

## **Anggaplah Dirimu Seorang Pengunjung (Consider Yourself a Tourist)**

oleh His Holiness 14<sup>th</sup> Dalai Lama, Tenzin Gyatso

*Time passes unhindered.*

Waktu berlalu tanpa henti.

*When we make mistakes, we cannot turn the clock back and try again. All we can do is use the present well. Therefore, if when our final day comes we are able to look back and see that we have lived full, productive, and meaningful lives, that will at least be of some comfort. If we cannot, we may be very sad. But which of these we experience is up to us.*

Ketika kita melakukan kesalahan, kita tidak dapat memutar balik waktu dan kembali mencoba. Yang bisa kita lakukan adalah menggunakan SAAT INI sebaik mungkin, sehingga ketika hari ajal tiba, kita dapat menoleh ke belakang dan menyadari bahwa hidup ini telah kita jalani secara maksimal, produktif, dan bermakna, di mana hal ini setidaknya membawa rasa lega. Jika tidak, kita mungkin sangat bersedih. Tapi mana di antara kedua kondisi tersebut yang akan kita alami, sepenuhnya tergantung diri kita.

*The best way to ensure that when we approach death we do so without remorse is to ensure that in the present moment we conduct ourselves responsibly and with compassion for others.*

Cara terbaik untuk memastikan agar kita bisa menghadapi kematian tanpa penyesalan adalah memastikan SAAT INI kita bertindak dengan penuh tanggung jawab dan berwelas asih terhadap orang atau makhluk lain.

*Actually, this is in our own interest, and not just because it will benefit us in the future. As we have seen, compassion is one of the principal things that make our lives meaningful. It is the source of all lasting happiness and joy. And it is the foundation of a good heart, the heart of one who acts out of a desire to help others. Through kindness, through affection, through honesty, through truth and justice toward all others we ensure our own benefit.*

Sebenarnya, ini demi kebaikan kita sendiri dan bukan karena hal ini akan bermanfaat untuk kita di masa depan. Seperti yang bisa kita lihat, welas asih adalah salah satu hal utama yang membuat hidup kita bermakna. Welas asih adalah sumber kebahagiaan dan sukacita yang langgeng. Dan welas asih adalah landasan bagi kehangatan hati, yakni hati yang bertindak atas dasar ingin membantu orang atau makhluk lain. Dengan kebaikan hati, dengan kasih sayang, dengan kejujuran, dengan ketulusan, dan dengan sikap yang adil terhadap orang lain, pastinya bermanfaat untuk diri kita sendiri.

*This is not a matter for complicated theorizing. It is a matter of common sense. There is no denying that consideration of others is worthwhile. There is no denying that our happiness is inextricably bound up with the happiness of others. There is no denying that if society suffers, we ourselves suffer. Nor is there any denying that the more our hearts and minds are afflicted with ill-will, the more miserable we become. Thus we can reject everything else: religion, ideology, all received wisdom. But we cannot escape the necessity of love and compassion.*

Ini tidak butuh teori yang rumit. Ini urusan akal sehat. Tak teringkari bahwa kepedulian terhadap orang lain adalah hal yang berguna. Tak teringkari bahwa kebahagiaan kita tak lepas dari kebahagiaan orang lain. Tak dapat disangkal bahwa jika masyarakat menderita, kita sendiri juga menderita. Juga tak dapat disangkal bahwa semakin hati dan pikiran kita diliputi niat negatif, kita sendiri semakin menderita. Karena nya, kita tidak harus mengikuti agama, ideologi, atau pengetahuan tertentu yang didapat, tapi kita tidak bisa lepas dari kebutuhan akan cinta kasih (*maitri*) dan welas asih (*karuna*).

