

**365 Mutiara Kebijakan**  
Satu Mutiara Sehari Menepis Kekhawatiran Anda

*Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.  
Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat  
yang terhormat. Semoga Dharma senantiasa  
melindungi keluarga Anda.*



# **365 Mutiara Kebijaksanaan**

**Satu Mutiara Sehari  
Menepis Kekhawatiran Anda**

*Januari*

**Venerable Thubten Chodron  
& the Community of Sravasti Abbey**



Penerbit Dian**Dharma**

365 Mutiara Kebijaksanaan  
Satu Mutiara Sehari Menepis Kekhawatiran Anda

Cetakan I Desember 2023  
14,5x21, iv+82 hlm



Judul asli : 365 Gems of Wisdom  
A Gem a Day Keeps the Worries Away  
Penulis : Venerable Thubten Chodron  
& the Community of Sravasti Abbey  
Alih Bahasa : Edij  
Sampul : Awaken Publishing  
Lay-out : Indra

Diterbitkan oleh:  
Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: admin@diandharma.org  
Fanpage: Dian Dharma Book Club



Untuk Donasi:  
Bank Central Asia KCP Cideng Barat  
No. 397 301 9828  
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia  
Bukti pengiriman dana  
dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma  
Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai



# *Januari*



*Yang diupayakan oleh setiap pengikut Buddha adalah  
"Menjinakkan pikiran"*



## 1 Januari

### Menumbuhkan Motivasi Kita

*Kita memulai kegiatan baru dengan menghidupkan motivasi dalam diri kita. Dilakukan pada awal hari, awal proyek, atau awal sesi meditasi. Mengapa kita melakukannya? Karena motivasi kita merupakan faktor utama yang akan menentukan nilai dan makna dari segala sesuatu yang kita lakukan.*

Ajaran Buddha selalu mengarahkan kita untuk melihat ke dalam, memeriksa tujuan kita, dorongan-dorongan kita, dan niat kita. Meskipun kita dapat terlihat baik di mata orang lain dan melakukan “hal yang benar”, itu tidak akan dianggap sebagai latihan spiritual jika motivasi kita manipulatif atau berniat buruk. Oleh karena itu, kita perlu sangat berhati-hati dengan dorongan-dorongan kita dan terus-menerus memeriksa mengapa kita melakukan sesuatu. Kita sering berupaya untuk mengembangkan sikap cinta, welas asih, dan altruisme agar pikiran-pikiran tersebut menjadi pendorong bagi kita. Meskipun kita mungkin tidak selalu merasakannya dengan sepenuh hati,

mengarahkan pikiran kita kembali ke motivasi welas asih, berulang kali, akan meninggalkan jejak yang dalam dalam diri kita dan membantu kita untuk menghasilkan cinta yang tulus, welas asih, dan altruisme yang sejati.





## 2 Januari

### Mempraktikkan Dharma Berarti Mengubah Pikiran

*Melakukan praktik Dharma berarti mengubah pola pikir kita. Transformasi mental ini tidaklah mudah dan tidak terjadi dengan cepat. Kita seringkali memiliki kebiasaan lama, dan salah satunya adalah mengatakan pada diri sendiri, "Saya tidak bisa berubah, kebiasaan buruk saya telah terlanjur membudaya. Saya adalah orang yang pemarah, orang yang terikat, orang yang egois. Saya merasa putus asa. Tidak ada gunanya mencoba mengubah pikiran saya."*

Rasa putus asa semacam itu sebenarnya adalah bentuk kemalasan, karena jika kita menyerah pada diri sendiri, kita tidak akan melaksanakan teknik-transformasi yang diperlukan. Kita harus menyadari pemikiran-pemikiran salah ini apa adanya, bukan menganggapnya sebagai kebenaran dan mengikutinya. Jika tidak, kita akan terjerumus kembali ke dalam lingkaran pikiran negatif dan salah yang sama, dan kita akan terus menyalahkan

ketidakhahagiaan kita pada orang lain, menjadikan diri kita dan orang lain menderita.

Kemampuan mengenali pemikiran yang benar dan pemikiran yang salah pada tingkat konvensional sangat penting. Meskipun ketidaktahuan tentang sifat sejati realitas adalah akar penyebab dari semua pemikiran salah kita, pada awalnya kita harus fokus mengenali kasus-kasus kelekatan, kemarahan, kesombongan, kecemburuan, keraguan, dan pandangan salah yang muncul secara jelas dalam pikiran kita. Alih-alih menyerah pada penderitaan mental ini dan mengikuti instruksi mereka, kita harus memandang mereka sebagai pencuri yang telah mencuri kebaikan kita dan menyebabkan penderitaan dalam hidup kita. Selanjutnya, kita dapat mengaktifkan kekuatan kebijaksanaan dan welas asih kita untuk melawan pemikiran-pemikiran salah tersebut.

Semua meditasi, pelayanan, dan pembelajaran yang terlibat dalam praktik Dharma bertujuan untuk memperkuat kemampuan kita dalam membedakan antara pemikiran yang bermanfaat dan tidak bermanfaat dalam dimensi batin, serta untuk mengetahui teknik-teknik yang dapat meningkatkan pemikiran yang bermanfaat dan melepaskan pemikiran yang tidak bermanfaat. Mempelajari mantra, melantunkan mantra, atau melakukan persembahan hanya untuk melakukan saja dapat menanamkan jejak yang baik dalam aliran pikiran kita dan lebih baik daripada hanya menonton TV atau bermain game komputer. Namun, praktik Dharma sejati melibatkan menghadapi dan menerapkan kekuatan penyeimbang pada pemikiran-pemikiran yang salah dan tidak bermanfaat saat mereka

muncul. Melakukan hal ini akan membawa kebahagiaan, sedangkan jika tidak dilakukan, akan membawa penderitaan. Kesabaran dengan diri sendiri sangat diperlukan ketika kita melakukan pekerjaan transformasi batin ini, karena kita tidak akan mencapai semua perubahan sekaligus.



## 3 Januari

### Menumbuhkan Kebijakan

*Pikiran kita sering kali terperangkap dalam empat konsepsi yang salah: (1) Menganggap hal-hal yang tidak kekal sebagai abadi, (2) Menganggap hal-hal yang penuh dengan kecacatan sebagai suci, (3) Menganggap hal-hal yang penuh dengan penderitaan sebagai menyenangkan, dan (4) Menganggap hal-hal yang tidak memiliki substansi sebagai memiliki substansi. Semua gangguan dan penderitaan yang muncul sepanjang hari berhubungan dengan salah satu atau lebih dari empat konsepsi yang salah ini.*

Berlatihlah dalam memikirkan penangkal untuk setiap konsepsi yang salah ini, dimulai dengan merenungkan ketidakkekalan secara kasar, misalnya, piring yang pecah atau seseorang yang sedang sekarat, dan juga ketidakstabilan hal-hal secara halus, seperti perubahan kecil dalam berbagai hal. Melalui latihan ini, kita akan mulai memahami bahwa sifat segala sesuatu yang muncul karena sebab dan kondisi adalah sifat yang berubah. Kita juga berubah, jadi tidak ada yang dapat kita pegang dengan

erat sebagai “saya” atau “milik saya”. Memegang teguh pada hal-hal yang selalu berubah pada setiap saat akan menyebabkan penderitaan yang besar, karena kita berjuang melawan kenyataan, dan pada akhirnya, kenyataan akan selalu menang.

Untuk melawan kecenderungan kita yang melihat hal-hal yang penuh dengan kecacatan sebagai suci, kita harus mempertimbangkan tubuh kita. Tubuh hanyalah kulit, darah, tulang, otot, jaringan, organ, dan sebagainya. Tidak ada yang begitu menarik di dalamnya sehingga kita sampai harus khawatir kehilangannya saat kita mati atau terlalu memanjakannya untuk membuatnya nyaman. Jika dorongan hasrat seksual muncul, renungkanlah dengan mendalam tentang sifat tubuh orang yang menjadi objek keinginan Anda dan tanyakan pada diri sendiri apakah Anda benar-benar ingin memeluknya.

Ketika kita melihat hal-hal yang penuh dengan penderitaan atau tidak memuaskan secara alami, renungkanlah tentang tiga jenis penderitaan: penderitaan fisik dan mental yang dirasakan (rasa sakit yang semua makhluk anggap tidak diinginkan), penderitaan perubahan (kenyataan bahwa semua kesenangan yang biasa kita rasakan akhirnya menjadi sumber gangguan jika kita terus mengejar mereka), dan penderitaan yang melekat dalam kondisi keberadaan (kenyataan bahwa kita terikat pada tubuh dan pikiran yang selalu mengalami penderitaan dan pengaruh karma).

Jika kita menganggap hal-hal yang tidak memiliki substansi sebagai memiliki substansi, kita perlu menyelidiki dan melihat apa yang sebenarnya ada. Dalam kerangka diri seseorang, terdapat tubuh dan pikiran, tetapi keduanya

bukanlah esensi dari identitas diri. Tidak ada yang personal tentang tubuh atau pikiran kita. Jadi, siapakah yang sebenarnya kita identifikasikan sebagai diri kita? Adalah sangat bermanfaat untuk menghilangkan fokus diri yang memperbesar masalah tentang diri kita sendiri.

Kemudian, kita dapat bermeditasi tentang bodhicitta untuk mengarahkan tujuan kita ke arah sikap yang lebih bijaksana dalam usaha untuk memberikan manfaat bagi semua makhluk. Ada tak terhitung banyaknya makhluk di dunia ini, jadi mengapa satu di antara mereka—yang kebetulan adalah kita—dianggap lebih penting daripada yang lain? Tidak ada alasan yang masuk akal. Mulailah dengan mengharapkan kesejahteraan orang-orang di sekitar Anda, dan secara bertahap perluaslah kepada keluarga, teman, orang asing, dan bahkan musuh Anda. Kita melakukan praktik kita untuk memberikan manfaat bagi semua makhluk hidup ini, termasuk diri kita sendiri. Jadikan ini sebagai bagian dari motivasi harian Anda dan nikmati latihan Anda.



## 4 Januari

### Ketidakekalan dan Prioritas

*Kesadaran akan ketidakekalan dan kematian mendorong kita untuk mengkaji bagaimana kita menggunakan energi fisik dan mental kita, serta mengevaluasi apa yang membuat penggunaan waktu kita berharga. Ketika saya melihat pikiran-pikiran yang mengisi pikiran saya sepanjang hari, saya menyadari bahwa sebagian besar dari mereka tidak berharga. Terutama ketika saya mempertimbangkan bahwa hidup saya akan berakhir dan yang akan saya bawa hanyalah karma fisik, verbal, dan mental saya. Saat saya bertanya pada diri sendiri apakah pikiran-pikiran ini adalah jenis pikiran yang ingin saya miliki saat menjelang kematian, atau apakah mereka merupakan jejak yang ingin saya bawa ke kehidupan masa depan saya, jawabannya biasanya "tidak".*

Kita menghabiskan begitu banyak waktu untuk pikiran-pikiran seperti: "Apakah orang lain menyukai saya? Apakah saya sudah pas? Bagaimana penilaian orang lain terhadap saya? Apa yang mereka katakan tentang saya? Bagaimana penampilan saya?"

