

**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**

*Juli*

**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+80 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



*Juli*



***“Agama Buddha untuk Pemula”***

*adalah jalan yang benar untuk menjadi sadar.*



## 1 Juli

### Cara-Cara Terampil

Beberapa tahun yang lalu, ketika kami baru pindah ke Wihara, gereja Mennonite di sebelah sana sedang mengadakan open house atau pameran, dan kami menghadirinya. Saya berbicara dengan istri pendeta dan dia bertanya, “Bagaimana gambaran Anda tentang Tuhan? Apakah Anda percaya pada Tuhan?”

Saya tidak akan mengatakan “Tidak.” Respon seperti itu akan menghentikan hubungan dan tidak akan membantu dalam hal apa pun. Jadi, saya tidak menjawab pertanyaan itu. Saya berkata, “Sama seperti Anda, kami menemukan bahwa perilaku etis sangat penting, jadi kami mengajarkan tentang jangan membunuh, jangan berbohong, dan lain-lain. Kami mengajarkan tentang pengampunan. Kami mengajarkan tentang cinta dan welas asih. Banyak ajaran dan nilai kami sesuai dengan milik Anda.”

Dia sangat senang dengan jawaban itu.

Apa yang saya katakan sepenuhnya benar. Saya hanya tidak menjawab pertanyaannya karena saya tidak berpikir akan bijaksana untuk memberikan jawaban langsung atas pertanyaan itu. Itu akan merusak hubungan tanpa alasan yang perlu.

Seandainya dia benar-benar menekan, saya akan mengatakan, “Anda tahu, ada banyak definisi ‘Tuhan’ yang berbeda. Jika Anda melihat Tuhan sebagai makhluk suci yang memiliki pengetahuan dan kemampuan yang tidak dimiliki manusia, maka ya, penganut agama Buddha percaya bahwa ada makhluk suci seperti itu. Kami menyebut mereka ‘Buddha’, bukan Tuhan. Jika Anda percaya bahwa Tuhan adalah kasih—tidak sebagai pencipta atau apa pun, hanya kasih—tentu saja penganut agama Buddha menegaskan itu. Kalau Anda berpikir tentang Tuhan sebagai pencipta, maka di situlah kita memiliki sedikit perbedaan.”

Saya akan menempatkan itu di akhir, menunjukkan sedikit perbedaan, dan kemudian kembali ke sesuatu yang kita semua setuju.





## 2 Juli

### Jendela Kesempatan

Sungguh luar biasa mendapatkan ajaran berdasarkan kisah-kisah dalam hidup Buddha. Ada begitu banyak kelimpahan di dalamnya. Ada titik-titik tertentu dalam ceritanya yang seolah-olah menghantui saya, yang saya pikirkan kembali berulang-ulang.

Salah satu titik tersebut adalah tentang hubungan antara Siddhārtha (yang kemudian menjadi Buddha) dan dua guru meditasinya. Benar-benar titik yang menarik dalam cerita itu bagi saya—begitu pangeran meninggalkan istana, dia sangat jelas bahwa dia ingin mengejar pemahaman dan mengatasi penderitaan. Itu adalah niatnya, lalu dia bertemu dengan guru meditasi yang membawanya ke tingkat konsentrasi yang luar biasa sehingga Siddhārtha melampaui gurunya. Siddhārtha kemudian diundang untuk tinggal dan menjadi guru bersama komunitas tersebut. Namun pangeran Siddhartha, yang sedang dalam perjalanan menjadi Buddha, sangat jelas tentang apa niatnya, sehingga dia sama sekali tidak terganggu

oleh undangan seperti itu. Seperti bilang, “Terima kasih banyak atas tawarannya, tetapi saya harus melanjutkan perjalanan.”

Kemudian dia bertemu dengan guru meditasi kedua yang, lagi-lagi, membawanya ke tingkat meditasi yang sangat dalam yang mungkin bahkan tampak seperti pembebasan bagi guru itu, karena usikan-usikan mental sangat berhasil dijinakkan. Namun Siddhārtha tahu ini bukanlah tujuan akhir. Sekalipun dia sekali lagi diundang untuk tinggal dan menjadi pemimpin bersama komunitas tersebut, dia memilih untuk tidak melakukannya. Beruntung bagi kita, dia melanjutkan perjalanannya dan mencapai tujuan akhirnya. Itulah bagaimana kita mendapatkan ajaran-ajaran hebatnya.

Ada dua hal yang menonjol bagi saya. Pertama Siddhārtha sangat jelas tentang apa tujuannya sehingga dia sama sekali tidak terganggu oleh undangan untuk melakukan sesuatu yang sedikit di luar jalurnya. Hal kedua yang menghantui saya adalah setelah mencapai pencerahannya, dia melihat bahwa beberapa orang mungkin bisa mengerti apa yang dia bicarakan. Dua orang pertama yang dia pikirkan adalah kedua guru yang telah mengajarkan meditasi padanya, tetapi keduanya baru saja meninggal. Jadi, peluang untuk belajar darinya sepenuhnya hilang. Bagaimana kita mengenali, mengetahui, dan membedakan apa itu peluang yang sebenarnya? Buddha bisa saja pergi memimpin bersama suatu komunitas dan menunda pencapaian pencerahan dalam kehidupan masa depan, tetapi Buddha tidak melakukannya. Pada saat yang sama, saya bisa melihat betapa mudahnya berpikir, “Oh baiklah,

Wihara ada di sana, Muliawan Chodron ada di sana, mereka akan selalu ada di sana, saya belum cukup siap untuk ditahbiskan, mungkin suatu hari nanti saya akan pergi ke sana.”

Saya bisa melihat jendela kesempatan itu menutup. Saya berbicara dengan seorang biksuni lainnya hari itu yang menceritakan kisahnya tentang datang ke Wihara. Dia berkata, “Ada hal lain yang harus Anda ketahui. Saya sudah menyaksikan beberapa situasi di mana orang memiliki keadaan yang tepat untuk ditahbiskan tetapi jendela kesempatan itu kemudian tertutup sebelum dia mengambilnya. Dan kesempatan itu tidak pernah datang lagi.”





### 3 Juli

#### Teman Sejati

Menggunakan perkataan kita untuk menciptakan disharmoni disebut perkataan yang memecah belah. Ini sering dilakukan dengan membicarakan orang lain dari belakang dan mengatakan segala macam hal untuk membuat satu orang berbalik melawan yang lain. Kita sering melakukan ini saat kita marah dengan seseorang. Seseorang melakukan sesuatu yang tidak kita sukai. Alih-alih mendekati orang tersebut untuk membicarakan apa yang terjadi dan menyelesaikannya, kita bicara dengan semua orang lain, kecuali orang yang bersangkutan. Dalam prosesnya, kita menciptakan kekacauan besar.

Saya punya masalah dengan Joe di sini. Saya tidak bicara dengan Joe, karena itu akan terlalu sederhana. Saya berbicara dengan Susan, Janice, Herman, Craig, dan orang lain serta memberi tahu mereka apa yang dilakukan Joe. Karena mereka adalah teman saya, mereka akan berpihak kepada saya dan setuju dengan saya tentang betapa mengerikannya Joe itu serta betapa kita benar-benar harus

melakukan sesuatu soal itu. Apabila mereka tidak setuju dengan saya, maka mereka tidak akan menjadi teman saya.

Ini adalah bagian definisi dari persahabatan, dalam cara dunia bekerja, bukan? Anda membela saya, tidak peduli orang yang mengkritik saya itu benar atau salah. Dalam cara Dharma, kedua belah pihak salah. Jika kita berbicara dengan orang-orang yang tidak terlibat dalam konflik, mencoba membuat mereka berpihak kepada kita melawan orang lain, kita menciptakan disharmoni antara mereka dan orang lain. Kalau teman-teman kita yang kita bicarakan setuju dengan kita, apakah kita benar atau salah, yang mendorong kita untuk menjadi lebih marah dan membenarkan kemarahan kita, maka mereka bukan teman sejati karena mereka mendorong keadaan mental yang tidak sehat di dalam diri kita.

Sewaktu kita memiliki masalah dengan Joe, manakala kita belum merasa siap untuk berbicara dengan Joe, tidak masalah untuk pergi ke teman kita dan mengatakan, "Saya memiliki persoalan dengan Joe. Saya perlu berbicara dengan seseorang tentang hal itu untuk menjernihkan pikiran saya. Sehingga saya tidak memendam kemarahan yang saya miliki. Dengan demikian saya bisa menyelesaikannya secara baik-baik dengan dia."

Dengan cara ini tidak masalah, sebab kita sangat jelas dan tegas bahwa motivasi kita, bukan untuk membuat teman kita berpihak kepada kita. Motivasi kita adalah untuk membicarakannya, dan mendapatkan beberapa nasihat bijaksana dari teman kita, karena kita mengakui kemarahan kita. Seandainya kita tidak mengakui kemarahan kita dan teman kita kembali serta mengatakan, "Sepertinya

kamu benar-benar marah. Mari kita bicarakan tentang kemarahanmu itu sekarang. Soal Joe nanti saja,” maka teman itu benar-benar menjadi teman yang baik, karena masalah sebenarnya adalah kemarahan kita. Masalahnya bukan begitu banyak soal apa yang sudah dilakukan Joe.

Kita harus sangat jelas tentang tanggung jawab atas emosi bermasalah kita sendiri, kalau tidak, emosi itu akan menciptakan disharmoni. Demikian juga, sekadar setuju dengan orang lain karena mereka adalah teman kita tidak berarti bahwa kita sudah menjadi teman yang baik, karena terkadang kita mendorong kemarahan mereka daripada mengatakan sesuatu yang membuat mereka sadar tentang apa yang sedang terjadi dalam pikiran mereka.





## 4 Juli

### Apakah Pikiran Kita Bebas?

Kita sangat menghargai kebebasan. Menjadi bebas sangat penting bagi orang Amerika dan orang-orang di seluruh dunia. Ada berbagai jenis kebebasan. Kita biasanya ingin jenis kebebasan di mana kita bisa melakukan, memiliki, menjadi apa pun atau pergi ke mana pun dan kapan pun kita menginginkannya. Namun jika kita hanya menganggap kebebasan sebagai kemampuan untuk melakukan semua itu, kita akan selalu merasa frustrasi karena kita tidak bisa melakukan, memiliki, menjadi apa pun, atau pergi kapan pun, dan ke mana pun kita menginginkannya. Kita mungkin memiliki banyak kebebasan berdasarkan Undang Undang, tetapi kita masih merasa frustrasi sebab tidak mungkin untuk selalu mendapatkan apa yang kita inginkan.

Sebaliknya, kita perlu melihat ke dalam dan melihat apakah pikiran kita bebas karena meskipun kita memiliki kebebasan untuk mengekspresikan diri kita seperti yang kita inginkan, apakah pikiran kita benar-benar bebas? Kita

mungkin berpikir, “Nah, tidak ada yang bisa merangsek ke dalam pikiran saya dan mengambil alihnya, jadi, ya, pikiran saya bebas.”

