

**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**

*Mei*

**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](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



*Mei*



Pernah bertanya-tanya **“Bagaimana  
cara membebaskan pikiran?”**

*Bertanyalah kepada Buddha*



## 1 Mei

### Untuk Dinikmati dan Dicintai oleh Makhluk Hidup

*Semoga aku dicintai oleh makhluk hidup dan semoga mereka lebih dicintai olehku daripada diriku sendiri. Semoga perbuatan buruk mereka menjadi matang dalam diriku dan semoga semua kebajikanku, tanpa pengecualian, matang dalam diri mereka.*

Ketika kita melakukan meditasi mengambil-dan-menerima, kita mengubah tubuh, harta benda, dan kebajikan kita menjadi semua benda material yang dibutuhkan orang lain, serta kemampuan mereka untuk membuat koneksi sehingga pada gilirannya merasakan cinta dan welas asih. Bukan berkata, “Semoga aku disayangi oleh makhluk lain,” dalam arti egois yang biasa, “Semoga mereka menyukaiku karena aku secara emosional membutuhkan orang lain dan tidak bisa berdiri dengan kedua kakiku sendiri.”

Sebaliknya, kita berharap adanya hubungan yang penuh kasih dengan mereka, yaitu kita dapat memberi manfaat kepada mereka dan memandu mereka di atas jalan.

Pernyataan “semoga mereka lebih dicintai olehku daripada diriku sendiri” bukan berarti merendahkan diri kita dan percaya bahwa kita tidak berharga. Ini berarti bahwa daripada kita hanya mengikuti pikiran yang berpusat pada diri sendiri seperti keledai dengan cincin di hidungnya yang dituntun ke sana-sini oleh pikiran yang terlalu mementingkan diri sendiri, kali ini kita lebih menghargai orang lain daripada diri kita sendiri, karena sikap ini membebaskan kita dari ikatan kemelekatan pada diri sendiri. Tatkala kita hanya berpikir tentang diri kita sendiri, kita memanfaatkan orang lain dan cinta atau welas asih yang kita miliki untuk mereka hanya karena mereka akan memberi kita sesuatu. Kalau kita mendekati orang lain dengan sikap “apa yang bisa saya dapatkan dari mereka?” kita tidak akan pernah merasa puas, sebab kita tidak percaya pada diri kita sendiri. Kita berpikir bahwa adalah tugas orang lain untuk memuaskan kita.

Kita harus belajar bagaimana mencintai diri kita sebagai manusia yang berharga dengan potensi Buddha yang dapat berkontribusi untuk kesejahteraan kita sendiri dan orang lain. Daripada hanya memusingkan kebutuhan dan keinginan kita sendiri, kita bisa bertanya, “Bagaimana saya bisa membantu Anda? Apa yang bisa saya bagikan kepada Anda? Bagaimana saya bisa mendengarkan apa yang penting bagi Anda dan apa yang Anda butuhkan?”

Banyak penelitian psikologis telah memverifikasi bahwa kita merasa jauh lebih bahagia dan lebih terpenuhi sewaktu kita mampu menjadi murah hati dan berkontribusi untuk kesejahteraan orang lain. Namun, kita masih harus belajar, jadi mari kita coba dan pergi ke arah itu tatkala berinteraksi dengan orang lain.



## 2 Mei

### Disiplin yang Manis

Apapun yang kita lakukan dalam hidup, kita membutuhkan disiplin untuk membuat segalanya berjalan dengan baik, menjinakkan pikiran yang kalau tidak akan membuat kita menjadi gila dan tidak peduli siapa yang kita lukai, bahkan diri kita sendiri. Kita secara sukarela menerima “disiplin yang manis” karena kita telah melihat tujuan dan alasan adanya disiplin itu—disiplin baik untuk kita, memelihara yang terbaik dalam diri kita dan membantu kita tumbuh. Dalam agama Buddha, kita tidak pernah melihat sila kita sebagai sesuatu yang dipaksakan dari luar, sebaliknya kita telah secara sukarela memilih untuk menerimanya karena kita menyadari bahwa kita perlu disiplin bagi tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Dengan cara itu, sila menjadi pedoman perlindungan yang membantu kita tumbuh ke arah yang baik dan hidup bersama dalam hubungan baik dengan orang lain.

Praktisi Dharma ingin mengambil sila karena kita melihat bahwa aturan yang baik memelihara kita dan menjaga

kita dari melakukan apa yang memang tidak kita ingin lakukan. Kebiasaan sehari-hari, bagaimana kita menjalani hidup kita, bagaimana kita memperlakukan orang di sekitar kita—ini adalah indikasi apa yang terjadi dalam praktik Dharma kita. Sila membantu kita untuk tidak terlalu hedonis, atau menggunakan lebih dari bagian yang adil, serta tidak menuju ke ekstrem sensual, atau mengejar-ngejar kesenangan ini dan itu. Sila juga mencegah kita pergi ke ekstrem emosional yang melihat diri kita sebagai juru selamat dan orang lain sebagai musuh jahat yang harus dihancurkan, atau percaya bahwa perasaan kita adalah yang paling penting di dunia dan kita harus mengungkapkan perasaan itu kepada semua orang. Kita sedang bergerak menjauh dari samsara dengan mengambil sila kita—sila umat awam, sila pratimoksha, sila Bodhisattwa, atau sila tantra—dan kita menggunakannya sebagai dasar untuk berlanjut di jalan menuju pencerahan.





## 3 Mei

### Apakah Anda Marah?

Ketika teman saya datang dan berkata, “Oh, Chodron! Apakah kamu marah? Apakah kamu kesal? Apakah ada yang salah?”

Dalam hati, saya berkata, “Tidak! Saya tidak marah! Pergi dari sini! Urus saja urusanmu sendiri!”

Pada saat itu, apa yang benar-benar saya inginkan, lebih dari apa pun, adalah dapat terhubung dengan teman saya itu. Akan tetapi, cara saya bertindak malah menjauhkan orang tersebut. Cukup menakjubkan, bukan? Perilaku kita membawa hasil yang sangat berlawanan dengan apa yang kita inginkan pada saat itu. Pikirkanlah. Kala Anda benar-benar marah pada seorang teman atau anggota keluarga, apa yang sebenarnya Anda inginkan di lubuk hati terdalam? Apakah Anda ingin melukai mereka? Tidak. Anda ingin terhubung dengan mereka, bukan? Namun Anda tidak mampu melakukannya pada saat itu karena sesuatu telah terjadi. Namun apa yang kita katakan dan lakukan

seringkali mencegah komunikasi terjadi antara kita dengan mereka, karena kita begitu terperangkap dalam kemarahan kita. Pernahkah Anda mengalami keadaan seperti itu?

Seorang teman sejati adalah ia yang akan memberitahu kita bahwa kita sedang berjalan di jalan yang salah. Akan tetapi, ketika kita salah, kita tidak ingin berbicara dengan teman tersebut pada saat itu, karena teman yang benar-benar peduli pada kita telah menjadi musuh sejak dia berkata kita yang salah dalam kejadian itu. Apabila kita berbicara dengan seorang teman dan teman kita berkata, "Anda ikut berkontribusi terhadap kejadian itu," orang tersebut tidak lagi menjadi teman kita. Kita hanya ingin berbicara dengan orang yang akan bilang, "Kamu benar. Bagaimana mereka bisa berbuat seperti itu? Mereka begitu mengerikan. Kamu berhak marah. Bagaimana kita akan balas mereka?"

Kita hanya berbicara dengan orang-orang yang kita tahu akan setuju dengan pandangan kita, sebab itu adalah definisi kita tentang teman: Anda setuju dengan ide saya. Anda tidak memberitahu saya bahwa saya yang salah. Anda tidak berkata saya ikut bertanggung jawab. Anda memihak saya melawan orang lain meskipun saya salah.

Kita mungkin membingkai pembalasan kita sebagai tindakan penuh welas asih yang pada gilirannya akan menghentikan musuh kita dari melakukan hal yang sama lagi dan melukai orang lain. Jadi, kita menonjok hidung orang itu demi kebaikan orang lain, padahal sebenarnya motivasi kita adalah, "Semoga hidungnya patah!" Namun kita terlalu sopan untuk mengatakannya secara terbuka, jadi kita membuatnya lebih halus dengan, "Saya sangat

penuh kasih dan ini semua demi kebbaikannya juga serta bla, bla, bla.”

Biasanya, ketika kita marah, kita sangat fokus pada, “Apa yang harus saya lakukan? Saya perlu berbuat sesuatu.”

Saya sudah mendapati bahwa saat saya marah, itu bukan waktunya untuk memutuskan apa yang harus dilakukan, karena saya terlalu marah untuk melihat situasi dengan jelas. Waktu itu adalah saat saya harus menenangkan pikiran saya terlebih dahulu, dan pada waktu pikiran saya tenang, maka saya dapat melihat situasi dan melihat cara yang konstruktif untuk merespon. Namun kalau saya marah, saya tidak dapat dengan jelas melihat cara yang konstruktif untuk merespon. Pikiran terlalu bingung saat itu.





## 4 Mei

### Ketidakkekalan

Buddha berbicara tentang ketidakkekalan kasar dan ketidakkekalan halus. Ketidakkekalan kasar merujuk pada perubahan besar yang bisa kita lihat. Kematian adalah bagian dari ketidakkekalan kasar, seperti juga semua perubahan yang kita lihat dan ketahui. Kemudian ada ketidakkekalan halus, perubahan sekejap yang secara otomatis terjadi di mana segala sesuatu muncul, berlangsung, dan luruh—semua pada saat yang sama, pada momen yang sama, tidak bertahan sampai detik berikutnya.