*This, then, is my true religion, my simple faith. In this sense, there is no need for temple or church, for mosque or synagogue, no need for complicated philosophy, doctrine, or dogma. Our own heart, our own mind, is the temple. The doctrine is compassion. Love for others and respect for their rights and dignity, no matter who or what they are: ultimately these are all we need. So long as we practice these in our daily lives, then no matter if we are learned or unlearned, whether we believe in Buddha or God, or follow some other religion or none at all, as long as we have compassion for others and conduct ourselves with restraint out of a sense of responsibility, there is no doubt we will be happy.*

Jadi, inilah agama saya yang sesungguhnya, keyakinan sederhana saya. Dalam konteks ini, tidak perlu vihara atau gereja, masjid atau sinagoge (tempat ibadah orang Yahudi), tidak perlu filsafat, doktrin, atau dogma yang rumit. Hati kita sendiri, pikiran kita sendiri, adalah tempat ibadah. Ajarannya adalah welas asih. Mengasahi orang lain serta menghormati hak dan martabat mereka, tidak soal mereka itu apa atau siapa: pada akhirnya itulah yang kita butuhkan. Selama kita jalankan hal ini di kehidupan sehari-hari, tidak soal apakah kita terpelajar atau tidak, apakah kita percaya pada Buddha atau Tuhan, menganut agama tertentu atau tidak sama sekali, selama kita berwelas asih terhadap orang lain dan bertindak dengan rasa tanggung jawab, maka tak perlu diragukan, kita akan bahagia.

*Why, then, if it is so simple to be happy, do we find it so hard? Unfortunately, though most of us think of ourselves as compassionate, we tend to ignore these commonsense truths. We neglect to confront our negative thoughts and emotions. Unlike the farmer who follows the seasons and does not hesitate to cultivate the land when the moment comes, we waste so much of our time in meaningless activity. We feel deep regret over trivial matters like losing money while keeping from doing what is genuinely important without the slightest feeling of remorse.*

*Instead of rejoicing in the opportunity we have to contribute to others' well-being, we merely take our pleasures where we can.*

Lalu, jika sesederhana itu, mengapa begitu sulit bagi kita untuk hidup bahagia? Sayangnya, meskipun kebanyakan dari kita menganggap diri kita penuh welas asih, kita cenderung mengabaikan akal sehat ini. Kita lalai menantang pikiran dan emosi negatif kita. Tak seperti petani yang mengikuti musim dan tidak ragu-ragu untuk menggarap tanah ketika waktunya tiba, kita menyia-nyiakan begitu banyak waktu untuk kegiatan yang tidak berarti. Kita begitu menyesal atas hal-hal sepele seperti kehilangan uang, tapi tidak melakukan apa yang benar-benar penting, tanpa sedikit pun rasa penyesalan. Ketimbang bersukacita atas kesempatan yang kita miliki untuk berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, kita hanya mencari kesenangan diri sendiri sedapat mungkin.

*We shrink from considering others on the grounds that we are too busy. We run right and left, making calculations and telephone calls and thinking that this would be better than that. We do one thing but worry that if something else comes along we had better do another. But in this we engage only in the coarsest and most elementary levels of the human spirit. Moreover, by being inattentive to the needs of others, inevitably we end up harming them. We think ourselves very clever, but how do we use our abilities? All too often we use them to deceive our neighbors, to take advantage of them and better ourselves at their expense. And when things do not work out, full of self-righteousness, we blame them for our difficulties.*

Kita tidak memedulikan orang lain dengan alasan terlalu sibuk. Kita kesana-kemari, penuh perhitungan, dan sibuk dengan panggilan telepon, menganggap ini lebih baik dari itu. Kita melakukan satu hal tetapi khawatir jika terjadi hal lain, lebih baik kita melakukan sesuatu yang berbeda. Dengan demikian, kita hanya menggunakan kemampuan manusia yang paling minimal dan mendasar. Terlebih lagi, karena tidak memperhatikan kebutuhan orang lain, tak terhindarkan akhirnya kita mencelakai mereka. Kita pikir kita sangat pintar, tetapi bagaimana kita menggunakan kemampuan kita? Seringkali kita gunakan itu untuk menipu sesama, memanfaatkan mereka, mengambil keuntungan untuk diri sendiri dengan mengorbankan mereka. Dan ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang diharapkan, kita penuh pembenaran diri, dan menyalahkan mereka atas kesulitan kita.

