

**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**

*Maret*

**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+70 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](mailto: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



# *Maret*



***“Menjalani Hidup dengan Hati Terbuka”***

*adalah cara yang indah untuk menghadirkan  
semangat kegembiraan*



## 1 Maret

### Hati yang Baik

Setiap hari, hal terpenting untuk dilakukan adalah mengembangkan hati yang baik. Muliawan Dalai Lama telah menunjukkan bahwa orang-orang dari semua keyakinan berbagi aspirasi ini bersama dengan welas asih dan perilaku etis. Bahkan orang yang tidak beragama mendukung etika sekuler karena makhluk hidup membutuhkan kebaikan dan welas asih.

Kita tidak dapat merawat diri sendiri saat pertama kali datang ke dunia ini dan tidak akan hidup sampai hari ini jikalau bukan karena kebaikan orang lain. Secara alami, kita semua memiliki hati yang baik, tetapi kita perlu berusaha untuk mengembangkannya. Saya tumbuh dewasa mendengar nasihat, "Cintailah tetanggamu seperti dirimu sendiri".

Terdengar seperti ide yang bagus, tetapi saya tidak tahu bagaimana melakukannya sampai saya mempelajari

teknik cara berpikir melalui pelatihan Buddha untuk mengembangkan hati yang baik dan mengampuni.

Petunjuk Buddha tentang cara mengelola kemarahan juga sangat berguna, yakni fokus pada kualitas baik orang lain, manfaat kasih sayang, dan betapa sepenuhnya kita bergantung pada kebaikan orang lain. Kita berhasil mempraktikkan metode ini selama beberapa hari, sementara pada hari lain kita tersandung. Bangkit adalah apa yang bisa kita lakukan, coba untuk merilekskan pikiran kita, dan kembali mengembangkan sikap penuh cinta. Jika kita terus menjalankan praktik ini secara perlahan sepanjang waktu, kasih sayang akan menjadi reaksi alami dan kebiasaan yang lebih kuat.





## 2 Maret

### Menahan Diri dari Tindakan Negatif

Apa manfaat dari mengambil sila? Ada manfaat bagi masyarakat karena setiap kali salah satu dari kita menahan diri dari bahkan satu tindakan negatif, ada sebanyak itu pula negativitas yang tidak dihadirkan ke dunia. Karena kita semua saling tergantung dan mempengaruhi satu sama lain begitu banyak, saat kita menahan diri dari tindakan yang merugikan maka orang-orang yang akan menjadi objek tindakan merugikan kita tidak akan disakiti. Kita tidak boleh meremehkan hal ini, karena kita bisa melihat bagaimana bahkan satu orang bisa menciptakan kerusakan luar biasa bagi masyarakat melalui tindakannya yang negatif, seperti Adolf Hitler.

Jadi, kalau masing-masing dari kita menahan diri dari tindakan negatif, maka akan menjadi kontribusi besar terhadap perdamaian dunia. Menahan diri dari tindakan negatif menciptakan rasa damai di sekitar kita sehingga orang-orang yang berhubungan dengan kita tidak merasa was-was dan mereka merasa aman, bahwa kita tidak akan

menyakiti mereka baik melalui tubuh, ucapan, maupun pikiran kita. Dengan cara ini, mengambil dan menjaga sila pasti membawa pengaruh positif bagi lingkungan, hewan, orang-orang, dan seluruh masyarakat di sekitar kita.





## 3 Maret

### Marah itu Tidak Berguna

Saya ingat suatu kali menonton sebuah wawancara terhadap Muliawan Dalai Lama dan sang pewawancara (yang seperti bermaksud mengadu domba, *editor*) berkata, “Anda berusia dua puluh empat tahun ketika Anda melarikan diri dari negara Anda dan menjadi pengungsi. Anda belum bisa kembali ke kampung halaman. Anda sudah memimpin pembentukan pemerintahan di pengasingan. Anda telah menyaksikan genosida di negara Anda. Anda telah menyaksikan kerusakan ekologi di negara Anda. Kenapa Anda tidak marah kepada Komunis Tiongkok?”

Muliawan Dalai Lama menjawab, “Jika saya marah, saya tidak bisa tidur dengan baik, saya tidak bisa makan dengan baik, saya akan sangat sengsara, dan apa gunanya?”

Pewawancara itu memandang Muliawan Dalai Lama seolah-olah dia belum pernah mendengar seseorang berkata seperti itu, bahwa “Saya tidak akan marah atas peristiwa seperti itu terjadi.”

Karena jika Anda mengajukan pertanyaan yang sama kepada pemimpin dunia lainnya atau teroris, orang itu akan memanfaatkannya, “Ya! Mereka berbuat seperti itu, dan mereka melakukannya. Kami benci mereka. Kami ingin balas dendam, dan kami akan menghancurkan mereka!”

Muliawan Dalai Lama pada dasarnya mengatakan bahwa marah itu tidak berguna; tidak mengubah apa pun. Saya pikir itu nasihat yang sangat hebat. Sewaktu kita memendam dendam atau ketika kita menyalahkan diri sendiri, kita lah yang menderita, padahal yang kita inginkan adalah hidup bahagia. Mari kita perbolehkan diri kita bahagia dengan mengampuni orang lain dan diri kita sendiri.





## 4 Maret

### Perubahan

Hari ini adalah hari perubahan lainnya. Setiap hari, orang-orang pergi dari atau masuk ke dalam hidup kita. Mengingat bahwa segala sesuatu bersifat tidak kekal dan sementara, mari kita gunakan waktu kita bersama untuk menumbuhkan welas asih dan kebijaksanaan, membantu satu sama lain di sepanjang jalan, mendukung satu sama lain dalam praktik kita, dan bekerja demi kebaikan semua makhluk hidup.





## 5 Maret

### Memandang Kebanggaan Kita

Salah satu akar penyakit batin yang kadang-kadang kita idap adalah sifat arogan atau tinggi hati, dalam berbagai jenis. Sebagian besar darinya membuat kita merasa superior daripada orang lain, kita menghargai bakat dan kemampuan kita, dan kita ingin orang lain mengetahui dan mengakuinya. Ada jenis kebanggaan lain yang merupakan kebanggaan inferioritas. Dengan kata lain, saya istimewa, karena saya lebih buruk dari semua orang lain. Kedua jenis rasa bangga ini seringkali berjalan bersama karena kita tidak merasa baik tentang diri kita sendiri. Kita bikin pertunjukan untuk menampilkan kualitas baik kita sehingga merasa berkuasa atas orang lain. Ada juga jenis kebanggaan yang datang dari asosiasi. Kita bangga bukan karena kualitas kita, tetapi karena kita ada hubungannya dengan seseorang atau sesuatu yang benar-benar luar biasa. Kita adalah bagian dari wihara tertentu, kita adalah bagian dari perusahaan tertentu, kita kenal orang penting, atau kita telah ke tempat-tempat istimewa. Meskipun kita

tidak hebat, kita menganggap diri kita hebat karena kita mengenal seseorang atau sesuatu yang hebat. Ada jenis kebanggaan lain, yang sekadar kebanggaan “Saya apa adanya”. Ini adalah keterikatan pada diri kita sendiri. Kebanggaan menjadi “saya” saja. Yang satu ini khususnya sangat merugikan dan menimbulkan banyak sifat egois yang juga mengganggu kita.

Sangat bermanfaat jika kita bisa sadar terhadap berbagai jenis kebanggaan ini dan bagaimana mereka muncul serta tahu menerapkan antidotnya. Antidot utamanya adalah meditasi tentang kekosongan, yang mencoba mengidentifikasi siapa diri kita—“saya” besar yang entah lebih baik, lebih buruk, atau spesial dalam beberapa hal. Antidot lain yang kadang-kadang lebih mudah diterapkan adalah berpikir tentang kerugian dari keangkuhan yang berasal dari rasa bangga atau berpikir tentang sesuatu yang cukup sulit yang kita sendiri kesulitan dalam memahaminya. Dalam hal kebanggaan inferioritas, kita dapat merenungkan kehidupan manusia yang berharga, potensi Buddha, kasih sayang dan welas asih. Ada banyak antidot yang dapat diterapkan, jadi kuncinya adalah memperhatikan jenis keangkuhan apa yang muncul dalam pikiran kita dan kemudian menerapkan antidot mana pun yang paling efektif dalam keadaan tersebut.





