diskusikan pada bab awal, tapi kasih pada diri ini lebih dari sekadar penerimaan diri. Kasih pada diri sebenarnya mengasihi kerapuhan manusiawi kita dan mengenali bahwa kita rapuh dan terbatas, sama seperti semua orang. Sebagai hasilnya, kasih pada diri adalah basis mendasar untuk mengembangkan kasih pada orang lain. Sulit untuk mencintai orang lain seperti kau mencintai dirimu sendiri, seperti yang dikatakan baik Dalai Lama maupun Uskup Agung, kalau kau tidak mencintai dirimu sendiri.

Dalai Lama telah menyebutkan dalam minggu ini bagaimana dia kaget mendengar dari psikolog-psikolog Barat tentang bagaimana banyak pasien mereka bergulat dengan masalah kebencian pada diri. Pemeliharaan diri, cinta diri, dan perawatan diri, diasumsikan Dalai Lama, adalah dasar bagi diri kita. Asumsi ini sangat mendasar bagi praktik Buddha, jadi mengaget-

kan untuk mendengar bahwa orang-orang harus belajar mengekspresikan kasih, bukan hanya pada orang lain tapi juga pada diri mereka sendiri

Kebudayaan modern membuat kita sulit mengasihi diri sendiri. Kita menghabiskan begitu banyak waktu dalam hidup kita mendaki piramida pencapaian, saat kita terus-menerus dievaluasi dan dihakimi, dan sering kali tidak berhasil mencapai nilai yang pantas. Kita menginternalisasi suara-suara lain dari orangtua, guru, dan masyarakat luas ini. Sebagai hasilnya, kadang-kadang orang tidak terlalu mengasihi dirinya sendiri. Orang-orang tidak beristirahat saat lelah, dan mengabaikan kebutuhan dasar mereka akan tidur, makanan, dan olahraga saat mereka membuat diri mereka bekerja lebih keras dan semakin keras. Seperti yang dikatakan Dalai Lama, mereka memperlakukan diri mereka seolah mereka adalah mesin. Orang-orang cenderung merasa khawatir dan depresi karena mengharapkan diri mereka bisa memiliki lebih banyak, menjadi lebih baik, mencapai lebih lagi. Bahkan saat orang sudah sukses dan memperoleh segalanya, mereka sering kali merasa seperti pecundang atau pembohong, menunggu untuk jatuh. Jinpa menjelaskan, "Kurangnya kasih pada diri bermanifestasi pada hubungan yang kasar dan penuh tuduhan dengan diri kita sendiri. Banyak orang percaya bahwa kecuali bersikap kritis dan penuh tuntutan, mereka akan gagal, tidak pantas dihargai dan tidak pantas memperoleh cinta."

Psikolog Kristin Neff mengidentifikasi cara untuk mengekspresikan kasih pada diri sendiri: Saat memperlakukan diri kita dengan kasih, kita menerima ada bagian dari kepribadian kita yang mungkin tidak membuat kita puas, tapi kita tidak memarahi diri kita sendiri saat mencoba menanganinya. Saat melalui masa-masa yang sulit, kita harus memedulikan diri kita dan baik pada diri kita sendiri, sama seperti sikap kita pada seorang teman atau saudara. Saat merasa kurang cukup, kita mengingatkan diri bahwa semua orang memiliki perasaan atau keterbatasan ini. Saat situasi sulit, kita melihat semua orang yang melalui tantangan yang mirip. Dan akhirnya, saat merasa sedih, kita mencoba mengerti perasaan ini dengan rasa ingin tahu dan penerimaan bukannya penolakan dan kritik diri.



U skup Agung dan Dalai Lama sepanjang minggu membuka satu paradoks inti kebahagiaan: kita paling merasakan sukacita saat kita berfokus pada orang lain, bukan pada diri kita sendiri. Pendeknya, membawakan sukacita pada orang lain adalah cara paling cepat untuk mengalami sukacita sendiri. Seperti yang dikatakan Dalai Lama, bahkan sepuluh menit meditasi tentang kesejahteraan orang lain bisa membantu seseorang untuk merasa sukacita sepanjang hari—bahkan sebelum minum kopi. Ketika kita menutup hati, kita tidak bisa merasakan sukacita. Saat punya keberanian untuk hidup dengan hati yang terbuka, kita bisa merasakan rasa sakit kita dan rasa sakit orang lain, tapi kita juga bisa merasakan lebih banyak sukacita. Semakin besar dan hangat hati kita, semakin kuat rasa hidup dan ketahanan kita.

Ketika Anthony Ray Hinton menjalani hukuman mati setelah pengadilan yang hanya bisa disebut sebagai parodi hukum, bisa dimengerti dia merasa marah dan patah hati betapa sistem peradilan Amerika telah mengecewakannya. “Saat tidak ada yang percaya satu kata pun yang kauucapkan, pada akhirnya kau berhenti mengatakan apa pun. Aku tidak mengucapkan selamat pagi. Aku tidak mengucapkan selamat malam. Aku tidak mengucapkan apa kabarmu pada siapa pun. Kalau penjaga membutuhkan informasi dariku, aku menuliskannya pada secarik kertas. Aku marah. Tapi masuk tahun keempat, aku mendengar seorang pria di sel di sebelahku menangis. Cinta dan kasih yang kuterima dari ibuku bicara melalui aku dan bertanya padanya apa yang salah. Dia berkata dia baru tahu bahwa ibunya telah meninggal. Aku berkata padanya, ‘Lihatlah seperti ini. Sekarang kau punya seseorang di surga yang bisa membelamu di depan Tuhan.’ Kemudian aku menceritakan lelucon padanya, dan dia tertawa. Tiba-tiba suara dan selera humorku kembali. Selama 26 tahun yang panjang setelah malam itu, aku berusaha berfokus pada masalah orang lain, dan setiap hari melakukannya, pada pengujung hari aku menyadari bahwa aku tidak berfokus pada diriku sendiri.” Hinton berhasil membawa cinta dan kasih ke tempat yang tidak memiliki cinta, dan saat melakukannya dia

berhasil mempertahankan sukacitanya di dalam salah satu tempat paling tidak punya sukacita di dunia.

Saat di penjara, dia melihat 54 orang, 53 laki-laki dan seorang perempuan, berjalan melewati selnya menuju kamar eksekusi. Dia meminta sesama narapidana untuk mulai memukuli terali sel mereka lima menit sebelum eksekusi. "Aku mendapati saat menjalani hukuman mati bahwa narapidana lain belum mendapatkan cinta tak bersyarat yang aku miliki dari ibuku. Kami menjadi keluarga, dan kami tidak tahu apakah mereka memiliki keluarga atau teman lain, jadi kami memukuli terali untuk mengatakan pada dia yang akan dieksekusi, 'Kami bersamamu, kami mencintaimu sampai akhir.'"

## 8.

### Murah Hati: Kita Penuh Sukacita

“K urasa hampir semua orang akan terkejut bagaimana sukacita kita bertambah saat kita membuat seseorang lain bahagia. Kau tahu, kau pergi ke kota, belanja sedikit, dan saat pulang kau membawa bunga untuk Rachel. Dia tidak mengharapkannya, dan binar di wajahnya dan sukacita yang datang dari membuat orang lain gembira adalah sesuatu yang tidak bisa benar-benar kauperhitungkan.

“Jadi,” Uskup Agung berkata sambil tertawa, “buku kita berkata bahwa dengan memberi kita menerima. Jadi aku berharap orang-orang akan mengenali dalam diri mereka sendiri bahwa saat kita menutup dirilah kita akan menderita. Saat tumbuh dalam melupakan diri—maksudku dengan cara yang menakjubkan kita akan menemukan bahwa diri kita penuh sukacita.

“Aku kadang-kadang bercanda dan berkata Tuhan tidak pandai matematika, karena saat memberi pada orang lain, seharusnya kau mengurangi dari dirimu sendiri. Tapi dalam cara yang luar biasa—aku sering kali mendapati memang jelas itulah kasusnya—kau memberi kemudian sepertinya kau malah membuat ruang supaya lebih banyak yang bisa diberikan padamu.

“Dan ada contoh fisik. Laut Mati di Timur Tengah menerima air segar, tapi tidak punya jalan keluar, jadi air tidak bisa keluar. Dia menerima air yang bagus dari sungai-sungai dan airnya menjadi busuk. Maksudku, airnya menjadi rusak. Karena itulah namanya Laut Mati. Laut itu menerima dan tidak memberi. Dan kita juga dibuat seperti itu. Maksudku, kita menerima dan kita harus memberi. Pada akhirnya sifat murah hati adalah cara terbaik untuk menjadi lebih banyak, dan lebih banyak bersukacita lagi.”

Kita telah sampai pada pilar sukacita yang kedelapan dan terakhir.

Murah hati sering kali merupakan hasil alami kasih sayang, meskipun perbedaan di antara keduanya sulit dinyatakan. Seperti yang ditunjukkan Jinpa, kita tidak perlu menunggu sampai perasaan kasih timbul sebelum kita memilih menjadi murah hati. Sikap murah hati sering kali adalah sesuatu yang kita nikmati saat melakukannya. Mungkin karena alasan ini amal disarankan oleh hampir semua tradisi religius. Ini adalah satu dari lima pilar Islam, yaitu *zakat*. Dalam Yudaisme, disebut *tzedakah*, yang secara harfiah berarti “keadilan”. Dalam Hinduisme dan Buddhisme, disebut *dana*. Dan dalam Kristianisme, amal.

Sikap murah hati sangat penting bagi semua agama di dunia karena tak ragu lagi sifat ini mengekspresikan aspek fundamental salingtergantungan kita dan kebutuhan kita akan satu sama lain. Sikap murah hati begitu penting bagi keberlangsungan hidup kita sehingga pusat hadiah di otak kita menyala sangat kuat saat kita memberi, sama seperti saat kita menerima, dan kadang lebih kuat. Seperti yang disebutkan sebelumnya, Richard Davidson dan kolega-koleganya telah mengidentifikasi bahwa murah hati adalah satu dari empat sirkuit dasar otak yang memertakan kesejahteraan jangka panjang. Pada Laporan Kebahagiaan Dunia, World Happiness Report 2015, Davidson dan Brianna Schuyler menjelaskan bahwa salah satu peramal terkuat kesejahteraan dunia adalah kualitas hubungan kita. Tingkah laku murah hati dan prososial seperti

memperkuat hubungan-hubungan ini secara lintas budaya. Sikap murah hati bahkan diasosiasikan dengan kesehatan yang lebih baik dan harapan hidup yang lebih panjang. Sikap murah hati sepertinya begitu kuat hingga, menurut peneliti David McClelland dan Carol Kirshnit, memikirkan sikap murah hati saja “secara signifikan meningkatkan antibodi liur imunoglobulin A yang melindungi, protein yang digunakan oleh sistem imun”.

Jadi sepertinya uang bisa membeli kebahagiaan, kalau kita menghabiskannya untuk orang lain. Peneliti Elizabeth Dunn dan kolega-koleganya menemukan bahwa orang-orang mengalami kebahagiaan lebih besar saat menghabiskan uang untuk orang lain daripada saat mereka menghabiskannya untuk diri mereka sendiri. Dunn juga menemukan bahwa orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi mengalami tekanan darah lebih rendah saat ditugaskan menghabiskan uang untuk orang lain, bukannya diri mereka sendiri. Seperti yang dijelaskan Uskup Agung, kita menerima saat kita memberi.

Saya mendengar kisah menakjubkan yang mendukung apa yang dikatakan Uskup Agung. Saat saya bertemu James Doty, dia adalah pendiri dan Direktur Pusat Penelitian dan Pendidikan Kasih Sayang dan Altruisme (Center of Compassion and Altruism Research and Education) di Stanford dan ketua Dalai Lama Foundation. Jim juga bekerja penuh waktu sebagai dokter bedah saraf. Bertahun-tahun sebelumnya, dia menjadi kaya sebagai wirausaha teknologi medis dan telah menjanjikan saham senilai 30 juta dolar untuk amal. Saat kekayaannya senilai lebih dari 75 juta dolar. Tapi, saat pasar saham jatuh, dia kehilangan segalanya dan mendapati dirinya bangkrut. Yang dimilikinya tinggal saham yang dijanjikannya untuk amal. Para pengacaranya memberitahu bahwa dia bisa menarik janji kontribusi amalnya dan bahwa semua orang pasti mengerti bahwa situasinya berubah. “Salah satu mitos yang kuat dalam masyarakat kita,” Jim menjelaskan, “adalah uang akan membuatmu bahagia. Tumbuh dewasa dalam keadaan miskin, kupikir uang akan memberikan semua yang tidak kumiliki: kontrol, kekuasaan, cinta. Saat akhirnya memiliki uang seba-

nyak yang kumimpikan, aku mendapati itu tidak membuatku bahagia. Dan saat aku kehilangan semuanya, semua teman palsuku ikut hilang.” Jim memutuskan untuk melanjutkan kontribusi amalnya. “Saat itu aku menyadari bahwa satu-satunya cara uang itu bisa membawa kebahagiaan adalah dengan memberikannya.”

Sikap murah hati bukan hanya terkait uang yang kita berikan. Sikap ini juga tentang bagaimana kita memberikan waktu kita. Dalam literatur tentang kebahagiaan, ada banyak riset tentang pentingnya memiliki tujuan. Tujuan, pada dasarnya, adalah bagaimana kita bisa berkontribusi dan bermurah hati pada orang lain, bagaimana kita merasa dibutuhkan dan menjadi bernilai bagi orang lain. Meta-analisis besar oleh dokter jantung Randy Cohen yang dilakukan di Mount Sinai St. Luke Medical Center mendapati bahwa rasa memiliki tujuan yang tinggi berkorelasi dengan penurunan tingkat kematian dengan berbagai sebab sebesar 23%. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh neuropsikolog Patricia Boyle dan kolega-koleganya yang dilaporkan dalam *JAMA Psychiatry*, orang-orang yang memiliki tujuan lebih tidak mungkin terkena penyakit Alzheimer setelah tujuh tahun. Kalau begitu, tidaklah mengejutkan bahwa bermurah hati dengan waktu kita sepertinya memiliki efek yang sama mendalamnya bagi kesehatan kita. Meta-analisis besar oleh Morris Okun dan kolega-koleganya mendapati bahwa menjadi sukarelawan mengurangi risiko kematian hingga 24%.

Kasih sayang dan sikap murah hati bukan hanya nilai mulia—kedua nilai ini adalah pusat kemanusiaan kita, apa yang membuat hidup kita penuh sukacita dan berarti. “Ya, ada banyak, banyak, banyak hal jelek,” Uskup Agung menjelaskan. “Tapi juga ada hal-hal yang sangat indah di dunia kita. Kampung kulit hitam di Afrika Selatan penuh kemelaratan dan karena keputusan dan penyakit, termasuk HIV, anak-anak menjadi yatim-piatu. Dalam salah satu kampung, aku menemukan seorang ibu yang mengumpulkan anak-anak telantar di jalanan ini. Dia tidak punya banyak

sumber daya. Tapi begitu dia mulai melakukan itu, bantuan mulai datang kepadanya supaya dia bisa menjalankan pekerjaan kasihnya.

“Kita pada dasarnya baik. Penyimpangan yang ada bukanlah orang yang baik; penyimpangan itu orang yang buruk. Kita dibuat untuk kebaikan. Dan saat kita mendapat kesempatan, sebagian besar kita akan merespons dengan sikap murah hati. Dia tidak punya apa-apa, tapi itu tidak menghentikannya. Ada kira-kira seratus anak jalanan yang ditampungnya dalam rumah tiga kamarnya. Dan tak butuh waktu lama sebelum orang-orang yang tahu tentang hal itu berkata, ‘Oke, kami akan membantu. Kami akan membangun asrama kecil untuk mereka.’ Orang lain berkata, ‘Kami akan memberimu makanan.’ Dan hei, dia langsung punya rumah. Dan dia menjadi figur legendaris. Tapi dia tidak terdorong keinginan menjadi terkenal atau apa pun seperti itu. Dia hanya melihat anak-anak ini dan insting keibuannya berkata, ‘Tidak, tidak bisa begini.’ Dan jadi ya, maksudku, orang tidak harus berpura-pura bahwa dia tidak merasa dirinya penting, tapi melakukan apa yang kaubisa saat kaubisa.”

Pada ulang tahun kedelapan puluh Uskup Agung, Rachel dan saya bergabung dengan Uskup Agung dan keluarganya untuk mengunjungi panti asuhan dan merayakan ulang tahunnya dengan kue tar raksasa. Saat sebagian anak duduk di pangkuan kami di lantai ruangan yang penuh dengan lusinan anak lain, sangat sulit untuk tidak ingin mengadopsi mereka semua. Anak-anak yang lebih besar memeluk anak-anak yang lebih kecil: Hidup mereka semua terikat bersama dalam naungan kasih dan sikap murah hati ibu yang menerima mereka. Saya ingat Uskup Agung berkata saat mengunjungi kampung-kampung bahwa orang-orang yang tidak punya apa-apa, benar-benar tidak punya apa-apa, masih membuka rumah dan hati mereka bagi orang lain. Sikap murah hati begitu dalam berakar dalam diri kita.

“Dan kau terkejut,” lanjut Uskup Agung, “saat kau datang ke pertapaan atau biara, tempat orang hidup dengan amat sangat sederhana, dan kau harus menerima bahwa mereka memiliki kedamaian yang, oleh orang yang selalu berusaha meraihnya, dianggap sukar dipahami. Kecuali, tentu

saja, kita tidak terikat erat pada seluruh kekayaan dan status kita, kalau begitu kita bisa bersikap murah hati karena kita sesungguhnya dijadikan penjaga harta ini dan posisi ini. Dan kita tidak mencengkeramnya sekuat tenaga.

“Jadi bukan kekayaan dan statusnya. Semua ini netral. Tapi sikap kita-lah yang penting. Apa yang kita lakukan dengan kekayaan dan status sangatlah penting. Kita telah mengatakannya pada hari pertama: Saat terlalu melihat ke dalam, terlalu memikirkan diri sendiri, pada akhirnya kau akan menjadi manusia yang tidak berarti.”

Ada cara-cara untuk memberi, bahkan di luar waktu dan uang kita. Jinpa menjelaskan bahwa dalam pengajaran Buddha ada tiga jenis sikap murah hati: memberi materi, memberi kemerdekaan dari rasa takut (yang bisa melibatkan perlindungan, konseling, atau penghiburan), dan memberi secara spiritual, yang melibatkan memberikan kebijaksanaan, pengajaran moral dan etik, dan membantu orang lain untuk lebih ber-swastika dan bahagia. Inilah jalan yang diberikan Dalai Lama dan Uskup Agung sepanjang minggu.

“Itu ada di depan mata kita,” kata Uskup Agung. “Kita telah melihatnya. Orang-orang yang kita kagumi adalah mereka yang memedulikan orang lain. Mereka yang bahkan di tengah kerja keras dan sebagainya, saat kau ingin bicara dengan mereka, mereka punya cara untuk membuatmu merasa bahwa, pada saat itu juga, kau adalah orang paling penting yang harus mereka hadapi.

“Kita tidak perlu membawa-bawa agama. Maksudku, itu hal sekuler. Perusahaan yang peduli pada karyawannya akan lebih sukses. Mereka bisa berkata, ‘Yah, kami memberi mereka bayaran tinggi, dan itulah akhir kepedulian kami pada mereka.’ Ya, oke. Lakukan itu. Dan karyawanmu akan menjadi karyawan yang berkata, ‘Aku menjalankan giliran kerjaku dari waktu tertentu sampai waktu tertentu, dan aku selesai.’ Tapi saat mereka merasa kau peduli pada mereka sebagai manusia—tahu kan, menanyakan



kabar mereka, menanyakan kabar keluarga mereka, atau paling tidak ada seseorang dalam perusahaanmu yang bertugas memperhatikan kesejahteraan mereka, sebagai manusia—itu memang akan meningkatkan produktivitas. Aku tidak tahu apa bukti lain yang kita butuhkan yang akan memberitahu kita bahwa perusahaan yang peduli, orang yang peduli, hampir selalu adalah yang berhasil. Bahkan bisa dibilang amat sangat berhasil. Dan kebalikannya juga benar.”

“Sangat benar, sangat benar,” tambah Dalai Lama. “Cukup jelas. Banyak perusahaan Jepang sangat sukses karena hubungan antara pemilik perusahaan dan pekerja. Para karyawan memiliki perasaan ‘inilah perusahaanku’. Jadi mereka bekerja sepenuh hati. Jadi dengan pekerja yang hanya peduli tentang keuntungan, pemilik perusahaan selalu berpikir tentang rehat makan siang atau minum teh, tidak pernah memikirkan perusahaan. Kalau kau membangun konsep bekerja bersama yang sesungguhnya, dan keuntungannya dibagi bersama, harmoni sungguh akan berkembang. Inilah yang benar-benar kita butuhkan sekarang. Harmoni di tengah tujuh miliar manusia.” Dalai Lama menjalin kedua tangannya, seolah dia bisa mewujudkan harmoni populasi dunia dengan jari-jemarinya yang halus.

“Saya ingin kembali pada apa yang Anda katakan, Uskup Agung, tentang bagaimana Anda merasa sifat alami manusia telah dibelokkan. Ada apa pada hidup modern kita yang membelokkan rasa kasih dan murah hati yang ada dalam diri kita?”

“Kita dibesarkan dengan berpikir kita harus mematuhi hukum rimba. Makan atau dimakan. Kita kejam saat berkompetisi. Begitu kejamnya sampai sekarang radang usus menjadi simbol status. Itu menunjukkan betapa kerasnya kita bekerja. Kita bekerja keras bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan kita dan kebutuhan keluarga kita, tapi kita berusaha untuk melebihi orang lain. Kita meremehkan fakta bahwa sebenarnya sifat alami bawaan kita adalah kita dibuat untuk saling melengkapi. Kita telah menjadi tidak manusiawi dan direndahkan. Seperti kata Martin Luther King Jr., ‘Kita harus belajar untuk hidup bersama sebagai saudara perem-

puan dan saudara laki-laki; kalau tidak kita akan musnah bersama sebagai orang-orang bodoh.'

"Aku berharap buku-buku seperti yang satu ini akan membangkitkan dalam diri kita rasa menjadi manusia. Kemudian kita akan menyadari betapa kita menghabiskan jutaan atau miliaran atau triliunan untuk apa yang kita sebut anggaran pertahanan. Saat sebagian sangat kecil dari anggaran itu bisa memastikan bahwa... Maksudku, anak-anak meninggal setiap hari, meninggal karena tidak punya air bersih. Itu seharusnya tidak terjadi kalau kita menyadari kesalingterkaitan kita. Dan tidak mungkin ada satu bangsa yang bisa sejahtera sendirian. Tidak mungkin. Tidak seperti itu kita dibuat. Kita terhubung untuk saling melengkapi, untuk kebersamaan ini, untuk menjadi keluarga ini. Dan bahkan kalau kaupikir ini sentimental, sebenarnya ini tidak sentimental. Ini kenyataan.

"Saat kau memproduksi banyak, dan kau tidak berkata, 'omong-omong ada orang di sana yang lapar', dan kau malah menghancurkan kelebihan produksi—dan kaupikir itu baik-baik saja—itu tidak mungkin baik-baik saja, karena kau mematahkan hukum-hukum dasar di alam semesta. Dan segala sesuatu akan menjadi sangat salah.

"Kau tidak perlu menjalani pengajaran kitab-kitab atau agama. Itulah kebenarannya: Kau tidak bisa selamat sendirian. Kalau kau berkata kau akan menjadi sangat egois, dalam waktu singkat orang yang benar-benar egois akan tenggelam. Kau butuh orang lain supaya bisa menjadi manusia. Itulah sebabnya saat ingin menghukummu, mereka menempatkanmu dalam sel isolasi. Karena kau tidak bisa berkembang tanpa orang lain. Mereka memberimu hal-hal yang tidak bisa kauberikan pada dirimu sendiri, tak peduli berapa banyaknya uang yang kaumiliki. Dan kita pun bicara tentang Ubuntu. Seseorang menjadi seseorang melalui orang lain. Dan pasti sudah ada orang yang berkata, 'Ah, cara berpikir yang sangat primitif.' Itulah hukum paling mendasar dari keberadaan kita. Kita mencemoohnya—kita mencemoohnya dengan risiko kehancuran kita."

Mata Uskup Agung menatap tajam, dan dia bicara dengan semangat dan kekuatan nabi dari Perjanjian Lama yang berusaha menyelamatkan

orang-orang dari kehancuran. Saya tahu membicarakan kebenaran dengan kekuatan seperti itu, seperti yang selalu dilakukannya, melelahkan. Tapi, tenaganya seperti tidak terkuras. Mungkin dia diberi kekuatan oleh perannya sebagai tetua desa dunia, yang masih sangat dibutuhkan untuk memberikan suara moral. Meskipun demikian, saya ingin berhati-hati untuk melindungi kekuatannya yang terbatas. "Uskup Agung, saya ingin mengingatkan tentang tenaga Anda. Kita punya satu pertanyaan terakhir terkait topik ini. Bagaimana kondisi Anda?"

"Tidak, tidak, aku baik-baik saja."

"Untuk satu pertanyaan terakhir?"

"Kau boleh bertanya sebanyak yang kausuka."

"Pertanyaan ini datang dari Micah di Afrika Selatan. Dia bertanya, 'Bagaimana Anda bisa melayani orang, alam, dan hal-hal yang membutuhkan tanpa kehilangan diri Anda sepenuhnya dalam krisis mental? Bagaimana kita bisa menolong dunia menyembuhkan diri dan masih menemukan sukacita dalam hidup kita sendiri?'"

"Saudaraku yang lebih muda, silakan, jawab lebih dulu," kata Uskup Agung.

"Kurasa kau lebih tahu."

Uskup Agung tertawa. "Inilah pertama kalinya, tolong dicatat, dia bilang aku lebih tahu."

"Apakah ini pertanyaan tentang Afrika?" tanya Dalai Lama.

"Tidak, ini tentang dunia."

"Oke," Dalai Lama bersiap menjawab. "Nah, aku selalu berbagi dengan orang-orang bahwa masalah yang kita alami hari ini sangat sulit dipecahkan. Seluruh generasi telah dibesarkan dengan mentalitas tertentu, dengan cara hidup tertentu. Jadi saat kita berpikir tentang masa depan, bagaimana membangun kemanusiaan yang sehat, kita sesungguhnya harus berpikir bagaimana kita menciptakan generasi baru masyarakat dengan pola pikir yang berbeda. Di sini pendidikan menjadi kunci. Kristianitas punya pengajaran-pengajaran yang indah, juga Buddhisme, tapi pengajaran-pengajaran dan pendekatan-pendekatan ini tidak cukup."

“Sekarang pendidikan sekuler telah menjadi universal. Jadi sekarang kita harus memasukkan pada pendidikan formal anak-anak muda kita pengajaran tentang kasih dan etika-etika dasar, bukan berdasar pada kepercayaan agama tapi berdasar pada temuan ilmiah dan akal sehat kita serta pengalaman universal kita. Hanya mengeluh tentang situasi saat ini tidak banyak membantu. Sangat sulit menghadapi krisis dunia saat ini karena mentalitas dasar kita. Seperti yang telah kaukatakan, ayahmu biasanya orang yang sangat baik, tapi saat mabuk, tingkah lakunya sangat buruk. Kupikir, hari ini, banyak manusia yang mabuk. Ada terlalu banyak emosi negatif seperti kerakusan, ketakutan, dan kemarahan yang mendominasi pikiran mereka. Jadi mereka seperti orang mabuk.

“Satu-satunya cara untuk keluar dari kemabukan ini adalah dengan mengedukasi anak-anak tentang nilai kasih dan nilai menggunakan pikiran kita. Kita butuh pendekatan jangka panjang yang berakar pada visi untuk menjangkau tantangan-tantangan global kolektif kita. Ini akan membutuhkan pergeseran fundamental dalam kesadaran manusia, sesuatu yang hanya bisa dicapai oleh pendidikan. Waktu tidak pernah menunggu. Jadi kupikir sangat penting kita mulai sekarang. Kemudian mungkin generasi yang baru akan ada pada posisi menyelesaikan masalah-masalah global ini pada masa hidup mereka. Kita, generasi yang lebih tua, telah menciptakan banyak masalah pada abad kedua puluh. Generasi-generasi abad ke-21 harus mencari solusi bagi mereka.”

“Maksudku, orang-orang pada dasarnya penuh kasih,” kata Uskup Agung, kembali ke poin intinya.