Obsesi kita terhadap reputasi, pendapat, dan penilaian orang lain terhadap kita bukanlah praktik Dharma yang sejati, yang melibatkan pengevaluasian dorongan dan tindakan fisik, verbal, dan mental kita. Belajar menilai diri kita dengan benar mencakup kesenangan atas hal-hal yang kita lakukan dengan baik, melakukan pembersihan diri, dan berkomitmen untuk mengubah hal-hal yang tidak kita lakukan dengan baik. Namun, tidak termasuk dalam praktik ini adalah menyakiti diri sendiri karena pikiran-pikiran sepele kita, yang hanya merupakan pemborosan waktu klasik dan sama sekali tidak melayani fungsi yang sehat atau produktif.

Tidak ada yang pernah mengajari kita bagaimana berpikir secara sehat, sehingga menjadi tugas kita untuk mempelajarinya sebagai bagian dari praktik Dharma kita. Tentu, pada akhirnya kita ingin melampaui pikiran-pikiran itu, tetapi terlebih dahulu kita perlu belajar bagaimana berpikir secara logis, bermanfaat, dan konstruktif pada tingkat konvensional. Memanjakan diri sendiri dan merasa bersalah adalah tindakan yang tidak produktif, dan mengingat ketidakkekalan dan kematian membantu kita mengatasi sikap-sikap ekstrem ini. Hal-hal ini juga mendorong kita untuk memikirkan apa yang menjadi pikiran yang baik dan bagaimana mengolahnya dalam pikiran kita. Kemudian, kita dapat mengubah tindakan fisik, verbal, dan mental kita dengan mempraktikkan elemen-elemen batin yang positif dan melatih diri dalam menjauhi sepuluh tindakan negatif, yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, menjaga perilaku seksual yang bijaksana, tidak berbohong, tidak memecah belah dengan ucapan, tidak menggunakan kata-kata kasar, tidak berbicara secara



berlebihan, tidak menginginkan pikiran jahat, dan tidak mempraktikkan pandangan yang salah.



## 5 Januari

### Tidak Menganggap Umpan Balik sebagai Kritik

*Adalah hal yang baik ketika orang lain membantu mengingatkan kita tentang hal-hal, seperti postur tubuh kita. Saya pasti ingin seseorang mengingatkan saya untuk berdiri tegak jika saya membungkuk. Oleh karena itu, kita perlu belajar untuk menerima tips dan umpan balik tersebut sebagai pengingat, bukan sebagai kritik. Hal yang sama berlaku saat menerima umpan balik di tempat kerja, di rumah, atau dari teman-teman kita, kita tidak boleh melihatnya sebagai kritik.*

Misalnya, jika seseorang mengatakan, “Tolong bawakan saya secangkir teh,” kita mungkin mendengarnya sebagai kritik terhadap diri kita sendiri dan berpikir, “Oh, saya orang yang buruk! Seharusnya saya sudah membawakan secangkir teh sebelum diminta! Ada apa dengan saya? Saya tidak bisa melakukan apa pun dengan benar.”

Penting untuk memeriksa seberapa sering kita menafsirkan pernyataan sebagai kritik yang tidak dimaksudkan seperti itu, dan bagaimana hal ini dapat menghambat pertumbuhan

kita. Jika kita terlalu takut dikritik, hal itu dapat membuat kita terhambat, dan kita tidak dapat belajar apa pun jika kita terlalu takut membuat kesalahan sehingga tidak melakukan tindakan apa pun.

Yang perlu diperhatikan adalah sejauh mana kita membatasi dan memisahkan diri kita sendiri daripada belajar dari situasi tersebut dan melanjutkan. Marilah kita semua berusaha untuk tidak terjebak dalam pembatasan semacam itu dan terus mengingatkan satu sama lain, baik itu untuk berdiri tegak atau hal-hal lain yang kita semua ingin lakukan, tetapi mudah dilupakan, seperti “Ingatlah untuk mencuci tangan sebelum makan.”



## 6 Januari

### Munculnya Bodhicitta

*Jika kita bermeditasi tentang kebaikan orang lain dan merasakan secara mendalam bagaimana kita telah menjadi penerima dari begitu banyak kebaikan, rasa ingin membalas atau memberikan yang sebanding secara alami muncul. Ini adalah perasaan kewajiban dalam arti bahwa kita tidak akan merasa baik jika terus hidup hanya mengandalkan kebaikan orang lain tanpa memberikan sesuatu sebagai balasan. Perasaan ini adalah jenis perasaan yang kita upayakan dalam meditasi kita yang mengarah pada bodhicitta, di mana rasa terima kasih kita mendorong kita untuk bertindak.*

Bodhicitta adalah hasil alami dari mengatasi sikap mementingkan diri sendiri; kita melihat betapa tidak pantasnya berpusat pada diri sendiri ketika kita telah menerima begitu banyak kebaikan. Setelah kita memahami keadaan yang sebenarnya, kita tidak akan jatuh ke dalam pikiran, “Saya orang jahat karena hanya memikirkan diri sendiri.” Sebaliknya, kita akan menyadari bahwa

menjadi egois tidaklah sesuai—itu seperti memasukkan pasak bundar ke dalam lubang persegi, jadi mari kita melepaskannya. Sebagai gantinya, rasa kuat untuk berbuat baik kepada orang lain dan keinginan agar mereka bahagia, yaitu cinta, serta keinginan agar orang lain terbebas dari penderitaan, yaitu welas asih, akan muncul. Selain itu, cinta dan welas asih terhadap diri sendiri juga akan muncul pada saat yang sama, yang berarti menginginkan diri kita sendiri terbebas dari siklus kelahiran dan kematian (*samsara*).

Dalam perjalanan menuju bodhicitta, kita mengembangkan tekad untuk melayani dan membantu semua makhluk dengan kemurahan hati dan kebijaksanaan yang tak terbatas. Kita memahami bahwa kebahagiaan kita tidak terpisah dari kebahagiaan orang lain, dan kita ingin berkontribusi pada kesejahteraan mereka dengan segenap kekuatan kita. Inilah esensi dari bodhicitta, ketika cinta dan welas asih kita meluas ke semua makhluk tanpa pandang bulu.

Melalui latihan dan meditasi, kita memperkuat dan mengembangkan bodhicitta dalam diri kita sehingga menjadi sumber inspirasi dan panduan dalam setiap tindakan kita.



## 7 Januari

### Mengalami Kehidupan Bermakna di Saat Ini

*Kadang-kadang kita menghabiskan terlalu banyak waktu memikirkan masa depan, sehingga membuat momen sekarang menjadi kurang berarti dalam prosesnya. Saya membaca sebuah surat di mana seseorang mengungkapkan ketakutannya karena sakit. Ketakutannya semua berdasarkan pada memproyeksikan hal-hal yang belum terjadi dan menciptakan skenario yang sebenarnya tidak ada, yang pada akhirnya membuatnya merasa menderita.*

Sebaliknya, terkadang kita memandang masa depan dan melihat sesuatu yang tampak menarik, dan kita bersemangat dan tergila-gila meskipun peristiwa tersebut belum terjadi. Kegembiraan semacam ini memenuhi pikiran kita, membuat kita keluar dari pengalaman saat ini, dan menghalangi kita untuk terhubung dengan orang-orang di sekitar kita serta membuat hidup kita saat ini menjadi bermakna.

Adalah penting untuk selalu menyadari bahwa masa depan belum terjadi. Meskipun kita membuat rencana untuknya, itu hanyalah gagasan tentang apa yang mungkin terjadi. Cobalah untuk tidak terlalu melekat pada hal-hal tersebut. Kembali ke saat ini, dan buatlah hidup Anda memiliki makna saat ini. Saat ini adalah satu-satunya waktu yang kita miliki dalam hidup.



**8 Januari**

## **Pandangan Dharma tentang Kematian**

*Kita yang terjebak dalam siklus samsara mengalami kematian berulang kali. Buddha sendiri, setelah menyaksikan kematian, merasa terdorong untuk meninggalkan kehidupan istana dan mencari kebenaran. Kematian adalah realitas dari kehidupan kita, hasil dari sebab dan kondisi: ketidaktahuan, penderitaan, dan karma. Melalui pemahaman ini, kita memunculkan tekad yang kuat untuk membebaskan diri dari penderitaan-penderitaan ini. Ini membawa pada penolakan terhadap samsara dan aspirasi untuk mencapai kebebasan, keadaan di luar siklus kematian dan kelahiran kembali. Itulah sebabnya pembebasan sering disebut sebagai “keadaan tanpa kematian”.*

Luangkan waktu untuk merenungkan ketakutan duniawi terhadap kematian dan pandangan Dharma tentang kematian. Perhatikan pikiran-pikiran Anda dan tanyakan pada diri sendiri, “Dari mana munculnya ketakutan dan kepanikan terhadap kematian? Dari mana munculnya kesedihan terhadap kematian?” Jika kita tidak berlatih



Dharma, saat kematian tiba, ketakutan biasa terhadap kematian akan muncul dan pikiran kita akan diliputi oleh ketakutan dan kekacauan. Namun, jika kita menjalankan praktik Dharma sekarang, kita bisa menghadapi kematian tanpa rasa takut atau penyesalan.

Setiap kali ada seseorang di sekitar kita yang meninggal, baik itu serangga atau orang yang kita kasihi, lihatlah itu sebagai pengajaran yang mengingatkan kita akan keniscayaan kehidupan kita, pentingnya dan urgensi berlatih untuk membebaskan pikiran kita dari kelekatan dan ketidaktahuan, serta untuk membersihkan karma yang merugikan kita.



## 9 Januari

### Sahabat dalam Dharma

*Berteman dengan baik sangatlah penting dalam perjalanan spiritual. Hati rohani kita adalah bagian terpenting dari diri kita, dan jika kita bergaul dengan orang-orang yang menghargai hal itu, mereka akan merawat dan memupuk bagian tersebut. Aliran pikiran kita mengandung banyak benih, dan tergantung pada lingkungan dan teman-teman dengan siapa kita berinteraksi, mereka akan menyiram benih-benih tertentu dalam diri kita.*

Sahabat-sahabat dalam Dharma merawat dan menyiram benih-benih Dharma dalam cita kita; sahabat-sahabat yang malas akan merawat benih-benih kemalasan kita; sahabat-sahabat yang penuh kebencian akan memupuk kebencian kita. Pertanyaannya adalah, benih mana yang kita ingin orang lain siram dalam diri kita? Berdasarkan jawaban kita, kita harus memilih dengan bijak jenis sahabat yang kita miliki.