Kita hidup di tengah ketidakkekalan kasar dan halus ini. Ini adalah sifat dari segala yang berfungsi. Kita menggunakan kesadaran ini untuk memberi energi kepada praktik Dharma kita. Melalui kesadaran akan kematian, misalnya, kita menyadari betapa pentingnya untuk berlatih. Melalui pengalaman teman-teman meninggal, atau kita berpisah dengan mereka, atau jenis ketidakkekalan kasar lainnya, kita memahami pentingnya untuk tidak melekat. Sebaliknya, kita bisa melihat kembali pada hubungan, peristiwa, dan

situasi serta hanya bersukacita bahwa semua pengalaman itu terjadi, dan bahwa kita memiliki kesempatan untuk berbagi Dharma dan orang lain dengan cara yang sudah kita lakukan. Kita membawa apa yang telah kita pelajari ke masa depan, ke dalam ketidakkekalan berkelanjutan dari kehidupan kita. Kita membawa ketidakmelekatan yang sama, ditambah dengan kasih sayang, ke dalam semua hubungan baru kita, yang juga berubah dari waktu ke waktu. Dengan cara seperti ini, kita membuat apa yang kita lakukan menjadi berarti tanpa pikiran kita menjadi melekat.





## 5 Mei

### Mengekspresikan Kemarahan

Pikirkan tentang bagaimana kita mengekspresikan diri waktu kita marah. Sebenarnya tidak masalah untuk memberi tahu orang lain bahwa kita marah, kita tidak perlu menekannya, tetapi kita perlu berhati-hati tentang bagaimana kita mengekspresikan kemarahan itu. Jika kita menahan kemarahan kita dan hanya mengatakan ini dan itu terjadi, atau Anda melakukan ini dan itu dan saya bereaksi dengan marah karena ini adalah dampak tindakan Anda terhadap saya, maka itu adalah menahan kemarahan kita dan juga menyatakan kepada orang lain bahwa kita ingin mengatasinya. Namun pada waktu kita mengekspresikan kemarahan kita hanya dengan menghina orang lain atau menuduh mereka memiliki motivasi yang sesungguhnya tidak mereka miliki, atau menuduh mereka memiliki ciri-ciri kepribadian tertentu, maka reaksi itu tidak kondusif untuk komunikasi yang baik.

Kita perlu melihat bagaimana kita mengekspresikan kemarahan kita. Kadang-kadang ketika kita marah, kita akan berkata, “Kenapa kamu berbuat seperti itu?”

Namun saya pikir sebelum kita mengajukan pertanyaan itu, kita harus bertanya pada diri sendiri, “Apakah benar-benar penting bagi saya untuk tahu mengapa orang tersebut berbuat seperti itu?”

Terkadang mungkin penting, dan kita benar-benar perlu memahami mengapa seseorang melakukan sesuatu untuk menemukan solusi yang lebih baik. Terkadang kita berkata, “Kenapa kamu melakukan ini?” hampir seperti pertanyaan retorik karena apa pun yang mereka katakan, kita masih akan marah. Pertanyaan itu diajukan sebagai cara untuk menuduh orang lain.

Kita perlu mengatasi kemarahan kita secara internal dan mencoba untuk menyelesaikannya, tetapi tidak apa-apa untuk memberi tahu orang lain bahwa kita marah atas sesuatu yang terjadi dalam sebuah situasi. Pun demikian, kita harus berhati-hati tentang bagaimana kita mengatakannya, sehingga kita berbicara tentang diri kita sendiri serta bagaimana perasaan kita, dan kita tidak menyalahkan motivasi atau memberikan arti pada kata-kata dan tindakan orang lain.



## 6 Mei

### Kontribusi Positif

Sekelompok dari kami di Wihara sedang berbicara tentang apa yang pada awalnya membawa kami ke ajaran Buddha. Menarik untuk mendengar bahwa, dengan satu cara atau lainnya, kami semua datang ke Dharma karena penghargaan yang mendalam terhadap motivasi kasih sayang dan welas asih dari Bodhicitta. Kami semua merasa bahwa tujuan, makna, dan nilai dari kehidupan kami ada kaitannya dengan memperluas hati kami untuk peduli pada semua makhluk hidup dan kemudian memberikan kontribusi positif yang nyata untuk keuntungan mereka. Masing-masing dari kami memiliki bakat dan kemampuan yang berbeda. Sesuai dengan karma, masing-masing dari kami memiliki peluang yang berbeda untuk memberi manfaat kepada orang lain. Cara kita menawarkan manfaat akan berbeda sesuai kecenderungan masing-masing. Namun kami semua berbagi motivasi yang sama dan motivasi itulah yang kami ingin tingkatkan dan perkuat seiring dengan pembaruan praktik kami.

Begitu banyak sebab dan kondisi yang perlu dibuat agar Dharma ada di dunia kita. Beberapa dari ini diciptakan melalui praktik duduk kita. Lainnya diciptakan ketika kita menggunakan kemampuan dan bakat unik kita secara praktis, misalnya dengan menyalin dan mengedit ceramah Dharma, membangun gedung untuk tujuan Dharma, bekerja di situs web, memasak untuk acara Dharma, dan seterusnya.

Jelajahi untuk melihat apa kemampuan unik Anda dan bergembiralah dalam kemampuan dan bakat orang lain, mengetahui bahwa satu orang saja tidak bisa membuat segalanya terjadi. Kita semua bekerja sama untuk sesuatu yang jauh melampaui kita sebagai satu individu dan jauh melampaui rentang hidup kita.

Berpikirlah besar dan bantulah Dharma tetap ada di planet kita untuk banyak generasi yang akan datang. Pikirkan tentang semua makhluk hidup yang akan mendapat manfaat darinya saat efek gelombangnya menyebar. Juga, sewaktu kita berkontribusi untuk mempertahankan Dharma, kita akan menuai manfaat di kehidupan masa depan kita secara praktis. Jikalau kita lahir di Bumi ini di masa depan, kita akan dapat memanfaatkan wihara, pusat Dharma, situs web, buku, dan sebagainya yang telah kita bantu ciptakan di kehidupan sebelumnya. Tentu saja, kita juga akan mendapat manfaat secara karma dengan bertindak berdasarkan Bodhicitta, dan akan membawa kita ke pencerahan.



## 7 Mei

### Motivasi yang Harus Ditetapkan Setiap Pagi

Setiap pagi kita menetapkan motivasi dan berpikir bahwa hari ini, hal yang paling penting yang harus saya lakukan adalah menjaga tubuh, ucapan, dan pikiran saya agar saya tidak menyakiti siapa pun melalui apa yang saya lakukan, apa yang saya katakan, atau bahkan apa yang saya pikirkan. Itulah hal yang paling penting—lebih penting daripada apa pun hari ini.

Hal yang paling penting kedua adalah sebisa mungkin memberikan manfaat kepada orang lain. Dengan saksama kembangkan cara berpikir seperti itu sebagai satu-satunya motivasi Anda untuk hidup hari ini. Tujuan kita hidup bukan hanya untuk menjaga tubuh ini tetap hidup, makan dan tidur, dan menikmati kesenangan. Kita memiliki tujuan yang lebih tinggi, makna yang lebih tinggi: untuk benar-benar berkarya demi manfaat bagi makhluk hidup. Kalau tujuan hidup kita melulu untuk menjaga tubuh tetap hidup dan menikmati kesenangan, maka pada akhir hidup kita, kita tidak memiliki apa-apa untuk diperlihatkan.

Tubuh mati dan semua kesenangan, seperti mimpi semalam, hilang. Namun jika kita bekerja untuk motivasi yang lebih tinggi, tujuan yang lebih tinggi, melakukan apa yang bermanfaat bagi semua makhluk hidup, maka ada kebahagiaan dan manfaat sekarang.

Pada akhir hidup kita, manfaat yang telah kita berikan kepada orang lain terus berlanjut, begitu juga dengan semua jejak mental sikap kebaikan, sikap peduli terhadap orang lain. Semua jejak mental karena telah menghasilkan pikiran yang positif itu berlanjut bersama kita ke kehidupan berikutnya. Bahkan pada saat kematian, hati yang baik itu membawa manfaat luar biasa dan berlanjut ke kehidupan berikutnya.

Motivasi ketiga, tujuan jangka panjang kita, adalah untuk menjadi sepenuhnya tersadarkan. Dengan kata lain, untuk memiliki kebijaksanaan, welas asih, dan kecakapan yang terampil sehingga dalam jangka panjang, kita akan dapat memberikan manfaat terbesar bagi semua makhluk hidup, bahkan mampu memimpin mereka di jalan menuju pencerahan. Kita berubah dan mengembangkan hati yang baik yang berpengaruh positif pada setiap makhluk hidup yang kita temui, dan melalui pengaruh pada mereka, kebaikan itu menyebar ke semua orang yang mereka kenal.

Menghabiskan satu hari dengan motivasi positif jangka panjang mungkin tampak seperti hal kecil, tetapi ketika kita memikirkan efek gelombangnya pada kehidupan yang sekarang, serta manfaatnya pada kehidupan masa depan dan untuk maju di jalan menuju pembebasan dan pencerahan, kita melihat bahwa bahkan satu hari yang dihabiskan dengan motivasi penuh kebaikan hati dan

memberikan manfaat langsung maupun tidak langsung kepada makhluk hidup memiliki pengaruh luar biasa dan banyak hasil yang baik.