Dalai Lama menambahkan. “Ya. Itulah dasar harapan kita.”

“Aku masih bicara,” sindir Uskup Agung, bercanda.

Dalai Lama tertawa.

“Bahkan orang yang paling egois pun,” lanjut Uskup Agung, “pasti punya kasih secukupnya untuk keluarganya. Jadi kita tidak membicarakan sesuatu yang asing. Kita menyatakan bahwa kita telah menemukan bahwa kita saling tergantung.”

“Sebenarnya, Uskup Agung,” kata saya, mencoba mengembalikan fokus kami pada topik, “pertanyaan ini untuk orang-orang yang sangat merasakan saling tergantung dan begitu berbelas kasih sehingga mereka menjadi muak pada dunia dan sakit hati. Orang ini ingin tahu bagaimana dia bisa menemukan sukacita dalam hidupnya sementara ada begitu banyak orang lain yang menderita.”

“Ya. Sangat baik,” katanya, menunduk dan memikirkan pertanyaan itu. “Sebagai seorang tua, aku bisa berkata: Mulailah dari tempatmu berada, dan sadari bahwa kau tidak seharusnya sendirian dalam menyelesaikan semua masalah besar ini. Lakukan apa yang kaubisa. Itu sepertinya sangat jelas. Dan kau akan kaget, bagaimana semua bisa berjalan.

“Ada amat sangat banyak orang—maksudku, hatiku melonjak kegirangan saat melihat berapa banyak orang—yang peduli. Berapa banyak orang yang berjalan dalam demo di New York City untuk lingkungan hidup? Maksudku, menakjubkan. Tidak ada yang membayar mereka. Tapi mereka datang. Ada amat sangat banyak orang yang peduli. Dan kau akan kaget saat mulai berkata, Yah, aku ingin mulai melakukan sesuatu untuk orang tua. Kau akan kaget melihat berapa banyak orang yang maju dan ingin membantu. Kenapa ada begitu banyak LSM? Maksudku, itu orang-orang yang berkata, kami ingin membuat dunia menjadi lebih baik. Kita tidak harus menjadi begitu negatif.

“Hei, ingat kau tidak sendirian, dan kau tidak perlu menyelesaikan pekerjaan. Butuh waktu, tapi kita belajar, kita bertumbuh, kita menjadi orang-orang yang kita inginkan. Tidak akan membantu siapa pun kalau kau mengorbankan sukacitamu karena orang lain menderita. Kita orang-orang yang peduli harus tampil menarik, harus penuh sukacita, agar yang lain mengenali bahwa peduli, membantu, dan bersikap murah hati bukanlah beban, melainkan sukacita. Berikan pada dunia cintamu, pelayananmu, penyembuhanmu, tapi kau juga bisa memberikan sukacitamu. Ini juga hadiah yang luar biasa.”

Uskup Agung dan Dalai Lama menjelaskan sikap murah hati yang istimewa: sikap murah hati dari jiwa. Kualitas yang mereka berdua miliki, mungkin lebih banyak daripada siapa pun, adalah sikap murah hati dari jiwa. Mereka berhati besar, murah hati, toleran, berpikiran luas, sabar, pemaaf, dan baik hati. Mungkin sikap murah hati dari jiwa ini adalah ekspresi paling murni dari perkembangan spiritual; apa yang Uskup Agung katakan butuh waktu lama untuk didapatkan.

Uskup Agung menggunakan frasa yang indah untuk mendeskripsikan cara menjadi seperti ini dalam dunia: “menjadi oasis kedamaian, kolam ketenangan yang beriak hanya pada mereka yang berada di sekeliling kita.” Saat memiliki jiwa yang murah hati, kita akan menjadi manusia yang mudah ditemani dan menyenangkan untuk bersama. Kita memancarkan kebahagiaan, dan kehadiran kita saja bisa membawa sukacita bagi orang lain. Tak ragu lagi ini berjalan sejajar dengan kemampuan—seperti yang berulang kali ditunjukkan oleh Uskup Agung—menjadi tidak terpusat pada diri sendiri, tidak selalu menunjuk diri sendiri, dan lebih banyak melupakan diri sendiri. Kemudian kita tidak akan terlalu terbebani oleh agenda diri kita: Kita tidak punya apa pun untuk dibuktikan. Kita tidak harus dilihat dalam cara tertentu. Kita bisa lebih tidak berpura-pura dan lebih terbuka, lebih jujur. Ini secara alami membuat santai orang-orang lain di sekitar kita; karena saat menerima diri kita, kelemahan kita, dan kemanusiaan kita, kita bisa menerima kemanusiaan orang lain. Kita bisa mengasihi kesalahan kita dan memiliki kasih untuk kesalahan orang lain. Kita bisa menjadi murah hati dan memberikan sukacita kita pada orang lain. Dalam banyak cara, ini seperti praktik Buddhis *tonglen*, yang digunakan Dalai Lama pada saat mengetahui pemberontakan dan penindasan brutal di Tibet. Kita bisa mengambil penderitaan orang lain dan memberikan sukacita kita pada mereka.

Saat mempraktikkan sikap murah hati dari jiwa, dalam banyak hal kita mempraktikkan pilar-pilar sukacita yang lain. Dalam murah hati, ada perspektif yang lebih luas, tempat kita bisa melihat hubungan kita dengan orang lain. Ada kerendahhatian dalam mengenali tempat kita di dunia

dan mengakui bahwa pada saat lain kita bisa menjadi orang yang membutuhkan, entah kebutuhan akan materi, emosi, atau spiritual. Ada selera humor dan kemampuan menertawakan diri kita sendiri supaya kita tidak melihat diri kita dengan terlalu serius. Ada penerimaan hidup, saat kita tidak memaksa hidup menjadi situasi yang berbeda daripada yang ada. Ada pengampunan bagi orang lain dan melepaskan apa yang mungkin terjadi. Ada rasa syukur bagi semua yang telah kita terima. Akhirnya, kita melihat orang lain dengan kasih mendalam dan keinginan untuk membantu mereka yang membutuhkan. Dan dari sini datanglah sikap murah hati yang “egois secara bijaksana”, sikap murah hati yang mengenali bahwa membantu orang lain sama saja dengan membantu diri kita sendiri. Seperti yang dikatakan Dalai Lama, “Sebenarnya, mengurus orang lain, membantu orang lain, pada akhirnya adalah cara untuk menemukan sukacitamu sendiri dan memperoleh hidup bahagia.”

Tiba waktunya untuk pesta kejutan “kecil” di Desa Anak-anak Tibet, tempat 1.750 anak, 300 guru dan staf, dan 700 tamu dewasa tambahan dari komunitas Tibet telah menunggu dengan tidak sabar untuk merayakan ulang tahun kedelapan puluh Dalai Lama. Seperti semua yang baru saja kita baca tentang sikap murah hati, kami yang ada di sana—dan semua yang menonton dari *live stream* di seluruh dunia—akan menerima jauh lebih banyak dari menyaksikan acara luar biasa ini, daripada apa pun yang pernah kita harap bisa kita berikan pada Dalai Lama.







## Perayaan: Menari di Jalanan Tibet

Saat mendekati Desa Anak-anak Tibet, kami dapat merasakan kegembiraan anak-anak bahkan sebelum kami bisa melihatnya pada wajah mereka. Dalai Lama jarang mengunjungi sekolah, dan fakta bahwa beliau membawa tamu kehormatan menjadikan acara itu peristiwa penting pada sejarah sekolah tersebut.

Saat datang pada bulan Januari untuk merencanakan perjalanan ini, kami bertanya apakah kami bisa mengadakan pesta ulang tahun kecil untuk Dalai Lama. Kami telah bertemu dengan dua pemimpin Desa Anak-anak Tibet, Tsewang Yeshe dan Ngodup Wangdu Lingpa, yang berperan sebagai administrator dan orangtua angkat bagi anak-anak itu, seperti semua guru di sana. Mereka tidak ingin ada anak yang ketinggalan kesempatan ini, jadi tak lama kemudian acara kumpul-kumpul kecil telah berubah menjadi pesta yang dihadiri lebih dari dua ribu orang. Mereka dengan baik hati menawarkan untuk memanggang kue ulang tahun (kami tidak yakin bagaimana kami bisa memasukkan kue untuk dua ribu orang ke dalam koper). Kami setuju untuk membawa lilin ulang tahun jebakan dari Amerika.

Anak-anak telah belajar menemukan sukacita dan kebahagiaan di hadapan kesulitan selama berbulan-bulan, mengeksplorasinya dalam hidup mereka. Mereka telah menulis tentang perjalanan memilukan mereka dari

keluarga-keluarga mereka di Tibet, sering kali dilakukan oleh anak yang baru berusia lima tahun. Banyak yang melakukan perjalanan berminggu-minggu bersama anggota keluarga atau orang asing melalui jalur pegunungan Tibet yang berselimutkan salju; perjalanan berbahaya yang sama dengan yang pernah dilakukan Dalai Lama setengah abad sebelumnya. Karena pendidikan berdasarkan bahasa dan budaya Tibet ditekan atau sangat dibatasi pada banyak bagian di negara itu, orangtua mereka, sering kali hanya petani miskin dan buta huruf, mengirimkan anak-anak mereka untuk dididik oleh Dalai Lama. Setelah mengantarkan mereka dengan selamat, anggota keluarga atau penunjuk jalan harus kembali ke Tibet. Sering kali anak-anak ini tidak bisa melihat keluarga mereka lagi sampai mereka dewasa, itu pun kalau mereka bisa bertemu lagi.

Saat iring-iringan kendaraan kami mendekat, kami mendengar suara-suara anak-anak semakin keras, lagu selamat datang mereka bernada tinggi dan sedih, tapi juga gigih dan riang. Itu lagu yang mereka karang untuk ulang tahun kedelapan puluh Dalai Lama. Kor dan staf sekolah berbaris memagari jalan. Di sekeliling mereka duduk gelombang demi gelombang murid dalam seragam sekolah mereka, anak-anak perempuan dengan kemeja putih dengan sweter hijau berleher V dan rok hijau. Anak-anak laki-laki mengenakan celana biru dan jubah abu-abu tradisional di atas kemeja Tibet mereka, seperti yang dibuatkan untuk Uskup Agung.

SUV krem Dalai Lama dan Uskup Agung berjalan melalui kerumunan orang, di bawah tenda bundar putih besar yang didirikan untuk melindungi Dalai Lama, Uskup Agung, dan anak-anak dari terik matahari tengah hari. Mobil akhirnya tiba di perpustakaan saat anak-anak masih bernyanyi sekeras mungkin. Begitu Uskup Agung dan Dalai Lama dibantu untuk keluar mobil, *khata-khata* panjang, skarf upacara putih, dikenakan di sekeliling leher Uskup Agung. Mereka kemudian dibawa ke kotak merah upacara yang satu sisinya diisi dengan tepung jelai dicampur gula dan mentega dan sisi lainnya butiran jelai. Jelai, yang bisa tumbuh pada dataran tinggi, adalah tanaman pangan paling penting di Tibet. Tepungnya, atau *tsampa*, yang merupakan hasil gilingan jelai bakar adalah

makanan pokok di Tibet. Batang-batang jelai warna-warni tampak keluar dari kotak. Seorang wanita muda dan seorang pria muda yang berdandan dengan pakaian tradisional Tibet berdiri di sebelah kotak, masing-masing dengan rambut hitam panjang dikepang menjadi mahkota di atas kepala mereka dan kalung-kalung kuning besar menggantung pada dada mereka. Si wanita muda memegang mangkuk besi penuh susu, mungkin sapi atau kambing, bukan susu yak yang biasanya mereka minum.

Dalai Lama menunjukkan pada Uskup Agung cara melemparkan tepung jelai ke udara kemudian mencelupkan jari manisnya ke susu sebagai bagian dari upacara persembahan. Batang-batang dupa panjang berwarna kuning, hijau, dan merah terbakar di dekat mereka. Kerumunan reporter, fotografer, petugas keamanan, biarawan, dan petugas, termasuk petugas pembawa payung kuning, berjejalan. Kami kemudian dibawa ke dalam perpustakaan. Di sana pustakawan memberikan lebih banyak skarf pada Uskup Agung, dan Uskup Agung mulai tenggelam di bawah lapisan-lapisan kain putih. Saya diberitahu bahwa salah satu pustakawan menghabiskan tiga jam menggosok lantai untuk mempersiapkan kunjungan ini.

Uskup Agung dan Dalai Lama berjalan melewati anak-anak yang terpilih untuk berbagi kisah mereka. Anak-anak membungkuk hormat, memegang skarf yang digantungkan pada tangan-tangan mereka. Dalai Lama berhenti di hadapan salah satu anak laki-laki yang paling muda, yang memiliki bekas luka dari hidung melintang sampai ke pipi. Dalai Lama menyentuh bekas luka itu dengan lembut dan menanyakan bagaimana anak itu bisa memiliki bekas luka tersebut, kemudian menunjukkan bekas luka pada kepalanya sendiri.

Saat Uskup Agung dan Dalai Lama duduk, seorang wanita muda melangkah maju. Dia tampak sangat rajin dan bergaya dengan kacamata *pink* metaliknya. "Salam hangat bagi Anda, Yang Mulia dan Uskup Agung Desmond Tutu. Nama saya Tenzin Dolma, dan saya dari kelas dua belas. Hari ini, saya akan berbagi pengalaman perjalanan saya dari Tibet ke India. Saya lahir di desa kecil bernama Karze di provinsi Kham di Tibet. Saya anak paling kecil dalam keluarga saya. Dua saudara perempuan saya dan saya

dibesarkan oleh ibu saya, yang seorang petani. Ingatan paling awal saya adalah akan paman saya, yang bersembunyi di rumah kami karena pihak China mencarinya. Pada tahun 2002, saat saya berumur lima tahun, Ibu menyuruh saya pergi ke India bersama nenek saya.

“Saya sangat gembira karena saya senang bersama nenek saya. Perjalanan ke India sangat panjang dengan banyak kesulitan. Kami harus bersembunyi dari polisi China—jadi nenek saya—” Dia berhenti dan mulai menangis, tidak bisa melanjutkan. Mpho Tutu maju dan memeluk gadis itu untuk menenangkannya.

Saat gadis itu menangis, Dalai Lama berkata, “Hampir setiap keluarga Tibet punya anggota keluarga yang entah dibunuh, ditahan, atau disiksa.”

Setelah beberapa menit, gadis itu berhasil menenangkan diri dan dapat melanjutkan. “Jadi nenek saya dan saya bersembunyi di bawah barang bawaan atau di bawah tempat duduk bus. Di perbatasan Nepal, polisi China mendorong nenek saya menjauh. Kami tertahan di perbatasan Nepal selama seminggu. Suatu malam, Nenek menyuruh saya pergi bersama seorang pria Nepal ke Nepal. Saya sangat takut, tapi saya mengikuti orang asing itu. Hari berikutnya, saya berkumpul lagi dengan nenek saya. Saat kami mencapai India, kami pertama-tama pergi ke Bodh Gaya untuk Kalachakra.”

“Kalachakra,” Dalai Lama menjelaskan, “adalah upacara besar Buddha.”

“Setelah itu, kami pergi ke Dharamsala,” gadis itu melanjutkan. “Nenek saya mulai menangis saat melihat Yang Mulia, dan beliau memberkati kami berdua, dan nenek saya memberitahu siapa beliau. Saya bergabung dengan Desa Anak-anak Tibet, dan nenek saya kembali ke Tibet. Saya belum pernah kembali ke Tibet dan sudah... sudah tiga belas tahun sejak saya bertemu keluarga saya.” Tenzin menangis lagi, tapi masih berusaha bicara. Saat gadis itu menangis, saya melihat Jinpa juga menangis, pasti tergerak karena air mata gadis itu, tapi juga mungkin mengingat hari-hari awalnya di sekolah asrama Tibet jauh dari keluarganya. Dalai Lama menyatukan kedua telapak tangannya pada dadanya.

“Saya sedih meninggalkan keluarga saya, tapi saya menemukan banyak hal yang memberikan sukacita pada saya. Saya punya banyak teman dan saya punya guru-guru yang baik dan saya punya Master Lobsang—yang seperti ayah bagi saya.” Tenzin bicara di antara air mata, rasa sakitnya meruah, dan saya melihat Ngodup Wangdu, direktur sekolah, mengusap matanya dengan ujung jubah abu-abunya.

“Dan selama tahun terakhir saya di sekolah, saya ingat dan berterima kasih pada semua yang telah bekerja bersama dan membuat saya menjadi diri saya sekarang. Tanpa dukungan Yang Mulia Dalai Lama, tidak akan ada Desa Anak-anak Tibet. Jadi saya berterima kasih, Yang Mulia, dari dasar hati saya. Terima kasih.” Tenzin bicara dengan berani di sela air matanya. Dia mundur saat murid berikutnya maju, gadis yang lebih muda.

“*Tashi delek*, Yang Mulia. *Tashi delek*, Desmond Tutu,” dia memulai, mengucapkan salam tradisional Tibet. “Pertama-tama, saya ingin memberitahukan nama saya Yongzin Lhamo, dan saya duduk di kelas delapan. Saya datang ke India pada tahun 2007. Hari ini, saya di sini untuk berbagi tentang perjalanan saya. Perjalanan saya ke India dimulai dari Tawo di provinsi Kham di Tibet. Saya baru lima tahun, dan saya harus meninggalkan keluarga saya. Rasa sakit yang saya rasakan karena meninggalkan keluarga saya....” Yongzin Lhamo berhenti dan mulai menangis, tidak bisa melanjutkan ceritanya; fakta bahwa dia harus meninggalkan keluarganya—lah yang benar-benar penting. Mpho kembali maju dan memeluk gadis muda itu untuk menenangkannya.

Setelah beberapa menit menyaksikan gadis itu menangis, dengan ekspresi khawatir, Dalai Lama mulai bicara padanya. Jelas gadis itu terlalu emosional untuk melanjutkan, dan Dalai Lama sekarang masuk ke perannya sebagai kepala sekolah kehormatan dan pelindung sekolah. “Sekarang, kau harus berpikir, di sini kau mendapatkan kemerdekaan penuh dan kesempatan untuk belajar—bukan hanya pendidikan modern tapi juga kebudayaan kuno kita yang sudah berusia ribuan tahun. Jadi saat melihat situasimu dengan cara itu, kau bisa merasa lebih baik.

“Kita orang Tibet, populasi kita cukup kecil, kira-kira enam juta, tapi kita punya sejarah panjang, dan bahasa kita sendiri, dan tradisi kita yang tertulis lengkap, jadi kau harus merasa bangga. Kemudian kau bisa merasa bahagia. Sekarang, ya, kau bisa melihat di luar pengalaman-pengalaman sedih dan sulit ini. Sekarang kau harus belajar keras, karena generasi ini punya tanggung jawab untuk membangun ulang Tibet. Kemudian kau akan merasa bahagia.” Dalai Lama berusaha membantu gadis itu mengaitkan rasa sakitnya pada nasib rakyat Tibet yang lebih luas supaya dia bisa menemukan arti dan kenyamanan di luar traumanya.

“Terima kasih,” kata gadis itu, dan kembali ke pelukan guru-gurunya.

Seorang anak laki-laki kecil yang mengenakan jubah abu-abu kecil dan celana biru maju. “Nama saya Tenzin Tsering, dan saya dari kelas tujuh. Sekarang saya akan berbagi bagaimana saya lari dari Tibet bersama ayah saya. Saat pagi tiba, bulan masih di langit. Ibu saya datang dan menyuruh saya belajar keras dan menjadi anak yang berani. Begitu ibu saya berbalik dari saya, dia menangis terisak-isak. Ayah saya datang ke sebelah saya, menepuk punggung saya, menandakan sudah waktunya bagi saya untuk mengucapkan selamat berpisah. Saya menangis keras, tidak ingin pergi, tapi ibu saya berkeras saya harus pergi, sambil menangis.

“Jadi bus datang saat kami menunggu di luar rumah saya. Saya meninggalkan rumah saya dengan sedih, dan saya berdiri memandang ke luar jendela bus supaya semua pemandangan indah dan rakyat yang baik tersimpan dalam hati saya, supaya saya bisa mengingatnya kapan pun saya rindu rumah saya. Saat salju mulai menutupi jalanan, teman-teman saya dan saya tidak putus asa. Kami naik ke punggung yak dan orang-orang dewasa berjalan dalam salju tebal tanah kita. Kami memakai kacamata hitam untuk melindungi mata kami. Saya melihat jembatan, menunggu kami datang dan melintasinya. Jantung saya berdebar sangat keras.

“Kami tidur sepanjang siang dan berjalan melewati prajurit China di malam hari. Saudara perempuan saya sakit parah saat kami berjalan. Siang hari dihabiskan dengan berjalan dan bersembunyi. Rasa sakit yang saya alami saat datang ke India tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan

rasa sakit meninggalkan keluarga saya jauh di sana. Sejak meninggalkan keluarga saya, saya tidak menemukan sukacita dalam apa pun yang saya lakukan. Saya tidak lagi menikmati menyanyi di bus, pemandangan bunga mekar, pelangi—kemerdekaan dalam diri saya diambil. Saya merasa terkubur dalam kesedihan mendalam tanpa harapan untuk selamat. Saya sekarat perlahan di dalam. Perjalanan ke India adalah perjalanan paling menakutkan dan berat yang pernah saya lakukan.

“Ayah saya dan saya sampai di Dharamsala, dan dia mengajak saya belanja dan meninggalkan saya di sekolah, berkata dia akan datang keesokan harinya, tapi dia berbohong pada saya. Saya menunggu dia dengan cemas, menangis setiap jam yang berlalu. Tak lama kemudian, saya punya banyak teman, sekolah yang baik, dan guru-guru yang mengasihi, dan berkat dari Yang Mulia. Saya merasakan titik sukacita dalam diri saya, dan saya mulai menikmati hidup saya di pengasingan ini. Sekarang saya menekan sukacita dalam segala hal, teman-teman sesama murid, mengikuti kelas, dan entah bagaimana saya merasa menjadi diri saya lagi, tapi saya sangat ingin bisa bertemu dengan ibu saya dan bersamanya di tanah saya sendiri—itu akan menjadi sukacita terbesar dalam hidup saya. Terima kasih.”

Anak laki-laki itu membungkuk dan berjalan kembali ke kumpulan murid. Ada keheningan panjang saat kami menyerap kekuatan dan kesakitan dalam kisah-kisah yang disampaikan anak-anak. Akhirnya Dalai Lama berpaling pada Uskup Agung dan berkata, “Jadi, kau harus memberi selamat pada mereka. Bahasa Inggris mereka lebih bagus daripadaku?”

“Aku harus hati-hati,” kata Uskup Agung, “tapi, ya. Mereka bicara dengan amat sangat bagus. Indah. Indah. Mereka semua, bahkan gadis-gadis muda itu, melalui rasa sakit mereka.” Uskup Agung mengucapkan terima kasih dalam bahasa Inggris dan Tibet. Kemudian Dalai Lama mengantar Uskup Agung ke beberapa poster yang dibuat anak-anak, di mana mereka menunjukkan gambar-gambar dan kisah-kisah tentang sukacita. Yang pertama berjudul “Sukacita dalam Keluarga”, dan ada yang lain tentang “Sukacita dalam Musik” dan “Sukacita di Alam”.

“Aku ingin memeluk orangtuaku,” Dalai Lama membaca salah satu poster. “‘Ada sukacita mendalam pada pelukan.’ Sangat bagus. Indah. ‘Aku ingin mengurus orangtuaku saat mereka tua. Aku tidak akan pernah meninggalkan mereka.’ Sangat bagus.” Saat menggambar tentang apa yang memberikan sukacita pada mereka, kebanyakan anak menyebutkan keluarga mereka atau teman dan guru mereka di sekolah, yang telah menjadi keluarga kedua. Lebih dari segalanya, orang-orang yang mereka cintailah sumber sukacita terbesar mereka.

Di bagian bawah salah satu poster ada kutipan: “Kebahagiaan sejati datang dari sukacita karena pekerjaan yang berhasil baik, semangat untuk menciptakan hal-hal baru.” Itu kutipan dari Antoine de Saint-Exupéry, pengarang *Pangeran Kecil*, kisah tentang anak laki-laki yang jauh dari rumahnya.

Saat kami meninggalkan perpustakaan, kor anak-anak perempuan mulai menyanyikan lagu ulang tahun itu lagi, kali ini diiringi *lute* Tibet.

Uskup Agung dan Dalai Lama dibawa ke dua kursi di tengah tenda besar, yang menampilkan begitu banyak simpul dan simbol Tibet di langit-langitnya. Di sekeliling tenda tergantung jumbai-jumbai merah, hijau, dan kuning, dan terikat pada pinggirannya adalah bendera doa berwarna merah, hijau, kuning, putih, dan biru.

Hampir dua ribu anak yang telah menunggu dengan sabar diundang untuk berdiri dan menyanyikan lagu “*If You’re Happy and You Know It*” versi Tibet, yang melibatkan menggelengkan kepala, bertepuk tangan, menggoyangkan pinggul, dan mengentakkan kaki.

Di sekeliling Dalai Lama dan Uskup Agung terbentang lautan anak-anak yang duduk bersila. Mereka mulai dari lima sampai delapan belas tahun, mulai TK sampai kelas dua belas. Di belakang mereka ada sekelompok orang dewasa yang entah bagaimana mengetahui acara ini—seorang di antaranya dengan patriotis mengibarkan bendera Afrika Selatan.

Kemudian Dalai Lama mengambil *headset* dan mulai bicara pada para murid, tapi kemudian berpaling pada temannya dan berkata, “Karena kau sering mengatakan bahasa Inggris-ku jelek, sekarang aku akan bicara de-



ngan bahasa Tibet.” Dalai Lama memukul tangan Uskup Agung dengan bercanda, dan Uskup Agung berpura-pura mengusapnya seolah dia terluka. Anak-anak tertawa saat dua orang dewasa itu, sekarang sudah berbaikan, bergandengan tangan.

“Jadi Uskup Agung Desmond Tutu adalah salah satu teman terdekatku di dunia ini,” Dalai Lama memulai. “Uskup Agung juga dengan teguh mendukung perjuangan Tibet. Kalian adalah generasi yang orangtuanya menderita, dan kalian juga sudah menderita untuk bisa datang ke sini. Dan sebagai orang Tibet, pemerintah India telah membantu kita sejak awal pengasingan kita. Organisasi-organisasi dari semua bagian dunia telah membantu kita, dan karena kebaikan dan kasih mereka, kalian punya kesempatan untuk belajar di sini. Jadi kalian harus benar-benar bekerja keras dalam belajar. Kita melalui masa yang sangat sulit dalam sejarah kita, tapi kita punya budaya dan bahasa yang sangat kaya. Jadi entah apakah kalian biarawan ataupun orang biasa, kalian harus terlibat dalam mempertahankan dan mempromosikan budaya ini melalui pendidikan. Budaya kita seharusnya tidak hanya ada di museum. Di seluruh dunia orang-orang menghadapi kesulitan dan budaya kita bisa membantu dunia.

“Hari ini, tamu utamanya adalah Uskup Agung Tutu dan bukan aku.”

Uskup Agung memasang mikrofon *headset*-nya, dengan kawat di sepanjang pipinya dan terpasang nyaman di telinganya. “Aku terlihat seperti Bono, kan, sekarang?” katanya sambil tertawa saat mikrofonnya disesuaikan.

“Yang Mulia, dan kalian semua, anak-anak yang amat sangat baik. Beberapa dari kalian bukan anak-anak lagi. Merupakan kehormatan dan keistimewaan besar bisa berada di sini, di Dharamsala.” Uskup Agung berpaling pada Dalai Lama dan berkata, “Kau dicintai di seluruh dunia.” Dia kemudian kembali menghadapi wajah anak-anak yang penuh perhatian.

“Dan kami ingin berkata pada kalian, terutama pada anak-anak muda, mungkin sepertinya tidak mungkin suatu hari kalian akan kembali ke Tibet yang merdeka. Kami di Afrika Selatan, untuk waktu yang sangat lama hidup di bawah sistem yang tidak adil dan menindas. Dan amat

sangat banyak pemimpin dan orang-orang kami, orang-orang muda, yang diasingkan. Dan sepertinya rantai penindasan tidak akan pernah bisa dipatahkan, bahwa para pemimpin kami yang berada di Robben Island, dalam penjara, tidak akan pernah bisa pulang dalam keadaan hidup. Tapi auw—ha-ha!”