Namun kalau kita benar-benar mengamati, pikiran kita sepenuhnya di bawah kendali ketidaktahuan, kemelekatan, dan kemarahan. Satu orang mengatakan sesuatu yang kita sukai, dan kita bahagia, orang lain mengatakan apa yang kita tidak suka dan kita menjadi kesal. Seseorang melakukan sesuatu dan kita menjadi cemburu, sementara orang lain melakukan sesuatu yang lain, dan kita berpikir kita lebih baik dari mereka. Dengan cara ini, pikiran kita sama sekali tidak bebas, karena emosi yang mengganggu muncul setiap saat di luar kendali kita. Berpikir bahwa kita bebas karena kita bisa pergi ke toko serba ada dan membeli apa pun yang kita inginkan agak gila, bukan? Pikiran kita dikendalikan oleh kemelekatan, tetapi kita berpikir kita bebas untuk pergi dan membeli apa pun yang kita inginkan. Atau keseluruhan dari masalah “pidato kebencian”, di mana di Amerika Serikat, kita memiliki kebebasan untuk mengatakan kita membenci orang tertentu, mengkritik mereka, atau mengungkapkan hal-hal yang tidak masuk akal lainnya. Jadi kita berpikir kita bebas, tetapi pikiran kita sepenuhnya dikendalikan oleh kebencian, kecemburuan, dan dendam.

Apabila kita benar-benar menghargai kebebasan, kita harus menciptakan keadaan bebas di dalam hati kita dengan menentang ketidaktahuan, kemarahan, dan kemelekatan. Kita terutama perlu menentang ketidaktahuan kita, yang merupakan penguasa dari semuanya dan diktator yang tidak akan membiarkan kebebasan ada dalam hati dan pikiran

kita. Kita perlu membawa semangat dan gelora yang sama yang dirasakan orang Amerika pada Hari Kemerdekaan saat memenangkan Revolusi Amerika. Kali ini bukannya memberontak melawan Inggris (yang kini menjadi sekutu kita), kita akan menggulingkan ketidaktahuan yang mementingkan diri sendiri. Alih-alih membuang teh ke sungai (peristiwa Boston Tea Party yang mengawali Revolusi Amerika saat penduduk koloni membuang teh sebagai reaksi menentang kebijaksanaan Kerajaan Inggris yang memberikan monopoli teh ke perusahaan tertentu, editor), kita harus membuang kemelekatan dan kebencian kita dan kemudian mendapatkan kebebasan sejati. Dengan gelora “semangat” seperti ini, kita harus mendekati ajaran tentang kekosongan.





## 5 Juli

### Memperkuat Praktik Kita

Ada empat hal yang dianjurkan oleh para master besar kepada kita untuk memperkuat praktik kita. Pertama, bekerja dengan rajin untuk menciptakan karma baik. Gunakan energi kita untuk menggunakan tubuh, ucapan, dan pikiran kita dengan cara-cara yang baik dan tidak menyebabkan kerusakan bagi diri kita sendiri atau orang lain. Itu adalah persyaratan dasar dari jalan dan hal mendasar untuk menjadi manusia yang baik. Kalau perbuatan, ucapan, dan pikiran kita berantakan, perjalanan kita tidak akan berhasil.

Ucapan kita kadang bisa buruk. Kita perlu menjaganya dengan menghindari empat tindakan merusak melalui ucapan: berbohong, menciptakan disharmoni, kata-kata kasar, dan pembicaraan yang tidak perlu. Kita juga harus membina ucapan benar dengan berbicara secara jujur, menggunakan ucapan kita untuk menciptakan harmoni di antara orang-orang yang terpecah, atau untuk menjaga orang-orang yang bersama, tetap bersatu. Kita harus

berbicara dengan baik, menunjukkan kualitas baik orang lain kepada mereka, sehingga mereka merasa termotivasi. Dan berbicara pada waktu yang tepat tentang topik yang tepat. Kita harus menjadikan ucapan yang benar sebagai dasar dalam hidup kita.

Kedua, “mengakui kesalahan sebelumnya”. Kita semua sudah melakukan banyak kesalahan, bukan? Alih-alih merasa bersalah dan tidak layak, atau memiliki harga diri rendah serta membawa semua beban emosional, kita melakukan praktik purifikasi. Bertanggung jawab atas apa yang telah Anda lakukan, bersihkan karma melalui pengungkapan, pengakuan, dan melakukan perbaikan setidaknya dalam pikiran Anda, dan pegang tekad untuk tidak melakukannya lagi, lalu lakukan tindakan perbaikan. Dengan cara itu, kita bisa menenangkan masa lalu, bukannya membiarkannya terus menekan kita, terutama dalam hal tindakan merusak kita sendiri. Jangan tunggu sampai kita mati untuk melakukannya, tetapi lakukan setiap hari. Bilamana ada sesuatu selama hari itu yang kita sesali, pada malam hari atau segera setelah kita menyesalinya, rasakan penyesalan tersebut dan lakukan keempat kekuatan penawar. Lalu lanjutkan hidup alih alih membiarkan keadaan itu menekan kita dan menumpuk beban emosional.

Ketiga, “perkuat kembali sila Anda berulang kali”. Kadang ada diskusi tentang apakah orang awam bisa mengambil kembali lima sila mereka. Lama Yeshe selalu membiarkan orang melakukan itu, tetapi saya sudah mendengar guru lain mengatakan tidak. Itu adalah hal yang sangat baik untuk dilakukan untuk memperkuat sila Anda. Sewaktu

Anda merasa seperti menjadi malas dan pikiran Anda berantakan, ambil sila satu hari, terutama delapan sila Mahayana. Praktik itu benar-benar akan membuat Anda kembali ke jalur yang benar.

Terakhir, “tunjukan semua kebajikan untuk pencerahan”. Dedikasikan semua kebajikan yang kita ciptakan selama hari itu pada malam hari. Namun Anda tidak perlu menunggu sampai malam. Itulah sebabnya di akhir semua ajaran, di akhir semua sesi meditasi, kita selalu menyatakan syair dedikasi.





## 6 Juli

### Ucapan Kasar

Ucapan kasar terjadi ketika kita menghina orang, mengkritik mereka, berteriak, membentak, mengejek, menertawakan mereka, dan menunjukkan kesalahan mereka, semuanya dilakukan dengan niat untuk menyakiti orang-orang ini atau melepaskan kemarahan kita. Kita biasanya berpikir bahwa ucapan kasar hanya terjadi tatkala orang benar-benar kehilangan kendali. Juga bisa sangat kasar saat kita mengejek orang, menggoda mereka tentang hal-hal yang sensitif bagi mereka, atau mengatakan dengan manis hal yang kita tahu akan menyakiti mereka. Ucapan kasar adalah komunikasi yang dirancang untuk melukai perasaan orang dan memperlakukan mereka di depan orang lain. Bisa dilakukan karena cemburu, marah, atau terkadang karena kemelekatan dan ketidaktahuan. Namun selalu mengakibatkan perasaan orang lain terluka.

Sekarang apakah itu berarti bahwa setiap kali perasaan orang lain terluka, itu karena ucapan kita kasar? Tidak. Harus ada motivasi negatif yang ingin melukai orang lain

atau memermalukan mereka. Banyak kali, kita mungkin mengatakan sesuatu, tetapi orang-orang sangat super sensitif, dan semuanya dianggap sebagai kritik atau sedang menertawakan mereka. Maka itu bukan ucapan kasar dari sisi kita. Kadang-kadang kita mungkin bertanya dan orang merasa tersinggung terhadap kita yang mengajukan pertanyaan itu. Atau Anda minta informasi dan orang menjadi defensif dan berpikir Anda sedang mengkritik mereka. Dalam situasi seperti ini, itu bukan ucapan kasar, dan kita tentunya tidak bertanggung jawab karena orang itu jadi tersengat. Kita mungkin mengetahui bahwa seseorang sensitif terhadap hal-hal tertentu, jadi perlu meniti dengan hati-hati di area tersebut, tetapi itu tidak selalu karma negatif dari pihak kita.

Kita perlu melihat diri kita sendiri saat kita berada di pihak penerima dan bersikap defensif dalam sekejap. Orang mengatakan “Selamat pagi” dengan nada suara yang salah dan kita menjadi marah karenanya. Kita perlu melihat bagaimana kita menghambat komunikasi bebas dengan orang lain dari sisi kita, akibat salah paham dan super-sensitif yang sudah menjadi kebiasaan.

Dalam berintropeksi tentang bagaimana menciptakan komunikasi yang baik dengan orang lain, yang menurut saya diinginkan semua orang, kita sampai pada kesimpulan bahwa kadang-kadang kita adalah orang yang membangun hambatan dan kemudian mengeluh bahwa orang lain itu kejam.



## 7 Juli

### Pembicaraan Kosong

Pembicaraan kosong terjadi ketika kita hanya berbasa-basi tanpa tujuan, terus-menerus berbincang yang tidak penting yang seringkali menjadi objek kemelekatan bagi kita. Seperti di penjualan dan tempat membeli barang murah. Politik bisa beralih ke hal itu. Olahraga. Makanan. Membicarakan tentang apa yang dilakukan orang ini dan orang itu, hanya demi membicarakannya, bukan demi berbagi informasi yang mungkin berguna untuk dibagikan. Pada dasarnya, menggunakan ucapan kita untuk membuang banyak waktu.

Apakah ini berarti setiap kali kita berbicara dengan seseorang kita perlu melakukan diskusi yang serius, intim, dan berarti? Tidak. Pada waktu bekerja dengan orang lain, Anda ingin menumbuhkan perasaan ramah di tempat kerja Anda, jadi seringkali Anda berbincang-bincang sedikit tentang ini dan itu, hanya sebagai cara untuk memperhatikan satu sama lain, mengakui keberadaan satu sama lain, dan berbagi sedikit dengan orang lain.

Komunikasi semacam itu baik kalau kita sadar bahwa kita melakukannya dan mengapa kita melakukannya. Kadang-kadang, kita mungkin pertama-tama mulai dengan penuh kesadaran bahwa kita melakukannya dan kemudian merosot menjadi pembicaraan kosong yang terus-menerus tentang begitu banyak hal yang tidak perlu, seperti memberikan saran, pendapat, dan memberitahu orang lain apa yang harus dilakukan.

Kadang-kadang Anda bisa berakhir di telepon dengan seseorang yang terus-menerus berbicara, dan sulit untuk mengakhiri pembicaraan kendati Anda memiliki sesuatu yang perlu Anda lakukan. Kadang-kadang, orang juga menulis *email* panjang terus-menerus dan menggunakannya untuk mengobrol. Demikian juga, untuk pesan teks, orang hanya menggunakannya untuk banyak pembicaraan kosong berdasarkan apa yang saya amati.





