

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**

Agustus

**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
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



Agustus



*Benar, agama Buddha punya **“Satu Guru,
Banyak Tradisi”** ada saja sesuatu untuk
setiap orang!*



1 Agustus

Lima Renungan

Kita melakukan lima renungan sebelum makan. Saya merenungkan semua sebab dan kondisi serta kebaikan orang lain sehingga saya bisa menerima makanan di sini. Dimulai dengan semua makhluk kecil, seperti cacing dan serangga yang membantu menumbuhkan makanan. Berlanjut ke orang-orang yang menanam makanan, yang memanennya, yang mengolahnya, yang mengemasnya, yang mengangkutnya, serta yang membuat kendaraan untuk pengangkut, apakah kapal, pesawat, atau mobil. Semua yang membuat jalan, dermaga, dan bandara. Yang membelinya dan mendonasikannya ke Wihara. Semua ibu dan ayah, nenek dan kakek dari semua orang lain yang ada dalam silsilah itu. Kita juga dapat merenungkan karma kita yang membawa kita ke Wihara, tempat makanan disajikan.

Saya merenungkan praktik saya sendiri, selalu berusaha memperbaikinya. Kita perlu berhenti setiap hari dan bertanya kepada diri sendiri bagaimana kita melakukan praktik kita hari ini. Bagian dari praktik kita adalah

berhenti, melihat dengan mendalam, dan paham di mana kita berada serta apa yang perlu kita lakukan untuk maju di sepanjang jalan. Bukan sekadar lewat, kita harus benar-benar menerapkannya dalam praktik.

Saya merenungkan pikiran saya, berhati-hati menjaganya dari keserakahan, kesalahan, dan noda lainnya. Ada antidot untuk noda ini yang harus kita lihat. Muliawan Dalai Lama mengatakan jika kita menyelidiki pikiran kita pada saat kita sangat egois dan sibuk dengan diri kita sendiri dengan mengesampingkan orang lain, kita akan menemukan bahwa pikiran negatif yang mengganggu ini adalah akar dari perilaku tersebut. Karena sangat mengganggu pikiran kita, saat kita menyadari bahwa kita berada di bawah pengaruh pikiran-pikiran mementingkan diri sendiri ini, kita harus menerapkan antidot terhadap mereka. Kita harus menjaga pikiran kita dan selalu menerapkan antidot kalau dibutuhkan. Tidak cukup diomongkan saja, kita harus benar-benar duduk dan menerapkannya.

Saya merenungkan makanan ini, memperlakukannya sebagai obat yang luar biasa untuk memberi makan tubuh saya. Makanan adalah salah satu kebutuhan dasar yang kita butuhkan, dan kita tidak bisa hidup tanpanya. Banyak kali kita menganggap makanan itu biasa saja, tetapi ada banyak makhluk kelaparan di dunia ini yang akan mati hari ini karena mereka tidak memiliki makanan yang mereka butuhkan untuk makan. Mereka akan kehilangan kesempatan untuk mempraktikkan Dharma. Bayangkan bagaimana rasanya seandainya Anda kelaparan dan seseorang menawarkan makanan ini kepada Anda serta menyelamatkan hidup Anda, setidaknya untuk sekarang.

Saya merenungkan tujuan menjadi Buddha, menerima dan mengonsumsi makanan ini untuk mencapainya. Tujuan hidup kita sekarang haruslah Bodhicitta—menjadi sepenuhnya terjaga secepat mungkin untuk memberi manfaat bagi semua makhluk hidup. Kita harus menerima dan menghargai makanan ini. Menghargai semua makhluk dan sebab serta kondisi yang membuatnya mungkin, sehingga kita dapat memiliki kesempatan untuk melihat pikiran kita. Kesempatan untuk menjalankan praktik, sehingga kita tumbuh dalam kebijaksanaan dan kasih sayang, sampai akhirnya menjadi Buddha, sehingga kita dapat membantu semua makhluk hidup bebas dari penderitaan. Kita perlu benar-benar meluangkan waktu untuk melihat setiap poin-poin ini dan membuat mereka hidup di dalam hati dan pikiran kita. Kita perlu benar-benar merenungkan, memikirkan, dan mengontemplasikannya untuk membuat cara seperti ini penting dalam hidup.





2 Agustus

Ketika Orang Lain Salah Paham terhadap Aksi Kita

Terkadang ketika kita mencoba membantu orang lain, mereka salah menafsirkan gestur kita dan malah menyalahkan kita. Atau kadang-kadang orang salah memahami tindakan kita dan menjadi marah serta kesal tanpa alasan yang jelas. Dalam situasi seperti ini, penting bagi kita untuk memeriksa motivasi perilaku kita dan apakah kita sudah lalai dengan cara apa pun atau memiliki beberapa permusuhan halus yang belum kita akui. Apabila kita menemukan bahwa kita melakukan sesuatu yang salah, tentu saja, yang terbaik adalah meminta maaf. Namun kalau motivasi kita jelas dan tindakan kita tidak dimaksudkan untuk menyakiti, kita hanya perlu berlatih kesabaran dan welas asih serta menyadari bahwa orang tersebut sudah kalah oleh penderitaan mereka dan tengah mengalami pandangan akibat karma mereka pada saat itu. Kita harus tetap teguh, memiliki sikap penuh kasih, dan mencoba berkomunikasi sebaik mungkin. Kadang-kadang yang terbaik adalah memberikan ruang kepada orang

tersebut terlebih dahulu karena sulit untuk berkomunikasi
sewaktu pikiran sedang seperti itu.





3 Agustus

Sifat-dasar Buddha

Kita bukanlah tindakan kita. Orang dan tindakan adalah dua hal yang berbeda. Anda harus belajar membedakan tindakan berbahaya seseorang dari orangnya. Tindakan bisa sangat memalukan, negatif, berbahaya, dan menjijikkan. Namun itu tidak berarti orang yang melakukannya memalukan, berbahaya, negatif, dan menjijikkan. Mengapa? Karena orang itu memiliki sifat Buddha. Dia memiliki kemungkinan untuk menjadi terjaga sepenuhnya. Sifat paling dasar dari batinnya adalah sesuatu yang murni dan tidak tercemar, yang tidak pernah bisa tercemar. Kita tidak pernah bisa mengatakan seseorang itu jahat. Kita tidak pernah bisa mengatakan seseorang itu putus asa. Tidak pernah. Itu seperti mengatakan dia tidak memiliki sifat-dasar Buddha. Itu seperti mengatakan Buddha adalah pembohong dan dia tidak tahu apa yang Beliau bicarakan ketika Beliau mengatakan bahwa semua makhluk hidup memiliki kemungkinan untuk terjaga sepenuhnya.

Semua orang, tidak peduli apa yang mereka lakukan, masih memiliki sifat-dasar batin yang murni. Itu berarti orang itu tidak jahat dan tidak putus asa atau tidak tak berdaya. Dia bisa melakukan sesuatu. Sangat penting untuk mengingat sifat-dasar batin yang murni. Pertama, itu menetapkan dasar yang sangat kuat, yaitu kita bisa menghargai diri sendiri, karena sifat-dasar batin yang murni selalu ada. Selanjutnya, sifat-dasar itu tidak bisa tercemar. Itulah alasan bagi saya untuk menghargai setiap makhluk hidup lainnya dan tidak membeda-bedakan di antara mereka. Saya masih bisa mengatakan apa yang mereka lakukan itu mengerikan, tetapi saya tidak perlu membenci mereka karena sudah berbuat seperti itu. Saya masih bisa mengatakan, "Saya membuat kesalahan," tetapi itu tidak berarti saya adalah orang yang menakutkan. Sangat, sangat penting untuk mengingat hal ini.