Hadirin tertawa saat Uskup Agung menjerit mengaduh diikuti teriakan kemenangan. “Tapi ternyata terjadi. Terjadi. Pada tahun 1990, Nelson Mandela yang kami cintai dan orang-orang lain dibebaskan dari penjara. Dan mereka yang diasingkan pulang ke rumah.” Uskup Agung merentangkan tangannya seolah akan memeluk dan menyambut mereka pulang. Kemudian dia bicara dengan kekuatan kebenaran dan bertransformasi menjadi nabi sebagaimana dirinya di Afrika Selatan, peramal masa depan, membuat setiap katanya bermakna. “Suatu hari kalian juga, kalian semua, akan melihat Tibet yang kalian cintai. Kalian akan bebas dari penindasan yang mengusir kalian ke sini. Pemerintah China akan menemukan bahwa kemerdekaan sebenarnya lebih murah daripada penindasan.” Anak-anak bertepuk tangan meriah.

“Aku sangat terhormat menjadi teman Dalai Lama. Aku menyombongkan ini kalau berada di tempat-tempat lain. Aku berpura-pura rendah hati, dan tidak memberitahu banyak orang bahwa sebenarnya dia adalah teman yang amat sangat dekat. Aku hanya berkata, yah, rahu kan, dia itu iseng. Dia itu bandel. Saat aku memakai topiku, dia mengambilnya dari kepalaku dan memakainya sendiri.

“Tahu tidak? Dunia mendukung kalian. Dunia mencintai Dalai Lama. Aku juga ingin menambahkan terima kasih pada pemerintah India, rakyat India yang membuka tangan mereka untuk menyambut kalian, karena mereka telah melindungi harta karun besar. Mereka melindungi harta karun besar kita yang kalau diabaikan akan hilang. Dan jadi aku ingin berkata pada kalian, kalian semua... oh, lihat betapa indahnya kalian. Oh, yo, yo, yo, yo. Oh, oh! Suatu hari, kau akan menari dan bernyanyi di jalan-jalan Tibet, tanah air kalian. Tuhan memberkati kalian.”

Anak-anak makin riuh bertepuk tangan. Mereka berusaha sopan dan bersikap menghormati, tapi Anda bisa melihat bagaimana harapan mereka telah dibangkitkan. Saya memperhatikan wajah anak-anak, mulai dari anak laki-laki dan perempuan yang lebih besar yang hampir dewasa, generasi pemimpin Tibet selanjutnya, sampai ke anak-anak yang masih sangat muda, yang memori meninggalkan keluarga mereka pasti masih sangat segar, luka karena perpisahan itu masih belum sembuh. Saya merasa jantung saya menyumbat tenggorokan. Air mata mengalir pipi saat saya mengingat kepahitan yang baru saja saya saksikan dalam perpustakaan, membayangkan orangtua anak-anak ini yang pasti sama patah hatinya. Tidak sulit membayangkan apa arti menari di jalanan Tibet—disatukan kembali dengan keluarga mereka. Itu berarti segalanya.

Setelah beberapa pertanyaan dari murid-murid yang lebih tua, kue raksasa yang berlapis-lapis dengan lilin jebakan yang sudah dinyalakan dibawa ke panggung. Pada saat yang sama, para guru membagikan sepotong kecil kue untuk semua murid. Itu cara yang sangat pandai untuk membagikan kue, karena kami bisa berada di sana sepanjang hari kalau harus memotong sendiri sepotong demi sepotong kue untuk semua anak.

Sekelompok anak yang lebih tua naik panggung—kali ini *band* anak-anak laki-laki main gitar dan drum saat kor anak-anak perempuan menyanyikan "*We Are the World*". Seluruh sekolah segera ikut bernyanyi dengan mereka: "*We are the world, we are the children. We are the ones who make a brighter day. So let's start giving.*"

Mereka melambaikan tangan di atas kepala bersama-sama saat Uskup Agung bangkit untuk melakukan tarian bebasnya yang menggerak-gerakkan siku. Dia mendorong Dalai Lama untuk berdiri dan menari. Sebagai rahib Buddha Tibet, sumpah Dalai Lama melarangnya menari, tapi hari itu dia berdiri untuk menari pertama kalinya dalam hidupnya. Dia mulai bergoyang dan menggerakkan tangan maju-mundur. Pertama-tama dengan kaku seperti murid SMP di lantai dansa. Dalai Lama mulai terseenyum dan tertawa saat Uskup Agung menyemangatnya. Mereka berpe-

gangan tangan dan bergerak mengikuti musik, merayakan sukacita sejati persahabatan, sukacita sejati hubungan yang tak terpatahkan satu sama lain, sukacita sejati sebuah dunia yang menjadi satu.

Di belakang mereka, terjahit pada tenda, ada simpul Tibet berderet-deret, simbol kefanaan dan kesalingtergantungan seluruh bentuk kehidupan dan persatuan kebijaksanaan dan kasih. Di antara simpul-simpul itu ada gambar dua ikan emas dengan mata besar, yang mewakili makhluk hidup melintasi lautan keberadaan dengan pandangan yang jelas pada kebijaksanaan, juga keberanian untuk tidak tenggelam dalam lautan penderitaan.

Lagu berakhir, kemudian Uskup Agung mulai bernyanyi, mendorong suaranya yang biasanya tenor menjadi bas yang bergema: *"Happy birthday to you... happy birthday to you... happy birthday, dear Dalai Lama... happy birthday to you..."*

Ini diikuti lagu "Selamat Ulang Tahun" yang dinyanyikan dalam bahasa Tibet saat Dalai Lama berusaha meniup lilin, yang sekarang sudah terbakar sampai begitu pendek sehingga kue mulai ikut terbakar.

"Tunggu, tunggu," kata Uskup Agung, menahan Dalai Lama untuk tidak mematikan api kecil yang mulai membakar puncak kue tapi untuk meniupnya dengan benar. "Bisakah ada satu atau dua anak membantu kami meniup lilin-lilinnya? Nah, ayo." Dua gadis kecil, satu memakai seragam sekolah dan seorang lain lebih muda dan mungil, dengan ekor kuda dan rok hijau, diangkat ke panggung ke tengah Uskup Agung dan Dalai Lama.

"Satu, dua, tiga." Mereka meniup lilin-lilin, tapi kemudian lilin jebakan itu menyala lagi. Uskup Agung tertawa saat mereka meniup lagi dan lagi, tapi apinya selalu menyala lagi. Tapi untuk ketiga kalinya, saat Uskup Agung tertawa, Dalai Lama dan kedua anak perempuan itu terus meniup sampai akhirnya lilin-lilin itu mati.

Anak-anak dipimpin berdoa persembahan saat mereka memegang tinggi-tinggi potongan kue masing-masing dengan kedua tangan, bersyu-

kur atas guru-guru mereka, pengajaran mereka, dan komunitas mereka—  
dan mungkin untuk kesempatan suatu hari nanti bisa bertemu lagi dengan  
keluarga mereka.



## Keberangkatan: Perpisahan Terakhir

Pagi berikutnya adalah sesi final yang singkat. Kami harus pergi ke bandara pagi-pagi untuk menerbangkan Uskup Agung ke upacara pemakaman satu lagi sahabatnya. Begitu banyak orang hebat meninggalkan kita.

Kami duduk di tengah cahaya hangat yang telah menyelimuti kami sepanjang minggu, dan menghubungkan *mike* kami. Saya memikirkan betapa Uskup Agung sudah berusia lebih dari delapan puluh tahun dan sekarang Dalai Lama juga bergabung dengannya dalam dekade kesembilan hidup. Kami semua merefleksikan perayaan ulang tahun sehari sebelumnya di sekolah dan bagaimana kedua tetua ini telah berbagi kebijaksanaan yang mereka peroleh dengan susah payah dengan para murid dan menemukan harapan pada generasi selanjutnya. Kita semua menerima transmisi dari panutan dan mentor kita, dan kita semua menurunkannya pada mereka yang datang setelah kita. Inilah tujuan proyek kita bersama.

Saya duduk di seberang Uskup Agung dan menatap wajah yang tampan dan penuh kasih itu, yang telah menjadi begitu familier sepanjang satu dekade kolaborasi dan persahabatan. Dia telah menjadi ayah kedua dan mentor tercinta. Saya memikirkan perjuangannya melawan kanker prostat dan bagaimana lambatnya kanker merespons obat eksperimental terakhir. Kami mengkhawatirkan berapa lama lagi kami bisa bersamanya,

bukan hanya semua yang mengenalnya dan mencintainya tapi dunia masih membutuhkannya dan suara moralnya.

Kemampuan Uskup Agung untuk bepergian telah dibatasi dengan ketat oleh dokter-dokternya, dan dia sudah pernah berkata tidak akan pernah pergi keluar Afrika Selatan lagi. Ini membuat keputusannya datang ke Dharamsala lebih istimewa lagi dan sepertinya tidak akan terulang. Karena pemerintah Afrika Selatan tidak akan memberikan visa pada Dalai Lama, kami semua tahu—terutama mereka berdua—bahwa perjalanan ini mungkin saat terakhir mereka bisa bersama.

Kematian, seperti yang Uskup Agung ingatkan pada kami, tak terelakkan. Seperti itulah hidup. Awal. Tengah. Dan akhir. Siklus inilah yang membuat hidup berharga dan indah. Namun, itu tidak membuat kesedihan menjadi berkurang bagi mereka yang kehilangan orang terkasih mereka.

“Kenapa kau begitu serius?” tanya Uskup Agung.

“Saya sedang merefleksikan,” kata saya, “kebersamaan kita yang mendekati usai.”

“Segala sesuatu memiliki akhir.”

Setelah doa Uskup Agung, kami memulai diskusi kami untuk terakhir kalinya.

“Uskup Agung, Yang Mulia, bergabung dengan Anda dalam percakapan untuk mempersiapkan buku ini merupakan sukacita dan kehormatan besar. Hari ini hanya untuk beberapa pertanyaan terakhir. Satu yang kita terima adalah, ‘Menurut Anda mengapa penting untuk menulis buku ini sekarang, dan apa yang Anda harapkan buku itu akan lakukan pada para pembaca di seluruh dunia?’”

“Kau jelas berharap,” kata Uskup Agung, bicara tentang dirinya sendiri dalam kata ganti orang kedua, seperti yang sering dia lakukan, “kau bisa menjadi agen untuk menolong anak-anak Tuhan masuk ke dalam warisan mereka supaya mereka bisa memiliki pemenuhan yang lebih besar dan bisa menjadi semua yang ditakdirkan bagi mereka. Dan kau harap mereka akan



menyadari bahwa hal itu akan terjadi terutama kalau mereka murah hati, kalau mereka penuh kasih, kalau mereka peduli.

“Saat kau menolong seseorang yang lebih kurang beruntung tanpa mikirkannya, saat kau baik pada seorang lain dan melakukan semua hal yang bisa mengangkat orang lain, kau akhirnya bisa bersukacita.”

Sehari sebelumnya, di Desa Anak-anak Tibet, Uskup Agung menjawab pertanyaan salah satu anak dengan berkata, “Kalau kita pikir kita ingin mencari sukacita bagi diri kita sendiri, kita menyadari hal itu sangat berpikiran pendek, memiliki rentang waktu pendek. Sukacita adalah hadiahnya, sungguh, untuk mencari cara memberikan sukacita pada orang lain. Saat kau menunjukkan tindakan kasih, melakukan hal lain untuk orang lain, dalam cara yang indah kau memiliki sukacita mendalam yang tak bisa kaudapatkan dengan cara lain. Kau tidak membelinya dengan uang. Kau bisa menjadi orang paling kaya di Bumi, tapi kalau kau hanya peduli tentang dirimu sendiri, aku berani bertaruh habis-habisan kau tidak akan bahagia dan penuh sukacita. Tapi kalau kau peduli, penuh kasih, lebih memikirkan kesejahteraan orang lain daripada dirimu sendiri, dengan sangat indah, kau tiba-tiba merasakan binar hangat dalam hatimu, karena sesungguhnya kau telah menghapus air mata dari mata orang lain.

“Kenapa sekarang?” dia melanjutkan, menjawab bagian kedua pertanyaan tadi. “Kurasa ada begitu banyak yang sakit. Kau nyaris tidak ingin membaca koran atau menonton televisi saat, kalau kau akan menonton televisi, kau akan melihat pemenggalan kepala anak seseorang. Saat kau melihat jumlah pengungsi, ibu-ibu lari dari satu sumber kekerasan dan menyeret anak-anak mereka. Bahkan saat kau hidup nyaman, itu menarik-narik tali-tali hatimu. Itu sangat... itu sangat menekan. Terutama saat kita berpikir tentang waktu perjuangan kami melawan apartheid, rakyat kami menjadi pengungsi dan terasing dan disambut di negara-negara Afrika yang jauh lebih miskin daripada Afrika Selatan. Kau harus benar-benar abai kalau tidak sedih. Kita terlihat seperti berlomba-lomba dalam kompetisi untuk menunjukkan siapa yang bisa menjadi paling kejam. Kupikir Tuhan ingin kita bersukacita setiap waktu, tapi sekarang ini, kupikir

Tuhan banyak menangis.” Uskup Agung menyilakan Dalai Lama. “Gilirannya sekarang.”

“Ini sesi terakhir kita, jadi mungkin aku akan menyatakannya begini. Aku seorang manusia yang lahir di provinsi Amdo di timur laut Tibet, di desa yang amat sangat kecil pada tahun 1935. Jadi, saat itu, konflik China-Jepang baru akan mulai. Tak lama setelah Perang Dunia II mulai. Kemudian ada Perang Korea. Kemudian Perang Vietnam. Karena perang-perang ini, ada begitu banyak kekerasan. Pada saat-saat itu pikiran manusia, atau paling tidak pikiran mereka yang bertanggung jawab akan perang, percaya bahwa menggunakan kekerasan adalah cara terbaik untuk menyelesaikan pertentangan.

“Selama Perang Dunia II, misalnya, saat suatu negara menyatakan perang pada negara lain, warga negara itu dengan bangga bergabung dengan upaya mendukung perang tanpa pertanyaan apa pun. Tapi sejak Perang Vietnam, cara pikir kita telah berubah. Ada semakin banyak orang yang menentang perang secara terbuka; kita melihat perlawanan pada perang di Kosovo, di Irak. Banyak orang tidak mendukung perang ini dan, dari Australia sampai Amerika, orang-orang secara terbuka memprotes perang-perang ini. Ini pertanda yang memberikan harapan besar.

“Kupikir selama manusia tetap di sini, akan selalu ada kekerasan terbatas, sama seperti dengan binatang. Tapi kekerasan serius, pemusnahan massal, perang, ini bisa kita eliminasi kalau kita punya visi dan metode yang tepat. Kurasa, jelas, mencapai dunia tanpa kesedihan adalah hal yang mungkin.”

Di Desa Anak-anak Tibet, menjawab pertanyaan apakah sukacita bisa menjadi sumber utama perdamaian dunia, Dalai Lama merespons, “Kurasa bisa. Kurasa pertama-tama orang-orang harus memiliki pengertian yang jelas tentang sukacita. Kau lihat, kau mungkin mendapat sukacita sementara karena membunuh musuhmu atau merundung seseorang. Kau mungkin mendapatkan sejenis kepuasan sementara. Tapi sukacita sesungguhnya datang dari menolong orang lain. Dengan cara ini kau mendapat lebih banyak kepuasan. Jadi pemikiran seperti itu tentang sukacita sung-

guh merupakan faktor penting untuk membangun masyarakat yang bahagia, masyarakat yang damai. Supaya bisa menciptakan keluarga yang damai, pertama-tama individu itu sendiri harus menciptakan kedamaian, sukacita dalam dirinya. Kemudian berbagi dengan anggota keluarga yang lain, satu keluarga, sepuluh keluarga, seratus keluarga. Dengan begitu, kita bisa mengubah dan membuat komunitas yang lebih bahagia, kemudian kemanusiaan yang lebih bahagia. Tujuh miliar manusia, kita semua punya keinginan yang sama, hak yang sama untuk memperoleh hidup bahagia.”

Dalai Lama kemudian kembali ke topik mengapa dia ingin menulis buku ini dan kenapa sekarang: “Kita belajar. Pada tahun 1996, aku ber-audiensi dengan Ibu Ratu. Saat itu beliau berusia 96 tahun. Sejak masa kecilku, aku telah melihat foto wajahnya yang bundar, jadi dia cukup familiar, dan aku benar-benar tak sabar menunggu pertemuan itu. Aku bertanya padanya, ‘Karena Anda telah mengalami hampir seluruh abad kedua puluh, apakah Anda merasa dunia ingin menjadi lebih baik, lebih buruk, atau tetap sama?’

“Tanpa ragu, beliau menjawab, lebih baik. Saat beliau masih muda, katanya, tidak ada konsep hak asasi manusia atau hak untuk menentukan nasib sendiri. Sekarang hal-hal ini telah menjadi universal. Beliau berbagi dua contoh ini tentang bagaimana dunia menjadi lebih baik.

“Kurasa mayoritas orang di mana-mana percaya bahwa pertumpahan darah tidak bagus dan mereka memiliki keinginan akan perdamaian. Kira-kira tak berapa lama dengan pertemuanku dengan Ibu Ratu, aku juga berbincang dengan ahli fisika kuantum terkenal Carl Friedrich von Weizsäcker, yang adalah saudara presiden Jerman Barat waktu itu. Von Weizsäcker juga berargumen bahwa dunia membaik. Misalnya, dia berkata bahwa di masa lalu setiap orang Jerman merasa orang Prancis adalah musuhnya dan setiap orang Prancis merasa orang Jerman adalah musuhnya. Sekarang kedua musuh bebuyutan ini telah bergabung bersama dan membentuk kekuatan bersatu Franko-Jerman. Mereka juga menjadi pemain inti dalam pembentukan Uni Eropa. Ini memang tidak sempurna, tapi ini kemajuan.

“Jadi akhirnya, Tembok Berlin hilang, bukan karena paksaan, tapi karena gerakan populer, jadi kau melihat perubahan. Sekarang, China juga berubah. Kuba juga berubah. Mungkin hanya Korea Utara yang belum berubah. Jadi hal-hal ini adalah tanda-tanda positif. Manusia, melalui kontak yang lebih luas dan pendidikan yang lebih baik, menjadi lebih dewasa. Memang butuh waktu, dan kita harus punya pandangan jangka panjang. Saat melihat dunia kita dengan kerangka waktu yang lebih panjang, katakanlah, seratus tahun, kita bisa membayangkan dunia yang sangat berbeda. Dunia yang lebih baik, lebih ramah, lebih adil, lebih sukacita. Tapi kita harus memulai proses perubahan itu sekarang, tidak menunggu saat yang ideal. Waktu yang ideal adalah sekarang.”

Dalai Lama menjelaskan perspektif jangka panjang ini, dan saya tidak bisa tidak membayangkan komentar Sir Martin Rees bahwa kita baru setengah jalan menuju evolusi kita sebagai spesies di planet ini. Saat seseorang memikirkan parade panjang perjalanan manusia, benar-benar cukup luar biasa memikirkan kita bisa menjadi apa dalam satu abad, satu milenium, atau lebih lama lagi.

“Setelah bertemu dengan begitu banyak orang, pemikir, ilmuwan, pendidik, pekerja profesional di bidang kesehatan, pekerja sosial, dan aktivis,” Dalai Lama melanjutkan, “jelas bahwa satu-satunya cara untuk benar-benar mengubah dunia kita adalah dengan mengajarkan kasih. Masyarakat kita kekurangan rasa kasih yang cukup, rasa kebaikan, dan perhatian tulus pada kesejahteraan orang lain. Jadi sekarang banyak orang yang benar-benar serius memikirkan kemanusiaan punya pandangan yang sama.” Dia menggerakkan dua telunjuknya untuk menunjuk dahinya guna menekankan logika kesimpulan mereka. “Kita harus mempromosikan nilai-nilai manusia yang dasar, nilai-nilai mendalam yang ada pada inti siapa diri kita sebagai manusia.

“Agama tidak cukup. Agama telah menjadi sangat penting dalam sejarah manusia, dan mungkin untuk seribu tahun lagi agama akan terus membawa keuntungan bagi kemanusiaan.” Dalai Lama tahu dia bersikap kontroversial, mempertanyakan nilai jangka panjang agama, dan dia

menggenggam tangan Uskup Agung untuk menenangkan temannya dan meyakinkan bahwa dia tidak berencana membuat satu pun dari mereka kehilangan pekerjaan dalam waktu dekat.

“Jadi sekarang kita harus berpikir serius. Tidaklah cukup hanya berdoa atau bersandar pada kepercayaan agama. Agama akan tetap menjadi sumber inspirasi, tapi bila menyangkut tujuh miliar manusia, itu tidak cukup. Tak peduli betapa hebatnya, tidak ada agama yang bisa universal. Jadi kita harus mencari cara lain untuk mempromosikan nilai-nilai ini.

“Kupikir satu-satunya cara adalah, seperti telah kita katakan, melalui pendidikan. Pendidikan itu universal. Kita harus mengajar orang-orang, terutama generasi muda kita, sumber kebahagiaan dan kepuasan. Kita harus mengajari mereka bahwa sumber utama kebahagiaan ada dalam diri mereka. Bukan mesin. Bukan teknologi. Bukan uang. Bukan kekuasaan.

“Kita tidak bicara tentang surga atau neraka atau ke-Buddha-an atau penyelamatan; ini semua terlalu jauh.” Dia tertawa. “Jadi buku kita adalah bagian dari proses penting ini untuk membantu menyebarkan pesan bahwa cinta, kebaikan, dan kasih adalah sumber sukacita dan kebahagiaan.

“Seperti yang sudah kaunyatakan dengan jelas, sifat alami manusia kita adalah baik, positif, jadi itu bisa memberi kita dasar untuk keberanian dan kepercayaan diri. Jadi karena itulah kita menghabiskan banyak waktu mendiskusikan ini semua. Pasti ada suatu tujuan dan hasil yang sungguh konkret, atau kalau tidak, lebih baik tidur saja.” Dalai Lama berpura-pura bersandar pada sikunya ke arah Uskup Agung, seolah jatuh tertidur, kemudian tertawa.

Saya berpaling pada Uskup Agung Tutu dan berkata, “Saya ingin mengundang Anda, Uskup Agung, untuk langsung bicara pada pembaca Anda dan memberi berkat pada mereka.” Dia menoleh ke arah kamera dan mulai bicara.

“Anak Tuhan tersayang, kau dicintai dengan cinta yang tak tergoyahkan, cinta yang mencintaimu jauh sebelum kau diciptakan, cinta yang akan ada di sana lama setelah segalanya hilang. Kau berharga, dengan har-

ga yang benar-benar tak terukur. Dan Tuhan ingin kau menjadi seperti Tuhan. Penuh dengan hidup, kebaikan, dan tawa—dan *sukacita*.

“Tuhan, yang selalu menuangkan diri keseluruhan Tuhan dari keabdian, ingin kau berkembang. Tuhan ingin kau penuh dengan sukacita dan kegembiraan dan selalu ingin dapat menemukan apa yang indah dalam ciptaan Tuhan: kasih bagi begitu banyak, kepedulian, berbagi. Dan Tuhan berkata, Marilah, anak-Ku, bantu Aku. Bantu Aku menyebarkan cinta, tawa, sukacita, dan kasih. Dan kau tahu, anak-Ku? Saat kau melakukan ini—hei, kau langsung menemukan sukacita. Sukacita, yang tidak kaucari, datang sebagai hadiah, sebagai ganjaran bagi sikap peduli pada orang lain yang tidak memikirkan diri sendiri ini.”

“Terima kasih, Yang Mulia. Apa kata-kata terakhir yang ingin Anda tinggalkan untuk pembaca supaya mereka bisa mengalami lebih banyak sukacita dan menciptakan lebih banyak sukacita di dunia?”

“Kuharap buku ini akan memberimu lebih banyak harapan dan rasa tanggung jawab yang lebih besar yang berakar pada kepedulian tulus bagi kesejahteraan orang lain. Kaulihat, supaya bisa menjadi orang yang bahagia, kita harus hidup lebih dari bagian yang penuh kasih dari sifat alami kita dan memiliki rasa tanggung jawab pada orang lain dan dunia tempat kita tinggal. Di abad ini, kalau kita mengusahakan sesuatu dengan upaya yang realistis dan visi yang jelas, mungkin pada bagian berikutnya di abad ini, kita bisa benar-benar memiliki dunia yang lebih bahagia. Dunia yang lebih damai. Dunia yang lebih baik dan penuh kasih. Jadi, harapanku adalah buku ini bisa memberikan kontribusi dalam membentuk kemanusiaan yang lebih bahagia ini.

“Tidak ada yang mengharapkan satu buku ini saja bisa mengubah dunia. Tidak, itu tidak mungkin, tapi dari berbagai sudut, dengan upaya bersama, dan visi yang memikirkan kemanusiaan, kita bisa mencapai persatuan dan harmoni dengan rasa persaudaraan, dengan satu kesatuan kemanusiaan. Dan semua masalah kecil di sana-sini ini, kurasa, pada akhirnya akan kita selesaikan, tapi kita juga harus mengatasi masalah-masalah yang lebih besar. Saat masalah-masalah sistemik yang lebih besar

telah diatasi, masalah-masalah kecil juga akan dapat diselesaikan dengan cukup mudah. Jadi kita semua, saudara-saudara spiritual, punya tanggung jawab istimewa, punya peran istimewa untuk memperjelas bahwa sumber utama hidup yang bermakna ada dalam diri kita sendiri. Kalau hidup dengan cara ini, sampai napas penghabisan datang kau akan menjadi orang yang bahagia. Itulah tujuan hidup manusia—hidup dengan sukacita dan tujuan.”

Kami telah menyelesaikan wawancara, tapi sebelum menyelesaikan sesi, Uskup Agung berterima kasih pada semua yang terlibat, terutama sahabatnya. “Aku ingin menyampaikan terima kasih banyak pada Dalai Lama untuk kemurahhatiannya dan penerimaannya di sini. Terima kasih amat sangat banyak karena telah membuka rumahmu sehingga kami bisa datang dan diurus dan proyek sangat penting ini bisa berjalan. Maukah kau memberitahukan pada seluruh orang dan staf di rumahmu bahwa kami sangat berterima kasih pada mereka?” Dia kemudian berpaling pada saya: “Sekarang kau bisa menyampaikan bagianmu.”

“Sebenarnya, saya rasa Anda sudah mengatakannya dengan sangat indah, yaitu berterima kasih pada setiap orang untuk pekerjaan hebat yang memungkinkan dialog ini berjalan, tapi sebagai perwakilan semua yang akan mendapat keuntungan dari pekerjaan ini, saya ingin berterima kasih secara mendalam pada Anda berdua atas kata-kata yang mempertahankan hidup dan mengubah hidup. Semoga nilai-nilai baik buku ini akan menguntungkan semua anak Tuhan dan seluruh makhluk hidup.”

Saat kami bersiap-siap untuk pergi, Dalai Lama berkata, “Aku sangat sedih ketinggalan ulang tahunmu. Saat aku tahu kau mungkin datang ke sini, aku sangat kaget. Aku tahu kesehatanmu tidak terlalu baik dan kau juga sangat tua, dan datang ke sini tidak mudah.”

“Ya,” kata Uskup Agung, “itu betul.”

"Tapi," lanjut Dalai Lama, "saat aku mendengar segalanya sudah rampung, dan tanggal serta jamnya mendekat, aku merasa benar-benar senang dan bersemangat. Aku benar-benar menghargai persahabatanmu dan rasa tanggung jawabmu untuk melakukan apa yang bisa kaulakukan untuk kemanusiaan yang lebih baik."

Pada awal minggu itu, Uskup Agung dan Dalai Lama telah merefleksikan apa yang sangat istimewa pada persahabatan mereka sambil bercanda.

"Dia selalu menggodaku," kata Uskup Agung sambil tertawa. "Saat pertama kita bertemu—kau ingat, tidak? Mungkin pertama kali dulu kau agak pendiam, tapi kedua kalinya kau mengambil topiku dari kepalaku. Kurasa tidak ada yang bangun di pagi hari dan berkata, aku akan berteman dengan Dalai Lama. Itu terjadi begitu saja. Para ilmuwan akan datang setelahnya dan menganalisisnya. Tapi kurasa dia juga tidak bangun—jam tiga pagi—dan berkata, kupikir aku akan berteman dengan laki-laki kulit hitam berhidung besar dari Afrika itu. Kurasa itu berkomunikasi dengan hati. Saat kita diam, hati kita menemukan bahwa mereka roh-roh yang sama."

