



Ven. Thubten Chodron



TUJUH TIPS HIDUP BAHAGIA

Ven. Thubten Chodron

TUJUH TIPS HIDUP BAHAGIA



Penerbit Diandharma

Tujuh Tips Hidup Bahagia

Ven. Thubten Chodron

Cetakan Pertama: April 2017

Ilustrator: Feby Anggiany

Penerjemah: Komala Somadevi

Penyunting: Alex

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104 Hp. & WA: 081 1150 4104

PIN BB: 582866E9

Email: penerbit@diandharma.com

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 3973 019 828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui fax (021) 567 4104

viii + 40 hlm; 10,5x15 cm

Galeri Penerbit Dian Dharma:

■ Galeri: Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

Daftar Isi

1. Hidup Tanpa Kepura-Puraan
(hlm 1)
 2. Merenungkan dan Menumbuhkan Niat Baik
(hlm 5)
 3. Menentukan Prioritas-prioritas yang Bijak
(hlm 11)
 4. Menjaga Keseimbangan Diri
(hlm 17)
 5. Berteman dengan Diri Sendiri
(hlm 21)
 6. Tidak Selalu tentang Aku
(hlm 27)
 7. Mengembangkan Kebaikan
(hlm 33)
- Kesimpulan
(hlm 39)

“

Saya diminta untuk berbicara mengenai, “Tujuh Tips Hidup Bahagia” namun saya mengalami kesulitan mempersingkat nasihat yang ada menjadi hanya tujuh! Sebenarnya banyak sekali cara untuk hidup bahagia, dan semoga ketika engkau hidup dengan penuh kesadaran, kebijakan dan kasih sayang, engkau akan menemukan cara lainnya.

“



1

HIDUP TANPA KEPURA-PURAAAN

“Niat kita adalah kunci yang menentukan apakah hal yang kita lakukan itu berarti dan bermanfaat”



Kebanyakan di antara kita menjalani hidup dengan kekhawatiran terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Kita berusaha untuk terlihat baik dan membuat orang lain berpikir positif tentang kita. Kita menghabiskan banyak waktu hanya untuk mencoba menjadi seperti dan bertindak sesuai harapan orang lain, hal ini membuat kita menjadi resah karena setiap orang akan mengharapkan hal yang berbeda-beda dari kita. Di samping itu, apakah yang menjadi motivasi kita, ketika berusaha menjadi sesuai harapan orang lain? Apakah kita bertindak dengan ketulusan, ataukah hanya berusaha menyenangkan orang lain? Apakah kita hanya berpura-pura supaya orang lain akan memuji kita?

Kita dapat berpura-pura dan menciptakan citra diri, dan orang lain mungkin akan memercayai bahwa citra diri itu adalah diri

kita yang sesungguhnya. Bagaimana pun juga, kepura-puraan tidak akan berarti dalam kehidupan kita karena kita harus hidup dengan diri sendiri. Kita akan menyadari saat melakukan kebohongan, walaupun orang lain mungkin memuji kita untuk citra yang kita ciptakan, hal ini akan membuat kita merasa tidak nyaman dengan diri sendiri. Di dalam hati kita tahu, kita sudah membohongi diri sendiri. Kita akan menjadi lebih bahagia ketika kita bersikap tulus dan nyaman menjadi diri sendiri.

Menjadi munafik itu sia-sia, dan hasil karma dari tindakan kita bergantung pada niat. Motivasi kita adalah penentu utama apa yang kita kerjakan akan berarti dan bermanfaat. Bahkan ketika kita terlihat sangat baik dan toleran, ketika motivasi kita adalah untuk membuat orang lain menyukai kita, maka tindakan kita tidak benar-benar karena penuh kasih. Mengapa demikian? Karena niat kita terpusat pada popularitas (ketenaran),

bukan pada memberikan manfaat bagi orang lain. Kita mungkin bertindak dengan motivasi yang penuh kasih, namun orang lain menyalah-artikan tindakan kita sehingga mereka menjadi kecewa. Dalam kasus ini, kita tidak perlu meragukan diri sendiri karena niat kita baik, walaupun kita harus belajar untuk menjadi lebih terampil dalam bertindak.

Selanjutnya, kita belajar memperoleh kebahagiaan dalam bertindak, bukan dari mengharapkan pujian yang kita peroleh dari orang lain akan tindakan itu. Sebagai contoh pada praktik spiritual, kita ingin melatih batin untuk bersukacita dengan memberi. Ketika kita memberi dengan penuh sukacita, maka di mana pun kita dan kepada siapa pun kita memberi, kita merasa bahagia. Tidaklah penting apakah orang lain mengucapkan terima kasih atau tidak, karena kebahagiaan kita tidak berasal dari pengakuan yang kita terima, melainkan dari tindakan memberi tersebut.

