

**DPD Patria Sumatera Utara**

**Juara III**

**Lomba Berkarya Dhamma**

**PIKIRAN**

**Albert, Medan**

Dalam kehidupan modern saat ini, kehidupan manusia saat ini sangat penuh dengan persaingan. Hal ini adalah akibat dari era globalisasi yang mau tidak mau menuntut seluruh elemen pelaku perekonomian dunia untuk selalu bertindak yang terbaik untuk memajukan tingkat kesejahteraannya. Dalam era yang penuh persaingan inilah tiap-tiap individu harus melakukan suatu tindakan yang penuh pertimbangan dengan pemikiran yang matang.

Permasalahan yang muncul ketika individu tersebut membuat keputusan adalah ketika keputusan yang dilakukan tidak tepat sehingga mengakibatkan tekanan (stres) pada individu tersebut. Inilah yang perlu dikaji lebih lanjut bagaimana cara menghadapi tekanan yang datang selanjutnya.

Dalam konsep Buddhis, dikatakan bahwa pikiran dan tubuh adalah 2 hal yang berbeda. Pikiran adalah pikiran itu sendiri, pikiran bukanlah tubuh. Disini dapat dikatakan bahwa pikiran memegang peranan yang sangat penting dalam kebahagiaan manusia itu sendiri. Jadi tidak seharusnya tiap-tiap individu tersebut merasa menderita akibat dari hal yang diperbuatnya ataupun dari hal-hal yang dialaminya melalui inderanya.

Dalam agama Buddha ada perenungan terhadap pikiran yang mana bertujuan untuk mencapai pandangan terang (*Vipassana Bhavana*). Kita sebagai umat awam tentu saja lebih banyak berhubungan dengan keadaan sekitar kita melalui ke 5 indera kita yaitu: mata, hidung, telinga, kulit dan lidah, jadi lebih bijaksana jika kita bisa mengendalikan pikiran kita melalui interaksi kita dengan ke 5 indera tersebut. Sebagai contoh, ketika kita melihat seorang teman atau rekan bisnis yang tidak kita sukai, maka kita bisa mengembangkan suatu kesadaran bahwa "Oh.. inilah mata dengan teman saya atau rekan bisnis saya sebagai objek dari mata, jadi ketika ada perasaan yang tidak disukai mengenai orang tersebut, kita tahu bahwa ini adalah suatu hal yang alamiah terjadi, hal ini mungkin akibat dari perbuatan dia yang tidak baik, tapi hendaklah ini hanya dipikirkan saja dan tidak ada kaitannya dengan diri saya". Dengan kesadaran seperti ini maka kita dapat mengambil suatu keputusan apakah hal tersebut harus ditinggalkan atau tetap dibiarkan. Ketika kita mengambil keputusan untuk meninggalkan maka kita telah meninggalkan suatu hal yang buruk yang tertanam dalam alam bawah sadar kita dan menanam hal baik dalam alam bawah sadar kita.

Mengapa dikatakan menanam hal yang baik dalam alam bawah sadar kita? Perlu diketahui bahwa hal yang dilakukan secara spontan dilakukan atas refleksi alam bawah sadar yang tercipta melalui pengalaman masa lalu. Penjelasan seperti berikut, ketika kita sadar kita tidak menyenangi teman atau rekan kita maka kita bisa menanamkan suatu kebiasaan baru dalam bawah sadar kita bahwa itu adalah hal yang biasa yang dilakukan oleh pikiran, tubuh dan pikiran adalah hal yang berbeda, tubuh tidak perlu mengikuti pikiran yang pastinya akan mencari kesalahan-kesalahan dari teman kita tersebut lalu mengatakannya. Yang perlu dilakukan adalah menyadari lalu berpikir positif tentang rekan kita tersebut sehingga dapat mencegah terjadinya hal-hal yang dapat menimbulkan dampak negatif.

Penerapan prinsip diatas dapat dilakukan terhadap indera yang lain seperti indera hidung dengan objek wangi ataupun bau, indera telinga dengan objek suara yang kasar atau lembut, indera kulit dengan objek permukaan kasar atau halus dan indera lidah dengan objek rasa enak atau tidak enak.

Fokus dari pengembangan kesadaran ini adalah kita tidak terjebak pada dualisme: suka atau tidak suka, wangi atau bau, enak atau tidak enak, dan sebagainya, tetapi lebih kepada kesadaran bahwa jika menemui hal yang tidak semestinya maka cukup disadari bahwa itu adalah hal yang biasa terjadi dalam kehidupan ini (*natural thing*), tidak perlu mencari permasalahan dari masalah yang sudah ada, tetapi mencari pemecahan masalah. Sedangkan jika kita bertemu dengan hal yang baik, cukup disadari bahwa hal yang baik ini juga adalah hal yang alami dalam kehidupan, harus disyukuri bahwa ternyata masih bisa mengalami karma baik. Jadi dengan pengembangan kesadaran seperti ini maka seorang individu didalam menjalani kehidupan ini sadar bahwa setiap keputusan yang diambil dalam hidup memiliki resikonya masing-masing. Ada resiko baik dan buruk, tetapi jika pikiran berpikir bahwa resiko tersebut adalah hal yang biasa atau alami maka hidup seseorang akan terasa lebih ringan dan tidak ada tekanan (*stress*). Apabila hal ini dikembangkan, direnungkan dan dijalankan dengan benar, maka dalam hidup seseorang pasti tidak akan dijumpai adanya trauma karena ia tahu bahwa trauma adalah hasil dari memori kejadian dimasa lalu yang mengejar dan menghantui pikiran dan ketika disadari bahwa itu hanya memori yang terbentuk melalui alam bawah sadar maka memori tersebut dapat dihilangkan sedikit demi sedikit.

Hal seperti ini memang butuh waktu untuk dilaksanakan secara terus menerus, tidak bisa secara singkat sudah dapat disadari seutuhnya tetapi perlu proses. Perlu pelatihan pengembangan batin yang lebih intensif sehingga pada akhirnya akan tercapai suatu kebijaksanaan dalam hidup.

Seperti yang tertulis pada Dhammapada Atthakatha syair 36 sebagai berikut:

*“Pikiran sangat sulit untuk dilihat, amat lembut dan halus, pikiran bergerak sesuka hatinya. Orang bijaksana selalu menjaga pikirannya, seseorang yang menjaga pikirannya akan berbahagia.”*

Hendaknya kita dalam menjalani hidup ini dengan selalu berpedoman kepada syair diatas tersebut dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia, semoga Sang Triratna selalu menuntun kita dari kegelapan menuju cahaya terang.

Sadhu, sadhu, sadhu