



Konsep Humanisme Dalai Lama XIV

Eusabius Ferceli So'o Kowe

Sekolah Tinggi Filsafat Seminari Pineleng

email: eusabiuskowe@stfsp.ac.id

Diajukan: 12 Juni 2022; Direview: 16 Juni 2022; Diterima: 23 Juni 2022; Dipublish: 31 Juli 2022

ABSTRACT:

The Dalai Lama's humanism was born from his consciousness as an incarnation. In addition, he is also motivated to help other to be freed from their suffering. The key to the Dalai Lama's success is practice. Practices give rise to the Dalai Lama's understanding of human beings. For the Dalai Lama all who have feelings, experiences and sensations are equal. This view leads people to think about something else. The actions of one individual produce certain consequences. For humans need to develop compassion for other creatures. This attitude will lead to an attitude of universal responsibility. Life is sacred so that it cannot be abolished by certain individuals for any reason. Humans that one and the other live on the same earth to form a unity. The Dalai Lama discovered that humans are connected to one another because of love. It is this love relationship that allows for mutual care and dependence. Dependence on one another is natural. Education based on love from an early age will allow one person to grow up with mental health. Mental health is very important in supporting behavior. A mentally healthy person is one who involved in serving others and at least not harming others.

KEYWORDS: *Humanisme, Mental, cinta, belarasa, latihan.*

Pendahuluan

Humanisme merupakan suatu aliran dalam masa Renaissance. Aliran itu tertuju kepada sastra, sejarah, dan cinta tanah air. Humanisme pertama-tama mempelajari sastra dan seni klasik dengan tujuan pedagogis dan ilmiah. Dalam sastra klasik (Yunani-Latin) humanisme dianggap sebagai suatu ilmu yang mengembangkan manusia sejati. Ilmu itu disebut humaniora dan orang yang menggunakan ilmu tersebut disebut humanis. Humanisme mengajarkan bahwa manusia itu adalah sama dan merupakan bagian dari dunia dan ciptaan Tuhan. Perbedaan antara kaya dan miskin, bawaan dan atasan, laki-laki dan perempuan

tidak dikenal dalam humanisme. Manusia satu dan yang lain adalah saudara, oleh karena itu harus saling mengasihi.¹

Keterangan di atas memiliki padanan dengan paham humanisme Dalai Lama XIV. *Pertama*, humanisme Dalai Lama lahir dari kesadarannya sebagai seorang titisan. Dalai Lama yang adalah makhluk suci atau titisan berusaha mempertahankan kelangsungan reinkarnasi. Itu artinya ia melakukan berbagai kebaikan untuk terlahir kembali secara baik. Selain itu juga yang *kedua*, ia termotivasi untuk menghilangkan penderitaan.² Manusia dilihatnya sebagai pribadi yang sama dengan dirinya. Pemupukan kemanusiaan selalu ia usahakan setiap hari. Ini semua dilakukan tentu berkaitan dengan refleksinya atas manusia dan kelangsungan inkarnasinya.

Kedua konsep humanisme Dalai Lama tadi sesungguhnya bertitik tolak dari inti ajaran Buddha. *Pertama*, aspirasi mendapatkan kelahiran kembali yang baik dan *kedua*, aspirasi realisasi pembebasan atau kebajikan tertinggi. Cara merealisasi dua aspirasi tersebut: *Pertama*, melalui tindakan tidak menyakiti dan tanpa kekerasan dan menjalankan hidup dengan keyakinan bahwa tindakan menghasilkan karma; *kedua*, yakni melalui pengembangan pemahaman mengenai keberadaan realita adalah saling terkait. Aspirasi ini sebenarnya bertujuan untuk membebaskan pikiran dari cengkeraman akan hakikat realitas. Cengkeraman menjadi begitu kuat ketika orang tertentu meyakini bahwa sesuatu itu berdiri sendiri (hakikatnya). Cara berpikir atau keyakinan tersebut melahirkan penderitaan. Aspirasi kedua memiliki dua tujuan pembebasan, yaitu untuk diri sendiri dan untuk semua makhluk. Untuk mencapai pembebasan yang kedua seorang harus melatih pikiran spiritual atau pengetahuan akan yang terdalam ditambah bodhicitta. Ketika kedua hal itu dijalani, seseorang akan mencapai realisasi yang agung.³

¹“Humanisme,” dalam *Ensiklopedi Nasional Indonesia* (Jakarta: PT. Delta Pamungkas, 2004).

²Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, terj. Tim Penerjemah (Bandung: Kadam Choeling, 2011), 261.

³Dalai Lama, *Berlanjut ke Penggugahan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2013), 31–32.

Hasil dan Pembahasan

Riwayat Hidup Dan Latar Belakang Pemikiran Dalai Lama XIV

Dalai Lama secara etimologis berarti Samudra kebijaksanaan. Orang Tibet meyakini Dalai Lama merupakan reinkarnasi dari sang Buddha.⁴ Sistem keagamaan Buddha di Tibet disebut sistem sekte.⁵ Dalai Lama merupakan sebuah gelar pemberian karena memiliki kualitas hidup yang amat baik. Kualitas hidup yang baik dan berbudi baik memungkinkan Dalai Lama menerima gelar Dalai Lama.⁶

Sejak kecil Dalai Lama XIV dinyatakan sebagai reinkarnasi dari Dalai Lama XIII. Dalai Lama XIV ini memiliki nama diri Lhamo Thondup. Sepeninggalnya Dalai Lama XIII tim pencari berusaha menemukan Dalai Lama baru. Dengan bermodalkan cara yang sudah lazim dilakukan, Dalai Lama baru ditemukan di provinsi Amdo.⁷ Dalai Lama baru diambil dari daerahnya sejak usia empat tahun satu minggu. Sejak itu ia diasuh secara penuh oleh para biksu.⁸

Dalai Lama XIV lahir pada 6 juni 1935 dari sebuah keluarga sebelum dinobatkan sebagai pemimpin spiritual dan politik. Keluarganya sangat sederhana dengan pekerjaan sebagai petani. Sejak kecil ia hidup dalam asuhan para biksu. Masa kanak-kanaknya hilang dan tumbuh tidak seperti anak pada umumnya dan hidup tanpa teman sebaya.⁹

Dalai Lama menempuh pendidikannya secara formal bersama para biksu di Potala.¹⁰ Semua proses pembelajaran dilakukan dalam sistem yang berlaku umum untuk semua biksu. Sebagai seorang reinkarnasi, ia diangkat menjadi pemimpin dalam usia 15 tahun. Penobatan ini terjadi secara mendesak karena situasi. Pengangkatan itulah yang menjadi tanda langkah maju perkembangan dirinya. Keadaan ini memacu dirinya untuk berani bertindak bagi rakyatnya

⁴Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 2.

⁵Radis Bastian, *Pemikir Emas Sang Pemercik Kedamaian* (Jakarta: Palapa, 2014), 51.

⁶Radis Bastian, *Pemikir Emas Sang Pemercik Kedamaian*, 13–14.

⁷Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 12–13.

⁸Dalai Lama, 21.

⁹Dalai Lama, 23.

¹⁰*Potala* adalah tempat tinggal untuk orang yang dinyatakan sebagai reinkarnasi Dalai Lama. Dalam Potala juga hidup biksu yang lainnya. Ia akan belajar bersama-sama dengan para biksu lainnya. *Potala* juga merupakan tempat kedudukan pemerintahan Tibet. Dalai Lama, 16.

dalam menghadapi Cina yang berusaha merebut daerahnya. Kepemimpinannya itu ia jalani dengan tetap berpegang teguh pada nilai perdamaian.¹¹ Rakyatnya ia bimbing supaya bersikap jujur dan tidak memberontak dengan cara membalas. Bagi Dalai Lama perang yang dibalas dengan perang tidak menyelesaikan apa-apa.