4 Agustus

Optimisme dan Penyucian

Dalam mempelajari kerugian dari samsara, seakan-akan kita berada dalam kontradiksi dengan metode saat kita diajarkan untuk mengembangkan purifikasi. Optimisme berbeda dari kemelekatan pada kenikmatan hidup. Ada kebingungan ketika mempertimbangkan hal ini dalam konteks ajaran tentang kerugian dari samsara.

Sikap optimis tentang hal-hal yang terjadi dalam hidup kita, yang juga merupakan sikap realistis sepenuhnya, mengatakan, "Apa yang bisa saya pelajari, bagaimana saya bisa mendapatkan manfaat, bagaimana saya bisa menerima, bagaimana saya bisa terhubung dengan orang lain?"

Itu adalah sikap yang bermanfaat, dan kehidupan semua orang akan jauh lebih baik bilamana mereka memiliki sikap optimis daripada selalu mengandaikan yang terburuk.

Pada waktu kita berbicara tentang kerugian dari samsara, itu juga adalah sikap realistis. Kita tidak sedang pesimis.

Kita melihat apa adanya siklus kehidupan itu dan apa yang bukan. Kita memupuk kekecewaan tertentu terhadap samsara, tetapi kekecewaan itu melawan pikiran yang mengatakan, “Saya akan menemukan kesenangan, kegembiraan kebahagiaan, dan kebahagiaan tertinggi dalam samsara.” Itu sebenarnya adalah sikap yang tidak realistis karena tidak akan pernah terjadi. Kita perlu melihat samsara apa adanya agar kita bisa menanganinya dengan cara yang praktis, yaitu dengan mengembangkan keinginan dan tekad untuk keluar dari situ dan mengatasinya. Tidak berarti kita mendekati hidup dengan cara yang pesimis, selalu menganggap yang terburuk akan terjadi. Itu adalah sikap yang tidak realistis karena terlalu cepat mengambil kesimpulan. Optimisme itu bermanfaat, ada realisme di dalamnya. Berpikir optimis tidak berarti kita berpikir kita akan menemukan kebahagiaan abadi dan kegembiraan di samsara, sebab itu tidak akan pernah terjadi. Kita menjadi optimis tentang mencapai pembebasan, tentang menghasilkan Bodhicitta, dan tentang mencapai pencerahan penuh, yang merupakan keadaan baik, keadaan kebahagiaan abadi yang bisa kita capai dan yang bisa kita tuju.

Apakah mengembangkan pengentasan dari samsara realistis? Kita tidak tinggal dalam mentalitas “samsara bau”, kita menumbuhkan optimisme yang akan membawa kita mengembangkan kualitas baik kita, menanggalkan penderitaan kita, dan mencapai pencerahan penuh. Pada saat yang sama, ketika kita berada dalam samsara, dalam kehidupan sehari-hari, kita mencoba dan memiliki motivasi positif yang bermanfaat dan realistis. Optimisme bahwa

kita memiliki potensi untuk keluar dari samsara termasuk dalam bagian pengentasan samsara.

Berbicara tentang optimisme berarti penerimaan dalam memahami sifat-dasar samsara, bukan penolakan. Mengalami kesulitan-kesulitan kita dan memiliki optimisme seputar kapasitas kita untuk dapat berubah atau menghargai kebaikan orang-orang di sekitar kita berarti kita sudah menerima keadaan tersebut secara implisit dan bukan menolaknya. Penerimaan itu membantu menghasilkan tekad untuk bebas. Kita harus menerima apa adanya dan memiliki sikap positif tentang bagaimana kita melanjutkan perjalanan kita.





5 Agustus

Betapa Beruntungnya Kita

Meski hari ini mungkin berawan, ketika kita melihat keluar jendela, masih sangat indah. Betapa beruntungnya kita berada di sini dengan keindahan alam di sekitar kita. Yang lebih penting, betapa beruntungnya kita berada di sini dengan kehidupan manusia yang berharga. Setiap pagi tatkala saya melihat keluar jendela dan saya melihat keindahan, saya selalu memikirkan narapidana yang saya hubungi dan kunjungi. Membuat saya berpikir betapa sekilas melihat keluar jendela, yang kita anggap biasa, adalah sesuatu yang akan sangat membahagiakan mereka dalam lingkungan tempat mereka tinggal.

Demikian juga, semua makhluk yang tak terhitung jumlahnya di alam bawah, semua yang kekurangan kehidupan manusia yang berharga di alam atas, bagi mereka sekadar memiliki satu hari peluang yang kita miliki untuk mempraktikkan Dharma merupakan mukjizat bagi mereka. Mari kita benar-benar menghargai peluang yang kita miliki, yang merupakan hasil dari

karma kita sebelumnya. Kala kita melihat keindahan alam di sekitar kita, mari kita persembahkan itu kepada semua Buddha, Bodhisattwa, dan semua makhluk hidup. Saat melihat keberuntungan kita memiliki kehidupan manusia yang berharga, mari kita dedikasikan waktu dan energi kita untuk mewujudkan tiga aspek utama dari jalan dalam pikiran kita, dan menyatukan pikiran kita dengan Bodhicitta.





6 Agustus

Pembelajaran Terbaik

“Pembelajaran terbaik adalah menyadari kebenaran tentang tidak adanya diri.”

Apa itu pembelajaran terbaik? Menyadari tidak adanya diri. Bukan menghafal semua poin, atau tahu bagaimana mengeluarkan semua kata tanpa memahaminya. Mengapa yang terbaik itu adalah menyadari tidak adanya diri? Karena merupakan satu-satunya pemahaman yang memotong akar samsara. Bodhicitta dan semua praktik kita di sisi metode jalan sangat penting. Itulah cara kita menciptakan energi kebaikan. Tanpa Bodhicitta, kita tidak bisa menjadi Buddha yang terjaga sepenuhnya. Tanpa pemahaman tentang kekosongan, kita tidak bisa memotong akar samsara; Bodhicitta tidak bisa memotong akar itu. Hanya pikiran yang secara langsung mengenali kebalikan dari apa yang tidak diketahui bisa memotong akar ketidaktahuan. Ketidaktahuan mencengkeram pada eksistensi inheren. Kebijakan ini menyadari yang sebaliknya yakni absennya dan kekosongan dari eksistensi

inheren. Juga salah satu yang paling sulit untuk disadari. Muliawan Dalai Lama berbicara tentang hal itu dalam konteks hidupnya sendiri. Dia mengatakan kekosongan lebih sulit dipahami daripada Bodhicitta, tetapi Bodhicitta lebih sulit untuk direalisasikan. Menarik. Akan tetapi tidak berarti bahwa kekosongan adalah sesuatu yang mudah, karena apabila mudah, maka kita sudah mencapai pembebasan sejak lama. Butuh banyak kerja keras dan banyak kontemplasi. Kalau Anda merasa ajaran tentang kekosongan sulit bagi Anda, mulailah dengan merenungkan tentang ketidakpermanenan. Itu adalah cara yang sangat baik untuk mempermudah diri Anda dalam memahami sifat keberadaan semua hal, dan dari situ lebih mudah untuk menyadari kekosongan.