**8 Juli**

## **Mengatasi Ketidaktahuan**

*Dari yang jahat akan datang rasa sakit yang lama dan tidak tertahankan dari tiga alam bawah; dari yang baik akan muncul alam yang lebih tinggi, lebih bahagia dari mana cepat masuk ke tingkat pencerahan. Ketahui ini dan renungkan setiap hari.*

Kebahagiaan selalu datang dari kebajikan; tidak pernah datang dari yang yang tidak baik. Rasa sakit selalu datang dari yang tidak baik, tidak pernah dari kebajikan. Demikian pula, kebajikan selalu menghasilkan kebahagiaan, tidak pernah penderitaan, dan yang tidak baik selalu menghasilkan penderitaan, tidak pernah kebahagiaan. Ini adalah kualitas pertama dari karma.

Kita mendengar ini dan kita berkata, “Ya, itu masuk akal.” Sewaktu kita akan melakukan sesuatu yang tidak baik, apakah kita memikirkan ini? Tidak. Bilamana kemelekatan ada di pikiran, kita berpikir tentang cara mendapatkan apa yang kita inginkan. Jika kita kesal atau marah tentang sesuatu, kita berpikir tentang cara menghilangkan stres

dan kemarahan kita. Kita tidak memikirkan hasil jangka panjang. Seringkali kita bahkan tidak memikirkan hasil jangka pendek.

Kita harus melatih diri untuk memperlambat dan memikirkan hasil dari tindakan kita, karena begitu karma dibuat, tidak akan hilang. Ini adalah kualitas kedua dari karma. Meninggalkan jejak energi, benih karma, atau cap “telah terjadi” dalam pikiran kita yang mempengaruhi kehidupan kita yang akan datang dan masa depan kita dalam hidup ini. Tidak hilang. Kala kita melakukan purifikasi, karma negatif akan berkurang. Apabila kita marah dan memiliki pandangan yang salah, karma baik kita juga akan berkurang kekuatannya. Namun tidak menghilang.

Kualitas ketiga adalah bahwa hasilnya meningkat, seperti dari benih kecil Anda bisa mendapatkan pohon besar, dan dari tindakan kecil, kita bisa mendapatkan hasil yang besar.

Yang keempat adalah jikalau Anda tidak menciptakan penyebab, Anda tidak mendapatkan hasilnya. Kita menginginkan banyak hal, dan kita bersedia berdoa, “Semoga ini terjadi, semoga itu terjadi,” tetapi kita bisa saja secara tidak sengaja menciptakan karma ketika doa kita terkabulkan. Akan tetapi, jika kita tidak berpikir tentang berdoa atau beraspirasi melainkan fokus mempraktikkan Dharma dan menciptakan kebajikan dan meninggalkan yang tidak baik; lalu bisa muncul komentar seperti, “Ayolah, tidak bisakah hal-hal terjadi tak usah dengan sebab?”

Ada ketidaksesuaian antara apa yang kita pahami tentang karma dengan apa yang kita lakukan dalam keseharian.

Kita seringkali lalai dan tidak konsisten dalam menerapkan pemahaman tersebut.

Saat kita menciptakan yang tidak baik, kita tidak pernah berpikir, “Ini akan membawa saya ke kelahiran yang menakutkan,” atau, “Ini akan mengganggu kondisi saya untuk mempraktikkan Dharma,” atau, “Ini akan lebih mengaburkan pikiran saya lagi, sehingga akan lebih sulit bagi saya untuk menyadari kekosongan.”

Kita tidak berpikir seperti itu. Kita sekadar melanjutkan dan melakukan tindakan tidak baik apa pun yang kita inginkan, seraya berpikir, “Oh tidak masalah, hanya soal kecil.”

Demikian pula, dengan menciptakan kebajikan, kita seperti, “Baiklah, saya akan berdoa saja, dan saya akan menawarkan uang untuk orang-orang melakukan doa dan puja, itu sudah cukup bagus, bukan?”

Kita juga perlu menahan diri dari sepuluh perbuatan tidak baik dan memfokuskan energi kita untuk menciptakan sepuluh tindakan bajik. Seringkali ada disonansi di dalam pikiran kita. Kita perlu waspada perihal ini.



## 9 Juli

### Menciptakan Penyebab

Kadang-kadang, mereka yang merasa sudah lama menjalankan Dharma mengalami keadaan tidak *nyambung*. Mereka tidak benar-benar yakin bahwa apa yang mereka lakukan akan ada hasil atau akibatnya. Entah bagaimana, mereka berpikir bahwa mereka bisa melakukan sesuka yang mereka inginkan, dan mereka akan mendapatkan hasil dalam hidup ini. Tatkala kita melakukan dan mengatakan hal-hal buruk kepada orang lain, kita terkejut bahwa mereka marah pada kita. Kita mencuri barang orang, kenapa mereka marah? Seseorang tidur di mana-mana, kenapa pasangan saya marah? Entah bagaimana, kita tidak menghubungkan sebab dengan hasilnya, walaupun kita mengajari anak-anak kita, “Kalian harus pergi ke sekolah supaya bisa mendapatkan pendidikan yang baik, yang akan membuka kesempatan pekerjaan yang baik, mendapatkan nafkah yang baik, dan memperoleh kebahagiaan.”

Kita berkata seperti ini kepada anak-anak kita, dan kita percaya dalam sebab dan akibat untuk anak-anak. Namun bagaimana dengan kita sendiri?

Soal efek di luar kehidupan yang ini, kita benar-benar tidak yakin, bukan? Agak menyedihkan ketika orang merasa sudah berada dalam Dharma dan seberapa banyak kita berbicara tentang karma. Orang melakukan segala macam hal dan kita bilang, "Saya kira mereka tidak memiliki karma untuk bertemu Dharma. Mereka tidak memiliki karma untuk kondisi baik ini terjadi. Karma baik mereka habis. Mereka mengalami kecelakaan karena karma buruk berbuah."

Kita berujar seperti itu tentang orang lain, tetapi apakah kita mengaitkannya dengan diri kita sendiri? Apakah kita berpikir untuk menciptakan sebab-sebab kebahagiaan masa depan kita dengan apa yang kita lakukan sekarang? Apakah kita meluangkan waktu untuk dengan tulus mempurifikasi negativitas sehingga dapat memutuskan aliran energi itu? Tidak. Aneh, bukan?

Salah satu narapidana yang saya surati, saat merenungkan bagaimana dia akhirnya dihukum 20 tahun penjara karena mengedarkan narkoba, menyatakan bahwa dia sudah membuat semua keputusan ini dalam hidupnya tanpa memikirkan hasil yang akan datang. Dia menyesal telah membuat keputusan-keputusan kecil yang kemudian membawa dampak yang besar. Dia bahkan tidak sadar bahwa dia benar-benar melakukannya waktu itu. Lalu dia kaget waktu akibatnya datang.

Kita benar-benar harus melakukan banyak meditasi tentang karma dan efeknya sehingga bisa mendapatkan

suatu keyakinan di dalamnya. Bukan hanya pemahaman intelektual. Benar-benar gunakan pengertian itu sehingga kita mulai memantau tindakan kita, dan dengan senang hati menahan diri saat dibutuhkan, berseru, “Bagus, saya senang saya memergoki diri saya sebelum terlanjur melakukan tindakan negatif ini yang akan membawa penderitaan.”

Kita perlu mendorong diri kita untuk menciptakan lebih banyak kebajikan, mengetahui bahwa semua itu adalah penyebab kebahagiaan dan bahwa kita tidak perlu khawatir tentang kapan kebahagiaan itu akan datang. Cukup puas dan bersyukur dengan menciptakan sebab-sebab itu, dan kemudian biarkan benih yang baik membawa hasil yang baik.





**10 Juli**

## **Memiliki Hati yang Baik**

Muliawan Dalai Lama akan mengawali pembicaraannya, mengulanginya di tengah-tengah, dan kemudian mengakhiri pesannya semua tentang pentingnya memiliki hati yang baik. Dia membuat topik kehidupan manusia yang berharga, etika, dan segala sesuatu lainnya sesuai dan pas dengan tema memiliki hati yang baik, karena salah satu motto Muliawan Dalai Lama adalah: “Agama saya adalah kebaikan hati.”

Saya pikir kita harus melihat sikap ini dengan cara yang dilakukan Muliawan Dalai Lama. Kalau kita memiliki hati yang baik, maka perilaku etis kita akan mengalir dengan sangat alami darinya. Jika Anda memiliki hati yang baik, Anda tidak akan menyakiti orang lain, jadi Anda menjaga disiplin etis yang baik. Apabila Anda memiliki hati yang baik, Anda ingin memberi manfaat kepada mereka, jadi Anda melakukan semua tindakan yang menciptakan energi positif. Bilamana Anda memiliki hati yang baik, Anda tidak ingin menyakiti diri sendiri juga, jadi Anda tidak

melakukan hal-hal yang merusak diri sendiri. Semuanya berputar di sekitar memiliki hati yang baik terhadap diri kita sendiri serta semua orang lain.

Dalam budaya kita, kita mendengar tentang hati yang baik, tetapi kita selalu memahaminya dalam referensi untuk bersikap baik kepada orang lain. Sebagai budaya, kita cenderung sangat keras pada diri kita sendiri. Kita memiliki gagasan yang salah bahwa untuk bersikap baik kepada orang lain, kita harus keras pada diri kita sendiri. Untuk menjadi welas asih, kita harus menderita. Apakah kedua ide ini benar-benar tepat? Apakah salah atau egois untuk memiliki sedikit perasaan positif untuk diri kita sendiri? Ide ini tertanam dalam budaya kita. Namun tidak ditemukan dalam agama Buddha sama sekali.

Sebenarnya, pendekatan ini lebih dilihat sebagai situasi menang-menang dalam agama Buddha karena jika Anda baik kepada diri sendiri, itu memudahkan untuk baik kepada orang lain dan sebaliknya. Anda mempraktikkan keduanya bersama-sama. Jikalau ada kebahagiaan, kita melihat kebahagiaan semua orang, bukan hanya kebahagiaan orang lain di mana diri kita sendiri diabaikan. Demikian pula untuk cinta dan welas asih, orang berpikir, "Apabila ada cinta dan welas asih untuk Anda, maka saya tidak bisa memilikinya untuk diri saya sendiri karena itu berarti egois. Jika saya memiliki welas asih untuk diri saya sendiri, maka itu berarti saya harus menyakiti Anda."

Ini adalah cara berpikir yang memecah-belah, bukan? Membuatnya tampak seolah diri kita dan orang lain itu berlawanan secara diametral, dan bilamana satu pihak mendapatkan sesuatu, pihak lain kalah. Dalam agama

Buddha, segala sesuatu tidak dilihat dengan cara seperti ini.

