

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**

Februari

**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+76 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



Februari



*Menumbuhkan **Hati Welas Asih**
demi kebahagiaan agung*



1 Februari

Menghadapi Kritik Tajam

Bahkan jika ada orang yang menyiarkan segala macam komentar tidak menyenangkan tentang Anda ke seluruh tiga ribu dunia, sebagai balasannya, dengan pikiran yang penuh cinta, bicarakan tentang kualitas baiknya. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Salah satu keterikatan terbesar kita adalah pada reputasi. Kalau ada orang yang membuat satu komentar kecil tidak menyenangkan tentang kita kepada kucing, kita akan merasa sangat terkejut dan marah. Bahkan para yogi yang tinggal di gua bisa terpikat pada reputasi mereka di antara orang-orang kota sebagai seorang petapa dan meditator yang hebat. Keterikatan pada reputasi bisa menjadi masalah besar bagi kita, dan semakin besar keterikatan itu, semakin kaku kita sewaktu orang lain tidak setuju dengan betapa hebatnya kita sebagaimana yang kita pikir. Jikalau ada orang menyebarkan komentar tidak menyenangkan tentang kita, sebagai balasannya kita ingin memburuk-burukkan mereka kepada siapa saja yang

akan mendengarkan, bukannya melakukan hal yang persis sebaliknya.

Kita ambil catatan tentang semua kesalahan mereka yang sudah kita simpan dan melabeli mereka dengan segala macam diagnosis psikologis negatif. Semua ini didorong oleh pemahaman diri kita yang perlu melindungi sebuah “aku” dari segala jenis kritikan. Kita menjadi begitu sakit karena telah menjadi sangat bergantung pada orang lain untuk memberitahu kita siapa kita ini. Kita tidak memiliki banyak kebijaksanaan yang bisa membedakan saat kita masih kecil sehingga mempercayai segala macam informasi yang orang berikan kepada kita tentang diri kita sendiri. Beberapa pesan ini tidak benar, jadi kita perlu menyortirnya sebagai orang dewasa dan melepaskan yang palsu. Sewaktu kita sudah lebih mampu menilai kekuatan dan kelemahan kita sendiri, apa yang dikatakan orang lain tidak akan mempengaruhi kita sekuat itu. Kita juga akan tahu apakah kita bertindak dengan benar dengan memeriksa motivasi kita.

Tujuannya adalah memiliki ruang di pikiran kita sehingga kita tidak begitu defensif atas setiap komentar kecil yang diucapkan orang lain serta dapat menghargai kualitas baik mereka meskipun mereka juga ada salahnya. Kita akan lebih cenderung mencoba menyelesaikan masalah dengan siapa pun yang mengkritik kita daripada tidak mau berbicara dengan mereka lagi. Dan kita membicarakan sifat-sifat baik mereka bukan hanya karena kita adalah praktisi Dharma, tetapi karena kita telah mengubah pikiran kita dan benar-benar dapat melihat beberapa sifat baik untuk dibicarakan.



2 Februari

Guru Spiritual Tak Terduga

Meskipun orang mungkin mencemooh dan mengucapkan kata-kata buruk tentang Anda di depan umum, pandanglah dia sebagai guru spiritual, dan hormatilah dia dengan mendalam. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Anda sedang rapat staf, atau dalam pertemuan keluarga, atau bersama kelompok Dharma dan mentor spiritual Anda, kemudian ada orang yang melangkah masuk, mulai berkata kasar serta mencaci Anda di depan semua orang. Atau Anda berada di depan auditorium yang penuh dengan orang, Anda menerima penghargaan dan seseorang berdiri lalu berujar, “Anda sebenarnya tidak pantas mendapatkan penghargaan ini.”

Dalam situasi seperti itu, tidak banyak alternatif: kita bisa marah, menangis dan berlari keluar dari ruangan, menutup pintu dengan keras, atau kita bisa mengatasi pikiran kita.

Mustahil bagi pikiran yang berpusat pada diri sendiri untuk melihat orang yang mengkritik kita sebagai guru spiritual kita, tetapi sangat mungkin dari sudut pandang cara pikir Dharma. Mengapa? Kalau kita memiliki reaksi dramatis terhadap orang yang mencemarkan reputasi kita, jelas, kita punya keterikatan pada reputasi, ada sedikit masalah ego di sana. Kita tidak marah pada orang tersebut demi kebaikan semua makhluk hidup, tetapi karena dia mengganggu kebahagiaan kita. Orang ini menjadi guru spiritual kita karena dia memaksa kita untuk melihat pikiran kita yang berpusat pada diri sendiri, “aku” yang kepercayaan dirinya lenyap oleh beberapa kata-kata kasar.

Ketika kita melakukan meditasi kekosongan, langkah pertama dalam analisis empat titik adalah mengidentifikasi objek untuk disangkal, yang merupakan “aku” yang ada secara inheren yang kita percaya ada, tetapi sebenarnya tidak pernah ada. Kitab suci menyarankan untuk mengingat waktu kita dituduh secara tidak adil, atau seseorang mencemarkan reputasi kita karena dalam situasi ini “aku” muncul sangat kuat. Dengan objek untuk disangkal tampil jelas di depan kita, kita mampu melakukan analisis.

Salah satu teman saya baru saja melukis bagian dalam wihara tempat tinggal gurunya. Ketika gurunya masuk, gurunya merobek karya teman saya menjadi serpihan. Teman saya jelas kaget, lalu gurunya menatap dia dan berkata, “Itu dia objek untuk disangkal.”

Gurunya mengajarkan dia tentang meditasi kekosongan dengan menunjukkan objek untuk disangkal – “aku”-nya – dengan sangat jelas. Orang-orang yang mencemooh kita di depan publik melakukan hal yang sama, jadi kita harus

membungkuk kepada mereka dengan hormat karena praktik Dharma kita lebih penting daripada reputasi kita. Kita bisa menggunakan kesempatan itu untuk melakukan meditasi tentang kekosongan alih-alih merasa marah dan kecewa seperti yang telah kita lakukan dalam situasi serupa sejak masa dahulu kala.





3 Februari

Menerima Pengalaman yang Menyakitkan

Meskipun orang yang telah Anda rawat seperti anak Anda sendiri menganggap Anda sebagai musuh, hargailah dia secara spesial, seperti seorang ibu terhadap anaknya yang sedang sakit. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Orang-orang yang sangat kita pedulikan berbalik melawan kita dan melihat kita sebagai musuh besar mereka. Jika kita berlatih di jalur Bodhisattwa, kita harus mampu menerima pengalaman menyakitkan seperti ini tanpa membiarkan pikiran kita menjadi kacau dan jatuh ke dalam kemarahan, penyesalan diri, membenaran diri, atau hal-hal biasa yang kita lakukan ketika makhluk hidup tidak berperilaku seperti harapan kita.

Kita dapat merenungkan bagaimana perlakuan buruk yang kita terima adalah karma negatif kita sendiri yang sedang matang, dan bagaimana keterikatan menguasai semua makhluk hidup, termasuk diri kita sendiri, sehingga berbuat dan mengatakan hal-hal yang tak masuk akal.

Kalau kita mengambil jeda beberapa menit saja untuk merenungkan, kita juga mungkin dapat ingat bagaimana kita sendiri juga telah memperlakukan orang yang peduli pada kita seperti musuh. Kita tidak selalu menghargai orang tua kita saat kita tengah tumbuh dewasa dan kita mungkin sudah sering membuat mereka sakit kepala. Menerima kebaikan dan kemurahan hati orang lain tetapi kemudian berbalik melawan mereka dapat terjadi dalam persahabatan, hubungan kerja, hubungan guru-siswa, dan sebagainya. Jika seseorang berbalik memusuhi, kita dapat menggunakan kesempatan itu untuk merenungkan saat-saat kita telah melakukan sesuatu yang serupa. Kita bisa membangkitkan rasa penyesalan, dan meminta maaf dengan menelpon atau menulis kepada siapa pun yang kita sakiti.

Kita juga bisa melihat orang yang mengkhianati kita sebagai anak yang sedang demam dan tantrum sehingga pikirannya tidak terkontrol. Anak itu mungkin sedang menendang dan berteriak menyebut ibunya dengan berbagai istilah tidak pantas, tetapi ibunya tidak memasukkan ke dalam hati dan terus merawatnya dengan penuh kasih sayang. Dengan cara yang sama, kita bisa mencintai dan berwelas asih kepada orang-orang yang berbalik melawan kita karena pikiran mereka sedang dikuasai oleh keterikatan.



4 Februari

Titik Sensitif

Jika ada orang yang setara atau lebih rendah meremehkan Anda karena dia sedang sombong, tempatkan dia, seperti yang Anda lakukan kepada guru spiritual Anda, dengan hormat di atas kepala Anda. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Orang-orang yang tidak menyenangkan ini tidak pernah meninggalkan kita, bukan? Mereka menyebarkan cerita buruk tentang kita di seluruh tiga ribu dunia, menghina kita di dalam pertemuan umum, mengkhianati kepercayaan kita setelah kita merawat mereka seperti anak kita sendiri, dan bahkan memotong kepala kita. Kemudian ada orang yang tahu lebih sedikit dibandingkan kita atau memiliki status sosial atau peringkat yang lebih rendah di hierarki perusahaan, merendahkan kita karena ia sedang sombong. Setidaknya ayat ini tidak mengatakan bahwa dia melakukannya di depan grup besar, tapi mungkin saja dia berbuat seperti itu.

Apakah harga diri yang membuat kita merasa sangat tersinggung oleh apa yang mereka katakan? Kita juga bisa salah mengartikan perbedaan pendapat sebagai kritik atau serangan pribadi. Jika kita mendengarkan lebih dekat, sering kali orang hanya mengekspresikan ide mereka tentang cara melakukan sesuatu yang berbeda dari cara kita, tetapi kita merasa tersinggung dan direndahkan akibat cara pikiran kita menafsirkan situasi tersebut.

Kita dianjurkan untuk menghormati orang yang meremehkan kita seolah-olah dia adalah guru spiritual kita, karena dia menunjukkan mana kotoran batin yang perlu kita atasi. Tentu saja, kita lebih suka dia memberi tahu kita dengan nada lembut dan penuh kasih sambil mengingatkan kita tentang semua kualitas baik kita, seperti yang akan dilakukan oleh guru kita. Namun dia tetap melakukan pekerjaan yang sama dengan menunjukkan di mana titik-titik sensitif kita dan apa yang perlu kita kerjakan. Kita menempatkan dia di atas kepala kita dan meminta nasihat dia sepanjang hari untuk melihat bagaimana praktik kita berlangsung, apakah kita sudah bertindak berdasarkan welas asih dan memandang situasi sebagai kosong dari keberadaan yang berdiri sendiri.