"Aku sangat mengaguminya. Oh, dia pasti bangga. Tapi aku selalu berkata pada orang-orang, 'Setelah berada dalam pengasingan selama lebih dari lima puluh tahun, berapa banyak yang akan menunjukkan ketenangan yang sama, sukacita yang sama, dan semangat untuk menyebarkan kebaikan dan kasih di dunia?'

"Kupikir aku akan bersungut-sungut, dan kupikir ada bagian dari diriku yang selalu sedih dan itu akan terlihat pada wajahku. Itu tidak tampak pada wajahnya. Maksudku, aku hanya berkata dia hadir bagi kita sebagai suar untuk memberitahu kita bahwa kau bisa, sesungguhnya, melewati situasi paling mengerikan dan muncul di sisi lain, tidak patah. Jadi dia adalah hadiah besar bagi dunia. Dan mungkin China, tanpa memaksudkannya, telah memberikan hadiah yang indah bagi dunia."

"Terima kasih," kata Dalai Lama lirih, mungkin merasa rendah hati karena pujian itu.



"Ayo bayar, ayo bayar," kata Uskup Agung, mengulurkan tangan dan mengusapkan dua jari tangannya.

"Aku akan membayar. Aku akan membayar dengan kata-kata yang manis."

"Pada pertemuan pertama kita aku melihat orang ini. Aku selalu melihat orang-orang, pertama-tama, pada tingkat manusia, jadi aku tidak mempertimbangkan pentingnya derajat atau posisi mereka. Jadi, pada tingkatan manusia, orang ini sangat baik, rendah hati, dan kupikir, amat sangat penuh sukacita."

Dia memegang tangan Uskup Agung. "Kemudian, kaulihat, begitu terhubung pada tingkatan manusia, kau menjadi teman dekat dan persahabatan itu tidak pernah berubah. Tapi pada tingkatan lain, orang ini adalah orang yang sangat lucu," katanya, main-main memukul tangan Uskup Agung. "Aku suka itu. Dia selalu menggodaku, dan juga aku menggoda dia. Jadi kami benar-benar punya hubungan yang cukup istimewa."

"Dan akhirnya, tepat sejak awalnya, kau selalu bicara tentang kebenaran dan keadilan untuk perkara Tibet. Sebagai orang Tibet, aku sangat menghargainya."

"Kapan pun dia ikut pertemuan peraih Hadiah Nobel Perdamaian, mereka selalu penuh sukacita. Atmosfer di sana berbeda. Kemudian dalam tahun-tahun terakhir, karena usia dan kondisi fisiknya, kalian tahu, dia tidak bisa datang. Tentu saja, ada banyak peraih Hadiah Nobel Perdamaian lain dan banyak peraih Hadiah Nobel Perdamaian adalah *perempuan* yang baik—"

"Kau ini biarawan, ingat?" Uskup Agung memarahinya.

"Tapi kalau kau tidak ada di sana, ada yang hilang, sungguh. Sungguh, sungguh. Para peraih Hadiah Nobel Perdamaian yang lain juga merasakannya, kupikir. Jadi, hubungan ini adalah sesuatu yang unik dan sangat istimewa."

"Terima kasih. Aku membayar dia," kata Uskup Agung, pura-pura berbisik.

Dalai Lama meledak terbahak-bahak kemudian mulai menunjuk Uskup Agung. “Wajahnya, wajahnya,” katanya, menunjuk ke kepala botak Uskup Agung. “Dia terlihat seperti rahib sekarang, iya, kan?” Kemudian Dalai Lama membentuk tangannya mirip mata. “Saat aku melihat matamu”—kemudian dia mencubit hidungnya dengan main-main—“dan, tentu saja, hidungmu—”

Uskup Agung tidak bisa menahan tawanya saat hidungnya yang sering jadi bahan bercanda disebutkan.

Kemudian nada bercanda Dalai Lama berubah saat dia menunjuk wajah Uskup Agung dengan hangat. “Gambar ini, gambar istimewa.” Kemudian dia berhenti untuk waktu lama. “Kurasa, di saat kematianku....” Kata *kematian* menggantung di udara seperti ramalan. “...aku akan mengingatmu.”

Saya bisa mendengar semua orang dalam ruangan, bahkan operator kamera, menarik napas panjang. Kami semua begitu tergerak. Uskup Agung menunduk dan bergumam dalam, jelas merasa rendah hati dan tersentuh oleh kata-kata Dalai Lama. Bisakah ada tanda cinta yang lebih nyata lagi, selain melihat wajah satu sama lain di saat kematian?

“Terima kasih. Terima kasih,” hanya itu yang bisa dikatakan Uskup Agung, hanya itu yang bisa dikatakan.

“Jadi mungkin,” kata Dalai Lama, “menurut tradisi agamamu, kita mungkin bertemu di surga di hadapan Tuhan. Kau sebagai penganut Kristen yang baik akan pergi lebih dulu.” Uskup Agung sekarang tertawa keras-keras dan ruangan sepertinya bisa bernapas lagi. “Kau mungkin membantuku dan menyatukan kita.” Kami tertawa membayangkan Uskup Agung tawar-menawar dengan Santo Petrus di gerbang surga, berusaha mendapatkan izin masuk istimewa bagi Dalai Lama.

“Tapi dari sudut pandang Buddhis,” lanjut Dalai Lama, “sekali dalam hidup, kau mengembangkan hubungan dekat yang istimewa, kemudian dampak hubungan itu akan terbawa ke hidup setelah hidup. Itu sudut pandang Buddhis. Jadi mungkin bahkan saat itu. Tapi saat ini, aku menan-

tikan kesempatan untuk bertemu denganmu lagi—entah di mana, hanya Tuhan yang tahu.”

Setelah foto-foto terakhir diambil, kami harus buru-buru ke bandara. Saat Uskup Agung bersandar pada tongkatnya sekarang, berjalan mungkin sedikit lebih lamban daripada sebelumnya, tampak sedikit lebih tua daripada di awal minggu, saya bisa melihat dahi Dalai Lama berkerut dengan keprihatinan dan kekhawatiran. Dia telah mengatakan hanya Tuhan yang tahu kapan mereka akan bertemu lagi, dan mungkin dia sedang berpikir tentang apakah Tuhan akan memberi mereka kesempatan untuk bertemu lagi dalam kehidupan ini.

Sepanjang minggu, kedua pemimpin ini telah memberitahu kita bahwa tidak ada sukacita tanpa kesedihan, bahwa faktanya rasa sakitlah, penderitaanlah, yang memungkinkan kita mengalami dan menghargai sukacita. Memang, lebih banyak kita berpaling menuju penderitaan, penderitaan kita sendiri dan orang lain, lebih banyak kita bisa berpaling kearah sukacita. Kita menerima keduanya, meningkatkan volume hidup, atau bisa menolak kehidupan, menulikan diri pada musiknya. Mereka juga memberitahu kita dan menunjukkan bahwa sukacita sejati adalah cara hidup, bukan emosi yang berubah-ubah. Apa yang telah mereka kembangkan dalam hidup mereka yang panjang adalah sifat sukacita yang bertahan. Mereka telah memberi peringatan pada kita bahwa kita tidak bisa mengejar sukacita sebagai sesuatu yang berakhir di situ, atau kalau tidak kita akan ketinggalan. Sukacita datang, dari pikitan-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan harian. Dan mereka memberitahu kita berulang kali bahwa tindakanlah yang membuat kita bisa memperoleh sukacita: memberikan sukacita bagi orang lain.

Di mobil, dua teman tua nakal itu bercanda dan tertawa lagi. Dalai Lama menggosok tangan Uskup Agung dengan lembut melalui jendela mobil yang terbuka. Saya masih bisa melihat tanda-tanda kekhawatiran, atau mungkin itu hanya rasa sedih saat mengucapkan selamat berpisah. Saat mesin mulai berderum, Dalai Lama memandang Uskup Agung dalam mobil, terus bersamanya sampai menit-menit terakhir kunjungannya.

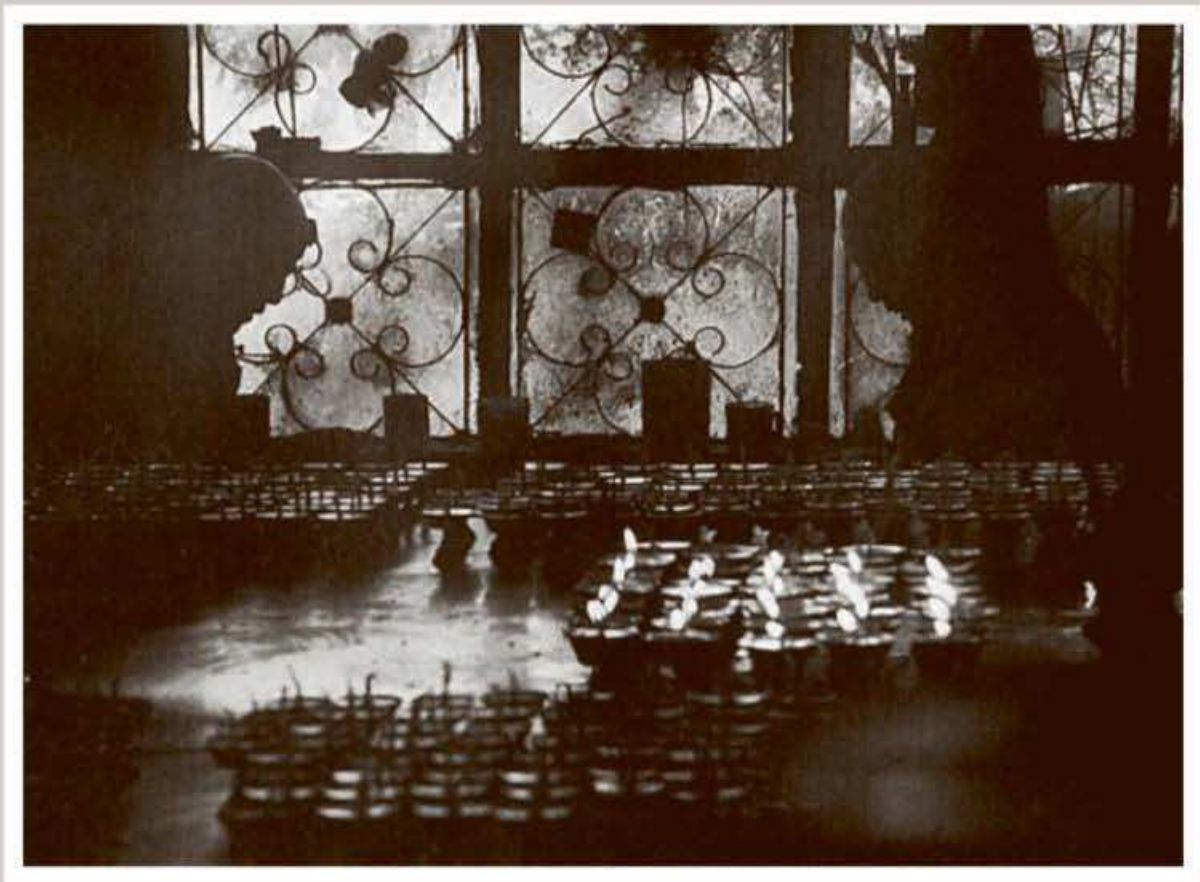
Dia menangkupkan kedua tangan di depan wajah dan menunduk sebagai tanda penghormatan dan kasih mendalam.

Iring-iringan menuju bandara mulai bergerak, dan Dalai Lama masih berdiri, agak membungkuk, matanya berbinar, dan jari-jarinya melambatkan selamat berpisah dengan penuh semangat, seperti anak-anak. Saat kami menjauh, Uskup Agung menoleh ke belakang lewat jendela SUV dan memberikan senyum serta tawa terakhir bagi temannya yang aneh dan tak ternilai.

Hari berikutnya sisa kru film terbang pulang dari bandara di Dharamsala dalam cuaca cerah. Empat puluh lima detik setelah pesawat mereka tinggal landas, gempa bumi dahsyat berskala 7,8 SR terjadi di Nepal.

Kehancurannya sangat dahsyat dan guncangannya terasa sampai Dharamsala. Kami memikirkan semua orang yang kami kenal dan kasihi di wilayah itu dan kami berdukacita bagi ribuan yang meninggal. Kami menyaksikan saat orang-orang dari seluruh dunia datang untuk membantu pada pengungsi, memperbaiki yang rusak, dan menyembuhkan ribuan yang terluka. Sulit untuk tidak memikirkan komentar Dalai Lama pada hari pertama dialog bahwa penderitaan karena bencana alam tidak bisa kita hentikan, tapi begitu banyak sumber penderitaan lain bisa kita hentikan. Kesulitan, sakit, dan kematian itu nyata dan tak terhindarkan. Kita memilih apakah akan menambahkan ini pada fakta-fakta hidup yang tak terhindarkan dengan penderitaan yang kita ciptakan dalam pikiran dan hati kita sendiri, penderitaan yang kita pilih. Semakin kita membuat pilihan yang berbeda, untuk menyembuhkan penderitaan kita sendiri, semakin kita bisa berpaling pada orang lain dan membantu menyelesaikan penderitaan mereka dengan hati yang penuh tawa dan air mata. Dan semakin kita berpaling dari kepentingan diri kita sendiri untuk menghapus air mata dari mata orang lain, semakin—hebatnya—kita mampu menanggung, menyembuhkan, dan mengatasi penderitaan kita sendiri. Inilah rahasia sukacita sejati mereka.





# Praktik-Praktik Sukacita

MENGEMBANGKAN IMUNITAS MENTAL 299

MENETAPKAN INTENSI PAGI 301

MENGATASI HALANGAN-HALANGAN MENUJU SUKACITA 302

*Fokus dan Menghilangkan Stres—Praktik Napas 302*

*Jalan atau Latihan Meditasi Pagi 304*

*Rasa Takut, Rasa Marah, dan Rasa Sedih—Meditasi Analitis 304*

*Frustrasi dan Kemarahan—Sebuah Doa 309*

*Kesepian—Praktik Kemanusiaan Biasa 309*

*Iri Hati—Praktik Mudita 311*

*Penderitaan, Kesulitan, dan Sakit—Praktik Lojong 312*

*Penderitaan, Kesulitan, dan Sakit Orang Lain—Praktik Tonglen 314*

*Retret Hening 316*

*Meditasi Kematian 317*

MENGEMBANGKAN DELAPAN PILAR SUKACITA 318

*Perspektif—Praktik Mengambil Jarak dari Diri Sendiri 318*

*Rendah Hati—Praktik Lojong 319*

*Menertawakan Diri Sendiri untuk Mengembangkan Humor 320*

*Penerimaan—Meditasi 321*

*Empat Kali Lipat Jalur Menuju Pengampunan 323*

*Membuat Jurnal Rasa Syukur 326*

## THE BOOK OF JOY

*Meditasi Kasih* 326

*Kasih—Sebuah Doa* 329

*Kasih—Puasa* 330

*Praktik-Praktik Sikap Murah Hati* 330

*Meditasi Sukacita—Delapan Pilar* 332

KEGEMBIRAAN DALAM HARI ANDA 335

HUBUNGAN DAN KOMUNITAS—SUKACITA TERBESAR 326



## MENGEMBANGKAN IMUNITAS MENTAL

Sepanjang minggu, saat Dalai Lama dan Uskup Agung bercanda tentang siapa yang bangun terlalu pagi dan siapa yang terlalu banyak berdoa dan bermeditasi, jelas bahwa mereka berdua sangat percaya bahwa praktik-praktik spiritual adalah dasar penting bagi diri mereka; mempertahankan dan menyangga mereka sepanjang hidup mereka.

Doa dan meditasi harian ini menjaga kedua pakar ini dalam keselarasan spiritual. Saya memikirkan apa yang dikatakan Uskup Agung tentang betapa pentingnya praktik-praktik ini bagi mereka yang bukan guru spiritual tapi harus hidup dan mati dalam suasana kesibukan dan keramaian pasar. Sepanjang minggu, kami punya kesempatan untuk mendiskusikan beberapa praktik spiritual yang bisa membantu mengembangkan dan mempertahankan sukacita mereka.

Di sini kami menyajikan beberapa praktik sederhana yang bisa membantu mengatasi halangan-halangan menuju sukacita dan mendukung delapan pilar sukacita. Kami menyatukan bagian ini di akhir buku dengan praktik-praktik yang biasanya dilakukan biarawan Buddha Tibet pada awal dan akhir setiap hari. Praktik-praktik lain bisa dicoba secara reguler atau saat diperlukan. Seperti latihan fisik, latihan spiritual tidak berdiri sendiri. Latihan spiritual ada untuk mendukung kesehatan mental kita dan imunitas mental kita. Semakin banyak kita berlatih, semakin banyak kita mendapat keuntungan. Tidak ada yang namanya kompetisi spiritual.

Lakukan apa pun yang Anda perlukan untuk mengadaptasi latihan-latihan ini ke dalam hidup Anda guna mendapatkan keuntungan maksimum. (Ingat Dalai Lama mengadaptasi ritual paginya untuk mengakomodasi lututnya yang menua.)

Seperti yang dikatakan Dalai Lama, dia mendapati sains sangat memotivasi saat dia berusaha memutuskan apakah bangun atau memencet tombol *snooze* pada beker. Pada bagian depan kami menyebutkan penjelasan Daniel Siegel tentang meditasi otak. Sepertinya kita secara harfiah menggunakan perhatian dan kesadaran untuk mengembangkan pola-pola tembak saraf yang membantu otak menghindari reaktivitas destruktif yang Dalai Lama katakan begitu beracun bagi kesehatan mental dan fisik kita. Banyak praktik ini muncul untuk mengintegrasikan dan mengharmonisasikan otak supaya kita bisa merespons tantangan-tantangan hidup yang tak terelakkan dengan lebih sedikit perpecahan dan lebih banyak persatuan, lebih sedikit rasa takut dan marah dan lebih banyak rasa santai dan sukacita.

Pada masa gratifikasi instan kita ini, informasi apa pun bisa di-*google* dalam beberapa detik saja, tapi pengetahuan dan kebijaksanaan sejati membutuhkan waktu. Praktik-praktik ini memberikan hasil dan makin dalam melalui upaya yang berkelanjutan. Biasanya saat kita memulai meditasi atau berdoa, kita bisa mengalami apa yang Uskup Agung sebut “rasa manis spiritual”, atau getaran dan rasa tenang yang datang dari mulai memperhatikan kehidupan dalam diri kita. Seperti permen yang manis, rasa ini enak, tapi keuntungan sesungguhnya baru terjadi saat kita menciptakan wadah temporal tempat kita bisa menuangkan hati dan jiwa kita saat kita mengalami sukacita dan dukacita dalam hidup. Sifat hidup kontemplatif sangatlah pribadi, dan tidak semua praktik cocok bagi semua orang. Temukan apa yang paling cocok bagi dirimu. Apa yang disajikan di sini hanyalah contoh praktik-praktik, termasuk banyak yang digunakan Dalai Lama dan Uskup Agung. Kami harap ini akan memberi inspirasi bagi praktikmu sendiri.

## MENETAPKAN INTENSI PAGI

Setiap tindakan sadar dimulai dengan intensi, yang sederhananya adalah menentukan tujuan. Banyak biarawan Tibet melakukan ini setiap pagi sebagai cara untuk mempersiapkan diri dan hati mereka untuk bagaimana mereka berharap akan menghadapi hari. Mereka juga menghubungkan diri dengan intensi mereka secara reguler, saat bersiap untuk duduk bermeditasi atau melakukan kegiatan penting apa pun. Cara lain untuk memfokuskan intensi-intensi Anda adalah dengan membaca kutipan inspiratif pendek yang mendukung kondisi ideal yang Anda anggap paling tinggi. Uskup Agung merayakan Ekaristi setiap pagi, yang melibatkan membaca (dan merenungkan) kutipan-kutipan Kitab Suci. Dia menjalankan liturgi harian (doa pagi, siang, dan malam), yang memiliki siklus bacaan yang ditentukan. Dia juga menyukai membaca kutipan dari para mistikus besar untuk menuntun hati dan pikirannya.

1. **Duduklah dengan nyaman, entah pada kursi dengan telapak kaki menapak lantai atau dengan bersila.** Anda juga bisa melakukan latihan ini saat berbaring sebelum bangun pagi—setelah beker berbunyi dan sebelum kesibukan hari itu dimulai. Anda bisa meletakkan tangan pada kaki atau perut.
2. **Tutuplah mata dan tarik napas panjang beberapa kali melalui hidung.** Rasakan perut Anda naik dan turun saat menarik napas dengan diafragma.
3. **Sekarang tanyalah diri Anda sendiri: “Apa yang hatiku inginkan? Apa yang kuharapkan bagi diriku sendiri, bagi orang-orang terkasihku, dan bagi dunia?”** Keinginan terdalam kita biasanya berada di luar harapan dan keinginan sementara kita. Keinginan terdalam ini biasanya terkait dengan hidup bersama nilai-nilai kemanusiaan mendalam yang menuntun pada kebahagiaan terbesar, memanggil kita kembali ke tempat kita dalam tenunan kehidupan. Dalai Lama punya cara sederhana untuk menguji intensi kita: “Apa-

kah ini hanya untukku, atau untuk orang lain? Untuk keuntungan sedikit orang, atau untuk banyak orang? Untuk masa kini, atau untuk masa depan?" Tes lakmus ini bisa membantu menuntun kita menuju apa yang benar-benar kita inginkan.

4. **Kemudian nyatakanlah intensi Anda hari itu.** Misalnya: "Semoga hari ini aku menyapa semua orang dengan cinta yang ada dalam hatiku." Atau "Semoga hari ini aku bisa lebih tidak menghakimi." Atau "Semoga hari ini aku bisa bersikap sabar dan mengasihi pada anak-anakku." Pernyataan itu bisa spesifik atau umum. Kalau tidak tahu intensi Anda, Anda bisa mengulangi empat baris yang diadaptasi dari doa tradisional Tibet tentang Empat yang Tak Terukur, yang telah menuntun banyak orang dalam perjalanan mereka menuju kasih dan kebahagiaan yang lebih besar:

*Semoga semua makhluk mendapat kebahagiaan.*

*Semoga semua makhluk bisa bebas dari penderitaan.*

*Semoga semua makhluk tidak pernah dipisahkan dari sukacita.*

*Semoga semua makhluk berada dalam kesetaraan.*

## MENGATASI HALANGAN-HALANGAN MENUJU SUKACITA

### *Fokus dan Menghilangkan Stres—Praktik Napas*

Napas kita sangat penting sebagai fokus praktik spiritual dalam banyak tradisi agama karena napas adalah engsel sambungan antara diri kita dan dunia. Napas kita internal, tapi juga eksternal. Napas juga kita lakukan dengan sadar dan tidak sadar. Karena itulah napas merupakan pintu ideal melalui mana kita bisa mengembangkan pemeliharaan diri kita. Fokus, seperti yang mungkin Anda ingat, sangatlah penting—ilmuwan saraf

Richard Davidson menemukan bahwa satu dari empat sirkuit neuron terkait kesejahteraan didedikasikan pada kemampuan kita untuk memfokuskan pikiran. Sekadar melakukan *waktu hening*, yang selalu dilakukan Uskup Agung saat subuh, siang, dan malam, adalah cara lain untuk memfokuskan pikiran kita, melepaskan stres, dan berkonsentrasi pada apa yang paling penting.

1. **Carilah tempat yang hening tempat Anda bisa berlatih secara konsisten.** Dengan cara ini ruang fisik—ruangan, sudut, bantal—akan membantu memberi sinyal pada diri Anda bahwa inilah saatnya berlatih.
2. **Duduk dengan nyaman.** Ketika duduk di bantal atau kursi, usahakan untuk agak menegakkan diri ke depan, dan menjauh dari sandaran supaya punggung Anda tegak. Kalau Anda menderita sakit punggung parah, sesuaikan secukupnya.
3. **Tutup mata Anda atau agak rapatkan dalam posisi santai.**
4. **Tempatkan tangan pada lutut atau pangkuan dengan lembut.**
5. **Fokuskan perhatian pada napas.**
6. **Bernapas dalamlah melalui hidung saat perut Anda melebar.** Seperti sebuyung air yang terisi dari bawah, paru-paru Anda juga seharusnya terisi dari bawah.
7. **Keluarkan napas perlahan.**
8. **Pada setiap menarik napas Anda bisa berpikir *masuk*, dan setiap mengeluarkan napas Anda bisa berpikir *keluar*.** Sebagai alternatif, Anda bisa menghitung setiap napas setelah setiap mengembuskannya.
9. **Anda bisa menghitung lima sampai sepuluh tarikan napas kemudian mengulangi.** Kalau Anda kehilangan fokus dan pikiran Anda mulai melantur, seperti yang selalu dilakukan pikiran, dengan lembut kembalikan perhatian pada napas. Anda bisa mulai dengan melakukannya selama lima sampai sepuluh menit, lalu memperpanjang waktunya saat praktik Anda berkembang.

10. **Kalau merasa stres**, Anda bisa membayangkan setiap napas membawa udara dingin yang menenangkan dan menyebarkannya ke seluruh tubuh. Kemudian, saat mengembuskan napas, Anda bisa membayangkan stres meninggalkan tubuh Anda dari leher, bahu, punggung, perut, atau di mana pun Anda menahan stres.

### *Jalan atau Latihan Meditasi Pagi*

Uskup Agung selalu melakukan jalan pagi sambil bermeditasi atau berolahraga setiap pagi, dan dia terus melakukannya sepanjang perjuangan antiaparteid, bahkan saat dia mengalami ancaman pembunuhan. Saya berkesempatan menemaninya pada salah satu jalan pagi meditasinya saat kami bekerja bersama di Florida. Kami berjalan dalam diam selama setengah jam saat jalan kami terhenti pada suatu tembok. Saya tidak akan pernah lupa melihat dia berjalan sampai ke akhir jalur, sampai ke tembok itu, supaya hidungnya nyaris menyentuhnya. Pada momen itulah saya melihat orang yang bersedia berjalan keliling dunia untuk mengakhiri aparteid, tidak ada jalan pintas, tidak ada jalan kembali, berjalan sampai titik akhir. Berjalan, mendaki, berlari, atau latihan lain bisa dijadikan pengalaman meditatif. Kuncinya adalah menghindari semua gangguan eksternal seperti mengobrol, musik, atau televisi. Tujuannya hanyalah mendengarkan kebijaksanaan roh yang sering kali datang melalui kebijaksanaan tubuh.

### *Rasa Takut, Rasa Marah, dan Rasa Sedih—Meditasi Analitis*

Seperti yang dikatakan Dalai Lama, rasa takut, rasa marah, dan rasa sedih adalah respons alami manusia. Rasa takut dan rasa marah adalah respons alami pada stres, dan emosi-emosi ini membawa informasi penting bagi kita. Rasa sedih juga memberitahu kita bahwa kita tidak bahagia karena sesuatu dalam hidup kita. Ketiga emosi ini tak ragu lagi berevo-

lusi untuk memotivasi kita mengubah situasi kita. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, menjadi manusia adalah merasakan, dan emosi-emosi ini akan muncul sekali-sekali, tak peduli seberapa tinggi penguasaan spiritual kita. Tapi merespons situasi terus-menerus dengan rasa takut, rasa marah, atau rasa sedih akan cenderung menekankan energi negatif. Komponen-komponen tidak rasional dan obsesif dari emosi-emosi inilah yang destruktif. Meditasi adalah cara yang mendalam untuk mengembangkan kemampuan kita menghindari refleksi lawan-atau-lari dan memperpanjang jeda antara stimulus dan respons untuk bertindak dengan intensi daripada sekadar bereaksi karena emosi.

“Kata ‘meditasi’ memiliki arti yang cukup luas,” Dalai Lama menjelaskan. “Satu bentuk meditasi, contohnya, melibatkan ketidakpedulian. Saat aku membuka gorden di pagi hari dan melihat merpati-merpati di bingkai jendela, aku benar-benar merasa merpati-merpati itu juga melakukan sesuatu yang mirip jenis meditasi ini. Mereka tidak tidur tapi dalam keadaan tidak peduli. Ada juga meditasi yang melibatkan memfokuskan perhatian. Misalnya, bagi pemeluk agama, merujuk fokus pada Tuhan adalah cara yang sangat kuat untuk bermeditasi dan menenangkan pikiran.