*Yet lasting satisfaction cannot be derived from the acquisition of objects. No matter how many friends we acquire, they cannot make us happy. And indulgence in sensual pleasure is nothing but a gateway to suffering. It is like honey smeared along the cutting edge of a sword. Of course, that is not to say that we should despise our bodies. On the contrary, we cannot be of help to others without a body. But we need to avoid the extremes which can lead to harm.*

Tapi rasa sentosa yang langgeng tidak bisa diperoleh dari mengejar dan mendapatkan objek-objek. Tidak soal berapa banyak teman yang kita punyai, mereka tidak bisa membuat kita bahagia. Memanjakan diri dalam

kesenangan indrawi tak lain adalah gerbang menuju penderitaan. Itu seperti madu yang dioleskan pada mata pedang. Tentunya, tidak berarti kita harus membenci tubuh kita. Kita tidak bisa membantu orang lain tanpa tubuh ini. Tapi seyogianya kita tinggalkan jalan buntu yang dapat mencelakai.

*In focusing on the mundane, what is essential remains hidden from us. Of course, if we could be truly happy doing so, then it would be entirely reasonable to live like this. Yet we cannot. At best, we get through life without too much trouble. But then when problems assail us, as they must, we are unprepared. We find that we cannot cope. We are left despairing and unhappy.*

Jika fokus kita hanyalah urusan keduniaan, maka hal yang benar-benar penting tak terlihat oleh kita. Tentunya, jika kita benar-benar bisa bahagia dengan itu, maka sepenuhnya masuk akal untuk hidup demikian, tapi itu mustahil. Paling-paling, kita hanya bisa lewati hidup ini tanpa terlalu banyak persoalan. Tapi ketika persoalan datang, di mana hal ini pasti akan terjadi, kita tidak siap. Kita tidak bisa mengatasinya. Kita putus asa dan tidak bahagia.

*Therefore, with my two hands joined, I appeal to you the reader to ensure that you make the rest of your life as meaningful as possible. Do this by engaging in spiritual practice if you can. As I hope I have made clear, there is nothing mysterious about this. It consists in nothing more than acting out of concern for others. And provided you undertake this practice sincerely and with persistence, little by little, step by step you will gradually be able to reorder your habits and attitudes so that you think less about your own narrow concerns and more of others'. In doing so, you will find that you enjoy peace and happiness yourself.*

Oleh karena itu, dengan kedua tangan beranjali, saya memohon pada kalian, para pembaca, agar menggunakan sisa hidup kalian untuk hal-hal yang bermakna sebisa mungkin. Lakukan hal ini dengan menjalankan praktik spiritual sebisa kalian. Saya harap saya telah membuatnya jelas bahwa tidak ada misteri tentang hal ini. Intinya hanyalah bertindak atas dasar kepedulian terhadap orang lain. Dan asalkan itu dijalankan dengan tulus dan tekun, sedikit demi sedikit, selangkah demi selangkah, secara bertahap kalian dapat mengubah kebiasaan dan sikap kalian sehingga kalian tidak terlalu picik memikirkan kepentingan diri sendiri dan lebih memikirkan orang lain. Dengan demikian, kalian sendiri akan menikmati kedamaian dan kebahagiaan.