## 8 Mei

### Realitas Kita Bukanlah Realitas Semua Orang

Kita semua mempunyai versi realitas kita masing-masing, yang menurut kita juga merupakan versi realitas orang lain. Kita percaya bahwa pemikiran, interpretasi, dan reaksi emosional kita terhadap situasi yang berbeda berlaku secara umum dan bahwa semua orang berpikir dan merasakan seperti yang kita rasakan. Jika tidak, maka berarti ada yang salah dengan mereka, karena cara kita berpikir dan merasa jelas-jelas adalah satu-satunya yang benar dan paling sesuai dengan situasi saat itu. Pandangan semacam ini membawa kita ke dalam banyak masalah karena kita “menumbukkan kepala kita ke tembok”, seperti yang dikatakan ibu saya. Oleh karena tembok tidak akan bergeming, berarti kepala kita sendiri yang menjadi sakit.

Kita memiliki segala macam harapan yang tidak realistis yang merupakan gejala dari pikiran kita yang kaku dan cara berpikir yang tetap, terutama berpegang pada eksistensi sejati. Hanya karena sebuah objek tampak benar-benar ada, kita memproyeksikan sesuatu ke atasnya dan

percaya bahwa benda itu ada di luar sana secara objektif. Ada begitu banyak lapisan di dalam proses ini. Misalnya, kala saya melihat sebuah alat perekam dan berpendapat, “Ah, ini adalah alat perekam yang bagus,” saya berasumsi semua orang juga berpikir bahwa itu adalah alat perekam yang bagus. Namun setiap orang memiliki preferensi yang berbeda, jadi lupakan itu! Itu adalah satu level berpegang pada eksistensi sejati—perekam yang benar-benar ada dan baik. Bahkan dengan menyingkirkan gagasan ini, kita masih tidak sadar bahwa kita berpikir tentang benda itu sebagai alat perekam. Lapisan yang lebih dalam lagi adalah kita tidak melihat alat perekam sebagai sesuatu yang tergantung pada kondisi atau kejadian lain, tetapi lebih sebagai sesuatu yang memiliki “sifat alat perekam” dari sisinya sendiri. Kemudian lapisan terakhir dari berpegang pada eksistensi sejati adalah pemikiran, “Saya menyukainya, dan itu berarti saya penting karena saya memilikinya.” Sungguh menakjubkan bagaimana kita bisa terjebak dalam semua hal ini.

Pada waktu kita mendengar ajaran dan mencoba mempraktikkannya, kita menyadari bahwa cara kita berpikir bukanlah realitas sebenarnya dan bahwa bagaimana kita mengalami dunia bukanlah semacam realitas objektif. Sebaliknya, persepsi itu adalah suatu kejadian yang dipengaruhi oleh karma kita, pola kebiasaan kita, tubuh fisik yang kita pakai, dan seterusnya. Dengan semua pengondisian ini, tidak ada sesuatu pun yang kita persepsikan benar-benar ada secara objektif.



## 9 Mei

### Kebaikan Orang Asing

Belum lama yang lalu, seorang teman menulis kepada saya bahwa dia harus pergi ke ruang gawat darurat. Dia mengalami sakit perut, tetapi kebaikan semua orang di ruang gawat darurat menyentuh hati dan mengejutkannya. Bukan hanya kebaikan dalam hal mereka memberikan layanan untuknya dan melakukan pekerjaan mereka dengan baik, tetapi cara mereka melakukannya. Mereka benar-benar memberikan perawatan khusus padanya dan berbagi sesuatu dari kehidupan mereka sendiri.

Apa yang membuatnya tersadar adalah kebaikan orang-orang yang sebelumnya dia tidak kenal, dan tatkala dia berjalan-jalan atau mengendarai mobil di jalan, dia sekarang melihat semua orang asing lainnya sama-sama baik. Dengan kata lain, dia menyadari bahwa semua orang asing kini, dalam sekejap, menunjukkan kebaikan yang sama kepadanya seperti orang-orang di ruang gawat darurat itu.

Dia mulai melihat bahwa tidak ada kategori yang jelas antara orang asing dan juru selamat, dan bahwa kita sangat saling ketergantungan dengan orang lain. Kita mungkin juga menjadi orang asing bagi orang lain, tetapi kemudian tiba-tiba kita bertemu mereka dalam berbagai situasi dan memiliki kesempatan untuk baik kepada mereka. Yang utama adalah rileks dan menjadi sadar betapa banyak kita saling mempengaruhi, serta sadar atas dampak tindakan kita pada orang lain. Sehingga kita akan memiliki kesempatan untuk membalas kebaikan itu pada waktu kita bertemu orang lain yang sebelumnya tidak kita kenal.





## 10 Mei

### Mempertahankan Kesadaran akan Kematian

Ketika kita mendengar tentang seseorang yang meninggal secara tiba-tiba, kita harus ingat, “Saya juga sedang menua, dan saya bahkan bisa mati hari ini.”

Kebanyakan orang yang mati pada hari tertentu, kala bangun di pagi hari tidak berpikir, “Saya akan mati hari ini.”

Bahkan mereka yang berada di rumah sakit atau fasilitas perawatan paliatif atau intensif akan berpikir, “Ya, saya akan mati, tetapi itu akan terjadi nanti, bukan hari ini.”

Ketika kita mendengarkan ajaran tentang kematian, pikiran selalu berpikir, “Ajaran ini tidak langsung berhubungan dengan saya saat ini, karena kematian akan datang nanti.”

Pikiran seperti ini membuat sangat sulit bagi kita untuk mendalami Dharma dan berlatih secara murni. Penampilan dari kehidupan ini sangat kuat sehingga kita terbawa dan lupa bahwa kita bisa mati kapan saja. Kita harus selalu mengambil berita tentang kematian orang lain sebagai

instruksi pribadi untuk mempertahankan kesadaran ini dan bertanya pada diri kita sendiri apakah kita siap menghadapi kematian: “Apakah kita puas dengan praktik Dharma kita? Apakah kita sudah cukup memurnikan karma negatif kita? Apakah kita sudah menciptakan cukup energi pahala? Apakah kita tahu bagaimana membimbing pikiran kita sewaktu kita sedang sekarat? Praktik apa yang akan kita lakukan, dan apakah kita bahkan akan ingat untuk berlatih ketika saatnya tiba?”

Bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan ini akan memberi kita banyak energi untuk berlatih dengan cara yang murni tanpa terganggu oleh delapan kekhawatiran duniawi.

Kalau kita bisa melakukan ini, saat kematian benar-benar datang akan terasa mudah. Bagi para praktisi hebat, kematian seperti pergi piknik.

Seorang mantan kepala wihara dari salah satu cabang Wihara Drepung menghabiskan delapan belas hari dalam meditasi cahaya jernih setelah meninggal. Kematian baginya adalah bahagia dan penuh kegembiraan, karena menawarkan kesempatan untuk merenungkan cahaya jernih dari kematian. Kita ingin seperti jenis orang ini saat kita mati, bukan orang yang mencengkeram dan melekat pada sesuatu yang tidak dapat dipahami. Kemudian pada saat kematian, kita bisa berkata, “Wow! Oh, betapa indahnya! Meditasi dalam cahaya jernih, dan kemudian saya bisa maju dan terus bekerja demi kebaikan makhluk hidup!”

Untuk bisa rileks dan menikmati kematian kita, kita perlu mempertahankan kesadaran akan kematian di setiap momen dalam hidup kita.



## 11 Mei

### Keguguran dan Karma

Salah satu narapidana yang berkorespondensi dengan saya menjalani masa dipenjara dan kemudian bebas, lalu menikah, dan dia serta pasangannya sedang menanti kelahiran seorang anak. Bayi itu berusia sekitar empat bulan ketika meninggal di dalam kandungan, dan mereka harus memicu persalinan untuk mengeluarkan bayi. Mereka sangat terpukul dan hancur karena mereka mencintai anak ini meskipun mereka belum pernah bertemu langsung. Kami berbicara tentang hal itu, dan saya mengatakan kepadanya bahwa duka tidak harus menghancurkan, melahap, dan sebagainya. Ini adalah proses penyesuaian terhadap perubahan yang tidak Anda inginkan dan tidak Anda duga. Kami berbicara tentang bagaimana duka seringkali disebabkan oleh kemelekatan pada masa depan yang kita bayangkan, ternyata tidak seperti itu. Saya menjelaskan kepadanya bagaimana ketika kita lahir kita memiliki umur karma seberapa lama kita hidup. Jika ada

karma sangat berat yang matang, maka kita mati sebelum umur karma itu terpenuhi.

Mereka mengatakan bahwa dalam kasus seperti itu ketika orang itu dilahirkan kembali, seringkali ada keguguran atau lahir mati, atau bayi itu mati ketika masih sangat muda karena dia memiliki sedikit karma manusia yang tersisa dari kehidupan sebelumnya untuk dialami. Saya benar-benar mengatakan kepadanya, tolong pahami bahwa ini adalah karma bayi, dan bukan salahnya dan bukan salah istrinya. Seringkali dalam kasus keguguran atau mati saat lahir, orang menyalahkan diri mereka sendiri berpikir, "Seandainya," atau, "Jika saya telah melakukan ini," atau, "Jika dia telah melakukan itu...." Berpikir dengan cara seperti itu sama sekali tidak berguna karena Anda tidak dapat membuktikan apa pun dan itu hanya akan menciptakan jarak dan rasa berat yang tidak perlu antara orang-orang dalam keluarga, padahal saat itu Anda benar-benar perlu bersatu dan mendukung satu sama lain.

Kami berbicara tentang mengucapkan doa untuk anak tersebut agar memiliki kelahiran kembali yang baik dalam kehidupan manusia yang berharga dan memperoleh kondisi untuk bertemu guru yang sepenuhnya berkualitas dan mencapai pencerahan dengan cepat. Dia sangat tegas dan mengulangi beberapa kali dalam percakapan, "Tolong juga persembahkan doa-doa Wihara untuk semua keluarga lain yang sedang mengalami ini sekarang. Saya tidak ingin tampak seperti hanya tentang saya dan kesedihan saya. Ada begitu banyak keluarga lain di luar sana."

Dia menceritakan bahwa pihak rumah sakit mengatakan 15% dari semua kehamilan berakhir dengan cara seperti

itu. Saya menasihatinya untuk mengambil pengalaman ini, meskipun tragis sekalipun, dan benar-benar mempraktikkan Dharma, dengan mengingat bahwa kematian bisa terjadi kapan saja dan oleh karena itu penting untuk bersiap ketika kematian datang. Kematian adalah transisi, sama seperti kelahiran juga. Dengan cara ini, kita dapat melanjutkan hidup kita dengan harapan dan optimisme dan belajar dari apa pun yang telah terjadi di masa lalu.





## 12 Mei

### Perlindungan dan Sila

Hari ketika Anda mengambil perlindungan adalah hari yang sangat istimewa dalam hidup Anda. Tatkala Anda mengambil perlindungan dalam Tiga Permata, Anda menjadi sangat jelas tentang jalur spiritual Anda serta tujuan, makna, dan arahnya dalam hidup Anda. Memiliki kejelasan tentang tema ini sangat penting untuk kedamaian pikiran dan kesejahteraan batin. Demikian pula, mengambil sila berarti Anda membuat keputusan besar tentang apa yang Anda ingin lakukan dan tidak ingin lakukan dalam hidup Anda. Keputusan ini muncul secara sukarela karena kebijaksanaan Anda dan kontemplasi tentang apa yang telah berhasil dalam hidup Anda sejauh ini dan apa yang tidak. Bisa sampai pada titik di mana Anda siap untuk mengambil perlindungan dan sila sebenarnya cukup hebat, dan ini menunjukkan sejumlah pertumbuhan spiritual dan pribadi. Anda mungkin memiliki segala jenis cita-cita yang ingin Anda wujudkan segera, tetapi mengambil perlindungan dan sila adalah tentang menetapkan diri

Anda pada arah yang berarti dan positif dalam hidup dan melanjutkan langkah demi langkah. Bilamana keputusan etis kita sudah dipikirkan sebelumnya, pikiran akan menjadi jauh lebih damai dan jernih saat kita menghadapi situasi yang sulit.





**13 Mei**

## **Singa Kesombongan**

*Berteduh di pegunungan pandangan salah tentang diri, bangga dengan merasa dirinya lebih unggul, ia mencakar makhluk lain dengan penghinaan: Singa Kesombongan. Tolong lindungi kami dari bahaya ini!*

Kesombongan adalah salah satu bahaya terbesar yang kita hadapi sebagai praktisi spiritual. Kita melihat singa berjalan dengan gagah di wilayah kekuasaan mereka, menggeram pada setiap makhluk yang mereka temui. Manusia, seperti singa, juga berparade ke sekeliling, memamerkan diri kepada semua orang yang mereka temui, meremehkan orang lain, atau lebih tepatnya, menginginkan orang lain untuk memandang tinggi mereka. Apabila kesombongan dan arogansi cukup besar, sikap itu membuat orang berhenti belajar dari orang lain dan membuat mereka berpikir bahwa hanya mereka yang memiliki informasi yang relevan, dan hanya mereka yang bisa memimpin.

Singa memiliki cakar yang tajam dan mematikan yang mereka gunakan untuk menunjukkan kekuatan mereka dan membuat orang lain tunduk. Manusia menggunakan hinaan, yang bisa membuat mereka menyakiti orang lain, terutama mereka yang mereka anggap lebih rendah. Kesombongan membuat manusia, seperti singa, menantang orang lain untuk melihat siapa yang terbaik. Dan jika ternyata orang lain lebih baik, mereka menjadi cemburu.

Orang Tibet menceritakan kisah tentang seekor kelinci yang cerdas yang bisa mengalahkan singa yang arogan. Pada malam bulan purnama, seekor kelinci mengunjungi singa dan memberitahu singa bahwa ada binatang yang jauh lebih kuat daripadanya. Tidak percaya pada kelinci, singa ingin segera menghadapi binatang itu. Kelinci membawa singa ke sumur dan menyuruhnya untuk melihat ke bawah. Saat melihat bayangannya sendiri, singa mulai menampilkan kegagahan dan kekuatannya. Binatang di dalam sumur melakukan hal yang sama. Lalu singa mengaum dengan marah, dan binatang di dalam sumur membalas menantang ancaman itu. Bertekad untuk mengalahkan binatang itu, singa melompat menuju bayangannya sendiri. Tak perlu dikatakan lagi, dia tenggelam di dalam sumur.

Cara terbaik untuk melawan kesombongan adalah dengan mengingat subjek yang Anda tidak tahu banyak. Jikalau kita bisa mengenali bahwa kita punya keterbatasan, maka kesombongan kita tidak bisa sesumbar bahwa ia adalah segalanya. Antidot lainnya adalah dengan mengenali bahwa makhluk-makhluk yang kita remehkan, kita saingi, atau cemburui, semuanya sudah pernah menjadi orang tua kita di kehidupan sebelumnya, dan merupakan guru

dan pelatih kita di kehidupan ini yang membantu kita mengembangkan bakat atau keahlian yang kita miliki sekarang. Kita tidak mencapai semua ini sendirian.

Fokus pada kebaikan orang lain dan mengakui bahwa kita semua menderita bersama, akan memberi kita lebih banyak energi untuk mencoba menyelesaikan masalah, bukannya malah menciptakan masalah dengan menjauhkan orang lain. Pikiran kita adalah sumber keangkuhan dan kita perlu mengarahkan energi kita untuk menjinakkan kesombongan ini alih-alih membiarkannya mengaum pada orang lain dan menyebabkan penderitaan tidak hanya dalam kehidupan kita sendiri tetapi juga dalam kehidupan orang-orang di sekitar kita.





**14 Mei**

## **Gajah Ketidaktahuan**

*Tak dijinakkan oleh cangkuk tajam dari sadar-penuh dan kewaspadaan, dibodohi oleh minuman keras kenikmatan indrawi, memasuki jalan yang salah dan menunjukkan gading berbahayanya: gajah ketidaktahuan—mohon lindungi kami dari bahaya ini!*

Ketidaktahuan adalah apa yang membuat kita terikat pada siklus eksistensi samsara. Dia mau, dia marah, dan dia tidak puas. Pikirkan tentang gajah yang sangat besar yang gila dan tidak memiliki kendali atas dirinya sendiri. Letakkan gajah itu ke dalam kerumunan dan saksikan bagaimana dia mengamuk. Inilah yang terjadi pada pikiran kita ketika tidak terkendali. Bisakah Anda melihat bagaimana orang lain bisa terluka?

Sewaktu tidak terkontrol, pikiran itu membuat kita menghadapi segala jenis masalah. Kita tidak fokus pada apa yang bisa memberi kita kepuasan dalam jangka panjang, tetapi hanya fokus pada racun kehidupan ini dan

saat ini juga. Keadaan ini bisa membuat kita melakukan tindakan tidak etis untuk mendapatkan kesenangan sesaat, termasuk dengan merugikan orang lain. Membawa kita menjauh dari jalan menuju pencerahan.

Apabila kita menggunakan sadar-penuh dan kewaspadaan, kita dapat melindungi diri kita sendiri dan orang lain dari binatang liar, menjengkelkan, dan raksasa ini. Kita bisa menjinakkan dan mengarahkan energi ini untuk membantu kita melanjutkan perjalanan. Kita harus terus mengingatkan diri kita tentang apa yang penting dengan menggunakan sadar-penuh. Kita menggunakan kewaspadaan untuk terus memeriksa di mana pikiran kita sedang berada dan apakah ia bergerak ke arah yang benar.





## 15 Mei

### Api Kemarahan

Bahaya bagi pikiran tampak jelas saat Anda marah di hadapan orang lain. Ketika Anda marah, apakah rasanya seperti terbakar? Anda tidak memiliki kontrol atas apa yang akan keluar dari mulut Anda. Pikiran Anda menjadi sangat terfokus pada objek apa pun yang sudah memicu Anda. Kadang-kadang, orang akan mengatakan bahwa Anda memiliki uap keluar dari telinga Anda saat mereka melihat bahwa Anda benar-benar marah. Wajah Anda menjadi merah. Ini semua adalah indikasi bagus bahwa Anda benar-benar marah. Kemarahan membakar karma baik. Pada saat yang sama, kemarahan menghasilkan karma negatif. Dengan cepat menghancurkan kebajikan, harmoni, dan kepercayaan di antara orang-orang. Tatkala Anda memiliki perhatian yang tidak tepat, pikiran Anda tetap pada satu objek yang tidak baik dan akan mengipas api kemarahan Anda semakin tinggi dan tinggi lagi, hingga cukup kuat untuk membakar sejumlah besar pahala positif.

Kemarahan menyebabkan kita merugikan tidak hanya diri sendiri tetapi siapa pun yang menghalangi jalan kita. Kita harus berlatih kesabaran untuk menaklukkan kemarahan. Kesabaran adalah kemampuan untuk tetap tenang di hadapan sikap memusuhi atau penderitaan dan merupakan penawar bagi kemarahan. Kesabaran memberi kita kesempatan untuk membiarkan welas asih dan pikiran terbuka menang dalam pikiran kita, yang membantu kita untuk mendinginkan dan mengatasi kemarahan. Dengan kesabaran, kita mampu bertindak tegas—kadang-kadang dengan kekuatan damai dan kadang-kadang dengan welas asih yang teguh.





## 16 Mei

### Ular Cemburu

*Mengintai dalam lubang gelap ketidaktahuannya, tidak tahan mengetahui kekayaan dan keunggulan orang lain, ia dengan cepat mematok mereka dengan racun kejamnya: ular cemburu — mohon lindungi kami dari bahaya ini.*

Memiliki ular cemburu yang mengintai dalam lubang gelap ketidaktahuannya berarti kita tidak melihat realitas apa adanya. Hal ini membuat kita berpikir bahwa kita akan bahagia jika kita menghancurkan kebahagiaan orang lain. Perilaku semacam itu merugikan diri sendiri.

Bahaya cemburu bagi pikiran adalah jelas. Sewaktu kita tidak tahan mengetahui kekayaan dan keunggulan orang lain, pikiran dan hati kita akan dipenuhi dengan racun. Kita mencoba meruntuhkan kebahagiaan dan keberuntungan mereka dan dalam prosesnya merugikan diri kita sendiri dan orang lain. Cemburu penuh dengki tidak hanya mengurangi rasa hormat kita terhadap diri sendiri tetapi juga membuat kita terikat dalam rasa sakit.

Apakah benar-benar buruk kalau orang lain itu berbakat, sukses, dan bahagia? Mengapa kita tidak bisa merayakan keadaan mereka yang beruntung alih-alih mencoba menemukan cara untuk menghancurkannya? Bergembira dalam keberuntungan orang lain adalah penawar untuk rasa dengki. Saat orang lain bahagia, mengapa kita tidak bergabung ikut bersuka-cita? Dengan semua penderitaan yang sudah kita miliki di dunia ini, mengapa kita ingin menambahnya, padahal yang perlu kita lakukan hanyalah membuka hati kita dan membiarkan diri kita ikut bahagia atas kebaikan dan kebahagiaan orang lain?

Ikut bersenang hati juga merupakan cara yang bagus untuk mengumpulkan kebajikan tanpa perlu mengangkat satu jari pun. Bayangkan itu! Bergembira atas kesuksesan orang lain membuat kita merasa baik, membuat orang lain merasa baik, dan membantu kita mengumpulkan energi pahala yang kita butuhkan untuk mencapai pencerahan.





**17 Mei**

## **Penyamun-Penyamun Pandangan Salah**

*Berkelana di padang belantara praktik rendahan yang menakutkan dan gurun tandus absolutisme dan nihilisme, mereka merampok kota-kota serta pertapaan penuh manfaat dan kegembiraan: para penyamun pandangan salah—tolong lindungi kami dari bahaya ini!*

Pandangan salah berbahaya terhadap pikiran karena mencegah Anda melihat jalan yang benar menuju pencerahan. Pandangan mencuri perhatian Anda persis seperti penyamun. Kalau ini terjadi, kita akan berada dalam posisi yang sangat buruk untuk dapat menemukan kebahagiaan dan kedamaian nirwana. Malah, pandangan yang salah akan membawa kita ke arah yang berlawanan dari arah yang kita inginkan. Kemiskinan spiritual lebih berbahaya daripada kemiskinan material, karena berdampak bukan hanya pada kebahagiaan hidup kali ini tetapi juga kebahagiaan banyak kehidupan di masa depan.

Hambatan terbesar kita adalah ketidaktahuan. Untuk mengatasinya, kita perlu mengikuti jalan tengah. Saat kita memiliki pandangan yang salah, jalan yang kita ikuti bisa menghantar ke absolutisme, melihat sesuatu ada secara inheren, atau sebaliknya nihilisme, percaya bahwa tidak ada yang ada sama sekali. Pandangan ini merusak rasa hormat kita terhadap kehidupan yang etis dan membuat kita ceroboh dalam usaha bertindak secara konstruktif serta meninggalkan perbuatan yang berbahaya. Menghancurkan pahala dan kebajikan yang telah kita kumpulkan dan mencegah kita mengumpulkan lebih banyak kebajikan lagi.

Di sinilah belajar berperan. Menemukan guru yang tepat dan jalan yang benar adalah satu-satunya cara untuk mencegah penyamun ini membawa kita ke arah yang salah. Kita perlu mempelajari ajaran dengan hati-hati dan dengan pikiran terbuka, guna memahami dan menerapkannya pada situasi di sekitar kita dengan cara yang tidak bias.





**18 Mei**

## **Rantai Kekikiran**

*“Rantai kekikiran mengikat makhluk berwujud dalam penjara penderitaan tak tertahankan dari siklus kehidupan yang tanpa kebebasan, ia mengunci mereka dalam pelukan ketat ketagihan. Rantai kekikiran —mohon lindungi kami dari bahaya ini.”*

Kita harus mengakui bahwa ketagihan dan kekikiran membuat kita terkunci di dalam penjara siklus kehidupan samsara kalau kita ingin mencapai kemajuan dalam praktik kita. Penilaian terhadap situasi kita biasanya lebih seperti, “Apa itu siklus kehidupan? Saya tidak tahu. Mengapa saya hidup? Yah, saya tidak pernah memikirkannya. Apa tujuan hidup saya? Saya juga belum memikirkan itu. Apa yang terjadi setelah mati? Saya tidak mau memikirkannya; terlalu menakutkan.”

Sebagian orang menyimpulkan bahwa tujuan hidup adalah makan, minum, dan bersuka ria, atau seks, narkoba, dan rock and roll. Banyak orang yang hanya hidup secara otomatis.

Salah satu hal pertama yang harus kita lakukan dalam praktik Dharma kita adalah memeriksa situasi kita untuk melawan pandangan kita yang biasa, “Ya, ada samsara, tetapi selama saya memiliki hidup yang baik dan saya merasa nyaman serta orang-orang menyukai saya, sedikit penderitaan tidak apa-apa. Saya tidak sedang di penjara yang tak tertahankan, karena saya memiliki banyak kebebasan—saya bisa mengatakan apa saja yang saya inginkan, melakukan apa saja yang saya inginkan, dan memiliki apa saja yang saya inginkan. Kadang-kadang ada masalah, tetapi semuanya adalah kesalahan orang lain, dan karena tidak banyak yang bisa saya lakukan, saya akan menikmati hari-hari saya.”

Bahkan andaipun kita sudah mempraktikkan Dharma cukup lama, pandangan kita bisa tetap, “Yah, hidup hari demi hari, cobalah untuk menghindari penderitaan, nikmati kebahagiaan, ucapkan beberapa mantra, dan itu sudah cukup bagus.”

Kita harus mengembangkan pengertian citra diri baru sebagai seseorang yang lahir ke dalam siklus kehidupan samsara karena ketidaktahuan, kemarahan, dan keterpikatan, yang berpikir dirinya benar-benar ada bukannya hanya diberi nama, dan yang hanya menginginkan kebahagiaan dan bukan penderitaan, tetapi tidak terlalu tertarik pada orang lain atau bagaimana tindakan kita mempengaruhi orang lain. Kita tidak berpikir diri kita sebagai orang yang bisa mati hari ini. Sebaliknya, kita berpikir bahwa kematian kita akan direncanakan, mudah, dan sempurna tiba waktunya. Sampai kita mengubah citra diri kita tentang siapa kita dan bagaimana situasi kita, kekikiran tidak akan terlihat

sebagai masalah yang besar. Kita berpikir bahwa semakin banyak kita simpan untuk diri kita sendiri, semakin banyak yang akan kita miliki, meskipun kita tetap akan berderma secukupnya sehingga kita tidak terlihat seperti orang pelit. Untuk melihat kekikiran dan ketagihan sebagai masalah, kita harus merenungkan apa arti siklus kehidupan samsara dan bagaimana cara keluar dari situasi ini.





## 19 Mei

### Air Bah Keterikatan

*Menghanyutkan kita dalam arus siklus kehidupan, dipicu oleh angin karma, kita dilemparkan oleh gelombang kelahiran, penuaan, sakit, dan kematian: air bah keterikatan—mohon lindungi kami dari bahaya ini!*

Bahaya keterikatan terhadap pikiran Anda sangat serius. Bayangkan terseret tanpa daya dalam tsunami. Melemparkan Anda ke sana kemari, menabrakkan Anda ke setiap puing yang pas ada di dekatnya. Di luar kemampuan untuk mengatasi. Anda tidak memiliki kendali sama sekali. Melemparkan Anda dari sisi ke sisi dan Anda segera merasa kehabisan tenaga karena berusaha melawannya. Air besar itu akan menenggelamkan Anda kecuali Anda bisa meraih sesuatu untuk menarik diri Anda keluar dari sana.

Inilah yang dilakukan keterikatan. Membuat Anda tidak berdaya dalam siklus kehidupan, terbawa dengan kuat oleh arus waktu dan ruang. Obsesi kita dengan apa yang kita lekatkan menjauhkan kedamaian, kedamaian nirwana.

Keterikatan terbesar yang kita miliki, yang membuat kita terhempas dengan keras, adalah kemelekatan kita pada tubuh dan kehidupan ini.

Kita perlu melihat kemelekatan kita dan mencari tahu apa yang membuat kita selalu menginginkan lebih. Apa yang menurut kita akan membuat kita bahagia? Kalau kita mendapatkan apa yang membuat kita terpikat, apakah akan membawakan kita kebahagiaan abadi? Kita perlu meraih dan mengandalkan penolong hidup yang diberikan oleh ajaran Buddha kepada kita. Apabila kita bisa meraihnya dan menggunakannya dengan cara yang dimaksudkan untuk kita gunakan, maka kita bisa menarik diri kita keluar dari samudra samsara yang tak berujung ini dan menemukan keamanan di pantai nirwana.

Kita melakukannya dengan merenungkan sifat sementara dari semua hal. Tidak ada yang akan bertahan selamanya. Oleh karena itu, bahkan jika kita berhasil meraih apa yang kita inginkan, kita akhirnya akan kehilangan juga atau berkeinginan untuk menggantinya dengan sesuatu yang baru dan lebih baik. Merenungkan kerugian dari siklus kehidupan samsara adalah penawar lain yang juga baik.