## 6 Maret

### Aspirasi Besar Bodhisattwa

Terkadang Anda membaca sutra yang mengatakan Bodhisattwa akan tetap berada dalam samsara hingga samsara berakhir. Ada yang menyimpulkan bahwa Bodhisattwa tidak ingin mencapai pencerahan penuh dan ingin tetap berada dalam samsara selamanya. Namun ini tidak benar, karena Arya Bodhisattwa memiliki pengentasan yang luar biasa terhadap samsara dan cara terbaik bagi mereka untuk memberi manfaat kepada makhluk hidup adalah dengan mencapai Kebuddhaan secepat mungkin. Pernyataan seperti ini dimaksudkan untuk menunjukkan tingkat welas asih mereka dan sejauh mana mereka menghargai orang lain, begitu kuat sehingga mereka akan senang untuk menunda pencerahan mereka kalau itu memberi manfaat bagi orang lain. Pernyataan semacam itu juga mengacu pada alam semesta samsarik makhluk hidup lainnya. Dari perspektif Mahayana, Bodhisattwa memiliki agregat yang murni yang memungkinkan mereka untuk memanifestasikan diri dalam dunia yang tercemar tempat

para makhluk menjalani kehidupan, untuk membimbing dan membantu kita, tetapi mereka sendiri tidak tercemari oleh samsara.

Kita mungkin juga bertanya-tanya mengapa kita berdoa, "Semoga semua negativitas mereka merasuk ke dalam diri saya, dan semoga saya memberikan semua kebajikan saya untuk mereka," sementara kita tidak bisa mengambil karma siapa pun sesuai dengan hukum karma sebab dan akibat. Sebenarnya bait ini bertujuan memperkuat welas asih dan cinta kita kepada makhluk hidup sehingga tidak ada keraguan sama sekali dalam diri kita untuk membantu tatkala bertemu dengan situasi di mana kita bisa melakukan sesuatu. Bait ini akan segera berdering di pikiran kita saat kita dekat dengan realisasi kekosongan pada Jalur Melihat dan tergoda untuk mencapai pembebasan dan merasa "tuntaslah sudah," setelah itu.

Aspirasi-aspirasi ini memberi kita standar tertinggi mengenai kita mau jadi apa, jadi kita tidak harus mengukur diri kita dengan aspirasi-aspirasi ini dan menyimpulkan semua itu mustahil adanya atau tidak berguna, sebab kita masih sangat jauh dari tujuan. Bait-bait dinyatakan dengan cara ini, supaya kita terus menerus menanamkan cita-cita Bodhisattva dalam pikiran kita, sehingga akan jauh lebih mudah untuk menjalani cita-cita itu dan tidak goyah sepanjang jalan.



## 7 Maret

### Siklus Keberadaan Samsara

Setiap hari kita mengeluh, “Saya harus melakukan ini, saya harus melakukan itu. Saya tidak ingin melakukan ini, saya tidak ingin melakukan itu. Saya tidak ingin masalah ini. Segala sesuatu tidak berjalan seperti yang saya inginkan.”

Kita semua memiliki ruminasi mental ini setiap hari, dan kita pikir ini adalah komentar yang akurat tentang masalah kita, bahwa semua tidak terjadi seperti yang kita inginkan. Namun masalah kita sebenarnya adalah bahwa kita berada dalam siklus keberadaan samsara. Masalah kita sebenarnya adalah bahwa kita lahir dengan tubuh dan pikiran yang berada di bawah kendali kemelekatan dan karma. Suka, tidak suka, kesulitan, krisis, dan hal-hal yang kita anggap benar-benar mengerikan sehari-hari—seperti kehilangan anggota tubuh, kehilangan kerabat, atau kematian—bahkan hal-hal ini bukanlah masalah yang sebenarnya. Semua ini berasal dari fakta bahwa kita lahir dalam siklus keberadaan samsara.

Saya rasa mengingat apa masalah sebenarnya akan bisa membantu. Masalah sebenarnya adalah siklus keberadaan samsara, dan jika saya ingin keluar, maka saya harus mengaktualisasikan tiga aspek utama jalan: tekad untuk bebas, niat altruistik, dan kebijaksanaan yang menyadari kekosongan.

Ketika kita menyadari masalah sebenarnya, maka masalah kecil, iritasi, dan gangguan sehari-hari surut ke latar belakang. Mereka bukan lagi masalah. Mereka tidak lagi mengganggu pikiran kita, karena niat kita malah difokuskan pada memecahkan masalah sebenarnya—mengeluarkan diri kita dan, oleh karenanya, orang lain dari siklus keberadaan samsara. Dengan perubahan orientasi ini, setiap hari pikiran bisa menjadi lebih damai saat kita menjalankan urusan dan interaksi sehari-hari.





## 8 Maret

### Saya Harus Mengucapkan Selamat Tinggal

*Ketika melihat dan mendengar tentang kematian orang lain, pikirkanlah, oleh karenanya, bahwa saya tidak berbeda. Kematian akan segera datang. Kepastian ini tidak diragukan, tetapi waktunya tidak pasti. Saya harus mengucapkan selamat tinggal pada tubuh, kekayaan, dan teman-teman saya, tetapi perbuatan baik dan buruk akan mengikuti seperti bayangan.*

“Saya harus mengucapkan selamat tinggal pada tubuh saya.”

Kekayaan, teman dan kerabat, serta tubuh kita mungkin adalah tiga hal yang paling kita lekatkan. Kita ingin punya banyak harta, sukses, dan punya kenyamanan yang diwakili oleh kekayaan. Kita ingin teman dan kerabat demi rasa aman emosional, sukses, merasa dihargai, dan segala hal yang mereka wakili. Tubuh kita, yang telah bersama kita sejak lahir, tidak pernah terpisah, yang sangat kita cintai dan kita banyak menghabiskan waktu dalam hidup untuk merawatnya, pada saat kita mati tetap di sini, sementara

kesadaran kita melanjutkan perjalanan sendirian dengan semua benih karma yang kita ciptakan dengan tubuh ini.

Kita ibarat tamu di hotel yang kita sebut tubuh kita selama hidup ini, tetapi ketika kita meninggal tubuh kita tetap tinggal di sini. Kita tidak bisa membawanya bersama kita. Apa yang telah kita lakukan dengan tubuh ini untuk mendorong tujuan kita menjadi Buddha? Apa yang telah kita lakukan untuk menciptakan sebab-sebab luhur untuk mencapai kelahiran yang baik, untuk mendapatkan tubuh yang baik lagi, atau kekayaan besar atau teman-teman yang saleh?

Kita sendirian menuju kehidupan berikutnya. Namun kita bisa melakukan tindakan di kehidupan ini untuk mendukung kita saat kita menjelajah melalui samsara. Kita dapat melakukan tindakan dengan tubuh, kekayaan, dan teman-teman kita yang membantu kita untuk menciptakan sebab yang akan berbuah menjadi karma yang baik, tidak peduli di mana kita berada pada kehidupan berikutnya.





## 9 Maret

### Semua Orang Bisa Menjadi Teman Saya

Bagaimana cara Anda menyingkirkan keterpikatan, penolakan, dan apati yang kita miliki terhadap semua makhluk hidup? Metode yang biasanya mereka anjurkan adalah dengan melihat bahwa, jika Anda mengambil perspektif yang sangat luas dari banyak kehidupan, semua orang pernah menjadi teman kita sebelumnya, semua orang pernah menjadi musuh kita sebelumnya, dan semua orang pernah menjadi orang asing sebelumnya.

Berikut adalah contohnya: jika orang di sebelah kiri Anda memberi Anda seribu dolar hari ini, dia adalah teman; dan jika orang di sebelah kanan mencuri uang Anda, dia adalah musuh Anda. Itu hari ini. Lalu besok jika orang di sebelah kanan berubah pikiran dan memberi Anda seribu dolar, dan orang di sebelah kiri mencuri uang Anda, maka orang di sebelah kanan telah menjadi teman Anda, dan orang di sebelah kiri telah menjadi musuh. Sebenarnya tidak masuk akal memiliki teman dan musuh, karena kategori ini berubah sepanjang waktu.

Bahkan dengan orang-orang, kita mungkin merasa, “Ini adalah teman-teman lama saya yang setia,” tetapi selalu ada hari ketika mereka menjadi musuh. Anda mungkin sangat sayang kepada mereka, tetapi ada beberapa hari ketika mereka berada di barisan musuh.

Segala sesuatu sangat sementara dan fleksibel, sehingga kategori-kategori ini benar-benar tidak masuk akal, apalagi memiliki kemelekatan untuk orang-orang dalam kategori teman; penolakan, kemarahan atau permusuhan dalam kategori musuh, dan apati terhadap orang asing.