*Relinquish your envy, let go your desire to triumph over others. Instead, try to benefit them. With kindness, with courage, and confident that in doing so you are sure to meet with success. Welcome others with a smile. Be straightforward. And try to be impartial. Treat everyone as if they were a close friend. I say this neither as Dalai Lama nor as someone who has special powers or ability. Of these I have none. I speak as a human being: one who, like yourself, wishes to be happy and not to suffer.*

Tinggalkan keirian hati, lepaskan hasrat ingin menang atau mengalahkan orang lain. Sebaliknya, cobalah memberi manfaat untuk mereka. Dengan kebaikan hati, dengan keberanian, dan keyakinan bahwa dengan melakukan itu, kalian pasti akan berhasil. Sambutlah orang lain dengan senyuman. Bersikaplah jujur dan tulus. Dan cobalah untuk tidak pilih kasih. Perlakukan semua orang seolah-olah mereka adalah sahabat dekat. Saya katakan hal ini bukan sebagai Dalai Lama atau seseorang yang memiliki kekuatan atau kemampuan khusus. Saya tidak punya kekuatan atau kemampuan khusus apa pun. Saya berbicara sebagai seorang manusia: seseorang yang seperti kalian, ingin bahagia dan tidak ingin menderita.

**If you cannot, for whatever reason, be of help to others, at least don't harm them.**

**Jika karena alasan tertentu, kalian tidak bisa membantu orang lain, paling tidak, jangan mencelakai mereka.**

*Consider yourself a tourist. Think of the world as it is seen from space, so small and insignificant yet so beautiful. Could there really be anything to be gained from harming others during our stay here? Is it not preferable, and more reasonable, to relax and enjoy ourselves quietly, just as if we were visiting a different neighborhood? Therefore, if in the midst of your enjoyment of the world you have a moment, try to help in however small a way those who are downtrodden and those who, for whatever reason, cannot or do not help themselves. Try not to turn away from those whose appearance is disturbing, from the ragged and unwell. Try never to think of them as inferior to yourself. If you can, try not even to think of yourself as better than the humblest beggar. You will look the same in your grave.*

Anggaplah diri kalian seorang pengunjung. Pandanglah dunia ini seperti dari angkasa, begitu kecil dan tidak berarti, namun begitu indah. Mungkinkah benar-benar ada sesuatu yang bisa diperoleh dari mencelakai orang lain selama keberadaan kita di sini? Apakah tidak lebih baik dan lebih masuk akal, untuk rileks dan menikmati diri dengan tenang, seolah-olah kita sedang mengunjungi lingkungan yang berbeda? Oleh karena itu, di tengah-tengah keindahan yang kalian nikmati, jika ada waktu sejenak, dengan cara sekecil apa pun, cobalah membantu mereka yang tertindas dan mereka yang karena alasan tertentu, tidak dapat atau tidak mampu menolong diri sendiri. Cobalah untuk tidak berpaling dari orang-orang yang penampilannya mengganggu, baik mereka yang compang-camping maupun mereka yang kurang sehat. Cobalah untuk tidak menganggap mereka lebih rendah darimu. Jika bisa, cobalah untuk tidak menganggap dirimu lebih baik daripada pengemis yang paling papa sekalipun. Saat di kuburan, kalian akan terlihat sama.

*I would like to share a short prayer which gives me great inspiration in my quest to benefit others:*

*May I become at all times, both now and forever:  
A protector for those without protection*

*A guide for those who have lost their way  
 A ship for those with oceans to cross  
 A bridge for those with rivers to cross  
 A sanctuary for those in danger  
 A lamp for those without light  
 A place of refuge for those who lack shelter  
 And a servant to all in need.*

Saya ingin berbagi doa singkat yang sangat menginspirasi saya dalam upaya memberi manfaat untuk orang lain:

Di setiap saat, sekarang dan selamanya, agar saya menjadi:  
 Pelindung bagi mereka yang tanpa perlindungan  
 Pemandu bagi mereka yang tersesat  
 Kapal bagi mereka yang ingin menyeberangi lautan  
 Jembatan bagi mereka yang ingin menyeberangi sungai  
 Tempat perlindungan bagi mereka yang berada dalam bahaya  
 Pelita bagi mereka yang tanpa cahaya  
 Tempat bernaung bagi mereka yang tidak memiliki naungan, dan  
 Pelayan bagi semua yang membutuhkan.

\*\*\*

*Diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Mei 2018.*