Perkembangan pemikiran Dalai Lama tentu dipengaruhi oleh beberapa tokoh. Pertama-tama pastilah Siddhartha Gautama yang merupakan pendiri agama Buddha.¹² Selain itu tokoh Tsong-Kha-Pa turut mempengaruhi Dalai Lama. Tokoh ini dikenal sebagai pendiri sekte yang mana Dalai Lama adalah pemimpinnya. Jadi, Dalai Lama adalah pengikut sejatinya.¹³ Hal itu bisa terbukti dari sikap Dalai Lama dalam menghadapi invasi Cina. Dalai Lama sungguh menampakkan penghargaannya kepada pribadi manusia. Baginya, mereka yang datang menyerang adalah manusia yang mempunyai perasaan dan tubuh. Dalai Lama menghormati hidup mereka, sebab hidup itu suci.

Konsep Humanisme Menurut Dalai Lama XIV

Humanisme Dalai Lama lahir dari kesadarannya sebagai seorang reinkarnasi atau titisan. Selain itu juga ia terdorong untuk membantu manusia lain agar terbebaskan dari penderitaannya.¹⁴ Kunci keberhasilannya adalah pengembangan pemikiran yang dijalani dalam praktik. Latihan yang rutin membawa Dalai Lama menemukan hakikat dari apa yang ia pahami.

Semua yang memiliki perasaan, pengalaman dan sensasi adalah setara. Manusia satu dan manusia lain memiliki tiga dimensi itu. Ia berperasaan, berpengalaman dan mengalami sensasi.¹⁵ Manusia harus hidup dalam pandangan yang holistik. Manusia yang satu dan manusia yang lain terhubung satu sama lain.¹⁶ Setiap orang mesti sadar akan efek-efek perbuatannya.

¹¹Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 61–65 dan 69.

¹²Radis Bastian, *Pemikir Emas Sang Pemercik Kedamaian*, 33–35.

¹³Dalai Lama, *Berlanjut ke Penggugahan*, vii.

¹⁴Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 261.

¹⁵Dalai Lama, *Dunia dalam Harmoni Dialog tentang Aksi Belas Kasih*, terj. Rafael Gawi (Bandung: Karaniya, 2006), 18.

¹⁶Dalai Lama, *Berlanjut ke Penggugahan*, 3.

Kesadaran itu menumbuhkan sikap peduli pada yang lain. Kepedulian akan kebahagiaan makhluk lain akan menumbuhkan sikap tanggung jawab global.

Dalai Lama berpendapat bahwa semua manusia mempunyai derajat yang sama. Perbedaan manusia yang satu dengan yang lain hanya pada level luaran saja, misalkan agama, ras, pendidikan dan lingkungan tempat ia tinggal. Selama manusia masih mempunyai akal budi, perasaan, dua mata, hati nurani dan belas kasih, maka semua manusia hakikatnya sama.¹⁷

Dalai Lama berujar bahwa manusia adalah saudara bagi yang ada di dalam alam ini. Secara umum semua manusia mempunyai apa yang disebut sebagai tanggung jawab universal. Tanggung jawab ini membuat manusia menyadari bahwa ia bersaudara dengan yang lainnya. Demikian, kesusahan orang lain atau makhluk lain menjadi bagian dari dirinya juga. Hal ini sangat nampak dalam kehidupan Dalai Lama ketika menghadapi Cina yang membantai rakyatnya di Tibet. Dalai Lama berujar bahwa segala bantuan dan simpati orang lain terhadapnya dan rakyatnya merupakan buah dari rasa tanggung jawab universal itu sendiri.¹⁸

Jalan utama untuk mengutamakan kemanusiaan oleh Dalai Lama disebut Bodhicitta. Bodhicitta adalah jalan utama menggapai sikap kemanusiaan. Bodhicitta akan membangkitkan aspirasi dalam diri seseorang. Kasih sayangnya akan manusia lain memupuk komitmen dalam mewujudkan sikap peduli pada yang lain. Semua itu muncul karena manusia ingin bahagia dan terbebas dari penderitaan. Bodhicitta ditumbuhkan atas dasar keyakinan bahwa adalah sangat mungkin memperoleh kebahagiaan dan menghentikan penderitaan.¹⁹ Keyakinan ini membawa satu pribadi pada aspirasi yang sempurna. Pada titik ini praktisi masuk pada jalan welas asih, di mana ia mempunyai kasih sayang yang mendalam untuk penggugahan atau menolong yang lainnya untuk bahagia.

¹⁷Desi Anwar, "Wawancara Face to Face With Desi Anwar" (Aslinya: 2004), diambil dari <http://blog.zakwannur.com/2014/03/wawancara-facezface-bersama-dalai-lama.html> (4 diunduh 4 Agustus 2020).

¹⁸Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 218.

¹⁹Dalai Lama, 141.

Pikiran menjadi sumber segala sesuatu. Pikiran adalah kemampuan manusia yang langka. Dalai Lama bertekad menjadi pemimpin tertinggi yang membantu orang lain mencapai kebahagiaan. Itulah tujuan hidup manusia di dunia ini menurut Dalai Lama. Pikiran menjadi penting untuk diolah karena ia menjadi sumber segala sesuatu. Pikiran harus diawasi mulai dari bangun pagi hingga tidur kembali.²⁰

Pengembangan itu akan menghasilkan kebahagiaan pada manusia yang menerima dan mengembangkannya. Pokok penting yang hendak digarisbawahi oleh Dalai Lama ialah praktik dan latihan.

Subuh-subuh setiap pagi, seraya duduk berdoa di ruangan saya, di hadapan altar kuno dengan arca-arca penuh debu yang berdiri dalam limpahan dan berkah yang begitu sunyi, saya berkonsentrasi penuh untuk mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk. Saya terus-menerus mengingatkan diri saya sendiri akan ajaran Sang Buddha, bahwasanya, musuh kami sebenarnya adalah guru terbesar kami.²¹

Bagi Dalai Lama, manusia adalah seorang pribadi yang memiliki tubuh, pikiran, perasaan dan dunia batin. Manusia bisa melakukan banyak hal dengan pikirannya. Bahkan pikiran itu bisa menjadi hal pertama yang menjadi alasan tubuh, perasaan dan dunia batin bergerak.²² Buddhisme mengajarkan latihan untuk pengontrolan pikiran. Tujuan dari semua itu ialah merealisasikan pemikiran yang menganggap semua makhluk sama dan pembebasan dari sengsara.

Pemikiran yang keliru antara lain: berpikir bahwa segala sesuatu itu bersifat hakiki.²³ Itu artinya manusia berpikir bahwa sesuatu itu terjadi karena pengaruh dirinya sendiri. Dalai Lama berpendapat bahwa semua yang ada saling terkait satu sama lain dan tidak berdiri sendiri. Berpikir adanya sifat hakiki dari sesuatu tidaklah tepat. Manusia yang mengetahui sifat saling keterkaitan tidak akan lagi mengalami pemikiran yang keliru. Jadi, kesalahan pengertian yang dimaksud adalah suatu keadaan mental yang mengira apapun yang dialami

²⁰ Dalai Lama, 16–18.

²¹ Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 161.

²² Dalai Lama, 16–18.

²³ Dalai Lama, 72.

memiliki sifat hakiki.²⁴ Dalai Lama menegaskan supaya pikiran selalu diolah dengan meditasi analisi.

Menilai Pemikiran Humanisme Dalai Lama XIV

Semua manusia hidup dalam satu bumi yang sama membentuk kesatuan. Kesatuan itulah yang menjadi ciri hubungan satu sama lain. Dalai Lama menemukan bahwa manusia terhubung satu sama lain karena cinta.²⁵ Hubungan cinta inilah yang memungkinkan adanya sikap saling peduli dan tergantung. Ketergantungan satu sama lain adalah alami. Anak sejak kecil tergantung pada kasih sayang orang tuanya. Anak belajar cinta kasih pertama kali melalui pemberian asi ibu.²⁶ Pendidikan yang dilandasi cinta sejak dini akan memungkinkan satu pribadi tumbuh dengan kesehatan mental.²⁷

Kesehatan mental sangatlah penting dalam menunjang tingkah laku yang bermoral. Orang yang sehat secara mental adalah dia yang bila ada kesempatan terlibat dalam melayani sesama dan setidak-tidaknya tidak merugikan yang lain.²⁸ Bagi Dalai Lama kesehatan mental menjadi obat yang mujarab juga untuk kesehatan dan obat terbaik untuk tidur yang nyenyak.²⁹

Dalai Lama adalah pribadi yang religius. Keyakinan religiusnya sangat membantu dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan agama mendorong Dalai Lama untuk cenderung menjadi pribadi yang sosialis dan internasionalis.³⁰ Sekurang-kurangnya ada dua nilai yang ia utarakan perihal nilai religius, yakni penghidupan yang benar dan belas kasih. Belas kasih merupakan pikiran serta perasaan yang positif dari dalam diri seorang manusia yang memberikan sebuah harapan, kekuatan dan keberanian kepada kehidupan. Selain itu juga berkaitan

²⁴Dalai Lama, 74.

²⁵Bastian, *Pemikir Emas Sang Pemercik Kedamaian*, 80.

²⁶Bastian, 182.

²⁷Bastian, 183.

²⁸Dalai Lama, *Dunia dalam Harmoni*, Diterjemahkan oleh Rafael Gawi (Bandung: Karaniya, 2006), 84.

²⁹Dalai Lama, *The Power of Compassion*, terj. Geshe Thupten Jinpa (California: Thorsons, 1995), 45.

³⁰Dalai Lama, *Freedom in Exile* (Canada: Harper Perennial, 1991), 268.

dengan penghidupan yang benar Dalai Lama katakan bahwa setidaknya-tidaknya tidak merugikan siapapun.

Humanisme Dalai Lama tidak lain dari apa yang ia hidupi setiap hari dalam praktik dan kepemimpinannya. Praktik setiap hari menjadi ukuran keberhasilannya. Hal ini berbeda bila berbicara humanisme Konfusius dan humanisme Barat. Kedua humanisme ini adalah konsep yang digagas untuk dijalani bersama jika ingin mengubah sistem sosial politik yang ada. Humanisme Barat lebih menitik-beratkan pada kebebasan manusia dan manusia dijadikan sebagai sumber nilai tertinggi.

Akhirnya dapat dikatakan bahwa humanisme Dalai Lama memberi manfaat untuk mengerti betapa pentingnya latihan. Latihan menjadi ukuran keberhasilan suatu tujuan tertentu. Tanpa praktik maka niscaya sebuah hasil yang gemilang diperoleh. Humanisme Dalai Lama juga mengajarkan cara melihat sesama sebagai aku yang lain. Manusia hidup dalam satu bumi yang sama. Karena itu haruslah sadar bahwa hubungan manusia perlu dilandasi oleh cinta. Saat ini dunia menawarkan banyak hal dan hiruk pikuk yang tak kunjung henti. Humanisme Dalai Lama mengajarkan bahwa kita perlu keheningan hati dalam menghadapi dunia dan menentukan pilihan yang sesuai dengan apa yang dikatakan hati.

Penutup

Dalai Lama XIV memiliki rasa hormat yang sungguh besar kepada manusia. Dalai Lama percaya bahwa semua manusia adalah saudara dan bertanggung jawab satu sama lain. Nilai kehidupan itu sangat suci sehingga patut dijaga.³¹ Manusia selalu ingin hidup dalam kedamaian dan diterima oleh yang lainnya. Nilai altruisme menjadi pegangan utama dalam hidup yang berdampingan dengan orang lain, karena manusia menghadapi dirinya dan sesamanya sebagai yang sama-sama penting dan bernilai pada dirinya. Untuk itu Dalai Lama menekankan bahwa semua manusia apapun statusnya dan

³¹Dalai Lama, *Bebas di Pengasingan*, 217.

kepercayaan agamanya harus dilihat sebagai sama nilainya. Jika tidak bisa membantu orang lain paling tidak bagi Dalai Lama janganlah merugikan atau menyakiti yang lain dengan cara apapun.

Manusia juga merupakan makhluk yang memiliki perasaan dan akal budi untuk berbelas kasih terhadap sesama dan makhluk lainnya. Kemampuan manusia dalam menggunakan akal budi adalah ciri yang paling berbeda dari makhluk lain. Manusia adalah makhluk yang memiliki kebutuhan dasar berupa kasih sayang. Bentuk cinta kasih itu yang memungkinkan manusia bisa mencapai tujuan hidupnya. Menurut Dalai Lama, tujuan hidup manusia di dunia adalah meraih kebahagiaan. Semakin manusia menunjukkan belas kasihnya kepada sesama apalagi membahagiakan orang lain, semakin ia mengalami ketentraman dalam hidupnya.

Daftar Pustaka

- Dalai Lama. *Bebas di Pengasingan*. Diterjemahkan oleh Tim Penerjemah. Bandung: Kadam Choeling, 2011.
- . *Berlanjut ke Penggugahan*. Diterjemahkan oleh Tim Potowa Center. Jakarta: PT. Gramedia, 2013.
- . *Dunia dalam Harmoni: Dialog tentang Aksi Belas Kasih*. Diterjemahkan oleh Rafael Gawi. Bandung: Karaniya, 2006.
- . *Seni Hidup Bahagia dalam Bekerja*. Diterjemahkan oleh Hendra Widjaja. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2006.
- . *The Power of Compassion*. Diterjemahkan oleh Geshe Thupten Jinpa. California: Thorsons, 1995.
- . *Freedom in Exile*. Canada: Harper Perennial, 1991.
- . *How to be Compassionate: A Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World*. Diterjemahkan oleh Jeffrey Hopkins. Atria Books: New York, 2011.
- . *Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life*. Back Bay Books: New York, 2008.
- . *Kedamaian Batin*. Diterjemahkan oleh Wahib Winoto. Dain Dharma: Jakarta, 2006.
- . *Some Books in English* (India-Dharamsala: The Department of Information and International Relations Central Tibetan Administration. Diunduh dari: <http://tibet.net/wpcontent/uploads/2011/07/dalailamabio.pdf>. (21 Oktober 2020).
- Bastian, Radis. *Pemikir Emas Sang Pemercik Kedamaian*. Jakarta: Palapa, 2014.
- “Humanisme,” dalam *Ensiklopedi Nasional Indonesia*. Jakarta: PT. Delta Pamingkas, 2004.
- Marcelo, Patricia Cronin. *The Dalai Lama: A Biography*. Mumbai: Jaico Publishing House, 2009.
- Sicca, Shintaloka Pradita. "Dalai Lama: Pemimpin Spiritual Tibet yang Diasingkan ke India." Dalam Kompas.com. 07/07/2021, 05:28 WIB.
- Anwar, Desi. “Wawancara Face to Face With Desi Anwar” (Aslinya: 2004), diambil dari <http://blog.zakwannur.com/2014/03/wawancara-facezface-bersama-dalai-lama .html> (4 (diunduh 4 Agustus 2020).

CNN Indonesia.com/internasional/20200222170740-113-477126. 80 tahun jadi raja Tibet- Dalai Lama masih hidup terasing.

Bagus, Lorens. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia, 2002.

Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ke-2. Jakarta: Balai Pustaka, 1991.