Kita perlu berupaya mengurangi gagasan-gagasan kaku tentang kita dan mereka, beserta semua persaingan, kecemburuan, dan keangkuhan yang muncul darinya. Sebaliknya pandanglah bahwa semua makhluk sama dalam menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan. Jika kita mengatakan, “Miliki hati yang baik,” itu harus ditujukan kepada semua orang, dan “semua orang” termasuk diri kita sendiri. Bukan hanya kita, tetapi juga mencakup seluruh dunia. Seperti yang diingatkan oleh Muliawan Dalai Lama, kita percaya dengan demokrasi, jadi ada kita di satu sisi dan makhluk hidup lainnya di sisi lain; dan jika ada masalah di mana kita harus memilih siapa yang lebih penting—saya atau semua orang lain—maka, dalam sistem demokrasi di mana mayoritas menang, kita harus merawat orang lain, karena ada lebih banyak orang lain daripada diri kita sendiri. Tidak berarti bahwa kita mengabaikan dan merendahkan diri kita sendiri. Sekadar berarti bahwa kita harus membuka mata dan melihat ada dunia lain di luar sana. Bukan semuanya tentang saya.



**11 Juli**

## **Mengambil Perlindungan**

*Hiduplah sebaik mungkin dalam lima sila seumur hidup, yang dipuji Buddha sebagai dasar kehidupan awam. Ambillah delapan sila satu hari pada waktu-waktu tertentu dan jaga dengan sangat cermat.*

Renungkanlah tentang kehidupan manusia yang berharga, kematian dan karma. Sadarilah bahwa Anda berada dalam situasi yang jelas tidak stabil, tidak tahu di mana Anda akan dilahirkan kembali, dan sepenuhnya di bawah kendali karma yang sudah diciptakan sebelumnya. Kita tidak tahu bagaimana di dunia ini karma itu akan matang, kita menyadari bahwa kita perlu mencari bimbingan, jadi kita mencari bimbingan dari Tiga Permata.

Mengambil perlindungan berarti mendapatkan kejelasan dalam pikiran kita tentang tradisi yang kita ikuti, ajaran siapa yang kita ikuti, dan memiliki gagasan yang sangat jelas tentang ke mana kita akan pergi secara spiritual.

Meskipun sangat mudah bagi kita untuk mengatakan, “Saya mengambil perlindungan dalam Buddha, Dharma dan Sangha,” sebenarnya mengambil perlindungan berarti memahami secara mendalam apa itu Buddha, Dharma dan Sangha, mengapa mereka adalah sumber perlindungan yang dapat diandalkan, dan mengapa akan bermanfaat bagi kita untuk mengandalkan mereka. Untuk memahami ini, kita harus belajar dan mempelajari kualitas-kualitas dari Buddha, Dharma, dan Sangha.

Sewaktu saya masih pemula dalam agama Buddha, saya memiliki sedikit pemahaman tetapi tidak banyak. Saya ingat salah satu biksu Tibet senior di Kopan datang ke kantor suatu hari dan saya ingat dia berkata, “Ketika orang-orang ini mendengar tentang kualitas-kualitas ajaib dan indah dari Tiga Permata, mereka pasti akan mengambil perlindungan.”

Saya ingat berpikir, “Bukan saya.”

Hanya mendengar tentang kualitas-kualitas yang indah, bagi saya, tidak selalu menginspirasi timbulnya keyakinan. Saya harus tahu bagaimana cara mengembangkan kualitas-kualitas tersebut, dan kemudian saya bisa memiliki keyakinan yang dimiliki sebagian orang. Ini hanya cara berpikir saya.

Dalam agama Buddha, keyakinan tidak berarti kepercayaan buta. Tidak berarti penerimaan buta. Ada tiga jenis keyakinan. Dengan yang pertama, kita mengagumi kualitas-kualitas dari Tiga Permata. Dengan yang kedua, kita bercita-cita untuk memperoleh kualitas-kualitas tersebut sendiri, dan yang ketiga didasarkan pada kepercayaan bahwa jalan itu adalah mungkin dengan berdasarkan pada beberapa

pemahaman tentangnya. Keyakinan, juga diterjemahkan sebagai kepercayaan atau iman, adalah sesuatu yang tumbuh dalam diri kita dan memiliki sebab. Kita harus menciptakan sebab-sebab untuk itu. Bukan sesuatu yang kita katakan saja, "Saya menghormati guru saya dan guru saya mengatakan ini, jadi saya percaya."

Orang-orang seperti itu disebut "murid berbakat sederhana," yang menerima ajaran karena orang lain mengatakannya. Kalau kita ingin memahami lebih dalam, maka kita harus menyelidiki sendiri.

Bagi saya, perlindungan benar-benar bertumbuh. Saya mengambil perlindungan awal, tetapi itu adalah sesuatu yang tumbuh sepanjang tahun dan masih tumbuh sekarang. Kita mungkin mengambil perlindungan dalam upacara, ritual resmi yang membuat Anda menjadi seorang umat Buddha, tetapi perlindungan adalah sesuatu yang kita pelajari dan perdalam sampai kita menjadi Buddha, Dharma, dan Sangha. Pertama, kita menyadari Dharma. Kemudian kita menjadi Sangha Arya. Terakhir, kita menjadi Buddha. Namun ini adalah proses yang bertumbuh sampai kita menjadi Tiga Permata sendiri, dalam aliran pikiran kita.



## 12 Juli

### Keyakinan

Jika seseorang memberitahu saya tentang beberapa orang lain, “Oh mereka ini dan itu,” saya ingin mengenal mereka sehingga saya bisa melihat bagaimana mereka sebenarnya. Itu karena dalam agama yang saya anut saat kecil banyak tokoh suci yang memiliki banyak kualitas yang luar biasa, tetapi apa yang saya cari sebenarnya adalah bagaimana cara mengembangkan kualitas-kualitas ini dalam diri saya. Deskripsi orang-orang yang memiliki kemampuan ajaib, pengetahuan super, atau apa pun, tidak secara pribadi menginspirasi keyakinan dalam Tiga Permata, karena agama yang saya anut waktu kecil memiliki banyak mukjizat. Ketika saya datang ke agama Buddha, saya ingin tahu bagaimana cara mengembangkan kualitas-kualitas ini. Jika saya tahu bagaimana caranya, maka saya bisa menerima bahwa Buddha itu ada. Bagaimana cara memiliki cinta yang murni, welas asih, dan keseimbangan untuk semua orang? Bagaimana di dunia ini Anda bisa membuat pikiran Anda seperti itu? Tidak ada yang sebelumnya pernah

mengajari saya bagaimana cara mengembangkan kualitas-kualitas itu. Saya saat itu tidak mengerti bagaimana hal itu mungkin.

Saya tidak tumbuh dalam keluarga Buddha, jadi saya tidak memiliki jenis keyakinan secara naluri yang sering Anda dapatkan dari masa kecil Anda, tetapi saya ingin tahu, “Bagaimana kita tahu bahwa adalah mungkin untuk mengembangkan kualitas-kualitas ini?”

Saya akan percaya orang lain memilikinya, dan saya percaya saya bisa mendapatkannya dengan mempraktikkan jalan itu juga. Tanpa mengetahui itu, mengapa saya harus mempercayai apa yang mereka katakan, dan mengapa saya harus mempraktikkan jalan itu? Atau setidaknya mengapa saya harus mempraktikkan jalan itu dengan penuh semangat?

Saya ingat di tahun-tahun awal saya bertanya, “Bagaimana saya tahu Buddha benar-benar ada? Banyak orang mengatakan begitu, tetapi bagaimana saya tahu?”

Bagi saya, pertumbuhan keyakinan sangat bergantung pada pengalaman pribadi saya terhadap ajaran-ajaran tersebut. Ketika saya mempraktikkan antidot terhadap kemarahan, keegoisan, atau kemelekatan, saya melihat bahwa teknik itu memiliki efek positif pada pikiran saya dan mengurangi kemelekatan, kemarahan, dan egoisme saya. Meski hanya sedikit, efek itu menanamkan keyakinan dalam diri saya—bahwa jalan itu berhasil dan sedikit yang sudah saya praktikkan itu ternyata membawa hasil. Ini membantu saya untuk berpikir, “Mungkin memang adalah mungkin untuk menjadi seperti makhluk-makhluk suci.”

Namun benar-benar membutuhkan banyak waktu. Dimulai dengan pengalaman pribadi saya. Dan pada waktu saya belajar lebih banyak, saya mulai memahami tata letak jalan, apa itu pikiran, apa hambatan atau penghalang pikiran, dan bagaimana hal-hal itu dapat dihilangkan. Ini memberi saya lebih banyak keyakinan, keyakinan dan kepercayaan bahwa ada makhluk-makhluk suci dan ada jalan yang bisa membawa hasil.





**13 Juli**

## **Obat Dharma**

Dharma adalah perlindungan yang sebenarnya. Yang perlu kita lakukan pertama kali adalah mengambil perlindungan dalam tiga perlindungan dalam hubungannya dengan hukum sebab akibat: Buddha, Dharma, dan Sangha yang saat ini berada di luar diri kita. Hanya sewaktu kita sudah merealisasi Buddha, Dharma, dan Sangha di dalam diri kita, maka kita bebas. Jadi kita perlu mulai dengan mengambil perlindungan pada Dharma eksternal, anggota Sangha, dan Permata Buddha.

Kita seperti pasien, orang yang sakit. Penyakit kita adalah samsara. Kita pergi ke Buddha, yang seperti dokter, Buddha memberi kita diagnosis, dan berkata, "Anda menderita kebenaran mulia pertama, dukkha, dan penyebabnya. Asal mula sebenarnya yang menyebabkan semua ini berakar pada 'virus spiritual' utama, yaitu ketidaktahuan. Anda perlu makan obat, yaitu metode sejati untuk merealisasi jalan, khususnya kebijaksanaan yang menyadari kekosongan, yang akan membawa Anda ke keadaan yang

sehat, yang adalah penghentian sejati, penghentian semua dukkha dan penyebabnya.”

Buddha mendiagnosis penyakit dan meresepkan Dharma sebagai obat yang harus diambil. Sebagai makhluk terbatas, kita mendapatkan resep dan pergi ke apotek, kita mendapatkan pil, tetapi kita lupa bagaimana mengambilnya. Satu pil biru di pagi hari, dua pil pink di siang hari, dan setengah tablet yang hijau di antaranya. Kita perlu bantuan. Sangha adalah bantuan, orang-orang yang membantu kita mengambil obat, yang menghancurkannya dan mencampurnya dengan saus apel Wihara dan memasukkannya ke dalam sendok serta berkata, “buka mulut.” Pendekatan ini membantu kita untuk makan obat.





**14 Juli**

### **Bodhisattwa Mencuci Piring Orang Lain**

Jika orang benar-benar berlatih, ketika mereka melihat diri mereka marah pada orang yang meninggalkan piring kotor di wastafel, mereka akan berkata, "Saya marah. Kenapa? Apa yang saya pikirkan? Oh, saya memiliki seluruh cerita yang saya ceritakan kepada diri sendiri, bahwa orang-orang sengaja ingin menyakiti saya. Mereka meremehkan saya. Mereka mengharapkan saya menjadi budak mereka. Ada sedikit tinggi hati di sana, karena saya merasa terlalu baik untuk pekerjaan itu. Cinta saya tidak sejauh itu, untuk mencuci piring orang lain. Kecuali, tentu saja, mereka melakukan tiga sujud dan mengucapkan "terima kasih" setelahnya. Maka saya mungkin akan mempertimbangkannya."