Sewaktu kita melihat samsara dengan saksama, bisakah kita melihat sifatnya yang tidak memuaskan? Bisakah kita melihat penderitaan yang menjangkiti semua makhluk hidup? Kendati hari ini adalah hari yang baik, itu tidak berarti besok juga akan demikian. Kita masih harus terus berjuang melawan rasa sakit dan perubahan serta pengondisian yang merajalela yang membuat kita terjebak dalam siklus kehidupan. Hanya dengan benar-benar memeriksa situasi, kita bisa menemukan jalan yang akan

memungkinkan kita keluar dari situasi yang kita alami saat ini serta menemukan jalan menuju kebahagiaan sejati.





## 20 Mei

### Iblis Keraguan Pemakan Daging

*Mencari mangsa dalam ruang tergelap kebingungan, menyiksa mereka yang berjuang untuk tujuan tertinggi, sangat mematikan bagi pembebasan. Iblis keraguan pemakan daging—mohon lindungi kami dari bahaya ini!*

Keraguan bisa menyesatkan kita dan membawa kita berputar-putar sehingga kita tidak mendapatkan apa-apa. Dalam praktik, keraguan akan menghalangi kita untuk maju. Keraguan menghabiskan waktu kita dan mencegah kita mencapai pencerahan. Disebut iblis pemakan daging karena memakan peluang kita untuk keluar dari samsara dan untuk memberi manfaat bagi semua makhluk hidup.

Keraguan yang kita coba sadari adalah keraguan yang bisa muncul tatkala kita merasa bahwa, karena praktik kita, orang lain meragukan kewarasan kita: “Orang-orang berpikir bahwa pergi ke retreat adalah buang-buang waktu. Mungkin mereka benar. Mungkin saya akan pergi ke pantai dengan teman-teman saya saja.”

Kita tidak bisa melihat dengan jelas. Jalan menuju ke arah ini, tetapi kita tidak yakin. Kita meragukan kemampuan kita untuk berlatih. Kita meragukan ajaran dan guru. Kita berputar-putar tidak ke mana-mana. Kita tidak bisa turun dari komidi putar dalam hidup kita, jadi kita tidak bisa turun dari komidi putar samsara yang membuat kita pusing dan mual. Apa yang harus kita lakukan?

Pertama, kita menenangkan pikiran. Meditasi sangat membantu. Bermeditasi pada napas membawa kita ke tempat yang tenang dan damai. Kita kemudian perlahan mulai membedah keraguan kita. Kita mempelajari ajaran Buddha dari sisi akal sehat dan kejelasan untuk menemukan motivasi kita dan mencapai kesimpulan yang akurat tentang ajaran tersebut. Alih-alih membiarkan pikiran berada dalam lubang keraguan yang gelap dan suram, bolehkan cahaya ajaran masuk dan beristirahat di dalamnya, tanpa iblis pemakan daging yang menghancurkan masa depan Anda.





## 21 Mei

### Menciptakan Penyebab Karma untuk Kemakmuran

Kita seringkali menimbun benda-benda paling menakjubkan, karena takut kehilangan mereka. Secara pribadi, saya harus memaksa diri untuk memberikan wadah kecil tempat yang saya siapkan untuk klip kertas dan alat tulis lainnya. Suatu kali, setelah diskusi tentang kemurahan hati, saya memberikan orang-orang tugas untuk meninjau dan memeriksa satu lemari atau set laci mereka dan mengambil barang-barang yang mereka tidak gunakan lagi lalu mendermakannya. Tugas ini ternyata sulit bagi mereka. Ada yang bahkan tidak mampu sampai ke lemari atau laci mereka. Beberapa tiba di sana dan menemukan benda-benda yang tidak mereka gunakan selama bertahun-tahun dan sudah lupa, seperti kaos kenang-kenangan dari perjalanan ke Meksiko. Akan tetapi begitu melihatnya kembali, mereka kembali melekat padanya dan tidak bisa memberikannya.

Beberapa orang berhasil menempatkan barang-barang ke dalam kotak tetapi tidak mampu membawa kotak ke dalam

mobil. Yang lain berhasil membawa kotak ke dalam mobil mereka, tetapi tidak bisa mengeluarkan kotak dari mobil mereka ke tempat amal. Selalu ada saja yang menghalangi. Jelas ada pikiran mementingkan diri sendiri yang dipenuhi kepelitan dan kekikiran, yang secara karma menciptakan sebab-sebab bagi kita untuk menjadi miskin. Kita tidak perlu pulang dan mengosongkan segalanya, tetapi kita tidak boleh melewatkan kesempatan luar biasa untuk menciptakan sebab-sebab karma yang akan menghadirkan kemakmuran dengan memberikan barang-barang yang tidak kita butuhkan, atau barang-barang yang mungkin lebih dibutuhkan orang lain.

Mari kita ingat betapa baik rasanya pada waktu kita mengatasi sifat mementingkan diri sendiri kita.





## 22 Mei

### Ingat akan Kematian Kita

Pikirkan, oleh karena itu, saat melihat dan mendengar tentang kematian orang lain, “Saya tidak berbeda, kematian akan segera datang, kepastiannya tidak diragukan, tetapi tidak ada kepastian kapan waktunya. Saya harus berpamitan dengan tubuh, kekayaan, dan teman saya, tetapi perbuatan baik dan buruk akan mengikuti seperti bayangan. Dari perbuatan buruk akan datang rasa sakit yang lama dan tak tertahankan dari tiga alam bawah; dari perbuatan baik yang lebih ringan, alam-alam yang lebih bahagia dari mana kita dapat cepat masuk ke tingkat pencerahan.”

Ketahui hal ini dan pikirkan tentang itu hari demi hari.

Orang-orang yang sedang sekarat hari ini berpikir bahwa hari ini mereka tidak akan mati. Bahkan jika Anda sakit parah di rumah sakit, Anda selalu berpikir kematian tidak akan terjadi hari ini. Akan terjadi besok. Atau keesokan harinya. Atau dalam seminggu. Orang-orang tidak berpikir,

“Oh, kematian akan terjadi hari ini, dan menjelang malam saya tidak akan ada di sini lagi.”

Keburaman batin kita sangat tebal sehingga kita tidak bisa melihat kemungkinan tersebut.

Di masa kita sehat dan bugar, kita tidak berpikir, “Nah, menjelang malam saya tidak akan ada di sini lagi.” Stroke, aneurisma otak, serangan jantung, kecelakaan mobil, hal-hal tersebut dan lebih banyak lagi terjadi pada orang lain. Sampai suatu hari kejadian terjadi pada kita.

Tidak ada kepastian bahwa kejadian seperti di atas tidak akan terjadi pada kita, karena itu persis seperti yang dirasakan orang lain sebelum sesuatu terjadi pada mereka. Kita benar-benar tidak tahu.

Di sini, di Wihara, banyak orang menghubungi kami ketika seseorang sakit parah atau ketika seseorang telah meninggal. Baik mereka ingin konseling, atau mereka ingin kami berdoa serta membuat persembahan, dan lain-lain, atas nama orang yang dicintai setelah seseorang meninggal. Kami mendengar banyak cerita tentang bagaimana orang-orang meninggal. Anak muda, orang tua, orang dewasa. Cukup menakutkan.

Terkadang kita mendengar tentang kematian orang yang sudah tua, dan kita sekadar bilang, “Oh, baiklah orang ini berusia 80 atau 90 tahun, jadi alami. Biasa-biasa saja.”

Namun dari sudut pandang orang yang meninggal, itu tidak baik-baik saja, karena dia masih ingin hidup. Di dalam pikiran kita, kita mungkin berkata, “Meninggal pada usia 80 atau 90 tahun masuk akal.” Sampai kita berpikir tentang seseorang yang kita pedulikan berusia segitu, dan

kemudian kita berkata, “Oh, 80? 90? Terlalu muda untuk mati. Anda perlu lebih tua untuk mati.” Aneh, bukan?

Ingatlah bahwa kematian adalah pasti, waktu kematian tidak pasti, dan tanpa mengingat kematian kita tidak akan menciptakan kebajikan apa pun. Itulah yang utama. Mengingat kematian kita, membantu kita menetapkan nilai dan prioritas kita dan menarik kita keluar dari kelesuan dan sikap berpuas diri. Mengingat kematian kita akan membangunkan kita dan meminta kita untuk mempertanyakan makna hidup kita.





## 23 Mei

### Kemunculan Saling Ketergantungan

Sesuatu yang cukup menonjol dalam agama Buddha adalah kemunculan saling ketergantungan, atau saling bergantung, di mana semua orang dan segala sesuatu berada dalam perubahan konstan dan selalu dalam hubungan satu sama lain, saling mempengaruhi, dan dipengaruhi oleh hal lain. Itu adalah sifat alam semesta; kita bukan entitas yang kokoh dan konkret. Bukan kulit kita yang melindungi kita dari segala sesuatu di dunia, ataupun bahwa dunia tidak mempengaruhi kita dan kita tidak mempengaruhi dunia. Namun sebaliknya, semua elemen yang membentuk kita mempengaruhi dunia dan hal-hal di lingkungan kita. Apa yang kita pikirkan dan lakukan mempengaruhi orang lain. Apa yang mereka pikirkan dan lakukan mempengaruhi kita. Ada hubungan timbal balik yang konstan.

Kala memperhatikan, kita menyadari bahwa kita dipengaruhi oleh apa yang telah kita temui dalam hidup kita dan oleh orang-orang di sekitar kita, tetapi kita melihat bahwa kita pada gilirannya juga mempengaruhi

mereka. Kalau melihat ke dalam, kita harus bertanya pada diri sendiri, “Bagaimana saya mempengaruhi orang lain? Apa yang bisa saya lakukan untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mereka? Bagaimana saya bisa berkontribusi dengan cara yang positif dan berguna untuk keuntungan orang lain, mengingat bahwa kita sangat saling bergantung?”

Di sini tema-tema tentang cinta kasih dan welas asih menjadi sangat menonjol. Saat kita memiliki cinta dan welas asih, tubuh, ucapan, dan pikiran kita bertindak sesuai dengan motivasi tersebut, dan pengaruh serta kontribusi kita ke dunia menjadi sangat positif. Membuat kontribusi positif tidak selalu berarti bahwa semuanya dan semua orang menjadi seperti apa yang kita inginkan. Lebih seperti, dari pihak kita, kita memiliki motivasi yang baik, dan kita merasa baik tentang hal itu dan pada saat yang sama, kita menyadari bahwa kita bukan satu-satunya faktor pengondisi dalam hidup orang lain. Kita memberikan apa yang bisa kita lakukan, merasa senang dan bergembira dengannya. Kemudian kita melepaskan dalam hal hasil yang diharapkan, karena kita melihat bahwa ada begitu banyak sebab dan kondisi lain yang berlangsung di mana kita tidak bisa mempengaruhi. Sikap semacam ini membantu kita tetap jauh lebih tenang saat berhubungan dengan orang lain dan dalam situasi hidup kita. Ini juga cara yang lebih damai untuk berhubungan dengan diri kita sendiri, karena kita memiliki motivasi yang sangat bahagia dan positif untuk apa pun yang kita lakukan.



## 24 Mei

### Manfaat Berperilaku Etis

Untuk mencapai pembebasan, kita perlu pelatihan tingkat tinggi dalam kebijaksanaan. Untuk tercapainya kebijaksanaan, kita perlu pelatihan tingkat tinggi dalam konsentrasi, dan akhirnya untuk konsentrasi, kita perlu pelatihan tingkat tinggi dalam perilaku etis. Perilaku etis melibatkan pengembangan dua faktor mental yang sangat penting untuk konsentrasi, yang pertama adalah sadar-penuh, dan yang kedua adalah kewaspadaan. Sadar-penuh adalah yang menjaga pikiran Anda pada objek meditasi, sementara kewaspadaan memeriksa untuk melihat apakah Anda masih pada objek atau jika pikiran Anda sudah teralihkan atau tertidur. Mengenai praktik perilaku etis, sadar-penuh berarti ingat pada sila kita dan menjaga tetap ada dalam pikiran bagaimana kita ingin berperilaku. Kewaspadaan kemudian memeriksa untuk melihat apakah kita menjaga sila kita dengan baik dan apa yang sedang terjadi dengan tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Dengan mengembangkan dua faktor mental ini saat

menjaga perilaku etis, kita membangun fondasi bagi konsentrasi, yang membantu kita untuk mengembangkan kebijaksanaan yang menghantar kepada pembebasan.





## 25 Mei

### Manfaat Jangka Panjang dan Jangka Pendek

Pada waktu kita memutuskan tindakan apa yang harus diambil dalam situasi yang berbeda, selalu ada manfaat jangka pendek dan jangka panjang, atau kerugian jangka pendek dan jangka panjang. Sehingga terdapat empat permutasi. Jika sesuatu memberikan manfaat jangka pendek maupun jangka panjang, lakukan. Jikalau sesuatu memberikan kerugian jangka pendek dan jangka panjang, jangan lakukan. Yang rumit adalah: seandainya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi kerugian jangka panjang; atau kerugian jangka pendek tetapi manfaat jangka panjang, lalu apa yang harus Anda lakukan?

Dalam skenario pertama, Anda mencapai kebahagiaan dan kesenangan dalam jangka pendek, tetapi dalam jangka panjang, keputusan itu tidak benar-benar akan membawa kebaikan untuk Anda atau orang lain. Pikiran rasional kita mengatakan, "Anda harus mencari manfaat jangka panjang." Namun, ketika kita berada di bawah pengaruh keterpikatan, apa yang kita lakukan? Kita mencari manfaat

jangka pendek. Kemudian, kita berakhir dengan kerugian jangka panjang. Demikian juga, dalam situasi lain, kalau memberikan ketidaknyamanan jangka pendek, tetapi manfaat jangka panjang, jelas, kita harus bekerja untuk manfaat jangka panjang. Namun ketika pikiran kita berada di bawah pengaruh keterpikatan atau kemarahan, apa yang kita lakukan? Kadang-kadang kita akan melakukan apa yang merugikan dalam jangka panjang.

Misalkan Anda marah pada seseorang. Ada orang menyakiti Anda. Pikiran Anda mengatakan, "Saya harus balas dendam!" Anda tahu perbuatan itu tidak akan memberi manfaat apa pun untuk Anda. Akan menciptakan banyak masalah, seperti ditahan. Akan tetapi kala Anda berada di bawah pengaruh kemarahan dan pikiran Anda tidak berpikir dengan jernih, Anda mungkin berbuat jahat jangka pendek dan kehilangan manfaat jangka panjang.

Keterpikatan dan kemarahan membuat pikiran jadi bingung. Ini adalah contoh bagus tentang bagaimana keduanya bekerja. Mereka membuat kita melakukan hal-hal yang akan membawa kita masalah jangka panjang demi sedikit kebahagiaan jangka pendek. Mereka membuat kita melakukan hal-hal untuk menghindari sedikit ketidakbahagiaan jangka pendek sementara kita kehilangan manfaat jangka panjang. Itulah sebabnya kemarahan dan keterpikatan benar-benar harus kita perhatikan dalam hidup kita untuk kemudian mempelajari antidotnya. Dalam banyak situasi, memikirkan tentang kerugian mereka adalah antidot yang sangat baik.



## 26 Mei

### Menghakimi vs Mengampuni

Saat kita melihat situasi kekerasan apa pun, pikirkan betapa pentingnya untuk membuka pikiran kita dan melihat keadaan bukan hanya korban tetapi juga orang yang kita labeli sebagai penganiaya. Itu hanyalah label. Jika kita melihat ke dalam hati kedua belah pihak, ada banyak penderitaan dan keduanya berada di bawah kendali usikan mental dan karma mereka. Dari pengalaman kita sendiri, kita bisa melihat bagaimana kita juga dikendalikan oleh usikan mental dan karma, kita hanya kebetulan memiliki sedikit kejernihan dari waktu ke waktu untuk dapat menyadari hal ini. Oleh sebab itu, tidak ada alasan untuk menghakimi, mengutuk, atau mengusir orang lain karena kita sangat memahami apa situasi mereka.

Bukan berarti orang benar-benar ingin menyakiti orang lain. Pikiran orang mungkin dikuasai oleh kebingungan, kemarahan, atau kebencian, tetapi itu adalah gangguan mental. Orang-orang ini pada dasarnya ingin bahagia, tetapi dalam kebingungan mereka, mereka berpikir bahwa

perilaku tertentu akan membuat mereka bahagia. Akan tetapi sebenarnya bukan orang itu yang ingin menyebabkan kerusakan. Mereka tersiksa oleh usikan mental yang membuat mereka melakukan perbuatan yang menyakiti orang lain. Usikan mental dan emosi negatiflah yang menjadi masalah. Kita bisa menunjuk kepada gangguan-gangguan mental ini dan berkata buanglah mereka, tetapi bukan orangnya. Sewaktu kita benar-benar bisa memahami hal itu dengan baik, pikiran kita akan bebas dari banyak kemarahan dan kebencian, sehingga mencegah timbulnya pikiran yang menghakimi, dan memungkinkan kerelaan untuk mengampuni. Ketika ada pengampunan, ada banyak penyembuhan.





**27 Mei**

## **Diri Sama dengan Lainnya**

Kita boleh dibilang sama seperti orang lain. Setiap kali merenungkan tentang apa pun mengenai pikiran kita atau pikiran orang lain atau samsara kita atau samsara orang lain, kita harus menerapkannya baik pada diri kita sendiri maupun pada orang lain. Pada waktu melihat orang lain melakukan hal-hal bodoh, alih-alih menuding dan menuduh mereka, renungkan bagaimana kita melakukan hal-hal bodoh yang sama dan temukan bagian dalam diri kita yang melakukan perbuatan itu dan sadari apa yang membuat kita melakukan tindakan tersebut. Cobalah untuk mengubahnya. Dengan berbuat seperti itu, kita menggunakan perilaku orang lain, meskipun salah, untuk mengawal kita sepanjang jalan dan membantu kita memahami diri kita dengan lebih baik. Kita juga terhindar dari menilai orang lain.

Pada waktu menemukan kebingungan dalam pikiran kita, sadari bahwa apa yang kita alami juga dialami oleh semua makhluk hidup, alih-alih berpikir kita adalah satu-satunya

yang pernah bingung. Dengan demikian, kita terhindar dari berputar-putar terpusat pada diri kita sendiri. Di samping itu, kita mampu menghasilkan kasih sayang pada orang lain ketika kita melihat mereka mengalami emosi sulit yang sama yang telah kita alami. Hal yang sama berlaku untuk kualitas baik. Sewaktu kita melihat kualitas baik pada orang lain, kenali bahwa kita memiliki benih kualitas yang sama dalam diri kita. Ini memberi energi kepada kita untuk mengembangkan kualitas tersebut. Saat melihat kualitas baik dalam diri kita, alih-alih menjadi sombong, gunakanlah untuk kepentingan orang lain dan sadari bahwa orang lain juga memiliki benih kualitas baik ini. Oleh karena itu hargai mereka.