5 Februari

Rasa Putus Asa adalah Bentuk Kemalasan

Meski Anda kekurangan apa yang Anda butuhkan dan terus-menerus diremehkan, ditimpa oleh penyakit berbahaya, dan diusik entitas halus, tanpa rasa putus asa tetap tangani kesalahan dan penderitaan semua makhluk hidup. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Terkadang kita kekurangan hal-hal fisik yang kita butuhkan seperti makanan, pakaian, atau tempat tinggal, di samping itu kita juga mengalami tekanan emosional karena diremehkan oleh orang lain dan kekurangan dukungan eksternal. Di atas semua ini, kita mengalami masalah kesehatan akibat sakit, cedera, atau gangguan dari entitas halus. Biasanya dalam situasi seperti ini—apalagi jika ketiganya muncul sekaligus—kita mengeluh, menyalahkan orang lain, menjadi putus asa atau depresi, dan berpesta kasihan diri.

Dalam situasi seperti ini yang sedang berperan adalah cara pikir samsara dan egois yang merasa berhak mendapatkan

yang lebih baik dan lebih banyak, atau takut kita tidak cukup baik sehingga dunia tidak memberi kita apa-apa. Daripada menyerah pada pikiran ini, yang membuat kita tenggelam dalam penderitaan dan menghalangi kita mewujudkan aspirasi spiritual, kita bisa melakukan meditasi “mengambil dan memberi”, yaitu menukar kebahagiaan kita dengan penderitaan semua makhluk hidup. Namun, sangat penting bahwa kita melakukan praktik ini tanpa rasa putus asa. Meditasi ini tidak akan bekerja dengan baik kecuali kita telah menyadari bahwa pikiran yang mengagulkan diri sendiri adalah musuh kita. Melihat diri kita sebagai martir yang mengambil penderitaan orang lain yang tidak menghargai kita hanya akan membawa ke lebih banyak keputusasaan.

Dari perspektif Buddha, rasa putus asa adalah bentuk kemalasan, karena merupakan pikiran yang menikmati sifat mementingkan diri sendiri. Suatu ketika saya mengalami infeksi di jari kaki saya ketika sedang tinggal di sebuah wihara di Prancis beberapa tahun yang lalu. Kami berada di pedesaan, dan saya tidak bisa pergi ke dokter sampai keesokan harinya, jadi saya harus menahan rasa sakit sepanjang malam. Saya menghabiskan malam itu di aula meditasi melakukan meditasi “mengambil dan memberi”, dimulai dengan makhluk hidup dengan rasa sakit di jari kaki mereka, kemudian meluas ke yang lain. Saya juga mencoba melihat situasi tersebut sebagai cara yang membantu mengembangkan kualitas Bodhisattwa yang saya kagumi. Saya mulai melihat bagaimana rasa sakit fisik adalah satu hal, dan bagaimana sikap egois saya dalam menghadapinya menyebabkan saya lebih menderita.

Meditasi “mengambil dan memberi” bisa menjadi metode yang sangat efektif untuk merelaksasi dan menenangkan pikiran kita dalam situasi penderitaan fisik maupun mental. Juga meningkatkan welas asih dan empati kita, sehingga kita menjadi lebih cenderung membantu orang lain yang sedang menderita yang kita temui.





6 Februari

Keberuntungan Duniawi Itu Tanpa Esensi

Meski terkenal dan banyak orang membungkuk kepada Anda, dan Anda punya kekayaan sebanding dengan Vaishravana, lihatlah bahwa keberuntungan duniawi itu tanpa esensi, dan tak usah sombong. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Buddha memperingatkan tentang semua masalah ego dan jalan-jalan sok kuasa yang dapat muncul jika kita menjadi kaya, terkenal, dan dihormati berkat karir duniawi kita. Bahkan jika kami para monastik, ketika kami menjadi terkenal dan dihormati dan menerima banyak persembahan, sangat menggoda bagi pikiran duniawi untuk muncul dan meyakinkan bahwa kami adalah orang penting, bahwa orang-orang harus melakukan banyak hal untuk kami, bahwa kami seharusnya lebih terkenal dan kuat daripada sekarang ini.

Untuk mencegah ini terjadi, penting untuk melihat bahwa keberuntungan duniawi itu tanpa esensi — datang dan pergi, pergi dan datang dengan sangat cepat dalam hidup ini, dan

ketika mati, semuanya hilang. Keberuntungan duniawi tidak berarti kita adalah orang baik atau praktisi yang baik. Tidak seperti karma baik, kekayaan dan kehormatan tidak bisa mengikuti kita ke hidup berikutnya. Sangat penting untuk tidak tergantung pada hal-hal ini atau melihatnya sebagai indikator praktik yang baik, karena bisa membuat kita menjadi sombong atau terlalu santai dan berpuas diri dalam praktik kita.

Kita perlu bermeditasi tentang sifat tanpa esensi dari keberuntungan duniawi jauh sebelum kita menjadi terkenal, kaya, dan dihormati karena keadaan mental yang terganggu lebih mungkin muncul terlebih dahulu. Penting untuk menjadi rendah hati dan selalu melihat diri kita sebagai seorang murid. Muliawan Dalai Lama memandang dirinya dengan cara ini sebagai pelayan orang lain sekalipun dengan status, kekayaan, dan kemasyhurannya. Inilah persis jenis perilaku dan sikap yang harus kita kembangkan.





7 Februari

Musuh Utama dari Kasih Sayang

Jika musuh yaitu kemarahan Anda sendiri belum ditaklukkan, meski Anda menaklukkan musuh eksternal, mereka hanya akan terus bertambah. Oleh karena itu, dengan cinta dan welas asih, taklukkan pikiran Anda sendiri. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Welas asih adalah elemen yang sangat penting dalam jalan Bodhisattwa. Tanpanya, tidak ada cara untuk memberi manfaat kepada makhluk hidup atau mencapai pencerahan. Musuh utama dari welas asih adalah kemarahan karena ketika kita marah pada seseorang, entah itu diri kita sendiri atau orang lain, mustahil untuk merasa welas asih pada mereka pada saat yang sama.

Seperti yang kita ketahui dari pengalaman sendiri, kemarahan bisa sangat merusak. Kita semua mungkin bisa memikirkan waktu-waktu dalam hidup kita tatkala kita dikuasai oleh kemarahan. Kita saat itu mengeluarkan kata-kata dan bertindak kepada orang-orang yang kita sayangi,

hal-hal yang kita sesali dan tidak akan pernah kita lakukan jika kemarahan tidak menguasai pikiran kita. Kemarahan menghancurkan atau mencegah jasa-jasa dari merentas, jasa-jasa kebajikan yang mungkin telah dikumpulkan selama bertahun-tahun, seumur hidup, atau bahkan satu zaman. Tidak ada yang baik dari kemarahan kecuali bahwa memang mungkin untuk menghilangkannya, jadi kita perlu berusaha untuk mengatasinya alih-alih memberi tahu diri kita bahwa kita adalah orang jahat karena kita marah. Sangat penting bahwa kita tidak mengidentifikasi diri kita dengan kemarahan dan sebaliknya, melihatnya sebagai musuh yang menyerang pikiran kita yang hanya menyebabkan kerugian bagi diri kita sendiri dan orang lain.

Sama seperti milisi yang berlatih dan bekerja bersama dan tidak menyerah sampai musuh ditaklukkan, untuk menghadapi musuh kemarahan kita sendiri, kita harus mengembangkan kasih sayang yang kuat yang menginginkan orang lain untuk bahagia serta welas asih yang kuat yang menginginkan mereka untuk bebas dari penderitaan. Kita perlu merawat sikap-sikap ini dengan sadar dan sengaja dengan meditasi untuk menumbuhkan Bodhicitta, seperti instruksi tujuh poin tentang sebab dan akibat, atau menyamakan dan menukar diri sendiri dengan orang lain. Saat pikiran kita sudah semakin terbiasa dengan kasih sayang dan welas asih, kemarahan tidak bisa muncul dengan mudah karena sikap keseluruhan kita terhadap orang lain sudah berubah. Pikiran yang berakar dalam kasih sayang dan welas asih juga membuatnya jauh lebih mudah menundukkan kemarahan terhadap apa pun yang mungkin muncul.



8 Februari

Melawan Budaya Konsumerisme

Kesenangan sensual adalah seperti air laut: semakin Anda menikmatinya, semakin haus Anda jadinya. Segera tinggalkan apa-apa yang menumbuhkan kelekatan. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Minum air laut untuk memuaskan dahaga sebenarnya malah berakibat sebaliknya, membuat Anda semakin haus. Demikian juga waktu pikiran kita dipenuhi dengan kelekatan dan haus akan hal-hal di luar diri sendiri. Semakin kita memanjakan diri pada apa-apa yang kita inginkan, semakin keinginan dan ketidakpuasan kita meningkat karena kebahagiaan yang disediakan oleh pengalaman duniawi sangatlah singkat. Inilah mengapa banyak orang di Amerika Serikat, tidak peduli sebanyak apa pun yang sudah mereka miliki, mereka masih menderita karena ketidakpuasan, ketidakpuasan yang tidak lazim.

Budaya konsumerisme seperti minum air laut sebab kita selalu menginginkan lebih banyak dan lebih baik, lebih

banyak dan lebih baik lagi. Penawar untuk situasi ini bukanlah meninggalkan segalanya dalam hidup ini—jelas, kita tidak bisa hidup tanpa hal-hal seperti makanan, pakaian, obat-obatan, dan tempat tinggal—tetapi lebih kepada soal melepaskan kemelekatan kita terhadap benda-benda itu. Kita masih bisa tetap memiliki teman dan hubungan baik, hanya saja hubungan yang lebih sehat tanpa kemelekatan.