“Sekarang, dalam praktikku sendiri, aku sebagian besar terlibat dalam meditasi analitis. Inilah bentuk investigasi mental saat kau bisa melihat pikiran-pikiranmu sebagai pikiran dan belajar tidak terhubung dengannya, tidak mengidentifikasi diri dengannya. Kau jadi mengerti bahwa pikiranmu tidak selalu merefleksikan kebenaran. Dalam meditasi analitis, kau terus-menerus bertanya, Apa itu realitas? Apakah diri, atau ‘Aku’, yang begitu kita sayangi dan menjadi fokus dari begitu banyak kepedulian kita? Dalam meditasi analitis, kita berkontemplasi pada kefanaan dan pada keberadaan kita yang bersifat sementara.

“Beberapa bentuk meditasi mencoba menciptakan bentuk ketidakpedulian. Ini bekerja seperti obat antisakit, saat rasa takut dan rasa marah pergi untuk sesaat tapi kemudian kembali saat meditasi berakhir. Dengan meditasi analitis, kita bisa mencapai akar penyebab rasa takut dan rasa marah itu. Kita bisa menemukan, misalnya, bahwa sembilan puluh per-

sen rasa marah kita adalah proyeksi mental. Kita bisa menemukan bahwa kata-kata kemarahan berada di masa lalu dan tidak lagi ada, kecuali dalam ingatan kita. Saat kau memikirkan hal ini, intensitas kemarahan itu berkurang dan kau mengembangkan imunitas mental sehingga kemarahan tidak lagi timbul.

“Banyak orang berpikir bahwa meditasi sekadar berarti duduk dan menutup mata,” lanjut Dalai Lama, menutup mata dan menegakkan tubuh dengan kaku. “Kalau meditasi seperti itu, kucingku juga bisa. Dia duduk, mendengkur dengan tenang. Kalau tikus lewat, dia tidak takut. Kami orang Tibet begitu sering merapal mantra, seperti *Om Mani Padme Hum*, mantra yang menyebutkan nama Buddha Welas Asih, sehingga kami lupa untuk benar-benar menyelidiki akar penyebab penderitaan kita. Mungkin kucingku yang mendengkur sebenarnya juga merapal *Om Mani Padme Hum*.” Dalai Lama tertawa keras-keras memikirkan kucingnya juga penganut Buddha Tibet yang taat. Tidak ada, bahkan frasa paling suci dalam tradisi Buddha sekalipun, yang berada di atas penyelidikan analitis dan selera humornya. Dalai Lama tertarik pada kebenaran di mana pun letaknya, dan meditasi analitis adalah salah satu alatnya yang paling efektif untuk tajam.

1. **Duduk dengan nyaman.**
2. **Anda bisa menutup mata atau tetap membukanya.** Kalau tetap membuka mata, menataplah dengan lembut dan fokus ke dalam. Saat Dalai Lama bermeditasi, matanya tetap terbuka, tapi dengan tatapan agak ke bawah, tidak melihat apa pun secara spesifik.
3. **Sekarang, pilih topik atau pengalaman yang menyusahkan Anda, atau sekadar perhatikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang muncul, dan kenali bahwa semua itu sementara, tanpa menilai atau mengidentifikasi diri dengannya.** Beberapa akan cerah dan menyenangkan dan yang lain akan gelap dan berbadai, tapi semuanya akan lewat sejalan dengan waktu. Biarkan pi-



kiran dan perasaan itu melewati pikiranmu seperti awan-awan di langit.

4. **Sekarang tanyakan pada diri Anda sendiri, “Apakah pikiranku benar? Bagaimana aku tahu dengan pasti? Apakah itu membantu situasi ini? Apakah ada acara lebih baik untuk memikirkannya atau mendekati situasi itu?”** Mari lihat bagaimana kita mungkin menganalisis ketiga emosi negatif manusia yang mendasar, dan sering kali menantang.

- **Untuk rasa takut, bisa membantu bila langsung menghadapinya.** Anda bisa memikirkan hal terburuk yang mungkin terjadi kalau rasa takut terjadi. Sekarang, bisakah Anda atau orang terkasih selamat dari apa yang mungkin terjadi? Bisakah situasi itu membawa keuntungan bagi Anda atau orang-orang terkasih? Apa yang bisa Anda atau mereka pelajari kalau ini terjadi? Bagaimana ini memungkinkan Anda atau mereka bertumbuh dan menjadi makin mendalam sebagai manusia? Misalnya, mungkin Anda mengkhawatirkan anak Anda yang berjuang di sekolah dan Anda takut sesuatu yang buruk akan terjadi. Tanyakan pada diri sendiri, “Apakah hal ini benar-benar akan terjadi? Bagaimana aku bisa tahu dengan pasti? Apakah kekhawatiranku membantu situasi ini? Apakah ada cara yang lebih baik untuk memikirkan atau mendekati situasi ini? Apa yang mungkin dipelajari anakku dari pengalaman ini? Bagaimana mereka bisa bertumbuh dan berkembang sebagai manusia?” Saat kita berbalik dan merengkuh apa yang kita takutkan, hal itu kehilangan kekuatannya untuk membuat kita takut. Kita tidak lagi merasa harus melawannya, tapi malah bisa bekerja bersamanya.
- **Untuk rasa marah, Anda bisa bertanya pada diri sendiri apa gunanya.** Mungkin membantu untuk mengingat kisah Dalai Lama tentang sopirnya, yang begitu marah karena kepalanya terbentur spatbor mobil sampai-sampai dia membenturkan kepalanya pada spatbor mobil lagi. Kemarahan sering kali melibat-

kan kekecewaan atau harapan yang tak sampai. Tanyakan pada diri Anda sendiri, “Apa harapanku? Bisakah aku melepaskannya dan menerima bagaimana adanya orang lain daripada berpikir bagaimana mereka seharusnya? Bisakah aku menerima bagianku dalam konflik ini? Bisakah aku melihat kontribusiku dalam situasi yang membuatku marah? Kalau aku marah tentang apa yang telah dikatakan, bisakah aku melihat bahwa ini sekadar kata-kata yang tidak ada lagi, bahwa seperti semua hal, kata-kata itu fana? Apakah kemarahanku menguntungkan siapa pun, termasuk aku?” Anda juga bisa merefleksikan bagaimana, kalau tidak ditahan, kemarahan bisa mengarah ke tindakan destruktif—mulai dari mengatakan hal-hal yang menyakitkan sampai kekerasan terbuka—yang akan kita sesali kemudian. Pikirkanlah bagaimana kemarahan bisa menghancurkan hubungan, menjauhkan orang lain, dan merampok ketenangan pikiran Anda.

- **Untuk rasa sedih, kita bisa mencari pertolongan orang lain atau menghitung hal-hal yang kita syukuri.** Seperti yang kita lihat, kesedihan adalah emosi yang menyatakan kebutuhan kita terhadap satu sama lain, dan duka kita berkurang saat kita bagi. Kita juga bisa mengenali bahwa sementara kesedihan mungkin bertahan lebih lama daripada emosi-emosi lain, itu juga akan lewat. Sepanjang hidup, kesedihan dan dukacita juga merupakan hal yang fana dan akan berakhir. Selalu akan ada naik dan turun dalam kehidupan mana pun, tahun mana pun, hari mana pun. Begitu banyak perasaan kita datang dari apa yang sedang kita fokuskan. Kita bisa memilih memfokuskan apa yang berjalan dengan baik bagi kita dan orang-orang dalam hidup kita. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, kita bisa menghitung hal-hal yang kita syukuri. Dengan menempatkan perhatian kita pada hal-hal yang kita syukuri, kita bisa mengalihkan banyak waktu yang kita habiskan untuk bersedih dan cepat kembali pada sukacita. Kemampuan Dalai Lama memfokuskan diri pada apa yang

telah memperkaya hidup dalam pengasingan, bukannya semua yang telah hilang, membuatnya bisa melewati rasa sedih, dukacita, dan bahkan keputusasaan.

### *Frustrasi dan Kemarahan—Sebuah Doa*

Selama masa-masa apartheid, Uskup Agung setiap hari berdoa untuk para pejabat pemerintahan yang mempertahankan sistem opresif. Dia berdoa bagi mereka supaya mengubah hati dan sistem rasisme yang mereka ciptakan, tapi dia juga berdoa dengan tulus untuk kesejahteraan mereka. Doa membantu Uskup Agung untuk mencintai, bukannya membenci mereka, dan pada akhirnya membuatnya mungkin untuk bekerja bersama mereka untuk membantu transisi negara itu menuju demokrasi.

1. **Tutup mata dan alihkan perhatian ke dalam.**
2. **Pikirkan orang yang membuat Anda kesal dan ucapkan doa bagi mereka.** Berdoalah untuk sukacita dan kebahagiaan mereka. Harapkan yang terbaik bagi mereka dengan tulus. Lihat mereka sebagai anak Tuhan yang patut mendapatkan kasih Tuhan, atau sebagai manusia lain yang berbagi keinginan Anda untuk bahagia dan menghindari penderitaan.
3. **Usahakan melakukannya setiap hari selama dua minggu.** Lihatlah bagaimana hubungan Anda berubah.

### *Kesepian—Praktik Kemanusiaan Biasa*

Dalai Lama dengan konstan bicara tentang kemanusiaan kita pada “tingkat pertama”. Hal-hal yang memisahkan kita (etnisitas kita, ras kita, kebangsaan kita, bahkan gender kita) lebih tidak signifikan dibandingkan hal-hal yang menyatukan kita: kemanusiaan kita, emosi-emosi manusia

kita, dan keinginan mendasar kita untuk bahagia dan menjauhi penderitaan. Karena kita masing-masing punya tubuh manusia, otak manusia, dan hati manusia, kita masing-masing punya keinginan manusia, dan seperti yang sering kali ditunjukkan Uskup Agung, kelemahan dan kerapuhan yang sama. Praktik kemanusiaan yang sama mengingatkan kita bahwa di balik perilaku dan rasa takut ditolak, jauh di dalam, kita sungguh-sungguh terhubung, bahkan walaupun kita tidak melihatnya.

Uskup Agung lahir di dekat Cradle of Humankind—situs arkeologi di provinsi Gauteng, Afrika Selatan, yang pada tahun 1999 telah diakui sebagai Situs Warisan Dunia oleh UNESCO—tempat yang dikatakan sebagai tempat asal spesies kita. Hanya dalam beberapa ribu generasi, kita telah menyebar ke seluruh dunia. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, “Kita semua sepupu, sungguh, mungkin hanya beberapa ribu kali jauhnya.”

1. **Pikirkan seseorang yang Anda cintai—anak, orangtua, sahabat, atau bahkan binatang kesayangan.** Datangkan citra mereka dalam pikiran Anda dan biarkan diri Anda merasakan cinta yang Anda miliki bagi mereka. Perhatikan rasa hangat dan keterbukaan hati yang datang dari merasakan cinta Anda kepada mereka.
2. **Bayangkan keinginan mereka untuk menjadi bahagia dan menghindari penderitaan.** Refleksikan bagaimana mereka menjalani hidup untuk mencapai aspirasi ini.
3. **Pikirkan seseorang yang Anda kenal tapi tidak secara dekat.** Anda bisa memikirkan seorang kolega di tempat kerja, seseorang di kelas di sekolah, atau seseorang yang bekerja di toko tempat Anda berbelanja. Biarkan diri Anda mengenali bagaimana perasaan-perasaan Anda terhadap orang ini berbeda dari perasaan-perasaan yang Anda miliki untuk orang yang Anda pikirkan sebelumnya. Kita sering kali tidak merasakan empati atau hubungan dengan mereka yang kita anggap orang asing. Mungkin Anda merasa abai, mungkin ada rasa terpisah, atau mungkin bahkan penghakiman. Seka-

rang coba bayangkan menjadi orang ini. Bayangkan hidup mereka, harapan-harapan mereka, mimpi-mimpi mereka, ketakutan-ketakutan mereka, kekecewaan-kekecewaan mereka, dan penderitaan mereka. Kenalilah bahwa, sama seperti diri Anda, mereka berharap mencapai kebahagiaan dan menghindari bahkan penderitaan terkecil. Biarkan pikiran Anda tenggelam dalam kesadaran ini dan mengerti bahwa Anda tidak perlu diperkenalkan karena sudah berbagi ikatan terbesar—kemanusiaan. Mereka mungkin sama kesepiannya dengan Anda, dan tindakan Anda berusaha mendekati mereka mungkin adalah hadiah bagi mereka.

4. **Bawa kesadaran ini kepada dunia.** Mulailah hidup dari hubungan yang baru ditemukan ini dengan membuka hati pada orang-orang di sekitar Anda. Anda bisa mulai dengan tersenyum atau mengakui keberadaan orang lain itu dengan memandang mereka dengan hangat dan mengangguk. Budaya-budaya yang berbeda punya cara-cara yang berbeda untuk mengakui keberadaan orang lain, tapi temukan apa yang tepat bagi situasi Anda dan mulailah menyapa keluarga manusia Anda. Jangan patah arang kalau ada yang menderita karena kesepian dan isolasi mereka sendiri dan tidak mengakui keberadaan Anda. Anda bisa memiliki empati karena perasaan kesepian Anda sendiri. Sapa lah dunia dengan kepercayaan, kebaikan, kasih yang lebih besar, dan dunia akan menyapa Anda dengan kepercayaan, kebaikan, dan kasih yang lebih besar. Saat Anda tersenyum pada dunia, dunia cenderung akan balas tersenyum.

### *Iri Hati—Praktik Mudita*

Saat iri hati, kita punya rasa tidak puas yang mengganggu yang menghapus sukacita, karena kita hanya bisa melihat apa yang tidak kita miliki dan bukannya apa yang kita miliki. Rasa iri adalah racun yang ditingkahi

rasa bersalah dan kritik diri. Rasa ini membunuh kebahagiaan kita dan mengosongkan dunia dari kekayaan dan keajaibannya. Sama seperti praktik kemanusiaan, Buddhisme memiliki praktik yang mematahkan ikatan isolasi dan iri hati yang memisahkan kita: namanya *mudita*, praktik ikut bersukacita pada keberuntungan orang lain. Sama seperti orangtua dapat ikut bersukacita atas keberuntungan anaknya, kita bisa bersukacita dalam keberuntungan orang lain saat kita meluaskan identitas kita untuk mencakup mereka dan saat kita membuka hati untuk mengalami sukacita mereka sebagai sukacita kita sendiri.

1. **Bayangkan orang yang memiliki hal yang membuat Anda iri.**
2. **Kenali kemanusiaan kita yang sama.** Anda bisa melihat praktik-praktik sebelumnya atau hanya berfokus pada harapan, mimpi, rasa takut, rasa kecewa, dan penderitaan dari orang yang membuat Anda iri. Kenalilah bahwa, sama seperti Anda, orang yang membuat Anda iri berharap untuk memperoleh kebahagiaan dan menghindari penderitaan sekecil apa pun.
3. **Bayangkan betapa apa yang mereka miliki membuat mereka gembira.** Pikirkan apa artinya bagi mereka dan keluarga mereka bahwa mereka memiliki benda yang membuat Anda iri. Mobil, rumah, atau posisi mungkin menjadi sumber kepuasan besar. Cobalah memperluas hati Anda untuk mencakup mereka dan keberuntungan mereka. Berbahagialah karena keberuntungan mereka. Berbahagialah dalam fakta bahwa mereka tidak membutuhkan bantuan Anda karena mereka sudah membantu diri mereka sendiri.

### *Penderitaan, Kesulitan, dan Sakit—Praktik Lojong*

Premis mendasar dari latihan pikiran Tibet, atau *lojong*, adalah mengambil penderitaan atau kesulitan apa pun yang Anda alami ke dalam praktik

spiritual Anda dan menggunakannya untuk membantu Anda berkembang dan bertumbuh. Misalkan Anda punya atasan yang galak. Anda bisa melihatnya sebagai tantangan untuk menjadi lebih bertanggung jawab, kuat, dan tabah. Kalau terlibat kecelakaan mobil dan mobil Anda hancur lebur, daripada berfokus pada hilangnya mobil, Anda bisa bersyukur bahwa Anda tidak terluka. Kalau mengalami krisis keuangan, atau bahkan bangkrut, Anda bisa melihat pengalaman itu untuk berempati pada orang lain yang mengalami kesulitan yang sama dan meluaskan kapasitas Anda akan empati dan kasih. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, ada beberapa aspek empati dan kasih yang hanya bisa ditemukan melalui penderitaan.

- 1. Pikirkan di mana Anda mengalami penderitaan atau kesulitan.**
- 2. Pikirkan orang lain yang mengalami situasi sama.** Bisakah Anda memikirkan orang lain yang mungkin berada situasi yang mirip atau bahkan mungkin lebih parah? Bisakah Anda merasakan empati dan kasih bagi mereka?
- 3. Bagaimana situasi ini mungkin berguna bagi Anda?** Apa yang mungkin didapatkan dari pengalaman ini? Pelajaran apa yang bisa diperoleh? Bagaimana keadaan ini bisa membantu Anda bertumbuh dan menjadi dewasa sebagai manusia?
- 4. Cobalah merasa bersyukur karena kesempatan yang diberikan oleh penderitaan dan kesulitan ini pada Anda.**
- 5. Cobalah mengatakan kalimat ini: “Semoga penderitaanku membuat orang lain terhindar dari penderitaan sejenis.”** Bagaimana Anda bisa menggunakan penderitaan Anda untuk mengangkat penderitaan orang lain? Bisakah tindakan Anda membantu orang lain terhindar dari mengalami penderitaan yang sama, atau berkontribusi untuk mengurangi penderitaan orang lain?

*Penderitaan, Kesulitan, dan Sakit Orang Lain—Praktik Tonglen*

Praktik *tonglen* yang terkenal mengizinkan kita hadir dan membantu orang lain saat mereka menderita, menghadapi kesulitan, atau berjuang melawan penyakit. Praktik ini adalah puncak Pelatihan Kultivasi Kasih dan berdasarkan pada praktik Buddhisme yang kuat dan tersebar luas. Dalam praktik ini, kita mengambil penderitaan dari orang lain dan menawarkan cinta, keberanian, kekuatan, dan sukacita kita. Dalam *A Fearless Heart*, Jinpa menuturkan kisah yang kuat tentang *tonglen*: Seseorang yang menjalani Pelatihan Kultivasi Kasih adalah pendera yang bertugas di rumah sakit yang mengisahkan kembali bagaimana praktik itu membantunya saat dia dipanggil ke UGD karena kecelakaan tenggelam yang melibatkan seorang anak.

“Aku merasa ngeri karena aku tahu betapa parahnya situasi seperti ini—panggilan paling berat bagi semua yang terlibat adalah saat melibatkan seorang anak. Aku berdoa mohon kekuatan saat bergegas menuju UGD. Perawat memberitahuku bahwa sebenarnya ada dua anak, bersaudara, dan dokter-dokter telah melakukan resusitasi tapi keadaannya tidak membaik. Aku merasa seluruh tubuhku menegang saat aku memasuki ruangan dan melihat seorang ibu muda membungkuk dan menangis begitu sedih... Aku merasa kewalahan, seolah aku akan jatuh di bawah beratnya penderitaan dan tugasku. Apa yang bisa kutawarkan? Kemudian aku ingat Teknik ‘memberi dan menerima’ dari *tonglen*... Jadi aku menghirup penderitaan seolah awan gelap dan mengembuskan cahaya keemasan dari hatiku ke dalam ruangan dan pada semua orang yang kutemui. Integrasi dalam tingkatan baru terjadi. Aku bisa terbuka pada pengalaman penderitaan dan menemukan sesuatu yang perlu dan berharga untuk mempertahankan diri. Penderitaan menjadi cair dengan setiap tarikan napas dan mengalir pada diriku sehingga aku menjadi lebih santai. Aku mulai merasakan pembebasan karena tidak terperangkap dalam pengalaman penderitaan tapi kemerdekaan yang terjadi sebagai hasil dari terlibat di dalamnya secara aktif.”



*Tonglen* juga bisa digunakan untuk mengurangi penderitaan kita sendiri dengan membebaskan diri kita dari kepedulian diri yang berlebihan dan berfokus pada perhatian kita kepada orang lain. Jinpa menyampaikan kisah yang lain, tentang musisi Tibet Nawang Khechog, yang mengalami kecelakaan mobil parah dan harus menjalani banyak operasi untuk menyelamatkan nyawanya. Praktik *tonglen* yang telah membuatnya bertahan selama berminggu-minggu kesakitan dan tidak tahu apakah dia bisa bertahan hidup. Dia menghabiskan berjam-jam di tempat tidur memikirkan orang-orang lain yang mengalami rasa sakit fisik dan emosi. Dia akan menghirup penderitaan mereka dan mengembuskan kasih dan kepeduliannya bagi kesembuhan orang-orang itu. Khechog sembuh total dan bisa kembali bermain musik.

*Tonglen* memungkinkan kita menjadi oase kedamaian dan penyembuhan. Dalai Lama menggunakan praktik ini untuk mentransformasi bukan saja penderitaan demonstran Tibet yang terluka pada demonstrasi tahun 2008 di Tibet tapi juga kemarahan dan kebencian para prajurit China yang menembaki para demonstran. Seperti yang dijelaskan Dalai Lama, entah apakah itu benar-benar membantu mereka yang ada di sana, hal itu mentransformasi hubungannya pada penderitaan dan mengizinkannya merespons dengan lebih efektif.

1. **Mulailah dengan menenangkan pikiran Anda dengan beberapa tarikan napas panjang melalui hidung.**
2. **Pikirkan seseorang yang menderita.** Anda bisa memilih seseorang terkasih, teman, atau bahkan sekelompok orang, misalnya pengungsi.
3. **Refleksikan fakta bahwa, sama seperti Anda, mereka berharap bisa mengatasi penderitaan dan bersukacita.** Cobalah memiliki rasa kepedulian bagi kesejahteraan orang atau kelompok yang Anda pikirkan. Rasakan jauh di dalam hati Anda keinginan agar mereka bisa bebas dari penderitaan.

4. **Ambillah penderitaan mereka.** Saat Anda menarik napas, bayangkan rasa sakit ditarik dari tubuh mereka dan lebur saat bertemu dengan kehangatan dan cahaya terang hati Anda yang penuh kasih. Anda bisa melihat rasa sakit mereka sebagai awan gelap yang lebur saat bertemu cahaya terang dari hati Anda. Kalau gagasan mengambil alih penderitaan orang lain membuat Anda takut atau khawatir, Anda bisa membayangkan penderitaan mereka lebur dalam bola cahaya terang di depan Anda yang datang dari hati yang penuh kasih.
5. **Berikan sukacita.** Saat mengembuskan napas, bayangkan Anda mengirimkan pada orang itu berkas-berkas cahaya penuh cinta dan kasih Anda, keberanian dan kepercayaan diri Anda, kekuatan dan sukacita Anda.
6. **Ulangi praktik mengambil penderitaan dan mengubahnya dengan memberikan sukacita Anda ini.** Kalau sudah melakukan praktik ini bagi individu atau orang terkasih, Anda bisa memperluasnya bagi orang lain yang menderita di seluruh dunia. Kalau mengambil penderitaan seseorang yang disakiti orang lain, Anda bisa mengambil alih kekejaman dan kebencian yang menyebabkan perbuatan itu dan memberikan cinta dan kebaikan hati Anda. Kalau merasa bisa, Anda bisa berpraktik mengambil penderitaan semua makhluk dan memberikan pada mereka kasih dan sukacita Anda. Tetaplah tenang saat cinta dan sukacita Anda memancar keluar dari hati Anda.

### *Retret Hening*

Uskup Agung sekali atau dua kali dalam setahun menjalani retret hening selama sepuluh hari. Dia bekerja bersama pemimpin spiritual yang akan merancang retret sesuai kebutuhannya. Bagi Uskup Agung, retret hening adalah waktu tak terganggu untuk doa intensif, refleksi, pemeriksaan diri, dan istirahat mendalam. Retret juga fitur penting dalam hidup Dalai

Lama. Sebagai tambahan pada beberapa retreat yang lebih pendek di kediamannya, dia juga menghabiskan sebulan retreat selama musim panas *monsoon*, kebanyakan di Ladakh. Dalam hidup kita yang berputar cepat, saat-saat retreat ini sangat penting. Anda tidak perlu menjadi pemimpin dunia untuk melakukannya.

### *Meditasi Kematian*

Semua tradisi spiritual mengingatkan kita bahwa kematian adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan kita, dan berkontemplasi akan mortalitas kita sendiri bisa membantu membawa rasa urgensi, perspektif, dan rasa syukur. St. Benediktus terkenal mengatakan, “Jaga kematian tetap di depan mata kita.” Seperti semua rasa takut, rasa takut mati tumbuh dalam bayang-bayang. Kematian adalah pengingat utama dari kefanaan dan ketidakkekalan semua kehidupan. Ini bisa membantu kita mengingat bahwa tidak ada hari-hari untuk disia-siakan dan bahwa setiap waktu berharga. Meditasi kematian ini lebih terlibat daripada yang dijelaskan Dalai Lama, tapi memiliki tujuan yang sama: menggunakan pengingat akan kematian untuk membantu kita bisa benar-benar hidup.

1. **Refleksikan kata-kata: “Apa pun yang lahir akan mati, dan aku bukan perkecualian.”**
2. **Pertimbangkan hal berikut: “Ada banyak kondisi yang membawa kematian.** Kematian tidak pernah bisa dihentikan. Tidak ada yang bisa menghalangi yang tak terelakkan.”
3. **Sekarang bayangkan Anda berada di ranjang kematian.** Ajukan pada diri Anda pertanyaan berikut ini: “Apakah aku sudah mencintai orang lain? Apakah aku sudah membawa sukacita dan kasih pada orang lain? Apakah hidupku penting bagi orang lain?”
4. **Bayangkan pemakaman Anda.** Bayangkan orang-orang terkasih

membuat persiapan bagi pemakaman dan membicarakan diri Anda sebagai “almarhum dulu begini atau begitu”.

5. **Refleksikan apa yang akan orang katakan tentang diri Anda.** Apakah Anda senang dengan apa yang mungkin mereka katakan? Apa yang harus Anda ubah sekarang supaya mereka bisa mengatakan hal yang berbeda?
6. **Akhiri dengan keputusan “Aku akan selalu menjalani hidupku dengan tujuan.** Waktu tidak akan berhenti, dan tergantung diriku untuk menggunakan waktuku dengan cara yang paling berarti. Aku akan hidup dalam harmoni dengan aspirasi-aspirasi paling mendalamku supaya saat hari akhirku tiba, aku bisa pergi dengan mudah dan tanpa penyesalan.”

## MENGEMBANGKAN DELAPAN PILAR SUKACITA

### *Perspektif—Praktik Mengambil Jarak dari Diri Sendiri*

Banyak praktik yang telah ditawarkan berguna untuk mengembangkan perspektif. Praktik-praktik meditatif bekerja untuk mengubah perspektif kita dari otak kita yang reaktif secara emosional ke pusat otak lebih tinggi yang lebih reflektif, lebih terevolusi. Mendapatkan “perspektif yang lebih luas”, seperti yang disebut Dalai Lama, dimungkinkan dengan melangkah mundur dari situasi kita untuk melihat gambaran yang lebih besar. Para ilmuwan menyebut praktik ini “mengambil jarak dari diri”, dan ini mengizinkan kita berpikir lebih jelas tentang masalah-masalah kita, juga mengurangi respons stres dan emosi-emosi negatif kita. Perspektif yang lebih luas ini juga mengizinkan kita bergerak melewati rasa kepentingan diri yang membatasi kita dan masuk ke perspektif yang memperhitungkan kepentingan orang lain. Seperti yang dikatakan Uskup Agung, kita diizinkan melihat apa yang penting bagi semua anak Tuhan. Kemampuan ini

melihat di luar kepentingan diri kita sendiri dan penting bagi pemimpin yang baik, entah pemimpin negara, organisasi, atau keluarga.

1. **Pikirkan masalah atau situasi yang Anda hadapi.**
2. **Deskripsikan masalah Anda seolah terjadi pada orang lain—**gunakan nama Anda, bukannya kata *saya*, *aku*, atau *milikku*.
3. **Bayangkan masalah ini dari perspektif satu minggu, satu tahun, atau bahkan satu dekade dari sekarang.** Apakah masalah atau kejadian ini masih memiliki pengaruh pada diri Anda? Apakah Anda bahkan masih mengingatnya? Apa yang akan Anda pelajari dari pengalaman ini?
4. **Saksikan hidup Anda dari mata Tuhan, atau perspektif universal.** Lihatlah ketakutan dan rasa frustrasi Anda dari sudut pandang ini. Sekarang lihat semua orang lain yang terlibat sebagai memiliki nilai yang setara dan pantas mendapatkan cinta dan hormat. Lalu tanyakan apa yang penting bagi seluruhnya.