Akan tetapi, mereka akan dapat melihat apa yang terjadi di pikiran mereka dan memperbaiki sikap mereka dengan mengingat, "Oh, saya sedang mempraktikkan jalan Bodhisattwa, jadi saya adalah pelayan orang lain. Ini adalah orang lain yang sudah baik padaku di banyak kehidupan

saya sebelumnya. Apa yang buruk tentang mencuci piring? Semuanya hanya membutuhkan 30 detik. Sedangkan cerita yang saya buat di dalam kepala saya ini memakan waktu satu jam dari waktu saya.”

Ini adalah praktik yang sebenarnya, berurusan dengan masalah-masalah seperti itu sewaktu mereka muncul, mengubah pikiran, dan melihat di mana kita berada. Sekadar duduk di bantal, melakukan pendarasan, dan tampak suci bukanlah tujuannya. “Mempraktikkan Dharma” berarti mentransformasi pikiran Anda.





## 15 Juli

### Berusaha

Saat Anda melakukan praktik perlindungan, apa yang Anda tuju adalah memperdalam kebijaksanaan dan welas asih Anda. Tujuan dari praktik bukan hanya untuk menghasilkan banyak keyakinan emosional, tetapi adalah untuk benar-benar memahami Buddha, Dharma, dan Sangha, apa mereka itu, apa hubungan kita dengan mereka, dan kemudian keyakinan dan inspirasi untuk berlatih akan datang secara alami darinya.

Kita tidak duduk di sana mencoba untuk, "Saya harus membuat diri saya memiliki keyakinan."

Cara seperti itu tidak akan berhasil. Benar-benar pikirkan tentang kualitas Buddha, Dharma, dan Sangha. Lalu pikirkan, "Saya memiliki kemungkinan untuk mengembangkan kualitas yang sama. Buddha bukanlah Buddha sejak semula, dia sama seperti saya. Dia berlatih, sedangkan saya hanya terus bermain poker atau berolahraga dengan ibu jari saya. Dia menciptakan sebab,

sementara saya tidak, tetapi kami memiliki potensi yang sama, saya juga bisa mencapai pencerahan penuh.”

Pikirkan, apa yang dipraktikkan Buddha? Dua elemen kunci adalah kebijaksanaan dan welas asih. Kita berlatih keduanya berdasarkan tekad untuk bebas dari siklus keberadaan samsara. Di sana Anda memiliki tiga aspek utama dari jalan, dan Anda melihat bagaimana ketiga aspek itu cocok dan pas dengan praktik perlindungan Anda.





## 16 Juli

### Delapan Sila Mahayana

Dengan pemikiran seperti itu, berusahalah dalam praktik perlindungan dan hiduplah sebaik mungkin dalam lima sila seumur hidup, yang dipuji oleh Buddha sebagai dasar kehidupan awam. Ambillah delapan sila satu hari pada waktu-waktu tertentu dan jaga dengan sangat cermat.

Delapan sila Mahayana sama seperti lima sila awam dengan tambahan persyaratan. Keduanya melibatkan tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbohong, dan tidak mengambil racun. Namun alih-alih mengikuti sila awam untuk menghindari perilaku seksual yang tidak baik dan tidak bijaksana, selama 24 jam ini yang dilakukan adalah selibat.

Sila Mahayana berikutnya adalah tidak duduk di tempat tidur atau kursi yang tinggi dan mahal. Di India kuno, semua orang duduk di lantai. Jika Anda duduk lebih tinggi, itu karena Anda adalah orang penting. Agar tidak terjebak dalam kesombongan atau kecongkakan, jangan duduk di

tempat tidur atau takhta yang tinggi dan mahal. Dalam budaya kita, orang duduk di kursi dan itu biasanya bukan tanda sombong kecuali, tentu saja, Anda duduk di sana sementara semua orang lain di lantai dan Anda melihat ke bawah pada orang lain dan merasa superior. Dalam budaya kita, sikap yang mirip adalah tatkala masuk ke ruangan dan duduk di kepala meja. Tinggalkan kebiasaan itu karena menciptakan kesombongan.

Sila berikutnya memiliki dua bagian. Satu bagian adalah tidak bernyanyi, menari, dan memainkan musik. Meski secara alami hal ini bukan tindakan negatif, tindakan tersebut ditinggalkan selama satu hari karena memerlukan banyak waktu untuk menyanyi, menari, dan bermain musik. Meskipun sila itu hanya mengatakan “bernyanyi, menari, dan bermain musik,” itu mencakup semua jenis hiburan: menonton film dan hal-hal yang menghibur hanya demi itu saja.

Bagian kedua adalah tidak memakai parfum, karangan bunga, atau hiasan. Parfum, karangan bunga, dan hiasan menarik perhatian untuk diri kita sendiri. Kita ingin membuat diri kita menarik, sehingga orang lain tertarik pada kita. Ini sangat mengganggu praktik Dharma.

Yang kedelapan adalah tidak makan pada waktu yang tidak tepat. Setiap waktu setelah tengah hari adalah waktu yang tidak tepat. Jadi, dari saat itu hingga fajar keesokan harinya, hanya minum. Minuman berarti minuman yang encer. Anda bisa menambahkan sedikit susu ke dalam teh, itu tidak masalah, tetapi bukan segelas susu. Tidak ada yoghurt. Anda bisa minum jus buah jika disaring, tanpa pulp di dalamnya. Anda bisa makan permen yang

langsung larut di mulut Anda, tetapi bukan yang harus dikunyah. Anda bisa minum kaldu sayuran, disaring melalui penyaring teh (bukan saringan mie).

Itulah delapan sila. Sangat baik untuk mengambil delapan sila ini. Anda bisa melakukannya kapan saja Anda mau. Ini sangat baik jika Anda merasa praktik Anda kehilangan energi, atau Anda betul-betul, benar-benar terganggu dan pikiran Anda berada di mana-mana. Atau apabila Anda melakukan sesuatu yang tidak membuat Anda merasa baik dan Anda tahu Anda perlu kembali ke jalur yang benar, maka ambillah sila ini selama satu hari. Benar-benar, praktik yang baik.





**17 Juli**

## **Membuat Keputusan yang Bijaksana**

Kalau apa yang Anda lakukan pada akhirnya menimbulkan penderitaan, meskipun mungkin tampak seperti kebahagiaan pada saat itu, jangan melakukannya. Bagaimanapun, makanan yang dimasak dengan cantik tetapi dicampur dengan racun jangan disentuh, bukan begitu?

Ketika dihadapkan untuk membuat keputusan, apa yang biasanya dilakukan orang? Kita biasanya melakukan hal yang membawa kebahagiaan sekarang tetapi menimbulkan rasa sakit di masa depan. Ini disebut bodoh. Itu adalah apa yang kita lakukan, karena kita sangat kecanduan kebahagiaan saat ini. Kita tidak memikirkan hasil jangka panjang dari tindakan kita.

Kita mungkin banyak berbicara tentang karma tetapi ketika sampai pada keputusan apakah kita ingin mengorbankan kesenangan seketika kita untuk menciptakan kebajikan demi sesuatu yang baik di masa depan, atau untuk

pembebasan dan pencerahan, kita tidak ingin melepaskan kesenangan sementara kita. Kita membuat pilihan, “Penderitaan di masa depan—kita akan menanganinya saat ia datang karena mungkin saja penderitaan itu tidak jadi datang.”

Di luar, sekalipun berbicara tentang percaya pada karma, di dalam kita tidak yakin apakah kita benar-benar percaya pada karma. Atau kita agak percaya, tetapi karma akan berbeda kalau berhadapan dengan kita, seperti semua hal kecil lainnya, kita akan mempurifikasinya nanti.

Anda benar-benar bisa melihat betapa menantanginya keadaan ini. Dalam banyak area kesehatan, dokter akan memberikan orang instruksi tentang cara merawat tubuh mereka, dan karena mereka melihat bahwa mengikuti instruksi ini tidak memberi mereka kesenangan seketika yang mereka inginkan, mereka lalu mengabaikan instruksi itu dan kemudian menderita banyak penyakit dan kelemahan di belakang hari.





**18 Juli**

### **Air di Punggung Bebek**

Saya suatu kali bekerja membantu Lama Yeshe, dan orang-orang datang, satu orang mengatakan ini, dan yang lain mengeluh tentang itu, tetapi dia hanya mendengarkan semuanya tanpa bereaksi. Seperti air di punggung bebek (peribahasa Inggris yang berarti bak air di atas daun keladi, editor). Dia mendengarkan dan menangani apa yang penting. Namun tidak bereaksi.

Orang mungkin mengatakan segala macam hal. Penting untuk dapat membedakan informasi apa yang penting yang perlu kita tangani pada saat itu atau nanti, dan informasi apa yang harus kita abaikan sepenuhnya. Mereka mengatakan Anda harus memilih pertempuran Anda. Setiap kali ada orang mengatakan sesuatu, dan Anda berkata, “Ini adalah sesuatu yang harus ditangani dan saya perlu mengoreksi orang ini,” maka Anda akan menjadi tak tertahankan. Kadang-kadang, Anda hanya harus membiarkan segala sesuatu berproses. Anda harus benar-benar membiarkan mereka berlalu, daripada meledak nanti. Jelas, pada waktu

Anda menekannya dan menumpuknya, itu bukan seperti air di atas punggung bebek. Itu masuk ke dalam wadah “dendam saya untuk dilampiaskan ke seseorang, lain kali kita berdebat”. Tidak membantu sekali.

Kadang-kadang orang-orang memberi tahu kita sesuatu dan kita meresponsnya serta menempatkan diri kita di tengah-tengah perjalanan emosional mereka, yang sama sekali tidak membantu. Ada orang yang suka berbuat seperti itu. Mereka melempar kail dan mereka ingin memancing kita ke dalam drama mereka, jadi Anda harus tahu kapan harus melepaskannya, tidak termakan kail, jangan memasukkan diri kita ke dalam sesuatu yang merupakan masalah untuk dibereskan orang lain.

Sebagai contoh, A datang ke saya dan mengeluh tentang B, dan kemudian saya menjadi tersangkut, “A tidak bahagia karena B melakukan sesuatu yang membuat A tidak bahagia, jadi kita memiliki dua orang yang tidak bahagia, dan saya sebaiknya memperbaiki dan membuat semua orang bahagia, karena kalau mereka tidak bahagia, saya akan selalu cemas berada di dalam lingkungan ini.”

Saya mencoba menenangkan A, kemudian saya pergi ke B dan saya bilang, “Kamu mengatakan ini dan itu. A marah padamu karena itu....”