## 28 Mei

### Berdoa bagi Masalah

Saat melakukan pelatihan pikiran secara tulus, Anda berdoa untuk memiliki masalah, dan Anda berdoa untuk memiliki kesulitan, karena semua situasi tersebut bertindak sebagai bahan bakar untuk meningkatkan Bodhicitta Anda. Ini benar karena ketika memiliki masalah, kita melihat masalah itu dan melihat bahwa mereka adalah hasil dari karma negatif kita sendiri dan diciptakan di bawah pengaruh pikiran yang berpusat pada diri sendiri. Masalah itu disebabkan oleh pikiran yang berpusat pada diri sendiri, pikiran yang terlalu memikirkan diri sendiri. Bersama masalah-masalah ini datang kesulitan, perasaan sakit yang muncul dalam pikiran.

Kita harus memberikan semua penderitaan itu, semua ketidaknyamanan fisik dan mental, kepada sikap yang berpusat pada diri sendiri dan berkata, “Kamu yang menciptakan sebab untuk munculnya masalah itu. Sekarang kamu alami ini.”

Kita memberikan semua penderitaan kita kepada sikap yang berpusat pada diri sendiri karena ialah yang bertanggung jawab atas penderitaan tersebut. Dengan cara itu, karena sikap yang berpusat pada diri sendiri bukanlah diri kita yang sebenarnya, pikiran kita bisa tetap bahagia saat kita melepaskan masalah itu. Dengan cara itu juga, karena pikiran kita tetap tenang, kita berhenti menciptakan lebih banyak karma negatif yang akan menghasilkan lebih banyak masalah.

Kala terganggu oleh masalah kita, kita menjadi marah, frustrasi, dan penuh penyesalan, lalu kita menciptakan lebih banyak karma negatif, yang membawa lebih banyak masalah, semuanya di bawah pengaruh pikiran yang berpusat pada diri sendiri. Dengan memberikan semua rasa sakit dan ketidaknyamanan kepada pikiran yang berpusat pada diri sendiri, kita menghentikan kesinambungan penciptaan karma negatif dan sebaliknya menghancurkan musuh sejati kita, keegoisan. Hal itu memungkinkan kita untuk menumbuhkan Bodhicitta dalam pikiran kita dengan cara yang jauh lebih kuat.





## 29 Mei

### Perdamaian dan Etika

Kita ingin perdamaian di lingkungan kita, damai dengan orang-orang di tempat kerja, tempat kita tinggal, dan komunitas tempat kita hidup. Tanggung jawab kita untuk itu adalah menjaga perilaku etis kita. Semacam pondasinya. Tentu saja, untuk melakukan itu, orang harus merawat pikirannya sendiri. Jauh lebih mudah untuk menjaga dan menghindari tindakan merugikan melalui tubuh dan ucapan daripada mengubah pikiran. Itulah sebabnya kita mulai dengan berlatih dengan tubuh dan ucapan kita dan belajar menahan diri dari tindakan merugikan. Manakala kita melakukan ini, kita memiliki penyesalan yang lebih sedikit, rasa tidak enak hati yang lebih sedikit, dan pikiran juga jernih sehingga kita bisa mulai bekerja pada pikiran itu sendiri dan mengubahnya.

Terutama pada awalnya, diperlukan banyak usaha, karena tidak hanya pikiran yang tidak terkontrol, tetapi juga tindakan tubuh dan ucapan kita. Oleh karena itu, kita mulai dengan tubuh dan ucapan sebab lebih mudah dan

kemudian kita melanjutkan untuk berlatih dengan pikiran kita. Pada waktu kita berlatih dengan tubuh dan ucapan, kita juga mencoba bekerja dengan pikiran kita. Kita mulai dengan apa yang lebih mudah daripada mengharapkan diri kita menjadi Buddha secara instan atau memiliki samadhi seketika. Kita mulai dengan apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari kita dengan menahan diri dari tindakan merugikan dan menggunakannya untuk merefleksikan apa yang terjadi dalam pikiran kita.





## 30 Mei

### Menciptakan Identitas

Rasa diri bawaan adalah perasaan “saya” yang sangat mentah, bukan hanya diri konvensional, tetapi pemahaman diri bawaan dari “saya” yang independen. Pemahaman diri yang didapat, basis seseorang, merujuk pada semua identitas yang kita bangun tentang diri kita berdasarkan itu. Misalnya, saya adalah jenis kelamin ini, saya kebangsaan ini, saya memiliki temperamen ini, saya adalah pekerjaan yang saya miliki, dan semua identitas lainnya yang kita pelajari dalam kehidupan ini kemudian kita ciptakan gambarannya. Lihatlah satu contoh tentang karir—saya adalah seorang dokter, saya adalah seorang biksu, saya adalah seorang tukang sampah—apa pun itu, kita mengasosiasikan diri dengannya, kita adalah profesi itu, dan kemudian kita memberikan makna pada label itu. Kita berpikir tentang diri kita dengan cara tertentu dan menciptakan identitas kehidupan ini bagi diri kita dengan cara itu. Semua ini menciptakan banyak masalah bagi kita karena ketika orang-orang tidak memperlakukan kita sebagaimana kita pikir seharusnya kita diperlakukan

sesuai dengan label itu, kita menjadi sangat tersinggung. Kita menyalahkan mereka, kita merasa terhina atau kita menjadi sombong, dan seterusnya. Anda bisa melihat bagaimana identitas semacam itu bergantung pada rasa “saya” yang sangat mentah dan independen. Tanpa itu, kita tidak akan membuat cerita tentang “saya ini” dan “saya itu”.

Kita terikat pada semacam perasaan independen, hampir seperti insting dari “saya” yang independen. Sebuah “saya” yang tidak membutuhkan tubuh atau pikiran, bisa mengadakan dirinya sendiri dan berdiri sendiri. Itu adalah rasa diri bawaan dan itu adalah akar dari siklus eksistensi samsara yang ingin kita hapus. Sangat bermanfaat saat peristiwa terjadi sepanjang hari untuk menyadari rasa “saya” yang muncul. Setiap kali rasa “saya” ciptaan muncul—katakanlah kita tersinggung karena ada yang tidak memperlakukan kita sebagaimana kita merasa kita harus diperlakukan sesuai dengan identitas yang kita cantoli pada saat itu—amati bagaimana identitas yang diciptakan itu menyiapkan kita untuk menjadi marah dan mencengkeram. Kemudian, lihat lebih jauh lagi untuk melihat bagaimana rasa “saya”, yang merupakan bawaan lahir, adalah akar sebenarnya dari masalah tersebut..

Anda juga dapat melihat bahwa pada saat kematian semua identitas yang didapat ini hilang, kecuali rasa “saya” dan itu adalah yang membuat karma matang dan menciptakan rasa menginginkan dan cengkeraman pada saat kematian, yang mendorong kita ke dalam kelahiran kembali. Rasa “saya” itu adalah yang ingin kita sadari dan tantang keberadaannya untuk melihat apakah benar-benar ada atau tidak.



## 31 Mei

### Dua Cara Melihat Tubuh

Dalam satu konteks, sewaktu kita melihat tubuh kita, tubuh kita hanyalah sekantong kotoran. Pabrik yang memproduksi kotoran, karena segala sesuatu yang keluar dari tubuh kita selalu kita bersihkan. Bahkan bagian dalam tubuh kita tampak agak menjijikkan. Hanya kulitlah yang kita pikir tampak bagus. Namun, jikalau kita menumpuk kulit di tempat lain, benar-benar tidak menarik. Dengan satu cara, kita melihat tubuh kita dan melihatnya sebagai sesuatu yang sangat tidak diinginkan, untuk ditinggalkan, karena itu adalah sumber banyak dukkha. Kita melihat tubuh kita seperti itu dalam konteks Empat Kebenaran Arya dan mencoba menghasilkan pengentasan kemelekatan, pikiran yang meninggalkan penderitaan samsara dan bercita-cita untuk pembebasan.

Dalam konteks lain, kita melihat tubuh kita dengan sangat berbeda. Ketika kita merenung tentang kehidupan manusia yang berharga, kita melihat tubuh ini sebagai sesuatu yang sangat spesial, untuk dijaga karena merupakan

landasan bagi kita untuk mempraktikkan Dharma. Di sini kita merenungkan keberuntungan kita memiliki tubuh manusia, yang memberi kita kesempatan untuk meningkatkan keadaan batin kita dan membersihkannya dan mengembangkan semua kualitas baik. Dengan satu cara, kita melihat tubuh kita sebagai sesuatu yang harus ditinggalkan, sesuatu yang sangat menyakitkan, dan dengan cara lain, kita melihat tubuh kita sebagai sesuatu yang sangat berharga, untuk dijaga.

Pertanyaan kemudian muncul: apakah kedua cara melihat tubuh ini saling bertentangan? Jawabannya tidak. Mereka sebenarnya saling cocok dengan cukup baik. Hanya saja kita melihat tubuh dengan cara yang berbeda, tergantung pada konteks yang berbeda, tergantung dalam perspektif apa kita sedang coba melatih pikiran kita. Kedua pandangan tentang tubuh ini tidak bertentangan. Dalam konteks kehidupan manusia yang berharga, konteks kita berada dalam samsara, tubuh manusia sangat berharga, dan kita beruntung memilikinya. Akan tetapi, dalam konteks kita diperbudak oleh dua belas mata rantai, usikan-usikan mental dan karma, dipasangkan dengan penderitaan yang kita alami sebagai akibatnya, tubuh kemudian dilihat sebagai sumber dukkha dan untuk tidak dilekati. Tergantung pada bagaimana kita mencoba melatih pikiran kita, kita melihat tubuh kita dengan dua cara yang berbeda. Namun cara-cara ini tidak saling bertentangan.



## **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)