

**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**

*April*

**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+74 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



*April*



*Kala “**Hati Terbuka, dan Pikiran Bersih**”  
jalan pun akan jadi lebih mudah*



## 1 April

### Tiga Aspirasi Harian

Setiap pagi kita memperbaharui motivasi harian kita dengan membuat tiga aspirasi yang kuat. Menetapkan tiga motivasi harian ini adalah praktik yang berharga yang mempengaruhi hari kita ke depan. Kita berusaha memegang aspirasi ini dalam pikiran kita sepanjang hari sehingga kita dapat mengenali dan melepaskan segala pikiran jahat atau egois dan menumbuhkan motivasi positif sebagai gantinya. Jika Anda cenderung lupa menetapkan motivasi Anda saat bangun tidur, letakkan catatan Post-It di cermin kamar mandi Anda (lebih baik daripada melihat jerawat Anda), atau di lemari es (daripada membaca ulang kupon sepuluh kali), atau di tempat lain yang mungkin membantu Anda mengingat pikiran saleh ini sepanjang hari.



## 2 April

### Melepaskan Kemelekatan terhadap Kenikmatan Indra

Dasar dari praktik spiritual kita adalah pengentasan kemelekatan, yakni pikiran yang ingin bebas dari dukkha dalam segala bentuknya, bukan hanya jenis penderitaan “aduh”, tetapi seluruh situasi yang berada di bawah kendali ketidaktahuan, kemelekatan, dan karma. Dukkhalah yang membuat kita mengambil tubuh ini pada awalnya dan memiliki pikiran yang dipenuhi dengan kemelekatan. Penting untuk mengembangkan pengentasan kemelekatan, karena jika tidak maka Dharma hanya menjadi hobi, sebab pada dasarnya kita adalah pecandu kenikmatan indra pada tingkat mendasar. Kita mungkin menyebut diri kita praktisi Dharma, tetapi jikalau kita menghadapi pilihan antara Dharma dan merasakan sakit atau pilihan antara Dharma dan banyak kenikmatan indra, mana yang kita pilih? Kita memilih kenikmatan indra, dan saya tidak hanya berbicara tentang melihat, mendengar, atau jenis pengalaman-pengalaman seperti itu, tetapi seluruh

kekentalan emosional dalam berhubungan. Kapan pun kita mencari kebahagiaan di luar diri kita, kita berada dalam jenis keadaan mental ini.

Keterpikatan kita terhadap kenikmatan indra membuat praktik Dharma sangat sulit, sehingga keadaan itu harus kita atasi untuk benar-benar mulai berlatih. Kita berada dalam situasi buntu, dan ini sama halnya dengan ketidaktahuan yang mencengkeram pada diri yang berdiri sendiri. Kita perlu berulang kali merenung serta melihat kemelekatan ini dalam hidup kita, bukan hanya secara intelektual. Apa yang terjadi ketika pikiran kita terus-menerus tertarik pada kenikmatan indra? Apa yang terjadi pada disiplin etika kita? Apa yang terjadi pada keinginan kita untuk memberikan manfaat kepada orang lain? Apa yang terjadi pada cinta kasih dan welas asih kita? Semua ini menjadi terkompromikan. Apa yang terjadi pada keinginan kita untuk mengembangkan kebijaksanaan? Kita menjadi teralihkan darinya.

Ini bukan soal apakah kita orang baik atau jahat, jadi jangan berpikir, "Saya buruk karena saya tertarik pada kenikmatan indra."

Itu adalah cara pandang yang salah. Yang penting adalah melihat bagaimana kenikmatan indra bertentangan dengan aspirasi spiritual kita yang paling dalam. Akan menjadi jauh lebih mudah menghindari diri dari terbawa oleh kenikmatan indra kalau kita sudah menghabiskan banyak waktu memfokuskan bagaimana kemelekatan kita itu adalah beban. Sekadar sebentar merenungkan kerugian dari kemelekatan selama motivasi pagi Anda, dan kemudian melupakannya sepanjang hari, tidak akan

memberikan banyak dampak. Hanya dengan berulang kali membiasakan diri mengenali kerugian itu, kita dapat menangkap diri kita terpesona oleh objek indra atau suatu hubungan, dan menyelidiki, “Apa pengalaman saya? Apa niat saya? Karma macam apa yang akan tercipta dalam jangka panjang? Bagaimana hal ini mempengaruhi keinginan saya untuk pembebasan dan pencerahan?”

Pikiran kebijaksanaan kita akan masuk saat kita berhenti, mengevaluasi, serta menganalisis, dan kebijaksanaan akan mencegah kita terperangkap dalam penyesalan atau bersikap kritis pada diri sendiri.





### 3 April

#### Antidot bagi Kemelekatan

Pikirkan tentang kemelekatan—bagaimana kita melekat pada sesuatu, bagaimana kita bertindak, dan apa hasilnya—kita akan mulai melihat kerugiannya. Dalam meditasi, merenungkan contoh-contoh dari hidup Anda sendiri akan sangat bermanfaat: “Tatkala saya mengikuti kemelekatan, bagaimana hasilnya dalam jangka panjang?”

Cara ini memungkinkan Anda membangun kebijaksanaan Anda dalam mengenali kerugian yang ditimbulkan kemelekatan dalam hidup Anda. Cobalah dan ingat kerugian tersebut saat kemelekatan muncul, kala Anda akan melakukan sesuatu yang bodoh yang Anda tahu sesungguhnya tidak ingin Anda lakukan, jika bukan karena keyakinan bahwa “Oh! Ini akan membawa banyak kebahagiaan sekarang juga.”

Sikap ini akan membantu kita menahan diri dan mengembangkan kemampuan mengatur diri kita sendiri. Ini bukan menekan diri sendiri tetapi membuat keputusan

yang bijaksana karena kita menginginkan manfaat jangka panjang, bukan kerugian jangka panjang.

Antidot lain bagi kemelekatan adalah memikirkan ketidakkekalan dan bagaimana segala sesuatu berubah. "Saya mungkin akan mengejar hal ini karena kemelekatan, tetapi hal ini tidak selalu akan membuat saya bahagia. Apa pun objek atau harta benda yang mungkin membuat saya tergoda untuk mencuri atau berbohong guna mendapatkannya, akan lapuk setelah waktu tertentu. Menjadi ketinggalan zaman. Senantiasa berubah sepanjang waktu. Saya akan kehilangan minat padanya."

Jadi, lebih baik tidak mengikuti kemelekatan sekarang.

Ketika kita melihat kemelekatan muncul, kenikmatan jangka pendek menggantung di sana seperti wortel di depan keledai. Duduk dalam meditasi dan bayangkan tengah melewati perjuangan serta benar-benar tonjalkan kemelekatan: "Situasi ini sangat indah. Orang ini sangat hebat, atau objeknya sangat hebat. Semua pujian yang saya terima sangat luar biasa dan indah."

Bayangkan mendapatkan segala sesuatu yang Anda lekat, dan benar-benar menikmatinya dalam imajinasi Anda. Kemudian di akhir, tanyakan pada diri Anda, "Sekarang apakah Anda bahagia bahwa Anda memiliki semua ini? Berapa lama kebahagiaan itu akan bertahan? Akankah mendapatkan semua itu membuat Anda bahagia untuk jangka panjang?"

Duduk dan lihat seluruh impian Anda menjadi kenyataan. Jika objek kemelekatan tidak akan membawa Anda kebahagiaan selamanya atau membuat Anda 100% puas

dengan hidup Anda, maka lebih baik menggunakan kebijaksanaan Anda dan hidup sesuai dengan nilai dan prinsip Anda serta menahan diri Anda.





## 4 April

### Memilih Teman dengan Bijaksana

Ketika kita mulai mempelajari Dharma, yang perlu kita lakukan adalah memilih teman dengan bijaksana. Bagi saya, saya kira itu adalah hal yang sangat wajar karena dengan bertemu Dharma berarti saya pergi keliling dunia hingga ke India. Saat itu belum ada internet, jadi saya tidak bisa tetap berhubungan dengan teman-teman lama saya. Secara alami, perubahan mulai muncul. Bahkan dengan internet dan sebagainya, saya tidak bisa menghabiskan sepanjang hari main dengan Facebook saja dan mengirim pesan teks kepada teman-teman lama saya. Hidup saya menyusut menjadi seukuran smartphone tanpa ada manusia hidup nyata di dalamnya.

Sewaktu kita mulai mempelajari Dharma, sangat wajar bahwa terkadang teman-teman kita berubah. Beberapa teman lama kita mungkin tetap sama. Bagi beberapa orang, mereka harus mencari lingkaran teman yang sepenuhnya baru. Bagi orang lain, ini adalah proses individu.

Apa yang orang tua kita katakan bahwa burung yang memiliki bulu yang sama berkumpul bersama itu benar. Kita ingin berkumpul dengan orang-orang yang benar-benar akan mendorong sifat-sifat baik kita dan orang-orang yang akan berkomentar kala kita mulai menyerah, atau saat kita menjadi malas, ketika kita menjadi ceroboh, atau pada waktu kita terjebak dalam kemarahan kita, atau hendak melakukan sesuatu yang tidak baik. Orang-orang ini akan menepuk bahu kita dan bilang, "Hello sebagai teman Dharma, bolehkah saya mengingatkan Anda tentang ini, itu, atau hal lainnya?"