Mengenai ketidakpermanenan, ada ketidakpermanenan kasar, seperti matahari terbit, matahari terbenam, dan kematian. Lalu ada ketidakpermanenan halus, fakta bahwa segala sesuatu muncul, berlangsung, dan berakhir dalam sekejap. Ketika Anda mencarinya, Anda tidak bisa menemukan momen sekejap itu. Kita memiliki gambaran ini, satu momen, momen kedua, dan momen ketiga seolah-olah mereka adalah momen yang rapi dengan lem yang menyatukan mereka sehingga mereka membentuk kontinuitas. Namun semakin Anda memeriksanya, Anda akan benar-benar bisa terbantu untuk memahami kekosongan. Tatkala Anda berpikir tentang ketidakpermanenan halus dan fakta bahwa segala sesuatu berubah dari momen ke momen, secara otomatis pertanyaan muncul, "Lalu, apa yang bergerak dari satu momen ke momen berikutnya?"

Jika mereka tidak sama dari awal sampai akhir, lalu bisakah Anda mengatakan bahwa ada esensi yang bergerak dari satu momen ke momen berikutnya? Pengertian itu membawa Anda ke kekosongan, yang merupakan kunci untuk menghilangkan ketidaktahuan dan pintu gerbang menuju keterjagaan.





7 Agustus

Mengapa Segala Sesuatu Memiliki Ketidakpermanenan Halus?

Salah satu cara yang membawa Anda untuk mulai menyadari kekosongan adalah pada waktu Anda melihat ketidak-permanenan halus. Mengapa segala sesuatu memiliki ketidak-permanenan halus? Karena mereka bergantung pada sebab dan kondisi. Berarti bahwa segala sesuatu tidak ada di bawah kekuatan mereka sendiri. Mereka tidak bisa mengadakan diri mereka sendiri karena sepenuhnya bergantung pada sebab dan kondisi yang mendasarinya. Sesuatu yang sepenuhnya bergantung pada sesuatu yang lain tidak bisa memiliki esensi inheren sendiri. Yang dimaksud dengan esensi inheren adalah sesuatu yang hanya duduk di sana: "Aku adalah AKU. Secara inheren. Duduk di sini. Itu saja. Tidak bergantung pada apa pun."

Akan tetapi itulah cara kita merasakan. Saat kita mulai mencari apakah kita benar-benar ada sebagai entitas

independen dengan cara apa pun, kita mulai melihat bahwa dari sudut mana pun kita melihatnya, kita sepenuhnya bergantung pada hal lain. Kita bergantung pada tubuh dan pikiran kita. Kita bergantung pada orang tua kita. Kita bergantung pada masyarakat. Kita bergantung pada seluruh konstituen ini. Segala sesuatu di sekitar kita yang menjadi kondisi siapa kita, dan kita ada karena berhubungan dengan itu semua.

Kita bukan bola kecil tunggal di tengah lautan ketergantungan ini, sesuatu yang berada di pusat, yang independen, dan seharusnya bisa mengontrol semua kekacauan ini.

Anda mulai melihat, “Sebenarnya, tidak, saya bukan benda kecil ini...”

Dan lupakan soal mengendalikan apa pun! Anda mendapatkan perasaan tentang bagaimana segala sesuatu berubah, bahwa mereka tidak memiliki esensi inheren. Lama Yeshe biasa melihat kita dan berkata, “Kekosongan bukan di suatu tempat yang jauh di alam semesta lain. Itu ada di sini, sayang.”

Itu adalah sifat Anda sebenarnya; Anda hanya tidak melihatnya.



8 Agustus

Siapa yang Sedang Berjalan?

“Pembelajaran terbaik adalah menyadari kebenaran tentang tidak ada diri.”

Untuk memiliki pemahaman penuh tentang kekosongan, Anda tidak hanya harus menyadari bahwa segala sesuatu tidak ada secara inheren, Anda juga harus menyadari bahwa mereka ada secara saling bergantung. Sewaktu Anda sedang berjalan, tanyakan pada diri Anda, “Mengapa saya mengatakan, ‘Saya sedang berjalan’?”

Berdasarkan apa dikatakan, “Saya sedang berjalan?” Anda harus memikirkannya sejenak. Biasanya karena tubuh Anda sedang berjalan. “Saya berjalan karena tubuh sedang berjalan.”

Namun juga, saya bukan tubuh.

Anda sedang berpikir. Mengapa saya mengatakan saya sedang berpikir? Karena pikiran sedang berpikir. Tidak apa-apa untuk mengatakan, “Saya sedang berpikir.”

Di satu sisi, ini menetapkan bahwa ada “saya”, karena kegiatan ini sedang berlangsung dan Anda bisa memberi label pada mereka. Di sisi lain, kalau Anda beralih dan Anda mulai menerapkan analisis, saya mengatakan “Saya sedang berpikir” karena pikiran sedang berpikir, tetapi saya bukan pikiran. Anda bisa melakukannya dengan berbagai cara seperti ini.

Tatkala saya merasa lelah, ada perasaan lelah, dan kemudian penderitaan dari merasa lelah itu adalah perasaan mental saya. Rasa lelah adalah perasaan fisik yang berasal dari tubuh. Penderitaan dari merasa lelah adalah mental, sebab saya duduk di sana berkata pada diri sendiri, “Saya sangat lelah, saya sangat lelah.”

Pada titik itu, saya bahkan tidak merasakan sensasi fisik kelelahan, karena saya terlalu terlibat dalam memberitahu diri sendiri bahwa saya secara mental lelah dan merasakan penderitaan mental karena lelah.

Menarik untuk bisa mengenali fenomena itu, perbedaan antara perasaan fisik lelah dan penderitaan mental yang Anda alami saat memberi tahu diri sendiri bahwa Anda lelah ketika Anda tidak lagi benar-benar merasa lelah. Kemudian Anda kembali ke perasaan fisik dan Anda berkata, “Berdasarkan apa saya mengatakan, ‘Saya lelah’?”

Sangat menarik untuk duduk di sana karena Anda berkata, “Saya lelah.”

Apa sensasi fisik yang memberi label pada kita “lelah”? Anda mungkin belum pernah memikirkan hal ini sebelumnya. Kita biasanya begitu asing dengan pengalaman kita sehingga kita bahkan tidak yakin, bahkan tatkala kita

mulai mencari sensasi fisik itu. Di sini saya tidak berbicara tentang perasaan, saya hanya berbicara tentang sensasi, data fisik yang membuat kita mengatakan, “Saya lelah.” Apakah itu?

Sewaktu Anda melakukan sedikit analisis, pengalaman itu akan membawa Anda kepada: “Berikut adalah semua alasan mengapa saya mengatakan saya lelah,” tetapi merasa lelah bukanlah salah satu dari hal-hal itu sendiri. Pada waktu saya membangun di atas keadaan itu, “Oh, saya sangat lelah,” berdasarkan apa semua penderitaan itu datang? Apa dasar darinya? Sangat menarik untuk mulai memeriksanya.





9 Agustus

Apa yang Saya Maksud Ketika Saya Mengatakan...

Anda mengatakan, "Saya marah."

Bagaimana saya tahu saya marah? Saya mengatakan, "Ah, saya benar-benar marah."

Bagaimana saya tahu saya marah? Apa yang menjadi data, basis dasar fisik dan mental yang menunjukkan "kemarahan"? Apa yang terjadi dalam tubuh Anda? Apa yang terjadi dalam pikiran Anda? Apa rasa atau nada pikiran Anda? Lihat semua faktor yang berbeda di mana kita menyatakan ada "kemarahan". Apakah salah satu dari mereka itu sendiri adalah kemarahan? Tidak.