Kalau pikiran kita belum dilatih dengan cara lain dalam berhubungan dengan hal-hal ini, akan sangat sulit untuk meninggalkan keterpikatan kita pada mereka. Bagi banyak orang, keterpikatan muncul secara otomatis tatkala mereka melihat kue coklat, sesuatu yang indah di toko, atau orang yang menarik. Menjauhkan diri kita dari objek-objek ini dan mengembangkan rasa hati-hati di sekitarnya akan memberi kita ruang untuk melatih ulang dan menundukkan pikiran sehingga kelekatan tidak bisa muncul dan menguasai. Saat melakukan ini, kita menyadari bahwa kita bisa hidup dengan sangat baik tanpa hal-hal yang kita pikir tanpanya kita tidak bisa hidup. Bahkan, pikiran kita lebih tenang sewaktu bebas dari keinginan, kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang menyertai hal-hal yang sangat kita lekati.

Membebaskan pikiran kita dari kelekatan adalah praktik Bodhisattva yang penting untuk banyak alasan. Samsara terlihat indah dari sudut pandang kelekatan, jadi kita tidak bisa menghasilkan tekad untuk bebas darinya jikalau kelekatan ada dalam pikiran kita. Kelekatan juga mengganggu motivasi Bodhicitta kita, karena memiliki kasih sayang dan welas asih yang tulus terhadap makhluk

yang kita lekat sangatlah sulit. Demikian pula, sulit untuk bermeditasi ketika pikiran terus berpindah dari satu objek kelekatan ke objek lainnya, yang mengganggu munculnya kebijaksanaan yang melihat sifat-dasar sebenarnya dari objek-objek ini. Kita tidak bisa melepaskan kelekatan sekaligus, tetapi kita bisa mulai dengan mengidentifikasi apa yang paling kita lekat dan mulai menguranginya, merasa lebih damai saat melakukannya.





9 Februari

Hakikat Mutlak Realitas

Apa pun yang muncul adalah pikiran Anda sendiri. Pikiran Anda sejak awal bebas dari ekstrem yang dibuat-buat. Memahami ini, jangan bawa ke pikiran tanda-tanda inheren subjek dan objek. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Semua fenomena ada secara bergantung dan telah demikian sejak awal, yang sebenarnya berarti “menurut sifat-dasarnya” karena tidak ada awal dalam agama Buddha. Namun, karena ketidaktahuan, pikiran kita memproyeksikan keberadaan inheren pada fenomena, yang kemudian muncul kembali kepada kita sebagai sifat-dasar inheren mereka. Kita percaya bahwa segala hal memiliki sifat-dasae atau esensi intrinsik mereka sendiri yang membedakan mereka dari fenomena lain dan membuat mereka menjadi apa adanya di depan kita.

Namun, baik pikiran yang mempersepsi sebagai subjek maupun fenomena yang dipersepsi sebagai objek, tidak memiliki keberadaan inheren. Mereka sebenarnya ada

secara ketergantungan dalam empat cara—tergantungan satu sama lain, tergantung pada sebab dan kondisi, tergantung pada bagian-bagian, dan tergantung pada konsepsi dan penandaan atau pemberian label. Pembiasaan berulang kali dengan pemahaman ini akan memungkinkan kita membersihkan ketidaktahuan dan usikan mental serta benih-benih mereka dari aliran pikiran dan mencapai kearahatan, atau pencerahan penuh seorang Buddha.





10 Februari

Tidak Ada Wajah di Cermin

Ketika Anda menemui objek yang menarik, meskipun mereka tampak indah seperti pelangi di musim panas, jangan anggap mereka nyata, berhentilah melekat. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Apa itu hakikat mutlak? Kekosongan dari keberadaan inheren. Ketika kita melihat sesuatu yang menarik, tampak seperti objek nyata, di luar sana, objektif, memiliki esensi sendiri. Munculnya keberadaan inheren datang pada banyak tingkatan. Kecantikannya tampak ada secara inheren pada objek, dan objek itu sendiri juga tampak ada secara inheren. Tampak memiliki sifat-dasar sendiri, muncul oleh dirinya sendiri, seolah ada tanpa terkait dengan pikiran kita. Sebenarnya, objek itu kosong dari keberadaan dengan cara seperti itu. Objek itu ada tergantung pada bagiannya, tergantung pada sebab dan kondisi, dan yang lebih halus, tergantung pada pikiran kita yang merumuskan dan memberi label padanya. Pelangi di musim panas tampak sangat indah dan ada penampakan

warna meskipun warna sebenarnya tidak ada di sana. Sama seperti pantulan wajah di cermin, tidak ada wajah di cermin, tapi ada pantulannya. Ini adalah analogi yang menunjukkan bagaimana segala sesuatu terlihat dengan cara satu tetapi mengada dengan cara lain. Tampaknya ada wajah nyata, tetapi tidak ada; tampaknya ada pelangi dan warna nyata, tetapi tidak ada.

Saat kita melihat bahwa segala sesuatu tidak ada dari sisi mereka sendiri berdasarkan sifat-dasar mereka sendiri, kita tidak harus sampai pada ekstrem lain dengan mengatakan bahwa tidak ada apa-apa sama sekali di sana. Segala sesuatu memang ada, tetapi ketergantungan, secara nominal, secara konvensional, dan hanya pada tingkat penampilan. Tidak hanya berlaku untuk benda-benda eksternal, tetapi juga untuk orang lain dan untuk diri kita sendiri. Jika kita berpikir tentang orang yang menarik, kita dapat melihat bahwa tidak hanya tidak ada keindahan atau daya tarik inheren dalam orang itu, untuk sekadar memulai, tidak ada suatu 'diri' inheren di sana. Demikian juga, dengan kita, tidak ada diri yang ada secara inheren di sana untuk dibela atau dipuaskan, atau yang sangat intens mengalami penderitaan. Hanya ada diri yang ada secara konvensional. Semakin kita memahami diri kita sebagai ada secara inheren, semakin segala sesuatu menjadi bermasalah besar sehubungan dengan cara memahami diri yang sangat berlebihan ini. Inilah yang kita ingin tembus untuk bisa memahami hakikat sejati keberadaan segala sesuatu, yang secara nominal seolah independen dan bukan hanya diberi label, dan tetapi pada kenyataannya kosong dari keberadaan inheren atau sifat-dasar apa pun yang kita proyeksikan ke atas mereka.



11 Februari

Seperti Ilusi

Semua bentuk penderitaan seperti kematian anak dalam mimpi. Memandang penampakan ilusi sebagai kenyataan membuat Anda lelah. Oleh karena itu, ketika Anda bertemu dengan keadaan yang tidak menyenangkan, lihatlah mereka sebagai ilusi. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Hal-hal seperti ilusi karena mereka memang ada (sebagai fenomena yang ketergantungan), hanya saja tidak dengan cara mereka tampak bagi indra dan kesadaran mental kita (sebagai memiliki sifat-dasar inheren dari diri mereka sendiri). Ketika mempertimbangkan kekosongan, sangat penting untuk benar-benar mengidentifikasi objek penyangkalan dan kemudian menyangkalnya dengan membuktikan kepada diri kita sendiri bahwa benar-benar tidak mungkin “aku” yang inheren untuk ada.

Meski mencapai tingkat samadhi yang luar biasa dan memiliki visi dari segala macam makhluk ilahi atau pengalaman mendalam dari Bodhicitta, kita tidak akan

pernah bisa keluar dari samsara, apalagi mencapai pencerahan, kecuali kita benar-benar mengidentifikasi “aku” yang inheren dan menyangkalnya. Untuk keluar dari siklus keberadaan samsara, kita harus melihat bahwa objek yang digenggam oleh kebodohan—keberadaan inheren—sama sekali tidak ada, tidak pernah ada, dan tidak akan pernah ada. Pemahaman kita tentang kekosongan pada awalnya konseptual dan muncul melalui tirai makna yang digeneralisasi atau gambaran mental. Langkah berikutnya adalah penyatuan ketenangan dan pengertian langsung, di mana kita menggabungkan pengertian ini dengan meditasi ketenangan. Pikiran masih memiliki gambaran mental yang sangat halus tentang kekosongan pada saat ini, tetapi dengan berulang kali merenungkan hal ini, kita dapat menghapus gambaran halus itu dan langsung menembus kekosongan. Kemudian kita menggunakan persepsi non-konseptual langsung kekosongan kita untuk membersihkan pikiran dari usikan-usikan mental yang diperoleh melalui filosofi yang salah, diikuti oleh usikan mental bawaan yang kita miliki sejak awal waktu, dan bahkan kelatengan halus dari usikan mental bawaan yang menghalangi pencerahan.

Seperti bangun dari mimpi di mana anak kita mati, memahami kekosongan “aku”, agregat kita, dan semua fenomena lain menghilangkan penderitaan kita dengan menghilangkan pandangan palsu yang menjadi dasar kemelekatan kita. Kalau kita bisa belajar melihat segalanya sebagai ilusi, kita bisa menyelamatkan diri kita dari semua kecemasan dan kelelahan yang dihasilkan dari menggenggam mereka sebagai eksistensi sejati.



12 Februari

Kemurahan Hati yang Luar Biasa

Mereka yang menginginkan pencerahan harus memberikan bahkan tubuh mereka, apalagi hal-hal eksternal. Oleh karena itu, tanpa pamrih untuk mendapatkan imbalan atau hasil apa pun, berilah dengan murah hati. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Dianjurkan bahwa kita menjaga tubuh kita dan menggunakannya untuk mempraktikkan Dharma sebelum kita secara langsung menyadari kekosongan keberadaan inheren pada tahapan Jalur Melihat dan di atasnya. Namun demikian, pada titik tertentu di sepanjang jalan menuju pencerahan, kita ingin dapat melepaskan segalanya—bahkan tubuh kita—tanpa rasa takut dan terikat. Jika kita ingin melatih pikiran kita agar suatu hari nanti dapat melepaskan tubuh kita, mari kita mulai dengan hal-hal sederhana yang lebih mudah diberikan.

Kita bisa melihat kerakusan kita muncul dengan berbagai cara yang luar biasa—mungkin ada sesuatu yang bahkan kita tidak pikirkan atau gunakan selama bertahun-

tahun, tetapi kemudian ketika kesempatan datang untuk memberikannya, kita melekat padanya dan tidak bisa melepaskannya. Ini juga menekankan pemberian tanpa harapan mendapatkan sesuatu sebagai imbalan, baik fisik atau emosional dan tanpa harapan untuk hasil karma apa pun.