2

MERENUNGAN DAN MENUMBUHKAN NIAT BAIK

*“Sebuah niatan universal adalah niat yang
bercita-cita untuk manfaat dan kesejahteraan bagi
makhluk hidup lainnya”*



Kita harus selalu merenungkan niatan kita. Beberapa pertanyaan yang dapat kita ajukan kepada diri sendiri antara lain:

- Apa niatan di balik yang saya katakan atau lakukan? Apa ada niat untuk menyakiti seseorang? Atau niat itu untuk menguntungkan orang lain? Apakah saya melakukannya untuk mengesankan orang lain atautkah berdasarkan tekanan dari teman?
- Apakah saya melakukan sesuatu untuk kepentingan sendiri, atau atas dasar rasa peduli kepada makhluk hidup lain? Atau percampuran dari kedua alasan tersebut?
- Apakah saya bertindak sesuai harapan orang lain, atau saya benar-benar memahami diri sendiri dan mengetahui yang terbaik untuk dilakukan?
- Dalam memilah apa yang saya rasa terbaik

untuk dilakukan, apakah saya memilah dengan kemelekatan atau kemarahan, atau apakah saya bertindak atas dasar kebaikan dan kebijaksanaan?

Selain proses melihat ke dalam diri dan melihat apa niat kita, kita juga bisa menumbuhkan motivasi yang lebih universal. Niat baik adalah niatan bersifat universal yang memberi manfaat dan kesejahteraan pada makhluk hidup. Memedulikan sesama bukan berarti kita tidak menyayangi diri sendiri atau membuat diri sendiri menderita. Menghargai diri sendiri itu penting, namun kita harus melampaui niatan yang bersifat pemanjaan diri sendiri dan mulai melihat bahwa seluruh makhluk hidup itu saling bergantung satu sama lain.

Tindakan kita berdampak pada orang lain, dan karena kita memahami bahwa semua orang sangat menginginkan kebahagiaan dan ingin terhindar dari penderitaan, maka

kita peduli terhadap dampak-dampak yang ditimbulkan oleh kata-kata dan perbuatan kita kepada orang lain.

Kebanyakan orang cenderung egois, sehingga pada awalnya niat kita tidak selalu ditujukan untuk kesejahteraan makhluk hidup lainnya, terutama bila mengacu pada seluruh makhluk hidup, yaitu juga mencakup makhluk-makhluk yang tidak kita sukai! Jadi kita perlu memperluas pikiran dan niat baik kita. Jika kita menemukan bahwa kita melakukan tindakan bajik dengan unsur kombinasi atau sepenuhnya niatan egois, misalnya, kita mungkin berdonasi kepada suatu lembaga dengan harapan bahwa tindakan tersebut akan memberi kita reputasi baik—hal ini bukan berarti kita menghentikan tindakan bermanfaat kita! Sebaliknya, kita mengubah motivasi menjadi motivasi welas asih yang jauh melampaui kepentingan diri sendiri.

Untuk menumbuhkan niat baik, seperti niat untuk menjadi Buddha yang tercerahkan

seungguhnya, kita perlu mengenali Buddha, bagaimana caranya untuk menjadi Buddha, apa langkah-langkah untuk menjadi Buddha, dan manfaat apa yang kita peroleh untuk diri sendiri dan sesama dengan menjadi Buddha. Semakin kita memahami hal-hal tersebut, maka motivasi kita tumbuh dan bersinar secara semakin luas di dalam diri.



3

MENENTUKAN PRIORITAS-PRIORITAS YANG BIJAK

*“Seberapa sering kita memikirkan
agar bisa memelihara hati dengan cara
yang penuh kebahagiaan, semangat,
dan penuh keindahan?”*



Salah satu hal terpenting dalam hidup kita adalah menentukan prioritas-prioritas yang baik; untuk mengetahui hal apa yang paling penting dalam kehidupan kita. Kita telah mengalami begitu banyak keadaan dalam hidup sehingga perlu beberapa waktu bagi kita untuk memilih apa yang menurut kita berharga. Orangtua kita mengajarkan untuk menghargai X, Y, dan Z; guru-guru mengajarkan kita untuk memikirkan A, B, dan C. Iklan menyampaikan siapa kita seharusnya dan bagaimana penampilan kita seharusnya. Kita menerima pesan-pesan mengenai siapa kita seharusnya, apa yang harusnya kita lakukan serta apa yang sebaiknya kita miliki sepanjang waktu. Namun seberapa sering kita memikirkan apakah kita ingin menjadi, melakukan, atau memiliki hal-hal tersebut? Seberapa sering kita memikirkan agar bisa memelihara hati dengan cara yang benar-

benar penuh kebahagiaan, semangat, dan penuh keindahan?

Kita ingin hidup, kita ingin bersemangat! Kita tidak ingin hidup dalam kebiasaan, seperti robot yang bergerak sesuai perintah orang lain. Kita memiliki mimpi dan harapan. Ingin memilih apa yang akan kita lakukan dalam hidup karena kita menyukainya. Apakah kegemaranmu? Bagaimanakah engkau ingin berbagi? Apa bakat atau kemampuan unikmu, dan bagaimana kita dapat menggunakannya untuk menciptakan perbedaan bagi kehidupan?