Di atas itu, Anda mengatakan, "Saya marah."

Siapa "saya" yang marah itu? Apakah Anda marah? Atau apakah Anda memiliki kemarahan? Karena "Saya marah" bukan salah satunya. Tatkala Anda mengatakan, "Saya marah," saya memiliki kemarahan, jadi apakah "saya" dan "kemarahan" itu terpisah? Atau, apakah "saya" dan

“kemarahan” itu berada dalam satu kesatuan? Apakah salah satu darinya? Apa itu “kemarahan” sebenarnya? Jangan pikirkan berkenaan dengan apa insiden itu, fokus saja pada pengalaman Anda.

Anda bisa melakukan ini untuk banyak pengalaman yang lain yang Anda miliki selama hari itu. “Saya mengantuk,” “Saya marah,” “Saya memiliki kemelekatan,” “Saya sedang berkhayal....”

Apa pun itu, lihat dasar yang menjadi penunjukannya. Sangat menarik. Ini adalah dasar penunjukan, ada objek yang ditunjuk, tetapi objek yang ditunjuk itu tidak sama dengan basis penunjukannya.

Mengatakan, “Perut saya sakit,” dan, “Jantung saya berdetak cepat,” berbeda dari mengatakan, “Saya marah,” atau, “Saya memiliki suasana hati tertentu dalam pikiran saya.”

Hubungkan dengan suasana hati itu, perasaan itu, dan lihat apa sensasi mental dan pengalaman mental itu dan mengapa kita menyebut itu “kemarahan”?

Menarik untuk melakukan beberapa penjelajahan dengan cara ini. Akan membawa Anda memahami kekosongan dan kemunculan yang saling bergantung. Latihan ini juga membantu kita melepaskan beberapa ketegangan luar biasa tentang apa yang kita rasa pada hari itu.

Anda tahu bagaimana rasanya saat Anda bangun dan Anda mengatakan, “Saya merasa lelah.”

Sikap itu memberi Anda semua cek kosong untuk dipakai sepanjang hari untuk tidak ikut serta. Saya tidak

perlu berusaha melakukan apapun hari ini karena saya memberitahu diri sendiri bahwa saya lelah. Saya tidak bisa melakukan apa-apa hari ini. Sama tatkala kita mengatakan, "Saya marah."

Sebaliknya, jikalau kita benar-benar merenung, "Apa maksud saya pada waktu saya mengucapkan kata-kata itu?"

Kita mulai melihat seluruh tumpukan banyak hal di dalam pikiran kita.





10 Agustus

Disiplin Terbaik

“Disiplin terbaik adalah menjinakkan aliran pikiran Anda.”

Menjinakkan aliran pikiran kita adalah inti dari seluruh pelatihan. Kita benar-benar perlu memberi perhatian dan usaha sepenuh hati ke dalamnya. Penting sekali. Tak akan terjadi hanya dengan berharap, “Yah khan, gue berharap pikiran gue bisa dijinakkan,” atau, “Buddha, Buddha, Buddha tolong buat pikiran gue supaya jadi tenang,” atau, “Kapan para ilmuwan akan mengembangkan pil yang akan memberi gue samadhi?”

Menjinakkan pikiran kita hanya akan terjadi melalui usaha kita sendiri.

Melakukan usaha itu berbeda dengan mendorong diri kita sendiri. Ini sangat penting. Saya ingat suatu kali saya pergi ke sekolah Montessori dan kami menunjukkan kepada anak-anak bagaimana cara bermeditasi. Ada seorang gadis kecil di baris depan yang menutup matanya dengan kuat. Itu bukan melakukan usaha. Itu adalah memiliki pikiran

yang tegang. Itu berusaha terlalu keras. Itu mendorong diri sendiri terlalu keras. Pasti harus ada unsur penerimaan diri dalam usaha ini dan tingkat relaksasi mental tertentu, tetapi juga pikiran yang teguh di jalur.

Relaksasi tidak berarti tertidur, dan tetap di jalur tidak berarti Anda menderap kencang di atas kuda. Anda ingin jalan tengah di antaranya, yaitu Anda konsisten dalam melakukan praktik Anda dan ada penerimaan diri, serta terus mencoba dan semakin mendalami. Itu adalah elemen yang sangat penting dari keseluruhan disiplin ini.





11 Agustus

Enam Penyebab Usikan Mental: Benih-Benih Usikan Mental

“Disiplin terbaik adalah menjinakkan aliran pikiran Anda.”

Untuk menjinakkan aliran pikiran, kita harus mengurangi usikan mental kita. Itu adalah salah satu hal utama. Untuk menguranginya, kita harus tahu apa yang menyebabkannya. Untuk menghilangkannya, kita perlu tahu apa yang menyebabkannya.

Lamrim berbicara tentang enam faktor yang menyebabkan munculnya usikan mental. Di sini, apa yang kita bicarakan adalah usikan yang nyata. Apa yang menyebabkan usikan mental muncul dalam pikiran kita sehingga mereka mengendalikan pikiran kita dan menarik kita ke sana dan ke sini, serta membuat kita menciptakan karma. Kita berbicara tentang usikan mental kasar yang membuat kita takluk sepanjang waktu.

Salah satu faktor yang menyebabkannya adalah bahwa kita memiliki predisposisi, atau benih, dari usikan mental.

“Benih usikan” adalah potensi bagi usikan mental untuk muncul. Sekarang ini, Anda tidak marah, tetapi itu tidak berarti bahwa kemarahan hilang dari aliran pikiran Anda sama sekali. Hanya tidak ada kemarahan yang nyata saat ini. Anda bisa memiliki kemarahan yang nyata, kemudian periode tanpa kemarahan, dan kemudian sesuatu memicunya, lalu Anda memiliki kemarahan yang nyata lagi. Apa yang menghubungkan kemarahan pertama dengan kemarahan kedua? Anda memiliki benih kemarahan. Ketika belum muncul, ia berubah menjadi bentuk potensi, dan kala kemudian dipicu, kemarahan itu bermanifestasi.

Benih itu adalah bagian dari penghalang dalam bentuk usikan mental yang ingin kita hilangkan. Ini berarti selama kita memiliki benih dari berbagai usikan mental dalam aliran pikiran, kita perlu sangat hati-hati karena setiap kondisi yang pas dapat memprovokasi mereka, dan kemudian bermanifestasi menjadi nyata.





12 Agustus

Enam Penyebab Usikan: Kontak dengan Objek

Anda mungkin melaju kencang dengan lancar, tetapi begitu Anda mencium kue coklat chip, cengkeraman muncul. Hari ini saya tidak menciumnya, tidak ada cengkeraman yang begitu kuat menarik. Kemarin saya menciumnya, ada cengkeraman. Kontak dengan objek.

Ini adalah salah satu alasan mengapa, ketika Anda melakukan retreat, Anda mencoba pergi ke tempat yang tenang. Karena sewaktu Anda di rumah, Anda memiliki kontak dengan semua objek yang membuat Anda mencengkeram, rasa marah Anda, cemburu Anda, kesombongan Anda, dan semua jenis hal ini. Ini bukan metode pelarian dari kenyataan. Menghindari objek memberi Anda beberapa ruang mental untuk dapat lebih mendalami praktik Anda dan memahami bagaimana usikan mental muncul, memahami bagaimana mereka memiliki basis keburaman-batin, dan memahami bagaimana kebijaksanaan dari memahami kekosongan meniadakan keburaman-batin itu, kemudian Anda menumbuhkan kebijaksanaan tersebut.