Pada level yang lebih rendah dari jalur tersebut, tidak apa-apa untuk berbaik hati karena kita tahu kita akan mendapatkan sesuatu sebagai balasan di kehidupan mendatang, tetapi kita tidak ingin melekat pada hasil karma jika kita berlatih sebagai Bodhisattwa. Kita ingin memastikan bahwa pemberian kita dilakukan dengan motivasi Bodhicitta dan dalam konteks tujuan spiritual jangka panjang kita. Kita memberi bukan hanya untuk memberi manfaat pada seseorang, tetapi juga untuk menciptakan energi kebaikan yang akan matang untuk mendorong kita di sepanjang jalur Bodhisattwa dan mencapai Kebuddhaan tertinggi demi kebaikan semua makhluk. Ada banyak yang bisa kita berikan dengan murah hati—barang-barang material, waktu dan pelayanan, perlindungan bagi makhluk yang dalam bahaya, dan dorongan serta kasih sayang bagi mereka yang membutuhkannya. Kita juga bisa memberikan Dharma dengan mengajar, memimpin meditasi, memberikan konseling Dharma, dan membagikan Dharma dengan cara apa pun yang bisa kita lakukan kepada orang lain.



13 Februari

Dasar Kesejahteraan Kita

Tanpa moralitas, Anda tidak dapat mencapai kesejahteraan Anda, sehingga ingin mencapai kesejahteraan orang lain menjadi hal yang lucu. Oleh karena itu, tanpa keinginan duniawi, jaga perilaku etis Anda. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Di Amerika, Anda menemukan banyak orang yang ingin mempraktikkan Buddha-dharma, menyukai ide Bodhicitta, ingin menyelamatkan semua makhluk hidup, ingin mempraktikkan Tantra dan menjalankan Dzogchen. Namun ketika Anda menyuruh mereka berhenti berbohong, tidur di sana-sini dengan orang lain, atau minum dan menggunakan obat-obatan, mereka merasa sangat tersinggung. Ayat di atas adalah peringatan yang tepat terhadap hal ini—ingin melakukan segala macam praktik tinggi dan berpikir bahwa kita bisa mendapatkan beberapa hasil tanpa fondasi disiplin etis yang baik.

Bagaimana di dunia ini kita bisa menumbuhkan Bodhicitta dan membantu orang lain jika kita bahkan tidak bersedia

menahan tindakan negatif kita yang akan menyakiti mereka? Perilaku etis adalah fondasi kesejahteraan kita; tanpanya, kita tidak akan memiliki kelahiran kembali yang baik dengan keadaan yang mendukung untuk mempraktikkan Dharma, apalagi mendapatkan realisasi yang akan membantu kita mencapai kesejahteraan orang lain. Menjaga perilaku etis sangat berharga karena mengumpulkan begitu banyak manfaat tidak hanya di kehidupan mendatang tetapi juga di kehidupan ini. Kita bisa bergaul dengan orang lain dengan lebih baik dan pikiran kita jauh lebih bahagia.

Perilaku etis dapat berupa tubuh, ucapan, dan pikiran. Kaul Pratimoksha, beberapa kaul monastik, dan lima sila awam mengatur tindakan fisik dan verbal. Kaul Bodhisattwa dan kaul Tantra juga berfokus pada tindakan fisik dan verbal, tetapi terutama menekankan aktivitas di tingkat pikiran. Bahkan kaul Pratimoksha membuat kita memperhatikan pikiran karena kita harus cermat bagaimana kita mungkin melakukan hal-hal yang bertentangan dengan kaul yang telah kita ambil. Mengambil kaul adalah praktik yang sangat baik untuk meningkatkan kesadaran penuh atas tindakan kita dan bagaimana kita ingin berada di dunia ini, dan untuk meningkatkan kewaspadaan atau keterjagaan kita, yang memeriksa dan melihat bagaimana kita melakukan sesuatu. Saat perhatian dan kewaspadaan kita semakin kuat dalam bidang perilaku etis, ada efek lanjutan dalam meditasi kita, karena kedua faktor mental ini sangat penting untuk mengembangkan konsentrasi. Efek lanjutan dari etika ke konsentrasi pada akhirnya membantu kita mengembangkan kebijaksanaan.

Kita juga ingin memastikan bahwa kita memiliki motivasi Bodhicitta di balik perilaku etis kita bukan aspirasi duniawi seperti ingin orang lain tahu bahwa kita ini murni dan suci loh. Itu hanyalah kontaminasi ego dan kesombongan atas perilaku etis. Aspirasi duniawi lainnya adalah menjaga perilaku etis hanya karena kita ingin kelahiran kembali yang baik. Perilaku etis sebagai praktik Bodhisattwa adalah untuk tujuan jangka panjang yaitu mencapai kesejahteraan orang lain dengan mencapai pencerahan penuh.





14 Februari

Berlatih Kesabaran

Bagi Bodhisattwa yang menginginkan keberhargaan kebajikan, mereka yang menyakiti adalah seperti harta karun. Oleh karena itu, terhadap semua orang kembangkan kesabaran tanpa permusuhan. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Bodhisattwa sedikit berbeda dari kita. Ketika kita bertemu orang yang menjengkelkan atau menyakiti kita, seseorang yang kasar, sinis, atau malas, yang mengkritik kita, mengganggu kebahagiaan kita, atau menyalahkan kita atas hal-hal yang tidak kita lakukan, memukuli kita, mengecewakan kita, atau melakukan hal-hal lain yang tidak kita sukai, kita ingin menjauh sebisa mungkin dari orang tersebut. Kita marah, tersinggung, dendam, dan ingin menyakiti orang tersebut dengan cara tertentu. Kita menyalahkan orang lain karena memusuhi kita, tetapi itu disebabkan oleh kemarahan dan benih kemarahan dalam diri kita sendiri. Selama kita memiliki sikap itu, kita akan

menemukan seseorang untuk dijadikan sasaran marah, tidak peduli apa yang dilakukan orang lain.

Bahkan seandainya para Buddha mengelilingi kita, kita akan salah menafsirkan tindakan Mereka dan memproyeksikan sesuatu pada Mereka hanya untuk mengulangi pola emosi yang sama, yakni merasa sakit hati dan ingin menyakiti. Bagi Bodhisattwa—yang fokus utamanya adalah membebaskan diri dari samsara dan menghapus hambatan yang mencegah mereka melihat semua makhluk hidup menginginkan kebahagiaan dan tidak ingin menderita—orang yang menyakiti mereka seperti harta karun. Bodhisattwa menyadari bahwa mereka perlu menciptakan keberhargaan kebajikan untuk mencapai Kebuddhaan penuh, dan salah satu cara terbaik untuk menciptakan potensi kebaikan adalah dengan berlatih kesabaran. Kita tidak bisa berlatih dengan orang yang kita sukai atau orang yang baik kepada kita, jadi mereka yang kita anggap menyakiti kita adalah yang paling berharga untuk praktik Dharma kita. Melihat mereka sebagai harta karun akan memungkinkan kita meninggalkan rasa permusuhan dan luka kita dan mengembangkan kasih sayang, welas asih, dan toleransi terhadap mereka. Mempraktikkan kesabaran yang merangkul jauh adalah apa yang akan membawa kita melintasi samudra samsara ini, jadi kita perlu memprioritaskannya daripada membalas dendam atau membalas perlakuan orang yang menyakiti kita dengan cara yang sama.

Kita harus mencoba memahami kerugian dari kemarahan dan manfaat dari menghargai orang lain. Kemarahan memiliki dua fungsi—mencegah karma baik kita dari

berbuah sekaligus menciptakan banyak karma negatif. Dengan melihat secara mendalam pada kemarahan, kita dapat melihat bagaimana kemarahan itu membuat kita tidak bahagia sekarang dan di masa depan dengan membawa kelahiran kembali yang menyusahkan dan mencegah karma baik kita berbuah. Pada saat kita menyadari diri kita menjadi marah atau penuh dendam, alih-alih menganggap bahwa emosi itu benar dan tidak ada yang bisa kita lakukan selain menekannya, kita bisa memanggil pikiran kita kembali ke kondisi wajar di mana kita bertanya kepada diri kita sendiri, "Apakah ini menguntungkan saya?"

Kalau berbuat seperti ini cukup sering, kita akan mulai mendapatkan perasaan dalam diri tentang bagaimana kemarahan tidak membantu kita dan merupakan musuh kita yang sebenarnya.





15 Februari

Pikiran yang Bahagia

Menyaksikan bahwa bahkan Pendengar (Sravaka) dan Praktisi Soliter (Pratyeka), yang hanya mencapai kebaikan mereka sendiri, juga berjuang seolah-olah tengah memadamkan api di kepala mereka, demi kepentingan semua makhluk hidup, lakukan upaya penuh semangat, sumber dari semua kualitas baik. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Ketika kita benar-benar memiliki gambaran tentang apa itu siklus keberadaan samsara, tidak akan ada keraguan atau keambiguan tentang apa yang harus kita lakukan. Prioritas kita akan sangat jelas dan kita akan mengarahkan semua energi kita untuk melakukan apa yang perlu kita lakukan, bukan bersantai membuang waktu dan menjadi terganggu serta tertekan. Upaya yang penuh sukacita akan membantu kita di sisi metode dari jalan melalui praktik kemurahan hati, perilaku etis, dan kesabaran, dan juga di sisi kebijaksanaan dari jalan karena upaya yang penuh

sukacita menyenangkan kebajikan, dari mana banyak kualitas baik lainnya mengikuti.

Makhluk hidup memiliki cara berpikir yang salah bahwa semua pekerjaan yang harus dilakukan itu bikin susah. Melihat praktik Dharma sebagai pekerjaan, atau sesuatu yang harus kita lakukan seperti makan bayam saat masih anak-anak, benar-benar merusak praktik kita dan membuat kita tidak bahagia. Tatkala kita memeriksa pengalaman kita saat praktik Dharma, kita menemukan bahwa kita sebenarnya lebih bahagia.

Menciptakan kebiasaan baru dan melepaskan yang lama memang membutuhkan energi, tetapi banyak kebiasaan lama kita yang membuat kita sangat sengsara. Kita perlu memeriksa dengan cermat pengalaman yang kita pikir membawa kebahagiaan kepada kita dan menentukan sejauh mana kita benar-benar bahagia dan sejauh mana sesuatu yang lain terjadi. Satu contohnya adalah berpikir bahwa tidur membawa kebahagiaan. Jika kita bahkan tidak dalam keadaan sadar untuk bisa menikmatinya, mengapa kita menyebut tidur sebagai suatu kesenangan? Kita harus melihat bagaimana perasaan kita sewaktu kita merawat diri kita dengan cara yang sehat, produktif, atau menjaga kesejahteraan orang lain. Kalau seseorang meminta bantuan kita dan kita memilih untuk melakukan sesuatu yang lain, kita sadar bahwa kita tidak rela membiarkan diri kita membantu orang tersebut bahkan hanya selama lima menit. Tetapi jika kita berkata ya dan melakukan apa pun yang dibutuhkan orang itu, bahkan selama setengah jam, kita merasa jauh lebih baik. Kita bisa terhubung dengan

orang lain dengan membantu mereka dan melakukan sesuatu yang berbeda dari apa yang biasanya kita lakukan.

Penting untuk memastikan bahwa pikiran kita bahagia melakukan apa pun yang kita lakukan. Bahkan jika kita melakukan sesuatu hanya karena kita harus melakukannya dan kita tidak bahagia, setidaknya kita bisa memasukkannya dalam kerangka Dharma, seperti, "Saya sedang memberikan pelayanan," atau, "Saya mengatasi keterikatan saya pada kesenangan."

Dengan cara ini, kita bisa menikmati aksi tersebut dan mengubahnya menjadi sesuatu yang berbudi luhur. Melakukan sesuatu dengan penuh kegembiraan berbeda dengan memaksakan diri karena hal ini mengubah sikap mental "Saya harus" menjadi "Saya ingin", yang membuat apa pun yang kita lakukan menjadi menyenangkan. Pelatihan ini memakan waktu cukup lama, tetapi pada akhirnya kita menemukan bahwa kita bisa bahagia melakukan berbagai hal yang tidak pernah kita bayangkan bisa dinikmati sebelumnya.



16 Februari

Penyatuan Keheningan dan Pengertian Langsung

Memahami bahwa emosi yang mengganggu dihancurkan oleh pengertian langsung dan keheningan, kembangkan konsentrasi yang melampaui empat penyerapan tanpa bentuk. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Kita perlu mengembangkan praktik stabilisasi meditatif atau konsentrasi yang bermanfaat luas. Untuk menghilangkan ketidaktahuan, yang merupakan sumber dari semua usikan mental yang menciptakan karma dan membuat kita terus berada dalam siklus keberadaan samsara, kita memerlukan penyatuan pengertian langsung dan keheningan. Pengertian langsung adalah pikiran sangat menembus yang dapat menyelidiki dan menganalisis keberadaan sebenarnya dari segala sesuatu, meski tidak selalu secara intelektual. Namun kita juga perlu pikiran yang sangat terkonsentrasi dari keheningan, yang merupakan langkah pertama dalam jalan tahap demi tahap melalui mana kita mengembangkan konsentrasi.

Ada sembilan tahap pengembangan keheningan, yang bervariasi tergantung pada seberapa banyak konsentrasi yang Anda miliki, berapa lama Anda dapat bertahan pada objek, dan apakah Anda memiliki gangguan seperti tertidur, distraksi, agitasi, kelojoan, tidak menerapkan antidot sama sekali atau terlalu banyak menerapkannya. Dengan keheningan, ada kelenturan dan kebahagiaan mental dan fisik, dan Anda dapat mengarahkan pikiran Anda ke objek luhur apapun selama yang Anda inginkan.

Keheningan merupakan tahap persiapan menuju alam bentuk yang pertama dari keempat alam bentuk, yang merupakan keadaan konsentrasi sangat dalam yang dikenal sebagai keadaan *jhana* dalam Pali, *dhyana* dalam Sanskerta, *chan* dalam Bahasa Cina, dan *zen* dalam Bahasa Jepang. Setiap *jhana* adalah keadaan konsentrasi yang lebih dalam, dan ada berbagai faktor yang Anda kembangkan dan berbagai faktor yang Anda tinggalkan dalam masing-masing *jhana*. Di atas empat alam bentuk ada empat alam tanpa bentuk. Sutra mengatakan bahwa makhluk yang lahir dalam keadaan konsentrasi yang dalam ini tidak memiliki bentuk fisik kasar, meskipun dikatakan dalam Tantra mereka memiliki jenis tubuh yang halus. Makhluk-makhluk ini merenungkan ruang tak terbatas, kesadaran tak terbatas, kesunyiaan, dan bukan persepsi atau non-persepsi. Keadaan akhir ini, yang juga dikenal sebagai puncak dari samsara, adalah tingkat konsentrasi tertinggi, dan pikiran makhluk sangat halus sehingga sulit untuk mengatakan apakah mereka sedang mempersepsi atau tidak.

Namun, hanya mencapai empat penyerapan tanpa bentuk tidak akan membawa kita ke pembebasan. Kita juga perlu mengembangkan kebijaksanaan analitis yang mengetahui alam kenyataan, karena hanya dengan mengetahui sifat-dasar sejati kenyataan kita dapat keluar dari samsara sepenuhnya. Kita telah mengembangkan keadaan konsentrasi sangat dalam pada kehidupan sebelumnya dan telah lahir di keduanya, alam bentuk dan alam tanpa bentuk, berkali-kali dan tinggal dalam penyerapan meditatif ini selama berkalpa-kalpa. Tetapi karena kita lupa atau abai untuk mengembangkan kebijaksanaan, ketika karma kita berakhir, kita lahir kembali ke alam hasrat. Yang melampaui empat penyerapan tanpa bentuk adalah penyatuan keheningan dan pengertian langsung yang menyadari kekosongan secara langsung, yang harus kita kembangkan untuk membersihkan pikiran dari semua noda.



17 Februari

Pelaku, Objek, dan Perbuatan

Karena lima kesempurnaan tanpa kebijaksanaan tidak dapat membawa pencerahan sempurna, bersama dengan cara-cara terampil, kembangkanlah kebijaksanaan yang tidak menganggap tiga bidang [sebagai nyata]. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Mereka sering membicarakan lima kesempurnaan pertama sebagai orang buta yang memiliki kaki, dan kebijaksanaan sebagai orang tidak buta yang tidak memiliki kaki. Ini contoh yang sedikit ekstrem, tetapi idenya adalah bahwa lima praktik menjangkau jauh yang pertama tidak melihat segala sesuatu dalam keberadaannya yang sebenarnya, sedangkan kebijaksanaan memahaminya. Untuk mencapai pencerahan penuh, kita perlu keduanya, sisi metode dari jalan—energi dan kebajikan yang membawa kita menuju pencerahan—dan sisi kebijaksanaan dari jalan, yang menghilangkan semua kotoran batin dengan melihat segala sesuatu sebagaimana apa adanya.

Salah satu cara untuk memastikan bahwa kita memiliki keduanya adalah dengan merenungkan tiga bidang, kadang-kadang disebut lingkaran tiga, setiap kali kita selesai mempraktikkan lima praktik menjangkau jauh yang pertama.

Praktik ini melibatkan kegiatan merenungkan bahwa pelaku, objek, dan perbuatan ketiganya kosong dari keberadaan inheren dan muncul secara saling ketergantungan, oleh karena itu mereka hanya ada dalam hubungannya satu sama lain. Sangat penting untuk melakukan praktik ini, karena segala sesuatu menjadi agak lekat jika pikiran telah kehilangan perspektif kebijaksanaan. Kita mungkin mulai memandang kebajikan kita itu benar-benar ada: "Saya adalah praktisi Dharma yang benar-benar ada dan luar biasa," atau, "Saya adalah istadeva yang benar-benar ada," dalam konteks kita melakukan praktik Tantra. Kita juga merenungkan lingkaran tiga ketika kita mendedikasikan kebajikan di akhir hari, mengingat bahwa diri kita yang mendedikasikan kebajikan, makhluk yang menerima kebajikan, dan aksi mendedikasikan semuanya ada secara saling ketergantungan tetapi tidak inheren.

Ketika kita melihat sesuatu, kita biasanya memiliki perasaan bahwa ada kesadaran mata yang berkeliaran menunggu untuk mempersepsi sesuatu dan sebuah objek yang ada di luar sana secara objektif, dan ada aksi melihat yang nyata yang terjadi ketika mereka bertemu. Namun subjek dan objek hanya ada dalam hubungan satu sama lain karena sesuatu tidak menjadi kesadaran mata sampai mengalami objek penglihatan, dan sesuatu tidak menjadi objek penglihatan kecuali dipersepsikan oleh kesadaran

mata. Menyadari sepanjang hari bagaimana semua hal itu saling ketergantungan dan muncul dalam keberadaannya yang berhubungan satu sama lain adalah praktik sadar-penuh yang sangat baik untuk melawan kecenderungan kita yang melihat segala sesuatu sebagai objek terpisah yang ada di dalam dan dari dirinya sendiri.





18 Februari

Memeriksa Kesalahan Kita Sendiri

Jika Anda tidak memeriksa kesalahan Anda, Anda mungkin tampak seperti seorang praktisi tetapi tidak bertindak sebagai seorang praktisi. Oleh karena itu, selalu periksa kesalahan Anda, dan bebaskan diri Anda dari mereka. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Apa yang membuat kita bersih, jernih, dan lurus di atas jalur? Sangat mudah untuk memudar dan berpuas diri atau menjadi munafik, yang saya yakin semua dari kita sudah cukup menyaksikannya dalam ranah politik dan bisnis. Inti dari praktik Dharma kita bukanlah untuk terlihat seperti seorang praktisi, tetapi untuk memurnikan pikiran kita dan meningkatkan kualitas baik kita.

Dalam cara-cara duniawi, kita tidak terlalu peduli tentang apa yang terjadi di dalam dan lebih peduli tentang bagaimana kita terlihat di luar. Sangat mudah untuk kembali ke kebiasaan lama itu, “Apakah saya terlihat seperti seorang praktisi? Apakah saya terlihat saleh? Apakah saya

terlihat telah bekerja keras? Apakah saya terlihat memiliki iman? Apakah saya terlihat berbakti?"

Kita harus berhati-hati soal berusaha terlihat baik untuk menghindari kritik atau untuk dipuji ketika hati kita belum sepenuhnya ada di sana.

Obatnya adalah memeriksa kesalahan kita dan berusaha menerapkan penawarnya. Kita tidak perlu merasa bersalah ketika kita melihat kesalahan kita atau menyalahkan diri kita sendiri karena rasa bersalah juga terkait dengan berusaha terlihat baik. Kita harus sepenuhnya menarik pikiran kita keluar dari kerangka kerja yang mengatakan, "Bagaimana saya terlihat di mata orang lain, dan apakah mereka menerima saya?"

Sebaliknya, kita harus berusaha sebaik mungkin untuk jujur pada diri sendiri dan sangat tulus dalam hati kita tentang apa motivasi kita dan apakah perlu diperbaiki.

Menjadi munafik sangat berbeda dari "berpura-pura bisa sampai Anda berhasil", yang memiliki beberapa manfaat karena kita secara sadar mencoba untuk terlibat dalam bentuk perilaku yang akan mengubah pola pikir kita. Motivasi ini sangat berbeda dari sekadar mencoba terlihat seperti praktisi yang baik. Sangat penting untuk selalu memperhatikan pikiran kita untuk melihat apakah kita mencoba menutupi apa yang terjadi di dalam dengan terlihat baik di luar, apakah kita sudah menjadi berpuas diri dan acuh tak acuh, atau mungkin sedikit arogan dalam praktik kita. Dengan memperlakukan diri kita dengan baik dan welas asih, kita kemudian dapat mencoba memperbaiki motivasi kita.



19 Februari

Pikiran yang Bersih, Jernih

Jika karena pengaruh emosi yang mengganggu, Anda menunjukkan kesalahan orang lain yang ternyata adalah seorang Bodhisattwa, maka selesailah Anda, jadi jangan menyebut kesalahan mereka yang telah memasuki Wahana Besar. Ini adalah praktik para Bodhisattoa.

Kita menciptakan karma yang sangat kuat berkenaan dengan objek-objek seperti Buddha, Dharma, dan Sangha, termasuk Bodhisattwa tingkatan tinggi dan rendah. Bodhisattwa mendedikasikan setiap momen keberadaan mereka untuk kesejahteraan semua makhluk hidup, jadi pikiran kita harus dalam keadaan buruk sekali untuk melihat mereka sebagai musuh. Kita biasanya tidak tahu siapa yang adalah Bodhisattwa dan siapa yang bukan,

jadi jika kita melihat seseorang melakukan sesuatu yang tampaknya tidak produktif atau bahkan negatif, kita harus selalu berkomentar tentang perilakunya, bukan orangnya. Daripada mengatakan perilaku mereka salah, kita bisa mengatakan perilaku itu tidak masuk akal bagi kita, atau tidak sesuai dengan pandangan umum agama Buddha.

Pertama, kita perlu memperhatikan pikiran kita untuk memastikan kita tidak bermaksud merendahkan atau mempermalukan orang lain, melukai perasaan mereka, atau membuat diri kita terlihat lebih baik daripada mereka. Kita selalu bisa meminta penjelasan dari orang yang perilakunya telah mengganggu kita dan mendengarkan apa pun yang dia katakan dengan pikiran yang terbuka. Banyak penilaian dan kritik dalam pikiran kita datang karena melibatkan diri dalam hal-hal yang sebenarnya tidak perlu kita lakukan, jadi kita bisa seperti lebah yang pergi dari bunga ke bunga, mengambil yang manis tetapi tidak merusak apa pun. Ini perihal mengarahkan fokus kita ke dalam pada tubuh, ucapan, dan pikiran kita sendiri, daripada keluar pada apa yang telah atau belum dilakukan oleh makhluk lain.

Lebih mudah memandang orang lain sebagai orang yang baik dan kemudian bersikap baik sebagai balasannya ketika kita memiliki pikiran yang jernih yang tidak memproyeksikan banyak persoalan kepada orang lain. Kadang-kadang kita sulit membedakan antara menunjukkan kesalahan orang lain dengan pikiran negatif dan berbicara tentang kesulitan orang tersebut dengan pikiran yang peduli. Kalau orang lain memberitahu Anda masalah yang mereka alami yang tampaknya tidak membaik, menjelaskan kesulitan mereka

kepada seseorang yang dapat benar-benar membantu mereka bisa menjadi tindakan baik. Jikalau seseorang akan melakukan sesuatu yang negatif dan Anda tidak dapat melakukan intervensi, Anda bisa memberi tahu orang lain yang dapat membantunya untuk mencegah ia membawa kerusakan pada diri sendiri dan orang banyak.

Menceritakan sebuah insiden yang terjadi antara Anda dan orang lain kepada pihak ketiga hanya baik kalau motivasi utama Anda adalah berusaha mengatasi reaksi negatif dan keadaan mental Anda. Jika kita berkata-kata negatif tentang seseorang karena kita ingin merusak reputasinya agar semua orang berada di pihak kita, maka kita sudah merendahkan diri sendiri di banyak level. Saya merasa sulit untuk mempercayai orang-orang yang memfitnah orang lain di belakang mereka, karena mereka mungkin akan melakukan hal yang sama kepada saya. Menghabiskan banyak waktu untuk mencari-cari kesalahan orang lain menciptakan banyak karma negatif, yang merendahkan praktik Dharma kita sendiri, serta cinta dan welas asih kita. Sebaliknya, mari gunakan ucapan kita untuk menciptakan harmoni dan membahas hal-hal langsung dengan orang yang bermasalah dengan kita, baik secara pribadi atau dalam pengaturan komunitas ketika keadaan mungkin menjadi tegang.



20 Februari

Bergantung pada Kebaikan Orang Lain

Hadiah dan penghormatan membuat kita bertengkar dan membuat kemampuan mendengarkan, berpikir, dan meditasi menurun. Oleh karena itu, berhentilah melekat pada rumah tangga, teman, kerabat, dan para penyumbang. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Sebagian besar biksu dan biksuni mendapatkan dukungan karena kebaikan donasi orang lain. Terkadang ada kecenderungan untuk melekat pada para penyumbang yang menyediakan empat kebutuhan dasar: makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan. Jika orang tidak menumbuhkan rasa puas akan latihannya, ada kecenderungan untuk sedikit dimanja ketika kita banyak menghabiskan waktu di sekitar orang awam yang memperhatikan kita dan memberi kita banyak persembahan dan penghargaan. Kita mungkin menjadi manipulatif atau mencoba berteman dengan orang-orang yang dapat menyediakan hal-hal yang kita inginkan atau butuhkan

tetapi tidak mampu membeli untuk diri kita sendiri. Praktik mendengar, berpikir, dan bermeditasi kita dalam Dharma menurun ketika kita terlalu sibuk bersosialisasi dengan teman, kerabat, dan para penyumbang kita. Akibat potensial lainnya adalah kita menjadi cemburu terhadap biksu dan biksuni lainnya yang didukung penyumbang yang lebih dermawan daripada pendukung kita dan tidak ingin memperkenalkan penyumbang kita kepada biksu dan biksuni lainnya kalau mereka mulai memberi kita lebih sedikit. Obat untuk sifat suka bertengkar semacam ini adalah memiliki apresiasi yang tulus terhadap orang-orang yang mendukung kita tanpa ada kemelekatan untuk menerima lebih baik atau lebih banyak. Kita menggunakan donasi mereka dengan bijaksana tanpa menyia-nyiakannya dan selalu mendedikasikan diri kita untuk kesejahteraan mereka.

Biksu dan biksuni cenderung berteman dengan biksu, biksuni, atau penganut agama Buddha lainnya dan memiliki lebih banyak teman semacam itu seiring berjalannya waktu. Saya telah melihat biksu dan biksuni yang tetap dekat secara mental dan emosional dengan keluarga mereka, merasa kesulitan ketika keluarga mereka masih ingin mereka pergi berlibur bersama keluarga dan datang ke makan malam keluarga dan melakukan banyak aktivitas bersama mereka. Ini tidak berarti kita pergi kepada ekstrem lainnya dengan mengabaikan semua hubungan sebelumnya atau meremehkan teman-teman lama. Kita tetap sangat berutang budi kepada keluarga kita dan harus memiliki banyak rasa terima kasih dan apresiasi terhadap orangtua kita dan membantu mereka. Demikian pula, kita perlu memiliki rasa syukur yang luar biasa terhadap para

penyumbang lainnya karena berkat kebaikan mereka kita memiliki kesempatan untuk mempraktikkan Dharma dan menjalani jenis kehidupan ini.

Sebagai biksu dan biksuni, sangat penting bagi kita untuk tidak sombong atau arogan dan kita harus tetap rendah hati dan menghargai apa yang orang lain lakukan untuk kita. Kita berdoa untuk kesejahteraan mereka, tidak hanya untuk kesehatan mereka, agar panjang umur, dan memiliki kemampuan untuk melaksanakan praktik dalam kehidupan ini, tetapi juga agar mereka bertemu Dharma dalam kehidupan mendatang dan memiliki keinginan untuk ditahbiskan sehingga mereka dapat cepat mencapai pencerahan. Kita juga harus merasa senang dengan pahala yang diciptakan para penyumbang kita karena dikatakan bahwa orang mengumpulkan jumlah pahala yang luar biasa ketika dia membantu Sangha, yang mempercepat pencapaian pencerahannya sendiri. Biksu dan biksuni juga dapat menggunakan segala cara material yang mereka miliki untuk mempromosikan eksistensi terus menerus dari Dharma dan stabilitas Sangha.



21 Februari

Kekuatan Ucapan

Kata-kata kasar mengganggu pikiran orang lain dan menyebabkan penurunan perilaku seorang Bodhisattwa. Oleh karena itu, berhentilah mengucapkan kata-kata kasar yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Kata-kata kasar dimotivasi oleh pikiran berbahaya untuk menjatuhkan atau menghina orang lain, membuat diri kita terlihat baik, dan meluapkan kemarahan atau kegelisahan internal kita. Ada berbagai motivasi lain, tetapi semuanya memiliki sikap yang lebih sekadar mengeluarkan apa pun yang ingin kita katakan daripada peduli bagaimana ucapan kita mempengaruhi orang lain. Pada dasarnya, perilaku itu terjadi ketika pikiran kita berada di bawah pengaruh usikan mental, dan kita hanya ingin menghilangkan ketegangan kita dengan mengutarakan keadaan itu. Kita belum memikirkan bagaimana menyampaikan poin kita secara efektif atau apa kepentingan dan kekhawatiran orang lain.

Sehingga kata-kata kita mengganggu pikiran orang lain dan membuat mereka menjauh dan menutup diri dari kita, yang mungkin kita ingat dari pengalaman kita sendiri saat menjadi penerima ucapan yang tidak terampil.

Mengucapkan kata-kata kasar merusak perilaku kita dengan mengganggu tujuan spiritual kita untuk menumbuhkan cinta dan welas asih yang tidak memihak serta memiliki pikiran yang terbuka dan tidak berprasangka. Alasan mengapa kita mengucapkan kata-kata kasar adalah karena kita menafsirkan kata-kata yang kita dengar sebagai kata-kata kasar, jadi sebaiknya selalu mempertanyakan persepsi kita dan apakah kita telah memahami orang lain dengan benar. Kadang-kadang kita hanya mendengar sedikit dan segera pikiran kita masuk ke mode membela diri, percaya bahwa orang lain sedang menantang, tidak menghargai, atau tidak mempercayai kita. Melihat bagaimana kebiasaan kita merespons jenis ucapan tertentu bisa membantu kita untuk tetap hadir dalam situasi baru alih-alih masuk ke mode menyerang. Pembicaraan kosong juga perlu diwaspadai dan kita perlu menyadari topik yang kita bicarakan dan alasan kita membicarakannya.



22 Februari

Melatih Otot Mental Kita

Emosi mengganggu yang menjadi kebiasaan sulit dihentikan melalui tindakan balasan. Dipersenjatai dengan penawar, penjaga sadar-penuh dan kewaspadaan mental menghancurkan emosi yang mengganggu seperti kemelekatan segera setelah emosi-emosi tersebut muncul. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Emosi mengganggu yang menjadi kebiasaan merujuk pada usikan-usikan mental, yang sangat sulit dihentikan kecuali kita terlatih baik dalam menggunakan penawar. Sebagian dari masalah kita pada awalnya adalah bahwa kita tidak sadar kehadiran sikap yang mengganggu, atau kita tidak tahu penawar mana yang harus diterapkan, atau kita tahu penawarnya tetapi lupa untuk menerapkannya. Kita harus terus kembali kepada spiritualitas sebagai latihan kita, karena kita tengah mencoba menanggulangi kecenderungan dari kebiasaan yang telah ada sejak awal waktu. Hasilnya akan datang jika kita memiliki perspektif

jangka panjang dan bersedia untuk menyediakan energi untuk mengubah pikiran kita.

Sadar-penuh dan kewaspadaan mental adalah alat yang kita gunakan untuk mulai mengerok emosi-emosi mengganggu yang menjadi kebiasaan, dan keduanya bekerja sama dengan sangat baik. Sadar-penuh berarti menjaga dalam pikiran sila, nilai-nilai bajik, dan praktik Bodhisattwa kita, yang membuat emosi yang mengganggu lebih sulit untuk muncul dan ikut campur karena mereka harus lebih dulu merebut perhatian kita. Kewaspadaan mental adalah semacam introspeksi atau kewaspadaan yang bertindak seperti mata-mata dan memeriksa apakah kita masih berfokus pada objek sadar-penuh. Jika kita telah teralihkan, tertidur, atau kesan-kesan negatif telah mencuri perhatian kita, kewaspadaan mental akan memicu alarm pencuri sehingga kita dapat langsung menerapkan penawar. Meditasi tentang ketidakabadian dan kematian adalah penanggulangan yang sangat baik terhadap kemelekatan, yang melihat apa pun yang kita inginkan sebagai sesuatu yang permanen.

Kita bisa membayangkan mendapatkan apa pun yang kita inginkan dan menjalani hidup kita tahun demi tahun untuk melihat apakah itu masih akan membuat kita bahagia, terutama saat kita sedang sekarat. Untuk mengatasi kemarahan, rasa tersinggung, atau kebencian, sangat membantu jika bermeditasi tentang kesabaran, yaitu kemampuan untuk tetap tenang di tengah penderitaan atau situasi menyakitkan. Kesabaran dapat mencegah kita memperparah penderitaan kita dengan menjadi marah

karena kita sedang menderita, lalu merasa bersalah karena kita marah, lalu depresi karena kita merasa bersalah.

Sewaktu kita cemburu, merayakan kualitas baik, kebahagiaan, dan keberuntungan orang lain adalah hal terakhir yang ingin kita lakukan, tetapi kadang-kadang kita harus berurusan dengan pikiran kita seperti anak kecil yang sedang menangis dan berteriak. Satu penawar untuk arogansi, kesombongan, dan kebanggaan adalah bermeditasi tentang hal-hal yang sulit dipahami, seperti dua belas sumber dan delapan belas elemen. Yang lainnya adalah merenungkan fakta bahwa segala sesuatu yang kita ketahui adalah berkat kebaikan orang lain yang mengajarkannya kepada kita. Semua bakat, keterampilan, dan kemampuan kita datang tergantung pada makhluk hidup lainnya, jadi sebenarnya tidak ada yang benar-benar milik kita. Kalau kita memiliki pemahaman yang baik tentang ketiadaan keberadaan yang berdiri sendiri, kekosongan adalah penawar yang baik untuk semua emosi mengganggu. Menerapkan penawar sedikit seperti melatih otot kita untuk sebuah kegiatan atletik—mereka lemah di awal tetapi menjadi lebih kuat jika kita terus berlatih dengan sabar dan konsisten serta tidak putus asa.



23 Februari

Lakukan Kebaikan bagi Orang Lain

Secara singkat, apa pun yang Anda lakukan, tanyakan pada diri Anda “Bagaimana keadaan pikiran saya?” Dengan sadar-penuh dan kewaspadaan mental yang konstan, lakukanlah kebaikan bagi orang lain. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Apa yang harus kita lakukan secara praktis, tidak hanya selama sesi meditasi kita tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari? Sangat penting untuk mengamati pikiran kita dari momen ke momen untuk melihat apakah pikiran dalam keadaan berbudi, tidak berbudi, atau netral. Kita memiliki kehidupan manusia yang berharga ini hanya untuk waktu yang singkat, jadi setiap momen penting untuk menciptakan sebab-sebab untuk kebahagiaan di masa depan. Praktik Dharma bukan hanya apa yang kita lakukan di atas bantal meditasi. Kita harus sadar-penuh dan waspada tentang apa yang terjadi dalam pikiran kita sepanjang hari karena kita menghabiskan lebih banyak waktu di luar bantal meditasi daripada di atasnya,

mengingat kita menghabiskan hampir sepertiga hidup kita untuk tidur.

Sadar-penuh dan kewaspadaan mental adalah dua cara utama yang menjaga kita tetap berada di jalur untuk menciptakan karma positif dan menghindari penciptaan karma negatif. Kedua faktor mental tersebut relevan dengan pelatihan tingkat tinggi dalam perilaku etis dan konsentrasi. Dalam hal perilaku etis, sadar-penuh mengingat sila kita, sementara kewaspadaan mental memeriksa tubuh, ucapan, dan pikiran kita untuk melihat apakah kita mematuhiinya. Praktik empat landasan sadar-penuh membantu kita menjinakkan tindakan fisik dan verbal kita dengan sadar-penuh terhadap tubuh kita, perasaan kita, kesadaran kita, dan fenomena. Kita menerapkan sadar-penuh pada pikiran saat mengembangkan konsentrasi, yang melibatkan belajar untuk menundukkan noda-noda batin dan mengembangkan ketenangan.

Ketika bermeditasi, sadar-penuh adalah faktor mental yang menempatkan pikiran kita dengan kuat pada objek yang akrab sehingga tidak terganggu. Kita harus selalu menetapkan niat di awal sesi meditasi yang jelas mengidentifikasi objek yang akan kita meditasikan dan bertekad untuk memperhatikannya. Kewaspadaan mental seperti mata-mata kecil yang memeriksa untuk melihat apakah kita fokus pada objek meditasi atau apakah kita merasa mengantuk, bersemangat, atau terganggu. Jikalau ini terjadi, kita menerapkan penangkal yang sesuai dan memperbarui sadar-penuh kita pada objek meditasi.

Melakukan kebaikan bagi orang lain adalah tujuan utama penerapan sadar-penuh dan kewaspadaan mental

dalam pengembangan perilaku etis dan konsentrasi. Kita harus berhenti menyakiti orang lain sebelum kita dapat melakukan kebaikan bagi mereka. Berkonsentrasi pada Bodhicitta selama meditasi kita akan membantu kita mengembangkan sisi metode dari jalan menuju Kebuddhaan sementara berkonsentrasi pada kekosongan dan ketidakkekalan akan membantu kita mengembangkan sisi kebijaksanaan dari jalan tersebut. Dengan cara ini, kita mampu menghilangkan sikap egois dan ketidaktahuan-yang-mencengkeram-diri untuk melakukan kebaikan bagi orang lain sebanyak mungkin.





24 Februari

Banyak Cara untuk Mendedikasikan Pahala

Untuk menghilangkan penderitaan makhluk yang tak terbatas, pahamiilah kesucian tiga ranah, dedikasikan kebajikan dari upaya semacam itu untuk pencerahan. Ini adalah praktik para Bodhisattwa.

Kita mendedikasikan pahala dari kebajikan kita setiap kali kita berlatih. Kita bisa mendedikasikan melalui aspek metode dari jalan dengan bekerja penuh welas asih untuk menghilangkan penderitaan semua makhluk hidup dan mendukung pencerahan mereka. Kita juga bisa mendedikasikan melalui sisi kebijaksanaan dari jalan jika kita berlatih dengan kesadaran akan kekosongan dan kemunculan saling ketergantungan dari orang yang menciptakan pahala, pahala yang dibuat, makhluk yang sedang mendedikasikan, dan makhluk yang menerima dedikasi. Mendedikasikan pada tujuan tertinggi pencerahan membuat pahala kita sangat kuat dan memastikan tidak akan habis sampai semua makhluk telah mencapai pencerahan.



25 Februari

Pentingnya Aspirasi

Praktik membuat aspirasi sangat penting dalam hidup; itu adalah praktik Bodhisattwa. Bodhisattwa beraspirasi melakukan hal-hal yang mustahil, tetapi kekuatan membuat aspirasi mengarahkan pikiran mereka ke arah yang benar. Jika tidak memiliki aspirasi, kita tidak akan mulai melakukan apa pun. Bahkan jika kita tidak bisa menyelesaikan apa yang menjadi aspirasi kita, setidaknya kita membuat beberapa kemajuan ke arah tujuan. Bagus untuk membuat banyak aspirasi, termasuk aspirasi setiap pagi ketika kita bangun—tidak menyakiti orang lain, memberi manfaat bagi mereka, dan membangkitkan Bodhicitta. Dengan membiasakan diri dengan aspirasi, beberapa darinya pada akhirnya akan menjadi tujuan yang dapat dikerjakan karena adanya tekad.

Praktik Dharma kita benar-benar terangkat pada tahap ini, karena bukannya sekadar berpikir tentang sesuatu, kita benar-benar bertekad untuk menjalankannya. Semuanya dimulai dengan berpikir, jadi kita harus membuat aspirasi

berulang kali untuk mengukirnya dalam pikiran kita. Kita harus memiliki visi tentang bagaimana menciptakan sebab-sebab perubahan, dimulai dengan membuat aspirasi, mengulangi aspirasi, lalu mengubahnya melalui tekad dan menjadikannya aksi.





26 Februari

Reaksi pada Hari Hujan

Pada hari hujan, kita biasanya bereaksi dengan semua kesukaan, ketidaksukaan, dan pendapat lain tentang hujan. Perspektif yang berbeda yang akan meningkatkan kebijaksanaan Dharma kita adalah melihat hujan sebagai hal yang dikondisikan, sebagai produk gabungan dari sebab-sebab yang akan menghasilkan lebih banyak hasil pada gilirannya. Ini adalah definisi dari sesuatu yang berfungsi: sesuatu yang melakukan fungsi dan dikondisikan oleh dan akan mengkondisikan hal lain. Alih-alih bereaksi dengan “Saya ingin”, “Saya tidak suka”, atau “Saya lebih suka”, kita bisa memikirkan bagaimana hujan pada bulan April menghasilkan bunga pada bulan Mei yang akan menghasilkan bunga pada bulan Juni. Kita dapat menerapkan perspektif ini ke semua hal yang kita temui dan belajar melihat kata-kata dan tindakan orang, serta reaksi kita terhadap mereka, sebagai hasil dari sebab-sebab karma dan kondisi saat ini. Akan membantu menarik kita keluar dari dialog internal kita seperti, “Kenapa mereka

melakukan ini? Mereka sangat bodoh!" atau, "Saya benar-benar menyukai apa yang mereka lakukan. Mereka pasti orang yang luar biasa."

Kita juga bisa mencoba membayangkan jenis keadaan atau peristiwa yang akan orang alami di masa depan sebagai hasil dari perilaku mereka saat ini. Cara baru melihat hal-hal yang kita temui dalam kehidupan sehari-hari akan benar-benar meningkatkan pemahaman kita tentang apa itu fenomena yang dikondisikan dan timbul karena saling ketergantungan, dan juga akan meningkatkan pemahaman kita tentang karma dan efeknya.





27 Februari

Kemarahan

Kemelekatan adalah membesar-besarkan kualitas baik seseorang atau sesuatu dan kemudian berpegang padanya: “Saya ingin ini! Saya membutuhkannya! Saya harus memilikinya! Ini adalah sumber kebahagiaan saya — selamanya!”

Kemarahan adalah kebalikannya: “Ini akan membahayakan saya! Ini jahat! Saya harus menjauh darinya atau saya harus menghajarnya!”

Melawan atau lari. Kemarahan didasarkan pada penglebih-lebihan kualitas buruk yang ada atau proyeksi kualitas buruk yang tidak ada, dan situasi membesar dalam pikiran kita sehingga menjadi yang paling mengerikan yang terjadi di seluruh dunia.

Ketika kita marah, baik pada orang lain atau pada diri kita sendiri, secara definisi kemarahan itu tidak realistis karena didasarkan pada penglebih-lebihan dan proyeksi. Namun

pada saat marah, kita tidak berpikir, “Pikiran saya tidak memandang realitas apa adanya.”

Kita berpikir, “Saya memandang realitas dengan benar sepenuhnya.”

Sewaktu ada orang mengkritik Anda, apa yang dilakukan pikiran Anda? Biasanya salah satu dari dua hal, entah, “Bagaimana Anda berani berkata seperti itu tentang saya! Saya tidak seperti itu! Orang ini mengerikan!” atau, “Oh tidak! Apa yang dikatakannya itu benar! Saya benar-benar orang yang buruk! Saya membenci diri saya sendiri! Ugh!”

Kita perlu bertanya pada diri kita sendiri apakah ide-ide ini betul-betul benar, atau apakah sekadar penglebih-lebihan dan proyeksi? Kalau kita mendengarkan pikiran ini, maka kita sangat mungkin menemukan diri kita dengan hasil yang tidak menguntungkan.

Jadi, apa yang harus kita lakukan dengan kekacauan yang ditimbulkan kemarahan ini? Kemarahan adalah berita buruk. Saya tidak mengatakan bahwa kita adalah orang jahat karena kita marah. Saya ulangi itu! Marah tidak berarti Anda jahat. Saya tidak mengatakan Anda seharusnya tidak marah karena ‘seharusnya’ tidak membuat perbedaan apa-apa dalam kenyataan. Ketika kita marah, kita marah. Pilihannya adalah, apakah kita ingin terus marah dan menuai konsekuensi dari kemarahan kita; atau apakah kita ingin menerapkan penawar terhadap kemarahan dan menuai manfaat dari kembali ke keadaan pikiran yang seimbang, tenang? Itulah pertanyaan yang ada di depan kita saat kita marah.

Ketika Anda marah, apakah Anda bahagia? Tidak. Secara otomatis, di sana, kita melihat dari pengalaman kita sendiri bahwa kemarahan tidak bermanfaat untuk kebahagiaan manusia karena kita merasa sengsara ketika kita marah. Kita benar-benar tidak bahagia.

Dengan memahami situasi yang sebenarnya, kita dapat berhenti dan mencegah hasil buruk muncul. Kita dapat menghindari karma negatif yang datang bersama dengan kemarahan. Kita bisa menghindari perasaan terluka dan niat membalas. Lihatlah pengalaman Anda sendiri dan lihat apakah ini benar.





28 Februari

Kebahagiaan dari Sebelah Dalam

Kita harus melihat beberapa konsepsi kita yang salah, berbagai tingkat konsepsi kita yang tidak tepat, harapan kita, dan aturan-aturan alam semesta. Salah satu kesalahpahaman yang membuat kita benar-benar terjebak adalah percaya pada hal-hal yang pada hakikatnya tidak bisa memberikan kebahagiaan yang langgeng kepada kita. Kita benar-benar terjebak di sana. Seperti memegang seekor anak kucing. Sangat menyenangkan memegang anak kucing, tetapi ketika dia mulai meronta, memakan makanan Anda, mencakar-cakar, dan sebagainya, situasi itu bukan kebahagiaan lagi.

Kita bekerja keras untuk mendapatkan semua yang kita harapkan bisa memberikan kebahagiaan yang langgeng kepada kita. Kita jungkir balik dan melakukan segala macam gaya untuk mendapatkannya, berpikir, “Ini benar-benar akan sangat berarti bagi saya. Jika saya punya ini ... Jika saya pergi ke sini ... Jika saya melakukan itu ... Jika saya bersama orang ini ... maka saya akan bahagia.”

Akan tetapi pengalaman kita tidak seperti itu, bukan? Kita melakukan semua itu dan mereka memberikan sedikit kesenangan sebentar, namun kemudian menjadi membosankan, atau menjadi sesuatu yang tidak enak. Anda bosan duduk di sana dengan kucing di pangkuan Anda. Anda ingin melakukan sesuatu yang lain. Atau Anda bosan dengan pekerjaan Anda. Atau pekerjaan itu membawa banyak masalah yang tidak Anda ketahui bakal Anda dapatkan.

Ide bahwa semua ini akan memberikan kebahagiaan yang langgeng dan utama kepada kita adalah kesalahpahaman yang meresap dalam hidup kita dan menyebabkan banyak kekecewaan, ilusi yang menyesatkan, dan bahkan depresi. Kita mengandalkan hal-hal eksternal dan orang-orang eksternal yang sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang kita ingin mereka lakukan, yaitu membuat kita bahagia selamanya. Tidak berarti bahwa Anda hanya mengangkat tangan Anda dan berkata, "Tidak ada tujuan dalam apa pun. Tidak ada kenikmatan sama sekali."

Itu juga tidak benar. Kita semua tahu bahwa ada kenikmatan dan kita bisa melakukan hal-hal baik di dunia. Masalahnya muncul ketika kita mengharapakan lebih daripada apa yang benar-benar bisa mereka berikan kepada kita.

Kita sedang melakukan praktik spiritual yang serius tatkala kita mulai melihat bahwa kegembiraan dan kebahagiaan yang sejati datang dari transformasi hati. Saat kita mengubah hati kita, ketika kita mengubah pikiran kita, kita tidak begitu tergantung pada dunia luar untuk kebahagiaan kita. Itu berarti kita menjadi jauh lebih bebas.

Kita bisa pergi ke tempat yang berbeda dan melakukan kegiatan yang berbeda dan kebahagiaan kita mengikuti kita karena kebahagiaan kita memancar dari dalam hati kita sendiri – tidak bergantung pada yang di luaran.





29 Februari (Untuk Tahun Kabisat)

Keadaan Mental Kasihan deh Saya

Sering kali kita masuk ke dalam keadaan mental “kasihan deh saya”: “Kasihan saya, ada yang salah dengan hidup saya ini; kasihan saya, yang itu salah dalam hidup saya. Semua orang lain memiliki peluang yang lebih baik daripada saya, semua orang lain bisa melakukan lebih dari yang saya bisa ... kasihan saya.”

Selain dari kebodohan dan kemelekatan kita yang biasa, sikap “kasihan saya ini” dan merendahkan diri sendiri adalah dua halangan terbesar yang kita miliki dalam menjalankan praktik Dharma. Kedua sikap itu bahkan membawa kita lebih menjauh dari Dharma dibandingkan dengan kemarahan, karena setidaknya kita menyadari bahwa kita merasa sengsara ketika kita marah dan mencari metode untuk keluar darinya. Tetapi ketika kita terjebak dalam mentalitas “kasihan saya”, kita tetap berdiri dengan kedua kaki kita menancap kuat di tanah dan menciptakan identitas yang sangat besar tentang bagaimana segala hal begitu buruk bagi kita. Kita mungkin benar-benar merasa

sengsara, tetapi kita tidak mencari metode apa pun untuk keluar darinya.

Salah satu cara paling efektif untuk menyia-nyiakan kehidupan manusia yang berharga adalah merasa kasihan pada diri sendiri, jadi jangan lakukan itu! Dengarkan dari seseorang yang sudah melaluinya. Ketika Anda menangkap diri Anda dalam keadaan mental “kasihan deh saya”, segera hentikan dan ingatlah untuk memanfaatkan peluang yang telah diberikan oleh kehidupan Anda yang sangat berharga sebagai manusia.





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

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
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

Website: 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

Website: 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)