Ketika kita menentukan prioritas yang bijak, kita akan memilih aktivitas-aktivitas yang memberikan manfaat jangka panjang bagi diri sendiri maupun orang lain. Ketika saya perlu mengambil keputusan, saya menggunakan satu set kriteria untuk menilai arah mana yang harus diambil.

Pertama, saya memikirkan, “Situasi mana yang paling kondusif agar saya dapat menjaga etika

perilaku yang baik?” Saya ingin memastikan bahwa saya tidak akan menyakiti orang lain atau diri sendiri, menjaga etika perilaku yang baik itu penting untuk mencapai hal tersebut.

Jika kita secara tulus hidup dengan penuh etika, walaupun kita tidak menghasilkan uang lebih banyak atau memiliki rumah yang lebih bagus dibandingkan tetangga, namun ketika pergi tidur di malam hari, kita merasa damai. Pikiran kita tenang dan bebas dari keraguan serta kebencian pada diri sendiri. Kedamaian batin seperti itu jauh lebih berharga dari apa pun yang bisa kita miliki. Lagipula, tidak ada yang dapat mencuri kedamaian batin kita.

Kedua, saya memikirkan, “Situasi mana yang memungkinkan saya untuk memberikan manfaat terbesar kepada makhluk hidup lain dalam jangka panjang?” Karena prioritas lain bagi saya adalah untuk memberi kegunaan bagi sesama, maka saya menilai pilihan-pilihan di hadapan saya untuk memilah

mana yang memungkinkan saya memberi kegunaan tersebut. Situasi manakah yang akan mempermudah saya untuk menumbuhkan sikap yang baik, welas asih dan mengutamakan kepentingan orang lain?

Terkadang prioritas kita bukanlah seperti apa yang orang lain pikirkan. Pada situasi seperti ini, jika prioritas kita tidak egois dan merupakan prioritas yang memberi manfaat bagi diri sendiri dan orang lain dalam jangka panjang, bahkan ketika orang lain tidak menyukai apa yang kita lakukan, hal tersebut tidak menjadi masalah karena kita mengetahui bahwa kita hidup dengan cara yang baik. Kita percaya pada diri sendiri bahwa prioritas kita akan memberi manfaat jangka panjang bagi orang lain.



4

MENJAGA KESEIMBANGAN DIRI

“Tumbuhkan persahabatan dengan orang-orang yang memiliki kualitas-kualitas yang baik, bisa berbagi ilmu denganmu, dan dapat menjadi panutan yang baik bagimu”



Untuk menjaga diri kita agar tetap seimbang dalam kehidupan sehari-hari, *pertama* kita perlu menjaga kesehatan yang baik. Ini berarti kita perlu makan dengan baik, istirahat cukup, dan berolahraga secara teratur. Kita juga perlu terlibat dalam kegiatan yang positif serta bermanfaat. Bersama dan menikmati waktu bersama dengan orang yang kita sayangi juga bermanfaat untuk kita.

Dari pengamatan saya, apa yang diinginkan oleh manusia adalah berinteraksi dengan makhluk hidup lainnya. Luangkan waktu bersama dengan keluarga dan orang yang Anda kasihi. Tumbuhkan persahabatan dengan orang-orang yang memiliki kualitas-kualitas yang baik, bisa berbagi ilmu denganmu, dan dapat menjadi panutan yang baik bagimu. Kembangkan rasa keingintahuan akan kehidupan dan lingkungan di sekelilingmu. Pada masa kini, orang-orang berjalan sambil melihat ke *smart phone*, berselisih dengan

orang yang hadir saat itu namun kita berkirim pesan dengan yang tidak ada di saat itu. Terkadang kita perlu mematikan peralatan elektronik dan merasakan kebersamaan dengan orang yang berada di sekeliling kita. Kebanyakan komunikasi kita terjadi melalui gerakan-gerakan non-verbal, yaitu bahasa tubuh, bagaimana kita menggerakkan tangan, bagaimana kita duduk, apa yang kita lakukan dengan mata, nada bicara, dan volume suara kita. Namun banyak anak-anak dan kaum pemuda tumbuh tanpa kepekaan terhadap hal-hal tersebut karena mereka jarang berada di sekitar manusia sungguhan. Mereka selalu berada di alam mereka sendiri, berkirim pesan melalui *smart phone*.

Untuk menjadi seimbang, kita juga memerlukan waktu sendiri, tanpa *smart phone* dan komputer. Untuk dapat duduk dan membaca buku yang memberi inspirasi dan memikirkan kehidupan adalah hal yang sangat bermanfaat dan menyenangkan. Kita

tidak harus selalu melakukan atau membuat sesuatu. Kita juga membutuhkan waktu bersama dengan sahabat-sahabat.

Kita perlu merawat tubuh dan pikiran kita. Perlu melakukan hal-hal yang kita sukai, seperti mengerjakan hobi atau berolahraga. Kita harus berhati-hati supaya tidak menyia-nyiakan waktu dalam kehidupan berharga ini untuk bermain komputer, *iPad*, *iPhone*, dan lain sebagainya.