**10 Januari**

## **Mengatasi Depresi**

*Kurangnya spiritualitas atau bimbingan spiritual dapat menjadi salahsatu penyebab depresi, atausetidaknyaberkontribusi terhadap kondisi tersebut. Mencari perlindungan pada Tiga Permata dapat menjadi penting dalam hal ini, terutama perlindungan pada Dharma. Memahami Dharma akan menunjukkan kepada kita bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengatasi akar-akar penyebab kita terjebak dalam siklus samsara, bahwa kebodohan, penderitaan, dan karma dapat dilawan, dan bahwa ada jalan untuk melatih citta kita agar bisa membasmi penderitaan. Selain itu, kita dapat mengatasi pemusatan diri kita sendiri agar dapat bekerja sepenuh hati untuk kepentingan semua makhluk hidup. Memiliki pandangan dunia yang demikian akan menginspirasi kita untuk mengikuti jalan Dharma, mencapai nirwana dan kebangkitan, serta memberikan makna dan tujuan yang besar dalam hidup kita.*

Dengan cara ini, perlindungan spiritual dapat membantu kita mengatasi depresi—rasa putus asa, perasaan tak

berdaya, dan rasa tidak berarti dalam kehidupan—serta mengarahkan kita ke arah yang lebih positif. Jika kita menanamkan perlindungan spiritual secara mendalam sebagai tujuan dan makna hidup kita, kita akan mampu melihat melalui semua narasi yang menjadi landasan kemelekatan, kemarahan, dan penderitaan kita, seperti pandangan bahwa samsara begitu indah atau bahwa seseorang atau sesuatu begitu buruk. Melakukan praktik Dharma akan menjadi sangat memuaskan ketika kita melepaskan semua pandangan yang salah tersebut dan mengarahkan *citta* kita kembali pada perlindungan spiritual kita dengan keyakinan dan kepercayaan yang didasarkan pada kebijaksanaan dan pengetahuan. Menanamkan perlindungan spiritual setiap hari sangat penting agar kita tetap jelas mengenai arah hidup kita dan apa yang kita kerjakan.



## 11 Januari

### Welas Asih terhadap “Musuh”

Mari kita refleksikan tentang welas asih, terutama terhadap orang-orang yang cenderung kita hukumi atau membuat kita merasa terancam atau takut—orang-orang yang telah menyakiti kita, orang-orang yang biasanya kita anggap sebagai “musuh”. Biasanya, ketika kita memikirkan orang-orang ini, kita memfokuskan pada penderitaan kita dan bagaimana mereka telah menyebabkan kita menderita. Tantangan yang diberikan oleh Buddha adalah untuk mengubah fokus kita dari diri sendiri kepada mereka. Alih-alih memelihara pemahaman yang salah, “Mereka membuat saya menderita,” kita keluar dari perspektif diri dan melihat kondisi mereka. Saat kita memusatkan perhatian pada penderitaan mereka, menyadari bahwa mereka juga terperangkap dalam siklus samsara, welas asih secara alami muncul dalam diri kita. Saat kita berharap agar mereka terbebas dari penderitaan, pikiran kita menjadi lembut dan kebencian, kemarahan, atau ketidaksukaan kita menghilang.



## 12 Januari

### Melihat Pikiran Anda

*Terkadang kita dapat melihat kembali setahun terakhir atau bahkan sepanjang hidup kita dan memutuskan bahwa kita ingin membawa perubahan dalam pikiran kita agar tidak lagi membawa kepahitan atau tidak melanjutkan kebiasaan dan pola yang tidak berhasil. Dalam proses ini, kita akan melihat banyak sampah dalam pikiran kita jika kita jujur pada diri sendiri. Lama Yeshe menyebutnya "sampah citta" karena itu menghasilkan tindakan yang tidak baik yang pada akhirnya menyebabkan penderitaan.*

Mungkin kita merasa agak terkejut ketika pertama kali menyadari betapa terdistorsi persepsi kita, tetapi kejutan ini bisa menjadi positif jika mengilhami kita untuk bertindak. Melihat sampah dalam pikiran kita bahkan dapat memperdalam keyakinan kita pada Tiga Permata karena kita menyadari bahwa Buddha memahami bagaimana pikiran bekerja dan bagaimana mengatasi sampah tersebut. Di sisi lain, kita juga bisa berpikir, "Oh, sial! Ini terlalu rumit, jadi aku akan mengabaikannya saja."

Kita harus menyadari bahwa sikap seperti ini tidak akan membawa kita kemana pun. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menggunakan pengalaman ini secara konstruktif dan tidak membiarkan kebiasaan lama mengambil alih, seperti rendahnya harga diri, kritik diri, rasa putus asa, atau keinginan untuk memperoleh segalanya dengan cepat, murah, dan mudah. Kita harus menyadari bahwa kebiasaan-kebiasaan ini timbul dari ketidaktahuan dan merupakan bagian dari sampah *citta* yang perlu kita tinggalkan.

Alih-alih mengikuti pikiran-pikiran ini seperti subjek yang mengikuti seorang diktator, kita harus memberontak dan menggulingkan tirani keburaman-batin yang mengendalikan diri kita dan menghasilkan kebiasaan negatif yang membuat kita terjebak dalam kebingungan dan penderitaan. Jika kita pernah merasa terkejut dengan apa yang ada dalam pikiran kita, mari kita gunakan pengalaman tersebut untuk memperkuat perlindungan kita pada Buddha, Dharma, dan Sangha, dan meningkatkan tekad kita untuk mengubah keadaan. Ini mungkin karena semua penderitaan didasarkan pada kesalahpahaman yang dapat dihilangkan melalui kebijaksanaan. Mari kita selalu maju dalam praktik spiritual kita dengan *citta* yang sangat optimis.



**13 Januari**

### **Enam Perenungan oleh Biksuni Anandabodhi**

*Enam perenungan adalah ajaran yang sederhana namun transformatif dalam sutra yang dapat membantu kita menciptakan dasar kebahagiaan dalam praktik kita.*

Perenungan pertama adalah tentang Buddha, Sang Penerang. Kita bisa memikirkan Buddha yang tinggal dan mengajar di India, mengubah kehidupan banyak makhluk, atau menggali potensi kebangkitan dalam diri kita sendiri.

Perenungan kedua adalah tentang Dharma, ajaran Buddha, yang meliputi membaca, merenungkan, dan mempelajari Dharma. Ini juga melibatkan mengingat kebenaran perubahan dan ketidakkekalan, bahwa tidak ada yang benar-benar kita miliki atau kita adalah miliknya, dan bagaimana keterikatan pada dunia yang selalu berubah ini menyebabkan penderitaan.

Perenungan ketiga adalah tentang Sangha, yang dapat merujuk pada sangha monastik atau kelompok praktisi yang



berlatih bersama. Ini juga dapat mengacu pada makhluk-makhluk yang telah mencapai tingkat pencerahan atau berada di jalan menuju pencerahan. Untuk mendorong dan menginspirasi diri kita sendiri, kita dapat mengingat individu-individu yang istimewa yang telah kita temui, yang memiliki cahaya yang bersinar, yang jelas, dan yang tidak terjebak dalam keserakahan atau kemarahan seperti orang-orang biasa.

Selanjutnya, ada perenungan keempat tentang kebajikan seseorang. Kita seringkali cenderung mengingat hal-hal negatif tentang diri kita sendiri, tetapi kurang terbiasa mengingat apa yang baik. Buddha mendorong kita untuk mengingat momen-momen ketika kita menahan diri ketika kita ingin menyakiti orang lain, dan ketika kita melakukan tindakan berdasarkan niat yang baik. Meningkatkan kesadaran akan kebajikan yang telah kita praktikkan akan mendorong kita untuk melakukan lebih banyak kebajikan.

Perenungan kelima adalah tentang kemurahan hati kita dan perasaan positif yang muncul dari tindakan memberi. Dalam budaya Barat, kita seringkali tidak didorong untuk mengingat perbuatan-perbuatan kemurahan hati kita, tetapi mengingat kembali tindakan memberi kita sebelumnya dapat mulai mengubah diri kita.

Terakhir, ada perenungan keenam tentang para dewa atau makhluk yang hidup di alam dewa. Secara klasik, ini mengingatkan kita bahwa banyak kebajikan yang harus dikembangkan untuk lahir kembali sebagai dewa. Namun, saya lebih suka memikirkan bagaimana makhluk-makhluk yang tak terlihat dapat mendapatkan manfaat dari praktik kita. Beberapa makhluk telah membantu dan mendukung

kita sepanjang perjalanan kita. Dengan memelihara dan mendukung para dewa dengan kebaikan dan layanan kita, mereka akan memberikan balasan dan menikmati kebersamaan kita.

Dengan mengingat secara teratur Buddha, Dharma, Sangha, kebajikan, kemurahan hati, dan para dewa, kita dapat mengalami kebahagiaan yang besar dalam praktik kita.



**14 Januari**

## **Menemukan Siapa Anda**

*Kadang-kadang ilmuwan yang berpaham reduksionis berpikir bahwa kita hanyalah tubuh kita, terutama otak kita. Namun, ini tidak masuk akal karena otak yang terpisah dari tubuh tidak akan bertindak seperti manusia. Terkadang para ilmuwan mengatakan bahwa kesadaran adalah properti yang muncul dari otak, tetapi apa artinya ini sebenarnya?*

Beberapa abad yang lalu, ada konsep tentang homunculus kecil yang berada di belakang kelenjar pineal, dan itulah yang sebenarnya kita katakan jika kita mengatakan bahwa kita berada di dalam tubuh kita. Mari kita ambil waktu sejenak untuk memeriksa apakah kita adalah tubuh kita, atau apakah kita terdiri dari elemen materi seperti organ, anggota tubuh, dan tulang.

Selanjutnya, kita perlu memeriksa apakah orang tersebut adalah kesadaran. Ini menjadi lebih sulit karena kita sangat terbiasa dengan gagasan bahwa “Saya berpikir, oleh karena itu saya (ego) ada.”

Kesadaran adalah apa yang melakukan tindakan berpikir. Ajaran Buddha memandang perasaan dan mental sebagai komponen batin yang merupakan bagian dari kesadaran atau pikiran utama. Sangat menggoda untuk berpikir bahwa kita hanya terdiri dari pikiran dan faktor-faktor mental yang berbeda yang bekerja bersama, tetapi faktanya, mereka selalu berubah. Jadi, di mana kita berada? Beberapa faktor mental tidak dapat ada bersamaan karena mereka bertentangan, seperti cinta dan kebencian. Dan kita juga tidak bisa mengatakan bahwa kita adalah sekumpulan faktor batin karena kumpulan itu hanya terdiri dari bagian-bagian individual.

Ada perasaan yang kuat bahwa kita adalah pikiran utama kita, dan bahkan dalam ajaran Buddha disebutkan bahwa pikiran utama berlangsung dari kehidupan ke kehidupan. Namun, kita perlu melihat lebih dekat. Dalam satu hari, kita mengalami banyak pengalaman batin yang berbeda, jadi di mana letak pikiran utama kita? Apakah pikiran yang terjaga, pikiran yang tertidur, atau pikiran yang bermimpi? Di antara pikiran yang terjaga, apakah kita memiliki pikiran yang bahagia, sedih, terpaku, marah, atau bijaksana? Mari kita telusuri semua pikiran yang berbeda ini dan lihat apakah kita dapat menemukan siapa sebenarnya kita.



**15 Januari**

## **Apa yang Orang Lain Pikirkan tentang Kita**

*Prioritas seseorang dalam hidupnya akan menentukan tindakan yang mereka anggap menguntungkan atau tidak menguntungkan untuk memenuhi prioritas tersebut. Orang-orang duniawi dan para praktisi memiliki prioritas yang sangat berbeda. Seringkali, kita adalah orang duniawi yang berusaha menjadi praktisi. Bagian duniawi menarik kita dan sulit untuk melepaskannya dan untuk melihat bahwa sebenarnya tidak ada manfaat yang signifikan darinya. Sepanjang hidup kita, kita sangat terikat pada apa yang orang lain pikirkan tentang kita. Ini dianggap sangat penting.*

Perhatikan kasus pembunuhan demi menjaga kehormatan yang terjadi saat ini dan di masa lalu. Orang-orang saling membunuh demi menjaga reputasi baik mereka, bukan? Mereka terikat pada pentingnya reputasi yang baik. Jika seseorang merusak reputasi baik keluarga, kelompok, atau kita sendiri, kita mungkin merasa perlu untuk membunuh orang tersebut. Ini adalah contoh yang berat, bukan?