Di sini ketika kita mengatakan musuh, bukan berarti kita sedang berperang. Ini hanya berarti seseorang dengan siapa Anda tidak bisa akur. Orang dengan siapa Anda merasa terancam, Anda merasa tidak bisa sepemahaman dengannya. Anda tidak perlu mendeklarasikan perang terhadap orang tersebut atau hal semacam itu.

Sekarang beberapa orang mengatakan bahwa meskipun Anda telah mengembangkan keseimbangan batin, Anda mungkin masih memiliki musuh, tetapi Anda tidak di pihak melawan terhadap mereka. Memiliki musuh dalam pengertian bahwa mungkin ada orang yang mencoba menyakiti Anda atau menghalangi jalan Anda atau hal-hal seperti itu. Dalam satu cara, orang berkata, “Nah, Anda masih punya musuh, tetapi Anda memiliki reaksi emosional yang benar-benar berbeda terhadap mereka.”

Di sisi lain, orang berkata, “Anda berhenti memiliki musuh karena ketika Anda melihat fakta bahwa semua orang menginginkan kebahagiaan, dan bahwa semua orang telah baik kepada Anda sebelumnya, dan bahwa semua orang telah menjadi segalanya bagi Anda sebelumnya,

maka tidak masuk akal untuk memasukkan mereka dalam kategori musuh sementara dalam hidup kali ini.”

Jika Anda mendengarkan Muliawan Dalai Lama, ketika bercerita telah pergi ke seluruh dunia dan bertemu begitu banyak orang, beliau selalu mengatakan, “Saya punya teman di mana-mana.”

Beliau tidak mengatakan, “Saya punya teman di mana-mana dan saya juga punya musuh, tetapi saya memiliki kasih sayang untuk mereka.”





## 10 Maret

### Identitas

Kita bukan tubuh kita dan tidak seharusnya membuat identitas dari tubuh tersebut. Penting untuk diingat. Anda mungkin pernah dengar orang mengatakan hal-hal seperti ada kecenderungan genetik untuk alkoholisme dalam keluarga mereka, atau mereka takut mereka akan mati pada usia muda karena orangtua dan kakek nenek mereka meninggal muda. Kita mungkin mengamati kecenderungan kita untuk mengidentifikasi apa pun yang dirasakan tubuh kita—rasa sakit, penyakit, cedera—dan menjadikannya siapa kita. Pandangan ini tidak realistis dan tidak bermanfaat; tubuh hanyalah bagian dari dasar untuk menunjuk diri sendiri. Hanyalah wisma tamu bagi pikiran untuk tinggal di dalamnya. Apa yang terjadi dalam tubuh kita tidak harus mengontrol apa yang terjadi dalam pikiran kita.

Predisposisi genetik mungkin mempengaruhi tubuh dan pikiran kita, tetapi kita tidak seharusnya menganggap mereka sebagai penentu apa yang akan terjadi dalam hidup

kita. Begitu juga kita seharusnya tidak membuat terlalu banyak asumsi berdasarkan usia, status kesehatan, atau hal-hal semacam itu. Karena semakin kita mengidentifikasi diri pada tubuh kita, semakin kita menjebak pikiran kita dalam pandangan yang terbatas tentang kemungkinan-kemungkinan yang kita hadapi. Kita juga akan lebih cenderung mendasarkan identitas orang lain pada tubuh mereka, yang merupakan akar dari begitu banyak prasangka dan perpecahan di antara manusia.

Sebagai praktisi agama Buddha yang mencoba mengembangkan kasih sayang dan welas asih universal, kita tidak ingin mulai mengkategorikan orang dan kemudian percaya mereka identik dengan kategori di mana mereka kita letakkan. Kita ingin dapat melihat ke dalam hati semua orang dan melihat bahwa semua orang ingin bahagia dan ingin bebas dari penderitaan sebanyak yang kita inginkan. Sekalipun kita dapat mengenali konvensionalitas tubuh dan apa yang sedang terjadi dengannya, kita tidak harus membuat identitas darinya. Hal ini hanya akan membatasi kepercayaan diri dan visi kita tentang apa yang kita bisa. Janganlah kita menggunakan tubuh kita untuk memenjarakan diri kita sendiri atau makhluk lain dengan cara membingungkan mereka dengan keadaan tubuh mereka saat ini.



## 11 Maret

### Welas Asih yang Bingung

Terkadang kita bingung memahami welas asih sebagai upaya memperbaiki masalah orang lain, agar mereka tidak menderita. Itu bukanlah welas asih. Pertama, kita tidak benar-benar bisa memperbaiki masalah mereka. Mereka harus mengubah pikiran mereka sendiri, dan berhenti menciptakan karma negatif, atau mengulangi perilaku yang tidak tepat. Kita bisa membimbing mereka, dan kita bisa mempengaruhi mereka, tetapi kita tidak bisa menyelesaikan masalah untuk mereka. Terkadang orang-orang tidak terbuka menerima bantuan yang ingin kita berikan, dan jika kita ngeyel, malah hanya akan berbalik menyerang kita. Kita harus menjaga pintu tetap terbuka dan menunggu sampai mereka meminta bantuan.

Terkadang “welas asih” kita menjadi pengalihan dari kepentingan diri kita sendiri. Kita sangat bersemangat untuk memperbaiki orang lain dan mencegah penderitaan mereka sehingga kita tidak melihat penderitaan kita sendiri, dan kita abai membersihkan pikiran kita. Jumlah

bantuan dan kebaikan yang bisa kita lakukan untuk orang lain sangat berkurang kalau kita tidak bisa melihat penderitaan kita sendiri dan kita tidak membersihkan pikiran kita serta mengembangkan kualitas baik kita. Penting untuk memahami apa itu welas asih dan bagaimana mengembangkannya, serta menggunakannya dengan tepat sehingga membantu kita sendiri dan orang lain.





## 12 Maret

### Motivasi yang Lebih Baik

Apakah kita bermeditasi dengan pemikiran untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup ini, demi status, prestise, atau memiliki pengalaman baik untuk diceritakan kepada semua teman kita? Itu pada dasarnya adalah motivasi yang diperjuangkan oleh kebanyakan orang.

Tingkat pertama dari motivasi Dharma sebenarnya adalah ketika kita mencari kelahiran yang baik. Mungkin ada sedikit mencari kebahagiaan dalam hidup ini, tetapi motivasi kita utamanya adalah kelahiran yang baik. Itu adalah garis pemisah antara aktivitas duniawi yang sibuk dengan delapan kekhawatiran duniawi dan aktivitas Dharma yang melihat melampaui kebahagiaan hidup kali ini. Bahkan jikalau kita mendapatkan kelahiran yang baik, kita masih terjebak dalam siklus kehidupan samsara, lahir lagi dan lagi sesuai dengan karma kita. Jika kita ingin keluar dari seluruh kekacauan ini, kita membutuhkan motivasi untuk mencari pembebasan atau nirwana. Menghentikan

kelahiran yang disebabkan oleh ketidaktahuan dan karma yang tercemar adalah tingkat motivasi baik berikutnya.

Motivasi terbaik adalah untuk melampaui pembebasan, untuk menyingkirkan seluruh cara berpikir egois tentang pembebasan saya saja: “Saya ingin keluar dari siklus kehidupan samsara karena saya sudah muak. Kita semua bertanggung jawab sendiri-sendiri di sini, jadi semoga berhasil. Ciao!”

Motivasi terbaik bukan memiliki sikap di mana kita mengecilkan situasi dan penderitaan makhluk hidup lain. Mereka sudah baik kepada kita, dan mereka persis seperti kita. Jadi, coba lakukan yang terbaik setiap hari untuk menghasilkan motivasi mencari pencerahan penuh, sehingga kita bisa memberikan manfaat terbesar kepada makhluk hidup. Saya sangat mendorong orang untuk berpikir pertama kali di pagi hari, “Hari ini saya tidak akan menyakiti siapa pun. Saya akan memberikan manfaat kepada orang lain sebanyak yang saya bisa, dan saya ingin mencapai pencerahan penuh sebagai tujuan jangka panjang saya sehingga saya bisa memberikan manfaat terbesar kepada makhluk hidup.”

Kita mungkin memiliki perasaan yang lebih kuat untuk mengembangkan salah satu motivasi yang lebih rendah, tetapi kita selalu bisa mengingatkan diri kita sendiri, “Itu oke, tapi tidak cukup.”

Motivasi apa pun yang kita jaga dalam pikiran kita akan menentukan apakah tindakan yang kita lakukan membantu atau menghambat kita saat kita menempuh jalan menuju pencerahan. Semakin kita bisa menjaga motivasi ini dalam pikiran, semakin baik pula hasilnya.