Dengan cara seperti itu, kita saling membantu.





## 5 April

### Sedang tidak Mood

Kita semua kadang-kadang mengalami mood buruk. Itu adalah bagian dari kondisi kita dalam siklus kehidupan samsara. Saya pikir salah satu hal utama yang terjadi saat kita sedang tidak mood adalah bahwa kita menginginkan segala sesuatu berbeda dari apa adanya. Segala sesuatu berjalan ke satu arah dan pikiran kita berkata, "Maaf, tak dapat diterima. Segalanya harus berbeda karena saya menginginkan mereka berbeda."

Tidak menerima apa yang terjadi menyebabkan kita mengalami banyak penderitaan dan kesedihan karena tidak peduli seberapa banyak kita duduk dalam mood buruk dan mengeluh tentang bagaimana seharusnya suatu keadaan, yang terjadi adalah apa adanya, dan apa yang terjadi sudah sedang terjadi.

Kalau kita tidak menyukai apa yang terjadi, maka kita harus kembali ke pemahaman kita tentang karma dan melihat bahwa semua itu adalah hasil dari tindakan-tindakan kita

sebelumnya. Jika kita menginginkan keadaan yang berbeda, alih-alih menolak apa yang sedang terjadi sekarang, kita menerimanya, menggunakannya, meninggalkan mood buruk kita, dan sebaliknya menciptakan sebab-sebab untuk memiliki kebahagiaan di masa depan. Jikalau kita memiliki sikap positif yang senang menciptakan sebab-sebab untuk kebahagiaan masa depan, maka mood buruk saat ini akan menguap saat kita menerima apa yang sedang terjadi sekarang. Apa adanya, adalah yang sebenarnya.





## 6 April

### Pandangan Benar

Dalam Jalan Arya Berunsur Delapan, aspek pertama yang diajarkan oleh Buddha adalah pandangan benar. Terkadang kita berpikir bahwa pandangan benar adalah pandangan tentang kekosongan dan itu datang belakangan di dalam jalan. Benar, pandangan benar memang mencakup pandangan tentang kekosongan dan pemahaman tentang kekosongan memang datang kemudian di dalam jalan, tetapi di sini ketika Buddha mengajarkan pandangan benar sebagai Kebenaran Arya pertama, yang dimaksudkan adalah pandangan mengenai dunia dalam agama Buddha. Dengan kata lain, pandangan tentang karma, kelahiran kembali, kontinuitas pikiran, dan melihat hidup kita dari sudut pandang demikian. Biasanya, pandangan tentang dunia kita mencakup kehidupan yang ini saja, dan kita pikir, "Inilah saya, saya nyata, dan hanya ada pada kehidupan yang ini."

Dengan pandangan dunia seperti itu, menjadi sangat sulit untuk mempraktikkan Dharma karena motivasi kita

muncul dengan cara yang salah. Muncul sebagai keinginan hanya demi kebahagiaan dari kehidupan yang ini. Sewaktu kita memiliki pandangan dunia yang mencakup kelahiran kembali dan karma serta memahami bahwa tempat kita lahir dipengaruhi oleh tindakan yang kita ciptakan, maka seluruh perspektif kita tentang kehidupan juga berubah. Bagaimana kita melihat diri kita juga berubah. Apa yang kita lihat sebagai tujuan hidup kita juga berubah. Pandangan tentang dunia semacam ini dapat membawa pemahaman tentang dukkha—ketidakpuasan—dan penyebab penderitaan, yang mengarah pada dua Kebenaran Arya terakhir, penghentian sejati, dan jalan sejati. Memiliki pandangan awal tentang dunia ini cukup penting, agar memiliki niat yang benar dan perspektif yang benar dalam berlatih. Menghabiskan banyak waktu merenungkan topik-topik yang mendukung pandangan dunia seperti ini sangat baik, melatih kembali pikiran kita sehingga kita melihat pengalaman hidup kita dari perspektif tersebut.





## 7 April

### Niat Benar

Setelah kita memiliki pandangan benar, yang pertama dari Jalan Arya Berunsur Delapan, berikutnya untuk dipupuk adalah niat benar. Itu berarti memiliki motivasi yang benar untuk menjalani hidup kita dan untuk mempraktikkan Dharma. Kita ingin menjadikannya sebagai motivasi pengentasan kemelekatan yaitu kita tidak mencari kesenangan, dukungan, dan kebahagiaan di luar, tetapi di mana kita menyadari bahwa pikiran kita menciptakan pengalaman kita sendiri. Kita ingin melepaskan diri dari dukkha yang diciptakan pikiran dan sebab-sebab dukkha, yaitu gangguan dan karma.

Niat yang benar juga berarti memiliki motivasi welas asih dan tidak menyakiti. Ini adalah praktik jalan dengan niat untuk memberi manfaat kepada orang lain dan diri kita sendiri, tidak menyakiti, tidak membuat gelombang yang mengacac-acak orang dan menciptakan gara-gara. Sebanyak mungkin, kita harus memiliki niat luhur ini saat menjalani hidup kita.

Hal-hal yang kita lakukan terkadang menimbulkan konflik dan ketegangan bahkan kalau kita tidak memiliki niat untuk melakukannya. Kita berbicara tentang niat internal; bukan bagaimana orang lain menafsirkan tindakan kita. Kita tidak memiliki kontrol atas tafsiran orang lain, tetapi kita bisa menetapkan niat kita menjadi niat yang berwelas asih, tidak menyakiti, dan Bodhicitta. Dengan pandangan yang benar dan niat yang benar, kita siap untuk memulai praktik dan benar-benar mendalami transformasi mental.





## 8 April

### Percakapan yang Harmonis

Jika kita memiliki pandangan benar dan niat benar (aspek pertama dan kedua dari Jalan Arya Berunsur Delapan), dan ketika kita sampai ke ucapan benar, tindakan benar, dan mata pencaharian benar, kita akan melihat bahwa tindakan negatif bertentangan dengan tujuan baik kita sendiri. Alih-alih melihat mereka sebagai aturan yang harus kita ikuti—jika tidak, kita akan dihukum—keinginan untuk meninggalkan tindakan negatif dalam tubuh, ucapan, dan pikiran menjadi lebih tulus. Berasal dari dalam diri sendiri, bukan merasa terpaksa seperti ada peraturan yang diberlakukan pada kita. Seluruh jalan agama Buddha harus dipraktikkan dengan cara ini, yaitu kita memiliki pandangan yang otentik dan aspirasi untuk menuntaskan perjalanan, bukan karena kita diharuskan, diwajibkan, atau ditekan bahwa itu yang seharusnya dilakukan, atau orang lain akan berpandangan buruk tentang kita jikalau kita tidak melakukannya.

Tindakan merusak dalam ucapan berarti menciptakan disharmoni dengan ucapan kita, termasuk gosip jahat, membicarakan orang di belakang mereka, atau mengatakan hal-hal buruk tentang satu orang kepada orang lain. Kita sering melakukan ini untuk meluapkan kemarahan kita atau saat kita merasa terluka perihal sesuatu yang dilakukan seseorang. Kita berbicara dengan orang lain tentang pengalaman buruk itu, bukan soal untuk menenangkan emosi kita sendiri, tetapi untuk membuat mereka berpihak kepada kita melawan orang yang menyakiti kita atau orang yang mengganggu kebahagiaan kita. Kita menciptakan banyak faksi di antara orang lain dengan menggunakan ucapan kita untuk membuat mereka berpihak kepada kita. Ini sering berasal dari sakit hati, amarah, atau iri hati. Dengan tindakan negatif yang harus dihindari dan perbuatan baik untuk dipraktikkan, tentu menarik untuk melihat kapan dan yang mana yang dapat kita lakukan dengan lebih mudah. Amati kapan dan di mana kita berbohong dan menciptakan disharmoni dengan keluarga dan rekan kerja kita. Catat area di mana kita cenderung menciptakan lebih banyak karma negatif, karena akan membantu kita melihat dengan jelas di mana dan kapan kita perlu berhati-hati serta memberikan perhatian khusus. Harus benar-benar sadar-penuh.



## 9 April

### Pembicaraan Sia-Sia

Semua motivasi di balik ucapan kita berasal dari pikiran kita. Mengubah bagaimana kita menggunakan ucapan kita melibatkan melihat ke dalam pikiran kita dan bagaimana kita ingin berhubungan dengan orang lain. Secara alami, ada banyak hal yang perlu kita bersihkan dan ada banyak hal untuk diperhatikan sepanjang hari.

Salah satu dari empat tindakan berbahaya dalam ucapan adalah pembicaraan sia-sia, dan ini persoalan pelik. Terkadang sulit bagi kita untuk membedakan antara pembicaraan sia-sia dan pembicaraan yang berharga. Terkadang ini ada hubungannya dengan topik yang kita diskusikan. Bisa jadi topik yang remeh temeh yang tidak begitu penting, tetapi kita pikir itu penting, itulah sebabnya kita tidak bisa melihatnya sebagai pembicaraan sia-sia. Terkadang adalah soal motivasi kita berbicara. Baik atau tidak, apakah kita sekadar berbicara karena itu menghibur dan merupakan sesuatu yang bisa dilakukan dan kita punya banyak energi gelisah yang keluar sebagai ucapan.