Anda tidak melarikan diri. Melainkan seperti mengambil jeda sehingga Anda dapat benar-benar mengembangkan kekuatan penawar yang kuat.

Kalau Anda ingin menjadi dokter, hanya memiliki motivasi untuk menjadi dokter tidak akan menjadikan Anda seorang dokter. Dengan cara yang sama, hanya memiliki motivasi untuk tidak memiliki usikan mental yang tidak muncul tidak akan membuat mereka lenyap. Jika Anda ingin menjadi dokter, Anda harus melakukan sesuatu, Anda harus pergi ke sekolah kedokteran. Anda tidak ingin orang yang tidak pernah ke sekolah kedokteran, dan hanya magang bedah, melakukan operasi pada Anda. Dengan cara yang sama, kita perlu jeda untuk lebih mendalami praktik kita untuk mengembangkan penawar terhadap usikan mental. Itulah sebabnya kita pergi ke tempat yang lebih tenang untuk retreat.

Kita dapat cukup cepat melihat efek itu dalam praktik kita. Tatkala kita menjaga jarak dari objek, usikan mental yang terkait dengan objek tersebut tidak muncul begitu mudah. Tentu saja, jika pikiran kita memikirkan objek tersebut, maka usikan mental akan muncul. Anda bisa berjarak 100 juta mil dan memikirkan kue coklat chip, dan usikan mental akan muncul.



13 Agustus

Enam Penyebab Usikan Mental: Perhatian yang Tidak Tepat

Ada faktor ketiga yang membuat usikan mental muncul selain benih usikan mental itu sendiri dan kontak dengan objek. Ini disebut perhatian yang tidak tepat. Ini adalah faktor mental yang membesar-besarkan kualitas yang menarik, dan kualitas buruk, atau memproyeksikan kualitas yang tidak ada, serta memicu usikan mental untuk muncul. Anda tidak dekat dengan pacar Anda, tetapi Anda memikirkannya, dan boom! Mengapa? Karena perhatian yang tidak tepat ini memproyeksikan bahwa apa yang sebenarnya kotor adalah indah. Bahwa apa yang sebenarnya penderitaan adalah kebahagiaan. Bahwa apa yang tidak permanen adalah permanen. Apa yang tidak muncul sendiri memiliki sifat inheren sendiri. Perhatian yang tidak tepat ini mendistorsi bagaimana kita mengenali objek dan menghasilkan usikan mental.

Perhatian yang tidak tepat adalah sesuatu yang benar-benar harus kita coba atasi dalam praktik kita, untuk menenangkannya. Saat suatu usikan mental muncul dalam meditasi Anda, alih-alih hanya mengekorinya seolah-olah usikan mental itu adalah seorang sersan dan Anda hanya mengikuti instruksi, berhenti dan tanyakan, “Apakah saya melihat objek ini dengan benar? Orang ini ada di sini. Dia itu sebenarnya apa? Kulit, tulang, daging, darah, dan aliran pikiran. Apakah ada sesuatu yang murni pada semua itu? Apakah ada sesuatu yang bersih pada semua itu? Apa yang tengah saya nafsukan?”

Kemudian Anda perhatikan bagaimana pikiran Anda berjalan, “Oh, tapi bersama orang itu akan membuat saya bahagia!”

Kemudian Anda berhenti dan berkata, “Kebahagiaan seperti apa itu?”

Apakah itu kebahagiaan yang sebenarnya? Atau apakah itu hanya kebahagiaan yang membuat penderitaan kasar saya turun sedikit? Apakah itu kebahagiaan yang akan bertahan lama? Atau apakah itu kebahagiaan yang akan berubah dengan perubahan situasi? Atau kebahagiaan yang akan berubah karena pikiran saya bosan dengannya? Kebahagiaan jenis ini, setelah beberapa saat, berubah menjadi tidak menyenangkan! Anda mulai melakukan proses pertanyaan ini, “Apakah saya melihat objek ini dengan benar?”

Dengan melihat secara mendalam pada objek yang mencengkeram minat Anda, Anda mulai melihat hal-hal sebagaimana adanya.



14 Agustus

Apakah Itu Terjadi Sekarang?

Anda sedang duduk dan tenggelam dalam meditasi, seolah jutaan mil dan dua puluh tahun terpisah dari suatu momen di sekolah dasar, saat muncul kata-kata seseorang yang melukai perasaan Anda dengan mendalam. Tiba-tiba, Anda teringat Suzie Jones atau Bobby Smith di kelas lima, yang pernah berkata, “Dadah dadah,” kepada Anda. Dan, “Ahhhhh! Saya begitu marah padanya, dia telah merusak rasa percaya diri saya... Dia tidak memilih saya untuk menjadi anggota timnya dan dia memberitahu semua orang alasannya—karena menurutnya saya sangat jelek.”

Anda sudah memendam pengalaman ini selama 20, 30, atau bahkan 40 tahun itu.

Berhenti dan tanyakan pada diri Anda sendiri, “Apakah saya melihat situasi ini dengan benar?”

Mengapa saya harus mengalami begitu banyak rasa sakit sebagai orang dewasa karena Suzie Jones atau Bobby Smith melakukan hal itu dan ini kepada saya kala saya di kelas

lima? Apakah kejadian itu terjadi sekarang? Tidak. Apakah benar-benar bencana besar sehingga tidak ada orang lain di seluruh planet yang pernah mengalaminya? Saya pikir setiap orang di kelas lima sudah melalui sesuatu seperti itu. Mengapa saya, setelah bertahun-tahun masih begitu kesal tentang hal itu?

Pikiran menjawab, "Nah, dia melakukan ini padaku." Namun kemudian Anda mulai mengingat ajaran pelatihan pikiran dan merenung bagaimana dia mungkin sudah mengatakan atau melakukan itu, tetapi itu terjadi padaku karena saya menciptakan karma di kehidupan sebelumnya (atau lebih awal dalam kehidupan ini) sehingga pengalaman itu terjadi. Apabila saya menciptakan karma, mengapa saya begitu marah pada Suzie dan Bobby? Mengapa saya tidak mencurigai pikiran egosentris saya yang membuat saya menciptakan karma negatif itu, yang membawa penderitaan kepada saya?

Karena Bobby dan Suzie adalah anak-anak, mereka hanya kondisi yang mendukung. Pikiran mereka dikuasai oleh usikan mental. Penyebab sebenarnya adalah karma saya yang disebabkan oleh keserakahan diri saya dan keegoisan. Mengapa saya tidak menunjuk hidung usikan-usikan mental ini? Mengapa saya tidak menanggalkan kemarahan pada Bobby dan Suzie itu, dan memberikan lebih banyak energi untuk menghilangkan keegoisan dan keserakahan diri saya? Akan lebih baik bagi saya daripada menyimpan perasaan terluka dan kebencian terhadap Bobby dan Suzie selama 10, 20, 30, 40, atau 50 tahun lagi. Karena saya benar-benar tidak ingin mati dengan pikiran terakhir saya tentang apa yang dikatakan seseorang kepada saya di kelas lima.

Jika saya tidak ingin mati dengan pengalaman itu sebagai pikiran terakhir saya, mengapa saya terus memegangnya sekarang?





15 Agustus

Enam Penyebab Gangguan: Teman Buruk

“Disiplin terbaik adalah menjinakkan aliran pikiran Anda.”