Apakah reputasi benar-benar lebih penting daripada nyawa seseorang? Inilah yang terjadi ketika kita terjatuh dalam keterikatan semacam itu.

Satu-satunya nilai dari reputasi yang baik adalah ketika kita menggunakan reputasi tersebut untuk memberi manfaat kepada orang lain. Jika kita melakukan tindakan yang merusak reputasi kita, ini akan menghalangi kemampuan kita untuk memberikan manfaat kepada orang lain. Oleh karena itu, ada sumpah Bodhisattwa untuk memelihara sila kita dengan benar agar dapat menginspirasi keyakinan orang lain sehingga kita dapat memberikan manfaat kepada mereka. Ada juga sumpah lain bahwa jika reputasi kita tercemar karena kesalahpahaman, gosip, atau alasan lain, kita harus berusaha memperbaiki kesalahpahaman tersebut, bukan karena keterikatan pada reputasi kita, tetapi dengan dorongan untuk memberikan manfaat kepada orang lain. Ini tidak berarti kita berbohong dan mengatakan bahwa kita tidak melakukan hal-hal buruk yang sebenarnya kita lakukan. Ini juga bukan berarti kita berbohong untuk mempertahankan reputasi baik dengan alasan agar dapat memberikan manfaat kepada orang lain dengan mengajari mereka meninggalkan sepuluh perilaku yang tidak baik. Ini adalah pendekatan yang tidak masuk akal. Ketika kita sendiri tidak mengikuti perilaku tersebut, bagaimana mungkin kita berbohong demi mempertahankan reputasi baik? Tak masuk akal.

Inti dari Dharma adalah bahwa kebajikan kita tidak dievaluasi berdasarkan apa yang orang lain pikirkan apakah itu baik atau tidak. Kebajikan kita dievaluasi berdasarkan niat dan tindakan kita, dan hanya kita

sendirilah yang dapat melakukan evaluasi itu. Orang lain mungkin berpikir apa yang kita lakukan itu fantastis tatkala sebenarnya itu buruk. Atau mereka mungkin berpikir itu buruk ketika apa yang kita lakukan sesuai dengan Dharma. Oleh karena itu, kita tidak boleh terikat pada reputasi kita, tetapi kita harus mendengarkan apa yang dikatakan oleh orang bijak. Jika orang bijak mengkritik tindakan kita atau menunjukkan perilaku yang salah dalam diri kita, maka kita harus memperhatikannya. Bukan karena keterikatan pada reputasi, tetapi karena kita tahu bahwa mereka berasal dari tempat yang baik dan memiliki kebijaksanaan serta kasih sayang yang bertujuan untuk memberi manfaat kepada kita.



**16 Januari**

### **Bergantung pada Dharma**

*Kita dilahirkan dalam kesendirian. Meskipun kita mungkin memiliki saudara kembar atau triplet, bahkan jika kita menghabiskan seluruh hidup kita dikelilingi oleh makhluk hidup lain yang bersumpah untuk tidak pernah meninggalkan kita, apakah mereka dapat menepati janji itu? Kita dilahirkan sendiri, dan kita akan mati sendiri. Meski semua orang meninggal bersamaan, pengalaman kematian setiap individu berbeda. Tidak ada satu pun yang bisa atau mampu sepenuhnya merasakan apa yang kita alami saat menghadapi kematian.*

Kita tidak hanya lahir dan mati sendirian, tetapi juga teman dan kerabat kita seringkali tak bisa diandalkan, bukan? Mereka bisa menjadi orang yang menyenangkan dan menjanjikan banyak hal, tapi bisakah mereka memenuhi janji-janji itu? Bagaimana mereka bisa memenuhi janji-janji tersebut saat mereka tak abadi dan berada di bawah pengaruh penderitaan dan karma? Orang-orang berjanji



akan melindungi kita dari rasa sakit psikologis, “Aku akan mencintai dan mendukungmu selamanya.”

Tapi benarkah mereka akan melakukannya? Pikiran mereka naik turun karena dipengaruhi oleh penderitaan. Suatu waktu, mereka menyukai kita; lain waktu, mereka bisa menjadi marah pada kita. Suatu waktu, mereka ingin selalu bersama kita; lain waktu, mereka tak ingin ada hubungan apa pun dengan kita.

Kita mungkin juga memiliki pengawal yang berjanji, “Aku akan melindungimu dari siapa saja yang mencoba menyakiti kamu,” tapi bagaimana mereka bisa melindungi kita dari penderitaan jika mereka bahkan tidak mampu melindungi diri mereka sendiri dari cedera dan kematian? Semua makhluk hidup bisa terluka dengan mudah.

Membaca biografi orang-orang sangatlah menarik. Beberapa orang mulai dari kondisi yang sangat buruk di masa muda, namun saat tua, mereka memiliki kehidupan yang sangat menyenangkan. Sebaliknya, ada yang mulai dengan kehidupan yang indah di masa muda, dan seiring bertambahnya usia, karma negatif menjadi matang, dan mereka mulai mengalami banyak penderitaan dan kesedihan. Hal ini membuat saya teringat akan para bangsawan Tiongkok sebelum Revolusi Komunis dan Revolusi Kebudayaan, yang akhirnya dipenjarakan, dipukuli, dan disiksa hanya karena mereka berasal dari kelas atas. Tidak ada yang bisa memprediksi ini. Tidak ada yang bisa mengatakan pada saat seseorang lahir, “Anda tahu, Anda akan dipenjarakan dan disiksa saat Anda berusia 40 tahun.”

Semua ini dikendalikan oleh kondisi lain; bukanlah sesuatu yang kita hasilkan dan kendalikan sendiri. Pikiran berubah. Karma berubah. Satu-satunya perlindungan sejati dalam semua ini adalah praktik Dharma kita, karena siapa yang bisa tahu apa yang akan kita alami dalam kehidupan ini? Untuk memiliki praktik Dharma, kita harus mendengarkan ajaran, merenungkan, bermeditasi, dan mengintegrasikannya ke dalam hidup kita. Jika kita melakukan itu, maka segala hal tersebut tidak perlu menjadi sumber penderitaan besar. Kita memiliki sesuatu yang bisa kita lakukan untuk mengubahnya.



**17 Januari**

## **Menjaga Dharma dalam Hati Kita**

*Seseorang pernah menulis kepada saya untuk berbagi tentang masa sulit yang ia alami selama satu atau dua tahun terakhir. Dia mengatakan bahwa pikirannya sangat marah dan sekarang dia dapat melihat bahwa dia telah memproyeksikan banyak emosi negatifnya pada orang-orang di sekitarnya. Namun pada saat itu, dia tidak menyadarinya; dia hanya berpikir bahwa situasi eksternal yang menjadi penyebab penderitaannya. Melihat ke belakang, dia menyadari bahwa ia mengalami masa-masa sulit tersebut karena ia belum mempraktikkan Dharma. Dia memiliki anggapan salah bahwa hanya karena dia telah belajar Dharma, Dharma akan selalu ada di dalam hatinya—meski dia tidak mempraktikkannya!*

Kita tidak bisa hanya berharap Dharma akan selalu ada untuk kita tanpa kita secara aktif menciptakan hubungan dengan Dharma. Wanita ini belum secara aktif menjalin hubungan itu, jadi Dharma tidak ada untuknya saat dia membutuhkannya. Setelah banyak penderitaan, dia

menyadari betapa naifnya berpikir bahwa Dharma akan selalu ada untuknya saat dia tidak ada untuk Dharma.

Ini adalah sesuatu yang perlu kita ingat. Terserah pada kita untuk menjaga Dharma dalam hati dan menjalin hubungan kita dengannya. Kita tidak bisa berharap Dharma akan selalu ada untuk kita jika kita mengabaikannya. Di sisi lain, jika kita telah benar-benar mengembangkan Dharma dan perspektif Dharma tentang kehidupan, maka Dharma akan selalu ada untuk kita. Atau, meski mungkin tidak selalu ada, kita dapat dengan mudah mengingatnya saat kita membutuhkannya.



**18 Januari**

## **Membalas Kebajikan Orang Lain**

*Ketika kita berbicara tentang membalas kebaikan orang lain, mudah untuk menjadi bingung dan bertanya, “Bagaimana cara yang tepat untuk melakukannya? Apakah itu berarti saya harus menjadi apa yang semua orang inginkan dan membuat mereka bahagia?”*

Membalas kebaikan bukan berarti kita harus menjadi orang yang selalu menyenangkan orang lain. Itu bukan berarti kita mencoba menyesuaikan diri kita sendiri untuk menjadi apa yang diharuskan orang lain. Hanya menyiksa, dan itu bukan cara untuk menjadi diri sendiri yang sebenarnya.

Membalas kebaikan berarti membuka hati kita untuk melihat bahwa orang lain sama seperti kita; mereka memiliki perasaan seperti kita, mereka menginginkan kebahagiaan dan mereka tidak ingin menderita. Dalam situasi ketika kita dapat memberikan manfaat langsung, kita bertindak tanpa ada hambatan dari diri kita sendiri.

Tapi terkadang kita melihat seseorang yang membutuhkan bantuan, dan kita berkata, “Tidak. Lebih baik tidak. Bagaimana jika orang lain menilai saya?” atau “Ew, jorok!” atau “Orang itu lebih rendah daripada saya. Saya seharusnya tidak membantunya.”

Ada banyak hambatan dalam diri kita yang menghalangi kita untuk berinteraksi. Mari kita melepaskan diri kita dari semua hambatan ini sehingga kita dapat dengan terbuka membalas kebaikan ketika ada kesempatan untuk melakukannya, dan mari kita melatih pikiran kita untuk melakukan ini secara spontan.

Bahkan pada saat-saat ketika tidak ada banyak yang bisa kita lakukan untuk membantu orang lain yang sedang menderita, atau yang sedang menempuh jalan yang salah dan melakukan hal-hal yang berbahaya, kita masih dapat menjaga niat dalam pikiran kita bahwa kita ingin memberikan manfaat.

Jika kita merasa putus asa dan menyerah dan berpikir, “Saya tidak akan membantumu,” maka, ketika mereka berubah, tidak ada banyak peluang lagi untuk membantu. Pintunya sudah tertutup. Kadang-kadang kita perlu menerima orang sesuai dengan keadaan mereka saat ini dan memahami bahwa mereka mungkin tidak sepenuhnya menerima bantuan kita. Namun, banyak hal dapat berubah, jadi kita harus tetap membuka pintu dari sisi kita.

Kita harus menumbuhkan rasa cinta dan welas asih terhadap semua makhluk hidup, terlepas dari apakah mereka mendengarkan nasihat kita atau tidak, dan apakah mereka sesuai dengan harapan kita atau tidak. Elemen penerimaan ini sangat penting. Jika tidak, kita akan selalu

berjuang melawan semua orang dan berkata, “Kamu harus menjadi apa yang aku inginkan!”