Alih-alih menenangkan B, B marah, dan pergi ke A dan bilang, “Si anu memberi tahu saya bahwa kamu mengatakan ini dan itu tentang saya.”

Kemudian A berkata, “Ya, memangnya iya,” atau, “Tidak saya tidak berkata seperti itu, si anu terlalu melebihkannya.”

Kemudian mereka berdua marah pada Anda karena melebih-lebihkannya. Drama semacam ini bukan urusan kita.

Jika ada orang datang kepada kita dengan bicara yang tidak baik atau mengeluarkan unek-unek, baik adanya apabila kita bisa membantu orang tersebut untuk tenang. Kalau kita bisa membantu orang lain melihat amarah mereka dan menyadari bahwa mereka sedang marah dan kemudian menerapkan penawar Dharma, itu juga baik. Akan tetapi kita tidak perlu terlibat, bolak-balik antara dua pihak, mencoba memperbaiki masalah mereka yang telah kita anggap sebagai masalah kita tatkala sebenarnya bukan urusan kita.





## 19 Juli

### Berkembang Hari demi Hari

Manfaat sebenarnya dari mendedikasikan jasa kebajikan yang kita ciptakan adalah bahwa jasa kebajikan tersebut dilindungi dari kehancuran oleh amarah atau pandangan yang salah, dan itu mengarahkan jasa kebajikan kita untuk pergi ke arah yang kita inginkan, sehingga akan matang sebagaimana yang kita aspirasikan.

Penting untuk mendedikasikan jasa kebajikan kepada tujuan tertinggi, jangka panjang, yaitu pencerahan penuh. Jika Anda mendedikasikan untuk cita-cita luhur itu, jasa kebajikan tidak akan habis sampai cita-cita tercapai, dan dalam prosesnya, Anda mendapatkan kelahiran kembali yang baik dan kondisi yang baik. Seandainya Anda hanya mendedikasikan diri Anda untuk kelahiran kembali yang baik dan kondisi yang baik, jasa kebajikan akan matang dalam kehidupan yang akan datang dan lalu selesai. Sangat penting untuk memiliki tujuan jangka panjang pencerahan penuh dalam pikiran.

Sewaktu kita hidup dengan cara mengembangkan motivasi yang baik di pagi hari, sadar-penuh terhadap sila kita, dan memiliki kesadaran introspektif sepanjang hari itu, dan kita melakukan praktik purifikasi serta mendedikasikan jasa kebajikan di malam hari, kita akan membaik dari hari ke hari.

Kita mengakui bahwa kesalahan apa pun yang sudah kita buat, kita belajar darinya dan bertekad untuk tidak melakukannya lagi. Keesokan harinya kita mencoba lagi dan melakukan yang lebih baik, meski kadang-kadang kita mungkin kembali mundur atau terpeleset. Namun jika kita berlatih dengan cara ini secara terus menerus, berusaha melakukan apa yang baik, mempurifikasi apa yang tidak, serta mendedikasikan jasa kebajikan, maka kita akan maju. Saat kita maju, kemajuan tersebut menjadi jelas bagi orang-orang di sekitar kita karena kita menjadi orang yang lebih baik sebagai teman. Dalam pikiran kita, kita merasa bahwa kita adalah orang yang jauh lebih bahagia dari sebelumnya. Kita bisa melihat kemajuan terjadi melalui pengalaman kita sendiri juga.

Muliawan Dalai Lama selalu menasihati kita untuk tidak mencari kemajuan Anda dari hari ke hari, tetapi amati selama periode satu tahun, dua tahun, atau periode yang lebih lama. Pikirkanlah bagaimana Anda setahun yang lalu, dua tahun yang lalu, atau lima tahun yang lalu, dan Anda akan benar-benar melihat perubahan. Saya pikir beberapa dari Anda sudah berlatih lebih lama dari itu dan Anda dapat melihat perubahan dalam diri Anda. Orang-orang yang tinggal dengan Anda juga dapat melihat perubahan pada diri Anda. Ini adalah umpan balik yang sangat baik.

Pada awalnya Anda memulai dengan pemahaman yang cukup intelektual. Kemudian Anda mendapatkan beberapa pengalaman, merenungkannya berulang-ulang, sehingga pemahaman itu tidak lagi hanya intelektual melainkan lebih berdasarkan pengalaman. Menjadi pemahaman yang benar-benar Anda jalani, sehingga Anda memiliki banyak keyakinan padanya. Anda juga dapat mengamati perubahan dalam batin Anda dengan cara seperti itu.

Tatkala kita pertama kali mulai berlatih, kita mungkin berkata, “Apakah benar-benar mungkin untuk menyingkirkan ego yang berpusat pada diri sendiri? Saya tidak berpikir itu mungkin.”

Saat Anda berlatih dan mulai menerapkan penawarnya, Anda bisa melihat bahwa Anda sudah membuat kemajuan, dan itu memberi Anda kepercayaan berdasarkan pengalaman Anda sendiri. Pikiran yang berpusat pada diri sendiri mungkin tidak sepenuhnya hilang, tetapi tentunya lebih sedikit dari sebelumnya. Itu adalah kemajuan, dan kita seharusnya benar-benar bersukacita atasnya





**20 Juli**

## **Mengandalkan Dharma**

Sebagai kesimpulan: Anda dilahirkan sendirian dan mati sendirian, teman dan kerabat karena itu tidak dapat diandalkan, Dharma sendiri adalah andalan yang tertinggi.

Apa lagi yang bisa saya tambahkan ke sana? Singkat, dan sangat benar, bukan? Kita dilahirkan sendirian. Bahkan walaupun Anda adalah kembar dua atau tiga, atau bahkan jika Anda menjalani seluruh hidup Anda dikelilingi oleh makhluk hidup lainnya yang berjanji untuk tidak pernah meninggalkan Anda, dapatkah mereka memenuhi janji itu? Kita dilahirkan sendirian, dan kita mati sendirian. Bahkan bilamana semua orang mati bersama-sama pada waktu yang sama, masing-masing dari kita memiliki pengalaman kita sendiri. Tidak ada orang lain yang benar-benar berbagi pengalaman dengan kita dengan cara yang sama.

Orang lain bisa menjadi orang yang baik yang berjanji segala macam hal, tetapi bagaimana mereka bisa memenuhi janji-

janji itu sewaktu mereka sendiri tidak kekal dan berada di bawah pengaruh kemelekatan dan karma?

Orang lain mungkin memiliki niat baik tetapi apa yang bisa mereka lakukan dalam jangka panjang atau bahkan dalam jangka pendek, manakala mereka tak punya kontrol atas pikiran mereka sendiri, keterpikatan mereka datang dan pergi, dan karma mereka sedang matang di sini, di sana, dan di mana-mana? Dapatkah mereka benar-benar melindungi kita dari penderitaan?

Kita mungkin memiliki anjing besar atau bahkan pengawal yang mengatakan, "Saya akan melindungi Anda dari siapa pun yang mencoba menyakiti Anda," tetapi kendati demikian, makhluk hidup itu juga bisa mudah terluka dan mati. Jadi, bagaimana dia bisa melindungi kita dari penderitaan ketika dia bahkan tidak bisa mencegah tubuhnya sendiri dari cedera dan kematian?

Orang-orang berjanji untuk melindungi kita dari rasa sakit mental, "Saya akan mencintai Anda selamanya. Saya akan mendukung Anda selamanya."

Namun siapakah mereka? Mereka berada di bawah pengaruh keterpikatan. Pikiran mereka terombang-ambing. Satu saat, mereka menyukai kita dan ingin selalu bersama kita, saat berikutnya mereka marah pada kita dan tidak pernah ingin bersama kita. Semua ini dikendalikan oleh kondisi lain, mereka bukanlah hal-hal yang muncul sendiri yang kita bisa kontrol. Pikiran berubah. Karma berubah. Perlindungan nyata satu-satunya adalah praktik Dharma kita, karena siapa yang tahu apa yang akan kita alami dalam hidup ini?

Sangat menarik pada waktu Anda membaca biografi orang-orang. Beberapa orang mulai dengan keadaan yang mengerikan ketika mereka masih muda, dan pada saat mereka tua, mereka memiliki kehidupan yang sangat baik. Orang lain mulai dengan kehidupan yang indah saat muda, dan kemudian ketika mereka menua, karma negatif matang, dan mereka mengalami banyak rasa sakit dan penderitaan. Misalnya, kaum aristokrat di Tiongkok berakhir dipenjara, dipukuli, dan disiksa hanya karena mereka berasal dari kelas-atas selama revolusi komunis dan revolusi kebudayaan. Tidak ada yang melihat ini datang. Tatkala seseorang lahir, tidak ada yang bisa berkata, “Anda tahu, Anda akan dipenjara dan disiksa pada saat Anda berusia 40 tahun.”





**21 Juli**

## **Bagaimana Anda Menjadi Praktisi yang Baik?**

Bagaimana Anda menjadi praktisi yang baik? Dengan memulai dari tempat kita sekarang dan belajar, berlatih, serta terus-menerus membiasakan diri dengan ajaran. Kita memperoleh kemampuan untuk mentransformasikan kesulitan, sehingga malah menjadi bantuan di atas jalan.

Saat tidak memahami kekuatan Dharma, yang merupakan satu-satunya yang benar-benar bisa kita andalkan, kita lalu mencari perlindungan pada manusia yang tidak memiliki kemampuan untuk melindungi kita, sama seperti kita tidak memiliki kemampuan untuk melindungi mereka. Kita bisa memiliki banyak welas asih untuk orang lain, tetapi ketika karma mereka kuat, apa yang bisa kita lakukan untuk mengatasi karma mereka? Kita bisa menanam benih, tetapi benih butuh waktu untuk matang. Hal ini berlaku sama untuk kita.

Kita berdoa kepada Buddha untuk mengubah situasi eksternal tanpa menyadari bahwa yang sangat perlu

kita ubah adalah batin kita sendiri. Kita semua pernah mengalami berada dalam situasi eksternal yang hebat dan masih merasa sengsara. Apakah Anda punya pengalaman seperti itu? Anda berada dalam lingkungan yang indah dengan orang-orang yang Anda sukai, tetapi Anda merasa tidak tenteram? Jadi bukan soal mengubah dunia luar. Melainkan mengubah apa yang ada di sebelah dalam.

Salah satu tanda yang Anda pakai untuk mengukur praktik dan kemajuan Anda adalah melihat sejauh mana Anda siap menerima situasi eksternal dan mengubah pikiran Anda daripada selalu mencoba mengubah segala sesuatu yang ada di luar. Kalau Anda bisa mengubah situasi eksternal, lakukan jika memang mudah dilakukan. Namun jangan habiskan semua energi hidup Anda untuk mencoba mengubah situasi eksternal, karena Anda tidak akan pernah mendapatkan persis apa yang Anda inginkan, dan tidak ada orang lain yang akan pernah menjadi apa yang Anda inginkan. Mari kita ubah diri kita sendiri.