Penyebab keempat dari munculnya gangguan mental adalah pengaruh merugikan, yang terutama merujuk kepada “teman buruk”. Ini tidak harus teman, tetapi siapa pun yang mempengaruhi Anda secara negatif. Bahkan bisa jadi anggota keluarga. Faktanya, sangat sering orang-orang yang disebut “teman buruk” adalah orang-orang yang sangat ramah dengan kita dan yang kita inginkan sebagai teman kita dalam ide persahabatan duniawi.

Dalam konteks agama Buddha, seorang teman buruk adalah seseorang yang akan memicu gangguan mental dalam batin Anda: mereka ingin membawa Anda minum-minum, berjudi, serta keluar ke bioskop dan pertunjukan untuk berfoya-foya. Mereka adalah orang-orang yang berkata, “Ah, simpan uangmu, jangan berikan donasi untuk amal atau wihara, simpan untuk dirimu sendiri, kita akan berlayar di Karibia, kita akan berpetualang di Himalaya.”

Mereka adalah orang-orang yang, dalam cara duniawi, menginginkan yang terbaik untuk kita. Mereka ingin kita memiliki waktu yang baik. Namun karena mereka tidak memiliki perspektif Dharma tentang kehidupan, gagasan mereka tentang kebahagiaan tidak sama dengan gagasan Dharma tentang kebahagiaan. Mereka tidak memikirkan kehidupan masa depan kita. Mereka tidak memikirkan karma apa yang akan kita ciptakan. Mereka hanya melihat, "Kamu adalah temanku dan aku ingin kamu bahagia sekarang."

Kriteria persahabatan seperti itu tidak berfungsi dengan baik, karena kriteria tersebut bisa membawa kita menjauh dari Dharma.

Seorang teman buruk adalah ia yang mengkritik Tiga Permata, atau memberitahu Anda untuk mengejar hidup dan tidak membuang-buang waktu Anda pergi ke retreat, atau tidak membuang-buang waktu Anda menjadi seorang monastik, pergilah dan miliki pacar, jalani karir, dan buatlah kehidupan untuk diri sendiri. Kita harus berhati-hati dengan siapa kita bergaul karena orang-orang itu dapat memicu benih-benih kebajikan atau benih-benih ketidakbajikan kita untuk muncul. Kita harus berhati-hati perihal ini.



16 Agustus

Apakah Anda Berubah?

Salah satu hal yang sering dikomentari oleh orang pada awal praktik mereka adalah ketika mereka mulai berlatih, mereka mulai berubah, dan persahabatan mereka tidak sama seperti sebelumnya. Apa yang ingin dilakukan oleh teman-teman mereka bukanlah yang mereka inginkan. Apa yang mereka inginkan, teman-teman mereka tidak benar-benar ingin melakukannya. Praktisi Dharma baru ini berkata, “Apa yang terjadi? Apakah Dharma menjauhkan saya dari teman-teman saya? Tidak baik kalau seperti itu.” atau, “Apa yang salah dengan saya sehingga saya tidak ingin melakukan apa yang biasa saya lakukan? Mereka adalah teman saya selamanya. (Sebenarnya, mereka bukan teman kita untuk selamanya, tetapi kita pikir mereka seperti itu.) Dan akan sangat buruk bagi saya untuk meninggalkan mereka...”

Segala macam kebingungan masuk ke dalam kepala mereka.

Ini sangat tipikal dan normal. Tidak harus menjadi masalah, karena bahkan tanpa Dharma—katakanlah Anda tidak pernah bertemu Dharma—apakah semua persahabatan Anda akan tetap sama selamanya? Apakah orang-orang yang Anda temui sekarang akan tetap menjadi teman Anda dalam lima atau sepuluh tahun ke depan? Kalau Anda pindah ke negara bagian lain untuk mendapatkan pekerjaan, apakah Anda akan tetap berhubungan dengan orang-orang ini dan seakrab sekarang? Dalam kehidupan normal, persahabatan kita surut, tumbuh, berubah, berubah bentuk, dan semuanya. Ini bukan sesuatu untuk dipersoalkan. Ini adalah proses yang sangat alami tatkala mereka mulai berubah karena Dharma.

Tidak berarti bahwa kita harus memutuskan hubungan dengan teman lama kita: “Kamu buruk bagi saya, keluar dari sini!”

Ayolah, mereka adalah makhluk baik hati. Kita baik kepada mereka. Kita welas asih. Kita santun. Namun saat nilai-nilai kita berubah, cara kita berhubungan dengan mereka jelas akan berubah. Tidak ada yang salah dengan itu karena merupakan hal yang sangat alami. Bukan untuk disalahkan pada Dharma. Bukan sesuatu untuk merasa bersalah. Itu hanyalah ketidakkekalan yang bekerja di dunia kita.





17 Agustus

Berubah dari Saat ke Saat

Segala sesuatu yang diproduksi atau digabungkan terjadi melalui sebab dan kondisi. Oleh karena itu tidak kekal—yaitu berubah dari saat ke saat. Mengapa? Karena energi penyebabnya berubah setiap saat, hasilnya juga harus dalam sifat perubahan. Ketika energi penyebabnya berakhir, begitu juga hasilnya.

Di awal hari, baiknya kita merenung, “Segala sesuatu yang timbul karena sebab dan kondisi adalah sementara. Saya berubah dari saat ke saat. Teman-teman saya adalah sementara dan berubah dari saat ke saat juga. Semua hal yang saya coba capai adalah sementara, tidak kekal, dan berubah.”

Berpikir dengan cara ini membantu kita melihat bahwa tidak ada gunanya berpegang pada hal-hal ini. Membiarkan emosi negatif kita terpaut pada hal-hal ini tidak berguna, karena semuanya berubah menjadi sesuatu yang lain.

Tidak berarti kita berhenti peduli tentang orang lain atau bahwa kita menjadi apatis. Sebaliknya, kita melihat bahwa merasa gusar, kesal, stres, dan cemas tentang hal-hal ini tidak sepadan. Seperti mencoba menghentikan air terjun mengalir atau angin bertiup. Tatkala sesuatu berubah, respon yang tepat hanyalah rileks dan mencoba memandu bagaimana mereka berubah dengan kasih sayang.





18 Agustus

Praktik Sesuai dengan Level Anda

Kami sudah mendengar dari beberapa orang bahwa mereka masuk ke dalam Dharma dan sekarang memiliki teman-teman Dharma, tetapi teman-teman Dharma mereka ingin pergi ke pub, merokok, pergi ke bioskop, pergi ke kasino, atau apa pun. Kemudian Anda menjadi sangat bingung karena “hei, ini teman-teman Dharma saya, mereka adalah orang-orang dengan siapa saya meditasi bersama, kami memiliki guru yang sama, kami melakukan semua hal ini bersama, bagaimana mereka bisa bertingkah seperti itu? Apakah mereka benar-benar teman saya? Apa ceritanya? Kenapa mereka bertingkah seperti ini?”

Orang-orang berlatih Dharma sesuai dengan kemampuan mereka sendiri juga dalam hal level kenyamanan mereka sendiri. Bagi orang-orang yang masih melakukan banyak hal yang mereka lakukan sebelum mereka bertemu Dharma, mereka berlatih di level kenyamanan mereka, sesuai dengan kemampuan mereka. Level kenyamanan Anda mungkin jauh lebih luas. Kemampuan Anda mungkin jauh

lebih luas. Anda tidak tertarik untuk melakukan jenis-jenis aktivitas yang masih mereka lakukan. Tidak perlu merasa kecewa dengan mereka. Tidak perlu marah. Tidak perlu berpikir bahwa ada yang salah dengan Anda. Hanya saja Anda berdua berlatih di level yang berbeda di atas jalan.

Kalau mereka berbuat seperti itu, Anda tidak perlu merasa wajib untuk bergabung dengan mereka. Temukan orang-orang yang berbuat seperti yang Anda lakukan, dan menahan diri dari melakukan hal-hal yang sama yang Anda hindari. Dalam sebuah kelompok Dharma yang besar, carilah orang-orang yang memiliki banyak kesamaan dengan Anda. Anda tidak perlu mengkritik siapa pun. "Mereka hanya melakukan hal-hal yang tidak menarik bagi saya, dan saya ingin melakukan ini."

Ingat, tidak semua orang yang beragama Buddha adalah seorang Buddha. Orang benar-benar memiliki tingkat kenyamanan yang berbeda dalam berlatih.





19 Agustus

Enam Penyebab Kemelekatan: Media

Saya memiliki beberapa teman di media, dan pada waktu saya menyampaikan apa yang saya anggap sebagai fakta yang jelas, bahwa media memberitahu kita siapa kita dan membentuk siapa kita, respons yang mereka katakan adalah, “Tidak, kami tidak berbuat seperti itu. Kami hanya merespon apa yang diinginkan orang.”

Mereka melihat diri mereka sebagai hanya merespon apa yang diinginkan orang-orang di masyarakat, tetapi hal itu justru berjalan sebaliknya dengan lebih kuat, karena apa yang kita lihat di media adalah apa yang sudah kita ambil sejak kita masih anak-anak. Media telah membentuk kita untuk berpikir tentang siapa kita seharusnya dan bagaimana kita harus berpikir dan bertindak.

Sebagian besar pengaruh itu merugikan. Tatkala kita melihat, mulai dengan kartun yang kita tonton saat kita masih anak-anak, kartun itu kejam, dan kita belajar tertawa saat satu tokoh kartun memukul yang lainnya. Kita tidak

melihat contoh-contoh di media tentang orang-orang yang saling membantu. Kita melihat contoh-contoh orang-orang berkelahi. Kita melihat contoh-contoh orang-orang bertengkar. Kita tidak melihat contoh-contoh bagaimana orang-orang berdamai setelah berselisih, dengan menggunakan komunikasi yang jujur dan menyelesaikan masalah. Kita tidak melihat contoh-contoh kerja sama, atau bahkan kompromi.

Cara media memberitahu kita bagaimana kita harus bertindak sebagai wanita, dan bagaimana kita harus bertindak dan terlihat sebagai pria, sangat, sangat berbahaya. Model yang kita lihat dalam iklan semuanya memiliki tubuh yang indah, dan pada kenyataannya orang-orang yang muncul di gambar itu bahkan tidak terlihat sama seperti gambar dalam majalah, karena gambar majalah sudah diubah. Semua orang terlihat lebih baik. Tidak ada yang memiliki tahi lalat atau bintik-bintik. Semua orang terlihat lebih langsing. Rambut semua orang berwarna sama. Sang model bahkan tidak terlihat seperti keadaan dalam kehidupan nyata. Namun ini disajikan kepada kita sebagai bagaimana kita seharusnya terlihat.

Hal yang sama berlaku untuk pria. Anda melihat gambar-gambar di majalah, dan Anda diajarkan harus terlihat dan bertindak dengan cara tertentu. Tidak ada yang seperti itu. Apa yang dilakukan adalah mengembangkan sikap dalam diri kita, bahwa kita tidak cukup baik karena kita tidak terlihat seperti orang-orang di iklan. Kita tidak terlihat seperti bintang film. Kita tidak terlihat seperti pahlawan olahraga. Dan ini menanamkan dalam diri kita perasaan: "Saya tidak cukup baik."

Ini telah ditanamkan dalam diri kita sejak kita masih sangat kecil, sebagian besar karena media, dan menjadi hambatan besar bagi kebahagiaan orang dan praktik Dharma, dan tentunya adalah penyebab banyak kemelekatan kita. Sewaktu kita merasa tidak cukup baik, itu memicu kemelekatan kita pada apa penampilan kita yang seharusnya, yang membuat kita bertindak dengan cara tertentu. Memicu kemarahan dan rasa tidak puas. Memicu rasa iri. Secara dasarnya ini adalah bencana bagi kita dalam hal kesejahteraan psikologis kita.

Media yang bertanggung jawab harus menunjukkan contoh bagaimana cara bergaul dengan orang lain. Bagaimana cara memaafkan diri kita sendiri. Bagaimana cara memaafkan orang lain. Bagaimana bekerja sama. Bagaimana menghasilkan toleransi alih-alih selalu berkuat negatif pada segalanya. Kita perlu lebih hati-hati tentang bagaimana kita berhubungan dengan media dalam hal apa yang kita tonton. Bahkan tatkala kita menonton sesuatu, bagaimana kita menafsirkannya, dan bagaimana kita menerimanya.





20 Agustus

Bermeditasi dengan Media

Karena kita tidak selalu bisa menghindari rangsangan verbal, kita harus mengembangkan penawar terhadap kemelekatan agar bisa menenangkannya kalau terpicu. Pada waktu Anda duduk menonton beberapa media, apakah Anda menonton berita, dokumenter, atau film, tentukan sebelumnya: “Saya akan menonton ini dalam konteks karma.”

Kemudian Anda menonton seluruh cerita saat berkembang dan berpikir tidak hanya tentang jenis karma yang berbeda yang diciptakan karakter-karakter ini melalui kemarahan, nafsu, iri hati, dan faktor mental lainnya, tetapi lihatlah aksi-aksi tersebut—kata-kata kasar, berbohong, kekerasan fisik, birahi, dan lain-lain. Tonton seluruh film, analisis semua hal ini, dan beri nama untuk semua peristiwa yang sedang terjadi.

Alih-alih terjebak dan memicu kemelekatan Anda, Anda melangkah mundur dan mengamati, “Inilah seperti apa

kemelekatan itu. Inilah seperti apa saya saat saya berada di bawah pengaruh kemelekatan itu.”

Lihat apa yang dilakukan kemelekatan itu pada Anda. “Mereka berbohong, mereka menciptakan disharmoni dalam hubungan.”

Apa hasilnya? Lihatlah hasilnya dalam kehidupan ini, sangat membantu untuk melihat hasil dari tindakan sekarang. Namun jangan berhenti sampai di situ. Pikirkan, “Apa hasil karma? Jenis kelahiran apa yang akan orang-orang ini miliki? Situasi apa yang akan mereka hadapi di masa depan?”

Setiap orang di berita melakukan apa yang mereka lakukan karena mereka mencoba untuk bahagia dan mereka berpikir itu adalah hal yang benar untuk dilakukan. Pada tingkat tertentu, mereka memiliki “motivasi yang baik”. Ini tidak selalu merupakan motivasi yang baik, tetapi mereka melakukannya karena mereka mencoba untuk bahagia dan mereka berpikir bahwa itulah jalan menuju kebahagiaan. Kemudian Anda berpikir tentang hasil karma. Anda melihat penderitaan yang akan dialami orang-orang ini. Kemudian Anda bisa menghubungkan mereka bersama. “Tindakan ini membawa hasil ini.”