Untuk bisa memahami apa yang merupakan pembicaraan sia-sia dan apa yang bukan kita butuh banyak belajar tentang pikiran kita. Kadang-kadang kita mungkin berbicara tentang politik, penjualan, atau acara televisi, tetapi itu untuk tujuan tertentu dengan orang tertentu, dan kita menyadari apa yang kita lakukan dan motivasi di baliknya masuk akal. Dalam hal ini, topiknya mungkin sangat remeh, tetapi motivasi di baliknya membuatnya bukan pembicaraan sia-sia. Di waktu lain, kita mungkin berbicara tentang sesuatu yang bermakna, bahkan Dharma, tetapi motivasi kita salah dan menjadi pembicaraan sia-sia karena kita suka mendengar diri kita berbicara, kita suka menghabiskan waktu bersantai dengan orang, dan kita tengah memiliki energi gelisah. Topik tersebut mungkin membuatnya tampak seperti ucapan yang baik, tetapi motivasinya termasuk salah satu pembicaraan sia-sia.

Dibutuhkan penilaian yang cermat untuk bisa benar-benar mengamati ucapan kita dan melihat apa yang sedang terjadi dan mengetahui kapan harus berbicara tentang sesuatu dan kapan tidak. Seringkali perlu bereksperimen dan terus-menerus mengamati pikiran kita serta apa yang terjadi dalam situasi itu dan mengamati ucapan kita juga. Sewaktu melakukannya, kita belajar topik apa yang pantas atau tidak pantas untuk dibicarakan dengan orang tertentu, waktu apa yang pantas atau tidak pantas untuk berbicara, dan seterusnya.



**10 April**

## **Mengambil Nyawa**

Dalam Jalan Arya Berunsur Delapan, pandangan benar dan niat benar termasuk dalam pelatihan tingkat tinggi kebijaksanaan. Kemudian tiga berikutnya—ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar—termasuk dalam pelatihan tingkat tinggi dalam perilaku etis. Tiga terakhir—upaya yang penuh kegembiraan, sadar-penuh, dan konsentrasi benar—termasuk dalam pelatihan tingkat tinggi konsentrasi. Dengan demikian keseluruhan jalan termasuk dalam tiga pelatihan tingkat tinggi. Sekarang kita sampai pada perbuatan benar, yang paling spesifik merujuk kepada tiga tindakan merugikan dari tubuh—membunuh, mencuri, dan perilaku seksual yang tidak bijaksana.

Kita semua mengerti bahwa membunuh adalah mengambil nyawa dan nyawa adalah apa yang paling dihargai oleh makhluk hidup. Kita paham mengenai hal itu secara intelektual di satu sisi, tetapi di sisi lain, Anda melihat banyak cara membenarkan pembunuhan dalam kehidupan kita

sebagai manusia. Kebanyakan pembenaran itu berasal dari pandangan salah. Dalam beberapa keyakinan, dikatakan bahwa hewan diciptakan demi keuntungan manusia, oleh karena itu membunuh mereka bukanlah pembunuhan. Namun, umat Buddha tidak setuju. Bentuk pembunuhan lain karena ketidaktahuan adalah pengorbanan hewan. Kita berpikir bahwa dengan membunuh manusia atau hewan, kita menyenangkan dewa atau kekuatan lain. Keduanya adalah contoh pembunuhan karena ketidaktahuan atau keburaman batin.

Membunuh karena kemelekatan sama dengan membunuh seperti yang dilakukan pemburu, karena kemelekatan memakan daging hewan tersebut. Keburaman batin mungkin juga ada di sana, melalui justifikasi filosofisnya untuk mengambil nyawa. Saya tidak berpikir pembunuhan yang dimotivasi oleh kemarahan perlu banyak penjelasan. Kita sering bisa melihat bagaimana ketika kita memiliki banyak kemelekatan pada seseorang atau sesuatu, kemarahan kita terhadap objek kemelekatan kita menjadi sama kuatnya. Terkadang orang membunuh atau melukai fisik orang-orang yang paling dekat dengan mereka. Ini adalah sesuatu yang sering terjadi dalam kekerasan dalam rumah tangga, baik terhadap pasangan atau anak-anak. Orang-orang itu adalah orang-orang yang pelakunya anggap paling dekat. Ketika mereka tidak melakukan apa yang diinginkan pelaku, yang terakhir menjadi sangat marah dan hanyut dalam emosi sehingga menghancurkan kehidupan orang-orang yang sangat dicintainya. Kita bisa melihat di sini bahwa kalau kita ingin membebaskan diri dari kemarahan, kita juga harus mengatasi kemelekatan, karena bisa berakibat sangat fatal.



## 11 April

### Mencuri dan Ekspresi Seksual

Langkah berikutnya dalam Jalan Arya Berunsur Delapan perihal perbuatan benar adalah menghindari pencurian. Kita biasanya berpikir tentang pencurian sebagai perampokan bersenjata dan berkata, “Oh, saya tidak akan pernah melakukan itu!”

Pemikiran seperti ini perlu diperiksa lebih lanjut tentang bagaimana kita menggunakan dan berhubungan dengan properti orang lain. Alih-alih menyebutnya mencuri, mempertimbangkannya sebagai mengambil barang-barang yang tidak ditawarkan dengan cuma-cuma memberi kita perspektif yang jauh lebih luas tentang apa artinya mencuri. Misalnya, menggunakan barang-barang di tempat kerja kita untuk tujuan pribadi. Atau tidak membayar barang-barang yang seharusnya kita bayar. Ini juga mengangkat isu yang lebih luas tentang bagaimana kita memperlakukan barang-barang milik orang lain. Apakah kita menghargai properti mereka? Apakah kita meminjam barang tanpa bertanya terlebih dahulu? Apakah kita mengganti barang yang kita

gunakan dengan izin? Apakah kita mengembalikan barang yang telah kita pinjam, atau apakah kita lupa begitu saja dan menyimpannya untuk diri kita sendiri dalam jangka panjang?

Semua isu yang lebih luas ini sangat berguna untuk direnungkan, karena membuat kita jauh lebih sadar tentang bagaimana berhubungan dengan barang-barang milik orang lain yang ada di lingkungan kita. Terutama ketika kita berada di tempat Sangha, kita perlu menggunakan properti Sangha dengan bijaksana. Sangat penting untuk tidak mengambil barang untuk kita gunakan kalau tidak ditawarkan bagi penggunaan pribadi kita. Berlaku untuk monastik dan umat awam. Ini berarti menghargai barang-barang milik komunitas dan kelompok secara keseluruhan.

Perbuatan benar yang terakhir adalah menghindari perilaku seksual yang tidak bijaksana dan tidak baik. Topik yang menarik, karena merupakan satu pokok ajaran yang Buddha berbicara berbeda kepada orang awam dan kepada para monastik. Bagi orang awam, Beliau merekomendasikan praktik tertentu dari pengendalian diri, misalnya, tidak berhubungan seksual dengan orang lain selain pasangan kita. Bagi para monastik, Beliau menyarankan selibat. Menurut Anda, mengapa Buddha mengambil kebijaksanaan ini, mendorong kita melihat ekspresi seksual kita? Dari mana asalnya hasrat di dalam diri kita ini? Apa faktor-faktor yang memotivasi di baliknya? Apa hasil dari bagaimana kita mengekspresikan seksualitas kita? Lihatlah lebih jauh ke dalam pengalaman Anda sendiri dengan mata kebijaksanaan. Pelajari dari

pengalaman Anda sendiri dan pelajari dari apa yang Anda amati terjadi pada orang-orang di sekitar Anda.





**12 April**

## **Penghidupan Benar**

Bagi orang awam, penghidupan yang benar berarti mencari nafkah dengan cara yang etis, di mana orang berbisnis secara jujur, lurus, tanpa memperdaya orang lain, dan tanpa berbohong. Orang juga tidak memiliki pekerjaan yang melibatkan penyebaran kebencian, seperti bekerja untuk militer, pabrik bom, atau perusahaan insektisida.

Bagi para monastik, penghidupan yang benar berarti hidup dengan pemberian dan mendapatkan keempat kebutuhan dasar, yaitu makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan dengan cara yang pantas. Ini berarti tidak berpura-pura menjadi praktisi yang hebat ketika nyatanya tidak seperti itu, menipu orang lain atau memberikan petunjuk menyesatkan, menjilat orang, menempatkan mereka dalam posisi di mana mereka tidak bisa mengatakan tidak, atau menyuap—memberikan hadiah kecil untuk menerima hadiah yang lebih besar sebagai balasan. Ini adalah apa yang disebut dalam lamrim sebagai lima penghidupan yang salah.

Penghidupan yang benar adalah sesuatu yang bisa kita terapkan dalam hidup kita. Kesulitan mungkin muncul dan tidak ada yang benar-benar bebas karma, tetapi kita harus melakukan yang terbaik dalam situasi yang kita jalani.





## 13 April

### Upaya Benar

Selanjutnya dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah upaya benar dan penuh kegembiraan. Ini bukan sekadar pengejaran. Ini adalah pikiran yang menemukan kebahagiaan dalam melakukan apa yang konstruktif. Sering kali, kita tidak benar-benar tahu apa itu upaya penuh kegembiraan.