## 13 Maret

### Menerima Permintaan Maaf

Terkadang kata-kata yang tidak menyenangkan diucapkan sewaktu konflik terjadi di antara orang-orang. Ketika seseorang meminta maaf kepada kita setelahnya, penting bagi kita untuk menerima permintaan maaf tersebut dan meletakkan kemarahan atau dendam yang mungkin masih kita pegang. Juga penting untuk tidak mengusik kesalahan orang lain di depan muka mereka dengan mencela mereka atau terus menyimpan kebencian.

Tatkala orang lain meminta maaf, ini adalah waktu untuk bergembira, tetapi bukan karena mereka mengakui bahwa mereka salah dan kita bisa mengatakan, "Oh, saya menang."

Sebaliknya, kita bergembira karena orang lain telah dapat bertumbuh. Mengungkapkan penyesalan atas tindakan mereka membantu mereka untuk membersihkan karma negatif yang telah mereka ciptakan. Dengan merasa gembira, kita mendukung upaya baik mereka.

Ajaran tentang menerima permintaan maaf ini sangat kuat dalam kaul Bodhisattwa. Termasuk dalam kaul pokok dan kaul sekunder, jadi mari kita ingat untuk menerima permintaan maaf orang lain. Kita bisa memulai proses ini dengan mengingat kapan orang telah meminta maaf kepada kita di masa lalu dan bertanya pada diri sendiri apakah kita dengan tulus menerima permintaan maaf tersebut. Apabila sudah, bagus. Jika belum, maka mari kita terima permintaan maaf mereka sekarang dan meninggalkan cerita kita sendiri tentang situasi tersebut. Kita perlu ingat untuk berlatih menerima permintaan maaf dengan rasa hormat di masa sekarang dan masa depan.





## 14 Maret

### Penampakan

Penting untuk diingat bahwa apa pun yang datang dalam kontak dengan indra kita hanyalah penampakan. Kita cenderung berpikir bahwa segala sesuatu yang kita lihat dan orang-orang yang kita temui semuanya nyata, bahwa mereka ada “di luar sana”, ada dari sisi mereka sendiri dengan cara mereka muncul bagi kita. Namun itu bukanlah cara sebenarnya mereka ada. Mereka hanya penampakan yang muncul secara ketergantungan. Mereka bergantung dalam beberapa cara: pada sebab dan kondisi, pada bagian-bagian mereka, dan pada pikiran yang mencerapi dan memberi label pada mereka.

Penting untuk mengingat hal ini dalam kehidupan sehari-hari kita, mengingatkan diri kita lagi dan lagi bahwa segala sesuatu itu tidak nyata dalam cara mereka muncul pada indra kita.

Terkadang kita memiliki penampakan yang menyenangkan, dan terkadang kita memiliki penampakan yang tidak

menyenangkan, tetapi rasa senang atau tidak senang kita juga bergantung pada keadaan dan karma kita. Pada waktu kita memahami penampakan ini sebagai kenyataan, pikiran mulai “berkembang biak” — artinya, pikiran menciptakan cerita tentang mereka. Kita berpikir, “Ini baik, ini buruk. Orang ini menyukai saya, orang ini tidak menyukai saya. Saya suka ini, saya tidak suka itu.”

Itulah awal dari pergumulan kita dengan dunia. Namun seluruh cerita ini, skenario yang menyebabkan kita begitu banyak menderita, adalah sesuatu yang diciptakan oleh pikiran, dan itu bergantung pada pikiran. Pikiran kita terlibat dalam menciptakan pengalaman kita. Dengan mengingat ini, kita menghentikan pergumulan kita, sehingga penyebaran pikiran yang gelisah dan mengganggu pun menjadi berkurang.

Kendati makhluk yang muncul di hadapan kita hanyalah penampakan yang muncul secara ketergantungan, mereka masih ingin bahagia. Memperlakukan mereka dengan baik sangatlah tepat. Selain itu, memperlakukan mereka dengan baik membantu menciptakan sebab-sebab untuk penampakan menyenangkan yang akan muncul di hadapan kita di masa depan. Cobalah dan ingat itu saat Anda menjalani aktivitas sehari-hari. Jangan membuat segala sesuatu, orang-orang, dan peristiwa begitu “padat” di dalam pikiran Anda. Belajarlah untuk “bermain” dan rileks.



## 15 Maret

### Kondisionalitas

Pernahkah Anda memikirkan tentang kondisionalitas dan bagaimana tidak ada yang muncul dengan sendirinya? Dalam kondisi biasa kita, kita sangat sedikit mengetahui tentang kondisi-kondisi spesifik yang menyebabkan sesuatu terjadi. Beberapa keadaan yang tampak seperti masalah besar ternyata tidak memiliki terlalu banyak dampak, sementara hal-hal lain yang tampak kecil berlanjut dan menjadi memiliki dampak yang sangat besar. Segala sesuatu ada dalam hubungan dengan hal-hal lain, sehingga kita tidak selalu dapat melihat gambaran penuh dari semua faktor yang bermain.

Saat kemelekatan kita menyebabkan pikiran bereaksi sangat kuat terhadap sesuatu, akan sangat membantu untuk berpikir, “Ini hanya kehidupan kali ini. Ada ribuan sebab dan kondisi sepanjang samsara, jadi mengapa saya terikat pada satu hal ini dan menciptakan banyak karma negatif darinya?”

Akan tetapi, semua tindakan pribadi kita sangat penting karena kehidupan manusia yang berharga, di mana bahkan tindakan positif kecil bisa memiliki efek jangka panjang yang mendalam. Ini karena karma berlipat ganda, dan biji kecil bisa menghasilkan banyak, banyak buah dalam jangka panjang.

Terkadang saya memikirkan orang yang menaruh selebaran di Bodhi Tree Bookstore pada tahun 1975. Bukan satu-satunya hal yang membuat saya terhubung dengan Dharma, tetapi saya tidak akan duduk di sini hari ini jika seseorang tidak melakukan tindakan kecil itu. Demikian juga, beberapa hal yang saya pikir akan memiliki dampak besar pada hidup saya ternyata tidak pernah seperti itu. Energi sebab yang kita ciptakan melalui tindakan kita sangat penting, tetapi kita tidak harus membuat masalah besar tentang pengalaman yang menyebabkan banyak kemelekatan kita muncul. Di sisi lain, baik adanya membolehkan keadaan mental yang bajik muncul selama pengalaman positif apa pun yang kita miliki.





## 16 Maret

### Perlindungan dan Kejernihan

Mengambil perlindungan dalam Tiga Permata berarti kita telah memutuskan arah spiritual dalam hidup kita serta tujuan kita; dalam hal ini nirwana atau pencerahan total. Dan kita jelas siapa yang kita andalkan untuk membimbing kita ke sana—Buddha, Dharma, dan Sangha. Menentukan jalur spiritual mana yang akan diikuti dapat menjernihkan banyak kebingungan dalam hidup kita karena kita akhirnya tahu apa yang kita lakukan.

Bagian dari mengambil perlindungan dalam Dharma adalah memahami bahwa kebahagiaan dan penderitaan kita berawal dari pikiran kita. Pengalaman kita disebabkan oleh karma yang kita ciptakan melalui tindakan masa lalu, yang dimotivasi oleh pikiran kita, atau bagaimana kita bereaksi terhadap situasi saat itu. Apakah pikiran kita bahagia atau sengsara dalam situasi tertentu sangat bergantung pada pandangan kita. Tujuan dari memahami dan mengakui kebenaran ini bukanlah untuk menyalahkan diri kita sendiri karena memiliki karma buruk, tetapi lebih

pada mengakui bahwa kita dapat melakukan sesuatu tentang perasaan kita.

Jika kita merasa tidak bahagia, alih-alih menyalahkan orang atau hal-hal di luar diri kita, kita harus merenung dan bertanya, "Apa pikiran yang ada dalam benak saya yang membuat saya tidak bahagia?"

Atau "Apa yang saya genggam dengan kuat yang membuat saya tidak bahagia?"

Mengambil perlindungan dalam Dharma berarti mengetahui pengalaman kita diciptakan oleh pikiran kita, dan dengan melakukan introspeksi semacam ini, kita dapat melepaskan apa pun yang membuat kita tidak bahagia atau menerapkan penawarnya. Dengan cara ini, kita sadar dan dapat merawat diri kita sendiri dengan cara yang membawa kebahagiaan kepada diri kita sendiri dan semua makhluk hidup yang kita temui. Mengambil perlindungan berarti memiliki keyakinan untuk bekerja dengan pikiran kita dan menerapkan metode yang diajarkan Buddha untuk membalikkan keadaan, sehingga kita tidak terjebak dalam kemarahan, rasa kasihan pada diri sendiri, atau drama emosional lainnya.