### *Rendah Hati—Praktik Lojong*

Sifat rendah hati membantu kita mengingat ikatan kita dengan orang lain. Sifat ini membantu kita menghindari isolasi, sifat menghakimi, dan ketidakpedulian. Sifat ini membantu kita mengingat bahwa kita semua sama-sama dicintai sebagai anak Tuhan, seperti yang dikatakan Uskup Agung, dan mengingat bahwa kita hanyalah satu dari tujuh miliar orang di planet ini. Ini membantu kita mengingat bahwa kita berada di sini bersama.

1. **Berefleksilah tentang semua orang yang bertanggung jawab atas hidup Anda.** Pikirkan orangtua Anda, yang memberi Anda hidup, guru-guru yang telah mengajari Anda, orang-orang yang menanam makanan Anda dan membuat pakaian Anda, orang-orang lain yang tak terhitung banyaknya yang bertanggung jawab hingga Anda bisa

mengalami hidup yang Anda jalani setiap hari. Sekarang pikirkan mereka semua yang menemukan dan menciptakan semua benda yang Anda terima begitu saja. Perumahan, makanan, dan obat-obatan yang membuat Anda tetap hidup. Pikirkan semua nenek moyang yang telah hidup, dan selamat, sehingga Anda bisa lahir, yang menghadapi semua kerja keras dengan tabah supaya Anda bisa menikmati hidup seperti yang Anda lakukan. Sekarang pikirkan keluarga dan teman-teman yang memberi hidup Anda arti dan tujuan.

2. **Izinkan hati Anda terbuka dan mengalami cinta dan apresiasi bagi semua orang ini.** Alamilah sukacita dan apresiasi besar yang datang daripada terhubung dengan semua yang telah diberikan pada Anda, dalam menyadari bagaimana kita saling tergantung pada orang lain, bagaimana kita lemah dalam keterpisahan, tapi begitu kuat dalam kebersamaan.

### *Menertawakan Diri Sendiri untuk Mengembangkan Humor*

Humor sepertinya sesuatu yang datang secara spontan dan alami dan tidak bisa dikembangkan, tapi kemampuan menertawakan diri sendiri dan melihat ironi yang kaya serta realitas yang lucu dalam hidup kita sebenarnya, seperti perspektif, adalah sesuatu yang bisa kita pelajari dengan praktik sejalan waktu.

1. **Pikirkan salah satu keterbatasan, kesalahan manusiawi, atau kelemahan Anda.** Pikirkan sesuatu tentang diri Anda sendiri yang sebenarnya cukup lucu kalau Anda bisa melihatnya dengan perspektif berbeda. Dalai Lama bisa menertawakan bahasa Inggris-nya yang terbatas. Uskup Agung bisa menertawakan hidungnya yang besar. Apa yang bisa Anda tertawakan pada diri Anda? Saat bisa menertawakan diri sendiri, Anda akan membiarkan orang lain mende-

kat dan menginspirasi mereka untuk menerima keterbatasan diri, kesalahan, dan kelemahan mereka sendiri.

2. **Tertawalah pada diri Anda sendiri.** Kali lain Anda berada dalam situasi saat Anda bertingkah lucu, atau mengatakan sesuatu yang lucu, atau hanya sedikit tidak sempurna, tertawalah pada diri Anda sendiri dan buatlah lelucon tentang itu. Humor adalah salah satu cara terbaik untuk mengakhiri konflik, terutama saat Anda bisa menertawakan diri sendiri atau mengakui bahwa Anda berlebihan, atau bersikap bodoh.
3. **Tertawalah pada hidup.** Kali berikut Anda tertunda atau sesuatu tidak berjalan seperti yang Anda inginkan, berusaha lah terhibur karena situasi itu daripada menjadi marah atau murka. Anda akan melihat bagaimana rasa geli Anda membuat orang lain lebih santai dan bisa membuat situasi lebih lancar. Demikian pula, saat menghadapi ironi dalam hidup sehari-hari, cobalah melihat humor di dalamnya.

### *Penerimaan—Meditasi*

Kemungkinan mencapai sukacita yang mana pun membutuhkan penerimaan kenyataan. Seperti yang dijelaskan baik oleh Uskup Agung maupun Dalai Lama, inilah satu-satunya tempat orang dapat mulai bekerja untuk perubahan, personal ataupun global. Meditasi adalah praktik yang mengizinkan kita menerima hidup kita momen demi momen tanpa menghakimi atau mengharapkan hidup lebih daripada apa adanya.

1. **Duduklah dengan nyaman, entah di kursi dengan kaki menopak lantai atau bersila.** Anda bisa meletakkan tangan di kaki atau pangkuan.
2. **Tutup mata dan ambil beberapa napas panjang melalui hidung.** Rasakan perut Anda naik dan turun saat Anda menarik napas masuk ke perut.

3. **Perhatikan apa yang Anda dengar di sekitar.** Perhatikan bagaimana dunia penuh dengan suara. Saat pikiran-pikiran tentang suara-suara ini muncul—pendapat, penilaian, kejengkelan—biarkan observasi-observasi dan evaluasi-evaluasi ini pergi.
4. **Lepaskan fokus pada napas dan, sambil tetap berada pada momen ini, perhatikan pikiran atau perasaan yang timbul.** Mungkin Anda akan memperhatikan ada suatu ketidaknyamanan pada tubuh Anda atau perasaan yang muncul, atau Anda mungkin punya pikiran tentang apa yang Anda butuhkan untuk menyelesaikan sesuatu atau ingat apa yang harus Anda lakukan hari ini.
5. **Saat pikiran-pikiran muncul, biarkan hal itu mengambang pergi tanpa menilainya atau terperangkap di dalamnya.** Mulailah melihat pikiran sebagai pikiran tanpa mengidentifikasi diri dengannya. Amati saja setiap momen tanpa memberi penilaian.
6. **Pikirkan situasi yang sulit Anda terima.** Mungkin sulit mendapat pekerjaan atau pasangan hidup, atau mungkin sakitnya seorang teman atau realitas kolektif seperti perang.
7. **Ingatkan diri Anda bahwa inilah sifat alami realitas.** Realitas-realitas menyakitkan ini terjadi pada kita, pada orang-orang yang kita kasihi, dan pada dunia kita.
8. **Akuilah fakta bahwa Anda tidak bisa mengetahui semua faktor yang menjadi penyebab kejadian ini.**
9. **Terimalah bahwa apa yang sudah terjadi sudah lewat.** Tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubah masa lalu.
10. **Ingatkan diri Anda sendiri: “Supaya bisa memberikan kontribusi paling positif pada situasi ini, aku harus menerima keberadaan realitas ini.”**
11. **Anda juga bisa memilih membaca atau berefleksi pada salah satu dari dua kutipan di halaman selanjutnya, satu dari tradisi Buddhis, yang lain dari tradisi Kristen.**



*Kalau ada yang bisa dilakukan tentang hal itu,  
Apa perlunya patah semangat?  
Dan kalau tidak ada yang bisa dilakukan tentang hal itu,  
Apa gunanya menjadi patah semangat?*

—*Shantideva, The Way of the Bodhisattva*

*Tuhan, beri kami keanggunan untuk menerima dengan tenang,  
Hal-hal yang tidak bisa diubah,  
Keberanian untuk mengubah hal-hal  
Yang seharusnya diubah,  
Dan kebijaksanaan untuk membedakan  
Yang satu dari yang lain.*

—*Reinhold Niebuhr, Doa Ketenangan*

### *Empat Kali Lipat Jalur Menuju Pengampunan*

Uskup Agung menjadi pembicara terkemuka di dunia untuk topik pengampunan saat diminta mengetuai Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi di Afrika Selatan oleh presiden saat itu, Nelson Mandela. Selama berdekade-dekade sejak upaya pembuka menggunakan kebenaran, pengampunan, dan rekonsiliasi untuk bergerak ke luar konflik kejam, Uskup Agung telah ditanya, bagaimana tepatnya cara kita mengampuni? Sementara kebanyakan pemimpin spiritual, termasuk Uskup Agung dan Dalai Lama, sangat berkeras tentang pentingnya pengampunan, sangat sedikit orang yang bicara tentang proses pengampunan yang sebenarnya. Dalam *The Book of Forgiving*, Uskup Agung dan putrinya, Mpho Tutu, menjabarkan empat kali lipat jalur menuju pengampunan. Proses selangkah demi selangkah ini disajikan pada dunia dalam Global Forgiveness Challenge ([forgivenesschallenge.com](http://forgivenesschallenge.com)), dan sekarang telah digunakan oleh orang-orang di 170 negara. Pengampunan bisa menjadi proses yang cukup melibatkan diri kita, dan kedua sumber itu dapat membantu bagi mereka yang

bekerja untuk memaafkan sumber rasa sakit dan trauma besar. Sumber-sumber ini juga membahas bagaimana kita bisa meminta pengampunan dan belajar memaafkan diri kita sendiri. Berikut langkah-langkah dasar dari jalur empat kali lipat, dikombinasikan dengan beberapa hasil riset neurosains terbaru.

1. **Tuturkan kisah Anda.** Semua pengampunan harus dimulai dengan menghadapi kebenaran. Anda bisa menulis dalam jurnal atau memberitahu teman terpercaya tentang apa yang terjadi. Memberitahukan kisah Anda juga mengizinkan Anda mengintegrasikan kenangan dalam kesadaran Anda dan menjinakkan sejumlah reaktivitas emosional Anda. Untuk membantu menyembuhkan kenangan dan menghindari Anda mengalami trauma ulang, akan membantu bila Anda membayangkan sedang menonton kejadian itu terjadi dalam film. Dengan cara ini Anda bisa mengurangi kemungkinan-kemungkinan memicu respons saraf stres dalam otak. Satu protokol ilmiah dari Ethan Kross dan kolega-koleganya menyarankan mengingat pengalaman Anda dengan cara ini: *Tutup matamu. Kembalilah ke saat dan tempat pengalaman emosional itu dan lihatlah adegan itu dalam mata hatimu. Sekarang ambil beberapa langkah mundur. Bergeraklah menjauh dari situasi itu sampai ke poin tempat kau bisa menonton kejadian itu terjadi dari kejauhan dan melihat dirimu dalam kejadian itu, dirimu yang jauh. Lihatlah pengalaman itu terbuka seolah sedang terjadi pada dirimu yang jauh sekali lagi. Amatilah dirimu yang jauh itu.*
2. **Beri nama rasa sakit itu.** Fakta adalah fakta, tapi pengalaman-pengalaman ini mengakibatkan emosi-emosi dan rasa sakit yang kuat, yang penting untuk dinamai. *Saat kau melihat situasi itu terbuka di sekeliling dirimu yang jauh itu, usahalah mengerti perasaan dirimu yang itu. Kenapa dia punya perasaan-perasaan itu? Apa-*

*kah sebab-sebab dan alasan-alasan bagi perasaan-perasaan itu? Kalau rasa sakit itu masih baru, tanyalah dirimu sendiri, "Apakah situasi ini akan memengaruhiku sepuluh tahun lagi?" Kalau rasa sakit itu sudah lama, tanyakan dirimu sendiri apakah kau ingin melanjutkan membawa rasa sakit ini atau apakah kau ingin membebaskan dirimu dari rasa sakit dan penderitaan ini.*

3. **Memberikan pengampunan.** Kemampuan mengampuni datang dari pengenalan akan kemanusiaan kita yang sama dan pengakuan bahwa, tanpa terhindarkan, karena kita manusia, kita merasa sakit dan disakiti orang lain. Bisakah Anda menerima kemanusiaan orang yang menyakiti Anda dan fakta bahwa mereka sangat mungkin menyakiti diri mereka karena penderitaan mereka sendiri? Kalau bisa menerima kemanusiaan yang sama, Anda bisa melepaskan hak yang Anda pikir Anda miliki untuk balas dendam dan bisa maju menuju pemulihan bukannya pembalasan. Kita juga mengenali bahwa, terutama dengan orang-orang dekat, ada rasa sakit yang bertumpuk, dan sering kali kita perlu mengampuni dan meminta pengampunan pada saat yang sama, menerima bagian diri kita dalam drama manusia.
4. **Memperbarui atau melepaskan hubungan.** Setelah mengampuni seseorang, Anda harus membuat keputusan penting apakah Anda ingin memperbarui hubungan atau melepaskannya. Kalau trauma itu signifikan, tidak mungkin kembali ke hubungan yang Anda miliki sebelumnya, tapi ada kesempatan untuk hubungan yang baru. Saat memperbarui hubungan, kita bisa mendapat keuntungan dari menyembuhkan keluarga atau komunitas. Saat melepaskan hubungan itu, kita bisa bergerak maju, terutama kalau kita bisa benar-benar mengharapkan yang terbaik bagi orang yang telah merugikan kita, dan mengenali bahwa mereka, seperti kita, hanya ingin menghindari penderitaan dan menjadi bahagia dalam hidup mereka.

### *Membuat Jurnal Rasa Syukur*

Rasa syukur, seperti yang kita lihat, adalah bagian sangat penting bagi sukacita karena mengizinkan kita menikmati hidup dan mengenali bahwa sebagian besar keberuntungan dalam hidup kita datang dari orang lain. Praktik rasa syukur sangatlah sederhana. Untuk memperluasnya, Anda bisa kembali pada praktik rendah hati, yang juga melibatkan rasa syukur dan penghargaan bagi semua yang telah memungkinkan Anda menjadi diri Anda. Praktik rasa syukur berikut dimaksudkan untuk menjadi praktik yang bisa Anda lakukan setiap hari, untuk membantu Anda menghargai anugerah besar dan kecil. Praktik ini juga bisa dilakukan di pengujung hari, saat merefleksikan apakah Anda memenuhi intensi yang Anda buat di pagi hari. Anda juga bisa melakukan praktik ini bersama pasangan atau teman.

1. **Tutup mata dan ingatlah tiga hal dari hari Anda yang membuat Anda bersyukur.** Ini bisa apa pun, mulai dari kebaikan hati dan kemurahan hati seorang teman sampai makanan enak sampai hangatnya matahari sampai indahnya langit malam. Cobalah menjadi spesifik yang Anda bisa dalam mengingat apa yang membuat Anda bersyukur.
2. **Tuliskan ketiga hal ini dalam jurnal Anda.** Meskipun bisa melakukan latihan ini dalam pikiran, membuat daftar apa yang membuat Anda bersyukur telah terbukti memiliki banyak keuntungan fisik dan emosional sejalan dengan waktu. Setiap kali membuat jurnal, usahakan menulis tiga hal yang berbeda. Variasi adalah kunci dalam membuat jurnal rasa syukur yang efektif.

### *Meditasi Kasih*

Mungkin tidak ada kata yang lebih sering digunakan Dalai Lama dan Uskup Agung saat mendeskripsikan kualitas-kualitas yang pantas dikem-

bangkan daripada *kasih*. Pendeknya, Dalai Lama merasa mengedukasi anak-anak kita untuk memiliki lebih banyak kasih adalah satu-satunya hal yang bisa kita lakukan untuk mengubah dunia kita, tapi kita tidak perlu menunggu generasi berikutnya tumbuh dewasa sebelum kita bisa mulai mengalami keuntungan kasih. Memang, mengembangkan kasih untuk bahkan sepuluh menit dalam sehari, kata Dalai Lama, bisa memberikan sukacita selama 24 jam. Memperluas lingkaran kepedulian kita penting, baik bagi kesejahteraan kita juga dunia kita. Praktik berikut diadaptasi dari program Latihan Pengembangan Kasih. Rangkaian lebih mendalam dari praktik-praktik kasih bisa ditemukan dalam buku *A Fearless Heart* karya Jinpa.

1. **Temukan posisi duduk yang nyaman.**
2. **Tarik beberapa napas panjang melalui hidungmu dan ikuti ini dengan satu atau dua menit meditasi kesadaran napas.**
3. **Pikirkan seseorang yang sangat Anda cintai, saudara atau teman, atau bahkan binatang peliharaan.** Usahakan melihat wajah mereka dalam mata hati Anda atau merasakan kehadiran mereka, dan perhatikan bagaimana perasaan Anda saat memikirkan mereka.
4. **Rasakan apa pun yang timbul.** Kalau Anda merasakan kehangatan, kelembutan, atau kasih sayang, tinggallah dalam perasaan-perasaan ini. Kalau tidak, tetap tinggallah dalam pikiran tentang orang terkasih Anda.
5. **Dalam hati, katakan kalimat-kalimat berikut:**
  - *Semoga kau bebas dari penderitaan.*
  - *Semoga kau sehat.*
  - *Semoga kau gembira.*
  - *Semoga kau mendapat kedamaian dan sukacita.*
6. **Tarik napas, dan saat mengembuskan napas, bayangkan cahaya hangat datang dari pusat hati Anda, membawa cinta bagi orang terkasih, dan membawakan kedamaian dan sukacita bagi mereka.**

7. **Bersukacitalah dalam pikiran akan kegembiraan orang terkasih selama satu menit atau lebih.**
8. **Ingatlah saat orang ini mengalami masa sulit.**
9. **Perhatikan apa rasanya mengalami rasa sakit mereka.** Apakah hati Anda sakit? Apakah perut Anda terasa tidak nyaman? Atau ada keinginan untuk membantu? Hanya perhatikan perasaan-perasaan itu dan tetapkan di dalamnya.
10. **Dalam hati, ajukan kalimat-kalimat berikut:**
  - *Semoga kau bebas dari penderitaan.*
  - *Semoga kau sehat.*
  - *Semoga kau gembira.*
  - *Semoga kau mendapat kedamaian dan sukacita.*
11. **Bayangkan cahaya hangat muncul dari pusat hati Anda dan menyentuh orang yang Anda pikirkan, melepaskan penderitaan mereka.** Akhiri dengan harapan sepenuh hati bahwa mereka akan bebas dari penderitaan.
12. **Pikirkan saat Anda mengalami kesulitan dan penderitaan hebat—saat Anda masih kecil, atau bahkan saat ini.**
13. **Tempatkan tangan di atas jantung dan perhatikan perasaan-perasaan kehangatan, kelembutan, dan perhatian pada diri Anda sendiri.**
14. **Refleksikan fakta bahwa sama seperti orang lain, Anda ingin bahagia dan bebas dari penderitaan.**
15. **Dalam hati ajukan kalimat-kalimat berikut:**
  - *Semoga aku bebas dari penderitaan.*
  - *Semoga aku sehat.*
  - *Semoga aku gembira.*
  - *Semoga aku mendapat kedamaian dan sukacita.*
16. **Bayangkan seseorang yang tidak Anda sukai, tapi juga tidak Anda benci, seseorang yang sering Anda temui di kantor, toko, atau gym, tapi Anda tidak punya perasaan positif atau negatif terhadapnya.**

17. Refleksikan fakta bahwa sama seperti semua orang lain, orang ini juga ingin bahagia dan bebas dari penderitaan.
18. Bayangkan orang ini saat harus menghadapi penderitaan—berkonflik dengan orang terkasih atau mengalami keputusan atau dukacita. Biarkan hati Anda merasakan kehangatan, kelembutan, dan perhatian bagi orang ini dan dorongan untuk membantunya.
19. Sekarang dalam hati ajukan kalimat-kalimat berikut:
  - *Semoga kau bebas dari penderitaan.*
  - *Semoga kau sehat.*
  - *Semoga kau gembira.*
  - *Semoga kau mendapat kedamaian dan sukacita.*
20. Refleksikan fakta bahwa semua orang di planet ini memiliki keinginan mendasar untuk gembira dan bebas dari penderitaan.
21. Isilah hati Anda dengan keinginan bahwa semua akan bebas dari penderitaan, mungkin bahkan seseorang yang punya hubungan yang sulit dengan Anda, dan dalam hati ulangi kalimat-kalimat ini:
  - *Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan.*
  - *Semoga semua makhluk sehat.*
  - *Semoga semua makhluk gembira.*
  - *Semoga semua makhluk mendapat kedamaian dan sukacita.*
22. Biarkan perasaan-perasaan kasih dan kepedulian mengisi hati Anda, dan rasakan kehangatan, kelembutan, dan kepedulian. Pancarkan rasa kasih ini ke seluruh dunia.

### *Kasih—Sebuah Doa*

Uskup Agung sering kali punya daftar doa yang panjang bagi mereka yang memerlukannya. Ini terjadi saat liturgi khusus dan saat doa pribadi.

Kemampuan membuka pikiran dan hati kita bagi orang-orang lain yang menderita, entah kita mengenal mereka secara pribadi atau hanya dari berita, membantu kita mengorientasikan ulang hati kita pada kasih, setelah melewati hari-hari kita yang penuh kesibukan pribadi yang tak terelakkan. Anda bisa meminta Tuhan menolong mereka, atau sekadar minta mereka diberi apa yang mereka butuhkan. Anda bisa minta Tuhan memberkati mereka, atau mengirimkan berkat Anda sendiri pada mereka sehingga mereka menjadi sempurna dan bahagia.

### *Kasih—Puasa*

Uskup Agung berpuasa setiap minggu. Berpuasa bukan hanya membantu kita mengembangkan disiplin dan kontrol diri, tapi juga mengembangkan kasih, karena saat berpuasa, kita mengalami kelaparan yang tidak dipilih orang lain tapi terpaksa mereka tanggung. Melepaskan fokus kita pada makanan, yang menjadi keasyikan bagi banyak orang, bisa memberikan lebih banyak waktu bebas untuk merenung dan berdoa. Saat Uskup Agung makin tua, dokter-dokternya mendorongnya untuk minum saat berpuasa, jadi dia mulai mempraktikkan “puasa cokelat panas”. Anda bisa memilih berpuasa dalam cara yang masuk akal bagi tubuh, pikiran, dan hati Anda.

### *Praktik-Praktik Sikap Murah Hati*

Kasih, seperti yang telah kita diskusikan, itu penting tapi tidak cukup. Kasih adalah dorongan untuk membantu orang lain, tapi tindakan yang mengikuti dari keinginan itu adalah sikap murah hati. Praktik-praktik sikap murah hati sangat penuh sampai-sampai hal itu dibakukan dan bahkan diwajibkan dalam banyak agama dunia. Di sini kami memberikan tiga bentuk pemberian yang dipaparkan dalam Buddhisme, yang melibatkan pemberian materi, kemerdekaan dari rasa takut, dan spiritual. Banyak



orang Kristen memberikan perpuluhan, yaitu memberikan sepersepuluh dari pendapatan mereka, dan yang lain memperluasnya menjadi memberikan sepersepuluh waktu, bakat, dan harta. Dalam kepedulian reguler pada orang lain inilah kita mengalami sukacita terbesar.

1. **Pemberian Materi.** Tidak ada pamrih bagi membantu mengurangi ketidaksemaan dan ketidakadilan yang merupakan sifat-sifat yang bertahan di dunia kita. Entah Anda memberi perpuluhan atau *dana*, ini adalah awal dari praktik memikirkan bagaimana Anda bisa memberi pada orang lain yang bisa dilakukan mingguan atau bahkan harian.
2. **Memberikan kemerdekaan dari rasa takut.** Ini bisa melibatkan memberi perlindungan, saran, atau penghiburan. Inilah bagaimana kita bisa memberikan waktu dan perhatian kita pada orang lain. Siapa yang membutuhkan kehadiran Anda hari ini? Apakah anak, pasangan, orangtua, kolega, teman, atau bahkan orang asing di jalan membutuhkan kasih dan kepedulian Anda? Kepada siapa Anda bisa memberikan dukungan?
3. **Pemberian spiritual.** Anda tidak harus menjadi orang suci atau guru spiritual untuk memberi dengan cara ini. Pemberian spiritual bisa melibatkan memberikan kebijaksanaan dan pengajaran pada orang yang mungkin membutuhkannya, tapi juga bisa melibatkan membantu orang lain untuk menjadi lebih ceria melalui kemurahan hati jiwa Anda sendiri. Berusahalah menjadi oase kepedulian dan perhatian saat Anda menjalani hidup. Sekadar tersenyum pada orang lain saat Anda berjalan menyusuri jalanan bisa membuat perbedaan besar dalam kualitas interaksi manusia dalam komunitas Anda. Dan interaksi inilah yang paling bertanggung jawab bagi kualitas hidup manusia di planet kita yang makin padat dan kesepian, dunia kita yang Makmur tapi juga masih begitu miskin.

### *Meditasi Sukacita—Delapan Pilar*

Inilah meditasi yang mengizinkan Anda mengilas balik kedelapan pilar dan menggunakannya saat Anda menemukan masalah, mengalami rasa sakit, atau menghadapi penderitaan, entah ini adalah perubahan besar dalam hidup atau ketidakpuasan harian (atau *dukkha*). Meditasi ini dimaksudkan untuk menghaluskan perjalanan pada jalan kehidupan yang berlubang-lubang. Meditasi ini dibangun pada meditasi-meditasi lebih awal tapi bisa digunakan secara independen. Kedelapan pilar adalah praktik-praktik yang menuju pada kedamaian hati yang lebih besar dan sukacita yang lebih besar.

1. **Duduklah dengan nyaman.** Anda bisa duduk di kursi dengan kaki menapak lantai atau bersila. Letakkan tangan dengan nyaman di kaki atau pangkuan.
2. **Tariklah beberapa napas panjang melalui hidung.** Biarkan tubuh Anda menjadi santai. Refleksikan tiap-tiap pilar, dan perhatikan saat tubuh Anda menjadi makin santai dan hati Anda terasa makin ringan.
3. **Biarkan masalah Anda muncul dalam pikiran.** Refleksikan situasi, orang, atau tantangan yang memberikan rasa sakit atau penderitaan pada diri Anda.
4. **Perspektif.** Lihatlah diri dan masalah Anda dari perspektif lebih luas. Cobalah melangkah mundur dari diri Anda sendiri dan masalah Anda. Lihatlah diri dan perjuangan Anda seolah Anda menonton film tentang hidup Anda. Sekarang pikirkan masalah ini dari masa depan, dari satu tahun atau satu dekade dari sekarang. Lihatlah bahwa masalah Anda akan berlalu. Lihatlah bagaimana masalah Anda mengecil saat Anda melihatnya dari konteks hidup yang lebih luas.
5. **Rendah hati.** Sekarang lihat diri Anda sendiri sebagai satu dari tujuh miliar orang dan masalah Anda sebagai bagian dari rasa sa-

kit dan penderitaan yang dialami begitu banyak manusia. Anda bisa melihat masalah Anda sebagai drama hidup yang terjadi dan saling terhubung dalam planet kita, dan bahkan melihat diri Anda sendiri dari luar angkasa, dari perspektif mata Tuhan. Lihat betapa dalam hubungan kita satu sama lain. Anda adalah bagian dari perkembangan alam semesta di tempat dan waktu Anda sendiri. Hubungan Anda dengan yang lain membuat Anda makin kuat dan lebih mampu menyelesaikan masalah Anda sendiri. Biarkan diri Anda merasakan cinta dan apresiasi bagi semua yang telah berkontribusi menjadikan diri Anda dan yang mendukung Anda dalam hidup.

6. **Humor.** Tersenyum dan lihatlah apakah Anda bisa menertawakan masalah, kekurangan, dan kerapuhan Anda. Cobalah menemukan humor dalam situasi itu dan dalam perjuangan Anda. Bahkan meskipun itu situasi yang sangat parah dan serius, sering kali tetap ada humor yang bisa ditemukan. Drama manusia sering kali komedi, dan tawa adalah penyelamat. Kemampuan tertawa ini mengizinkan kita menerima hidup apa adanya, rusak dan tidak sempurna, bahkan saat kita mengharapkan hidup dan dunia yang lebih baik.
7. **Penerimaan.** Menerima bahwa Anda berjuang dan menerima bahwa Anda memiliki batasan-batasan manusiawi. Ingatkan diri Anda bahwa kenyataan-kenyataan menyakitkan ini bisa terjadi pada kita, orang-orang yang kita cintai, dan dunia kita. Akuiilah bahwa Anda tidak bisa mengetahui semua faktor yang menjadi penyebab peristiwa ini. Terimalah bahwa apa yang terjadi sudah terjadi dan tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubah masa lalu. Sekarang ingatkan diri Anda sendiri: "Supaya bisa memberikan kontribusi yang paling positif bagi situasi ini, Anda harus menerima kenyataan bahwa situasi ini terjadi."
8. **Pengampunan.** Tempatkan tangan di atas jantung dan ampuni diri Anda karena peran apa pun yang Anda mainkan dalam men-

ciptakan masalah atau situasi ini. Kenali bahwa Anda hanya manusia dan tanpa bisa dihindari akan gagal memenuhi aspirasi Anda. Anda akan menyakiti dan disakiti orang lain. Lihatlah kemanusiaan yang juga dimiliki orang lain yang terlibat dan ampunilah mereka karena peran dan keterbatasan manusiawi mereka.