Seluruh sistem sekolah kita diarahkan ke kerja keras dan sangat dipenuhi dengan imbalan dan hukuman. Jika Anda rajin, Anda mendapatkan hadiah, tetapi jikalau tidak, Anda dihukum. Kita sering membawa mentalitas itu ke Dharma dan berpikir, “Oke, saya harus melakukan ini karena saya ingin menyenangkan seseorang atau karena ada otoritas yang mengatakan demikian.” Itu adalah pikiran yang mencari imbalan.

Kadang-kadang kita berpikir, “Saya harus mempraktikkan Dharma, jika tidak saya akan masuk neraka. Jika tidak, saya adalah orang yang buruk. Jika tidak, langit akan runtuh.”

Itu adalah pikiran yang takut akan hukuman. Kedua motivasi tersebut, baik mencari persetujuan sebagai hadiah atau menghindari hukuman, tidak mendukung upaya yang penuh kegembiraan. Perilaku itu hanya upaya memaksa diri kita sendiri dan membuat kita stres.

Upaya yang penuh kegembiraan didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang jalan. Merupakan pikiran yang melihat manfaat praktik bagi diri sendiri dan orang lain, dan tanpa paksaan, tanpa banyak “harus”, menemukan kebahagiaan dalam melakukan praktik.

Kita perlu berpikir tentang apa itu upaya yang penuh kegembiraan dan jangan hanya berasumsi bahwa kita memahami keadaan mental ini dengan benar. Sering kali, kita mengacaukan upaya yang penuh kegembiraan dengan pengejaran. Kita harus tahu bagaimana rasanya dua keadaan mental itu di dalam diri kita dan bagaimana mereka tampak dalam kata-kata dan tindakan kita. Baru kemudian kita dapat membedakan antara kala kita melakukan upaya yang penuh kegembiraan dan ketika kita memaksa diri. Perbedaan ini sangat penting untuk praktik Dharma kita.



## 14 April

### Empat Cara untuk Berlatih

Pada waktu Buddha berbicara tentang upaya benar dan penuh kegembiraan dalam konteks Jalan Mulia Berunsur Delapan, Beliau berbicara tentang empat cara mempraktikkannya. Pertama adalah ketika keadaan mental negatif atau berbahaya telah muncul, terapkan penawarnya dan jinakkan. Kedua adalah mencegah keadaan mental negatif muncul. Ini dilakukan dengan membiasakan diri kita dengan cara melihat hal-hal secara positif. Saat kita melakukannya, cara kita menafsirkan segala sesuatu berubah. Ini secara otomatis menyebabkan usikan mental tidak muncul sebanyak atau seintensif sebelumnya.

Aspek ketiga dari upaya benar dan penuh kegembiraan adalah memperpanjang dan memperkaya keadaan mental yang konstruktif yang sudah muncul. Tatkala kita memiliki pikiran-pikiran yang konstruktif, kita merasa senang dengannya, sehingga mendorong diri kita untuk terus merenung dengan cara seperti itu. Aspek keempat adalah membangkitkan dalam pikiran kita keadaan mental yang

konstruktif yang belum muncul. Ini sangat berkaitan dengan melanjutkan praktik kita serta mengembangkan keadaan mental yang baik, mendalami pemahaman kita tentang jalan, dan mengembangkan kebijakan serta welas asih.

Dalam semua diskusi tentang pikiran konstruktif dan destruktif, positif dan negatif, ini sangat membantu untuk tidak mengategorikan segala sesuatunya sebagai hitam atau putih. Kita memang perlu memiliki kebijakan yang membedakan dan pengertian untuk mengenali hal-hal ini, sehingga kita tidak bingung. Namun jangan pula membuat segala sesuatunya begitu kaku sehingga kita menjadi sangat tegang. Sikap seperti itu tidak membantu.





## 15 April

### Sadar-Penuh terhadap Tubuh

Sadar-penuh yang benar melibatkan sadar-penuh terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena. Orang mengawali dengan sadar-penuh terhadap tubuh dan mulai dengan menyadari dan berhati-hati tentang apa yang dilakukan tubuh kita sepanjang hari. Ini berarti ingat dalam pikiran kita bahwa kita ingin tubuh kita terlibat dalam kebajikan dan selalu menyadari apa yang sebenarnya tubuh kita lakukan. Ketika kita berjalan, kita berusaha untuk sadar sedang berjalan, dan tidak membuat pikiran kita selalu berada lima belas langkah di depan kita.

Kalau kita bekerja di taman atau dapur atau melakukan sesuatu yang lain, kita sadar apa yang tubuh kita lakukan dan bagaimana kita bergerak di dalam ruangan.

Praktik ini juga dapat melibatkan pengamatan terhadap ucapan kita dan menyadari volume serta nada suara kita. Apakah kita berbicara pada waktu yang tepat dan di tempat yang tepat? Melalui praktik ini dengan menyadari apa yang

tubuh kita lakukan sepanjang hari, energi kita menjadi tenang. Anda akan melihat, terutama di wihara Theravada dan wihara Tiongkok, orang-orang sedang mempraktikkan latihan ini dan menyadari bagaimana mereka bergerak melintasi ruang, bagaimana mereka berbicara, dan kapan mereka berbicara, praktik ini menenangkan energi Anda dan juga menenangkan lingkungan. Semua orang bukannya berlarian ke sana kemari tanpa memperhatikan di mana mereka berada, atau berteriak melewati halaman, berlari untuk mendapatkan ini dan itu, sebaliknya mereka berjalan dengan kecepatan yang wajar sambil menyadari apa yang mereka lakukan dan ke mana mereka pergi serta apa yang terjadi. Cara ini membawa kedamaian ke lingkungan sekitar, dan kedamaian ke dalam energi fisik seseorang. Keadaan itu juga membuat pikiran menjadi jauh lebih damai. Jenis sadar-penuh terhadap tubuh dalam tindakan sehari-hari ini adalah praktik inti dalam kehidupan monastik, yang sangat penting.

Kita juga harus menyadari apa yang dilakukan tubuh kita dalam semua empat posisi—duduk, berdiri, berbaring, dan berjalan. Sadar-penuh terhadap tubuh mencakup pemahaman tentang apa itu tubuh, apa penyebabnya, apa sifatnya, dan apa hasilnya. Tujuan melakukan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang apa sebenarnya tubuh kita itu, bebas dari noda keterpikatan dan bebas dari noda kebencian.

Alih-alih terjebak dalam pemikiran bahwa tubuh ini indah, dan tubuh saya akan membawa saya pada perjalanan kenikmatan tertinggi, kita melepaskan. Namun kita juga melepaskan anggapan bahwa tubuh saya jahat dan bahwa

tubuh itu adalah dosa, dan saya harus menghukumnya dan bahwa saya ini tidak berharga. Kedua pandangan tersebut harus ditinggalkan karena keduanya adalah cara yang tidak realistis dalam memandang tubuh. Tubuh hanyalah tubuh. Dalam sadar-penuh terhadap tubuh, kita mencoba melihatnya apa adanya. Kemudian berdasarkan itu, kita dapat membuat keputusan bijak tentang bagaimana berlatih dan apa yang berharga dalam hidup kita.





**16 April**

### **Sadar-Penuh terhadap Perasaan**

Rangkaian perasaan—menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral—adalah cara utama karma menjadi matang. Seringkali kita berpikir bahwa objek dengan apa kita mengalami kontak adalah penyebab perasaan dan kita bereaksi terhadap objek tersebut. Namun sebenarnya, kita bereaksi terhadap perasaan. Jika suatu objek membuat kita merasa senang, kita kemudian mengatribusikannya kepada objek dan terikat padanya. Namun sebenarnya perasaan menyenangkan itu yang kita lekatkan.

Demikian pula, kala kita bertemu dengan sesuatu yang tidak disenangi, seperti objek yang tidak kita sukai, kita berpikir bahwa objek itu adalah penyebab penderitaan kita. Namun, sebenarnya hanyalah karena kita tidak tahan dengan perasaan tidak menyenangkan tersebut, sehingga kita membenci objek itu dan kita mengatribusikannya sebagai penyebab ketidaknyamanan kita.

Dalam hidup, tampaknya kita selalu bereaksi terhadap orang dan objek. Sebenarnya kita bereaksi terhadap perasaan yang terkait dengan mereka. Kita sangat terikat pada perasaan menyenangkan dan akan melakukan apa saja untuk mendapatkannya. Dan kita sangat tidak suka dengan perasaan yang tidak menyenangkan dan sepenuhnya panik serta melakukan apa pun yang mungkin untuk menghentikannya. Kita sepenuhnya dikendalikan oleh keterpikatan dan kebencian terhadap perasaan kita.

Begitu banyak gangguan muncul dalam pikiran kita sebagai reaksi terhadap perasaan. Sangat menarik untuk duduk dan mengamati perasaan secara terpisah. Dengan kata lain, amati perasaan tanpa mengasosiasikannya dengan objek. Amati perasaan dan coba untuk tidak bereaksi terhadapnya dengan keinginan atau permusuhan, tetapi hanya alami perasaan tersebut apa adanya tanpa semua reaksi yang kita miliki seputar perasaan itu. Ketika kita bisa melakukannya, maka cara kita mengalami perasaan mulai berubah karena kita bisa melihat bahwa kalau kita memiliki perasaan yang tidak menyenangkan dan kita bereaksi terhadapnya dengan permusuhan, pikiran kita dipenuhi dengan kemarahan dan keluhan, yang menciptakan perasaan yang lebih tidak menyenangkan. Kita kemudian bereaksi lagi dengan lebih banyak permusuhan dan rasa sakit hati, sehingga terus menggulung. Demikian pula, saat kita memiliki perasaan yang menyenangkan dan terikat padanya, kita masuk ke dalam dinamika keterpikatan, berputar di kepala kita dalam reaksi berantai terhadap perasaan nikmat. Ketika kita bisa fokus pada perasaan apa adanya tanpa begitu

banyak reaktivitas, pikiran kita jauh lebih tenang dan pengalaman kita terhadap perasaan pun berubah.