## 17 Maret

### Mendengarkan Orang Lain Saat Konflik

Seringkali, apa yang benar-benar kita butuhkan saat ada konflik hanyalah mengetahui bahwa orang lain memahami mengapa kita berpendapat seperti itu. Apakah mereka setuju dengan kita atau tidak, tidak begitu penting. Terkadang, hanya mengetahui bahwa orang memahami mengapa kita berpikir seperti itu memungkinkan kita untuk tenang. Itulah sebabnya, sewaktu kita berusaha memberi manfaat kepada orang lain, mampu mendengarkan mereka dengan cara yang tidak menghakimi dan memahami apa yang mereka katakan adalah hadiah yang sangat baik.

Kita tidak perlu memihak mereka. Apabila teman kita datang kepada kita dan berkata, "Tebak apa yang dilakukan orang itu kepada saya!"

Kita tidak perlu ikut dalam perahu dan berkata, "Ya! Anda benar sebenar-benarnya. Mari kita sikat dia!"

Yang perlu kita sampaikan adalah, "Tampaknya kamu marah. Apakah kamu butuh dihormati? Apakah kamu

perlu didengarkan? Apakah kamu butuh pengertian? Apakah kamu perlu ikut punya suara dalam apa yang terjadi padamu?"

Kita hanya menebak apa yang mungkin orang lain butuhkan dan segera setelah mereka merasa bahwa sepertinya kita sudah mendengar mereka dan memahami apa yang mereka inginkan, banyak kemarahan yang menghilang. Kita dapat melihat kejadian seperti itu pada diri kita sendiri, terutama dengan orang-orang yang sangat kita pedulikan. Hal paling penting bukanlah mereka setuju dengan ide kita, bukan bahwa kita benar-benar menang, tetapi bahwa mereka memahami kita, dan mereka menghormati kita.

Pada saat kita marah, kita sering berpikir pada diri kita sendiri, "Cara saya sudah benar dan kamu mengabaikan saya! Saya akan berjuang dengan cara saya sendiri."

Namun itu bukan masalah sebenarnya. Seringkali, kita berkelahi tentang hal-hal yang bukan masalah sebenarnya dan itu tidak benar-benar penting bagi kita. Yang penting bagi kita mungkin adalah otonomi kita, kemampuan kita untuk membuat keputusan sendiri, atau bahwa orang lain menghormati kita atau memahami dari mana kita berasal berkenaan dengan pendapat kita. Seringkali itu jauh lebih penting daripada masalah aktual yang kita perdebatkan.



## 18 Maret

### Penderitaan Bisa Membuat Kita Lebih Kuat

Kita semua menginginkan kebahagiaan, tetapi seringkali kesulitanlah yang benar-benar membentuk kita dan membantu kita tumbuh. Makhluk di alam dewa mengalami begitu banyak kenikmatan sensual sehingga mereka tidak pernah berpikir tentang praktik Dharma. Bahkan manusia yang berkecukupan yang memiliki sedikit kesulitan pun tidak benar-benar tahu bagaimana berhubungan dengan kita semua. Sangat mengecewakan bagi mereka sewaktu banyak hal tidak berjalan sesuai keinginan mereka, karena mereka terbiasa mendapatkan apa pun yang mereka inginkan. Bukannya menghadapi penderitaan, seringkali kita mengalihkan diri kita dengan pergi ke pesta, ke bioskop, membaca novel, dan menonton televisi. Kita mencoba meredakan diri dengan makanan, obat-obatan, alkohol, dan kenikmatan hedonis lainnya.

Namun mereka yang benar-benar masuk ke dalam penderitaan mereka menemukan bahwa penderitaan itu bisa membuat mereka mulia dengan “keteguhan hati

yang menjangkau jauh". Keteguhan hati dalam berurusan dengan keadaan yang tidak menyenangkan, di mana penderitaan fisik dan mental adalah hal yang tepat yang membantu praktik kita untuk menjadi Buddha yang sepenuhnya terbangun. Penderitaan juga dapat memberi kita kesadaran yang peka tentang apa yang orang lain alami. Misalnya, hanya ketika Anda berada dalam minoritas, Anda jelas melihat diskriminasi, ketidakadilan, dan persekusi yang tengah berlangsung.

Orang-orang yang bijaksana terhadap penderitaan mereka akan menerima kenyataan bahwa kita adalah makhluk yang fana, cenderung melakukan kesalahan, dan tidak sepenuhnya memegang kendali. Rasa sakit yang mereka alami membuat mereka bisa merasakan penderitaan orang lain dan membuat mereka bertanya, "Apa sebenarnya kondisi manusia itu?" "Mengapa setiap orang menghadapi kesulitan?" "Apa makna hidup?" Sangat sering penderitaanlah yang membawa orang ke Dharma karena mengguncang gagasan, "Saya adalah orang yang bahagia. Segalanya baik dalam hidup saya, dan segalanya akan terus berjalan dengan baik."

Dharma berguna untuk mengatasi penderitaan dan Anda dapat mengubah pengalaman Anda tentang suatu situasi jika Anda mengubah cara Anda melihatnya. Anda dapat mencapai kedamaian internal dengan menerima realitas penderitaan dan melihatnya sebagai sesuatu yang transenden.

Terkadang ketika kita menderita, kita masuk ke dalam keadaan merasa kasihan pada diri sendiri, berpikir, "Saya tak bisa apa-apa. Saya putus asa."

Kita mungkin bukan penguasa situasi, tetapi kita juga tidak tak berdaya. Kita memiliki tanggung jawab moral untuk merespons penderitaan kita dengan cara yang menyelesaikan masalah, bukan menciptakan lebih banyak masalah lagi. Dengan menggunakan pelatihan cara berpikir, kita dapat menebus sesuatu yang buruk dengan mengubahnya menjadi sesuatu yang sakral. Orang-orang yang telah menderita dapat memberikan manfaat besar dengan menjadi aktivis sosial atau terlibat dalam proyek sosial. Penderitaan dapat membuat kita lebih kuat, dan itu mendorong kita menemukan dan mengembangkan sumber daya yang tidak kita ketahui sebelumnya. Kita harus mengingat ini setiap kali kita mengalami penderitaan, mulai dari menumbuk jempol kaki kita hingga menyaksikan tragedi massal yang melibatkan banyak makhluk hidup lainnya.





## 19 Maret

### Melihat Kebaikan di Semua Agama

Muliawan Dalai Lama selalu berkata, “Agama saya adalah kebaikan hati.”

Sebenarnya, itulah esensi dari semua agama. Sejauh apa pun ajaran berbagai agama merealisasikan, kebaikan adalah tujuan utama semua agama. Semua agama berbicara tentang disiplin etis. Semua berbicara tentang berbuat baik kepada orang lain. Semua berbicara tentang kemurahan hati dan kurangi sifat kikir, kesediaan untuk berbagi dan memperluas diri kita. Karena itu, sangat penting untuk menghargai semua keyakinan yang berbeda dan semua orang yang berbeda dari berbagai keyakinan tersebut. Kita masih bisa berdebat soal isu filosofis tatkala kita berbicara tentang sifat realitas, tetapi kita bisa melakukannya tanpa mengkritik agama atau mengkritik orang-orang yang mempraktikkannya, karena kita dapat melihat bahwa semua keyakinan tersebut dirancang untuk memberikan manfaat kepada makhluk hidup.

Dari sudut pandang agama Buddha, banyak agama yang berbeda itu baik adanya; setiap orang dapat memilih satu yang paling cocok baginya. Kita ingat bahwa jalan menuju pencerahan cukup bertahap, jadi dalam kehidupan yang berbeda dan pada waktu yang berbeda, keyakinan yang berbeda lebih cocok untuk membantu orang yang berbeda mengembangkan hati yang baik atau untuk membantu mereka mengembangkan perilaku etis. Milikilah pikiran yang terbuka dan penerimaan terhadap semua praktisi dari keyakinan yang berbeda.





## 20 Maret

### Visi tentang Kita Bisa Jadi Apa

Apa yang harus Anda lakukan jika Anda tidak bisa berhubungan dengan Bodhisattwa karena mereka tampak begitu luar biasa, seperti fantasi? Memiliki visi tentang kita bisa jadi sangat penting dalam hidup kita, dan bukan hanya untuk praktisi spiritual. Salah satu masalah di lingkungan miskin atau minoritas yang tertindas adalah bahwa anak-anak tidak memiliki visi tentang mereka bisa jadi apa. Tanpa visi Anda bisa jadi apa, Anda tidak akan melakukan apa-apa.

Mungkin Anda tidak bisa paham soal menghasilkan seratus ribu tubuh atau mengunjungi seratus ribu tanah suci saat ini, tetapi ada beberapa kualitas yang Anda miliki dalam jumlah sangat kecil saat ini. Mungkin kita memiliki sedikit rasa welas asih yang menjangkau makhluk hidup. Kita tidak memiliki kemampuan untuk menciptakan semua emanasi ini, tetapi kita memiliki niat di masa sekarang untuk melakukannya. Kalau Anda membopong niat kecil itu, memberinya nutrisi, dan memberinya makan, ia akan

tumbuh sampai akhirnya, Anda akan mengumpulkan semua sebab dan kondisi yang diperlukan lainnya buat Anda mengirimkan emanasi ke mana-mana.

Jika Anda hanya berangkat dari pandangan berkualitas rendah, yang berpikir, "Saya bukan apa-apa," untuk melihat kualitas bodhisattwa bumi kesepuluh, Anda akan tergoda untuk berpikir, "Ini pekerjaan sia-sia. Tidak ada yang beliau-beliau dan saya miliki bersama," seolah-olah orang-orang bumi kesepuluh itu lahir dengan cara begitu saja dan tidak pernah harus memulai seperti kita! Kita penuh dengan ide salah semacam ini, dan Anda dapat melihat bagaimana ide ini muncul dalam praktik Anda terkadang kala Anda berkata pada diri sendiri, "Saya tidak membuat kemajuan apa pun. Ada gangguan yang persis sama pada setiap sesi meditasi."

Kita harus membereskan ide-ide salah ini. Jikalau tidak, mereka akan menyelinap dan buat kacau praktik kita. Dengan memahami mereka dan potensi yang kita miliki, kita dapat mulai menemukan dalam diri kita permulaan kecil dari kita bisa menjadi Buddha.



## 21 Maret

### Musim dan Ketidakekalan

Kita sekarang sedang beralih ke musim baru. Musim baru ini juga akan berubah dan berputar. Musim mengingatkan kita tentang ketidakekalan dan sifat sementara segala sesuatu. Seringkali, kita menganggap ketidakekalan sebagai sesuatu yang merugikan. Kenikmatan samsara yang kita miliki meredup, mereka menurun, berpisah dari kita, atau kita terpisah dari mereka, menunjukkan kepada kita bahwa kita tidak bisa memegang apa pun sama sekali. Cara pandang seperti ini terhadap ketidakekalan benar-benar memunculkan dorongan untuk mengentaskan diri, keinginan untuk bebas, keluar dari siklus keberadaan samsara.

Ketidakekalan juga bisa menunjukkan potensi kita. Karena segala sesuatu berubah, maka kita bisa menjadi Buddha. Hal ini karena keterikatan kita tidaklah kekal, mengingat keterikatan kita dihasilkan oleh sebab-sebab, dan sebab-sebab tersebut dapat dihilangkan. Kita memiliki apa yang disebut sifat-dasar Buddha evolusioner yang

memberi kita kemampuan untuk maju, sepanjang berbagai tahap jalur menuju pencerahan penuh.

Bagaimana kita berhubungan dengan ketidakkekalan tergantung pada pikiran kita. Jika kita terlatih dalam Dharma, maka bahkan ketidakkekalan yang memisahkan diri kita dari kenikmatan samsara bisa menjadi pengajaran yang sangat positif bagi kita, demikian juga halnya dengan ketidakkekalan dari noda-noda batin dan kesempatan untuk maju sepanjang jalan menuju pencerahan penuh. Pengalaman ini dapat menghasilkan banyak kegembiraan dalam pikiran. Kalau kita memiliki pikiran yang melekat pada samsara dan menginginkan kenikmatan duniawi, ketidakkekalan ditafsirkan oleh pikiran kita dengan cara yang sangat menakutkan dan menyedihkan. Seperti halnya segala sesuatu, semuanya tergantung pada sikap kita. Kita adalah orang yang memiliki kemampuan untuk menentukan apa sikap kita, serta bagaimana kita berhubungan dengan segala sesuatu seperti ketidakkekalan. Sebenarnya ketidakkekalan pikiran kitalah yang memberi kita kemampuan untuk berpindah dari pandangan ketidakkekalan yang tidak berguna menjadi pandangan yang sangat menginspirasi dan membantu.



## 22 Maret

### Istirahat

Kita harus memahami dengan benar apa arti istirahat, karena istirahat tidak hanya berarti melepaskan kesadaran penuh kita, kewaspadaan kita, dan kesiagaan mental kita. Istirahat bukan berarti membiarkan pikiran melakukan apa pun yang diinginkannya, menikmati kenikmatan indra, dan menjadi kacau.

Istirahat yang sebenarnya adalah ketika kita beristirahat dalam kekosongan, dalam alam realitas, ketika pikiran kita beristirahat dalam Bodhicitta. Saat pikiran beristirahat dalam kekosongan, tidak ada ketidaktahuan, tidak ada kemelekatan dan tidak ada kemarahan. Ketika pikiran beristirahat dalam Bodhicitta, tidak ada kemelekatan dan khususnya tidak ada kemarahan, tidak ada pilih kasih, bias, atau prasangka. Ketika pikiran mampu beristirahat dari sikap yang mengganggu dengan cara itu, ada istirahat, dan kedamaian pikiran yang sebenarnya.

Mari kita memahami istirahat dari sudut pandang Dharma dan bukan cara pandang duniawi. Cara duniawi beristirahat sering membuat pikiran menjadi jauh lebih bergejolak. Pikirkan sedikit tentang apa arti istirahat dan bagaimana cara beristirahat bagi tubuh dan pikiran Anda.





## 23 Maret

### Memuaskan Orang Lain

Sangat tidak mungkin untuk memuaskan semua makhluk hidup. Ini adalah usaha yang sia-sia karena semua orang memiliki ide dan cara berbeda dalam melakukan sesuatu. Seringkali makhluk hidup bahkan tidak tahu apa yang mereka inginkan. Mereka berubah pikiran setiap saat. Daripada berusaha memuaskan mereka, lebih baik kita fokus pada memiliki motivasi yang baik, bersikap penuh kasih sayang dan welas asih, serta bertindak dari tempat yang mantap dalam diri kita. Bagaimana mereka merespons, kita tidak bisa mengontrolnya.

Demikian pula, tidak mungkin bagi semua makhluk hidup untuk memuaskan kita dan melakukan apa yang kita ingin mereka lakukan, berpikir dengan cara yang kita ingin mereka laksanakan. Di sini juga, kita harus menerima bahwa orang lain memiliki cara berpikir yang berbeda, disposisi yang berbeda, dan cara berbeda dalam melakukan sesuatu. Tidak semua orang akan melakukan apa yang kita ingin mereka lakukan. Tidak semua orang akan membuat kita

bahagia. Jikalau kita dapat menerima kenyataan ini, maka kondisi itu tidak perlu menjadi penyebab penderitaan.

Saat kita tidak menerima keberagaman makhluk hidup dan perbedaan mereka, ditambah dengan fakta bahwa pikiran kita tertutup dengan keburaman-batin, kita memiliki banyak harapan palsu ingin memuaskan orang lain dan menginginkan mereka memuaskan kita. Jika kita dapat menerima keberagaman, tidak ada penderitaan yang hadir. Kita hanya tahu ini adalah seperti itu, dan itu tidak masalah. Kita dapat bertindak dengan cinta dan welas asih dan keadaan itu membuat pikiran kita damai, serta membuat hubungan kita dengan makhluk lain selaras sejauh yang dimungkinkan dalam samsara.





## 24 Maret

### Tata Cara Monastik—Menunjukkan Rasa Hormat

Ada beberapa hal dalam tata cara monastik di mana kita menunjukkan rasa hormat, dan pada umumnya, ada beberapa hal dalam agama Buddha di mana kita melakukan ekspresi tersebut. Sangat mudah bagi pikiran Barat untuk berpikir bahwa ini semua tentang hierarki, otoritas, dan penindasan, dan kita tidak begitu menyukainya dalam budaya Barat kita. Namun, jenis etiket dan bentuk ini adalah praktik sadar-penuh dan kewaspadaan introspektif. Kegiatan itu tidak benar-benar memiliki hubungan apa pun dengan hierarki dan jalan-jalan kekuasaan. Sebaliknya, aktivitas itu membantu kita melihat bagaimana pikiran kita berfungsi dan bagaimana tubuh dan ucapan kita mengikuti setelahnya.