**22 Juli**

## **Jadilah Transparan**

Jadilah transparan dan jangan defensif karena semua orang tahu kekurangan kita. Manakala seseorang memberi Anda umpan balik, dengarkan. Jika apa yang mereka katakan benar, bilang, “Terima kasih banyak, saya sedang memperbaikinya.”

Tidak perlu mencoba melukis gambar yang indah, “Sebenarnya saya tidak bermaksud seperti ini, dan situasi ini sedikit di luar kendali, bla bla bla,” sebaliknya bilang, “Anda benar, saya tidak menceritakan yang seutuhnya.”

Katakan apa adanya dan tidak perlu merasa malu tentang hal itu daripada mencoba mencari justifikasi dan menjadi defensif sementara semua orang tahu apa yang terjadi.

Apabila orang lain salah paham dan beranggapan buruk tentang Anda, sebisa mungkin, koreksi dan sampaikan informasi yang tepat. Transparansi sangat baik bagi kita secara psikologis daripada menutupi sesuatu. Jika kita melanggar sila, begitulah adanya. Lalu kita berhenti

melakukan penyesalan diri, rasa bersalah dan malu yang menghalangi praktik. Penting untuk mengaku dan hanya katakan “Ini dia,” daripada, “Yah, saya melakukannya, tetapi sebenarnya salah dia juga.”

Mari kita akui kesalahan kita, tetapi tidak perlu kepo atas apa yang bukan tanggung jawab kita.





**23 Juli**

## **Mengubah Keengganan yang Keras Kepala**

Mengubah keengganan yang keras kepala dalam pikiran kita adalah keterampilan yang sangat penting untuk dikembangkan, karena di dalam perjalanan hidup kita semua harus melakukan apa yang tidak kita sukai. Saya ingat suatu ketika komunitas Sravasti Abbey bekerja bersama untuk membersihkan sampah yang ditinggalkan oleh beberapa pekerja di Gotami House. Orang-orang tertawa dan bersenang-senang meskipun melewati sampah bukanlah sesuatu yang biasanya kita anggap sebagai pekerjaan yang menyenangkan. Jika orang meminta relawan, banyak yang mungkin akan pergi ke arah lain dan meninggalkan pekerjaan itu untuk dilakukan orang lain. Namun pengalaman itu menunjukkan kepada saya bahwa apabila bisa mengatasi rasa enggan, kita dapat menikmati melakukan hal-hal yang sebelumnya kita pikir tidak akan kita sukai. Mengatakan dengan keras kepala, "Saya tidak mau melakukannya," menghambat kemajuan spiritual

kita, karena kita melewatkan kesempatan untuk melatih pikiran kita dan mengubahnya menjadi lebih baik.

Pada waktu kita marah pada seseorang atau mengalami keterpikatan, kita perlu berusaha keras untuk bekerja dengan keadaan pikiran kita yang tidak menyenangkan, bukan malah berpikir, “Mengubah pikiran saya sangat sulit dan lagi pula orang-orang ini idiot semua. Jadi lebih baik saya melakukan sesuatu yang saya nikmati saja.”

Kalau kita membawa sikap buruk ini ke dalam praktik Dharma kita, jelas kita tidak akan bisa maju jauh, karena kapan pun ada sesuatu yang muncul yang tidak suka kita lakukan, kita akan keluar dari sisi kanan, keluar dari sisi kiri, atau pergi ke bawah tanah untuk menghindari situasi. Kita juga membuat orang lain menanggung beban, yang tidak sejalan dengan aspirasi kita untuk memberi manfaat bagi semua makhluk hidup.

Hidup dalam komunitas sangat membantu karena memberikan banyak kesempatan bagi kita untuk bangkit dan berlatih mengubah pikiran kita dengan menarik diri kita keluar dari keadaan pikiran yang sangat keras kepala dan enggan.



**24 Juli**

## **Cara Pandang Luas**

Penting untuk memiliki cara pandang yang luas dan berpikir besar. Itulah cara Lama Yeshe melakukannya. Bukan hanya berpikir besar untuk kehidupan yang ini, tetapi berpikir besar melampaui kehidupan ini.

Kita bukan hanya tubuh dan identitas yang kita miliki dalam kehidupan ini. Ada kesinambungan kesadaran yang telah berlangsung sejak masa lalu tanpa awal dan akan terus berlangsung ke masa depan yang tak terbatas, meskipun tidak ada diri yang solid terkait dengan kesadaran tersebut. Walau demikian, sekalipun tidak ada orang yang solid, sebab-akibat tetap berfungsi dan tindakan yang dilakukan dalam satu kehidupan mempengaruhi apa yang akan dialami dalam kehidupan berikutnya dan banyak kehidupan di masa depan setelah itu. Demikian pula, apa yang kita alami dalam kehidupan ini disebabkan oleh tindakan yang sudah kita ciptakan di masa lalu. Semakin kita dapat memiliki pandangan yang luas tentang kesinambungan kesadaran dan fungsi sebab-

akibat—tetapi tetap sadar bahwa tidak ada orang yang solid—semakin penuh perhatian dan santai pikiran kita jadinya. Semakin kita bisa melihat hal-hal dengan cara ini, semakin kita akan menghargai fungsi sebab-akibat, dan kita akan menghargai kenyataan tidak adanya suatu orang yang konkret.

Saat menjalani hari-hari Anda, coba berpandangan seperti itu selama yang Anda bisa. Khususnya coba ingat bahwa siapa yang Anda pikir adalah Anda pada dasarnya merupakan halusinasi yang dibuat oleh pikiran. Oleh karena itu, tidak banyak gunanya menjadi sangat melekat pada “Saya” besar ini yang sudah kita ciptakan, yang kita pikir adalah pusat alam semesta. Lebih baik melepaskan pandangan “Saya” itu dan, sebaliknya, terbuka untuk kesalingterhubungan yang selalu mengalir ini.





**25 Juli**

## **Rasa Bersalah**

Penting untuk menyadari bahwa rasa bersalah dari sudut pandang Buddha adalah hambatan untuk pembebasan dan pencerahan. Sementara pertobatan adalah sesuatu yang bermanfaat, karena kita menyadari tindakan kita yang salah. Rasa bersalah tidak bermanfaat, karena mengarah pada banyak menyalahkan diri sendiri serta rasa diri yang berlebihan yang mengatakan, "Saya begitu buruk. Saya yang terburuk."

Penting untuk membedakan antara rasa bersalah, bertobat, dan memunculkan pertobatan, yang memungkinkan Anda untuk sembuh, memaafkan, dan meminta maaf.

Ada juga rasa bersalah yang melintir. Ketika rasa bersalah melintir terjadi, satu orang mencoba membuat orang lain merasa bertanggung jawab atas ketidakbahagiaannya. Dari sudut pandang Buddha, kita semua bertanggung jawab atas ketidakbahagiaan kita sendiri. Tidak ada orang lain yang bertanggung jawab atas itu. Tidak adil atau sah

atau layak bagi kita untuk membuat orang lain merasa ikut bersalah dan mencoba membuat mereka merasa buruk tentang apa yang telah mereka lakukan. Sebaliknya, kita harus mengakui bagaimana karma kita menempatkan kita dalam situasi ini dan bagaimana delusi kita merespon situasi tersebut. Bukan menyalahkan diri sendiri. Kadang-kadang dalam kehidupan ini, kita tidak melakukan apa-apa yang menyebabkan situasi atau membuat kita pantas mendapatkannya, tetapi secara karma kita memiliki tanggung jawab. Dan kita bertanggung jawab atas bagaimana kita bereaksi terhadap situasi di masa kini. Mencoba membuat orang lain merasa ikut bersalah sangat tidak pantas dari sudut pandang Buddha. Demikian pula, jika orang lain mencoba membuat kita merasa ikut bersalah, kita tidak memiliki alasan untuk menerimanya.

Apabila orang lain mencoba membuat kita merasa buruk tentang apa yang kita lakukan, karena mereka tidak menyukainya, atau mereka ingin kita melakukan sesuatu yang lain, atau mereka tidak bahagia dan mereka ingin menyalahkannya pada kita dan membuat kita merasa buruk; tidak ada alasan bagi kita untuk membiarkan pandangan itu menempel pada kita, sebab itu adalah proyeksi dan kebingungan mereka sendiri. Kita bertanggung jawab atas tindakan kita, dan jikalau memang kita sudah melakukan sesuatu yang tidak benar dalam suatu situasi, kita akui saja keadaan itu. Kita tidak bertanggung jawab atas perasaan orang lain, karena kita tidak bisa membuat mereka merasakan apa pun. Kita bertanggung jawab atas motivasi buruk kita, tetapi kalau kita telah bertindak dengan niat baik dan mereka masih kesal atau marah, tidak ada alasan bagi kita untuk merasa bersalah. Bilamana mereka mencoba

membuat kita ikut merasa bersalah, itu cukup manipulatif, dan kita akan dikendalikan jika kita mengikutinya.

Kadang-kadang kita terjebak dalam kebiasaan lama kita tentang bagaimana kita bereaksi secara emosional terhadap sesuatu. Baik menyalahkan atau membuat orang lain merasa ikut bersalah atau membiarkan diri kita merasa bersalah atau merasa ikut bersalah. Di awal, kita mungkin cukup bingung tentang semua ini sebab kebiasaan dan emosi lama ada di sana. Namun ketika membawa kebijaksanaan Anda ke dalam situasi itu, dan apabila benar-benar memikirkannya, maka seiring waktu Anda akan dapat benar-benar menjernihkan segalanya—apa tanggung jawab Anda, dan apa tanggung jawab orang lain? Keadaan itu membuat hubungan antar manusia menjadi lebih jelas.





**26 Juli**

## **Keyakinan dalam Jalan**

Kita bangun hari ini, dan hari itu dimulai dengan baik. Kita punya hari lain untuk berlatih, tetapi karena kita tidak tahu berapa lama kita akan hidup atau kapan kematian akan datang, kita perlu benar-benar hadir dalam hidup kita dan membuat keputusan yang bijaksana. Karena apa yang kita lakukan sekarang memiliki efek jangka panjang di masa depan, penting untuk menjaga tindakan mental, verbal, dan fisik kita.

Terkadang itu mungkin berarti mengalami sedikit ketidaknyamanan dalam hidup ini untuk memiliki kesempatan mempraktikkan Dharma, sehingga kita menciptakan sebab-sebab baik yang akan menguntungkan kehidupan masa depan kita yang membawa kita ke pembebasan dan pencerahan penuh Kebuddhaan. Terkadang Kebuddhaan mungkin terlihat abstrak atau jauh. Kita mungkin berkata, "Bagaimana saya tahu jika itu bahkan ada? Bagaimana saya tahu bahwa saya mampu mencapainya?"