**17 April**

## **Sadar-Penuh terhadap Pikiran**

Yang berikutnya dalam empat fondasi sadar-penuh adalah sadar-penuh terhadap pikiran, dan ini digambarkan sedikit berbeda dalam berbagai tradisi. Muliawan Dalai Lama biasanya berbicara tentang hal ini sebagai menjadi sadar terhadap kesadaran primer, yaitu hakikat mengetahui dan bening dari batin, dan tidak begitu banyak tentang faktor mental karena hal-hal tersebut termasuk dalam sadar-penuh terhadap fenomena. Dia menjelaskan ini dengan metode Mahamudra tentang belajar untuk mengenali sifat jernih dan mengetahui dari batin.

Dalam tradisi Theravada, sadar-penuh terhadap pikiran mencakup semua kesadaran primer, termasuk faktor mental. Menjadi sadar tentang apa yang sedang terjadi dalam pikiran kita pada waktu tertentu, pikiran tertentu yang sedang terjadi, emosi yang sedang terjadi, dan apa yang sebenarnya sedang terjadi. Ini adalah salah satu hal utama yang kita lakukan dalam praktik Dharma, selalu memeriksa pikiran untuk melihat apakah berada dalam

keadaan netral, keadaan sehat, atau keadaan buas. Jika berbahaya atau buas, coba tinggalkan. Kalau berada dalam keadaan mental netral, coba ubah menjadi keadaan pikiran yang positif. Ketika pikiran dan emosi muncul, cukup duduk dan amati dari mana mereka datang dan di mana mereka tinggal. Setelah mereka lenyap, ke mana mereka pergi? Amati pikiran tersebut.

Sangat menarik untuk mengkaji hal ini karena kita selalu merasa bahwa pikiran kita sangat nyata, tetapi dari mana mereka datang? Di mana mereka berada sebelum mereka muncul dalam pikiran kita? Di mana mereka ketika mereka ada, dan setelah mereka lenyap, ke mana mereka pergi?





**18 April**

## **Bodhisattwa Dimulai di Kamar Mandi**

Kita semua ingin belajar bagaimana membuka hati kita untuk memberi manfaat kepada makhluk hidup lainnya, tahu bahwa tindakan kita penting dan mempengaruhi orang lain. Di sinilah kertas toilet berperan. Pada waktu Anda menggunakan kertas toilet sampai habis, apakah Anda memasang gulungan baru, atau Anda hanya meninggalkan tabung karton kosong serta membiarkan orang berikutnya yang datang menggantinya? Jikalau Anda melakukan yang kedua, praktik Bodhisattwa Anda tidak akan ke mana-mana.

Kita mungkin bermimpi tentang membawa manfaat besar kepada semua makhluk hidup sepanjang ruang dan waktu dan mewujudkan banyak bentuk tubuh untuk membantu mereka. Namun, kita merasa bahwa menghabiskan waktu kurang dari setengah menit untuk memasang gulungan baru akan menyebabkan kita begitu banyak penderitaan sehingga kita meninggalkannya untuk orang berikutnya yang datang ke kamar mandi. Kita mungkin meninggalkan

dua lembar pada gulungan lama sehingga kita bisa merasa tidak apa-apa tidak memasang gulungan baru. Atau kita memasang gulungan baru tetapi tidak memasukkan yang lama ke dalam daur ulang karena itu membutuhkan waktu sepuluh detik lebih lama.

Pikiran ego kita sangat licik serta dapat membuat alasan untuk membenarkan tindakan kita, “Saya sedang menyelamatkan sumber daya alam dengan meninggalkan dua lembar. Bahkan jika saya mengambil gulungan karton lama dan meninggalkan dua lembar di atas gulungan baru, orang berikutnya mungkin tidak melihatnya sehingga dia benar-benar akan menderita ketika gulungan berputar dan dua lembar itu terbang ke lantai. Jadi, saya meninggalkan gulungan lama berdasarkan cinta kasih dan welas asih karena orang berikutnya akan merasa tidak nyaman harus bangun untuk mengambil dua lembar yang jatuh itu.”

Karena cara berpikir yang sama ini bisa mempengaruhi begitu banyak interaksi kita dengan orang lain sepanjang hari, Bodhisattwa dimulai di kamar mandi. Saat kita sudah menjadi ahli dalam mengganti gulungan kertas toilet, kita bisa berpikir tentang mengganti handuk tangan, yang membutuhkan waktu sekitar 45 detik, usaha yang hampir dua kali lipat karena Anda harus melemparkannya ke cucian dan pergi ke lemari untuk mengambil yang baru. Hidup sebagai bagian dari komunitas sangat berharga karena terdapat berbagai peluang untuk melakukan hal-hal kecil yang mewujudkan keinginan terdalam Anda untuk menjadi baik dan penuh welas asih, dan memberikan kegembiraan kepada dunia.



**19 April**

## **Hidup di Saat Ini**

Kita sering mendengar tentang “hidup di saat ini”, tetapi sulit bagi kita untuk memahami apa sebenarnya maksudnya. Kita cenderung berpikir bahwa ketika kita mengalami sesuatu, pengalaman itu akan bertahan selamanya. Sewaktu kita merasa sengsara, kita berpikir tidak ada harapan, tidak ada jalan keluar dari depresi, dan akan berlangsung selamanya. Tatkala segala sesuatu berjalan dengan baik, kita juga berpikir bahwa keadaan tidak akan berubah; akan terus indah. Akan tetapi pengalaman kita sebenarnya adalah bahwa segala sesuatu selalu berubah. Karena mereka adalah bentukan, mereka berada di bawah pengaruh sebab dan akibat. Perubahan adalah sifat-dasarnya.

Inilah sebabnya mengapa Buddha mendorong kita merenungkan ketidakkekalan dan kematian kita, untuk mengetahui bahwa kita akan mati. Melakukan ini membantu kita menempatkan prioritas kita dalam perspektif sehingga kita melakukan apa yang penting dan

tidak selalu terjebak dalam pandangan yang salah tentang hidup di saat ini, berpikir bahwa saat ini adalah segalanya dan keadaan akan bertahan selamanya.

Kemarin cuacanya badai, lalu kita mungkin cenderung merasa bahwa selalu akan berbadai, tetapi hari ini berbeda. Atau kita mungkin berpikir hari yang cerah itu selalu akan cerah, tetapi kemudian hari berubah menjadi badai. Menyadari sifat yang berubah-ubah ini membantu kita hidup dengan cara yang membuat prioritas kita lebih jelas. Kita bisa melihat bahwa petani tidak berpikir bahwa apa yang terjadi hari ini akan bertahan selamanya. Sewaktu hujan, mereka mempersiapkan pekerjaan yang mereka lakukan pada waktu hari berganti cerah. Kemarin kami mengasah alat, meskipun mereka tidak digunakan hari ini, kami sedang mempersiapkannya untuk hari yang cerah. Di hari yang cerah, kita akan bekerja di kebun untuk menumbuhkan makanan yang akan kita gunakan pada hari hujan.

Intinya adalah untuk tidak terjebak di masa kini dengan berpikir bahwa apa pun yang terjadi sekarang akan selalu ada dan seperti itu. Dalam praktik Dharma kita, ketika kita bahagia, kita juga harus melakukan praktik latihan pemikiran yang mempersiapkan pikiran kita untuk saat-saat yang tidak berjalan dengan baik. Kemudian, saat kita dalam suasana hati yang buruk atau depresi, kita dapat menyadari bahwa semua itu tidak permanen, keadaan itu bukan segalanya.

Sebab dan akibat akan berfungsi secara otomatis. Oleh karena itu, miliki rasa harapan dan optimisme tentang masa depan dengan mengetahui bahwa kita dapat

mengubah sebab dan akibat dari pengalaman kita. Memiliki pandangan yang luas—termasuk masa lalu, sekarang, dan masa depan—akan membantu kita hidup di saat ini dengan cara yang lebih sesuai, bukan dengan cara yang sempit.





**20 April**

## **Anda Tidak Bisa Tahan dengan Yang Sebenarnya**

Saya selalu merasa lebih baik ketika saya bisa berkata, "Oke, inilah diri saya, dan begitulah adanya." Bukan dengan cara yang menyinggung atau dengan menunjukkan perbedaan, dan bukan pula dengan cara di mana saya mencoba menduga bagaimana perasaan mereka dan meremehkan mereka karena saya pikir mereka tidak bisa menerima kenyataan.

Sebagai anak, jika kita melihat orang tua kita berbohong hal ini jadi membingungkan karena mereka mengatakan kepada kita untuk tidak berbohong, tetapi kita melihat mereka berbohong. Lalu apakah saya percaya pada mereka? Jika saya melihat orang tua saya berbohong, lalu apakah mereka selama ini memberitahu saya yang sebenarnya? Hal ini sangat membingungkan bagi anak-anak. Antara orang dewasa, hal itu benar-benar merusak kepercayaan. Saya yakin kalian semua pernah dibohongi.

Menurut saya, di antara orang dewasa juga, terkadang kita melakukan sesuatu yang tidak kita rasakan baik, lalu kita berbohong untuk menutupinya. Dalam kasus seperti itu, ada dua hal. Ada tindakan awal yang kita lakukan, ditambah berbohong untuk menutupinya. Dalam situasi seperti itu, saya rasa lebih baik untuk jujur pada diri sendiri, mengakui apa yang sebenarnya kita lakukan, melakukan praktik purifikasi untuk menyucikannya, membiarkannya berlalu, dan kemudian tidak perlu berbohong kepada diri sendiri atau orang lain mengenai hal itu.

Sulit bukan ketika orang lain tidak bisa menangani kenyataan?





**21 April**

## **Gubuk Meditasi di Nepal**

Seorang temansaya, seorang biksuni (monastik perempuan) tinggal di daerah Sorokumbu di Nepal, Tamul, mungkin setinggi 10.000 atau 12.000 kaki, di sebuah desa yang cukup terpencil. Meskipun dia sendiri memiliki sedikit, ia sesekali mengirimkan kami persembahan, dan dia sangat antusias dengan apa yang kami lakukan di sini. Baru-baru ini, dia mengirimkan saya gambar pondoknya tempat dia meditasi. Dia telah tinggal di sana selama beberapa tahun, bermeditasi sendirian.

Banyak orang memiliki keinginan untuk pergi dan bermeditasi sendirian, tetapi sangat sedikit yang benar-benar bisa melakukannya. Dia adalah salah satu dari sedikit orang tersebut. Terkadang kita berpikir, "Oh, jika saja saya bisa pergi bermeditasi sendirian, menjauh dari semua makhluk yang menjengkelkan, maka saya bisa menenangkan pikiran saya, mendapatkan pencerahan, dan hidup damai. Kemudian saya bisa benar-benar membantu orang lain."

Kita berpikir bahwa pergi ke pegunungan untuk melakukan ini akan membawa hasil tersebut. Namun, sewaktu saya membaca suratnya, dia tetap harus berurusan dengan makhluk hidup, dan dia menghadapi banyak masalah hanya untuk membangun pondok meditasinya. Dia harus memecah batu besar untuk membangun rumahnya dari batu. Dia melakukan semua pekerjaan kayu di rumah dan harus meletakkan beton di dalam dinding batu sendiri. Pada bulan Januari, dalam badai angin, seluruh atapnya terbang.

Ini mengingatkan kita bahwa di mana pun kita berada dan apa pun yang kita lakukan, selama pikiran kita masih dalam samsara, akan ada masalah, dan akan ada kesulitan. Dia menulis kepada saya tentang betapa sulitnya bekerja dengan orang-orang Nepal yang membangun pondoknya, berbagai masalah yang dia hadapi dengan pihak berwenang, dan seterusnya. Bahkan kalau kita ingin bermeditasi sendirian, kita tetap bergantung pada makhluk hidup. Hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan kita, dan selama pikiran kita melihat dan percaya bahwa hal-hal tersebut adalah masalah, maka mereka menjadi masalah. Di mana pun kita berada, jika pikiran kita memiliki sikap lembut penuh kebaikan dan welas asih, maka bahkan makhluk hidup yang sebelumnya kita tidak akur dengannya pun tidak lagi menyebabkan kita masalah. Anda bisa melihat ini dalam cara hidup Muliawan Dalai Lama, Zopa Rinpoche, atau guru besar lainnya. Semua ini mengarahkan kita kembali ke praktik kita, untuk mengubah apa yang ada di dalam.



## 22 April

### Sengaja Menipu Orang Lain

Berbohong atau menipu orang lain dengan sengaja, benar-benar membawa perhatian pada bagaimana kita menggunakan perkataan kita. Beberapa orang melihat berbohong sebagai sesuatu yang sepenuhnya dibenarkan. Jika kita pernah merasa bahwa kita harus berbohong tentang sesuatu, baiknya kita bertanya pada diri sendiri, "Apa yang saya lakukan yang saya tidak ingin orang lain tahu?"

Biasanya apa pun yang kita lakukan itu tidak begitu baik jikalau kita tidak ingin orang lain mengetahuinya. Kita seringkali membela "bohong kecil" kita dengan mengatakan kita tidak ingin melukai perasaan orang lain, tetapi beberapa hal yang mendorong kita berbohong mungkin sebenarnya tidak melukai perasaan siapa pun. Misalnya, kalau kita tidak ingin menerima telepon, tidak ada salahnya memberitahu siapa pun yang menjawab telepon untuk memberi tahu pennelepon bahwa kita sedang

sibuk dan agar menelepon kembali nanti; kita tidak perlu meminta mereka untuk berbohong dan mengatakan kepada penelepon bahwa kita tidak ada di sana.

Mengekspos sesuatu atau menyajikannya dalam cahaya yang tidak benar juga termasuk dalam kategori berbohong. Namun ini agak rumit karena kita harus belajar bagaimana membedakan antara ucapan yang terampil dan penipuan yang disengaja. Tentu saja, kita harus berhati-hati menyajikan masalah dengan cara yang bisa dimengerti orang lain, terutama mereka yang mungkin memiliki pandangan, latar belakang, atau nilai yang berbeda. Namun kita juga harus memastikan bahwa kita tidak menggambarkan situasi atau membuat sesuatu tampak dengan cara tertentu yang tidak benar.

Sebagai contoh, kita mungkin lupa melakukan sesuatu, tetapi ketika seseorang menanyakan situasi tersebut kepada kita, kita berkata, "Nah, saya berencana menunggu dan memeriksa kembali nanti untuk melihat apakah masih perlu dilakukan."

Kita berbuat seperti ini untuk menyelamatkan muka daripada mengakui bahwa kita sudah lupa atau melakukan kesalahan. Tatkala orang bertanya kepada kita tentang perilaku kita dan kita menjelaskannya dengan cara yang menampilkan kita dalam cahaya positif, kita mungkin berpikir, "Yah, saya hanya menjelaskannya dengan cara ini agar mereka mengerti. Saya tidak ingin membuat masalah besar dari sesuatu yang sebenarnya bukan masalah besar."

Namun, jika kita melihat motivasi kita lebih dekat, kita mungkin menemukan bahwa sebenarnya kita sedang

berusaha agar tidak disalahkan dengan sengaja menutup-nutupi sesuatu. Adalah baik untuk memperhatikan semua aspek ucapan yang jujur ini.





**23 April**

## **Kebaikan Hati dan Kesalingtergantungan**

Dengan melihat kesalingtergantungan, kita melihat bagaimana segala sesuatu bergantung pada banyak penyebab, dan bagaimana segala sesuatu saling berhubungan. Kita juga melihat ketergantungan ketika kita berpikir tentang berapa banyak orang yang terlibat dalam membuat dan mengangkut semua kebutuhan sehari-hari kita yang seringkali kita anggap biasa.

Mengambil contoh satu objek saja sudah luar biasa, misalnya, baju kita atau tempat di mana kita tinggal, dan menelusurinya kembali untuk melihat berapa banyak makhluk hidup yang terlibat dalam penciptaannya. Orang-orang yang menanam kapas yang digunakan untuk baju kita, mereka yang memanen dan mengangkut kapas, orang-orang yang membuat kain, mendesain baju, dan menjahitnya. Banyak orang berkontribusi pada toko di mana baju tersebut dibeli. Saat berpikir tentang segala yang dibutuhkan supaya kita punya baju, kita mendapatkan rasa kebaikan dari semua makhluk hidup tersebut.

Apakah mereka memiliki niat untuk menguntungkan kita atau tidak, tidak masalah. Yang penting adalah bahwa berkat usaha mereka, kita memiliki barang-barang yang kita butuhkan untuk tetap hidup. Itu, dengan sendirinya, menunjukkan bahwa kita adalah penerima banyak kebaikan hati dari orang lain.

Memahami bahwa kita sudah menerima begitu banyak kebaikan, mendorong praktik spiritual kita. Ini membuat kita merasa terhubung dengan orang-orang dan lingkungan tempat kita semua tinggal. Itulah hubungan kebaikan yang menyentuh kita dan membuat kita sadar akan hubungan kesalingtergantungan kita dengan semua makhluk hidup lainnya. Kita sampai pada kesimpulan bahwa orang lain tidak hanya berkontribusi untuk kesejahteraan kita, tetapi kita juga memiliki kesempatan untuk berkontribusi bagi mereka. Ini membuat kita lebih berhati-hati dengan motivasi dan tindakan kita. Kita tidak ingin menyakiti mereka, dan kita ingin memberi manfaat kepada mereka karena mereka telah begitu baik kepada kita.

Sama seperti kita bergantung pada orang lain untuk begitu banyak hal, mereka juga bergantung pada kita. Kita ingin apa yang kita berikan kepada orang lain dimotivasi oleh hati kita yang baik dan keinginan kita yang tulus untuk kebahagiaan dan kesejahteraan mereka.



## 24 April

### Kematian dan Identitas

Ketika Anda mendengar bahwa seseorang sedang sekarat, atau berpikir tentang kematian Anda, rasanya seperti ada orang yang nyata dan solid yang akan segera pergi. Jika Anda benar-benar meneliti ide ini, Anda akan melihat bahwa tidak ada orang di sana untuk memulai, hanya jasmani dan batin. Jasmani bukanlah orang, batin bukanlah orang, dan tidak ada orang yang terpisah dari mereka. Namun batin kita menggabungkan semuanya, dan voila! Ada orang yang nyata yang takut akan mati, takut kehilangan orang, dan menggantungkan diri pada semua hal-hal ini yang tidak mungkin bisa dipertahankan.

Tragedi sebenarnya dari pikiran yang bodoh adalah bahwa pikiran melekat pada hal-hal yang tidak mungkin untuk dipertahankan, terutama identitas kita, yang menyebabkan banyak penderitaan. Pada waktu Anda merenungkan tentang kekosongan, pikiran menjadi rileks seputar kematian kita dan kematian orang lain. Namun masih baik untuk bolak-balik pada fakta antara orang yang ada secara

nominal yang menciptakan sebab dan mengalami hasil karma, dan tidak adanya orang yang dapat ditemukan yang telah mati atau sedang dilahirkan kembali. Seseorang sedang mengalami matangnya karma pada saat kematian, tetapi hanya sekadar label belaka. Bukanlah seorang manusia, dan pastinya bukanlah kepribadian yang sama yang kita kenal yang muncul, keluar, dan turun ke tubuh lain.

Bahkan dalam kehidupan yang ini, batin dan jasmani kita terus berubah. Memahami karma dengan cara ini membantu menjaga kita hidup sebagai manusia yang baik dan etis yang berhubungan dengan konvensionalitas dunia. Kala kita berpikir tentang kekosongan, pikiran kita menjadi rileks ketika kita menyadari tidak ada yang perlu dicengeram, tidak ada yang perlu ditakuti, dan tidak perlu merasa kehilangan.





**25 April**

## **Menggunakan Penderitaan untuk Meningkatkan Kasih Sayang**

Bertemu dengan orang atau hewan yang menderita, tetapi kita tidak dapat berbuat apa-apa, memberikan kesempatan baik bagi kita untuk mempraktikkan Dharma dalam kehidupan nyata. Merasa tidak berdaya dan putus asa dalam situasi seperti ini dapat memicu pikiran dan ucapan yang penuh kemarahan, yang hanya menyebabkan lebih banyak penderitaan bagi diri kita dan orang lain. Alih-alih terjatuh ke dalam situasi itu, kita menggunakan penderitaan orang lain untuk mengembangkan welas asih dan tekad kita untuk mempraktikkan Bodhicitta dan menjadi Buddha demi kebaikan orang lain.

Kala kita menemui situasi yang sulit, bukannya berpikir seperti biasa, “Ini terlalu berat, saya tidak bisa menanganinya,” kita bisa mengatakan, “Ini adalah bidang latihan saya dan akan membuat niat saya untuk bermanfaat

menjadi lebih kuat,” diikuti dengan, “Bagaimana saya bisa bermanfaat?”

Ada banyak cara kita dapat mempengaruhi hewan atau manusia, sehingga mereka tidak menciptakan tindakan negatif dan harus menderita konsekuensi karma. Tindakan kita mungkin tidak akan segera berdampak besar, tetapi membantu orang-orang untuk belajar tentang karma akan mencegah mereka dari bertindak, berbicara, dan berpikir dengan cara yang merugikan yang menghasilkan kelahiran kembali dengan jenis penderitaan yang tidak kita inginkan mereka alami.

Kita juga dapat mendorong mereka untuk lebih banyak berbuat baik apa pun yang mereka sedang lakukan, untuk menguntungkan hidup mereka sendiri dan orang lain, sambil menciptakan sebab untuk kelahiran kembali yang lebih tinggi. Misalnya, kita dapat menggunakan kegelisahan kita saat melihat hewan dibunuh atau terluka oleh tumpahan minyak massal, untuk memperkuat tekad kita untuk tidak pergi memancing, berburu, atau makan seafood hidup, karena orang-orang yang melakukan pembunuhan di restoran akan menjadi rentan terhadap jenis penderitaan yang sama dalam kelahiran kembali yang lebih rendah yang disebabkan oleh pembunuhan yang mereka lakukan. Kemudian penderitaan hewan tersebut menjadi bahan bakar bagi Bodhicitta kita dan upaya kita untuk mendorong orang lain agar hidup sesuai dengan hukum karma dan efeknya. Kita juga bisa melakukan praktik mengambil dan memberi, yaitu kita menyerap semua penderitaan hewan dan menggunakannya untuk menghancurkan egoisme kita, diikuti dengan mengirimkan

tubuh, harta, dan kebajikan kita untuk menghentikan tumpahan minyak.





**26 April**

### **Sehat atau Sakit**

Tubuhku harus selalu sehat. Saya akan melakukan sepuluh backflip untuk memastikannya sehat. Saya harus memiliki ruangan khusus untuk yoga. Jangan minta saya melakukan yoga di ruangan dengan lantai laminasi, meski saya memiliki matras yoga. Tidak. Tubuhku terlalu berharga untuk itu. Saya harus memiliki ruangan yang sempurna untuk yoga, suhu yang tepat, dan pakaian yoga yang baik. Saya tidak bisa melakukan yoga dalam pakaian apa saja. Saya harus mengenakan pakaian yogaku. Terutama saat saya pergi ke pusat yoga, dan seterusnya.

Lalu jikalau Anda pergi bersepeda, Anda harus memiliki pakaian bersepeda. Anda tidak bisa hanya mengenakan jeans dan kaos oblong. Anda harus punya pakaian bersepeda dan helm yang cocok. Helm harus memiliki warna yang sama dengan pakaian bersepeda Anda, atau setidaknya campuran dan menonjolkan warna halus di pakaian bersepeda Anda, dan seterusnya sekadar untuk memanjakan tubuh ini.

Sewaktu jempol kaki kita menumbuk sesuatu, pikiran kita berteriak, “Ahhh!” dan hampir menjadi bencana nasional. Kita sangat peduli dengan segala yang terjadi pada tubuh kita. Apakah Anda ingat ketika Anda bermain softball dan perut Anda dipukul? “Oh, saya ingin mendapat perhatian, parah sekali ini, lihat betapa sakitnya saya!”

Anda terkena flu dan kemudian tiba-tiba Anda mengenakan semua perlengkapan Alaska Anda. Anda dibungkus dari atas ke bawah. Walaupun hanya flu, Anda memakai semuanya dan mungkin lima atau sepuluh masker, karena yang tipis tidak lagi cukup.

Saya ingat di Singapura, jika saya mulai batuk, mereka langsung ingin membawaku ke dokter. Apa yang akan dilakukan dokter jika Anda hanya terkena flu biasa? Dia akan berkata, “Pergi tidur dan istirahat.” Namun, saya harus pergi ke dokter.

Sangat menakutkan. Kita begitu banyak memikirkan tentang tubuh ini, bukan? Dan merasa khawatir. Sewaktu menderita penyakit yang sangat parah, kita benar-benar menjadi gila. Anda didiagnosis dengan penyakit ginjal, kanker, atau kondisi jantung. Atau Anda terluka parah dan Anda menjadi sangat marah, “Hidupku hancur. Bagaimana ini bisa terjadi padaku?”

Seluruh dunia kita menjadi terkondensasi dalam tubuh ini, dan tubuh ini adalah segalanya yang penting. Dharma kita terlempar keluar jendela, dan kekhawatiran serta kecemasan menjadi udara yang kita hirup.

Kita menghabiskan banyak waktu merawat tubuh ini, memberikan kenikmatan pada tubuh ini dan melindunginya

dari bahaya. Dari perspektif lain, kita sebenarnya tidak benar-benar memperlakukan tubuh ini dengan baik, ketika dalam usaha kita mencari kesenangan kita tidak makan dengan baik, dan kita mengonsumsi berbagai jenis zat, seperti alkohol, obat-obatan, dan lain-lain, yang merusak tubuh kita. Kita tidak merawat kesehatan tubuh ini, karena kita menghabiskan begitu banyak waktu mencari kesenangan tubuh. Kita makan terlalu banyak, kita makan barang yang salah, dan kita tidak berolahraga (karena siapa yang mau bangun dari sofa?) Dalam cara Dharma, kalau kita mau menjaga tubuh ini bersih dan sehat, serta fit untuk menjalankan praktik, maka kita benar-benar harus memperhatikan diet kita, memperhatikan apa yang kita konsumsi, memastikan kita berolahraga dan pergi ke dokter kalau perlu.





**27 April**

## Dasar Penunjukan

Dalam kehidupan sehari-hari, kita mengatakan hal-hal seperti, "Saya melihat cangkir," tetapi saat kita melihat, apa yang sebenarnya kita lihat? Kita sebenarnya hanya melihat warna dan bentuk. Kita melihat sifat-sifat cangkir, dan berdasarkan sifat-sifat tersebut, kita memberi label itu sebagai "cangkir". Demikian juga, jika kita menyentuh cangkir, kita berkata, "Saya menyentuh cangkir." Namun apa sebenarnya yang kita sentuh? Apa yang kita alami? Kita menyentuh bahan dari mana cangkir itu dibuat, tetapi apakah kita menyentuh cangkir? Dengan kata lain, apakah cangkir adalah bahan dari mana cangkir itu dibuat? Sangat menarik dalam kehidupan sehari-hari kita untuk bermain-main dengan cara seperti ini dan tatkala kita menyentuh sesuatu, bertanya pada diri kita apa sebenarnya yang kita sentuh, atau saat kita melihat sesuatu, bertanya pada diri kita apa yang sebenarnya kita lihat. Kemudian amati bagaimana pikiran kita menempatkan objek tergantung pada sifat-sifat tersebut, dan tergantung pada bagian-

bagian dari objek itu. Kita sebenarnya mengacaukan dasar penunjukan objek sebagai objek itu sendiri.