Misalnya, sewaktu orang duniawi masuk ke sebuah ruangan, mereka berpikir, “Di mana saya bisa duduk agar paling nyaman?”

Itu adalah semacam pemikiran alami kita. Bahkan, begitu alami sehingga kita hampir tidak memikirkannya, atau kita tidak menyadari bahwa kita sedang memikirkannya. Ketika kita memasuki tata cara monastik atau bahkan tata cara Buddhis sebagai praktisi Buddhis awam, kewaspadaan introspektif kita menjadi lebih halus, dan kita memberi perhatian terhadap cara berpikir dan bertindak kita. Kita sampai pada pemahaman bahwa semua manifestasi atau bentuk dalam menunjukkan rasa hormat ini adalah cara yang membantu kita menundukkan pikiran yang berpusat pada diri sendiri yang hanya memikirkan tempat kita atau kenyamanan kita. Sebaliknya, pikiran Dharma bertanya, "Bagaimana cara saya membuat orang lain merasa nyaman? Bisakah saya menyiapkan tempat duduk bagi orang lain? Bagaimana saya bisa melakukan sesuatu untuk orang lain?"

Tata cara monastik mengarahkan pikiran ke arah pelayanan dan menarik kita keluar dari kebiasaan sibuk mengurus kenyamanan kita sendiri.

Kita melihat bahwa tatkala kita duduk lebih tinggi dari orang lain, atau ketika kita duduk di tempat yang lebih menonjol, sangat mudah bagi pikiran kita yang tidak berpengetahuan untuk mulai merasa lebih penting. Sewaktu kita melihat ke bawah pada orang lain secara fisik, kita mungkin juga cenderung melihat ke bawah pada mereka secara mental. Tatkala kita memandang ke bawah pada mereka, atau ketika pikiran kita tidak memiliki rasa hormat khusus, sangat sulit bagi kita untuk belajar apa pun dari mereka. Kita melihat bahwa cara kita duduk dalam hubungan dengan guru kita dan orang-orang

yang kita hormati memfasilitasi praktik Dharma kita dan memfasilitasi cara kita belajar dari orang lain. Dari sisi mereka yang duduk lebih tinggi, mereka melihat bahwa posisi mereka adalah karena peran mereka, bukan karena siapa mereka. Ada beberapa praktik yang mereka lakukan untuk memastikan kerendahan hati mereka. Penting untuk memahami alasan di balik protokol ini dan bagaimana tata cara ini menguntungkan praktik kita dan bagaimana mereka membuat kita lebih sadar akan tubuh, ucapan, dan pikiran kita, dan dengan demikian memungkinkan kita untuk melatih dan mengubahnya.





## 25 Maret

### Melepaskan

Kadang-kadang pikiran kita bekerja dengan cara yang membuat kita membutuhkan waktu cukup lama untuk melepaskan sesuatu. Kita mungkin memiliki interpretasi tertentu tentang suatu peristiwa selama waktu yang lama dan merasa tersakiti atau marah soal itu. Atau ketika pikiran kita berpegang teguh pada sesuatu, meskipun kita mungkin secara intelektual tahu bahwa cara pandang itu adalah konsepsi yang salah, kita tidak dapat melepaskannya pada saat itu juga. Jika kita terus berlatih secara konsisten sepanjang waktu, maka entah bagaimana pikiran kita berubah, dan suatu hari kita mungkin melihat peristiwa yang sama yang terjadi di masa lalu, dan tiba-tiba, pikiran kita dapat melepaskannya. Ada rasa lega dan damai ketika hikmah itu datang.

Mengetahui bahwa pikiran kita bekerja dengan cara seperti ini memberi kita kemampuan, kendati pikiran kita sedang terjebak dalam suatu situasi, untuk mengetahui bahwa suatu hari kita akan dapat melepaskannya. Melalui

pengalaman sebelumnya, kita tahu bahwa suatu hari nanti di masa depan, pandangan kita tentang itu akan berubah. Hanya memerlukan lebih banyak purifikasi, lebih banyak akumulasi kebajikan, dan lebih banyak latihan berkelanjutan untuk berubah. Kenyataan ini memungkinkan kita untuk menangani hal-hal dengan sedikit lebih ringan, walau pikiran kita masih terjebak di dalamnya.





## 26 Maret

### Dalam Berita

Beberapa situasi yang Anda lihat dalam berita mungkin kesusahan, dan di sini Anda benar-benar harus berhati-hati dengan pemahaman Anda tentang karma. Misalnya, Anda melihat pengungsi dari Suriah tenggelam saat mencoba menyeberangi Laut Mediterania. Apa sebab karma dari peristiwa ini? Pertama, tinggal di negara yang dilanda perang adalah hasil karma dari sebab pembunuhan dan kekerasan fisik. Memiliki kehidupan yang pendek dengan tenggelam juga adalah hasil dari pembunuhan, dan seterusnya. Sekarang, apakah ini berarti mereka pantas untuk mati? Tidak. Anda benar-benar harus memastikan bahwa dalam pemahaman Anda tentang karma tidak ada pemikiran tentang karma sebagai penghargaan atau hukuman, dan tidak ada pemikiran tentang “mereka pantas mendapatkan kebahagiaan” atau “mereka patut mendapatkan penderitaan.”

Hanya, tindakan tertentu memiliki konsekuensi dan hasil karma tertentu, itu saja.

Anda melihat pedagang manusia membawa pengungsi ini ke kapal dan membuat mereka membayar jumlah uang yang sangat besar, tetapi kemudian cuma menaruh mereka di kapal dan membiarkan mereka mengapung di Laut Mediterania. Karma apa yang mereka ciptakan? Ada banyak sifat serakah di sana. Mereka melakukan apa yang mereka lakukan karena keserakahan. Tidak ada banyak kepedulian terhadap kesejahteraan dan keselamatan orang lain, dan mereka tidak mau bertanggung jawab dengan apa yang mereka lakukan. Dalam beberapa hal, aksi ini mirip dengan mencuri. Mirip dengan menyakiti fisik orang lain karena meskipun mereka bukanlah orang yang benar-benar melakukannya, mereka menciptakan keadaan untuk itu. Hasil apa yang akan orang-orang ini alami?

Mereka juga berbohong ketika mereka mengatakan, "Saya akan membawa Anda menyeberang dan kemudian Anda akan sampai ke Yunani dan Anda akan baik-baik saja."

Mereka sepenuhnya berbohong melalui gigi mereka. Hasil apa yang akan penipu ini alami? Kemiskinan. Orang-orang tidak akan percaya pada mereka. Mereka tidak akan mendapatkan dukungan saat mereka menghadapi masalah. Orang-orang akan menghindari mereka karena kebohongan dan tipu daya yang mereka lakukan. Saat menghadapi kesulitan, mereka tidak akan mendapatkan dukungan kala mereka membutuhkannya.

Anda tidak bersukacita dan berkata, "Oh, saya juga tidak suka para penipu itu, jadi pergilah ke neraka, saya senang."

Tidak, kita tidak membina sikap seperti itu, yang merasa senang dengan penderitaan orang lain. Namun sebaliknya, Anda menggunakannya untuk memahami karma dan

untuk menumbuhkan welas asih bagi semua yang terlibat, baik penipu maupun pengungsi yang ditipu. Seperti kita, semua orang mencoba untuk bahagia, tetapi akibat kebodohan, mereka malah menciptakan sebab untuk begitu banyak penderitaan.

Dengan cara ini, Anda melihat berita dan cara ini membantu Anda dalam meditasi Lam-rim, tidak hanya tentang karma tetapi juga dengan kultivasi welas asih dan toleransi. Kualitas-kualitas ini bisa sangat membantu. Anda merenungkannya, dan perenungan itu benar-benar membuat seluruh hal tentang karma menjadi sangat jelas dalam pikiran Anda.

Itulah cara mengubah kebiasaan menonton berita atau media. Anda harus melakukan sesuatu dengan pikiran Anda saat Anda menonton acara-acara ini.





## 27 Maret

### Semuanya tentang Saya

Kemarin saya mendapat permintaan dari sebuah majalah untuk mencetak ulang sesuatu yang telah saya tulis. Nama majalahnya adalah Majalah Saya (Me Magazine). Itu adalah edisi pertamanya. Saya memeriksa situs web mereka dan melihat bahwa mereka adalah majalah yang ditargetkan untuk wanita berusia 40 tahun ke atas, untuk memberitahu pembaca bahwa segalanya adalah “tentang saya”.

