

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**

Juni

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



Penerbit DianDharma

365 Mutiara Kebijaksanaan
Satu Mutiara Sehari Menepis Kekhawatiran Anda



Cetakan I Desember 2023
14,5x21, iv+78 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

Juni



*“Jangan langsung percaya pada
semua pikiran yang muncul”*



1 Juni

Mengatasi Kebingungan

Untuk membantu kita membuat keputusan yang baik dan menetapkan prioritas kita, adalah baik bagi kita kalau melihat nilai dari kehidupan manusia yang berharga ini dan segala hal yang bisa kita lakukan dengannya, lalu mengingat kematian kita. Saat kita tahu waktu kita terbatas, kita tidak akan menyia-nyiakannya. Kita akan menggunakan waktu kita untuk apa yang berharga, alih-alih terlibat dalam hal-hal bodoh yang mungkin kita sesali nanti. Wawasan ini sangat berharga.

Kala saya bepergian ke seluruh dunia dan bertemu orang dari berbagai kalangan, banyak yang meminta saran tentang segala macam masalah: "Apa yang harus saya lakukan dengan masalah ini di tempat kerja, dengan hubungan saya, persahabatan, status atau uang?" Mereka bingung, tidak mengetahui situasi dengan jelas, dan tidak mampu membuat pilihan yang bijaksana. Ini karena pikiran sedang melekat pada kebahagiaan hidup ini dan menjadi tidak jelas tentang bagaimana cara mendapatkannya.

Ada orang yang mungkin bilang, “Saya ingin kaya sekali,” kemudian menjadi kacau tentang karier apa yang harus diambil. Itulah jenis kebingungan yang dialami orang ketika ada banyak peluang. Pikiran tidak tahu bagaimana untuk fokus pada apa yang penting, sehingga berada di mana-mana, “Saya ingin semuanya, semua sekaligus. Tanpa jika, dan, atau tapi, juga tanpa harus melepaskan apa pun, atau harus berusaha keras.”

Ada orang yang punya keluarga yang sangat baik dan sejahtera dan mereka pergi berlibur, tetapi hotelnya tidak pernah cukup baik. Makanan di resor tidak pernah cukup baik. Perjalanan terlalu lama, kemudian mereka pulang dalam keadaan lelah.

Pikirkan apa yang penting dalam hidup Anda. Apakah punya banyak uang benar-benar hal paling penting dalam hidup Anda? Apakah itu yang akan memberi Anda kebahagiaan sejati? Apakah pergi berlibur seperti ini adalah hal yang perlu Anda lakukan untuk menjaga pertemanan Anda? Kalau Anda tidak pergi berlibur seperti teman-teman Anda, apakah mereka akan berpikir Anda tidak cocok dengan mereka? Pertanyakan hal-hal ini dan pikirkan apa yang benar-benar memiliki nilai utama dalam hidup Anda, mengingat kita tidak akan hidup selamanya. Jikalau kita benar-benar dapat berpikir jernih tentang ini, dan apa yang betul-betul berharga, maka seringkali sebagian besar kebingungan kita hilang dan kita tahu apa yang harus dilakukan. Kita menjadi lebih puas karena kita sadar, “Jika ini yang saya inginkan, saya tidak akan bisa memiliki segalanya sekaligus, jadi saya perlu memilih apa yang paling penting. Kalau itu berarti melepaskan sesuatu,

tidak apa-apa, karena saya tahu apa yang penting. Saya ingin fokus pada apa yang berarti dan penting dalam hidup." Pendekatan seperti itu memberi kita kejernihan tertentu, kepuasan tertentu.





2 Juni

Bagaimana Tara Membantu Kita

Bagi mereka yang berada dalam perlindungan-Nya, setiap saat kebahagiaan dan kegembiraan, bagi mereka yang diterpa penderitaan, setiap saat bantuan. Arya Tara, aku bersujud di hadapanmu.

Tujuan mempersembahkan puja kepada salah satu Buddha adalah untuk menciptakan jasa pahala dan membuat kita rendah hati. Bagi mereka yang mengandalkan Tara, yang berpaling kepada-Nya untuk arahan spiritual, mereka menerima kebahagiaan dan kegembiraan. Bukan karena Tara adalah semacam pencipta independen yang mengisi stok Anda setiap pagi dengan apa pun yang Anda inginkan. Tara mengajarkan kita tentang karma dan tentang bagaimana pikiran kita bekerja, sehingga memberdayakan kita untuk menciptakan sebab-sebab kebahagiaan dan meninggalkan sebab-sebab penderitaan. Para Buddha menolong kita terutama melalui komunikasi atau ajaran mereka. Mendengar ajaran, memberi kita

kekuatan untuk mengubah pengalaman kita sendiri dengan mempraktikkannya.

Para Buddha tidak bisa membantu kita dengan cara menyusup ke dalam pikiran kita dan membuat kita berpikir dengan cara berbeda, mengubah sinapsis di otak kita, atau menciptakan pil pencerahan. Seandainya itu mungkin, para Buddha sudah melakukannya. Bagian perjanjian dengan Mereka adalah Mereka mengajar, dan bagian kita adalah kita mempraktikkan. Di situlah tantangannya. Dari sisi para Buddha, tidak ada keraguan, tidak ada hambatan untuk mengajar. Dari sisi kita, ada hambatan untuk mendengar, bahkan untuk sampai ke tempat di mana ajaran diberikan.

Terkadang orang datang ke Wihara dan bahkan sebelum memasuki ruang meditasi atau mendengar sebuah ajaran, mereka tiba-tiba berkata, “Ups! Saya harus pergi!”.

Masalah sebenarnya adalah pertama-tama mengatasi hambatan kita: secara fisik membawa diri kita ke tempat di mana ajaran-ajaran itu berada, kemudian mendengarkan dengan penuh perhatian alih-alih melamun, menggambar, atau tertidur, lalu mengingat dan merenungkan ajaran-ajaran itu untuk mendapatkan pemahaman yang benar, serta pada akhirnya mempraktikkannya.

Ini semua adalah langkah-langkah yang harus kita lakukan, tidak ada orang lain yang bisa melakukannya untuk kita. Kita tidak bisa mempekerjakan orang lain untuk mendengarkan ajaran, mengingatnya, dan mempraktikkannya untuk kita. Kita bisa memiliki semua uang dan karyawan di dunia, tetapi itu tidak membantu kita dalam hal praktik Dharma. Sama seperti makan dan tidur,

kita harus melakukannya sendiri. Untuk menerima setiap kebahagiaan dan kegembiraan, kita harus mendengar dan berlatih sendiri.





3 Juni

Inti dari Kehidupan Manusia adalah Apa yang Diajarkan Tara

Bagi mereka yang diterpa penderitaan, setiap bantuan ditawarkan.

Kalau kita diterpa penderitaan, jika kita mengalami kerugian dari kehidupan samsara, Tara membantu kita mengatasinya. Kerugian samsara dapat digambarkan dalam tiga cara.

Yang pertama adalah penderitaan langsung: rasa sakit fisik dan mental yang tidak disukai oleh siapa pun dan semua orang ingin menghilangkannya.

Yang kedua adalah ketidakpuasan karena perubahan, yang berarti bahwa kita berhubungan dengan hal-hal yang memberi kita sedikit kesenangan, tetapi kesenangan itu tidak bertahan. Kalau merupakan kesenangan sejati, harusnya semakin kita berhubungan dengan situasi atau objek tersebut, semakin menyenangkan jadinya. Namun tidak demikian. Misalnya, semakin banyak kita makan,

pada titik tertentu, perut kita mulai sakit. Semakin Anda bersama orang yang menurut Anda fantastis 24/7, semakin Anda berharap, “Wah, akan bagus rasanya berbicara dengan orang lain sebagai variasi.” Tidak satu pun dari ini yang memberi kita kebahagiaan yang benar-benar langgeng. Semuanya tergantung, jadi kita seringkali merasa tidak puas.

Jenis ketidakpuasan ketiga dalam samsara adalah bahwa tubuh dan pikiran kita berada di bawah pengaruh usikan-usikan dan karma. Jika Anda memiliki tubuh dan pikiran yang dipengaruhi oleh ketidaktahuan, gangguan, dan karma yang tercemar, maka tidak akan pernah membawa kebahagiaan. Ketidaktahuan dan gangguan tidak melihat sesuatu secara akurat, jadi mereka tidak akan membawa hasil yang baik. Berada dalam keadaan seperti itu berarti bahkan kala kita tidak mengalami rasa sakit kasar, kita berada di tepi jurang sepanjang waktu. Setiap ada perubahan kecil dalam keadaan kita, perasaan kebahagiaan kita langsung berubah.

Kalau kita berada dalam situasi seperti ini, situasi yang menjangkiti semua makhluk samsara, Tara menawarkan kita setiap saat bantuan yang dibutuhkan. Cara Beliau membantu adalah dengan mengajari kita apa yang harus dipraktikkan dan apa yang harus ditinggalkan: dalam kata lain, hukum karma dan efeknya. Beliau mengajarkan kita Bodhicitta. Beliau mengajarkan kita kebijaksanaan yang memahami kekosongan. Dengan mempraktikkan cinta, welas asih, dan Bodhicitta, kita bisa bergaul dengan lebih baik dengan orang lain, dan kita lebih damai dengan diri kita sendiri. Dengan merealisasi kebijaksanaan yang memahami

kekosongan, kita menghentikan keadaan-keadaan mental yang mengganggu dan gila ini—dorongan-dorongan yang muncul dalam pikiran kita yang tidak dipikirkan dengan baik dan yang kita pikir akan membawa kita kebahagiaan tetapi sebaliknya justru menciptakan satu kekacauan ke kekacauan berikutnya. Kita mulai melenyapkan hal-hal tersebut. Melalui bimbingan dan ajaran Tara, kita menjadi mampu menciptakan sebab-sebab kebahagiaan sementara dan tertinggi, dan meninggalkan sebab-sebab penderitaan sementara dan terberat.

Itulah cara Tara membimbing kita, dan bagaimana semua Buddha membimbing kita. Bukankah indah bahwa ada makhluk di alam semesta ini yang bisa melakukannya? Kalau tidak ada orang yang bisa mengajarkan kita tentang karma, dan tidak ada orang yang bisa mengajarkan kita tentang esensi kenyataan, maka kita akan sungguh-sungguh tanpa harapan lagi. Keberadaan Buddha-Buddha ini yang benar-benar dapat membimbing kita, memberi kita banyak harapan dan optimisme.



