



Rumus Menghilangkan Dendam

Pelangi » Percik | Jum'at, 2 Juli 2010 17:15

Penulis : Meyla Farid

Kadang saat kita sedang merasa tersakiti, keinginan balas dendam atau minimal menumpahkan rasa kesal menjadi cita-cita yang sangat menggiurkan. Ibarat lagunya 'Cokelat' yang berjudul 'Karma', kita sangat-sangat menunggu kapan bisa melihat balasan diterima oleh yang pernah menyakiti.

Cukuplah keinginan melihatnya merasakan apa yang pernah kita rasakan. Misalnya ia berbuat jahat, suatu saat pasti akan ada balasannya. Jangankan di akherat, dosa menyakiti seorang mukmin atau mendzalimi, balasannya akan dirasakan di dunia juga. Tidak aneh, jika di masa lalu kerjanya hanya berbuat seenaknya dan sesuka hatinya, tanpa meraba perasaan orang lain, kelak atau sekarang ia merasakan hal serupa dilakukan orang terhadapnya.

Lalu untuk apa ingin balas dendam? Satu. Membuang-buang waktu saja. Memikirkan orang yang taruhlah bersalah kepada kita, sangat tidak ada gunanya. Bukankah memikirkan orang yang seperti itu sama dengan membuang waktu kita untuknya? Dua. Membuang energi. Cukup sudah energi yang habis terbang di hari-hari kemarin. Sama sekali tidak ada manfaatnya memakai energi yang masih tersisa untuk, sekali lagi, memikirkan keinginan melihatnya mendapat balasan.

Memang, memaafkan itu agak sulit dipraktikkan. Tapi manfaatnya bukan untuk siapa-siapa jua. Bukan untuk orang lain, tapi untuk diri sendiri. Untuk ketenangan dan kelangsungan hidup kita hari ini dan esok hari. Membuang 'kotoran' dalam hati dan pikiran, lepaskan, maafkan kesalahan diri, terima keadaan. Lalu nanti dengan sendirinya mampu memaafkan kesalahan orang lain.

Rumusnya demikian, kalau kita memendam kebencian kepada orang, bukankah hanya merugikan diri sendiri? Pikiran tak tenang diliputi kebencian. Tidur jadi gelisah dan makan pun jadi kurang selera. Selama hidup sampai sekarang, tentunya kita pernah mencicipi episode hidup disakiti dan menyakiti (walaupun mungkin tanpa sengaja) bukan? Jujur ya, kita pasti pernah memasuki episode itu.

Kalau sudah begitu, kuncinya lagi-lagi harus belajar ikhlas. Kedengarannya indah, mudah-mudahan bisa mengamalkannya. Setidaknya, bercita-cita untuk mengamalkannya.