Pesan tersebut dinyatakan di situs web mereka—“Semuanya tentang saya”—itulah asumsi mereka, dan nasihat yang mereka berikan kepada semua wanita ini. Saya tidak bisa menahan diri. Waktu saya merespon, saya memberi mereka izin untuk menggunakan sesuatu yang sebenarnya sangat kecil, dan saya juga menambahkan, “Saya sudah menghabiskan bertahun-tahun melatih pikiran saya bahwa semua ini bukan tentang saya, karena berpikir bahwa semua itu adalah tentang saya hanya menimbulkan penderitaan.”

Saya pikir cukup menarik bahwa masyarakat kita mempromosikan ide “Ini semua tentang saya” dan bahwa kita, tentu saja, percaya. Kita, sebagai praktisi, mencoba untuk tidak percaya ini, tetapi banyak orang membeli kepercayaan ini bahwa “Semuanya tentang saya”, dan sedih juga melihat berapa banyak rasa sakit dan penderitaan yang dibawa oleh kepercayaan seperti itu. Seperti berenang melawan arus saat Anda mempraktikkan Dharma, karena kita melatih pikiran kita melawan keyakinan mainstream, dan bahwa ini semuanya bukan soal tentang saya. Ini semua tentang makhluk hidup, semua tentang Bodhisattwa, tetapi bukan tentang pikiran egois kita.





## 28 Maret

### Empat Kualitas yang Tak Terukur

Mengembangkan Empat Kualitas yang Tak Terukur adalah prasyarat sebelum melakukan meditasi mengambil-dan-memberi. Sebelum kita bisa melakukan mengambil-dan-memberi, kita harus memiliki kasih sayang, welas asih, kegembiraan, dan kesetaraan terhadap semua makhluk. Kita mempraktikkannya agar kita memiliki sikap bersahabat dan penuh kasih sayang terhadap diri kita sendiri dan makhluk hidup lainnya, dan kemudian mempraktikkan welas asih terhadap diri kita sendiri dan makhluk hidup lainnya. Dari Empat Kualitas yang Tak Terukur ke meditasi “mengambil dan memberi,” ini adalah lompatan yang cukup besar, karena untuk satu hal mengharapkan yang terbaik bagi orang lain, dan untuk hal lain memberikan tubuh, kekayaan, dan kebajikan kita sendiri agar mereka bisa sejahtera. Demikian juga, untuk satu hal menginginkan orang lain bebas dari penderitaan, dan untuk hal lain bersedia mengambil dan merasakan penderitaan mereka bagi kita sendiri. Jika Anda melihat perbedaan-perbedaan

ini, maka Anda akan melihat mengapa meditasi pada Empat Kualitas yang Tak Terukur merupakan prasyarat bagi praktik “mengambil dan memberi,” serta mengapa meditasi “mengambil dan memberi” membutuhkan jenis keberanian yang sangat khusus. Kita harus terlebih dahulu membuat pikiran kita kuat melalui pengembangan cinta kasih dan welas asih, kegembiraan dan kesetaraan, dan dari situ, berlanjut untuk meningkatkan kualitas-kualitas tersebut sehingga kita benar-benar bersedia memberikan kebahagiaan kita dan mengambil penderitaan orang lain.





## 29 Maret

### Membangun Kepercayaan

Kepercayaan adalah hal yang sangat penting dalam hubungan kita dengan teman dan keluarga. Salah satu cara penting untuk menciptakan kepercayaan dan hubungan yang baik adalah selalu jujur dalam komunikasi kita dengan orang lain, tidak berbohong atau memutarbalikkan fakta atau sengaja mencoba menipu mereka. Cara lain untuk menciptakan kepercayaan adalah dengan selalu menghormati properti orang lain—memperlakukan dengan baik barang-barang milik orang lain, tidak mengambil barang orang lain ketika mereka tidak melihat serta menganggapnya sebagai milik kita sendiri, dan mengembalikan barang pinjaman kepada pemiliknya dalam waktu yang tepat. Semua tindakan kecil dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya cukup besar kalau berkenaan dengan soal kepercayaan dan kasih sayang di antara orang-orang dan menjalani kehidupan yang bahagia.



## 30 Maret

### Pikiran dan Usikan-usikan Mental

Salah satu cara membuat pikiran Anda ceria adalah dengan berpikir bahwa usikan-usikan mentallah yang menghalangi pikiran Anda terbuka dan rileks. Ketika Anda memiliki pemahaman dan kesadaran seperti ini, usikan-usikan mental menjadi tidak memiliki tempat berpijak. Sehingga ada lebih banyak ruang di dalam pikiran untuk melihat segala sesuatu dalam berbagai cara yang berbeda.

Salah satu cara tersebut bisa berupa pikiran welas asih. Memang benar, kita semua menghargai welas asih, dan kita semua ingin memiliki welas asih. Salah satu hambatan terbesar yang kita miliki untuk berwelas asih adalah usikan-usikan mental kita yang menghalanginya. "Saya ingin dermawan," tetapi kemudian kepelitan muncul dalam pikiran. "Saya ingin baik hati ... tapi saya marah!"

Kita bisa melihat bagaimana usikan mental yang berakar pada ketidaktahuan yang mementingkan diri sendiri menghambat kasih sayang. Tatkala Anda melihat usikan

mental muncul dan berkata ini bukanlah apa yang saya inginkan atau saya tidak ingin menjadi jenis orang seperti ini, maka akan lebih mudah untuk melepaskannya. Itu adalah keadaan mental yang baik.

Kadang-kadang ketika Anda melihat usikan mental muncul dalam pikiran, satu bagian dari pikiran Anda merasa sedih dan berpikir, "Saya tidak ingin menjadi orang seperti itu."

Kemudian ketika Anda berpikir untuk melepaskannya, Anda juga menjadi sedih karena "Siapa saya ini tanpa itu?"

Pikiran yang berkata, "Saya sedih karena saya memiliki usikan mental dalam pikiran saya, saya tidak ingin seperti itu," adalah keadaan mental yang baik. Pikiran yang berpegang pada, "Namun jika saya melepaskan itu maka orang-orang akan menginjak-injak saya," atau apa pun bentuk ketakutan kita itu, adalah keadaan pikiran yang tidak baik.

Ketika Anda mengidentifikasi diri dengan usikan mental tersebut dan berpikir, "Itulah saya," kembalilah ke meditasi dan bertanya, "Apakah itu benar-benar saya?"

Jikalau kemarahan saya adalah saya, maka sewaktu saya berkata, "Saya sedang berjalan," sama saja dengan berkata, "Kemarahan sedang berjalan."

Dan ketika saya berkata, "Saya merasa dermawan," sama saja dengan berkata, "Kemarahan sedang merasa dermawan," ini tentu tidak masuk akal. Anda mulai melihat dan berkata, "Jika saya adalah kemarahan saya, maka itulah saya 24/7. Apakah keadaan itu cocok dengan deskripsi siapa saya?"



## 31 Maret

### “Belum Tentu, Belum Tentu”

Ketika saya mengunjungi wihara di Thailand, saya sering mendengar Ajahn Anan menggunakan sebuah frase yang merupakan kutipan dari gurunya, Ajahn Chah, “Belum tentu. Belum tentu.”

Saya pikir itu adalah sesuatu yang baik untuk dipikirkan—bahwa tidak ada yang pasti. Manakala pikiran kita terjebak dalam situasi yang tegang, khawatir tentang ini atau itu, baik adanya untuk bisa berkata, “Belum tentu. Belum tentu.”

Apa yang kita takutkan atau khawatirkan tidak pasti akan terjadi. Demikian juga, pada waktu kita semua bersemangat tentang sesuatu, baik untuk diingat bahwa itu juga tidak pasti, dan jangan terlalu bersemangat tentang prospek kebahagiaan samsara atau sesuatu yang berjalan sesuai keinginan kita. Ketika kita acuh tak acuh dalam mempraktikkan ajaran Buddha, ketika kita menganggap remeh keadaan baik yang kita miliki dan mengharapkan

semuanya berlanjut seperti sekarang, teringat pada “belum tentu, belum tentu” membangunkan kita dari sikap acuh tak acuh itu. Mengingatkan kita untuk menggunakan waktu kita dengan bijaksana selama kita masih memiliki kesehatan yang baik, selama kita hidup, dan selama pikiran kita berfungsi dengan baik. Mengingat “belum tentu, belum tentu” dapat menempatkan segala sesuatu ke dalam perspektif yang pas, sehingga kita dapat membuat hidup kita berarti.





## **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

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)