4 Juni

Mengempiskan Kejumawaan Kita

Engkau yang memiliki sosok yang baik, engkau sudah mendapatkan bentuk manusia yang penuh peluang dan bebas. Jika engkau mengikuti saya, yang berbicara untuk membantu orang lain, dengarkanlah dengan baik, saya punya sesuatu untuk dikatakan.

Kebanyakan dari kita memiliki keangkuhan yang perlu dikempiskan sebelum kita mendengarkan ajaran. Seringkali kebanggaan kita yang memisahkan kita dari ajaran dengan pikiran kritis ini, "Nah, saya tidak percaya itu. Idiot mana yang akan percaya? Saya tahu apa yang terbaik. Saya ini pandai."

Kita seringkali tidak menerima ajaran yang kita terima karena kesombongan kita. Sesuatu yang kadang-kadang saya heran seiring masuknya agama Buddha ke Amerika. Beberapa guru tidak percaya pada kelahiran kembali. Mereka mengakui bahwa Buddha mengajarkannya, tetapi mereka sendiri tidak percaya. Yang lain mengatakan

bahwa Buddha bahkan sebenarnya tidak mengajarkannya, kendati jelas bahwa Beliau mengajarkannya.

Ini adalah titik yang menarik untuk dipikirkan, karena berkaitan dengan seberapa besar kita mau mendengarkan ajaran. Sejauh mana kita mundur dan memasukkan alasan dan dalih kita sendiri, karena kita belum cukup siap untuk menerima sesuatu dengan sepenuh hati? Saya tidak mengatakan bahwa ada yang salah dengan kita. Kita berada di tempat kita sekarang, dan kita hanya bisa mendengar apa yang kita mampu dengar, dan kita tidak bisa berada di tempat di jalur yang bukan jalur kita. Itu sangat jelas. Bukan berarti ada yang salah, atau ada orang yang buruk, atau mereka negatif. Ini hanya soal kita melihat ke dalam dan bertanya pada diri sendiri, “Seberapa besar saya menerima ajaran? Sejauh mana ajaran mengenai titik-titik sensitif dalam struktur psikologis saya yang membuat saya menolak pesan tersebut?” Ada banyak ajaran yang melakukannya, jika tidak, mereka tidak akan mengguncang kita.

Kalau kita keluar dari ajaran Dharma dengan perasaan ringan, cinta kasih, dan kebahagiaan, dan segalanya sempurna, maka tidak ada yang berubah dalam pikiran kita yang benar-benar kacau. Namun saat kita keluar dari tempat pembabaran ajaran Dharma dengan berkata, “Apa yang mereka katakan? Apa arti hal itu di dunia ini? Bagaimana hal itu berlaku untuk saya?” maka ajaran tersebut memiliki beberapa jenis pengaruh pada Anda.



5 Juni

Kematian adalah Hal yang Pasti

Kematian adalah hal yang pasti. Kita pertama kali mulai latihan dengan mengingat bahwa semua orang harus mati, tidak peduli siapa diri Anda. Sepanjang sejarah, orang-orang sudah pada mati, jadi tidak akan ada alasan mengapa kita adalah pengecualian. Bahkan orang-orang yang merupakan makhluk suci di kehidupan sebelumnya juga mati. Ini terjadi pada semua orang. Status sosial, pendidikan, hak istimewa, kekayaan, dan sebagainya tidak berpengaruh. Lupakan mereka. Kematian adalah penyama-rata yang hebat. Terjadi pada semua orang.

Tidak ada tempat untuk pergi di mana kita tidak akan mati. Kita baru saja mengirim wahana luar angkasa ke Pluto dan mengambil gambar, dan saya yakin ada orang yang berpikir, "Mungkin kalau kita mengirim orang ke Pluto mereka tidak akan mati di sana, atau mungkin Pluto terlalu jauh, kita akan mengirim orang ke bulan dan mereka tidak akan mati di sana, atau mungkin kita akan pergi ke tempat lain."

Tidak akan berhasil juga, karena faktanya adalah bahwa Anda memiliki tubuh yang lahir dari gangguan-gangguan batin dan karma, berarti sedang dalam proses meluruh dan akan berakhir, terlepas dari di mana tubuh itu berada. Jadi, tidak masalah ke mana Anda pergi.

Kita selalu berpikir, “Kematian tidak akan datang begitu cepat. Saya belum mempraktikkan Dharma. Akan ditetapkan nanti. Sementara itu, saya terlalu sibuk dan terlalu banyak hal menarik untuk dilakukan dalam hidup saya.”

Di awal hidup kita, kita menghabiskan sebagian besar waktu kita sebagai anak-anak. Kita tidak tahu apa-apa. Kita tidak tahu Dharma. Kita tidak tahu banyak, jadi kita menghabiskan waktu bermain. Keadaan itu berlangsung selama sekitar 20 tahun. Hanya bermain dan bebas. Saat ini, keadaan seperti itu tidak benar-benar berakhir juga kala Anda berusia lebih dari 20 tahun.

Di periode kedua hidup Anda, Anda akhirnya mapan. Anda bekerja, menikah, memiliki anak, bekerja untuk mendukung keluarga dan anak-anak Anda, dan Anda melakukan segala hal sebagai orang tua serta menjaga keluarga tetap bersama. Anda juga melakukan segala yang perlu Anda lakukan untuk sukses dalam karier Anda, karena bukan hanya keluarga yang penting, juga tentang karier, status, dan lain-lain. Anda menghabiskan waktu dalam periode hidup Anda ini untuk mencapai itu semua.

Akhirnya, saatnya pensiun, terkadang Anda tidak pensiun. Di Singapura, mereka membuat Anda pensiun. Namun di Amerika, mereka tidak melakukannya. Ini menarik. Mereka mengaturnya. Mereka memberhentikan Anda.

Kemudian Anda menghabiskan waktu bermain poker atau golf, mengunjungi cucu Anda, atau mencoba memecahkan angka-angka pada tagihan Medicare Anda. Kemudian kematian datang, dan kita tidak siap.





6 Juni

Memakan Obat Kita: Dharma

Kita memiliki altar, kita memiliki buku Dharma, dan kita memiliki buku penuh dengan catatan, tetapi kita tidak pernah membaca salah satunya. Kita tidak pernah duduk di atas bantal. Kita memiliki semua obat, tetapi kita tidak mengambilnya, jadi kita tidak sembuh. Kita menebus resep dan mendapatkan obat, tetapi kita tidak memakannya. Kita meletakkannya di meja di samping tempat tidur kita, karena kita pikir, "Pil-pil itu tampak begitu cantik, tetapi mungkin tidak enak rasanya. Saya akan memandangi mereka saja, akan membuat saya merasa lebih baik."

Kemudian masuklah perawat, salah satu teman Dharma Anda, yang berkata, "Kamu tahu, kamu tampak lebih buruk daripada sebelumnya."

Kita menjawab, "Oh tidak apa-apa, saya baik-baik saja, semuanya bagus."

Teman Anda terus mengganggu Anda dan berkata, "Temperamen kamu semakin menjadi-jadi, semua orang juga melihatnya."

Akhirnya, teman Anda berhasil meyakinkan Anda bahwa Anda perlu makan obat. Teman baik ini, Sangha, menghaluskan obat, membuatnya mudah dicerna dengan mencampurkannya dalam adonan kue coklat, dan kemudian memberi kita sepotong kue coklat di akhir karena sudah makan obat. Lalu kita mulai sembuh.

Kita harus makan obat. Kalau tidak, penyembuhan tidak akan terjadi. Buddha, Dharma, dan Sangha dapat menolong kita, tetapi meski mereka memasukkan obat ke dalam mulut kita, kita masih harus menelannya. Tidak ada yang bisa menelan obat itu untuk kita. Di sinilah tanggung jawab pribadi berperan. Kita berada dalam situasi sulit, orang lain bisa membantu kita, tetapi kita memiliki tanggung jawab untuk melakukan bagian kita. Kalau tidak, ketika kematian datang, walaupun kita memiliki altar yang indah, banyak buku Dharma dan e-book, dan bahkan lebih banyak lagi buku tulis yang penuh dengan catatan, kita tetap sengsara sepanjang hidup kita, karena kita tidak membaca atau mempraktikkan ajaran apa pun. Kita hanya memandang altar kita dan berkata, "Lihat altar indah saya. Itu adalah foto saya bersama guru. Bukankah kami tampak bagus bersama? Dia tidak hanya menandatangani foto itu tetapi dia mendedikasinya untuk saya, jadi ada nama saya di sana."

Akan tetapi kala kita berbaring di ranjang kematian, apa gunanya foto itu bagi kita? Nol. Yang benar-benar membantu kita pada saat kematian adalah praktik individu kita. Kematian adalah ujian sejati dari praktik kita. Karena kita tidak bisa menghindari kematian, kita sebaiknya berlatih.



7 Juni

Menghargai Kecerdasan Kita

Tatkala kita menghargai Dharma atas apa yang bisa dilakukannya untuk kita, itu berarti kita menghargai hidup kita. Sewaktu kita percaya bahwa ada alam keberadaan lain, Dharma membantu kita memahami keberhargaan hidup manusia kita. Kala kita tidak memikirkan alam lain, atau hanya memikirkan alam hewan, kita mungkin berkata, “Oke, saya bisa dilahirkan sebagai kucing di Wihara. Ketidaktahuan adalah berkat, katanya, dan saya bisa tidur sepanjang hari, tidak ada yang memerintah saya.”

Tidak ada penghargaan atas keberhargaan memiliki kecerdasan manusia dan kemungkinan-kemungkinan yang kita miliki sebagai manusia. Pikirkanlah kenyataan bahwa kita bisa dilahirkan sebagai bentuk kehidupan lain dan apa rasanya mengalami bentuk kehidupan tersebut. Kalau kita merenungkan bagaimana pikiran kita terperangkap dalam tubuh dari bentuk kehidupan lain, kita kemudian benar-benar baru bisa menghargai kehidupan manusia yang berharga ini.

Seandainya sulit bagi kita untuk memikirkan bentuk kehidupan lain, mulailah dengan memikirkan menjadi tua berusia 90 tahun dan pikun sepanjang sisa hidup kita. Atau bayangkan seluruh hidup Anda sebagai balita berusia satu tahun atau dua tahun dan tidak pernah bisa berkembang melewati periode itu. Masih manusia, tetapi apakah Anda ingin tetap di tubuh bayi atau tubuh orang tua selama beberapa dekade?