9. **Rasa syukur.** Pikirkan tiga atau lebih orang atau hal yang Anda syukuri dalam masalah ini atau hidup yang Anda jalani saat ini. Bisakah Anda menemukan cara-cara di mana masalah Anda sebenarnya berkontribusi pada hidup dan pertumbuhan Anda? Apakah ada orang-orang atau hal-hal yang mendukung Anda menghadapi tantangan ini?
10. **Kasih.** Letakkan tangan Anda di atas jantung atau tempatkan kedua telapak tangan Anda di atas jantung. Kasihilah diri dan perjuangan Anda. Ingat, tumbuh dan belajar membutuhkan waktu. Anda tidak dimaksudkan untuk menjadi sempurna. Penderitaan itu tak terhindarkan. Itu bagian dari tenunan kehidupan. Pasti terjadi frustrasi dalam hidup mana pun. Tujuannya adalah menggunakannya untuk sesuatu yang positif. Rasakan cahaya kasih dan kebaikan memancar dari hati Anda ke seluruh tubuh. Sekarang kirimkan kasih itu pada orang-orang terkasih, pada siapa pun yang berjuang, dan keluar kepada semua yang membutuhkan cinta dan kasih.
11. **Sikap murah hati.** Rasakan murah hati mendalam yang ada dalam hati Anda. Bayangkan diri Anda memancarkan jiwa murah hati ini pada semua di sekitar. Bagaimana Anda membagikan berkat? Bagaimana Anda bisa mengubah masalah menjadi kesempatan untuk memberi pada orang lain? Saat memberi sukacita pada orang lain, kita sendiri mengalami sukacita sejati.

## KEGEMBIRAAN DALAM HARI ANDA

Bagaimana kita menutup hari dan pergi tidur adalah bagian penting dari latihan yang kita lakukan. Biarawan Buddha dan Kristen, seperti orang-orang dalam banyak tradisi, memiliki latihan refleksi tentang hari yang telah lewat. St. Ignatius Loyola menyebutnya Pemeriksaan Harian. Biarawan Buddha menyebutnya Membuat Dedikasi. Praktik ini memiliki aspek yang berbeda-beda, tapi sama-sama melibatkan refleksi atas kejadian-kejadian dalam hari itu sebagai cara untuk melihat apakah kita telah memenuhi intensi kita, mengalami rasa syukur untuk anugerah yang kita terima, dan beralih ke hari berikutnya dalam perjalanan hidup. Berikut praktik bersama yang merefleksikan fitur-fitur utama dari dua tradisi. Anda bisa mengadaptasinya ke dalam praktik doa, ketika Anda bercakap-cakap dengan Yang Kuasa.

1. **Refleksikan hari itu.** Sebelum tidur atau sementara berbaring, ambillah beberapa menit untuk merefleksikan hari. Timbanglah pengalaman-pengalaman, percakapan-percakapan, emosi-emosi, dan pikiran-pikiran paling penting, meskipun penting untuk tidak berfokus terlalu dalam pada apa yang Anda lakukan atau apa yang tidak Anda lakukan. Poinnya semata menekankan fitur-fitur utama dari hari Anda dan mempertimbangkan apakah hari Anda selaras dengan intensi yang Anda tetapkan pada pagi hari.
2. **Perhatikan emosi-emosi Anda dan terimalah pengalaman Anda.** Refleksikan emosi-emosi yang timbul sepanjang hari. Kalau pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif timbul, hadirilah bersamanya. Jangan mencoba menjauhkan yang negatif atau meraih yang positif. Akuilah apa yang terjadi. Kalau Anda kecewa dengan suatu aspek pada tindakan Anda, letakkan tangan di atas jantung dan katakan, "Aku menerima diriku apa adanya, punya kesalahan dan manusiawi seperti semua orang lain." Perhatikan di mana Anda melenceng dari intensi Anda, karena itulah bagian yang akan mengizinkan Anda

tumbuh dan belajar. Kalau sesuatu yang menyakitkan terjadi pada hari Anda, Anda bisa mengakuinya dengan lembut dengan berkata, “Itu menyakitkan. Aku tidak sendirian. Kita semua menderita dari waktu ke waktu.”

3. **Merasakan syukur.** Kualitas paling penting yang harus dimiliki untuk menilai hari Anda adalah rasa syukur atas apa yang telah Anda alami, bahkan untuk kejadian yang sulit, dan mengizinkan Anda belajar dan tumbuh. Kalau membuat jurnal tentang apa yang Anda syukuri, Anda mungkin mau menuliskannya sekarang.
4. **Bersukacitalah dalam hari Anda.** Pilih sesuatu yang Anda lakukan sepanjang hari yang membuat Anda merasa puas—membantu seseorang, menjaga ketenangan saat berkonflik. Kalau tidak bisa memikirkan apa pun, Anda bisa bersukacita karena fakta bahwa Anda melakukan praktik ini. Sekarang dedikasikan apa yang pantas dari hari Anda dan biarkan hal itu menjadi berkat bagi kita semua.
5. **Pandanglah hari esok.** Anda bisa menyelesaikan dengan mengalihkan perhatian ke hari berikutnya dan membuat intensi untuk bagaimana harapan Anda untuk menghadapi tantangan-tantangan yang mungkin datang. Percayalah bahwa Anda akan bisa mengatasi apa pun yang akan terjadi hari esok dan lepaskan kekhawatiran-kekhawatiran Anda malam ini, saat Anda berangkat tidur.

## HUBUNGAN DAN KOMUNITAS— SUKACITA TERBESAR

Hampir semua praktik tadi membutuhkan keheningan, tapi kita akan kehilangan pesan utama Dalai Lama dan pengajaran-pengajaran Uskup Agung kalau tidak menekankan bahwa sumber sukacita sejati, seperti yang telah ditunjukkan sepanjang minggu dan dalam hidup kedua tokoh itu, adalah hubungan kita dengan orang lain. Kedua pria itu tertanam pada komunitas spiritual mendalam yang telah mereka asuh dan telah menga-

suh mereka. Carilah komunitas kasih dan praktik Anda sendiri, dan bawalah pengajaran sukacita ini pada mereka dalam cara apa pun yang berarti bagi Anda dan komunitas Anda. Ini mungkin komunitas religius yang sudah ada atau mungkin Anda membantu membuat komunitas itu, bahkan sekalipun komunitas ini sekadar seorang teman lain, seorang anggota keluarga, atau kelompok yang bisa Anda ajak membaca dan merefleksikan buku ini dan buku-buku lain. Kalau mengundang orang lain untuk melakukan praktik-praktik sukacita ini, Anda akan mengalami sukacita yang jauh lebih besar daripada jika melakukannya sendiri. Hubungan adalah lahan tumbuh sejati bagi sukacita. Pada akhirnya, sukacita bukanlah sesuatu yang harus dipelajari, melainkan sesuatu untuk dijalani dalam hidup. Dan sukacita terbesar kita adalah hidup dalam hubungan mendalam, penuh cinta, dan murah hati bersama orang lain.

*Untuk informasi lebih banyak tentang buku ini dan video dari seminggu di Dharamsala, silakan kunjungi [booksofjoy.org](http://booksofjoy.org).*





## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mulai dengan berterima kasih pada mantan ketua Dalai Lama Foundation, James Doty, MD, yang pertama kali menyarankan ide buku bersama pada pesta ulang tahun kedelapan puluh Leah Tutu. Topiknya langsung terlihat jelas: sukacita. Buku ini sendiri dan waktu yang kami habiskan bersama di Dharamsala memang menjadi sukacita sejati, dan kami ingin berterima kasih pada semua yang telah terlibat mewujudkannya.

Kami berterima kasih pada para editor dan penerbit kami yang hebat, yang menyebarkan sukacita ke dunia dan bekerja begitu keras untuk menerbitkan buku-buku yang akan membaut dunia kita menjadi tempat yang kita semua tahu bisa terwujud: Mauro Palermo, Vanda Ohnisková, Tiiu Kraut, Pernille Follman Ballebye, Henrikki Timgren, Patrice Hoffman, Florent Massot, Ulrich, Genzler, Jahob Mallmann, Adam Halmos, Artem Stepanov, Paolo Zaninoni, Talia Markus, Julia Kwon, Heleen Buth, Halfdan Freihow, Knut Ola Ulvestad, Damian Warszawski, Anastasia Gameza, Marija Petrovic, Martin Vydra, Laura Alvarez, Carlos Martinez, Claes Eriksson, Yunyi Wu, Yingyi Yeh, Alex Hsu, Jocasta Hamilton, Susan Sandon, Megan Newman, Brianna Flaherty, Andrea Ho, Justin Thrift, dan Caroline Sutton. Terutama kami ingin berterima kasih pada Caroline, yang bekerja memeriksa banyak draf manuskrip ini untuk memastikan buku ini benar-benar menyampaikan bukan hanya kata-kata kami tapi juga hati kami.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih pada agen-agen hak terbit luar negeri kami yang berbakti dan berbakat, yang telah bekerja begitu keras untuk memastikan buku kami mendapatkan jalannya kepada para penerbit: Chandler Crawford, Jo Grossman, Mary Clemmey, Peter Fritz, Erica Berla, Zoe Hsu, Gray Tan, Trine Licht, Kristin Olson, Maribel Luque, Maru de Montserrat, Jennifer Hoge, Ludmilla Sushkova a Sushkova, Vladimir Chernyshov, Sue Yang, Jackie Yang, Efrat Lev, Deborah Harris, Eliane Benisti, Filip Wojciechowksi, Marcin

Biegaj, dan Lynn Franklin kami yang masih sangat dirindukan dan dihargai. Kami ingin terutama berterima kasih pada para penerjemah kami yang berbakat.

Kami juga ingin berterima kasih pada Tenzin Taklha, Chhime Rigzing, Kaydor Aukatsag, dan Ken Norwick di Kantor Yang Suci Dalai Lama dan Dalai Lama Trust untuk bantuan mereka menciptakan proyek ini dan dalam mengatur semuanya dengan begitu piawai saat kami di Dharamsala. Rasa tanggung jawab mereka yang luar biasa dan upaya-upaya mereka bagi kami sangat penting bagi kesuksesan proyek ini.

Kami juga ingin berterima kasih pada Tsewang Yeshi, Ngodup Wangdu Lingpa, dan kolega-kolega mereka di Desa Anak-anak Tibet untuk menjadi tuan rumah perayaan ulang tahun kedelapan puluh dan untuk semua yang mereka lakukan bagi begitu banyak anak yang membutuhkan cinta dan juga pendidikan.

Kami ingin berterima kasih kepada kru film dan tim pendukung yang membuat dialog kami di Dharamsala bisa terjadi dan merekamnya sehingga kami bisa membaginya pada yang lain: Tenzin Choejor, Chemey Tenzin, Tenzin Phuntsok, Lobsang Tsering, Ven. Lobsang Kunga, Don Eisenberg, Jason Eksuzian, Juan Cammarano, Zachary Savitz, Miranda Penn Turin, Andrew Mumm, Michael Matkin, Lara Love Hardin, Siby Veliath, Satbir Singh, Jesse Abrams, Lama Tenzin, Mechele Bohana, Pat Christen, Shannon Sedgwick Davis, John dan Ann Montgomery, Scott dan Joanie Kriens, Joe Lombardo, Matt Grey, Don Kendall, Rudolph, Lohmeyer, Niko von Huetz, dan Lloyd Sutton. Secara khusus kami ingin berterima kasih pada Peggy Callahan, yang memproduksi acara dan bekerja untuk mengubah rekaman menjadi dokumenter. Dia memastikan bukan saja semuanya berjalan lancar, dan bukan saja tim internasional bekerja bersama dengan lancar, tapi dengan sihir pencahayaan studio, dia juga berhasil membuat dua pria tua ajaibnya terlihat tampan. Kami juga ingin berterima kasih pada dokter Amerika Uskup Agung, Rachel Abrams, MD, yang memastikan semua orang tetap sehat dan baik sepanjang perjalanan. Juga terima kasih pada Mary Ellen Klee dan Gordon Wheeler.

Kami juga ingin berterima kasih pada sisa anggota Tim Sukacita, termasuk Mike Mohr, Lalita Suzuki, Sarah Steven, Lindsay Gordon, Anne Kosmoski, Farin Schlussel, Casey Maloney, Alexandar Bruschi, Najma Finlay, Charlotte Bush,

Andrew Mumm, Mark Yoshitake, Ivan Askwith, Anna Sawyer, Savannah Peterson, Kevin Kelly, Mark Daley, Ellen Stievler, Ryan Brounley, Ty Love, Jess Krager, Erin Roberts, dan Kelsey Sheronas karena telah menggunakan bakat-bakat hebat mereka untuk membantu menyebarkan pesan sukacita kami.

Kami juga ingin berterima kasih pada keluarga dan teman-teman terkasih kami yang hadir di sana: Mpho Tutu van Furth, Marceline Tutu van Furth, dan Tenzin Choegyal. Uskup Agung juga ingin berterima kasih pada Leah Tutu, yang tidak bisa ikut, tapi juga hadir, seperti selalu dalam hati Uskup Agung. Kami terutama ingin berterima kasih pada Pam dan Pierre Omidyar, yang tanpanya kebersamaan kami dan buku ini tidak akan pernah bisa terjadi. Mereka adalah teman-teman berharga dan pendukung tanpa lelah baik bagi kantor maupun kampanye kami untuk menciptakan dunia yang lebih penuh kasih dan kedamaian.

Doug ingin berterima kasih pada keluarga dan teman-temannya dan terutama orangtuanya, yang mendukungnya pada perjalanan sukacita sepanjang hidupnya—setiap langkahnya. Dia juga ingin memberikan terima kasih khusus pada istri dan anak-anaknya, Rachel, Jesse, Kayla, dan Eliana, yang merumuskan sukacita terbesarnya.

Kami ingin memberikan terima kasih istimewa pada Thupten Jinpa. Bantuannya sebelum, selama, dan setelah dialog tidak bisa lebih penting lagi bagi realisasi buku ini. Dia bekerja bersama Doug pada setiap tahap prosesnya, dan buku ini tidak mungkin terjadi tanpa pengetahuannya yang mendalam, semangat murah hatinya, dan komitmennya untuk menciptakan dunia yang lebih penuh kasih di mana semuanya bisa memiliki hati yang tanpa rasa takut.

Kami ingin berterima kasih pada penulis pembantu kami yang telah lama bekerja bersama Uskup Agung dan menjadi temannya, Doug Abrams. Kami meminta dia membersihkan kata-kata lisan kami bagi tulisan ini, terutama karena salah satu dari kami bukan penutur bahasa Inggris (coba tebak siapa?). Dia telah melakukan pekerjaan hebat menyampaikan kata-kata kami dengan setia dan hati kami dengan benar. Dia juga memasukkan banyak sisi ilmiah yang berharga dan telah menangkap sejumlah besar waktu kami bersama, yang penuh dengan begitu banyak tawa, candaan, dan sukacita sejati persahabatan. Dia telah menjadi anugerah indah dan telah berbagi bakat luar biasanya dengan kami dan dengan semua

yang akan membaca buku ini. Sebagai agen literasi, pewawancara, dan penulis kami, buku ini benar-benar tidak akan terjadi tanpanya. Banyak terima kasih. Kau benar-benar sangat istimewa.

Akhirnya, kami ingin berterima kasih pada Anda, para pembaca kami. Anda melakukan banyak hal untuk menciptakan dunia yang penuh sukacita dan cinta, di mana masa depan yang kita ciptakan bersama akan menghidupkan impian kita yang paling berani dan jelas.





## BIOGRAFI PENULIS

**Yang Mulia Dalai Lama Ke-14**, Tenzin Gyatso, menggambarkan dirinya sendiri sebagai biarawan Buddha sederhana. Dia adalah pemimpin spiritual Masyarakat Tibet dan Buddha Tibet. Dia menerima Hadiah Nobel Perdamaian pada tahun 1989 dan Medali Emas Kongres Amerika Serikat pada tahun 2007. Lahir pada tahun 1935 dalam keluarga petani miskin di daerah timur laut Tibet, pada usia dua tahun, dia dikenali sebagai reinkarnasi pendahulunya, Dalai Lama Ke-13. Dia sangat mendukung pendekatan universal sekuler untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaan yang mendasar. Selama lebih dari tiga dekade, Dalai Lama telah memelihara percakapan dan kolaborasi bersama para ilmuwan dari berbagai macam disiplin ilmu yang luas, terutama melalui Institut Pikiran dan Kehidupan, Mind and Life Institute, organisasi yang dia bantu dirikan. Dalai Lama sering bepergian, mempromosikan kebaikan dan kasih, pengertian antar kepercayaan, penghormatan pada lingkungan hidup, dan di atas segalanya, perdamaian dunia. Dia tinggal dalam pengasingan di Dharamsala, India. Untuk informasi selanjutnya, silakan kunjungi [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com).

**Desmond Mpilo Tutu**, Uskup Agung Emeritus Afrika Selatan, menjadi pemimpin terkemuka dalam perjuangan bagi keadilan dan rekonsiliasi rasial di Afrika Selatan. Dia menerima Hadiah Nobel Perdamaian pada tahun 1984 dan Medali Kepresidenan untuk Kemerdekaan pada tahun 2009. Pada tahun 1994, Tutu dirujuk menjadi ketua Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi Afrika Selatan oleh Nelson Mandela. Dia sana dia menjadi pionir bagi cara baru untuk negara-negara supaya bisa bergerak maju setelah mengalami konflik dan penindasan sipil. Dia adalah ketua pendiri The Elders, kelompok pemimpin dunia yang bekerja bersama demi kedamaian dan hak asasi manusia. Uskup Agung Tutu dianggap suara moral utama dan ikon harapan. Selama hidup dia sangat peduli pada kebutuhan orang-orang di seluruh dunia, mengajarkan cinta dan kasih bagi semua. Dia ting-

gal di Cape Town, Afrika Selatan. Untuk informasi selanjutnya, silakan kunjungi [tutu.org.za](http://tutu.org.za).

**Douglas Abrams** adalah penulis, editor, dan agen literasi. Dia adalah pendiri dan presiden Idea Architects, agensi buku kreatif dan media yang membantu para visioner menciptakan dunia yang lebih bijak, sehat, dan adil. Doug telah bekerja bersama Desmond Tutu sebagai rekan penulis dan editornya selama lebih dari satu dekade. Sebelum mendirikan agen literasinya sendiri, dia adalah editor senior di HarperCollins dan juga selama sembilan tahun menjadi editor buku agama di University of California Press. Dia sangat percaya pada kekuatan buku dan media sebagai katalis tahap berikutnya dari budaya evolusioner global. Dia tinggal di Santa Cruz, California. Untuk informasi selanjutnya, silakan kunjungi [idea-architects.com](http://idea-architects.com).



## PANDUAN PEMBACA

### *Kata Pengantar*

*Dalai Lama dan Uskup Agung adalah dua pemimpin spiritual yang hebat di era kita, tapi mereka juga pemimpin moral yang melampaui tradisi-tradisi mereka sendiri dan selalu bicara dengan keprihatinan bagi kemanusiaan secara utuh....*

*Sukacita mereka jelas tidak mudah atau hanya di permukaan, tapi sukacita yang dibentuk oleh api kesulitan, penindasan, dan perjuangan....*

*"Sukacita," seperti yang dikatakan Uskup Agung satu saat dalam minggu itu, "lebih besar daripada kebahagiaan. Saat kebahagiaan sering kali dilihat tergantung pada situasi eksternal, sukacita tidak." (3)*

Sebelum membaca buku ini, ide-ide apa yang Anda miliki tentang konsep sukacita? Bagaimana Anda menjabarkan sukacita?

Apakah Anda membedakan sukacita dari kebahagiaan? Bagaimana Anda menjabarkan kebahagiaan? Bagaimana ide-ide Anda tentang sukacita dan kebahagiaan berubah—atau apakah sudah berubah? Kenapa dan kenapa tidak?

Menurut Anda, apa yang membuat kedua orang ini menjadi guru yang unik untuk topik ini? Apakah Anda pikir percobaan yang telah mereka lewati memberi mereka perspektif yang istimewa?

Apakah Anda merasa pengaturan buku ini—"kue ulang tahun tiga tingkat" tentang pengajaran tentang sukacita, ilmu tentang sukacita, dan kisah-kisah berada di Dharamsala sepanjang satu minggu—efektif bagi Anda?

Dalai Lama berkata dia mendapati riset tentang meditasi merupakan alasan yang mendukung untuk mempraktikkannya. Apakah Anda mendapati bahwa belajar

tentang neurosains membantu membuat pengajaran spiritual lebih membumi bagi Anda? Atau apakah Anda lebih suka hanya berfokus pada satu aspek demi satu aspek?

*Dua pria ini mengingatkan kita bahwa bagaimana kita memilih untuk bertindak tiap harilah yang penting. (7)*

Kita langsung belajar melalui pengajaran-pengajaran bahwa bagaimana kita merespons pada penderitaan adalah pilihan kita, tak peduli bagaimana situasi fisik kita. Apakah ide ini radikal bagi Anda?

### ***Tiba: Kita Adalah Makhluk yang Rapuh***

*"Kita adalah makhluk yang rapuh, dan dari kelemahan itulah, bukan karena kelemahan itu, kita menemukan kemungkinan sukacita yang sesungguhnya." (11)*

Realitas usia para penulis buku ini serta kesehatan mereka yang rapuh menghantui halaman-halaman buku ini, dan menunjukkan betapa pentingnya persahabatan mereka, pertemuan ini, dan bagaimana mereka berbagi kebijaksanaan. Apakah Anda pikir kesulitan kesehatan berpengaruh pada bagaimana kita mencari sukacita? Apakah situasi itu membuat sukacita menjadi mendesak?

*"Sumber utama kebahagiaan ada dalam diri kita. Bukan uang, bukan kekuasaan, bukan status.... Kita harus mencari ke dalam." (14)*

Apakah ini ide yang menantang bagi Anda? Apakah Anda berharap perjalanan Anda menuju sukacita akan sepenuhnya berkaitan dengan bagian dalam diri Anda?

*"Sayangnya, banyak hal yang merusak sukacita dan kebahagiaan itu kita ciptakan sendiri.... Penderitaan dari bencana alam tidak dapat kita kontrol, tapi penderitaan karena bencana harian bisa kita atur. Kita menciptakan sebagian besar penderitaan*

*kita, jadi seharusnya logis bila kita juga punya kemampuan untuk menciptakan lebih banyak sukacita.” (14)*

Apa jenis penderitaan sehari-hari yang Anda ciptakan bagi diri Anda sendiri? Apakah Anda juga bisa menemukan sukacita? Apakah momen-momen ini disengaja atau tidak disengaja?

Apakah sekarang Anda punya strategi baru untuk menghadapi “bencana sehari-hari”?

*Saya mulai melihat betapa pentingnya persahabatan, dan hubungan secara umum, untuk mengalami sukacita. Inilah tema yang akan berulang kali muncul sepanjang minggu kami bersama. (20)*

Meskipun berasal dari tradisi yang berbeda, bagaimana pengajaran kedua pemimpin ini bercampur bersama dan saling melengkapi?

Apakah persahabatan dalam hidup Anda menginspirasi saat-saat sukacita besar? Dalam cara apa?

## *Hari I*

### *Sifat-Sifat Sukacita yang Sesungguhnya*

#### MENGAPA KAU TIDAK MURUNG?

*“Supaya bisa mengembangkan pikiran kita, kita harus melihat tingkatan yang lebih dalam. Semua orang mencari kebahagiaan, sukacita, tapi dari luar—dari uang, dari kekuasaan, dari mobil besar, dari rumah megah. Kebanyakan orang tidak pernah memperhatikan sumber utama hidup bahagia, yang ada di dalam, bukan di luar. Bahkan sumber kesehatan fisik ada di dalam, bukan di luar.” (31)*

Apakah Anda bingung karena kebahagiaan akibat faktor-faktor eksternal dengan sukacita sejati yang datang dari dalam?

Apakah Anda merasa ide ini menantang untuk diterapkan? Apakah lebih mudah merasa sukacita saat semuanya baik-baik saja?

*Apakah sukacita ini, dan bagaimana mungkin hal ini bisa memancing begitu banyak perasaan? (33)*

Kata-kata apa yang akan Anda gunakan untuk menjelaskan perasaan sukacita? (Lihat daftar saran pada halaman 33.) Apakah ada yang ingin Anda tambahkan?

*"Sukacita adalah sesuatu yang berbeda dengan kebahagiaan. Saat menggunakan kata kebahagiaan, sebenarnya yang kumaksud adalah kepuasan." (34–35)*

Apakah mudah membuat perbedaan? Bisakah Anda memberikan contoh?

*Saya tersentak menyadari kesederhanaan dan kedalaman kata-kata Dalai Lama. Ini jauh dari "don't worry, be happy—jangan khawatir, bersenang-senang saja"... Ini bukan menolak rasa sakit dan penderitaan, tapi perubahan perspektif—dari diri sendiri dan menuju orang lain, dari rasa sakit dan kesedihan menuju rasa kasih. (37)*

Apakah Anda pernah menemui pendekatan seperti ini sebelumnya: bergerak dari kepedulian pada diri sendiri menuju orang lain sebagai cara untuk mengalami sukacita?

*Yang menakjubkan dari penjelasan Dalai Lama adalah saat kita mengenali penderitaan orang lain dan menyadari bahwa kita tidak sendirian, rasa sakit kita sendiri berkurang. (37)*

Apakah ini berlaku bagi Anda? Saat mengenali rasa sakit yang dialami orang lain, bagaimana hal ini membebaskan Anda?

Meskipun Dalai Lama telah hidup berdekade-dekade dalam pengasingan sebagai pengungsi, dia menemukan sukacita besar dalam lingkungannya dan kesem-

patan-kesempatan. Apakah ada cara-cara penderitaan membantu Anda menemukan sukacita?

*"Dan aku berharap kita bisa membuka pada anak-anak Tuhan di luar sana betapa dalam mereka dicintai. Betapa mereka amat sangat berharga bagi Tuhan.... Aku sering melihat foto-foto orang-orang yang melarikan diri dari kekerasan, dan ada begitu banyak jumlahnya. Lihat anak-anaknya. Menurutku, Tuhan menangis, karena bukan seperti itu Tuhan ingin kita hidup. Tapi Anda lihat lagi, bahkan dalam situasi seperti itu, ada orang-orang dari belahan dunia lain yang berusaha menolong, memperbaiki keadaan." (40)*

Saat dihadapkan pada begitu banyak penderitaan dunia, apakah ide ini membantu Anda merespons dalam cara yang positif?

#### TIDAK ADA HAL INDAH YANG DATANG TANPA PENDERITAAN

*"Dan kurasa beberapa penderitaan, mungkin bahkan penderitaan yang hebat, adalah bahan yang diperlukan untuk hidup, jelas untuk mengembangkan kasih." (43)*

Kedua pemimpin spiritual ini mendiskusikan penyakit dan usia tua mereka, selain penderitaan yang mereka alami di awal hidup mereka dengan rasa syukur karena diberi kesempatan untuk menumbuhkan praktik spiritual mereka dan memperdalam kasih mereka. Di tengah abu, mereka menumbuhkan sukacita. Apakah Anda melihat saat-saat sulit Anda sendiri sebagai bahan bakar untuk pertumbuhan? Apakah membaca buku ini mengubah perasaan Anda tentang nilai saat-saat yang berubah?

*"Saat aku bicara tentang ibu dan proses kelahiran, itu sepertinya metafora yang indah; sebenarnya, tidak ada keindahan yang datang tanpa rasa sakit, frustrasi, dan penderitaan. Inilah sifat alami segala hal." (44)*

Apakah Anda merasa ini metafora yang cocok? Kalau Anda seorang orangtua, bagaimana pengalaman menjadi orangtua menyiapkan Anda untuk hidup spiritual Anda?

*“Terlalu banyak pemikiran yang terpusat pada diri adalah sumber penderitaan. Kepedulian penuh kasih bagi kesejahteraan orang lain adalah sumber kebahagiaan.” (46)*

Apakah Anda punya pengalaman pribadi dengan ide ini? Saat Anda menempatkan kesejahteraan orang lain di atas kesejahteraan Anda sendiri, apakah Anda merasa Anda membuat upaya besar atau Anda merasa dimerdekakan? Apakah “titik awal Anda” untuk kebahagiaan?

Tiga pilar utama untuk menciptakan sukacita yang didiskusikan pada bagian ini adalah: membingkai ulang situasi kita dengan lebih positif, mengalami rasa syukur, dan memilih kebaikan dan sikap murah hati. Apa yang akan Anda lakukan untuk mengaktifkan masing-masing pilar dalam hidup Anda?

#### SUDAHKAH KAU MENINGGALKAN KENIKMATAN?

*“Jadi aku selalu berkata pada orang-orang, kau harus lebih memperhatikan tingkatan mental sukacita dan kebahagiaan. Tidak hanya kenikmatan fisik, tapi kepuasan pada tingkatan pikiran. Inilah sukacita sesungguhnya.” (54)*

Apa itu kebahagiaan pada tingkatan fisik, dan apa itu kebahagiaan pada tingkatan mental?

Apakah Anda mendapati bahwa mengetahui ilmu otak (“sirkuit” dalam kita) yang menopang bagaimana kita mengalami sukacita memotivasi Anda untuk bertindak dalam cara yang lebih penuh kasih dan murah hati?

#### SUKACITA TERBESAR KITA

*“Banyak orang menunggu kebahagiaan atau sukacita. Saat mereka mendapat pekerjaan, saat mereka jatuh cinta, saat mereka menjadi kaya, kemudian mereka akan*

*bahagia, kemudian mereka akan memperoleh sukacita. Anda bicara tentang sesuatu yang telah tersedia sekarang, tanpa harus menunggu apa pun.” (59)*

Apakah Anda mendapati diri Anda jatuh dalam perangkap ini?

Saat hari-hari kita terfokus pada sekadar selamat, bagaimana kita memberi ruang untuk pencarian spiritual yang lebih besar ini? Apa yang menjadi hambatan kita?

*Pendeknya, semakin kita menyembuhkan rasa sakit kita sendiri, semakin kita bisa memperhatikan rasa sakit orang lain.... Cara kita menyembuhkan rasa sakit kita sendiri sebenarnya adalah dengan berpaling pada rasa sakit orang lain. Ini adalah lingkaran keluhuran. Semakin kita memperhatikan orang lain, semakin banyak sukacita yang dapat kita rasakan, dan semakin banyak sukacita yang kita rasakan, semakin banyak sukacita yang dapat kita berikan pada orang lain. (63)*

Apakah Anda kaget melihat tingkatan keterhubungan dan komitmen yang kami sarankan untuk ditunjukkan pada orang lain dan pentingnya membangun persahabatan?

Siapa yang Anda anggap komunitas? Bagaimana Anda diperkaya oleh mereka? Bagaimana Anda menunjukkan komitmen Anda sebagai balasannya?

Apa itu saling tergantung? Bagaimana kita mengalaminya pada tingkatan pribadi dan juga pada tingkatan yang lebih publik?

#### MAKAN SIANG: PERTEMUAN DUA ORANG NAKAL ITU MENYENANGKAN

*“Para ilmuwan telah menemukan bahwa kita membutuhkan cinta supaya bisa bertahan hidup.... Ini tidak ada hubungannya dengan agama. Ini biologi. Kita butuh cinta.” (74)*

Apakah Anda pikir akar semua agama dunia bisa ditarik kepada cinta? Bagaimana kita menggunakan cinta untuk menaklukkan kenyataan-kenyataan dalam dunia modern kita?

Bisakah Anda memikirkan contoh-contoh spesifik tentang bagaimana caranya menempatkan ide ini ke dalam praktik?

Bagaimana kita menggunakan pendidikan, seperti yang disarankan Dalai Lama, untuk membuat perubahan?

### *Hari II dan III: Halangan bagi Sukacita*

KAU ADALAH MAHAKARYA YANG SEDANG DIBUAT

*"Imunitas mental," Dalai Lama menjelaskan, "adalah belajar menghindari emosi-emosi destruktif dan mengembangkan emosi-emosi positif. Pertama, kita harus mengerti pikiran—ada begitu banyak keadaan pikiran yang berbeda-beda—pikiran-pikiran dan emosi-emosi berbeda-beda yang kita alami sehari-hari. Beberapa pikiran dan emosi ini berbahaya, bahkan beracun, sementara yang lain sehat dan menyembuhkan." (81)*

Bagaimana caranya seseorang membangun "imunitas mental"?

Apakah Anda bisa membedakan antara pikiran-pikiran yang sehat dan pikiran-pikiran yang merugikan saat Anda sedang di tengah melakukan sesuatu?

Bagaimana kita berlatih menerima diri kita apa adanya, dan juga emosi-emosi serta pikiran-pikiran negatif saat timbul?

*"Kupikir kita harus menerima diri kita apa adanya. Kemudian berharap untuk berkembang sebisa mungkin dalam cara yang telah dijelaskan Dalai Lama. Maksudku mengenali hal-hal yang dapat memicu kita. Inilah hal-hal yang bisa kaulatih, bisa kauubah, tapi kita tidak boleh malu tentang diri kita sendiri. (83)*



Apakah mudah bagi Anda untuk mempraktikkan kasih bagi diri Anda sendiri saat memeriksa pola-pola pikiran ini? Mengapa? Mengapa tidak?

Apakah Anda pikir Anda terlalu keras pada diri Anda sendiri karena pikiran-pikiran yang timbul? Menurut Anda bagaimana Anda bisa mengubah reaksi Anda?

*Pikiran kita adalah gandar yang sering kali menentukan apakah perjalanan kita itu tidak menyenangkan atau lancar-lancar saja. (85–86)*

Kapan Anda mendapati bahwa pikiran Anda menyebabkan *dukkha* (penderitaan) bagi Anda? Apakah ada saat-saat (terjebak dalam lalu lintas atau bandara, misalnya) ketika Anda mengalami ini? Apa syarat-syarat untuk *sukha* (perjalanan yang lancar)?

*“Kau dibuat dengan sempurna, tapi kau belum sempurna. Kau adalah mahakarya yang sedang dibuat.” (90)*

Apakah yang dimaksud dengan “mahakarya”? Apa strategi-strategi yang bisa Anda gunakan untuk menjadi lebih dekat pada kesempurnaan? Apakah Anda pikir kesempurnaan mungkin diraih?

## RASA TAKUT, STRES, DAN KEKHAWATIRAN: AKU SANGAT GUGUP

*“Stres dan kekhawatiran sering kali datang dari terlalu banyak ekspektasi dan terlalu banyak ambisi,” kata Dalai Lama. “Kemudian saat tidak memenuhi ekspektasi atau ambisi itu, kita frustrasi.” (94)*

Bagaimana Anda menjelaskan terlalu banyak ambisi? Apakah Anda mendapati Anda menekan diri Anda sendiri untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu? Apakah Anda mendapati bahwa tekanan itu menolong atau menyakiti? Bagaimana?

Apakah kualitas-kualitas dan pengalaman-pengalaman sejati yang seharusnya kita kejar?

*Masalahnya bukan keberadaan penyebab stres, yang tidak bisa dihindari; stres hanyalah cara otak memberi tanda bahwa ada sesuatu yang penting. Masalahnya—atau mungkin kesempatannya—adalah bagaimana kita merespons pada stres ini. (96)*

Bagaimana seseorang mengembangkan “ketahanan terhadap stres”?

Apa perbedaan antara “stres karena ancaman” dan “stres karena tantangan”? Bisakah Anda memberikan contoh bagi masing-masingnya? Bagaimana Anda pernah mengalaminya?

#### FRUSTRASI DAN KEMARAHAN: AKU AKAN BERTERIAK

*Biasanya frustrasi dan kemarahan datang dari rasa sakit.... Sebagai tambahan dari rasa sakit fisik, kita juga bisa mengalami rasa sakit emosional, yang mungkin bahkan lebih biasa lagi. Kita menginginkan sesuatu yang tidak kita peroleh, misalnya rasa hormat atau kebaikan, atau kita mendapatkan sesuatu yang tidak kita inginkan, misalnya penghinaan atau kritik. Di bawah rasa marah ini, kata Dalai Lama, terdapat rasa takut bahwa kita tidak akan mendapatkan apa yang kita butuhkan, bahwa kita tidak dicintai, bahwa kita tidak dihormati, bahwa kita tidak akan disertakan. (101–102)*

Apakah Anda pikir kemarahan dan frustrasi adalah emosi yang terpisah? Bagaimana keduanya berhubungan?

Bagaimana Anda mengalami kedua keadaan pikiran ini?

Bisakah kita melepaskan diri dari jebakan yang dipasang kedua emosi ini bagi kita? Bagaimana?

RASA SEDIH DAN DUKA: SAAT-SAAAT YANG BERAT  
MEMBUAT HUBUNGAN KITA MAKIN ERAT

*Kesedihan sepertinya adalah tantangan langsung bagi sukacita, tapi seperti yang dikatakan Uskup Agung dengan tegas, kesedihan sering kali menuntun kita secara langsung kepada empati dan kasih, dan mengenali kebutuhan kita satu akan yang lain.* (108)

Bagaimana pengalaman kesedihan memengaruhi Anda secara pribadi? Apakah Anda pikir ada perbedaan antara merasa sedih dan merasa depresi? Apakah kesedihan Anda pada akhirnya membawa Anda bertumbuh?

*"Kita tidak benar-benar menjadi dekat dengan orang lain kalau hubungan kita dibuat dari sikap sok keren tanpa akhir. Saat-saat sulit, saat-saat menyakitkan, kesedihan dan dukacitalah yang mengeratkan hubungan kita satu sama lain."* (109)

Apakah kesedihan atau kehilangan membawa makna baru ke dalam hidup Anda? Apakah perasaan-perasaan itu membawa Anda makin dekat dengan teman-teman atau keluarga?

*Dukacita adalah pengingat akan dalamnya cinta kita.* (111)

Dengan cara apa ini terbukti benar dalam hidup Anda?

Apakah Anda pikir mengizinkan diri Anda mengalami tahapan-tahapan dukacita itu sehat? Dalam cara apa?

RASA PUTUS ASA: DUNIA PENUH GEJOLAK

*"Dunia berada dalam kekacauan besar—perang, kelaparan, terorisme, polusi, genosida. Hatiku sakit karena masalah-masalah ini. Bagaimana aku bisa menemukan sukacita di tengah begitu banyak masalah dunia?"* (113)

Apakah Anda mendapati berusaha hidup dalam sukacita pada masa penuh gejolak ini berat? Apa saran para pemimpin spiritual? Apakah Anda pikir mereka benar?

Apakah dunia kita benar-benar membaik saat kita merefleksikan sejarah dan kemajuan? Apakah Anda pikir orang-orang “baik, mereka terlahir baik, dan mereka benar-benar ingin menjadi baik”? (120)

*“Kita harus memiliki rasa proporsi dan perspektif yang lebih luas. Kemudian kita tidak akan merasa putus asa saat melihat hal-hal menyedihkan ini.”* (119)

Dan apakah Anda merasa terhibur oleh saran ini? Apa yang terjadi saat Anda mengujinya?

#### KESEPIAN: TIDAK PERLU PERKENALAN

*“Satu-satunya hal yang akan membawa kebahagiaan adalah kasih dan hati yang hangat. Ini benar-benar mengeluarkan kekuatan dari dalam dan kepercayaan diri, mengurangi ketakutan, mengembangkan kepercayaan, dan kepercayaan membawa persahabatan. Kita makhluk sosial, dan kerja sama penting bagi keselamatan kita, tapi kerja sama benar-benar berdasarkan kepercayaan.”* (125)

Bagaimana kepercayaan menyatukan orang-orang? Bagaimana ikatan ini diperkuat pada tingkatan sosial yang lebih besar?

*“Kalau seseorang berhati hangat, mereka selalu santai. Kalau kau hidup dengan rasa takut dan menganggap dirimu sesuatu yang istimewa, secara otomatis, secara emosional, kau membuat jarak dari orang lain.... Fokus diri yang berlebihan ini juga buruk bagi kesehatanmu.”* (125–126)

Selain menghabiskan energi kita dan membuat kita sakit, bagaimana fokus pada diri mengalihkan kita dari menemukan sukacita sejati?

Apa pendapat Anda tentang pentingnya memiliki kasih bagi semua yang kita temui sudah berubah? Pintu apa yang Anda pikir akan terbuka bagi Anda?

#### IRI HATI: ORANG ITU SEKALI LAGI LEWAT DENGAN MERCEDES-BENZ-NYA

*Menurut penelitian tentang kebahagiaan, “perbandingan ke atas” secara khusus lebih menggerogoti kesejahteraan kita. Iri tidak memberi ruang bagi sukacita. Kata Tibet untuk iri hati adalah trakdok, yang berarti “bahu yang berbeban berat”, dan memang iri meninggalkan rasa seperti cubitan ketidakpuasan dan kebencian, yang diwarnai rasa bersalah. (131)*

Apakah Anda merasakan ini deskripsi yang tepat? Bagaimana iri hati terasa dan terlihat bagi Anda?

Bagaimana cemburu menggerogoti Anda?

Apakah lebih mudah memiliki *mudita* (sukacita simpatik) bagi orang yang kita kasihi dalam hidup, daripada untuk orang asing?

Langkah-langkah apa yang bisa kita ambil untuk mengembangkan *mudita*?

#### PENDERITAAN DAN KESULITAN: MELALUI MASA-MASA SULIT

*“Banyak orang berpikir penderitaan adalah masalah,” kata Dalai Lama. “Sebenarnya, penderitaan adalah kesempatan yang diberikan nasib padamu. Melalui penderitaan dan kesulitan, kau bisa bertahan teguh dan mempertahankan ketenanganmu.” (146)*

Bagaimana kita bisa mencoba menerima penderitaan kita—terutama sementara kita berada di tengahnya?

*Tanpa makna, saat penderitaan terasa tak punya arti, kita dengan mudah bisa menjadi getir. Tapi saat kita bisa menemukan sedikit makna atau penyelamatan dalam penderitaan kita, hal itu dapat memuliakan kita, seperti yang terjadi pada Nelson Mandela. (147)*

Bagaimana penderitaan menumbuhkan otot-otot spiritual kita? Dari penderitaan paling mendalam yang berakar pada perselisihan politik atau kekerasan sampai pada ketidaknyamanan yang lebih ringan, pelajaran penting apa yang Anda pikir diajarkan oleh penderitaan pada kita?

#### SAKIT DAN RASA TAKUT AKAN KEMATIAN: AKU MEMILIH PERGI KE NERAKA

Bagaimana momok sakit, penuaan, dan kematian memengaruhi cara kedua pemimpin ini mengajar dan menjalani hidup?

Apakah kesadaran akan faktor-faktor ini menahan mereka dari tujuan atau pengajaran mereka, atau apakah malah memberikan penekanan pada kepentingannya?

*Ukuran sesungguhnya bagi perkembangan spiritual adalah bagaimana seseorang menghadapi kematiannya sendiri. Cara terbaik adalah saat seseorang bisa menghadapi kematian dengan sukacita; cara terbaik berikutnya adalah tanpa ketakutan; cara terbaik ketiga adalah setidaknya tidak memiliki penyesalan. (160)*

Apakah Anda memikirkan kematian Anda sendiri? Bagaimana kita bisa mencapai ketiga tingkat yang dijelaskan di atas? Apa artinya mendekati kematian dengan sukacita?

Apakah Anda pikir Anda memiliki kapasitas untuk mencapai tingkatan-tingkatan tersebut? Kalau tidak, apa yang menahan Anda?

Apakah Anda pernah melihat seseorang tanpa rasa takut dan penuh penerimaan saat menghadapi kematian? Apa rasanya menyaksikan itu?

## MEDITASI: SEKARANG KUBERITAHU SUATU RAHASIA

*Itu adalah salah satu contoh mendalam tentang apa yang dapat diberikan hidup yang penuh doa dan meditasi pada kita—jeda itu, kemerdekaan untuk merespons, bukannya bereaksi. (174)*

Apakah Anda setuju—apakah ini tujuan akhir dari praktik yang kita pelajari? Apakah seperti ini Anda mendeskripsikannya?

*Tujuannya adalah meditasi, tapi saya tidak pernah yakin kapan meditasi berakhir dan doa dimulai, atau di mana doa berakhir dan meditasi dimulai. Saya pernah mendengar doa adalah saat kita bicara dengan Tuhan, dan meditasi adalah saat Tuhan menjawab. (174)*

Apa pendapat Anda tentang deskripsi ini? Apa pengalaman Anda dengan kedua bentuk praktik kontemplatif ini?

## *Hari IV dan V: Delapan Pilar Sukacita*

### 1. PERSPEKTIF: ADA BANYAK SUDUT PANDANG

*“Untuk setiap peristiwa dalam kehidupan,” kata Dalai Lama, “ada banyak sudut pandang yang berbeda. Ketika kau melihat peristiwa yang sama dari sudut pandang yang lebih luas, kekhawatiran dan kecemasanmu berkurang, dan kau merasakan sukacita yang lebih besar.” (186)*

Kapan Anda melihat kejadian dalam hidup (besar atau kecil) dengan perspektif terbuka seperti ini? Apakah “berpikir ulang dengan lebih positif” (187) membawa pada pengertian baru?

Bisakah mengambil “perspektif mata Tuhan” (191) memberi Anda ruang mental untuk menghadapi situasi-situasi yang membuat frustrasi seperti kemacetan lalu lintas?

## 2. RENDAH HATI: AKU BERUSAHA TAMPIL RENDAH HATI DAN SEDERHANA

*Saat memiliki sikap rendah hati, kita bisa menertawakan diri sendiri. Mengagetkan mendengar Uskup Agung dan Dalai Lama menjelaskan pentingnya selera humor yang pantas, dan terutama kemampuan menertawakan kekurangan-kekurangan kita sendiri, bagi perkembangan sukacita. (204)*

Apakah Anda mendapati sikap rendah hati efektif saat menemukan rintangan? Bagaimana?

Apakah mudah melihat sifat ini dalam orang lain daripada mengetahui bahwa Anda sendiri juga memilikinya?

Bagaimana sikap rendah hati dan perspektif menguatkan “ketahanan terhadap stres” kita dan menjaga supaya kita tetap sehat?

## 3. HUMOR: TAWA, BERCANDA LEBIH BAIK

*“Tertawakan dirimu sendiri dan jangan begitu sok dan serius. Kalau mulai mencari humor dalam hidup, kau akan menemukannya. Kau akan berhenti bertanya, Kenapa aku? dan mulai mengenali bahwa hidup terjadi pada kita semua.” (211)*

Apakah memiliki selera humor merupakan anugerah? Bagaimana? Apakah sikap ini memberikan dasar bagi penerimaan?

Menurut pengamatan Anda, bagaimana humor bisa memengaruhi hasil dari situasi yang menyulitkan?

## 4. PENERIMAAN: SATU-SATUNYA TEMPAT PERUBAHAN BISA TERJADI

*Penerimaan, harus ditekankan, adalah lawan dari kepasrahan dan sikap menyerah kalah. (213)*



Apakah dalam pikiran Anda, Anda menganggap kedua hal ini setara? Apa yang mendefinisikan tiap keadaan bagi Anda?

*Penerimaan—entah kita percaya pada Tuhan atau tidak—memungkinkan kita masuk ke kepenuhan sukacita. Penerimaan memungkinkan kita terlihat dalam hidup secara apa adanya daripada melawan fakta bahwa hidup tidak berjalan sesuai keinginan kita. (215)*

Apakah Anda merasa mudah mempraktikkan penerimaan? Untuk hal-hal tertentu, dan bukan yang lain?

Mengapa penerimaan adalah “Pilar Sukacita”? Menurut Anda, mengapa konsep yang sepertinya sederhana membawa begitu banyak pengaruh?

## 5. PENGAMPUNAN: MEMBEBAHKAN DIRI KITA DARI MASA LALU

*“Pengampunan,” lanjut Dalai Lama, “tidak berarti kita lupa. Kau harus mengingat hal negatif itu, tapi karena ada kemungkinan untuk mengembangkan kebencian, kita tidak boleh mengizinkan diri kita dibawa ke arah itu—kita memilih pengampunan.” (223)*

Apakah Anda kaget melihat penjelasan tentang pengampunan ini? Apakah penjelasan ini berlawanan dengan pikiran Anda di masa lalu, atau bagaimana Anda mempraktikkannya saat ini?

Apakah Anda sulit mengampuni? Dalam bagian mana dalam hidup Anda?

Apakah Anda setuju bahwa “kekuatan pengampunan ada pada tidak kehilangan pandangan akan kemanusiaan seseorang sembari merespons pada hal yang salah dengan kejernihan dan ketegasan”? (234) Apa yang membuat elemen itu begitu kritis bagi prosesnya?

## 6. RASA SYUKUR: AKU BERUNTUNG BISA HIDUP

*"Rasa syukur adalah pengakuan akan semua yang memegang kita dalam jaring kehidupan dan semua yang memungkinkan kita memiliki hidup yang kita miliki dan momen yang kita alami." (232)*

Apakah Anda dapat mengenali momen-momen seperti ini di masa lalu? Apa rasanya? Kapankah momen ini bisa terjadi?

Bagaimana Anda mempraktikkan rasa syukur pada saat ini?

*Kefanaan. Dalai Lama mengingatkan kita, adalah sifat alami kehidupan.... Rasa syukur membantu kita mengatur, merayakan, dan bersukacita dalam setiap hari dan setiap saat sebelum saat-saat itu hilang dalam jam pasir pengalaman. (239)*

Apakah Anda lebih berterima kasih untuk pengalaman-pengalaman baru setelah membaca buku ini?

Apakah Anda pikir Anda akan lebih menghargai hal-hal yang Anda cintai? Lebih bersyukur akan penderitaan Anda?

Rasa syukur dapat menjadi penangkal apa?

## 7. KASIH SAYANG: KITA INGIN DIRI KITA DIPENUHI PERASAAN INI

*Mungkin butuh banyak tahun menjalankan praktik hidup membiara untuk menyamai pertumbuhan spiritual yang disebabkan oleh satu malam tanpa tidur karena anak yang sakit. (243)*

Kalau Anda seorang ibu atau ayah, apakah Anda merasa pemikiran ini benar? Dalam cara apa? Kalau Anda bukan orangtua, apakah Anda punya pengalaman yang sama dengan seseorang atau binatang yang sangat Anda cintai? Bagaimana rasanya?

Bagaimana pengalaman membesarkan seorang anak menginspirasi, menguji, dan mengembangkan kasih sayang Anda?

*Dunia modern mencurigai kasih sayang karena kita telah menerima kepercayaan bahwa alam adalah “gigi dan cakar berdarah” dan bahwa kita secara mendasar berkompetisi melawan satu sama lain dan segalanya.... Tapi ilmu evolusi telah bisa melihat kerja sama, dan emosi inti empati, kasih sayang, dan kemurahhatian, sebagai sesuatu yang mendasar bagi keberlangsungan spesies kita. (247)*

Apakah Anda merasa bertindak dengan kasih pada semua orang yang Anda temui adalah tantangan dalam hidup sehari-hari Anda? Apakah lebih menantang pada bidang-bidang tertentu—pekerjaan, rumah, bepergian, komunitas? Menurut Anda, mengapa itu terjadi?

Bisakah kasih menular? Dengan cara apa?

*Kebudayaan modern membuat kita sulit mengasihi diri sendiri. Kita menghabiskan begitu banyak waktu dalam hidup kita mendaki piramida pencapaian, saat kita terus-menerus dievaluasi dan dihakimi, dan sering kali tidak berhasil mencapai nilai yang pantas. (250)*

Bagaimana kekurangan kasih pada diri kita sendiri bermanifestasi?

Apa keuntungan-keuntungan dari memeluk hubungan yang lebih sehat dengan kebutuhan-kebutuhan fisik dan emosional kita? Untuk diri sendiri dan untuk masyarakat?

## 8. MURAH HATI: KITA PENUH SUKACITA

*Sikap murah hati sangat penting bagi semua agama di dunia karena tak diragukan lagi sifat ini mengekspresikan aspek fundamental kesalingtergantungan kita dan kebutuhan kita akan satu sama lain. Sikap murah hati begitu penting bagi keberlangsungan hidup kita sehingga pusat hadiah di otak kita menyala sangat kuat saat kita memberi, sama seperti saat kita menerima, dan kadang lebih kuat. (254)*

Bagaimana rasanya bersikap murah hati? Apakah Anda pernah berhenti untuk merasakan sensasi fisik saat bermurah hati?

Apakah Anda setuju bahwa “lebih baik memberi daripada menerima”?

*“Mulailah dari tempatmu berada, dan sadari bahwa kau tidak seharusnya sendirian dalam menyelesaikan semua masalah besar ini. Lakukan apa yang kau bisa.” (263)*

Apakah tuntunan ini membantu Anda saat merasa kewalahan karena penderitaan dan kebutuhan di dunia?

*“Berikan pada dunia cintamu, pelayananmu, penyembuhanmu, tapi kau juga bisa memberikan sukacitamu.” (263)*

Apakah Anda terkejut menerima pengajaran ini—bahwa ekspresi sukacita pribadi kita juga bisa transformatif?

Menurut Anda mengapa kita skeptis bahwa tindakan satu orang tidak cukup untuk membuat perbedaan? Bagaimana bisa?

### ***Perayaan: Menari di Jalanan Tibet***

Apakah Anda tergerak dengan kisah-kisah dan latar belakang anak-anak Tibet? Bisakah Anda membayangkan kesulitan dan penderitaan yang mereka alami saat mereka meninggalkan keluarga mereka dan menjadi pengungsi di sekolah?

### ***Keberangkatan: Perpisahan Terakhir***

*Sepanjang minggu, kedua pemimpin ini telah memberitahu kita bahwa tidak ada sukacita tanpa kesedihan, bahwa faktanya rasa sakitlah, penderitaanlah yang me-*

*mungkinkan kita mengalami dan menghargai sukacita. Memang, lebih banyak kita berpaling menuju penderitaan, penderitaan kita sendiri dan orang lain, lebih banyak kita bisa berpaling ke arah sukacita. (293)*

Setelah membaca buku ini, praktik-praktik apa yang paling ingin Anda integrasikan dalam hidup Anda? Alat-alat apa yang sudah Anda miliki? Apakah ini alat-alat baru? Atau apakah Anda selalu memilikinya selama ini?

Keadaan-keadaan apa yang Anda bayangkan akan paling menguji Anda?

Terima kasih telah membaca buku ini. Tetap semangat dalam perjalanan hidup Anda!



## Dua tokoh besar spiritual. Lima hari. Satu pertanyaan klasik sepanjang masa.

Peraih Penghargaan Nobel Yang Mulia Dalai Lama dan Uskup Agung Desmond Tutu berhasil bertahan dalam pengasingan dan tekanan kekejaman yang menghancurkan jiwa selama lebih dari lima puluh tahun. Terlepas dari segala kesulitan yang mereka hadapi—atau, seperti kata mereka, justru karena hal itu—mereka adalah dua orang yang paling dipenuhi sukacita di dunia ini.

Mereka pun merefleksikan kehidupan mereka yang panjang untuk menjawab pertanyaan yang ada di benak hampir semua orang: *Bagaimana kita bisa menemukan sukacita saat menghadapi penderitaan hidup yang tak terperi?*

Buku ini menyajikan kesempatan langka bagi kita untuk menyaksikan mereka menggali Sifat-Sifat Sukacita yang Sesungguhnya dan menyikapi Halangan bagi Sukacita—rasa takut, stres, amarah, duka, kesakitan, dan kematian. Mereka lalu menawarkan Delapan Pilar Sukacita, yang memberikan fondasi untuk kebahagiaan yang bertahan lama, lewat kisah, kebijaksanaan, dan ilmu pengetahuan. Tak hanya itu, mereka juga berbagi Praktik-Praktik Sukacita harian yang menjadi penguat hidup emosi dan spiritual mereka.

Lewat kolaborasi yang unik ini, kita bisa menarik inspirasi untuk menemukan kedamaian, keberanian, dan sukacita, lalu menerapkannya dalam hidup kita sendiri.

*“....Menawarkan harapan bahwa sukacita itu mungkin dimiliki oleh setiap orang, bahkan yang berada dalam situasi tersulit sekalipun, dan memaparkan jalan yang terang untuk meraihnya.”*

*—Publishers Weekly*

Penerbit  
PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37  
Jakarta 10270

@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