5

BERTEMAN DENGAN DIRI SENDIRI

“Amati pikiranmu dan pelajari cara membedakan antara pikiran yang bermanfaat dengan pikiran yang merugikan. Pahami bagaimana pikiran menciptakan emosi. Beri ruang bagi hati kita untuk menerima dan menghargai diri apa adanya.”



Terkadang ketika kita sedang sendiri, kita memiliki pemikiran seperti, “Oh, aku adalah orang yang gagal! Aku tidak bisa melakukan apa pun dengan benar! Aku tidak berharga, aku tidak heran jika tidak ada orang yang menyukaiku!” Rasa rendah diri ini merupakan salah satu halangan terbesar dalam jalan menuju pencerahan.

Kita hidup dengan diri sendiri setiap saat, tetapi bahkan tidak tahu siapakah diri kita atau bagaimana berteman dengan diri sendiri. Kita selalu menilai diri sendiri menggunakan tolok ukur yang tidak pernah kita renungkan apakah batasan tersebut nyata bagi kita atau tidak. Kita membandingkan diri dengan orang lain dan kita selalu menjadi orang yang kalah.

Di antara kita, tidak ada yang sempurna, kita semua memiliki kekurangan. Ini adalah hal yang wajar dan kita tidak perlu mencaci diri sendiri atas kesalahan kita atau berpikir bahwa

kita adalah kesalahan. Kita suka membesar-besarkan karena kita tidak tahu siapa diri kita yang sebenarnya.

Kita perlu belajar untuk menerima dan berteman dengan diri sendiri, “Saya memiliki kesalahan dan saya berusaha memperbaikinya, saya memiliki bibit, kemampuan dan bakat yang baik juga. Saya adalah orang yang berharga karena memiliki sifat Kebuddhaan, berpotensi untuk menjadi Buddha yang tercerahkan sepenuhnya. Bahkan pada saat ini, dengan niatan tulus ini saya bisa membantu kesejahteraan sesama.”

Meditasi dan mempelajari ajaran Buddha membantu kita berteman dengan diri sendiri. Untuk mengatasi rasa rendah diri, kita harus merenungi kehidupan manusia yang berharga serta sifat Kebuddhaan yang kita miliki. Dengan itu, kita dapat memahami bahwa sifat dasar pikiran kita adalah murni dan tidak ternodai. Sifat alami pikiran kita itu seperti

langit yang luas–sungguh–sungguh lapang dan bebas.

Kotoran batin seperti ketidakpedulian, kemarahan, kemelekatan, kesombongan, kecemburuan, kemalasan, kebingungan, keangkuhan dan sebagainya seperti awan di langit. Ketika ada awan di langit, kita tidak dapat melihat langit yang sesungguhnya yang bersih, terbuka, luas dan lapang. Langit masih ada di atas sana, namun ia tertutup dari pandangan kita pada saat itu. Sama halnya, saat kita merasa berkecil hati atau bingung, seluruh emosi dan pikiran tersebut bukanlah diri kita yang sesungguhnya. Mereka seperti awan di langit. Sifat alami langit masih ada. Sifat tersebut tersembunyikan sementara, namun ketika angin kebijaksanaan dan welas asih datang serta meniup awan emosi-emosi mengganggu itu, maka kita dapat melihat langit yang terbentang luas dan bebas.

Luangkan waktu setiap hari untuk duduk dengan tenang dan melaksanakan latihan

spiritual. Untuk melakukan latihan meditasi harian, pelajari ajaran-ajaran Buddha dan luangkan waktu setiap hari untuk merenungkan kehidupanmu. Amati pikiranmu dan pelajari cara membedakan antara pikiran yang bermanfaat dengan pikiran yang merugikan. Pelajari bagaimana pikiranmu menciptakan emosimu. Beri hatimu ruang untuk menerima dan menghargai diri apa adanya. Kita perlu menjadi diri kita sendiri. Engkau bisa menerima dan menjadi dirimu apa adanya. Kemudian engkau bisa mengembangkan potensimu dan membuka pintu apa pun guna membantu memahami diri sendiri. Buddha mengajarkan sejumlah cara untuk mengatasi pikiran-pikiran negatif dan menyingkirkan pandangan salah. Engkau bisa mempelajari hal-hal tersebut serta bagaimana cara menerapkannya di dalam pikiran, bagaimana melatih pikiran sehingga menjadi lebih jernih dan tenang, bagaimana membuka hatimu dalam kebaikan hati untuk diri sendiri

dan orang lain. Dalam proses melakukan hal ini, engkau akan menjadi teman bagi diri sendiri.



6

TIDAK SELALU TENTANG AKU

*“Ketika kita mengamati ketakutan ini,
kita melihat bahwa ketakutan ini tidak benar;
dunia tidak akan hancur jika kita melepaskan
keterpusatan pada diri sendiri dan membuka hati
untuk peduli pada orang lain”*



Kita hanya berpikir mengenai diri sendiri. Bahkan ada majalah yang berjudul “*Self*” (diri) dan ada juga yang bernama “*Me*” (aku). Kita membeli produk-produk yang disebut “*iPhone*” dan “*iPad*”, dan sejak kita masih kecil, industri periklanan mencuci pikiran kita untuk selalu mencari kesenangan, kebanggaan, barang-barang, popularitas, dan seterusnya. Kita percaya bahwa segala hal adalah mengenai aku! Kesenangan dan kesengsaraanku lebih penting dibandingkan kesenangan dan kesulitan orang lain.