Semakin kita memahami bagaimana ketidaktahuan adalah akar dari dukkha (kondisi tidak memuaskan atau penderitaan), semakin kita akan menyelidiki bagaimana ketidaktahuan itu beroperasi. Kita akan memperhatikan bagaimana ia memahami objek dan akan mempertanyakan apakah itu benar. Melalui refleksi mendalam, kita akan melihat bahwa kebijaksanaan memahami objek dengan cara yang berlawanan dengan ketidaktahuan. Dengan demikian kita akan mendapatkan keyakinan bahwa adalah memungkinkan untuk menghilangkan ketidaktahuan dengan menghasilkan kebijaksanaan yang sesuai dengan kenyataan. Kebijaksanaan ini kemudian dapat menghapus semua gangguan mental dan kelatengan mereka, membuatnya menjadi mungkin bagi kita untuk mencapai pencerahan penuh.

Jangan hanya menerima keberadaan Kebuddhaan dengan kepercayaan buta. Benar-benar pikirkan tentang akar penyebab situasi kita saat ini dalam siklus kehidupan samsara. Lihat apakah akar itu bisa dihilangkan dan kemudian pelajari jalan untuk melakukannya. Pertimbangkan bagaimana kondisi pikiran Anda saat bebas dari gangguan. Melalui refleksi semacam itu, kita akan mendapatkan keyakinan berdasarkan pemahaman bahwa pencerahan itu mungkin dan bahwa Tiga Permata ada.



**27 Juli**

## **Mudita Si Rusa**

Tatkala kita bertemu dengan makhluk hidup lainnya sepanjang hari, baiklah untuk mengingat bahwa mereka bukanlah tubuh dan pikiran mereka saat ini. Suatu sore, seorang teman dan saya sedang berjalan kembali dari hutan yang mengelilingi Wihara. Kami bertemu dengan Mudita, seekor rusa besar, yang sedang berjalan di sepanjang Jalur Jalan Tengah dengan tanduk rusa jantan besar miliknya. Dia sedikit pemalu dan berlari-lari di jalan dan menjauh dari kami. Kemudian dia berbalik dan melihat kepada kami sama kuatnya dengan cara kami melihat dia. Kita berbagi alam semesta dengan begitu banyak jenis makhluk hidup yang berbeda seperti Mudita, semuanya sudah menjadi orang tua kita dalam kehidupan sebelumnya. Kita telah berada dalam hubungan yang sangat intim dengan mereka dan menerima banyak kebaikan dari mereka.

Ketika kita bertemu dengan mereka lagi dalam kehidupan ini, alih-alih hanya melihat mereka sebagai tubuh atau label

itu, kita harus berpikir, “Ada seseorang yang sangat dekat denganku di masa lalu dan sudah sangat baik padaku.”

Atau setidaknya kita bisa berpikir, “Ada seseorang yang sama seperti saya dalam menginginkan kebahagiaan dan tidak ingin menderita.”

Oleh karena itu, baik saat Anda melihat belalang, rusa besar, burung merak, orang yang Anda sukai, atau orang yang Anda tidak sukai, biarkan perasaan muncul, “Saya ingin baik dan berwelas asih kepada mereka.”

Dengan cara ini, kita berlatih mengembangkan welas asih hingga titik di mana kita menghasilkan Bodhicitta, keinginan untuk mencapai pencerahan secepat mungkin untuk kebaikan semua makhluk.





**28 Juli**

## **Kemelekatan**

Dalam ajaran, analogi untuk kemelekatan atau keterpikatan adalah madu di atas pisau cukur. Madu itu terasa sangat manis dan lezat saat Anda menjilatnya dari pisau cukur, tetapi Anda juga mengiris lidah Anda dan menyakiti diri sendiri. Ini adalah kualitas menipu dari keterpikatan, yang memancing kita berpikir bahwa keadaan itu membawa kebahagiaan, karena umumnya ada perasaan bahagia dalam pikiran sewaktu kemelekatan muncul. Kita sangat kecanduan kebahagiaan derajat rendah dari kehidupan ini, sehingga kita tidak menyadari kita sedang menciptakan penderitaan. Tidak cukup untuk mengingat kerugian dari keterpikatan secara intelektual; kita perlu memeriksa kehidupan kita dan menemukan banyak contoh apa yang terjadi setelah kita menjadi terpicat pada sesuatu.

Segala yang telah kita lakukan karena kemelekatan mungkin sudah membawakan kita kesenangan indrawi, perasaan bahwa kita dicintai dan merasa spesial, atau bahwa kita memiliki tempat, dan orang-orang menghargai

kita. Namun apakah kemelekatan atau keterpikatan tersebut membawa kebahagiaan utama, atau akankah kita akhirnya merasa kecewa dan mendapatkan khayalan palsu dengan harapan dan ekspektasi kita yang tidak terpenuhi? Jenis tindakan negatif apa yang telah kita lakukan di bawah pengaruh keterpikatan?

Dalam jangka panjang, bukankah kemelekatan pada tubuh saat kematian mendorong kita untuk mengambil kelahiran kembali dan semua penderitaan yang menyertainya? Tatkala kita sadar bahwa kemelekatan adalah musuh yang mengganggu kita, bukan teman yang manis, kita akan ingin melenyapkannya, bukan bekerja sama dengannya. Untuk itu diperlukan beberapa pekerjaan dari pihak kita, tetapi berpikir tentang efek keterpikatan secara pribadi bisa sangat efektif.





**29 Juli**

## **Menjaga Indra**

Kapan pun kita berada dalam lingkungan yang sangat sibuk, kita harus menjaga pikiran kita dengan menjaga indra kita. Menjaga indra mencakup sadar-penuh ke mana mereka pergi—ke mana kita mengarahkan pandangan kita, suara apa yang kita perhatikan, bau apa yang kita fokuskan, rasa apa yang kita rindukan, dan sensasi sentuhan apa yang kita bayangkan dan kita dambakan. Ini khususnya berlaku untuk kelima indra, karena mereka adalah yang berhubungan dengan dunia luar.

Namun, praktik ini juga akan mempengaruhi indra keenam, indra mental, dan semua prakonsepsi yang muncul dalam pikiran kita karena kontak dengan banyak fenomena eksternal. Proses menjaga indra adalah praktik monastik dasar yang kami lakukan di Sravasti Abbey, tetapi kami terutama mempraktikkannya saat pergi ke kota. Di kota, ada papan iklan, juga musik dan banyak orang, bukan kupu-kupu, atau tanaman liar, atau rusa yang sering kami lihat di sekitar Wihara. Kami harus berhati-hati untuk tidak

membiarkan mata, telinga, dan imajinasi kami berkeliaran ke mana-mana, tetapi harus berusaha tetap sangat terpusat dengan pernapasan dan motivasi kami dalam kebaikan hati.





**30 Juli**

## **Kemunculan yang Saling Ketergantungan dan Welas Asih**

Kemunculan yang saling ketergantungan biasanya muncul di sisi kebijaksanaan dari jalan. Namun, ia juga menonjol saat kita sedang menumbuhkan Bodhicitta, termasuk di dalamnya praktik mengenali dukkha, atau kondisi yang tidak memuaskan, apa adanya, dan merenungkan kebaikan yang sudah kita terima dari semua makhluk hidup. Pertama, kita harus melihat situasi kita yang berada di dalam samsara dan ingin bebas. Kemudian kita dapat merenungkan bagaimana kondisi ini juga dihadapi semua makhluk hidup lainnya dan ingin mereka juga bebas dari samsara.

Ketika memeriksa kondisi kita yang “terjebak” di dalam samsara, kita merenungkan dua belas mata rantai kemunculan yang saling ketergantungan, bagaimana setiap mata rantai bergantung pada mata rantai sebelumnya, dan bagaimana asal mula setiap kelahiran dapat ditelusuri

kembali ke ketidaktahuan. Bermeditasi pada kemunculan yang saling ketergantungan membantu kita melihat bagaimana kondisi kita yang tidak memuaskan bukan terjadi tanpa sebab—kondisi itu tidak diciptakan oleh orang lain (percaya atau tidak), maupun pencipta eksternal dengan peta bagaimana alam semesta seharusnya berfungsi.

Buddha sebagian besar memberikan ajaran tentang kemunculan yang saling ketergantungan untuk menunjukkan bahwa tidak ada pencipta eksternal dari situasi kita. Situasi kita semuanya berakar dalam pikiran, pikiran yang bodoh. Dari ketidaktahuan muncul tindakan yang terkondisi, dari sana muncul kesadaran di mana benih karma ditempatkan. Dari sana muncul nama dan bentuk saat ada konsepsi di rahim, dan seterusnya, berakhir dengan kelahiran. Bergantung pada kelahiran, ada penuaan dan kematian, dengan banyak lagi siklus dua belas mata rantai yang diciptakan di antaranya. Dengan memahami kemunculan yang saling ketergantungan dalam konteks ini, kita menyadari bahwa kita dan semua makhluk hidup lainnya berada dalam perahu yang sama dan kita semua ingin bebas. Makna sebenarnya dari welas asih kepada diri sendiri bukanlah tidur larut dan sarapan di tempat tidur, tetapi ingin mengeluarkan diri kita dari samsara. Welas asih terhadap orang lain adalah kemudian memperluas keinginan yang sama, supaya mereka juga bebas.



**31 Juli**

## **Manfaat Hidup yang Melepaskan Keduniawian**

Baik orang awam maupun monastik memiliki kesempatan untuk hidup dengan gaya hidup sederhana, dan menjalankan disiplin yang memungkinkan kita melakukannya adalah kesempatan yang sangat berharga, yang akan memberi manfaat bagi masyarakat, generasi mendatang, dan diri kita sendiri. Bahkan sekelompok kecil individu dapat memiliki dampak positif pada dunia dengan menahan diri dari konsumsi berlebihan, tidak menyakiti orang lain, dan berusaha menenangkan pikiran yang selalu berkata, “Saya, saya, saya, saya, saya, milikku, milikku, milikku, kasih aku, kasih aku, kasih aku.”

Ini karena kita semua saling terkait dan kita semua saling terhubung. Mari kita tantang penderitaan pribadi dan kolektif kita dengan secara sadar menjinakkan dan mentransformasi pikiran kita yang berpusat pada diri sendiri, pikiran kita yang serakah, dan arogan.



## **Penerbit Dian Dharma**

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

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

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

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

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



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

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

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

### **Media Sosial**

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

### **Kebaktian Umum**

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

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Minggu, pk. 09.00 – 11.30 (Pali)

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

Minggu, pk. 08.30 – 10.30

### **Dharma Class**

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

### **Latihan Meditasi**

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



## **WIHARA EKAYANA SERPONG**

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

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

### **Media Sosial**

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

### **Kebaktian Umum**

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

### **Kebaktian Pemuda**

Minggu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

### **Kebaktian Remaja**

Sabtu, pk. 10.00 – 11.30 (Pali)

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

Minggu, pk. 10.00 – 11.30

### **Latihan Meditasi**

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan)