

**DPD Patria Sumatera Utara**

**Juara Harapan II**

**Lomba Berkarya Dhamma**

**HIDUPKU???**

**YA DI TANGANKU**

**YUNI TRINI LIENARDO, MEDAN**

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa

**“Semua ini gara-gara kamu, hidupku jadi kacau.”** Yah, begitulah yang sering terjadi. Banyak sekali orang yang selalu menyalahkan orang lain atas keadaan buruk yang sedang dialami diri sendiri. Tetapi apabila terjadi hal yang baik pada diri sendiri, kita sangatlah jarang untuk berterima kasih kepada orang lain ataupun menganggap orang lainlah yang telah membuat hidup kita menjadi lebih baik.

Banyak sekali umat Buddha yang ada di kota ini. Banyak di antara mereka yang memahami *Dhamma* yang telah diajarkan oleh Sang Buddha. Dan juga banyak sekali bhikkhu, duta *Dhamma*, yang di antaranya adalah guru agama, pandita, dan penceramah. Tetapi, apakah mereka mencerminkan hidup yang baik? Perilaku dan tutur kata yang baik? Saya rasa sangat sulit ditemukan orang seperti itu. Kalaupun ada, hanya ada satu di antara seratus orang. Kebanyakan orang hanya mempelajari teori, tapi tidak pernah mempraktekkan Ajaran Sang Buddha yang telah mereka pelajari.

Ketika ditanya ini itu oleh umat, mereka, yakni para tokoh agama, memberikan jawaban-jawaban yang sangat memuaskan hati para umat yang mendengar jawaban mereka. Tetapi di balik semua itu, ternyata para tokoh agama kita sama seperti kita yang umat awam. Hal ini seperti syair yang terdapat dalam *Dhammapada* Bab I - *Yamaka Vagga* 19: “Meskipun ia telah membaca banyak kitab suci, namun tidak melaksanakan Ajaran Sang Buddha, seperti gembala yang menghitung sapi orang lain, maka ia tidak akan mendapat manfaat hidup dalam pasamuan para bhikkhu/petapa.”

Malahan umat awam mempunyai pandangan dan praktek yang lebih bagus dibandingkan bhikkhu, guru agama, maupun pandita. Seperti dilukiskan dalam syair *Dhammapada* Bab I - *Yamaka Vagga* 20: “Meskipun hanya membaca sedikit kitab suci, namun ia melaksanakan Ajaran *Dhamma* dengan sungguh-sungguh, melenyapkan pandangan keliru, nafsu raga dan kebencian, tidak melekat pada apapun dalam kehidupan ini maupun dalam kehidupan yang akan datang, maka ia akan mendapat manfaat dari kehidupan dalam pasamuan para bhikkhu/petapa.”

Mengapa saya katakan semua itu? Karena pada kenyataannya, baik para tokoh agama maupun umat awam, selalu saja menyalahkan orang lain atas kegagalan maupun penderitaan yang mereka alami. Mereka tidak pernah melihat ke belakang, penyebab semua kegagalan maupun penderitaan yang dialami. Walaupun sudah belajar banyak, tapi masih tidak bisa menerima kenyataan yang ada. Itulah yang sering terjadi pada kebanyakan umat Buddha.

Itu semua adalah latar belakang dari topik yang saya bawakan ini. Yang bertajuk: **“Hidup kita ada di tangan kita sendiri, bukan di tangan orang lain.”** Pada kesempatan kali ini, saya ingin mengajak Anda semua untuk lebih **mempraktekkan *Dhamma***. Bukan hanya mempelajari teori saja seperti yang telah saya bahas di atas.