Cari apa yang membuat Anda kesal. Ketika temanmu dikritik, Anda biasanya tidak merasa kesal, namun ketika seseorang mengucapkan kata-kata mengkritik yang sama kepada Anda, hal itu menjadi sesuatu yang penting. Sama halnya, ketika anak tetangga Anda gagal ujian mengeja, hal itu tidak mengusikmu, namun

ketika anak Anda yang gagal ujian mengeja, hal itu merupakan bencana!

Benak kita menjadi sangat terusik oleh apa pun yang terjadi pada kita atau berhubungan dengan kita. Kita melihat segalanya di dunia melalui periskop “Aku, milikku” mengapa pandangan ini seperti periskop yang sempit? Karena ada lebih dari tujuh miliar manusia di planet ini dan kita berpikir kita adalah yang paling penting. Akan sangat baik kalau kita bisa sedikit santai dan mengingat slogan ini: semuanya tidak selalu tentang aku.

Sifat egosentris ini menyebabkan kita mengalami banyak penderitaan. Ketika kita menderita karena rasa takut, kegelisahan dan kekhawatiran, ini karena terlalu memerhatikan diri sendiri dengan cara yang sangat tidak sehat. Belum ada yang terjadi, namun kita duduk dan berpikir, “Bagaimana kalau hal ini terjadi? Bagaimana kalau hal itu terjadi?” Walau sesungguhnya, belum ada apa pun yang terjadi. Merasakan ketakutan, kegelisahan,

dan ketakutan adalah penderitaan, dan sumber penderitaan ini adalah kesibukan dengan diri kita sendiri.

Pikiran-pikiran egosentris ini bukanlah diri kita yang sesungguhnya. Egosentris bukanlah bagian terpisahkan dari kita; Egosentris adalah sesuatu yang ditambahkan di atas sifat alami pikiran kita yang suci, dan sifat ini bisa dihilangkan. Pada awalnya mungkin kita takut untuk melepaskan seluruh perhatian pada diri sendiri, “Jika aku tidak mementingkan diri sendiri, aku akan tertinggal. Orang lain akan memanfaatkan aku. Aku tidak akan sukses.” Namun ketika kita mengamati ketakutan ini, kita melihat bahwa ketakutan ini tidak benar; dunia tidak akan hancur jika kita melepaskan keterpusatan pada diri sendiri dan membuka hati untuk peduli pada orang lain. Kita masih bisa sukses tanpa harus terlalu terpusat pada diri sendiri, dan kita akan menjadi lebih bahagia. Sebagai contoh, kalau kita mengulurkan tangan dan

membantu orang lain—sahabat, orang asing, dan musuh—mereka akan menjadi jauh lebih baik kepada kita, dan hidup kita sendiri akan menjadi semakin berbahagia.



7

MENGEMBANGKAN KEBAIKAN

“Sesungguhnya kita menerima kebaikan dari banyak orang yang tidak kita kenal.

Ketika melihat di sekeliling kita, segala hal yang kita gunakan itu ada karena kebaikan orang lain—pekerja konstruksi yang membangun gedung, petani yang menanam sayur-sayuran, teknisi listrik, teknisi saluran air, sekretaris dan lain-lain yang berperan penting untuk memungkinkan masyarakat berfungsi dengan baik.”



Sebagai hasil dari pemikiran “Tidak selalu mengenai aku”, maka kita ingin menumbuhkan kebaikan. Untuk melakukan ini, kita merenungkan kebaikan-kebaikan yang telah kita terima dari sejumlah orang dan hewan. Ketika kita merenungkan kebaikan makhluk hidup lain, kita melihat bahwa kita menerima manfaat dari yang dilakukan orang lain, apabila kita tahu bagaimana cara memikirkannya secara tepat. Bahkan ketika seseorang menyakiti kita, kita bisa melihat hal itu sebagai suatu kebaikan, karena dengan menempatkan kita di situasi yang sulit, mereka menantang dan membantu kita untuk tumbuh. Mereka membantu kita menemukan kualitas dan sumber daya di dalam diri kita yang tidak kita ketahui, sehingga membuat kita semakin kuat. Mudah untuk memikirkan kebaikan keluarga dan sahabat-sahabat kita, namun bagaimana dengan kebaikan orang-orang asing?

Sesungguhnya kita menerima kebaikan dari banyak sekali orang yang tidak kita kenal. Ketika melihat di sekeliling kita, segala hal yang kita gunakan itu ada karena kebaikan orang lain—pekerja konstruksi yang membangun gedung, petani yang menanam sayur-sayuran, teknisi listrik, teknisi saluran air, sekretaris dan lain-lain yang berperan penting sehingga memungkinkan masyarakat berfungsi dengan baik.

Sebagai contoh, saya pernah berada di suatu kota di mana seluruh pemulung sampah mogok kerja. Hal tersebut sangat membantu saya untuk melihat kebaikan para pemulung sampah, sehingga sekarang saya bisa berhenti, dan mengucapkan terima kasih atas kerja mereka ketika saya sedang berjalan.

Kita menerima manfaat dari berbagai jenis pekerjaan yang dilakukan orang lain. Seluruh orang yang kita lihat di sekeliling—di dalam bus, kereta, toko—adalah orang-orang yang membuat apa yang kita gunakan dan

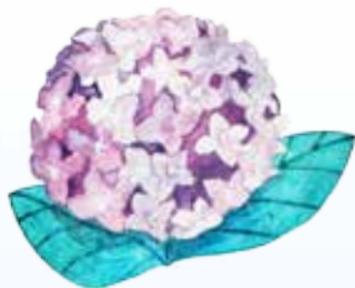
memberikan layanan yang kita manfaatkan dalam keseharian. Sehingga, ketika melihat kepada orang-orang di sekitar kita, marilah kita sadari kebaikan dan manfaat yang telah kita terima dari mereka. Sebagai balasannya, marilah memandang mereka dengan mata kebaikan, serta dengan kesadaran bahwa kita sangat bergantung pada orang lain bahkan hanya untuk bertahan hidup. Marilah mengulurkan tangan dan bersikap baik kepada mereka sebagai balasannya. Juga penting untuk menghormati seluruh makhluk hidup; karena mereka semua penting dan kita telah mendapatkan manfaat dari mereka.

Jika Anda memiliki hati yang baik, Anda akan bersikap jujur dalam kesepakatan bisnis karena Anda peduli dengan kesejahteraan klien-klien dan konsumen-konsumen. Anda mengetahui jika berbohong atau menipu klien, mereka tidak akan memercayai Anda dan tidak akan berbisnis dengan Anda lagi di masa depan. Selain itu, mereka akan

membicarakan perilaku buruk Anda ke orang lain. Sebaliknya, jika Anda menolong klien dan konsumen, mereka akan memercayai dan yakin akan Anda. Anda akan memiliki hubungan yang baik dengan mereka yang akan bertahan untuk waktu yang lama serta menguntungkan satu sama lain.

Ketika mengembangkan kebaikan, kita harus belajar caranya untuk menjadi terpercaya. Ketika seseorang mengatakan sesuatu yang rahasia, kita harus merahasiakannya. Ketika Anda membuat janji, lakukan yang terbaik untuk menjaga janji tersebut. Kita harus melihat melebihi kesenangan saat ini dan belajar menjadi teman yang baik. Pertimbangkan, “Bagaimana saya bisa menjadi teman yang baik? Apa yang harus saya lakukan dan tidak lakukan untuk dapat menjadi teman yang baik untuk orang lain?” Karena kita semua ingin memiliki teman, marilah membuat diri kita menjadi seorang teman yang baik untuk orang lain.

KESIMPULAN



*L*uangkanlah waktu dan renungkan tujuh tips ini. Jangan hanya beranjak ke kegiatan berikutnya, namun terapkan tips-tips ini dalam kehidupanmu. Bayangkan, berpikir, dan bertindak sesuai dengan tips tersebut. Seperti apakah yang akan terjadi? Apakah yang akan Anda rasakan? Melihat manfaat dari menerapkan tips-tips ini dalam kehidupan sehari-hari akan menginspirasi Anda untuk melakukannya. Seiring dengan itu, Anda akan merasakan manfaat-manfaat

yang positif bagi diri Anda sendiri ataupun dalam hubungan dengan orang lain. Anda akan menikmati kedamaian hati yang lebih besar dan hubungan dengan orang lain yang lebih erat.

Kembalilah ke tips-tips ini seiring berjalannya waktu. Bacalah ulang dalam rentang waktu tertentu untuk mengingatkan Anda agar hidup tanpa kepura-puraan, merenungkan niat dan menumbuhkan niat baik yang universal, menentukan prioritas-prioritas yang bijak, menjaga dirimu tetap seimbang, menjadi teman bagi diri sendiri, dan menyadari bahwa, “Segalanya tidak selalu mengenai aku” serta mengembangkan kebaikan.





Penerbit Dian Dharma



SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggaha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan atau media lainnya.

DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: penerbit@diandharma.com

Profil

NEW EDITION BUKU

Buku Maret 2017

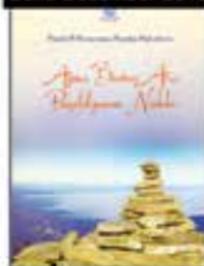


Penghormatan kepada Leluhur Aggicitta Bhikkhu

Kebiasaan orang Tionghoa memberikan penghormatan makanan kepada leluhur, yang juga dipraktikkan di India di masa kelahiran Buddha, sangat hidup di Asia. Apakah kebiasaan ini sesuai dengan kepercayaan Therawada? Apakah penghormatan tersebut bermanfaat lagi mendiang? Bagaimana cara yang layak untuk menghormati leluhur? Itu adalah beberapa pertanyaan di buku para Buddha Intellect, khususnya selama bulan Qing Ming ketika para leluhur dikenang dan dihormati dengan penghormatan makanan. Buku teafol ini mencoba untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan ini.

188 hlm

Buku Desember 2016

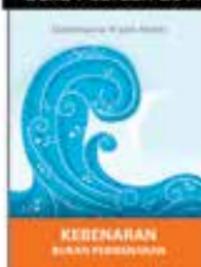


Agama, Benteng Arus Penyalahgunaan Narkoba Fandi P. Pemasarata Nyaka Mahatera

Obat penenang, minuman keras, dan narkoba tidak pernah dan tidak akan pernah menyentuh bagian batin manusia. Hanya dengan suatu agama yang penuh keuletan yang akan bisa menyentul dan memperbaiki kekacauan serta mengobati luka jiwa dalam diri manusia.

24 hlm

Buku Februari 2017



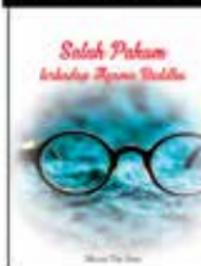
Kebenaran bukan Pembeneran Kishanda Wijaya Mukti

Pak Kish atau Dikdar Kishananda Wijaya-MAS, M.Sc. wafat pada tanggal 6 Maret 2016. Beliau adalah ketua pertama dari Pusat Pendidikan dan Penelitian Agama Buddha Indonesia (Pudiklit ABI).

Judul buku ini, "Kebenaran Bukan Pembeneran", sangat mencerminkan apa yang telah diajarkannya Pak Kish setiap kali beliau atau nama Pudiklit ABI baik ketika memberikan ceramah kepada umat di Wihara Ekayana Arama Indonesia Buddhist Centre dan wihara-wihara lainnya maupun ketika berbicara di forum pendidikan atau Dharma dan forum lintas agama.

188 hlm

Buku Januari 2017



Salah Paham terhadap Agama Buddha Master Yin Shan

Sejarah masuknya Agama Buddha ke Tiongkok sudah berusia lebih dari seribu sembilan ratus tahun. Hubungan Agama Buddha dengan Tiongkok pun sangatlah dekat sehingga perkembangannya telah saling mempengaruhi baik dari segi budaya maupun tradisi. Akibat, Agama Buddha di Tiongkok pun telah menjadi Agama Buddha khas milik bangsa Tiongkok.

Walaupun terlihat sangat halus menghayati Agama Buddha, namun sesungguhnya tetap ada sesuatu yang tersembunyi, namun sangat sah pahamiya.

60 hlm

Buku Oktober 2016

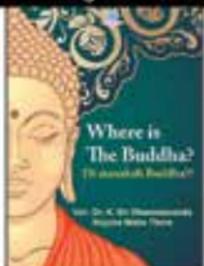


Menemukan Tirta di Dalam Diri Gede Prama

Ia yang sepenuhnya menghirup mengerti, kegelapan lahir tidak untuk memuaskan cahaya, tapi membuat cahaya memudar secara lebih terang. Dengan cara yang sama, kekerasan tidak sedang mengkonstruksi ketahanan. Kekerasan sedang mengkonstruksi indahnya kedamaian. Demikianlah langkah awal menemukan tirta (air suci) di dalam diri. Dengan baik seperti ini, luka jiwa di masa kecil, kekerasan di keluarga, kegelapan di masyarakat tidak membimbing jiwa menuju kegelapan. Malainkan membawa jiwa mendekati cahaya.

124 hlm

Buku Agustus 2016



Where is The Buddha? Ven. Dr. K. Sri Dhammananda Nyaka Maha Thera

Jika saya katakan Buddha hidup di setiap bagian dari alam semesta dalam bentuk fisik, itu bertentangan dengan ajaran Buddha. Sebaliknya jika saya katakan bahwa Buddha tidak hidup di setiap bagian dari alam semesta dalam bentuk fisik, banyak orang tidak senang karena mereka telah melekat pada kepercayaan yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu mereka katakan itu adalah ketidadaan. Itu bukanlah ketidadaan; itu adalah akhir dari penderitaan fisik dan mental, dan mengalami kebahagiaan nirwana atau keselamatan. Sebaliknya ada beberapa orang yang sesungguhnya butuh bentuk fisik dan gambar/rupang Buddha untuk memenangkan pikiran mereka, mengurangi kegelangan, ketakutan, dan kecemasan mereka. Meskipun demikian tidak tepat bagi kita untuk mengaitkan Buddha hidup atau tidak. Jika ajaran Buddha tersebut baik kita untuk mengaitkan kedamaian, kepuasan dalam hidup kita hal ini sudah lebih dari cukup bagi kita.

Buddha untuk memenangkan pikiran mereka, mengurangi kegelangan, ketakutan, dan kecemasan mereka. Meskipun demikian tidak tepat bagi kita untuk mengaitkan Buddha hidup atau tidak. Jika ajaran Buddha tersebut baik kita untuk mengaitkan kedamaian, kepuasan dalam hidup kita hal ini sudah lebih dari cukup bagi kita.

NEW EDITION CD/DVD

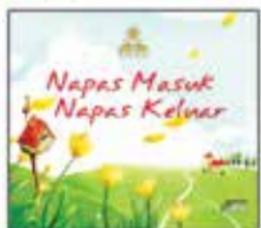
2018



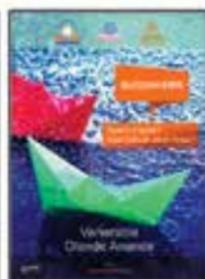
2015



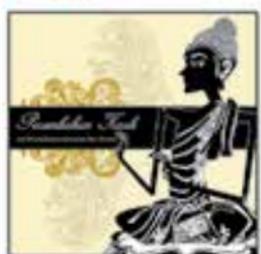
2015



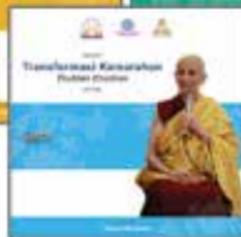
2014



2013



2013





Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

* Kunjungi Galeri Kami:

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

* WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104

Ketik: DT*Nama*Alamat lengkap*Telepon*Email*Atas nama
(bila ingin diatasnamakan orang lain)*ya/tidak
(apakah ingin di kirim buku?)

* Email ke : penerbit@diandharma.com

"Berdana Memperindah Batin."
AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____
Provinsi _____
Kode Pos _____
Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:

BCA KCP Cideng Barat

No. Rek. 3973019828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda

(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com

PERSEMBAHANKASIH

Penerbit Dian Dharma memfasilitasi pelimpahan jasa untuk orang yang terkasih dalam bentuk penerbitan buku, CD, dan DVD

PAKET A

- ◆ Buku, CD, dan DVD bebas
- ◆ Cetak minimal 1000 eksemplar/keping

PAKET B

- ◆ Buku bebas *
- ◆ 3 paket cetak:
 1. 100 eksemplar
 2. 250 eksemplar
 3. 500 eksemplar

* Selama persediaan masih ada



penerbit@diandharma.com
Dian Dharma Book Club

Jl. Mangga I Blok F No. 15
Duri Kepe, Jakarta 11510
(Greenville-Tarjung Duren Barat)
Hp. 081 1150 4104
Fax. (021) 567 4104

BCA No. Rek. 397 301 9828
a.n. Yayasan Triyanewardhana
Indonesia



Info Terkini

Kepada yang Terkasih dalam Dharma,

Kami dari Penerbit Dian Dharma memberitahukan bahwa nomor HP lama kami:

0852 1519 9777

sudah tidak digunakan lagi

dan diganti dengan:

081 1150 4104

Bagi Bapak/Ibu/Saudara/i yang masih menyimpan nomor lama kami agar diganti dengan nomor yang baru. Mohon bantuan untuk menginformasikan ke teman-teman yang lain. Terima kasih.

Maitricittena,

Pengurus Penerbit Dian Dharma



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kupa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

PIN BB: 25ACDEA1

Website: www.ekayana.or.id, Email: info@ekayana.or.id

www.facebook.com/ekayana.monastery

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Uposatha

setiap tgl. 1 dan 15 Imlek
pk. 10.30 – 11.00 (Sang Kung)
setiap tgl. 1 dan 15 Imlek
pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore (Wan Khe)

Setiap Hari pk. 16.00 – selesai,
kecuali hari Uposatha
pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Umum

setiap Minggu
pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)
setiap Minggu
pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

Kebaktian Anak-anak

setiap Minggu pk. 08.00 – 09.30

Kebaktian Remaja

setiap Minggu pk. 08.00 – 09.30

Kebaktian Mahasiswa dan Pemuda

setiap Sabtu pk. 17.00 – 19.00
setiap Minggu pk. 10.00 – 12.00

Dharma Class

setiap Minggu pk. 08.15 – 09.45

Latihan Meditasi

setiap Kamis pk. 19.00 – 21.00 (Chan)
setiap Jumat pk. 19.00 – 21.00 (Vipassana)

Kunjungan Kasih ke Rumah Sakit

setiap Sabtu pk. 09.30 – selesai



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
WA. 0812 1932 7388
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayana.or.id
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Baktisala Lt. 1

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00

Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Sekolah Minggu (TK - SD)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

Latihan Tenis Meja

Senin dan Kamis,

pk. 18.00 – 22.00

Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

Kebaktian Remaja (SMP - SMA)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Latihan Paduan Suara

Minggu, pk. 12.00 – 14.00

Tempat: Ruang Serbaguna Lt. 5

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 09.00 – 11.00

Tempat: Ruang Kelas Lt. 5

Latihan Yoga

(dengan pendaftaran)

Senin, pk. 19.00 – 20.30

Rabu, pk. 09.30 – 11.00

Tempat: Ruang Serbaguna Lt. 5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)

Malam Ce It dan Cap Go,

pk. 19.00 – 21.00

Tempat: Baktisala Lt. 1