Itu adalah jalan buntu. Kita bahkan tidak bisa mengendalikan pikiran kita sendiri. Bagaimana kita bisa berharap untuk membuat orang lain berubah? Kita harus mulai mengatur diri kita sendiri terlebih dahulu.



**19 Januari**

## **Membebaskan Diri dari Samsara**

*Setelah memperoleh kapal kebebasan dan keberuntungan yang jarang ini, dengarlah, pikirkan, dan renungkan tanpa henti siang dan malam untuk membebaskan diri Anda dan orang lain dari siklus samudra kehidupan. Ini adalah praktik Bodhisattwa.*

Kehidupan kita saat ini sangat berharga karena kita memiliki tubuh dan pikiran yang sehat dan kita telah menemukan ajaran Buddha, teman-teman Dharma, dan teks-teks Dharma. Dari pihak kita, kita juga memiliki minat dan aspirasi dalam Dharma, yang tidak semua orang miliki. Kehidupan manusia yang berharga ini seperti kapal yang membawa kita dari tempat kita sekarang — samsara — ke tepi lain — nirwana dan Kebuddhaan. Mengakui hal ini, kita perlu secara konsisten mempraktikkan Dharma dalam kegiatan apa pun yang kita lakukan, tidak hanya dalam praktik formal atau ketika kita berada di tempat Buddha.

Kita melakukannya dengan mendengar, berpikir, dan merenungkan ajaran-ajaran Buddha yang mengarahkan



kita tentang apa yang harus dipraktikkan dan apa yang harus ditinggalkan. Tanpa mendengar ajaran dari pemandu yang dapat diandalkan seperti Buddha, kita pada dasarnya membentuk jalan kita sendiri menuju pencerahan, yang merupakan hal yang telah kita lakukan sejauh ini. Kita tidak menerima ajaran berdasarkan keyakinan buta, tetapi benar-benar memeriksanya dengan menggunakan akal budisiklus dan penalaran dan kemudian menerapkannya ke kehidupan kita untuk melihat apakah mereka menjelaskan dunia di sekitar kita. Dengan kata lain, kita mengintegrasikan pikiran kita dengan ajaran sehingga mereka tidak lagi menjadi sesuatu di luar diri kita, tetapi lebih pada bagaimana pikiran kita berpikir dan cara kita memandang kehidupan. Tentu saja, ini memerlukan latihan dan waktu, dan ini tidak terjadi dengan cepat atau mudah. Tidak ada jalan pintas untuk menghindari proses ini.

Kita mempraktikkan Dharma, bukan karena kita ingin menjadi yogi dan yogini hebat, praktisi spiritual yang terkenal, atau bahkan hanya untuk pembebasan kita sendiri. Kita mendengar, berpikir, dan merenungkan ajaran dengan motivasi untuk membebaskan diri kita dari siklus keberadaan dan mencapai Kebuddhaan penuh sehingga kita dapat memimpin orang lain di jalan untuk membebaskan mereka dari siklus kehidupan. Pendekatan jangka panjang yang besar ini untuk bekerja demi kebaikan diri sendiri dan orang lain juga meningkatkan kebahagiaan jangka pendek kita, tetapi kita tidak melakukannya dengan motivasi itu, karena segera setelah kita melakukan sesuatu hanya untuk kebahagiaan kita sekarang, kita bekerja melawan tujuan jangka panjang kita untuk pencerahan.

Ini adalah sesuatu yang perlu diingat saat kita menjalani aktivitas sehari-hari dan melihat apakah hal ini berlaku untuk kehidupan kita atau tidak.



## 20 Januari

### Bekerja dengan Pikiran Yo-yo

*Melekat pada orang yang Anda cintai membuat Anda terguncang seperti air. Membenci musuh Anda, Anda membakar seperti api. Dalam kegelapan kebingungan, Anda lupa apa yang harus diadopsi dan dibuang. Bebaskan kampung halaman Anda. Ini adalah praktik Bodhisattwa.*

Di satu bagian dari kehidupan kita, kita melekat pada teman dan keluarga. Kita ingin bersama dengan orang-orang tertentu dan tidak ingin dipisahkan dari mereka karena kita berpikir mereka akan membuat kita bahagia selamanya. Kita merindukan mereka ketika kita tidak bersama mereka dan mengidam untuk bersama mereka. Ketika kita bersama mereka, kita tidak ingin ada yang berubah. Ketika ada keterikatan, pikiran sepenuhnya terguncang seperti lautan dan gelombang, dan pikiran tidak tenang karena adanya rasa cemas, keinginan, dan hasrat yang ada.

Bagian lain dari kehidupan kita adalah membenci orang-orang yang tidak memberi kita apa yang kita inginkan, tidak menghormati kita, tidak menyetujui kita, menghalangi kita dan menghalangi pencarian kita atas keinginan kita, mengkritik kita, melupakan hari ulang tahun kita, bergosip dan mengatakan hal-hal buruk tentang kita di belakang kita, atau memukul kita dan menyakiti orang yang kita cintai. Kita dendam dan penuh kebencian terhadap mereka dan hanya ingin berdebat atau menghajar mereka baik secara verbal, fisik, atau mental. Inilah sebabnya Lama Yeshe mengatakan pikiran kita seperti yo-yo—ketika ada orang yang kita cintai, kita merasa senang, dan ketika ada orang yang kita tidak tahan bersamanya, kita merasa terpuruk.

Jika tidak terlibat dalam dua kondisi tersebut, kita biasanya hanya bingung dan apatis. Kita tidak peduli tentang apa pun yang tidak mempengaruhi kita dan kita menjalani hari kita dalam mode otomatis. Hasilnya adalah kita lupa apa yang harus diadopsi dan apa yang harus dibuang. Adopsi merujuk pada hal-hal yang ingin kita praktikkan, seperti sila, pelatihan dalam bodhicitta, dan pemahaman tentang Empat Kebenaran Mulia. Membuang merujuk kepada sepuluh perbuatan tidak bermoral, pikiran negatif, dan semua keadaan mental yang terganggu. Kita biasanya sangat bingung secara etis dan memiliki pikiran seperti, “Tidak apa-apa untuk berbohong kali ini karena demi kebaikan semua makhluk hidup,” atau “bersikap ramah kepada orang ini bukanlah ide yang baik karena dia mungkin akan menyakiti saya nanti.”

Kebingungan ini adalah apa yang dimaksud dengan berada dalam samsara, dan kita semua cukup serupa.

Ada versi ringan dari tema yang sama, tetapi ketiga hal ini—keterikatan, penolakan, dan ketidakpedulian—tidak sedikit mengendalikan hidup kita.

Penawarnya bukan musti menuju gua terdekat, tetapi memodel ulang kampung halaman mental internal kita—semua pikiran, kebiasaan, dan pengondisian yang kita terima sebagai anak-anak. Sebagai orang dewasa, kita harus kembali dan meninjau semua yang telah kita pelajari dan membuang apa pun yang mendorong keterikatan atau penolakan. Terkadang sangat membantu untuk meninggalkan tempat di mana kita tumbuh besar atau hidup sebagai orang dewasa, terutama peran sosial yang diharapkan yang membuat kita terpenjara secara mental atau bertentangan dengan praktik Dharma kita. Menjaga jarak membantu kita untuk membangun kebijaksanaan dan penawar internal, sehingga kita tidak akan kembali ke kebiasaan lama kita dan menjadi gila dengan keterikatan atau kemarahan jika kita bertemu dengan situasi ini lagi.



**21 Januari**

## **Menjaga Indra**

*Dengan menghindari objek buruk, emosi mengganggu secara bertahap berkurang. Tanpa gangguan, aktivitas berbakti secara alami meningkat. Dengan kejernihan pikiran, keyakinan dalam ajaran muncul. Kembangkan hidup sederhana. Ini adalah praktik Bodhisattwa.*

Dengan menghindari objek yang negatif, emosi-emosi yang mengganggu akan berkurang secara bertahap. Tanpa adanya gangguan, aktivitas-aktivitas yang berbudi secara alami akan meningkat. Dengan kejernihan pikiran, keyakinan dalam ajaran timbul. Kembangkan kehidupan yang sederhana. Ini merupakan latihan para Bodhisattwa.

Kondisi pikiran yang terkontaminasi, seperti ketidaktahuan, kemarahan, keterikatan, permusuhan, kemalasan, pengekanan, penipuan, atau pretensi, dapat dengan mudah muncul karena terpapar segala bentuk keserakahan dan kekerasan dalam media, internet, dan iklan. Semakin kita menjaga indra kita dan berhati-hati

terhadap apa yang kita hadapi, serta menjaga pikiran kita setelah berinteraksi dengan objek tertentu, semakin kecil kemungkinan emosi-emosi mengganggu akan muncul. Ini tidak berarti kita harus berkeliling dengan tutup mata, tetapi kita harus berhati-hati dengan situasi yang kita hadapi dan berusaha melatih pikiran, sebab tidak mungkin ada tempat di mana kita benar-benar terbebas dari objek-objek yang memicu keterikatan.

Kita memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih tanpa pengaruh mengganggu seperti internet, TV, berbelanja, atau bergosip dengan teman. Gaya hidup yang lebih sederhana juga akan memberikan kita lebih banyak waktu, sebab memiliki banyak barang dapat membuat hidup kita menjadi rumit. Membuat daftar tentang apa yang biasanya kita khawatirkan dan cemas, serta melacak berapa banyak waktu yang kita habiskan untuk memikirkan hal-hal tersebut dapat menjadi pencerahan. Ketika kita berkata, "Saya tidak punya waktu," kita dapat melihat dan memperhatikan apa yang sebenarnya kita lakukan dengan waktu kita.

Aktivitas-aktivitas yang berbudi secara alami akan meningkat ketika kita kurang terganggu oleh objek-objek negatif dan pikiran kita menjadi lebih jernih. Dengan kejernihan pikiran, kita dapat merenungkan ajaran Buddha dan menguji kebenarannya melalui logika dan penalaran. Tidak ada cara lain untuk memperoleh keyakinan yang autentik tanpa mempraktikkan ajaran tersebut dan menerapkannya dalam kehidupan kita serta lingkungan sekitar. Namun, kita membutuhkan ruang mental yang cukup untuk merenungkan ajaran-ajaran tersebut, sehingga

kita tidak akan tergoyahkan ketika orang lain mengajukan pertanyaan atau mengkritik praktik-praktik Buddha.

Untuk menciptakan ruang semacam itu, kita perlu menjauhkan pikiran dari objek-objek negatif, gangguan, dan hal-hal lain yang dapat memicu timbulnya pikiran-pikiran negatif. Salah satu guru saya, Lama Zopa Rinpoche, menjelaskan arti sebenarnya dari retreat, yaitu ketika pikiran, tubuh, dan ucapan menjauh dari perbuatan-perbuatan yang tidak bermoral dan delapan kecemasan duniawi. Pengasingan juga dapat melibatkan tubuh, dengan mencari tempat yang damai dan jarang dihuni untuk berlatih, sehingga kita tidak akan terlalu banyak diganggu oleh gangguan, teman-teman yang buruk dan media. Sebagai pemula, kita tidak memiliki banyak pertahanan terhadap hal-hal tersebut, dan kita cenderung hanya mengikuti arus dan berakhir dengan masalah.





## 22 Januari

### Sikap Seimbang

*Orang-orang terkasih yang telah lama bersama akan berpisah. Kekayaan yang dibuat dengan susah payah akan ditinggalkan. Kesadaran, sang tamu, akan meninggalkan penginapan tubuh. Lepaskan hidup ini. Ini merupakan latihan para Bodhisattwa.*

Berpikir tentang ketidakkekalan dan kematian mengajak kita untuk merenungkan arti hidup kita dan hasil akhirnya. Saat ini, seolah-olah kita memiliki kewajiban untuk selalu sibuk, tetapi apa gunanya begitu gelisah dengan ponsel, komputer, dan perangkat elektronik kita jika pada akhirnya, kita semua akan mati? Tubuh dan kesadaran kita, yang kita labeli sebagai “saya” atau “orang”, akan berpisah saat kematian. Label “saya” berlanjut dengan kesadaran, tetapi bukan dengan identitas ego kita dalam hidup ini yang berdasarkan kewarganegaraan, kelompok etnis, orientasi seksual, gender, profesi, partai politik, dan lainnya saat ini. Kita mungkin berpikir bahwa dicintai dan dihargai oleh orang-orang yang paling dekat dengan kita adalah yang

membuat hidup kita berarti, tetapi tidak peduli seberapa besar kita mencintai seseorang, kita harus berpisah saat kematian datang. Kita akan lahir di satu tempat dalam kehidupan masa depan kita sementara orang-orang yang kita cintai akan lahir di tempat lain.

Buddha dengan sangat jelas mengatakan, dan ini tentunya pengalaman kita, bahwa apa pun yang bersatu harus berpisah. Kita bekerja sangat keras untuk mendapatkan uang dan harta yang memperkuat rasa identitas kita. Tetapi kita tidak dapat membawa kekayaan kita saat kita mati, dan ini berpotensi menjadi objek sengketa bagi kerabat kita. Hanya cetakan atau benih karma dalam pikiran kita yang berlanjut ke kehidupan berikutnya. Aksi-aksi tubuh, ucapan, dan pikiran kita saat ini meninggalkan kecenderungan dan predisposisi pada kesadaran kita yang mempengaruhi siapa kita lahir selanjutnya, di mana kita lahir, kebiasaan-kebiasaan kita, dan pengalaman-pengalaman hidup kita. Bukan berarti segala sesuatu telah ditentukan, tetapi mereka dipengaruhi oleh tindakan yang kita ciptakan di masa lalu. Kita semua sedang menciptakan sebab-sebab sekarang untuk apa yang akan kita alami di masa depan. Mengingat situasi ini, cara terbaik untuk menggunakan tubuh, kekayaan, dan hubungan kita saat ini adalah dengan menciptakan kebajikan dengan berlatih kedermawanan, etika, kesabaran, usaha yang gembira, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Kita dapat menggunakan kenikmatan indra sebagai objek kedermawanan bukan keterikatan, melihat orang-orang yang kita cintai sebagai objek untuk berlatih keseimbangan, dan orang-orang yang tidak kita sukai dapat digunakan

sebagai objek kesabaran. Kita masih memiliki semua hal ini dalam hidup kita, tetapi kita dapat belajar untuk menggunakannya secara berbeda sehingga pikiran kita bereaksi dengan cara yang konstruktif dan sehat. Saat kita mulai mengembangkan pandangan tentang kehidupan masa depan sebagai hal yang lebih penting, kita akan merasakan lebih banyak kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup ini karena keterikatan hanya membawa ketidakpuasan dan ketakutan akan kehilangan. Kita tidak perlu pergi ke ekstrem lainnya dengan menghindari orang-orang yang kita cintai, memberikan semua kekayaan kita, atau menyiksa tubuh kita, karena tidak satupun dari hal-hal ini menguntungkan makhluk hidup dan dapat menyebabkan lebih banyak masalah. Kita hanya perlu menjaga sikap yang seimbang terhadap hal-hal ini tanpa merasa terikat.



**23 Januari**

### **Menghindari Teman yang Buruk**

*Ketika Anda bersahabat dengan mereka, ketiga racun Anda bertambah, aktivitas Anda menurun, berpikir, dan meditasi menurun, dan mereka membuat Anda kehilangan cinta dan welas asih Anda. Berhenti berteman dengan teman yang buruk. Ini adalah praktik Bodhisattwa.*

Salah satu guru saya, Geshe Ngawang Dhargyey, biasanya mengingatkan bahwa teman buruk bukanlah orang-orang dengan tanduk di kepala mereka dan cemberut jahat yang mengaitkan kita pada benda tajam. Sebaliknya, mereka hanyalah orang-orang yang hanya memikirkan kebahagiaan dalam kehidupan ini. Bahkan jika mereka tahu tentang kehidupan masa depan mereka, itu tidak penting bagi mereka. Mereka mengatakan hal-hal seperti, “Mengapa Anda pergi ke retreat? Anda hanya akan duduk di bantal dan melihat pusar Anda sepanjang hari.”

Teman buruk lainnya mungkin mengatakan kepada kita, “Retret itu oke, tapi ikutlah nonton film dengan kami juga. Jangan terlalu ekstrem dalam apa yang Anda lakukan.”

Orang-orang ini mungkin benar-benar mencintai kita dan peduli terhadap kita, tetapi karena mereka tidak memahami karma dan kelahiran kembali, cara mereka membantu kita hanya berfokus pada kebahagiaan dalam kehidupan ini— “Temukan pasangan yang baik, tenangkan diri, jalani karir yang baik, dan dapatkan mobil yang selalu Anda inginkan, itu akan membuat Anda bahagia.”

Jenis teman buruk lainnya adalah seseorang yang tidak memiliki standar etis yang baik, pengaruh mereka membuat kita melanggar sila dan terlibat dalam sepuluh perbuatan tidak bermoral. Mereka mendorong kita melakukan hal-hal seperti balas dendam terhadap orang-orang yang telah menyakiti kita, melanggar aturan perusahaan ketika bos tidak ada di sekitar, menyembunyikan informasi tentang pajak penghasilan kita, dan menonton pornografi atau film kekerasan. Seringkali orang-orang ini adalah teman yang telah kita kenal sejak lama. Teman-teman lama kita yang suka minum dan menggunakan obat-obatan ternyata menjadi teman buruk dari sudut pandang Dharma karena ketiga racun kita meningkat saat kita menjaga perusahaan mereka.

Semua ini bisa terjadi dengan cara yang sangat halus, dan kita bahkan tidak menyadarinya sampai kita tiba-tiba menyadari bahwa kita berhenti melakukan praktik pagi kita beberapa minggu yang lalu, dan menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar video daripada membaca buku Dharma. Secara bertahap aktivitas mendengar,

berpikir, dan meditasi kita menurun dan kita kehilangan cinta dan welas asih karena teman-teman ini mendorong menumbuhkan kemarahan dan keegoisan kita. Solusinya adalah mengembangkan kebijaksanaan pembeda yang membantu kita membedakan teman yang baik dari teman yang buruk. Kita perlu sangat hati-hati tentang siapa yang kita temani karena itu membuat perbedaan besar untuk praktik kita.



## 24 Januari

### Seorang Guru Spiritual yang Berkualitas

Ketika Anda bergantung pada mereka, kelemahan Anda berakhir dan kualitas baik Anda tumbuh seperti bulan yang makin besar. Hargai guru spiritual lebih dari tubuh Anda sendiri. Ini adalah praktik Bodhisattwa.

Bagaimana kita dipengaruhi oleh guru spiritual dan teman-teman? Ada sebuah kutipan dalam Upaddha Sutta (S.N. 45.2) di mana Ananda mengatakan bahwa teman spiritual adalah setengah dari kehidupan spiritual, dan Buddha mengoreksinya dan mengatakan, "Tidak, persahabatan spiritual adalah seluruh kehidupan spiritual."

Beberapa orang berpikir ini merujuk pada teman-teman Dharma kita, tetapi dalam sutra, Buddha melanjutkan berbicara tentang dirinya sendiri sebagai pemandu spiritual yang petunjuknya harus kita ikuti. Buddha adalah teman spiritual kita yang utama dari mana semua ajaran berasal, tetapi kita harus bergantung pada orang lain

untuk memberikan kita ajaran karena Buddha tidak hidup hari ini.

Membentuk hubungan dengan teman spiritual cukup penting karena buku tidak dapat memberikan kita inspirasi dari seorang manusia yang sebenarnya yang sedang melaksanakan jalan, yang sedang melalui atau sudah melalui beberapa hal yang sedang kita alami. Juga, sebuah buku tidak bisa menunjukkan kesalahan kita dengan cara yang sangat langsung, sedangkan seorang mentor spiritual benar-benar bisa menunjukkan hal-hal yang perlu kita lihat. Ini membutuhkan pembukaan dan pembentukan hubungan Dharma daripada melakukan segalanya sendiri. Ketika kita memiliki hubungan di mana ada banyak rasa hormat dan kekaguman dan keyakinan kepada mentor spiritual kita, kita memperhatikan saran mentor kita dan berusaha sebaik mungkin untuk mempraktikkan ajaran mereka. Dalam prosesnya, kesalahan kita akan berakhir dan kualitas baik kita akan meningkat saat kita mempraktikkan Dharma.

Memiliki hubungan yang baik dengan seorang mentor spiritual yang berkualitas akan membantu kita tidak hanya dalam kehidupan ini tetapi juga akan mengarah ke kelahiran kembali yang baik jika kita menciptakan karma baik dengan mengikuti ajaran mentor kita. Kita juga mungkin memiliki kesempatan untuk terhubung kembali dengan guru spiritual yang sama pada kehidupan mendatang jika kita membuat doa yang kuat. Sebaliknya, hal terakhir yang ingin kita lakukan adalah menciptakan karma negatif yang mengirimkan kita ke alam bawah dengan menjalin hubungan dengan guru yang tidak berkualitas sepanjang



beberapa kehidupan. Kita perlu mengandalkan orang-orang yang memiliki praktik yang tepat, pengetahuan, dan motivasi untuk membantu kita demi kepentingan kita, bukan karena mereka menginginkan persembahan, pengikut, atau prestise.



## 25 Januari

### Berlindung pada Tiga Permata

*Diri sendiri juga terikat dalam penjara kehidupan samsara, dewa duniawi mana yang bisa memberi Anda perlindungan? Oleh karena itu, ketika Anda mencari perlindungan, berlindunglah pada Tiga Permata yang tidak akan mengkhianati Anda. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.*

Dalam agama Buddha, kita mencari perlindungan dalam Tiga Permata: Buddha, Dharma, dan Sangha. Mencari perlindungan adalah hal penting yang harus dipertimbangkan. Buddha, yang telah bebas dari siklus keberadaan, dapat menunjukkan kita jalan menuju pencerahan. Dharma adalah perlindungan yang sebenarnya, jalan yang benar, dan penghentian penderitaan yang sejati yang, saat diaktualisasikan, membebaskan pikiran kita dan mengubahnya menjadi tempat perlindungan kita. Kita mencari perlindungan dalam Sangha Arya, mereka yang telah secara langsung menyadari kekosongan. Sangha

dalam pengertian konvensional merujuk pada komunitas dari empat orang monastik atau lebih.

Kadang-kadang di Barat, orang menggunakan istilah Sangha untuk merujuk pada siapa saja yang pergi ke pusat Buddha. Penggunaan yang terakhir ini sangat membingungkan karena orang yang menghadiri pusat Buddha tidak selalu merupakan pengikut Buddha dan mungkin belum mengambil lima sila umat awam. Sangha yang kita cari perlindungannya adalah spesial—mereka yang memiliki pemahaman sebenarnya, yang diwakili oleh komunitas monastik.

Kita bisa yakin bahwa Tiga Permata tidak akan mengkhianati kita karena welas asih adalah yang mendorong Buddha untuk menyadari hakikat realitas, dan Beliau sama sekali tidak memiliki motivasi egois untuk menyakiti, menyesatkan, atau memanipulasi kita. Namun, kemungkinan besar kita akan disesatkan oleh dewa-dewa duniawi, roh, atau peramal. Lucu bagaimana kita menjadi khawatir ketika seorang peramal memberi tahu kita bahwa karma buruk akan segera matang dan segera melakukan praktik pemurnian, tetapi tidak ada kegaduhan ketika Buddha memberi tahu kita hal yang sama. Penting untuk mempelajari tentang kualitas Buddha, Dharma dan Sangha sehingga keyakinan kita terhadap Mereka menjadi stabil. Kita harus tahu apa yang kita percayai dan mengapa kita percaya setelah memeriksa ajaran dan mendapatkan keyakinan. Jika tidak, orang mungkin datang dan mengajarkan sesuatu yang terdengar baik, dan kita akan berakhir sebagai pengikut Jim Jones berikutnya.



## 26 Januari

### Bangun untuk Karma

*Sang Penakluk mengatakan bahwa semua penderitaan yang tak tertahankan dari kelahiran kembali yang buruk adalah hasil dari perbuatan salah. Oleh karena itu, meskipun dengan risiko hidupmu, jangan pernah berada di atas jalan yang salah. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.*

Setiap penderitaan yang kita alami, seperti kelahiran kembali yang buruk atau rasa sakit fisik atau mental yang kita alami dalam kehidupan ini, terjadi karena tindakan negatif yang telah kita lakukan baik sebelumnya dalam kehidupan ini atau, lebih mungkin, dalam kehidupan sebelumnya. Ketika kita memahami bahwa penderitaan kita disebabkan oleh tindakan masa lalu kita, kita berhenti menyalahkan siapa pun yang terlibat dalam penderitaan kita sekarang. Untuk belajar dari situasi kita, kita memutuskan untuk tidak menumpuk lebih banyak karma negatif yang bisa menyebabkan penderitaan serupa di kehidupan yang akan datang.

Kita mungkin berpikir bahwa hidup kita adalah hal paling berharga yang kita miliki dan layak untuk dipertahankan bahkan kalau perlu dengan membunuh, mencuri, atau berbohong. Namun tidak ada jaminan bahwa tindakan negatif kita akan berhasil mempertahankan kehidupan ini, yang akhirnya juga akan lepas dari kita. Saat kita meninggal, kita harus membawa apa pun karma negatif yang telah kita ciptakan untuk mempertahankan kehidupan ini ke kehidupan kita berikutnya. Kita mungkin berakhir dengan menukar periode kebahagiaan pendek yang tersisa dalam kehidupan saat ini dengan periode penderitaan yang lebih lama di alam yang lebih rendah.

Kita perlu bangkit dan mempertanyakan pikiran yang merasionalisasi yang mengabaikan hasil karma dari tindakan negatif kecil. Kita juga perlu berhenti dan melihat apa yang sedang terjadi di pikiran kita ketika kita melakukan tindakan negatif—apakah kita tidak menyadari bahwa itu adalah tindakan negatif, dalam hal ini kita perlu belajar lebih banyak tentang Dharma sehingga kita bisa membedakan antara tindakan positif dan negatif? Apakah kita tidak sedang sadar-penuh dan tidak tahu apa yang kita lakukan? Jika demikian, kita perlu memulihkan kesadaran dan kecerdasan kita sehingga kita eling terhadap tindakan kita. Apakah kita sedang sembrono dan tidak peduli tentang penderitaan yang akan kita terima dari tindakan negatif karena kita mendapatkan kebahagiaan sekarang? Dalam hal ini, kita perlu membina beberapa kesadaran yang menghargai kebajikan dan memikirkan efek dari tindakan kita.

Mungkin kita tahu apa yang kita lakukan dan tahu itu negatif, tetapi pikiran kita dikuasai oleh kekuatan yang dahsyat dari penderitaan. Dalam hal itu, kita perlu memperkuat antidot kita terhadap penderitaan, sehingga mereka tidak menguasai pikiran kita dan mengendalikan tindakan kita. Kita harus menggunakan energi kita untuk melakukan penjinakan terhadap sepuluh tindakan negatif di samping menahan diri untuk tidak melakukannya. Ini adalah hal praktis seperti tidak membunuh, melainkan melindungi kehidupan, dan tidak mencuri, tetapi bermurah hati.



**27 Januari**

## **Melebarkan Spektrum Aspirasi Kita**

*Seperti embun di ujung bilah rumput, kenikmatan dari tiga dunia hanya berlangsung sebentar dan kemudian lenyap. Aspirasikan pada keadaan pembebasan tertinggi yang tak pernah berubah. Ini adalah praktik para Bodhisattva.*

Tiga dunia adalah alam keinginan, alam bentuk, dan alam tanpa bentuk. Kenikmatan alam keinginan adalah kenikmatan indra, dan kenikmatan alam bentuk dan tanpa bentuk datang dari konsentrasi, tetapi semuanya hanya bertahan sebentar. Jika kita berpikir kembali, bahkan dalam kehidupan ini, kita telah memiliki banyak kenikmatan dan kebahagiaan, tetapi di mana semua itu sekarang? Kita semua telah bekerja sangat keras untuk mencapai hal-hal tertentu di masa lalu, tetapi apa yang terjadi pada kebahagiaan dan kesenangan yang kita alami setelahnya? Di akhir hidup kita, kita bisa berakhir dengan banyak album foto, buku klip, dan jurnal, tetapi di mana kehidupan nyata yang telah kita jalani? Semua itu akan

hilang, hilang, hilang. Kita mungkin memiliki beberapa kisah untuk diceritakan, tetapi apakah tujuan hidup kita untuk mengumpulkan cerita bagus?

Pikirkanlah tentang gambaran tetesan embun di ujung bilah rumput. Ada di pagi hari tetapi menghilang ketika matahari keluar dan tidak pernah kembali. Hal yang sama berlaku untuk kebahagiaan sementara yang kita alami dalam siklus keberadaan, yang merupakan kebahagiaan kelas “F” karena tidak bertahan lama. Muncul dan kemudian hilang, dan pada saat yang sama, kita mengalami banyak ketidakbahagiaan mencoba mendapatkannya. Kita juga menciptakan banyak karma negatif, yang mengikuti kita ke kehidupan masa depan. Kita sangat terkunci dalam visi hanya tentang kehidupan ini sehingga kita berpikir segala yang ada hanyalah apa yang kita alami sekarang, dan semua yang bisa diberi label “saya” adalah siapa kita sekarang, dalam tubuh ini. Itu adalah visi yang sangat sempit tentang apa yang terjadi di tingkat konvensional, apalagi fakta bahwa tidak ada suatu ‘diri’ yang ada dengan sendirinya di sana untuk mengalami semua itu.

Para Buddha berusaha keras membuat kita membuka pikiran kita sehingga kita dapat mencapai jenis kebahagiaan dan kegirangan yang tidak mengecewakan kita, tidak meninggalkan kita, dan bukan hanya tontonan slide di akhir umur, melainkan keadaan kegirangan yang berasal dari pikiran kita yang terbebas dari penderitaan dan karma. Sebuah keadaan kegirangan yang berasal dari menghasilkan bodhicitta dan mengetahui bahwa kita membuat hidup kita bermakna bagi semua makhluk hidup dalam jangka panjang. Kita hanya perlu melebarkan



spektrum dan melihat bahwa keadaan pembebasan tertinggi sepenuhnya berada dalam jangkauan kita. Kita dapat menciptakan sebab-akibat untuk hasil semacam ini dengan motivasi yang tepat dan usaha yang gembira.



**28 Januari**

## **Makhluk Hidup yang Baik, Ibu Kita**

*Ketika ibumu, yang telah mencintaimu sejak awal waktu, sedang menderita, apa gunanya kebahagiaanmu? Oleh karena itu, untuk membebaskan makhluk hidup yang tak terbatas, kembangkan niat altruistik. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.*

Kebanyakan orang memiliki ikatan kuat dengan ibu mereka, dan bahkan jika pun mereka tidak memiliki hubungan dekat itu, kita semua dapat menghargai kenyataan bahwa ibu kita telah melahirkan kita, memberi kita makan, melatih kita buang air, mengajari kita berbicara, dan segala hal lainnya. Kita datang setelah lahir sebagai orang asing sepenuhnya dan tinggal selama empat puluh tahun berikutnya (dulu memang delapan belas, tetapi sekarang anak-anak tinggal di rumah lebih lama). Jika ibu kandung kita tidak bisa merawat kita, dia membuat persiapan agar orang lain melakukannya, karena dia menginginkan kita berkembang dan menjadi anggota masyarakat yang berkontribusi.

Mempertimbangkan bahwa semua makhluk hidup telah menjadi ibu kita sejak awal waktu, kita merenungkan bahwa kita memiliki hubungan semacam ini dengan semua makhluk hidup lainnya. Kemudian alih-alih merasa ditinggalkan, diabaikan dan tidak dicintai, kita menyadari bahwa kita telah menerima banyak kebaikan dan kasih sayang dari orang lain, dan muncul keinginan untuk membalas mereka secara alami. Ketika kita merenungkan bagaimana mereka juga berputar-putar dalam samsara di bawah pengaruh penderitaan dan karma, kita tidak akan merasa puas dan senang hanya dengan pembebasan kita sendiri.

Bekerja untuk pembebasan pribadi saja tampaknya tidak tepat karena alasan utama kita memiliki kesempatan untuk mempraktikkan Dharma adalah bahwa orang lain telah membantu kita di masa lalu.

Praktik kita mendapatkan rasa yang berbeda saat kita mengembangkan niat altruistik bodhicitta, yaitu pikiran yang berusaha mencapai pencerahan penuh secepat mungkin, untuk memberi manfaat kepada semua makhluk hidup dengan cara yang paling efektif. Ketika kita mengambil sumpah Bodhisattwa, kita berkomitmen untuk melakukan ini, dan motivasi jangka panjang yang indah ini membantu kita mengatasi frustrasi dan rintangan di sepanjang jalan. Berpikir dengan cara ini sangat membantu untuk berurusan dengan pikiran anak umur dua tahun yang penuh dengan keinginan yang merengek, "Saya ingin ini, saya ingin itu," atau pikiran remaja pemberontak yang menegur, "Siapa kamu berani-beraninya memberitahu saya apa yang harus dilakukan?"

Mengarahkan pikiran Anda ke arah bodhicitta memberi Anda inspirasi untuk melepaskan keburaman-batin, kemarahan, atau keterikatan apa pun yang Anda terjebak di dalamnya saat ini.