Jikalau kita benar-benar mengharapkan pembebasan, kita melihat bahwa tatkala kita terjebak dalam tubuh tertentu, pikiran sangat terbatas dan apa yang bisa dilakukan oleh pikiran sangat sempit dan kecil. Sangat membantu untuk berpikir seperti ini, jika tidak kita menganggap pengalaman sekarang sebagai hal yang biasa, dan kita berpikir bahwa kita selalu memiliki kecerdasan dan kemampuan yang kita miliki sekarang dan akan selalu memilikinya. Pernahkah Anda demam dan mengigau dan tidak bisa berpikir dengan jernih? Bagaimana rasanya mengalami keadaan mental itu sepanjang hidup Anda? Bagian dari masalah kita yang tidak menghargai kehidupan manusia yang berharga dan maknanya adalah bahwa penampakan saat ini begitu kuat, sehingga kita berpikir keadaan itu permanen serta akan berlangsung selamanya. Itulah masalah besar dalam pikiran kita. Kita menganggap semuanya sebagai hal yang biasa dan sudah seharusnya, serta berkeluh kesah bahwa keadaan itu tidak lebih baik. Kita terlibat dalam semua masalah kecil kita, karena kita tidak berpikir bahwa ada makna jangka panjang untuk hidup kita.



8 Juni

Memikirkan tentang Kelahiran kembali

Kalau tidak percaya pada kelahiran kembali, kita tidak akan menghargai kehidupan kita saat ini. Jika kita percaya pada kelahiran kembali, bahwa kita bisa dilahirkan kembali dalam bentuk kehidupan lain, bahwa “saya tidak selalu menjadi saya,” kita mereda ke dalam kekosongan. Namun waktu kita merasa, “Saya akan selalu menjadi diri saya sekarang,” kita mencengkeram pada kekekalan dan keberadaan inheren. Pikiran sepenuhnya diserap dalam akar samsara, marah pada orang lain yang berbicara tentang kelahiran kembali, dan mengatakan kepada mereka bahwa mereka sudah benar-benar gila. Bahkan sekalipun orang tidak bisa percaya pada kelahiran kembali pada awalnya, mereka perlu menjaganya di belakang benak mereka. Pertahankan pikiran yang terbuka dan lihat apakah ide kelahiran kembali dapat membantu Anda memahami beberapa hal tentang hidup Anda.

Sebelum saya menjadi penganut agama Buddha, sebagai anak kecil, saya bertanya, “Mengapa saya dilahirkan seperti

ini?" Bagi saya sangat jelas bahwa saya memiliki kehidupan yang beruntung tumbuh besar di dalam kelas menengah Amerika, kesempatan yang tidak dimiliki oleh kebanyakan orang lain di dunia. Dan saya berpikir, "Mengapa saya dilahirkan dengan keberuntungan ini? Tentu saja itu tidak adil. Mengapa saya dilahirkan seperti ini?"

Kemudian, tatkala saya menjadi jenis orang dewasa yang tidak direncanakan oleh orang tua saya, saya juga bertanya, "Bagaimana hal ini bisa terjadi?" Jika pertumbuhan hidup hanya tentang alam dan didikan, kita semua seharusnya tumbuh menjadi orang dewasa yang persis seperti yang diinginkan oleh orang tua kita.

Akan tetapi apakah kita semua persis seperti yang diinginkan oleh orang tua kita? Kita semua memiliki kepribadian kita sendiri, bukan? Kita memiliki pikiran kita. Kita memiliki nilai dan tujuan kita. Bagaimana hal itu bisa terjadi? Harus ada beberapa faktor lain selain gen dan pengondisian dalam kehidupan ini.

Memikirkan tentang kelahiran kembali membantu kita memahami mengapa kita menjadi seperti ini dan membantu kita berpikir, "Baiklah, menurut hukum sebab dan akibat, jika saya menjadi seperti ini karena saya menciptakan sebab tertentu di masa lalu, maka sebab yang saya ciptakan sekarang akan mempengaruhi jadi apa saya nanti di masa depan."

Kita semua mengerti tentang itu, perihal asuhan awal yang kita terima. Itulah sebabnya orang tua kita ingin kita mendapatkan pendidikan yang baik. Kalau Anda mendapatkan pendidikan yang baik, Anda mendapatkan karier yang baik, Anda menghasilkan banyak uang, maka

Anda bahagia. Itulah cara mereka melihat segala sesuatu. Kita tumbuh dengan beberapa keyakinan dalam hukum sebab dan akibat. Akan tetapi keyakinan kita dalam sebab dan akibat hanya berlaku untuk kehidupan yang ini. Cukup sempit. Bagaimana dengan kehidupan mendatang? Bagaimana dengan kehidupan sebelumnya? Bisakah kita memperluas pikiran kita untuk mencakup sistem sebab dan akibat yang lebih besar?





9 Juni

Arti dari Kehidupan Kita

Lihatlah kehidupan manusia kita yang berharga. Lihatlah bagaimana kita memiliki kecerdasan manusia, dan betapa spektakulernya kalau kita mengarahkannya dengan cara yang berharga. Jika kita tidak mengarahkan kecerdasan manusia kita secara etis, maka kita menjadi lebih buruk dari hewan. Hewan hanya akan membunuh dan menyakiti orang lain kalau mereka merasa terancam. Manusia melakukannya demi kesenangan, demi olahraga, demi kekuasaan, dan tanpa alasan yang jelas sama sekali. Hewan tidak akan pernah menyakiti orang lain seperti yang dilakukan oleh manusia.

Jikalau kita benar-benar menghargai kecerdasan manusia kita, maka kita harus melihat bagaimana kita menggunakannya. Sebab apa yang sedang saya ciptakan? Apa yang terjadi jika saya tidak memiliki kecerdasan manusia ini? Apa yang bisa saya lakukan saat itu? Apa yang terjadi jika saya mengalami gangguan fisik atau mental yang parah, sehingga saya tidak dapat memahami

Dharma? Apa yang terjadi kalau pikiran saya begitu kaku dalam prakonsepsi saya sehingga setiap kali saya mendengar ajaran Dharma, saya langsung menolaknya karena tidak sejalan dengan pendapat saya? Semua kondisi ini menimbulkan masalah besar bagi kita.

Lalu renungkan ini: menurut Anda apa yang akan terjadi kalau kita memiliki keinginan spiritual yang dalam tetapi hidup di dunia di mana Buddha tidak pernah muncul, dan tidak ada ajaran? Atau dunia di mana tidak ada komunitas Sangha, tidak ada kitab suci, dan tidak ada guru? Anda memiliki keinginan spiritual yang sangat kuat, dan meskipun Anda memiliki semua kondisi lainnya untuk hidup yang baik, Anda tidak bisa menemukan jalan yang masuk akal bagi Anda. Atau apa yang terjadi jika kita dilahirkan sebagai orang yang sama sekali tidak tertarik pada pengembangan spiritual melainkan sepenuhnya fokus pada menghasilkan uang, menjadi terkenal, dan memiliki kehidupan seks yang baik? Apa yang terjadi kalau itu adalah tujuan hidup kita dan kita menghabiskan seluruh hidup kita mengejar hal-hal tersebut tanpa memikirkan kebahagiaan orang lain, atau kehidupan masa depan kita?

Renungkan keadaan hidup kita, dan betapa mudahnya keadaan itu bisa menjadi sesuatu yang berbeda. Jika saya dilahirkan sebagai orang tua saya, saya tidak akan duduk di sini sekarang karena mereka memiliki cara berpikir yang berbeda dan tujuan yang berbeda dalam hidup mereka.

Kesadaran tentang kehidupan manusia yang berharga dan makna yang bisa diambil berkenaan dengan Dharma, benar-benar merubah bagaimana kita berpandangan tentang hidup. Kalau kita memahaminya dengan baik,

kita tidak akan pernah merasa depresi lagi. Saat kita merasa depresi, apa yang kita pikirkan? Tentang diri kita dan kondisi saat ini? Berpikir tentang kehidupan manusia yang berharga dan makna dari kehidupan kita menarik kita keluar dari pemikiran sempit itu. Jika kita memahami arti hidup kita dengan cara ini, kita akan bangun setiap hari dengan merasa, “Wow! Ini luar biasa. Saya sangat beruntung, dan saya bisa melakukan banyak hal.”





10 Juni

Kepastian Kematian

Kematian pasti akan datang dan akan segera datang. Jika Anda abai melatih pikiran Anda lagi dan lagi pada kepastian seperti ini, Anda tidak akan menumbuhkan pikiran yang baik, dan bahkan kalau Anda melakukannya, itu akan dihabiskan untuk menikmati kejayaan dalam kehidupan yang ini.

Kematian pasti akan datang. Benar. Ini adalah apa yang kita lihat di sekitar kita, dan apa yang kita lihat dalam hidup kita sendiri. Namun tetap saja, kita memiliki beberapa penolakan terhadap kenyataan ini. Atau kita bilang, “Yah, mungkin akan datang, tapi akan segera? Sangat tidak mungkin. Saya memiliki terlalu banyak hal yang ingin saya lakukan. Ada begitu banyak hal yang terjadi dalam hidup saya. Saya terlalu sibuk, saya tidak punya waktu untuk mati. Saya terlibat dalam begitu banyak proyek dan memiliki begitu banyak teman. Saya sangat terlibat dalam dunia ini; bagaimana mungkin saya bisa mati? Lagipula, jika saya mati semua orang ini akan protes, dan tentunya,

saya akan tetap hidup.” Itulah yang kita lakukan, bukan? Kita protes dan kemudian situasinya berubah.

Masalahnya adalah bahwa Dewa Kematian tidak menunggu. Dia juga tidak terlalu peduli. Saatnya mati, selamat tinggal. Itu saja. Nyaman atau tidak nyaman, itu tidak masalah baginya. Saatnya pergi.

Sangat membantu untuk merenungkan ini—bahwa kematian adalah pasti, tetapi waktu kematian tidak pasti. Pengertian ini menghancurkan setiap penyangkalan yang kita miliki. Satu-satunya yang akan ikut dengan kita saat kita mati adalah karma dan kebiasaan mental kita, bukan harta benda kita, bukan teman atau kerabat kita, dan bukan tubuh kita. Berarti tidak ada yang bisa menghentikan kita dari kematian. Tidak ada yang bisa menghentikan kematian saat datang.





11 Juni

Apa yang Kita Cari dalam Ajaran?

Menarik kadang-kadang untuk bertanya pada diri sendiri apa yang kita cari dalam ajaran. Apakah kita mencari untuk mendengar ajaran sehingga kita merasa baik setelahnya? Jika itu motivasi Anda untuk mendengarkan ajaran, Anda tidak akan merasa baik. Sewaktu saya mengajarkan Anda tentang kehidupan manusia yang berharga dan betapa beruntungnya kita tidak lahir sebagai makhluk neraka, hewan, dan hantu lapar, Anda akan menggelengkan kepala dan berkata, “Akan tetapi saya tidak percaya pada semua itu. Saya bahkan tidak ingin memikirkannya.” Anda juga tidak akan bahagia ketika pembicaraan beralih ke kematian. “Saya tidak ingin mendengar tentang kematian.” Atau tentang kerugian dari samsara. “Saya tidak ingin mendengar tentang bagaimana Anda harus berpisah dari segala hal yang Anda sukai, dan Anda tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan.”

Pada kenyataannya, inilah bagaimana kehidupan kita, tetapi kita masih bilang, “Jangan beritahu saya itu!”

Jadi apa motivasi kita mendekati ajaran? Apakah kita mencari pembebasan atau kita mencari untuk merasa baik setelahnya?

Sebagian orang sangat menyukai visualisasi dan perapalan mantra karena seringkali setelah praktik tersebut, Anda akan merasa sangat bahagia. Akan tetapi, kalau inilah yang Anda cari, kita perlu bertanya kepada diri sendiri apakah motivasi kita sesuai dengan apa yang kita ucapkan di awal doa—dengan mempraktikkan kemurahan hati dan praktik-praktik yang menjangkau jauh lainnya, semoga saya mencapai Kesempurnaan Buddha demi kebaikan semua makhluk hidup. Saya tidak mengatakan bahwa merasa baik setelah sesi meditasi itu buruk, tetapi kita seharusnya tidak menggunakan perasaan baik sebagai kriteria untuk sesi meditasi yang produktif. Terkadang ada efek negatif ketika kita merasa tidak mengerti beberapa hal atau diri kita sendiri. Akan tetapi, proses pertanyaan dan tantangan inilah yang memaksa kita untuk melihat lebih dalam, menghasilkan banyak pertumbuhan, dan bukan hanya memuji-muji dengan berseru, “Bukankah jalan Dharma ini indah? Saya merasa sangat baik.”

Kita bisa mengulangi Empat Kualitas Tak Terukur: Semoga semua makhluk hidup memiliki kebahagiaan dan sebab-sebabnya; (“Oh, indah sekali.”) Semoga semua makhluk hidup bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya; (“Sangat indah.”) Semoga semua makhluk hidup tidak terpisahkan dari kebahagiaan tanpa kesedihan; (“Oh, saya seakan melayang-layang di atas awan.”) Semoga semua makhluk hidup tinggal dalam kesetaraan, bebas dari prasangka,

keterikatan, dan kemarahan (“Indah sekali, itulah dunia yang ideal. Itulah yang saya inginkan.”).

Jika Anda hanya tetap di sana, Anda merasa baik. Namun ketika Anda keluar dari meditasi, pikiran Anda kembali ke kecenderungannya yang biasa—“Ada orang meninggalkan piring kotor di wastafel. Dia pikir dia siapa, meninggalkannya agar saya yang membersihkan? Benar-benar tidak dapat diterima. Saya harus menegur orang ini demi kebbaikannya karena dia sudah berperilaku tidak baik.”

Semua perasaan baik dari Empat Kualitas Tak Terukur kita terbangun keluar jendela pada saat ini, dan kita bahkan tidak mampu mengakui kemarahan kita atau melihat hilangnya kesetaraan kita, apalagi cinta kasih, welas asih, dan sukacita. Aspek merasa baik dan realitas pikiran menjadi sangat berbeda. Kita harus mulai menumbuhkan cara pandang terhadap segala sesuatu secara berbeda.





12 Juni

Prioritas

Apakah masuk akal untuk percaya bahwa kalau kita memikirkan kematian maka itu akan benar-benar terjadi, dan jika kita tidak memikirkannya, itu tidak akan terjadi? Jika demikian, ketika kita tidak memikirkan kematian, kita tidak akan siap saat itu terjadi. Ini sama saja seperti mengambil tes mengemudi tanpa latihan sama sekali. Bukan keputusan yang cerdas, bukan?

Alasan kita memikirkan kematian bukanlah untuk merasa dan menjadi panik, cemas, tak berdaya, serta penuh ketakutan. Fakta bahwa kita adalah makhluk yang fana, ketika kita benar-benar memikirkan kematian, itu bisa menyemangati hidup kita untuk merenungkan prioritas kita. Jikalau kita menyadari bahwa kita akan mati, dan bahwa kesehatan dan jangka hidup kita terbatas, kita akan mempertimbangkan untuk memprioritaskan pencapaian kita. Kita akan melakukan apa yang paling penting karena kita tidak tahu kapan kematian akan datang mengetuk pintu kita.

Kita selalu berkata pada diri sendiri, "Saya harus melakukan ini dan itu. Saya harus menjemput anak-anak saya di sekolah. Saya harus pergi bekerja lebih awal." Pada kenyataannya, satu-satunya hal yang kita harus lakukan adalah mati. Semuanya yang lain benar-benar opsional dalam hidup kita. Saya pikir bahasa ini yang mengatakan, "Saya harus" menunjukkan betapa sedikit kebebasan yang kita lihat dalam hidup kita. Kita merasa tertekan dan kita menyerah pada tekanan itu, dengan mengatakan "Saya harus". Padahal sebenarnya, kita memiliki pilihan tentang semua hal ini.

Kalau Anda memilih untuk tidak menjemput anak Anda di sekolah, itu akan memiliki hasil tertentu yang tidak Anda inginkan. Adalah baik untuk mengakui bahwa itu adalah pilihan. Daripada mengeluh bahwa Anda harus melakukannya, katakan, "Saya memilih untuk menjemput anak saya di sekolah, karena saya ingin anak saya aman." Dengan cara ini, Anda melakukannya dengan alasan yang baik, bukan dengan rasa penyesalan maupun kewajiban.

Luangkan waktu untuk merenungkan ini dan pertimbangkan, "Apa prioritas saya dalam hidup? Ketika saya mati, apa yang ingin saya lihat ketika saya melihat ke belakang?" Bukan melihat ke belakang dalam arti "mengenang", tetapi melihat ke belakang dalam hal, "Bagaimana saya menghabiskan hidup saya? Apa yang saya lakukan, pikirkan, rasakan, dan bicarakan?"

Tatkala kita memiliki sikap seperti itu, prioritas kita menjadi jelas. Kita sering menyadari bahwa banyak waktu yang kita habiskan untuk hal-hal yang sebenarnya tidak begitu penting. Pada hari berikutnya, kita mungkin bahkan lupa

sudah melakukannya, dan sebenarnya tidak ada masalah, apakah kita melakukannya atau tidak. Namun, dengan motivasi yang tepat, beberapa tindakan tersebut dapat menjadi kegiatan yang sangat mulia. Pertimbangkanlah, dan renungkan apa yang benar-benar penting dalam hidup Anda, apa yang Anda pilih untuk dilakukan, dan apa yang Anda putuskan untuk hindari.





13 Juni

Berada pada Kekinian

Banyak kali—mungkin bahkan sebagian besar waktu—pikiran kita berdiam di masa lalu atau masa depan. Pikiran yang berada di masa lalu atau masa depan tidak secara langsung memahami segala sesuatu. Ini adalah pikiran konseptual yang mengingat atau memproyeksikan. Pikiran konseptual bisa sangat berguna, karena memungkinkan kita untuk belajar tentang kekosongan dan Dharma. Mereka juga bisa sangat merepotkan, karena mereka salah mengira objek mereka sebagai hal yang sebenarnya. Saat kita memikirkan orang tertentu, kita bingung antara gambaran mental orang itu dengan orang sebenarnya. Itulah sebabnya kita bisa memikirkan seseorang yang tidak berada di ruangan yang sama dan sangat marah padanya, sangat melekat padanya, atau membuat segala macam cerita tentangnya dalam pikiran kita. Sama halnya dengan mengingat masa lalu dan mengantisipasi masa depan—semuanya adalah sekumpulan cerita yang diproyeksikan oleh pikiran konseptual kita.

Penting untuk menyadari kapan pemikiran konseptual kita mulai menyebabkan kekacauan emosional dan segera bawa pikiran kita kembali ke apa yang sedang terjadi sekarang. Kalau Anda pikirkan, setiap momen hidup bisa berlangsung baik jika Anda belajar untuk mengalaminya satu momen demi satu momen. (Saat Anda membaca kata-kata ini, Anda mungkin duduk di tempat yang mudah-mudahan aman, mungkin bahkan nyaman dengan orang-orang yang baik hati di sekitar Anda.) Jadi, apa gunanya meratapi hal-hal yang menyakitkan kita di masa lalu atau khawatir tentang apa yang bisa terjadi di masa depan? Pikiran Anda mungkin akan berkata, “Namun bagaimana jika saya mati, atau jika saya mengalami kecelakaan mobil? Semuanya akan sangat buruk nanti, jadi sebaiknya saya memikirkannya sekarang!” Sebaliknya, pikiran Anda akan jauh lebih tenang dalam situasi tersebut kalau Anda dapat hadir dengan apa yang sedang terjadi saat itu.

Yang membuat pikiran kita panik ketika kita sakit, mati, atau mengalami kecelakaan adalah ketakutan kita akan masa depan. Jika Anda berbaring di tempat tidur rumah sakit dalam rasa sakit, Anda dapat merenung, “Baik, saya berada di tempat tidur rumah sakit dan merasa sakit, tetapi ada orang-orang di sekitar saya yang memahami situasi saya dan berusaha sebaik-baiknya dan membantu. Selain itu, saya masih memiliki kekuatan dari praktik Dharma saya untuk menenangkan pikiran saya, jadi ini tidak apa-apa.”

Tidak selalu mudah membuat pikiran berada di masa kini, tetapi dengan sedikit latihan kita dapat melatihnya untuk menetap pada tubuh dan apa yang sedang terjadi, alih-

alih membiarkannya berdiam di masa lalu atau terbang ke masa depan dengan semua putaran konseptual yang kita lakukan. Kemudian kita akan mampu mengelola situasi dengan baik.





14 Juni

Dia Membuka Hatinya

Ada seorang laki-laki yang telah menghabiskan waktu cukup lama di penjara. Dia berbagi dengan kami, di depan dua puluh lima narapidana lainnya, sedikit tentang apa yang dia alami dalam beberapa bulan terakhir. Dia mengalami stroke dan keadaan itu mengubah praktiknya secara intens. Dia mengalihkan perhatiannya ke narapidana lain dan menunjukkan banyak cinta kasih dan welas asih kepada mereka. Dia sangat berterima kasih bahwa yang lain menerima dan mendukungnya dalam situasi yang sulit hingga dia menangis.

Pada akhirnya, dia memberikan persembahan dan menyanyikan lagu untuk semua dengan hati yang penuh kegembiraan. Saya tahu dia pasti telah melakukan sesuatu yang sangat salah yang membuatnya masuk penjara. Itu mungkin pada awalnya menyebabkan banyak rasa bersalah padanya. Namun dengan belajar Dharma, dia merasakan kebaikan dan kegembiraan di hatinya, dan sudah belajar

untuk membuka hatinya kepada narapidana lain. Dia menunjukkan kepada saya contoh apa yang bisa dilakukan oleh pemaafan terhadap diri sendiri dan orang lain.





15 Juni

Harta Paling Berharga Kita

Terkadang, kita mendengar tentang orang-orang yang bunuh diri, yang merupakan pemborosan potensi manusia. Seseorang yang cukup kaya meninggalkan sebagian besar hartanya untuk amal tetapi bunuh diri. Seorang pemuda yang telah bertugas militer di Irak atau Afganistan memiliki masalah penyalahgunaan obat-obatan saat dia kembali. Keadaan ini benar-benar menjauhkan dia dari keluarganya, dan akhirnya dia melompat dari jembatan di Spokane. Tragedi yang luar biasa. Mereka memiliki kehidupan manusia dan kemampuan untuk belajar Dharma, tetapi mereka tidak pernah memiliki karma untuk benar-benar bertemu dengan Dharma. Sebaliknya, kecerdasan mereka terdistorsi oleh pengalaman mereka, dan merasa terdelusi, mereka menyimpulkan bahwa kematian akan meredakan rasa sakit mereka. Sayangnya, tidak.

Kala Anda mulai melihat rekan-rekan Anda meninggal, bukan karena kecelakaan tetapi karena penyakit yang menyerang kita seiring bertambahnya usia, menjadi lebih

jelas bahwa kematian Anda semakin dekat. Tidak ada cara untuk menghindari kematian. Waktu menjadi harta paling berharga kita. Waktu bukanlah pasokan yang tidak terbatas. Kita tidak tahu kapan waktu habis.

Hanya dengan waktu yang kita miliki kita dapat menciptakan kebajikan, mempurifikasi ketidakkebajikan, belajar Dharma, serta berkontribusi pada kesejahteraan orang lain. Tubuh kita, harta benda dan hal-hal lainnya datang dan pergi. Mereka tidak terlalu penting. Namun waktu kita menjadi sangat penting. Bagaimana kita memilih untuk menghabiskan waktu kita, dan motivasi yang ingin kita miliki sewaktu kita melakukan aktivitas tertentu menjadi jauh lebih penting. Menjadi jelas bagi kita bahwa dalam apa pun yang kita lakukan, kita perlu menghasilkan motivasi yang baik. Terus-menerus menumbuhkan motivasi Bodhicitta dan dedikasi. Sekalipun ini tidak menghentikan kematian datang, tetapi mereka dapat membantu kita mempersiapkan kematian.



16 Juni

Melepaskan Cengkeraman

Pikirkanlah, oleh karena itu, saat melihat dan mendengar tentang kematian orang lain, “Saya tidak berbeda, kematian akan segera datang, kepastiannya tidak diragukan, tetapi tidak pasti kapan. Saya harus mengucapkan selamat tinggal kepada tubuh, kekayaan, dan teman-teman saya, tetapi perbuatan baik dan buruk akan mengikuti seperti bayangan.”

Saat kematian, kita harus mengucapkan selamat tinggal kepada tubuh, kekayaan, dan teman-teman kita. Beberapa orang mungkin berkata, “Hmm, itu terdengar cukup berat.” Sementara bagi orang lain, sama sekali tidak menjadi masalah. Secara pribadi, saya pikir itu berat. Cukup tanyakan kepada diri kita sendiri: “Apakah kita baik-baik saja dengan melepaskan tubuh, kekayaan, teman, dan keluarga kita?” Tidak, kita sama sekali tidak baik-baik saja dengan itu semua. Kita memiliki rasa kepunyaan yang sangat kuat, “Ini adalah milikku dan saya membutuhkannya. Saya menginginkannya. Mereka

adalah sumber kebahagiaan dan kesenangan saya. Saya tidak ingin melepaskannya.”

Inilah sikap kita dalam hidup. Namun, fenomena kematian tidak memberi kita pilihan. Ia berkata, “Suka atau tidak, saatnya untuk melepaskan segala sesuatu.” Lalu apa yang harus kita lakukan? Apakah kita hanya menunggu sampai saat kematian datang dan kemudian menghadapinya? Atau apakah kita berlatih melepaskan segala sesuatu, dan mengurangi kemelekatan kita sekarang, sehingga pada waktu kematian datang tidak akan menjadi masalah bagi kita?

Para guru besar mengatakan, “Berlatihlah sekarang.” Kembangkan hati yang penuh dengan pelepasan sekarang. Di sini kita tidak berbicara tentang melepaskan kebahagiaan. Agama Buddha bukan tentang melepaskan kebahagiaan, tetapi menemukan cara menuju keadaan kebahagiaan yang stabil. Apa yang kita lepaskan adalah dukkha, semua hal yang tidak memuaskan dalam hidup. Sewaktu kita tidak melihat hal-hal yang tidak memuaskan sebagai hal yang tidak memuaskan, dan sebaliknya melihat mereka sebagai penyebab kebahagiaan, masalah muncul bagi kita. Kita memiliki pandangan yang sangat terbatas tentang segala sesuatu.

Pernahkah Anda bertanya, “Mengapa saya memiliki tubuh?” Ini adalah pertanyaan yang menarik. “Bagaimana saya mendapatkan tubuh ini? Apa artinya memiliki tubuh?” Kita memanjakan tubuh kita sampai habis, tetapi mengapa kita memiliki tubuh? Kita biasanya tidak bertanya tentang itu. Kalau melakukannya, maka kita berkata, “Yah, itu adalah siapa saya. Anda tidak bisa memisahkan saya dari

tubuh saya. Saya adalah tubuh saya.” atau “Ini tubuh saya dan saya dalam kesatuan dengan apa yang menjadi milik saya.” Kita hanya berasumsi bahwa tubuh selalu ada dan identitas kita seluruhnya didasarkan pada tubuh ini. Saat kematian, ketika kita harus berpisah dari tubuh ini, pikiran kita berkata, “Ahhhh! Siapa saya jika saya tidak memiliki tubuh? Sepanjang hidup saya habiskan dengan tubuh ini.”

Karena cengkeraman kuat yang ingin eksis ini, tatkala kita kehilangan tubuh ini, dasar eksistensi kita, bagaimana kita menyelesaikan masalahnya? Kita mencengkeram pada yang lain. Itulah yang membuat karma yang melempar kita ke dalam kelahiran kembali. Tidak bisa memiliki tubuh ini lagi? Cukup ambil yang lain. Namun kita tidak menyadari bahwa segera setelah kita meraih tubuh lain, kita menempatkan diri kita dalam posisi yang sama dengan yang kita alami sekarang, yaitu hidup dengan tubuh yang terbentuk, yang menjadi tua, sakit, dan mati.



17 Juni

Pilihan yang Sulit

Seorang teman saya berasal dari keluarga Kristen. Kebetulan, adiknya gay dan dia mengungkapkan orientasinya kepada ibunya. Ibunya mengatakan situasi ini membuatnya menyadari betapa homofobiknya dia dan bagaimana dia harus merobah pikirannya. Jelas, teman saya sangat mencintai adiknya dan tidak ingin menjauh atau kehilangan dia.

Adiknya juga menghadapi situasi yang sulit. Namun pada titik tertentu, orang harus membuat keputusan dan berdamai dengannya. Ada banyak risiko, dan Anda tidak ingin memisahkan orang, tetapi dengan merasa tidak nyaman dalam hubungan di mana Anda tidak dapat berbicara dengan jujur. Sangat sulit. Mencoba menjalani hidup Anda dengan melindungi orang lain dengan terlalu sensitif pada apa yang menurut Anda mungkin mereka rasakan, berbeda dari hanya berlaku sopan kepada orang lain. Juga, bukanlah seperti menyodorkannya langsung ke hadapan mereka. Kita seharusnya tidak hanya memikirkan

apa efek keputusan kita pada orang lain, tetapi efek pada diri kita sendiri karena melakukan hal tersebut.

Ada begitu banyak situasi dalam hidup di mana Anda harus memilih antara dua pilihan yang tidak menguntungkan. Ada banyak situasi di mana Anda tidak bisa mendapatkan yang terbaik dari apa yang Anda inginkan. Yang penting adalah benar-benar melihat ke dalam dan melihat apa yang lebih penting bagi kita, kemudian maju dan terima hasilnya. Bagian dari kesulitan adalah tidak menginginkan hasil apa pun dan mencoba menemukan solusi yang menghindari hasil apa pun, yang adalah tidak realistis. Pada waktu Anda menghadapi situasi yang sulit, tanyakan pada diri Anda, "Yah, saya harus menghadapi salah satu hasil atau hasil lainnya, jadi mana yang saya sukai? Bagaimana saya menginginkannya?" Katakan juga pada diri Anda, "Saya memiliki keterampilan, sumber daya, dan kemampuan untuk menghadapi hasil apa pun. Bisa jadi tidak menyenangkan, tetapi juga tidak akan berlangsung selamanya. Dan saya mendapatkan manfaat tertentu dari membuat pilihan yang saya pilih."

Saya pikir kita sering benar-benar bingung tatkala kita mencoba membuat keputusan yang bebas dari implikasi. Keputusan yang bebas dari implikasi tidak selalu datang dengan mudah. Mereka tidak sering ada. Ini adalah pilihan yang sulit. Namun pilihan yang sulit membuat kita tumbuh dewasa. Jikalau kita tidak menghadapi pilihan yang sulit, kita akan menjadi bayi sepanjang waktu.



18 Juni

Melepaskan Kekhawatiran Dunia

Kematian pasti akan datang dan akan datang segera. Jika Anda mengabaikan untuk melatih pikiran Anda lagi dan lagi pada kepastian seperti itu, Anda tidak akan mengembangkan pikiran yang baik, dan bahkan sekalipun Anda melakukannya, akan dihabiskan untuk menikmati kejayaan dalam kehidupan ini saja.

Delapan kepedulian duniawi, dan kepedulian pada kebahagiaan hanya untuk hidup ini, menghalangi kita untuk menciptakan kebajikan sepenuhnya. Kala kita benar-benar menciptakan kebajikan, kepedulian ini dapat mencemari kebajikan kita sehingga menjadi setengah kebajikan dan setengah lagi bukan kebajikan.

Saya menerima email dari seorang peserta ceramah saya tentang semangat sadar-penuh di mana saya mengutip seorang eksekutif dari Google yang mengatakan bahwa dia sangat merasa terusik saat orang lain membuat dunia menjadi lebih baik daripada yang bisa dia lakukan. Dengan kata lain, ini berarti kita harus menjadi orang yang

membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik, lebih baik daripada siapa pun. Peserta ini mengatakan kutipan itu menyentuh baginya. Dia menyadari dia benar-benar perlu berhati-hati karena dia sedang mengembangkan program baru dengan motivasi baik ingin membantu memberi manfaat kepada banyak orang, dan komentar eksekutif Google itu membuatnya menyadari bahwa dia harus memastikan agar dia menjaga motivasinya tetap murni, dan agar tidak menjadi bersaing dengan orang lain yang bisa memperbaiki sistem pendidikan lebih signifikan atau melakukan program lebih baik. Saya pikir dia cukup cerdas karena itu adalah contoh yang sangat baik tentang bagaimana dalam aspirasi untuk menciptakan kebajikan, pikiran kita bisa tersangkut pada keinginan untuk memiliki reputasi yang baik, dan kemudian kebajikan pun merosot.

Kita perlu berhati-hati pada waktu kita menciptakan kebajikan agar tidak bersaing dengan orang lain atau iri pada mereka. Semua itu hanya berhubungan dengan keterpikatan kita pada kebahagiaan hidup ini saja—kemelekatan pada reputasi baik, dan keengganan untuk memperoleh reputasi buruk. Pikiran kita menjadi seperti pikiran orang-orang yang ingin memiliki reputasi baik karena mereka menjual klub golf, memiliki permainan golf yang baik, mendapatkan penghargaan luar biasa karena menjadi petugas pemasyarakatan terbaik di penjara pada bulan itu, dan lain-lain. Semuanya tentang reputasi.

Keterpikatan pada reputasi adalah salah satu kemelekatan yang paling sulit untuk diatasi. Meditator hebat mengatakan bahwa kemelekatan pada makanan mudah untuk dilepaskan, tetapi kemelekatan pada reputasi jauh

lebih sulit. Anda bisa masuk ke tempat retreat Anda dan merasa puas dengan makanan yang Anda makan, tetapi memiliki pikiran, “Apa ya yang orang kota pikirkan tentang aku. Apakah mereka tahu betapa aku ini seorang praktisi yang sangat hebat? Apakah mereka pikir aku memiliki pengertian langsung sekarang? Ketika saya selesai retreat, apakah orang kota akan berpikir bahwa aku ini hebat karena sudah melakukan retreat? Mungkin aku bahkan akan memiliki gelar baru. Mungkin aku harus belajar terlihat suci.” Sangat menggoda.





19 Juni

Rasa Syukur untuk Ajaran Buddha

Ada orang yang memiliki banyak kebajikan sehingga dilahirkan pada saat ajaran Buddha ada. Kendati kita tidak seberuntung dilahirkan pada zaman Buddha, kita beruntung menerima ajaran-Nya dari silsilah murni yang berasal dari diri-Nya. Kita harus berpikir dengan rasa syukur atas kebaikan Buddha, karena sudah berada di planet ini dan mengajarkan kita Dharma.

Apa yang akan terjadi pada kita kalau Buddha tidak hadir dan membabarkan ajaran? Dharma bukan seolah-olah secara otomatis akan ada di dunia kita. Ada begitu banyak tempat di alam semesta ini di mana Dharma tidak ada, di mana ajaran tidak hadir. Jika Anda dilahirkan di tempat itu, Anda mungkin memiliki keinginan spiritual yang tinggi sekali, niat yang luar biasa, tetapi sama sekali tidak ada kesempatan untuk bertemu dengan Dharma. Menarik untuk merenung, "Seandainya kita belum bertemu Dharma, apa yang akan terjadi pada kita? Bagaimana kehidupan kita?" Saya tidak tahu tentang Anda, tetapi

hidup saya akan menjadi kacau total. Saya akan menyakiti banyak orang dalam proses menjalani dorongan egois saya, menciptakan karma negatif yang banyak, dan pasti menuju ke alam neraka dalam hidup saya yang akan datang.

Fakta bahwa Buddha muncul dan memberi kita kesempatan untuk bertemu ajaran sudah sepenuhnya membalikkan arah yang saya tuju, dan saya asumsikan Anda juga. Menyadari hal ini, Anda akan benar-benar merasa layak sangat bersyukur kepada Buddha atas apa yang Beliau lakukan dan kepada seluruh silsilah guru, termasuk guru kita yang mempertahankan ajaran ini bagi kita sehingga kita bisa berhubungan dengan Dharma.





20 Juni

Kepuasan dan Kemurahan Hati

Ada dua komponen dalam hidup yang sangat penting. Salah satunya adalah menumbuhkan rasa cukup dan kepuasan dengan apa yang kita miliki dan yang lainnya adalah menumbuhkan kegembiraan dalam memberi. Kedua hal ini sangat saling berhubungan.

Kala kita berada di sisi penerima, kita harus mencoba benar-benar merasa puas dengan apa yang kita terima dan mengembangkan rasa terima kasih terhadap mereka yang memberi persembahan kepada kita, bukan pikiran yang tidak puas dan ingin lebih banyak atau lebih baik.

Sewaktu kita memberi, kita harus memberi bukan karena kewajiban atau tanggung jawab, tetapi dengan kegembiraan yang sebenarnya dalam berbagi apa yang kita miliki. Kalau kita hidup bersama dengan orang lain, mari kita selalu menjaga kepuasan dan kemurahan hati dalam pikiran.



21 Juni

Bekerja Hanya untuk Kebahagiaan di Kehidupan Ini

Penting untuk berpikir tentang kenyataan bahwa kita adalah makhluk yang akan mati, dan bahwa kita tidak tahu kapan kita akan mati. Dengan merenungkan ini, kita bertanya pada diri kita sendiri, “Apa arti hidup saya? Apa prioritas dalam hidup saya?”

Jikalau kita tidak merenungkan ketidakpastian, seperti fakta bahwa kita akan mati, kita tidak akan menumbuhkan pikiran yang saleh. Kenapa tidak? Karena perhatian kita sepenuhnya akan teralihkan untuk sekadar mengejar kesenangan dalam hidup yang ini saja.

Setiap orang memiliki versi individual dari kebahagiaan yang dia inginkan dalam hidup ini. Bagi sebagian orang, itu adalah minum dan menggunakan obat-obatan. Bagi yang lain, itu adalah berkemah di alam. Bagi sebagian lagi, itu adalah musik, atau pohon bonsai. Anda sebut saja, kita semua memiliki versi yang berbeda dari jenis kebahagiaan yang kita inginkan dalam hidup ini. Tidak peduli apa

versinya, motivasinya sama. Yaitu mencari kebahagiaan pribadi kita sekarang ini.

Tidak ada yang salah dengan itu, kecuali menghabiskan banyak waktu kita. Kita mengonsumsi kebajikan yang telah membawa kita memiliki kondisi baik saat ini. Jika minat kita hanya kebahagiaan di dalam kehidupan yang ini, kita tidak menciptakan kebajikan baru. Dan karena semua kebahagiaan bergantung pada kebajikan, kita tidak menciptakan sebab-sebab untuk kebahagiaan masa depan.

Tatkala kita bekerja demi kebahagiaan dalam hidup ini saja, pikiran kita menjadi sibuk dengan banyak sikap dan emosi yang sangat mengganggu. Ketika seluruh fokus kita adalah, "Saya ingin apa yang saya inginkan kapan saya menginginkannya, dan saya ingin melakukan apa yang ingin saya lakukan kapan saya ingin melakukannya," ada banyak keterpikatan pada apa yang ingin kita lakukan dan apa yang ingin kita miliki. Kalau tidak kesampaian, jika ada sesuatu yang menghalangi, atau kalau kita jatuh sakit, kita jadi marah. Kita memiliki begitu banyak kemelekatan dan keterikatan, sehingga kita akan melakukan apa saja yang perlu untuk mendapatkan apa yang kita inginkan, dan ini bisa termasuk menginjak-injak orang lain. Jikalau kita termotivasi hanya oleh keinginan untuk kebahagiaan pribadi kita sendiri dalam hidup ini, kita akan berakhir dengan menciptakan banyak karma negatif, menyia-nyaiakan kehidupan manusia yang berharga, dan tidak menciptakan karma baik baru. Kita akhirnya kurang memanfaatkan karma baik yang kita miliki, yang berasal dari masa lalu, yang sedang berbuah dalam keadaan baik kita saat ini.

Jika kita merenungkan motivasi kita bekerja hanya untuk kebahagiaan dalam hidup ini, tidak memiliki keuntungan nyata dalam jangka panjang. Jika kita beruntung, kita mendapatkan kebahagiaan yang kita inginkan dalam hidup ini, tetapi Anda bisa bekerja sangat keras untuk itu dan mungkin tidak mendapatkannya juga. Tidak ada jaminan. Orang-orang bisa bekerja keras untuk kekayaan, ketenaran, dan semua keinginan bagus mereka, tetapi tidak ada jaminan mereka akan mendapatkannya. Ketika kita merenungkan hal ini, kita melihat bahwa sekadar bekerja untuk kebahagiaan dalam hidup ini tidak benar-benar memiliki tujuan dan makna yang berarti.





22 Juni

Menuju Tujuan Spiritual Kita

Mengetahui apa yang tidak ingin kita lakukan baru setengah dari perjalanan. Kita tidak bisa maju dalam Dharma hanya berdasarkan mengetahui apa yang tidak ingin kita lakukan. Kita harus tahu apa yang kita ingin lakukan. Kita harus mengetahui sesuatu tentang Perlindungan dalam Tiga Permata, terutama perlindungan Dharma, yaitu jalan yang benar, dan pembebasan yang benar. Kita harus memiliki gambaran tentang apa itu pembebasan sejati, apa itu nirwana, apa itu jalan dan tahu keuntungan mengikuti jalan, keuntungan mencapai nirwana, dan manfaat mengembangkan Bodhicitta. Kita juga harus tahu dengan jelas ke mana kita menuju. Mengapa kita ingin memahami kekosongan dari eksistensi inheren? Mengapa kita ingin menghasilkan Bodhicitta? Mengapa kita ingin menghasilkan pengentasan kemelekatan? Kita harus memahami mengapa dan merasakannya dengan sangat kuat sehingga bukan sekadar, "Hei, saya tidak ingin

melakukan itu. Saya ingin melakukan ini. Ini sepadan. Ini berharga.”

Aspirasi untuk melakukan sesuatu yang luar biasa dalam hidup kita memberi kita banyak energi dan banyak kebahagiaan. Bukan hanya “Saya bosan minum dan menggunakan obat-obatan, apa ada barang baru?” Apa keuntungannya berlatih Dharma? Ke mana kita ingin pergi dengan berlatih Dharma?

Pikirkan hal ini dengan mendalam. Jika tidak melakukannya, maka kita akan menghabiskan banyak waktu pada kenikmatan dari kemegahan hidup ini. “Kemegahan hidup ini” berarti kue coklat. Kita semua memiliki versi kue coklat kita sendiri. Tentu saja, ini tidak secara harfiah berarti kue coklat. Berarti apa pun yang menarik bagi kita. Bagi satu orang, mungkin tidur 12 jam sehari. Bagi yang lain, mungkin makanan, kecantikan, seks, barang-barang material, dan lain-lain. Kita semua memiliki hal yang berbeda yang kita lekatkan, bukan? Semua ini kita yakin hanya mengandung sedikit kebajikan di dalamnya.

Tidak ada jaminan bahwa kita akan mendapatkan kebahagiaan dalam hidup ini meski kita sudah bekerja sangat keras untuk itu. Namun ketika kita bekerja demi pembebasan, hadiahnya tak ada habisnya.



23 Juni

Berkomunikasi dengan Bijaksana dan Baik Hati

Apakah kita menggunakan ucapan kita dengan baik hati atau kasar? Apakah kita menggunakan ucapan kita untuk menyakiti perasaan orang, merusak kepercayaan mereka, dan sebagainya, atau kita menginspirasi orang dan memberi mereka kepercayaan diri serta menunjukkan kualitas baik mereka? Kita harus mempertimbangkan ini dengan hati-hati karena karma dan masalah yang kita ciptakan untuk diri kita sendiri ketika kita menyalahgunakan ucapan adalah bagian penting dari mengapa kita masih terjebak dalam samsara.

Ucapan kasar itu termasuk menggunakan ucapan untuk merendahkan orang atau menegur mereka tatkala kita kehilangan kesabaran dan mengatakan segala macam hal luar biasa yang tidak akan pernah kita katakan sebelumnya. Cara lain untuk melihat ucapan kasar adalah ketika kita menutup diri dan tidak mengatakan apa-apa. Ucapan benar-benar melibatkan komunikasi, jadi bagi kita yang lebih memilih menyimpan daripada meledak, kekasaran

ucapan kita mungkin muncul dengan cara kita menghindar dan tidak berkomunikasi. Sebaliknya, kita menunjukkan bahwa kita menolak atau menjauh dari orang dengan mengabaikan dan mempungungi mereka.

Cara kita berkomunikasi dengan orang lain harus selalu menjadi metode penting untuk berlatih di atas jalan kita. Kebaikan hati, kejujuran, dan terhubung dengan orang lain adalah satu-satunya cara untuk mencapai tujuan kita yaitu membawa manfaat bagi semua makhluk hidup.





24 Juni

Menghindari Pemicu

Saat Anda memiliki emosi yang mengganggu, berhenti dan renungkan, “Apa yang memicunya?” Anda selalu akan memiliki benih dan perhatian yang tidak tepat. Sekarang, lihat apa lagi yang menyusup di sana. Seringkali itu adalah kebiasaan.

Tatkala kita terpapar media, dan kita tidak sadar-penuh, kita menyerap tanpa bertanya apa pun yang kita lihat di media tentang bagaimana segala sesuatunya terlihat dan bagaimana kita seharusnya. Ini menjadi sangat berbahaya.

Jika ada objek khusus yang benar-benar membuat Anda marah, atau benar-benar memicu suatu penderitaan, maka jangan melihat media yang berfokus pada objek tersebut. Misalnya, seandainya Anda memiliki banyak energi seksual dan sulit diatasi, jangan pergi ke bioskop dan menonton cerita cinta. Kalau Anda memiliki banyak energi kekerasan, jangan menonton film kekerasan dan film perang. Hati-hati dengan apa Anda membuat diri Anda terpapar.



25 Juni

Lebih Bahagia dengan Lebih Sedikit

Sangat baik untuk melihat kehidupan kita dari waktu ke waktu dan berpikir tentang bagaimana kita bisa lebih bahagia dengan memiliki lebih sedikit. Terutama berlaku kalau semua orang juga memiliki lebih sedikit, karena studi psikologis telah menemukan bahwa kita menilai kebahagiaan dan kekayaan kita dibandingkan dengan orang lain. Jadi, jika kita semua turun satu tingkat bersama-sama, semua orang masih akan merasa mereka memiliki cukup dan tidak ada yang akan merasa cemburu atau iri. Dengan tidak mengonsumsi terlalu banyak, kita juga menjadi lebih kreatif dalam bagaimana kita menemukan hiburan, melakukan lebih banyak hal dengan keluarga dan teman-teman kita, dan membantu satu sama lain lebih banyak dengan berbagi dan memberikan barang. Dalam prosesnya, kita membangun hubungan yang lebih kuat yang memberi kita kebahagiaan yang jauh lebih banyak daripada mengisi ruang hidup kita dengan banyak barang yang kita tidak butuhkan atau merasa kesal tatkala kita

tidak bisa mendapatkan hal baru berikutnya. Alih-alih merasa takut tentang ekonomi, kita bisa puas dengan apa yang kita miliki, yang jauh lebih banyak daripada apa yang dimiliki oleh sebagian besar orang di planet ini. Apabila kita bisa melewati ego yang terkadang sangat tebal, kita sebenarnya bisa lebih bahagia dengan lebih sedikit, kita akan memiliki lebih sedikit masalah dan akan jauh lebih puas.





26 Juni

Merawat Tubuh Kita

Kita menghabiskan begitu banyak waktu untuk mempercantik tubuh ini. Kita memakai perhiasan—baik pria maupun wanita mempercantik diri dengan perhiasan. Kita merawat rambut kita. Kita memanjangkannya atau memotongnya pendek, atau mewarnai dan mengeritingnya, terus-menerus memikirkannya. Sebelum saya ditahbiskan, saya sering membayangkan, jika saya mati sekarang dan mereka memasukkan saya ke dalam peti dengan rambut panjang saya yang indah, orang-orang akan melihat dan berkata, “Oh, dia memiliki rambut yang sangat indah.” Itulah kekonyolan yang akhirnya membuat saya merasa baik-baik saja dengan memotong rambut panjang saya. Apa gunanya rambut indah bagi saya ketika saya mati? Nol. Namun begitu banyak waktu dan energi terbuang sia-sia.

Kita memikirkan bentuk tubuh dan berat badan kita. Kalau kita terlalu kurus kita ingin menambah berat badan. Jika kita terlalu gemuk, kita ingin menurunkan berat badan.

Berapa banyak waktu yang kita habiskan sewaktu kita ingin pergi makan? Saya tidak tahu apakah keluarga Anda seperti keluarga saya. Pertama, kami membicarakan makanan apa yang ingin dimakan—Italia, China, Thai? Mungkin Pizza Hut untuk sesuatu yang cepat dan murah. Kami menghabiskan begitu banyak waktu membahas restoran mana yang akan kami kunjungi. Kemudian setelah di restoran, kami menghabiskan setengah jam lagi membicarakan apa yang harus dipesan, atau memberikan instruksi khusus kepada pelayan.

Kita melakukan semua ini hanya untuk memberi nutrisi pada tubuh ini. Akan tetapi ketika makanan datang, kita memakannya tanpa memberikan banyak perhatian padanya. Kecuali kita mungkin mengatakan sangat enak. Kemudian, setelah makan, kita bilang, “Saya sudah makan terlalu banyak, saya agak kembung. Namun ini sangat lezat.” Itulah cara memberi nutrisi pada tubuh. Itulah makan di luar.

Bagaimana dengan waktu yang kita habiskan untuk pergi ke supermarket dan memasak makanan? Kita mengecek iklan untuk mencari diskon. Kita memotong kupon, kemudian mengunjungi sebuah supermarket tertentu untuk menghemat uang dengan kupon ini. Kemudian kita menghabiskan uang untuk bensin dan menambah pencemaran alam semesta dengan mengendarai mobil melintasi kota ke supermarket lain dengan kupon berbeda untuk barang lain di mana kita bisa menghemat beberapa sen, sepuluh sen, atau mungkin seperempat dolar. Kita harus melihat berapa banyak waktu yang kita habiskan hanya untuk menjaga tubuh ini tetap hidup dengan makanan, pakaian, dan hal-hal lainnya.



27 Juni

Hubungan yang Baik

Berapa jam kita harus tidur? Kebanyakan orang tidur delapan jam. Itu berarti sepertiga hidup kita dihabiskan dalam keadaan tidak sadar. Pikirkan tentang itu. Kalau Anda hidup hingga 60 tahun, itu berarti Anda sudah menghabiskan 20 tahun untuk tidur. Sungguh luar biasa. Bagaimana dengan orang yang tidur sembilan, sepuluh, atau dua belas jam? Tidak hanya sepertiga hidup mereka, tetapi lebih banyak lagi waktu dihabiskan untuk tidur. Anda bahkan tidak sedang sadar untuk menikmati betapa enaknyanya Anda saat Anda tidur. Tidur itu lucu, bukan? Anda pergi tidur, Anda tidak sadar. Tidak ada kesenangan sama sekali selama semua jam Anda sedang tidak sadar itu. Lalu Anda bangun dan mengatakan betapa baiknyanya perasaan Anda setelah tidur selama itu. Namun Anda benar-benar tidak sadar.

Kita harus memiliki tempat tidur yang tidak terlalu empuk. Kalau terlalu empuk, punggung kita sakit. Tidak terlalu keras. Manakala terlalu keras, punggung kita juga sakit.

Kita harus memiliki tempat tidur dengan sudut yang tepat sesuai dengan apa yang disukai tubuh kita.

Lalu, Anda perlu sebuah karpet tepat di bawah tempat tidur Anda. Karpet untuk menapakkan kaki Anda. Dan selimut yang cukup. Ruangan harus memiliki suhu tertentu saat kita tidur. Kala kita bangun, suhu juga harus pas. Terutama selama retreat, suhu ruangan sangat penting. Anda bangun dan membuka jendela karena terlalu pengap, dan orang di sebelah Anda berdiri dan menutup jendela karena terlalu dingin. Tunggu sampai Anda merasakan panas membara! Anda ingin setengah jendela terbuka dan setengah lainnya tertutup karena setengah tubuh Anda merasa hangat dan setengah lainnya merasa dingin. Lalu bertukar tempat setelah 30 detik. Namun suhu harus tepat seperti yang saya inginkan. Tidak terlalu panas, tidak terlalu dingin. Anda punya pekerjaan rumah untuk dilakukan dalam mengurangi kemelekatan pada tubuh ini jika Anda ingin mati dengan damai.

Bagaimana dengan karma yang kita ciptakan dalam melindungi tubuh ini? Karma yang kita ciptakan dalam memberikan kenikmatan pada tubuh ini? Karma yang diciptakan dari keterpikatan? Kita membunuh orang lain untuk melindungi tubuh ini. Kita mencuri dari orang lain untuk melindungi tubuh ini. Kita memiliki hubungan seksual yang tidak bijaksana dan tidak baik untuk memberikan kenikmatan pada tubuh. Berbohong untuk melindungi tubuh. Berbicara di belakang orang lain, berbicara kasar, semua hal ini semata-mata untuk memberikan kenikmatan pada tubuh ini dan melindunginya dari bahaya. Di akhir kehidupan, tubuh tetap di sini. Menjadi mayat busuk

yang berbau tajam membuat tidak ada orang yang mau mendekat. Kesadaran kita berjalan sendiri membawa semua karma yang telah kita ciptakan dengannya.

Saya pikir ada sesuatu yang penting untuk direnungkan di sini. Apabila kita dapat memiliki hubungan yang baik dengan tubuh kita, kita dapat membebaskan diri dari menciptakan begitu banyak karma yang merusak dan memiliki lebih banyak waktu berlatih untuk pikiran yang jauh lebih rileks dan damai.





28 Juni

Lingkungan yang Bersih

Lingkungan kita adalah cerminan dari pikiran kita. Kita dilahirkan dalam lingkungan tertentu karena karma yang kita ciptakan di kehidupan sebelumnya. Ajaran agama Buddha berbicara tentang hasil lingkungan dari berbagai tindakan. Jadi kita dapat melihat bahwa lingkungan kita berkaitan dengan tindakan kita, yang berasal dari pikiran. Bagaimana kita berhubungan dengan lingkungan kita saat ini juga berasal dari pikiran kita. Misalnya, Anda bisa membayangkan butiran salju sebagai banyak Bodhisattwa Chenrezig atau Guanyin yang hadir di sekeliling Anda, kemudian menyatu dengan Anda, dan Anda menjadi bahagia dan penuh kasih seperti Chenrezig. Atau pikiran Anda bisa berkata, "Duh, saya tidak suka salju." Apa pun cara Anda berpikir dan bagaimana Anda merasa sebagai hasil dari suatu kejadian sepenuhnya tergantung pada Anda. Salju tidak ada sebagai sesuatu yang menyebalkan atau indah secara inheren dari sananya. Kita mengalaminya sesuai dengan bagaimana pikiran kita menafsirkannya.

Cara kita merawat lingkungan juga merupakan cerminan dari pikiran kita. Misalnya, suatu kali seorang teman menunjukkan kamar dia kepada saya. Benar-benar rapi—tidak kacau balau sama sekali, tidak ada apa pun. Namun, ketika dia harus mengambil sesuatu dari laci, laci itu tidak bisa dibuka karena penuh dengan barang! Beberapa dari kita seperti itu—kita tampak rapi secara eksternal sementara secara internal ada kekacauan yang perlu kita bersihkan. Bagi orang lain, seluruh lingkungan mereka berantakan. Pakaian di mana-mana, lantai kotor, perabotan berdebu, dan piring-piring menumpuk di wastafel. Itu juga adalah cerminan dari pikiran kita. Seberapa peduli kita terhadap lingkungan tempat kita tinggal, menunjukkan seberapa peduli kita terhadap orang-orang yang tinggal bersama kita juga. Apakah kita membantu mereka hidup di tempat yang menyenangkan?

Penting bagi kita untuk merawat lingkungan sebagai simbol keadaan pikiran kita. Karena kita berlatih welas asih, kita perlu menjaga lingkungan di sekitar kita bersih sebagai persembahan kepada semua orang dengan siapa kita hidup bersama. Sadari niat welas asih Anda saat Anda melewati hari demi hari. Bagaimana Anda berhubungan dengan lingkungan? Bagaimana Anda berhubungan dengan makhluk hidup di dalamnya? Apakah Anda mengharapkan orang lain bersih-bersih setelah Anda pergi? Anda mungkin tidak peduli kalau Anda meninggalkan kekacauan di sana, tetapi apakah baik untuk meletakkannya di sana agar orang lain tersandung?

Demikian pula, jagalah pikiran Anda. Kembangkan rasa syukur untuk harta benda yang Anda miliki. Bersyukurlah

untuk semua makhluk hidup di banyak negara yang telah membuat barang-barang yang Anda miliki dan gunakan. Kembangkan kebaikan hati kepada mereka yang memberikannya kepada Anda, dan kemudian tunjukkan kehangatan hati itu dalam cara Anda berbicara dengan orang lain dan bagaimana Anda merawat lingkungan kita bersama. Perlakukan barang-barang dengan baik sebagai praktik sadar-penuh dan welas asih. Semakin Anda dapat membayangkan lingkungan sebagai tanah suci dan menjadikannya seperti itu, semakin Anda menciptakan sebab karma untuk dilahirkan kembali di tanah suci. Lingkungan kita, pikiran kita, karma kita—semua hal ini saling terkait satu sama lain.





29 Juni

Seperti Burung yang Lepas dari Kapal

Pada akhirnya, apa yang dilakukan tubuh? Mati. Kita sudah merawatnya dengan baik selama sejumlah tahun, dan kemudian apa yang terjadi pada akhirnya? Benar-benar mengkhianati kita dan mati. Tidak memberi tahu kita kapan akan mati, atau bagaimana akan mati. Kita tidak bisa menjadwalkannya. Akan sangat nyaman untuk menjadwalkan kematian, bukan? Anda bisa menyelesaikan semua proyek Anda dan memiliki visualisasi tentang kematian impian Anda. Merencanakan dengan baik. Taruh segala yang Anda inginkan di depan Anda. Bebaskan diri dari segala hal yang tidak Anda inginkan. Lalu pastikan tempat tidur sangat nyaman sebelum Anda berbaring menghadapi kematian.

Berapa banyak waktu dan energi yang kita habiskan untuk khawatir, dengan keterpikatan dan kecemasan atas tubuh ini? Dari sudut pandang Dharma, tubuh hanyalah dasar untuk memiliki kehidupan manusia yang berharga. Kita perlu menjaga kebersihan dan merawatnya agar kita

dapat mempraktikkan Dharma. Itu saja. Kita tidak perlu memanjakannya. Kita tidak perlu melakukan penyiksaan tubuh. Cukup bersihkan dan rawatlah agar kita bisa menggunakannya untuk mempraktikkan Dharma. Ketika saatnya untuk mati, kita melepaskan dengan mudah. Perpisahan yang damai.

Lama Yeshe biasa berbagi cerita ini bahwa Anda ingin menjadi seperti burung yang lepas dari kapal di tengah lautan. Anda hanya lepas seperti burung itu. Burung tidak melihat ke belakang dan berpikir, “Ya ampun, bisakah saya terbang dari kapal ini?” Ia bukan diam dan melihat ke belakang sambil berkata, “Oh, kapal yang berharga ini. Ke mana saya pergi sekarang?” Burung sekadar terbang pergi. Itulah cara yang kita inginkan. Kita memiliki beberapa pekerjaan rumah untuk dilakukan dalam mengurangi kemelekatan pada tubuh ini kalau kita ingin mati dengan damai.





30 Juni

Menghindari Budaya Berbohong

Dalam artikel koran baru-baru ini, ada satu surat dari seorang pria muda gay yang mengatakan ayahnya telah menjadi curiga bahwa ia homoseksual. Pria muda itu dengan tegas memberitahu ayahnya dia bukan gay sebab ayahnya pernah bilang bahwa kalau anaknya gay maka dia tidak akan lagi membiayai pendidikan kuliahnya, akan mengusirnya dari rumah, dan tidak akan berbicara dengannya lagi. Jelas, itu adalah ancaman yang cukup berat, bukan? Pria muda ini bertanya apa yang etis untuk dilakukan dalam situasi ini. Saya cukup terkejut dengan respon yang diberikan.

Tiga orang berbeda merespon. Salah satunya berkata, "Ayahmu tidak melakukan kewajibannya kalau dia tidak mengirimmu kuliah, karena bagian dari kewajiban orang tua adalah mendukung pendidikan anak. Bilamana ayahmu mengancam untuk tidak melakukan kewajibannya, kamu berhak berbohong karena kamu pantas mendapatkan pendidikan itu."

Dua orang lainnya mengatakan sesuatu yang serupa — tidak terlalu banyak tentang ayah melakukan kewajibannya, tetapi seperti, “Mengapa kuliah harus menjadi sesuatu yang begitu traumatis, cukup lanjut saja dan bohongi ayahmu. Setelah kamu selesai kuliah, beri tahu dia kenyataannya dan kembalikan uangnya.”

Saya tidak begitu yakin dengan jawaban-jawaban ini, karena ini mempromosikan budaya berbohong di pikiran kita. Saya tidak tahu tentang Anda, tetapi sewaktu saya berbohong, saya tidak merasa begitu enak di dalam. Saya mencoba berbohong kala saya masih anak-anak, dan saya gagal melakukannya. Saya mencoba berbohong kepada orang tua saya, tetapi saya tidak bisa melakukannya. Saya mampu menutupi banyak hal dengan tidak memberi tahu mereka apa yang saya pikir mereka tidak perlu tahu. Saya juga menjaga privasi saya dan tidak memberi tahu mereka hal-hal yang akan membuat mereka marah. Namun saya tidak bisa mengatakan ungu ketika sesuatu berwarna pink. Saya tidak bisa mengatakan “iya” ketika itu “bukan”.

Sejauh ini menyangkut pria muda tadi, dia bersembunyi dengan tidak memberitahu orang tuanya. Di sisi lain, dia lebih tahu tentang orang tuanya daripada saya. Dia mencoba melindungi hubungannya, sesuatu yang penting. Pada akhirnya, ayahnya akan tahu, bukan?



Penerbit Dian Dharma

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

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

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

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

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



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

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

Website: www.ekayana.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Arama
Aplikasi: Ekayana

Media Sosial

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

Kebaktian Umum

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

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

Dharma Class

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

Latihan Meditasi

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



WIHARA EKAYANA SERPONG

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

Website: www.ekayanaserpong.or.id
YouTube: Wihara Ekayana Serpong

Media Sosial

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

Kebaktian Umum

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

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Kebaktian Remaja

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

Sekolah Minggu Gelanggang Anak Buddhis

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)