Pada dasarnya, semuanya kembali kepada diri kita sendiri. Sakit, bahagia, suka, duka, sedih, gembira. Semua perasaan itu terjadi bukan karena siapapun. Tetapi berdasarkan bagaimana kita memandang hal itu. Seperti yang dikatakan dalam syair *Dhammapada* Bab III - *Citta Vagga* 42 berikut:

“Betapa buruk pun akibat dari serangan musuh, atau betapa beratnya penderitaan akibat perbuatan dari orang yang membenci, namun pikiran yang tidak terkendali akan membuat seseorang lebih sengsara lagi.” Nah, dari kutipan di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa semua tergantung kepada pikiran kita. Dia membenciku, dia menyakitiku, dia mengambil milikku, dia menghinaku, dia mencelakakanku, dia membahagiakanku. Sadarkah Saudara semua? Semua itu adalah pikiran yang salah. Kita harus belajar untuk meletakkan beban tanggung jawab atas kehidupan kita di atas pundak kita sendiri. Kita harus belajar untuk mengakui kelemahan diri sendiri tanpa menyalahkan maupun menyusahkan pihak lain. Ada suatu pepatah kuno yang mengatakan:

“Orang yang tidak berakal budi selalu menyalahkan orang lain; orang yang cukup berakal budi menyalahkan dirinya sendiri; dan orang yang sangat berakal budi tidak menyalahkan siapapun.”

Pikiran kitalah yang membuat semuanya menjadi sulit. Pikiran kita jugalah yang membuat semuanya menjadi mudah dan bahagia. Bila kita disakiti oleh siapapun juga, kita memang akan merasa sakit, tapi kita bisa tidak bereaksi terhadap yang telah dilakukan oleh orang lain. Dengan demikian maka kita juga tidak akan mendapatkan penderitaan. Ketika kita dicela, belajarlh dari itu semua. Kita bisa berpikir, “Keagungan air terjun Niagara tidak akan berkurang meskipun ada orang yang membuang ludah ke dalam air terjun tersebut.” Kita terima apa adanya. Kalau memang yang dicela orang lain itu tidak benar, jangan bereaksi terhadap celaan itu. Yang perlu kita praktekan adalah kesabaran dalam mengendalikan pikiran kita. Pikiran adalah pelopor segalanya. Kalau kita bisa mengendalikan pikiran kita, maka saya sangat yakin semua masalah yang muncul, apapun itu, akan dapat kita atasi dengan sangat baik.

Ada beberapa pengalaman pribadi saya yang ingin saya *sharing*-kan dengan Anda. Semoga bisa menjadi pembelajaran bagi kita semua juga. Terkadang saya juga tidak bisa mengontrol kemarahan saya akan sesuatu hal. Sehingga, ada yang bilang kalau saya ke wihara tidak ada guna, belajar *Dhamma* tidak ada gunanya. Kadang kalau saya bersikap baik, mereka malah bilang saya sok suci. Nah, dalam hal ini, sebelumnya saya sangat terpengaruh dengan perkataan mereka, sehingga saya menjadi bimbang dan selalu ragu-ragu dalam melakukan segala hal. Saya jadi selalu mempertanyakan, apakah benar begini sok suci? Jadi bagaimana seharusnya supaya tidak sok suci? Apakah benar saya belajar *Dhamma* tidak ada gunanya? Apakah benar saya ke wihara juga tidak berguna? Di mana sikap saya yang salah? Dan sebagainya. Banyak pertanyaan yang muncul sehingga diri saya kacau sendiri. Tapi kemudian, saya mendapatkan jawaban dari seorang teman yang menurut saya hal itu membantu dalam hal mengatasi masalah ini. Teman saya berkata, jangan terlalu terpengaruh akan perkataan orang lain terhadap diri kita, karena kualitas batin masing-masing orang berbeda. Kita tidak tahu, mereka mengatakannya atas dasar apa. Tetapi yang penting, lihatlah perbuatan kita. Apakah benar seperti yang dia katakan? “Belajar *Dhamma* tidak ada gunanya?” Cara untuk menjawabnya adalah dengan bertanya pada diri kita apakah ada perubahan yang berarti dalam hidup kita setelah belajar *Dhamma*? Kalau ada, ya jangan didengarkan omongan *ngaco* seperti itu. Tidak ada seorang pun yang tidak dicela. Bahkan Sang Buddha yang begitu mulia pun dicela. Yang terpenting adalah bagaimana cara kita menghadapi celaan itu.