## 29 Januari

### Pemberian dan Penerimaan

*Semua penderitaan datang dari keinginan untuk kebahagiaanmu sendiri. Buddha sempurna lahir dari pemikiran untuk membantu orang lain. Oleh karena itu, tukar kebahagiaanmu dengan penderitaan orang lain. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.*

Pikiran yang berpusat pada diri sendiri berpikir bahwa kebahagiaan dan penderitaannya lebih penting daripada yang dialami orang lain, dan bahwa semua orang telah ditempatkan di planet ini untuk melayani dia. Konflik tidak dapat dihindari karena semua orang memiliki pemikiran yang sama! Pikiran yang berpusat pada diri sendiri adalah yang mencoba membuat semua orang berpihak pada kita melawan seseorang yang tidak kita sukai; adalah yang mencari balas dendam, merasa cemburu, dan mudah tersinggung. Kita sangat tidak bahagia ketika pikiran yang aktif sehari-hari adalah pikiran yang berpusat pada diri sendiri karena membawa kita untuk menciptakan banyak karma negatif melalui sepuluh perbuatan tidak baik

seperti membunuh, mencuri, perilaku seksual yang tidak bijaksana, berbohong, bicara yang memecah belah, bicara kasar, bicara sia-sia, iri hati, pikiran jahat, dan pandangan yang salah. Sangat penting bagi kita untuk menyadari bahwa kita bukan pikiran yang berpusat pada diri sendiri dan langsung meninggalkannya begitu kita mengenalinya.

Motivasi bodhicitta adalah yang mendorong seorang Bodhisattwa untuk bermeditasi dan mengumpulkan simpanan energi kebaikan yang diperlukan untuk menjadi Buddha yang sepenuhnya terjaga. Kita perlu dapat memahami motivasi kita untuk membantu orang lain, yang seharusnya memastikan kebahagiaan mereka bukan merasa kasihan pada mereka atau ingin mendapatkan sesuatu dari mereka.

Meditasi mengambil dan memberi dari tonglen didasarkan pada pertukaran diri dan orang lain. Ini melibatkan pergeseran basis “saya” dalam “Saya ingin kebahagiaan” ke semua makhluk hidup lainnya dan menggeser “kamu” dalam “Kamu kurang penting” ke diri kita sendiri.

Kita membayangkan menghirup penderitaan orang lain, yang berubah menjadi petir dan membombardir dinding keegoisan di sekitar hati kita hingga benar-benar hancur. Pada titik ini, kita tidak lagi menderita dari keegoisan atau pengagulan diri sendiri, dan makhluk hidup lainnya tidak lagi menderita hasil dari karma atau penderitaan mereka. Dari dalam ruang terbuka di hati kita, kita membayangkan melipatgandakan tubuh, harta benda, dan kebajikan kita, dan memancarkannya sebagai cahaya kepada orang lain. Hadiah-hadiah ini menjadi keadaan fisik dan mental yang diperlukan bagi makhluk hidup lainnya untuk bertemu

dengan Dharma dan mencapai pencerahan. Terus fokus pada welas asih, pemberian, dan cinta. Praktik yang baik membantu kita untuk menghasilkan pikiran bodhicitta.



## 30 Januari

### Berlatih di Tengah Kesulitan

*Bahkan jika seseorang karena hasrat yang kuat mencuri semua kekayaanmu atau membuatnya dicuri, dedikasikan padanya tubuhmu, harta benda, dan kebajikanmu, baik dari masa lalu, sekarang maupun masa yang akan datang. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.*

Bagaimana perasaan kita ketika seseorang meminjam buku dan tidak mengembalikannya, atau meminjam sepuluh dolar dan tidak membayar kita kembali? Kita tidak merasa bahagia. Bayangkan betapa marah dan kesalnya kita jika kita pulang dan menemukan semua barang kita hilang—mobil kita, pakaian, kenang-kenangan, komputer, dan semua perangkat kita. Yang lebih parah lagi, harta benda kita dicuri hanya karena hasrat yang kuat, bukan karena pencuri itu miskin.

Dengan mengubah pikiran kita, kita bisa mengembangkan welas asih kepada pencuri yang, karena kecenderungan yang kuat, menciptakan banyak karma buruk dengan



mencuri barang-barang kita. Kita bisa melakukan praktik tonglen untuknya dan menawarkan tubuh, harta benda, dan kebajikan kita dalam bentuk apa pun yang dia butuhkan. Kita bisa berdoa untuknya agar bertemu dengan Dharma, bukan agar dia belajar tentang karma dan mengembalikan barang-barang kita, tetapi demi kesejahteraan dirinya sendiri. Ini mungkin terdengar mustahil tetapi mengubah pikiran kita ke arah ini sedikit saja pun sangat bermanfaat.

Respons lainnya adalah merasa sangat kaget dan bermusuhan serta menginginkan balas dendam karena merasa dizolimi. Pilihan ketiga mungkin pergi dan mabuk atau menggunakan obat-obatan, tetapi kemarahan masih akan ada dan bisa kembali menyelinap melalui kabut.

Sebaliknya, kita bisa membebaskan pikiran kita dari kemarahan dengan melihat situasi orang lain dan menumbuhkan cinta dan welas asih. Kita juga bisa merenungkan bagaimana pencurian terjadi sebagai hasil dari perbuatan mencuri kita sebelumnya, dan karma negatifnya sekarang sudah selesai, sedangkan orang malang yang melakukan ini akan menderita melalui kelahiran kembali yang mengerikan. Situasi negatif seperti ini benar-benar dapat mendorong kita dalam praktik Dharma dan membuat pikiran kita lebih bahagia dan damai.



## 31 Januari

### Mengubah Kemarahan

*Bahkan jika seseorang mencoba memotong kepalamu saat kamu tidak melakukan kesalahan sedikit pun, dengan kasih sayang, ambillah semua kesalahan dia untuk dirimu sendiri. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.*

Ketika seseorang melakukan sesuatu kepada kita yang tidak kita sukai, biasanya kita merasa seperti kita tidak melakukan sesuatu yang salah. Sikap ini kemudian membenarkan pembalasan yang kita lakukan, dan orang lain dengan siapa kita telah berbuat salah juga akan berpikir dengan cara yang sama. Terlepas dari apakah kita telah melakukan sesuatu yang salah atau tidak, faktanya adalah bahwa karma buruk yang kita ciptakan dengan menyakiti seseorang di masa lalu sekarang sedang berbuah, jadi tidak ada gunanya marah pada orang yang menyakiti kita sekarang. Ini tidak berarti bahwa kita pantas menderita, sadari saja bahwa siapa pun kita di kehidupan sebelumnya sudah terlalu banyak berlaku negatif dan melakukan

sesuatu yang merugikan. Itu bisa terjadi tiga miliar abad yang lalu, tetapi karma, setelah diciptakan, tetap ada dalam aliran pikiran jika kita tidak membersihkannya. Kita harus menggunakan pengetahuan ini untuk memotivasi diri kita di malam hari jika kita tidak merasa ingin melakukan praktik pembersihan kita.

Kita bisa melakukan meditasi mengambil-dan-memberi, tonglen, di mana kita mengambil semua kesalahan penyerang kita atas diri kita sendiri dengan kasih sayang. Alih-alih tenggelam dalam trauma dan pengkhianatan kita sendiri dan mengadakan pesta belas kasihan, kita mengambil karma negatif mereka ke dalam diri kita, yang berubah menjadi petir yang menghancurkan gumpalan keegoisan di hati kita. Dari ruang terbuka yang jernih, kita menghasilkan welas asih dan memberi mereka tubuh kita, harta benda, dan semua kebajikan kita dari masa lalu, sekarang, dan masa depan. Hal terbaik yang bisa kita harapkan untuk siapa pun yang menyakiti kita adalah bertemu dan mempraktikkan Dharma dalam kehidupan yang akan datang karena mereka akan jauh lebih kecil kemungkinannya untuk menyakiti kita lagi. Reaksi naluri kita terhadap pembalasan dan kemarahan sangat tidak tepat karena semakin banyak kita menyakiti seseorang yang menyakiti kita, semakin banyak mereka akan menyakiti kita kembali. Ini adalah dinamika di balik begitu banyak perang dan perselisihan pribadi yang berlangsung lama, jadi lebih baik untuk mengambil semua kesalahan mereka atas diri kita sendiri dengan kasih sayang dan mengharapkan mereka baik-baik saja.



## **Penerbit Dian Dharma**

Penerbit Dian Dharma didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Mei 1995 dengan tujuan untuk menyebarkan Dharma ke seluruh tanah air melalui buku-buku yang dibagikan secara gratis.

Berkat dukungan banyak pihak, hingga saat ini Penerbit Dian Dharma tetap eksis dan telah menerbitkan 180 judul buku. Sebagian dari terbitan Dian Dharma juga telah tersedia dalam versi e-book di situs [www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)

Jika Anda ingin mendapatkan buku-buku Dian Dharma, atau ingin berkontribusi terhadap penerbitan buku Dian Dharma untuk distribusi gratis, silakan hubungi:

Penerbit Dian Dharma  
Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. & Fax. (021) 5674104  
Hp. & WA: 081 1150 4104  
Email: [admin@diandharma.org](mailto:admin@diandharma.org)  
[www.diandharma.org](http://www.diandharma.org)  
Instagram: [penerbitdiandharma](https://www.instagram.com/penerbitdiandharma)  
Facebook: [Dian Dharma Book Club](https://www.facebook.com/DianDharmaBookClub)

Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.



## **WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE**

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa  
Jakarta Barat 11510  
Telp. (021) 5687921, (021) 5687922  
Fax. (021) 5687923  
Email: [admin@ekayana.or.id](mailto:admin@ekayana.or.id)

Website: [www.ekayana.or.id](http://www.ekayana.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Arama  
Aplikasi: Ekayana

### **Media Sosial**

WA: 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119  
Facebook: Wihara Ekayana Arama  
Instagram: ekayanaarama  
Instagram: kopemwea  
Instagram: koremwea  
Instagram: smbekayanaarama  
TikTok: ekayanaarama

### **Kebaktian Umum**

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00 (Mandarin)  
Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00 (Mandarin)  
Minggu, pk. 08.00 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)  
Minggu, pk. 17.00 – 19.00 (Pali)

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

### **Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

### **Dharma Class**

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

### **Latihan Meditasi**

Minggu, pk. 13.00 – 15.00 (Vipassana)  
Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

Jl. Ki Hajar Dewantara No. 3A  
Summarecon Serpong  
Tangerang 15810  
HP. 0812 1932 7388  
Email: [admin@ekayanaserpong.or.id](mailto:admin@ekayanaserpong.or.id)

Website: [www.ekayanaserpong.or.id](http://www.ekayanaserpong.or.id)  
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

### **Media Sosial**

WA: 0818 0292 6368  
Facebook: Wihara Ekayana Serpong  
Instagram: ekayanaserpong  
Instagram: kopemwes  
Instagram: koremwes  
Instagram: sekolahmingguwes  
TikTok: Wihara Ekayana Serpong

### **Kebaktian Umum**

Malam Ce It dan Malam Cap Go  
(Mandarin)  
Minggu, pk. 08.30 – 09.30 (Mandarin)  
Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)