Setiap kali kita memeriksa salah satu dasar penunjukan, maka dasar penunjukan itu juga sulit untuk ditemukan. Mungkin Anda melihat cangkir merah dan berkata, "Saya tidak melihat cangkir, tetapi saya melihat warna merah cangkir."

Namun, bagaimana Anda tahu Anda melihat warna merah? Apa yang sebenarnya Anda lihat? Ada banyak nuansa merah di sana, Anda tidak melihat satu jenis warna selimut, atau satu jenis hal yang bersatu. Ada warna merah di sebelah kiri, dan ada warna merah di sebelah kanan. Anda melihat banyak hal yang berbeda. Bahkan jikalau kita berkata, "Saya melihat merah," apa sebenarnya yang kita lihat? Atau jika kita berkata, "Saya melihat bentuk bulat cangkir." Apa itu bulatan? Apakah Anda melihat bagian atas bulatan atau bagian bawah bulatan?

Ketika kita melihat cangkir, sebenarnya kita sedang mempersepsikan atribut-atributnya dan dasar penunjukannya. Ketika kita menganggap atribut-atribut tersebut sebagai entitas tersendiri dan memeriksanya, kita melihat bahwa sebenarnya kita sedang mempersepsikan dasar-dasar penunjukan mereka. Begitu seterusnya, dan menjadi sangat sulit untuk menemukan partikel terkecil atau atribut awal dari mana semuanya dimulai. Refleksi semacam ini dapat membantu kita memahami asal-usul yang saling bergantung dan bagaimana segala sesuatu kosong dari keberadaan yang independen, kosong dari keberadaan inheren dari sisi mereka sendiri.



**28 April**

## **Merenungkan Kausalitas**

Lihatlah ide-ide Anda tentang karma negatif dan karma positif. Saya yakin kita semua berpikir karma positif kita berbuah cepat dan berakhir dengan cepat. Datang dan pergi sangat cepat. Di sisi lain, kita berpikir karma negatif kita permanen dan selalu berfungsi untuk membawa hasil penderitaan, dan tidak pernah bisa dimurnikan, selalu saja ada. Mungkin kita memperoleh konsep itu ketika kita masih anak-anak, atau mungkin pikiran kita yang membuatnya. Kita benar-benar perlu mengungkap asumsi-asumsi dan gagasan dasar yang kita miliki tentang sesuatu dan bertanya pada diri sendiri apakah itu benar. “Apakah saya memegang konsep tentang penyebab yang permanen? Apakah saya berpegang pada gagasan tentang pencipta eksternal yang harus saya puaskan? Apakah saya berpikir bahwa penyebab yang tidak sesuai adalah penyebab penderitaan atau kebahagiaan saya?”

Gunakan penalaran dan logika untuk menghilangkan asumsi lama ini, karena mereka menciptakan penghalang

emosional yang sangat kuat dalam praktik kita jika mereka tidak ditantang. Kalau kita memiliki gagasan bahwa karma negatif itu permanen dan tidak ada yang bisa kita lakukan tentangnya, maka kita dengan mudah dapat menyimpulkan bahwa kita adalah orang yang jahat dari sananya. Tindakan yang salah tidak berarti Anda adalah orang yang jahat—mereka tidak terhubung, meskipun pikiran kita menciptakan koneksi. Jenis pandangan yang salah ini menghambat pertumbuhan kita dan mengganggu kita pada tingkat emosional. Jika kita percaya logika irasional ini yang berakhir dengan “oleh karena itu, saya adalah orang yang tidak lengkap, orang yang bodoh, jadi ya sudahlah”, kita akan merasa terpuruk sepanjang waktu.

Ada banyak jenis kausalitas selain kausalitas karma, seperti kausalitas biologis, kausalitas kimia, dan kausalitas psikologis. Kurangnya salju musim dingin kali ini disebabkan oleh kausalitas fisik dari Gulf Stream yang memindahkan air ke tempat lain, tetapi tempat di mana kita tinggal dengan hujan yang tidak mencukupi dipengaruhi oleh karma kita.

Saat Anda merenungkan kausalitas, hal-hal menjadi lebih longgar di pikiran Anda dan Anda menyadari bahwa mereka tidak konkret. Jikalau segalanya bergantung pada suatu sebab, maka mereka tidak dapat menjadi oleh diri mereka sendiri dan hanya ada karena penyebab mereka ada. Seluruh ide tentang kausalitas berarti perubahan, jadi jika kita bisa mengubah penyebab tersebut, kita bisa mengubah hasilnya. Adalah mungkin untuk menghapus penyebab negativitas dan penderitaan, karena semua itu didasarkan pada pandangan yang salah. Kalau kita

mengembangkan kebijaksanaan yang memahami hal-hal sebagaimana adanya, pandangan-pandangan yang salah tersebut akan dihilangkan. Menyadari ini membuka seluruh ruang di mana Anda bisa bermain, karena segala sesuatu tidak ditetapkan. Kenyataan ini memberi kita lebih banyak semangat dan membantu kita menjadi lebih berwelas asih karena lebih mudah untuk bersikap lebih baik kepada orang lain sewaktu pikiran kita bahagia.





**29 April**

## **Pernahkah Anda Melihat Buddha yang Tidak Bahagia?**

Penting untuk memahami apa arti baik pada diri sendiri dalam konteks agama Buddha, karena dalam cara duniawi biasanya berarti bersikap memanjakan diri. Dalam agama Buddha, bersikap baik pada diri sendiri berarti melakukan apa yang terbaik bagi diri kita dalam jangka panjang, dan melaksanakan praktik di jalan Buddha masuk dalam pengertian ini. Dasar dari jalan adalah mengambil perlindungan dalam Tiga Permata dan mengambil serta menjaga sila, yang merupakan cara utama kita untuk bisa berlatih merawat dan melindungi diri kita. Buddha, Dharma, dan Sangha menyediakan jalan untuk membawa kita keluar dari kondisi yang tidak memuaskan dalam kehidupan ini. Dengan mempraktikkan jalan ini, kita melepas penutup mata yang menjebak kita dan menjadi terbangun menyongsong kedamaian dan kegembiraan yang adalah nirwana. Pernahkah Anda melihat Buddha yang tidak bahagia?



## 30 April

### Menghargai Orang Lain versus Pikiran yang Berpusat pada Diri Sendiri

Ketika Buddha berbicara tentang sebab-sebab kebahagiaan dan sebab-sebab penderitaan, Beliau berbicara cukup banyak tentang sejauh mana pikiran yang berpusat pada diri sendiri, dan pikiran yang terlarut dalam diri sendiri menyebabkan penderitaan dan mencegah kebahagiaan. Beliau juga berbicara banyak tentang bagaimana pikiran yang menghargai orang lain adalah penyebab kebahagiaan. Ketika melakukan ini, Beliau tidak hanya memikirkan kebahagiaan di dunia dan memberikan kebahagiaan kepada orang lain, tetapi tentang bagaimana kita sebagai individu merasakan kebahagiaan. Dengan kata lain, tatkala pikiran kita benar-benar terfokus pada diri kita sendiri—apa yang kita inginkan, apa yang kita pikirkan, dan bagaimana kita berjuang keras untuk membuat segalanya sesuai dengan keinginan kita, pikiran yang berpusat pada diri sendiri itu sendiri menyebabkan kita banyak stres dan ketidakbahagiaan. Selain itu, perilaku

seperti itu menciptakan karma yang membawa lebih banyak penderitaan dalam kehidupan masa depan.

Pikiran yang benar-benar menghargai orang lain adalah pikiran yang bahagia dan gembira. Itu adalah pikiran yang sangat bebas. Dengan pikiran seperti itu, kita mendapatkan kebahagiaan sekarang dan menciptakan karma untuk bertemu situasi yang menyenangkan lagi di masa depan.

Sangat menarik untuk menghabiskan waktu dalam meditasi, melihat kehidupan kita sendiri dan memeriksa bagaimana pikiran yang terlarut dalam diri sendiri membuat kita tidak bahagia dan bagaimana pikiran yang benar-benar menghargai orang lain membuat kita gembira. Ketika saya berbicara tentang benar-benar menghargai orang lain, itu tidak berarti melakukan sesuatu karena kewajiban atau berusaha menyenangkan orang lain oleh karena Anda ingin mereka menyukai Anda. Melainkan bersumber dari lubuk hati kita yang menghormati dan menghargai orang lain. Kita harus meninjau kembali kehidupan kita dan melihat apakah pandangan itu benar atau tidak berdasarkan pengalaman kita sendiri.



## **Penerbit Dian Dharma**

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

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

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

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

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



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

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

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

### **Media Sosial**

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

### **Kebaktian Umum**

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

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

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

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

### **Dharma Class**

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

### **Latihan Meditasi**

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



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

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

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

### **Media Sosial**

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

### **Kebaktian Umum**

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

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

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

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)