Nah, dalam hal ini bukan berarti kita langsung berpikir “biarin saja” tanpa melihat kembali ke dalam diri kita. Kita tidak perlu menyalahkan siapapun atas kekacauan yang terjadi pada diri kita sendiri.

Setelah dicela, tindakan yang perlu kita ambil adalah melihat kembali ke dalam diri kita. Apakah betul seperti yang dia katakan? Kalau tidak, ya biarkan saja. Kalau kita tidak menerima celaan tersebut, celaan tersebut akan kembali ke orang yang mengucapkannya. Jagalah pikiran kita. Selalu berpikiran positif atas segala sesuatu yang terjadi, jadinya kita juga tidak akan menderita.

Bila seseorang menghina Anda, maka Anda tidak usah menggubrisnya. Saya tahu, siapapun yang dicela, dihina, disakiti, akan merasa marah. Tapi Anda jangan bereaksi terhadap kemarahan itu. Berpikirlah dengan jernih, amati kemarahan itu sendiri. Anggaphlah ini latihan kesabaran Anda yang tidak pernah bisa Anda lakukan. Dengan senyum mengucapkan terima kasih kepada orang yang telah menyakiti kita. Bahkan kita sepatutnya berwelas asih terhadap mereka karena mereka akan seperti karat yang timbul dari besi, yang kemudian akan menghancurkan besi itu sendiri, demikian pula perbuatan buruk yang dilakukan oleh mereka, yang kemudian akan menghancurkan diri mereka sendiri.

Ingatlah, sedih, senang, bahagia, suka, duka, itu semua tergantung dari pikiran kita. Bila kita ingin mengubah duka menjadi bahagia, bukan suatu hal tidak mungkin, kan??? Oleh sebab itu marilah mulai sekarang, kita mempraktekkan apa yang telah diajarkan oleh Guru Agung kita. Jangan hanya memperbanyak teori, tetapi juga perdalamlah praktek. Kita bisa melakukan banyak hal untuk memperdalam praktek kita. Untuk mengembangkan pikiran kita, kita bisa melakukan meditasi. Meditasi mungkin sulit bagi pemula. Tapi itu semua hanya di pikiran kita saja. Kalau kita mempunyai keinginan yang kuat untuk bisa melakukan meditasi, meditasi akan terasa sangat mudah. Sekali lagi saya tekankan, latihlah pikiran kita, untuk selalu berpikiran positif. Tidak ada seorangpun yang dapat menyucikan orang lain. Begitu juga dengan apa yang kita makan, yang kita lihat, yang kita dengar. Semua hal itu tidak akan menyucikan diri kita. Hanya diri kita sendirilah yang dapat menyucikan diri kita sendiri. Kalau hanya mendengar, tapi tidak melaksanakan Ajaran *Dhamma* itu sendiri, kita juga tidak akan pernah bisa berkembang. Teruslah berlatih, jangan melekat terhadap sesuatu objek apapun. Karena semua itu tidaklah kekal adanya. Lebih baik melatih melepas sejak sekarang daripada melatih melepas ketika sudah terjadi. Karena ketika sudah terjadi, bila kita tidak bisa mengendalikan pikiran kita, kita akan menjadi hilang kendali dan hidup kita malah akan lebih kacau. Satu hal yang terus ingin saya ingatkan adalah mari kita terus berpraktek *Dhamma*. Semoga apa yang saya sampaikan berkenan di hati para pembaca. Semoga bisa membawa manfaat bagi semua yang membacanya. Akhir kata, saya tutup dengan kutipan syair *Dhammapada* Bab XIX - *Dhammattha Vagga* 259: "Bukan karena banyak bicara, seseorang disebut sebagai orang yang pandai dalam *Dhamma*; tetapi meskipun baru mengerti sedikit dan melaksanakan dengan tekun, maka ia pantas disebut sebagai orang yang menegakkan *Dhamma*."

Semoga semua makhluk berbahagia. *Sàdhu...sàdhu...sàdhu*.