Atau Anda melakukannya dengan cara yang lain. Anda melihat berita dan melihat situasi atau kesulitan yang seseorang hadapi. Dan Anda berpikir tentang tindakan apa yang dilakukan di masa lalu yang menciptakan sebab untuk menghasilkan jenis masalah ini. Karma menjadi nyata bagi Anda. Sikap seperti ini lebih baik daripada marah pada orang-orang di berita. Lebih baik daripada merasa putus asa saat menonton berita. Anda hanya membuatnya

menjadi keseluruhan pengajaran lamrim tentang karma dan efeknya.





21 Agustus

Jenis Kebahagiaan Yang Lebih Tinggi

Pada waktu kita merenungkan kekosongan, kita sangat senang mendengar bahwa kekosongan akan meredakan penderitaan kita. Namun pada waktu mulai berpikir bahwa kebahagiaan samsara kita juga kosong dan sama-sama ilusi, kita merasa sedikit gugup. Kita tidak begitu nyaman, kita merasa bahwa menjadi kosong akan mengambil kebahagiaan kita. Jenis pemikiran itu muncul dalam pikiran, sebab kita belum mengakui bahwa kebahagiaan samsara juga memiliki sifat dukkha. Kita masih berpikir tentang dukkha sebagai penderitaan fisik atau penderitaan mental yang kasar. Bagian dari masalahnya adalah menerjemahkan “dukkha” sebagai “penderitaan”. Sulit bagi kita untuk berpikir bahwa kebahagiaan adalah penderitaan. Apabila kita berpikir bahwa kebahagiaan dalam samsara adalah tidak memuaskan, bahwa ada berbagai jenis kebahagiaan, dan bahwa kita memiliki potensi untuk merasakan kebahagiaan itu, maka jadi masuk akal.

Amati dalam pikiran Anda manakala Anda merenungkan kekosongan. Apakah Anda sedikit tidak nyaman, berpikir bahwa semua pencapaian Anda dalam hidup adalah kosong, dan semua hubungan baik dan semua kebahagiaan yang Anda rasakan juga kosong? Apakah Anda berpikir bahwa ada kegembiraan mutlak tertinggi dalam semua pengalaman yang menjadi cantolan bagi pikiran Anda dalam satu atau lain cara? Perhatikan jika pengalaman itu sedang berlangsung dalam pikiran Anda, dan kalau sedang terjadi, maka kembali dan renungkan tentang sifat samsara. Lihat bahwa pengalaman- pengalaman itu tidak memuaskan. Ketahui bahwa ada jenis kebahagiaan dan sukacita yang lebih tinggi yang dapat dialami melalui praktik Dharma.





22 Agustus

Terpesona

Pertandingan olahraga sangat menakjubkan untuk ditonton ketika Anda melihatnya dari sudut pandang karma. Lihat motivasi orang-orang dan jenis hasil apa yang akan muncul dari motivasi tersebut. Di sini ada orang-orang yang terkenal, sebagai hasil dari karma baiknya, tetapi banyak di antara mereka yang bingung karena ketenaran, bingung karena kekayaan, dan mereka akhirnya bertindak buruk. Mereka mengalami hasil dari karma baik, tetapi pada saat yang sama, menggunakan itu sebagai kesempatan untuk menciptakan karma negatif.

Kemudian Anda menonton para penonton, orang-orang begitu bersemangat tentang bola. Ini hanya bola. Mereka benar-benar terpesona oleh di mana bola ini harus berada. Baik itu golf, baseball, atau sepak bola. Dalam hoki es, ada kepingan karet. Sungguh menarik untuk ditonton. Lihat semua orang ini dengan kehidupan manusia dan kecerdasan manusia, dan inilah yang mereka pikir penting. Anda ingin menangis saat melihatnya.



23 Agustus

Enam Penyebab Kemelekatan: Bekerja dengan Pola Emosional yang Menjadi Kebiasaan

Kebiasaan, pemikiran rutin, dan tindakan rutin. Kita sering melihat ini. Kita adalah makhluk kebiasaan. Sangat menarik untuk melacak dalam meditasi kita jenis tindakan apa yang kita lakukan secara rutin, dan jenis sikap mental apa yang kita miliki secara rutin. Sangat menakjubkan sewaktu Anda mulai melihat pola-pola dalam hidup Anda dan seberapa banyak Anda “berjalan secara otomatis.”

Berikut ini adalah situasi yang sering muncul dalam hidup kita. Kita meletakkan gelas terbalik, mereka menginginkannya dengan posisi yang benar, dan kita memandangnya secara personal. Kita merasa putus asa, marah, penuh dendam, dan depresi—berjalan sepenuhnya secara otomatis. Kita tidak pernah berhenti untuk berpikir, “Nah, apa isi dari apa yang dikatakan orang itu? Bisakah saya merespons kontennya?”

Sebaliknya, langsung kita menganggap segalanya sebagai komentar pribadi tentang siapa kita. Lalu pemahaman diri muncul. Ego muncul. Kita merespons dalam pola respons emosional biasa kita, yang tentu saja memicu pola respons verbal biasa kita. Yakni, kita menjauh dan merasa kasihan pada diri sendiri. Kita mengkritik orang lain. Kita membicarakan orang lain di belakang mereka untuk meluapkan apa pun yang kita rasakan.

Apakah Anda melihat ini pada diri Anda? Kapan akan terjadi saat semua orang menyetujui 105% dari segala yang kita lakukan? Kita selalu akan mendengar komentar tentang bagaimana cara memperbaiki, atau apa yang orang-orang temukan tidak nyaman. Kita punya pilihan. Kita bisa terus berjalan secara otomatis yang egosentris, atau kita bisa meningkatkan kesadaran introspektif kita dan mencoba mengubah kebiasaan ini.

Sangat membantu, dalam meditasi Anda, untuk melihat kebiasaan emosional apa yang Anda miliki. Salah satu caranya adalah dengan melihat apa yang mengalihkan perhatian Anda. Ke mana pikiran Anda pergi? Saat Anda tidak fokus pada objek meditasi, apa yang dipikirkan oleh pikiran Anda? Awalnya, Anda akan berkata, "Oh, saya sedang memikirkan proyek yang sedang saya kerjakan."

Anda tidak memikirkan proyek. Anda memikirkan apa yang dikatakan orang lain tentang proyek tersebut, dan apa artinya bagi Anda dan nilai Anda sebagai manusia.

Awalnya, kita bahkan tidak menyadari apa yang kita pikirkan. Kita berpikir bahwa kita memikirkan proyek, tetapi kita memikirkan diri kita sendiri. Kita harus melihat hal-hal ini dan belajar untuk mengenali apa sebenarnya

semua itu. Sangat membantu. Buatlah daftar, jika perlu, kalau Anda lupa (kita tidak perlu membuat daftar kesalahan orang lain karena kita selalu mengingatnya). Namun jenis hal-hal ini cenderung kita lupakan. Daftar ini bisa sangat membantu.





24 Agustus

Kebiasaan Cemburu dan Penuh Dendam

Lihatlah situasi yang sering terjadi dalam hidup Anda. Mungkin itu adalah situasi ketika ada orang memberi pujian kepada Anda untuk sesuatu, seperti “Kerja bagus, Bagus sekali.”

Seketika, apa pola kebiasaan Anda? “Saya adalah yang terbaik di dunia.” Alih-alih hanya mengatakan, “Terima kasih,” atau berpikir pada diri sendiri, “Saya mampu melakukannya oleh karena semua orang mengajari dan mendorong saya,” kita memandangnya secara pribadi dan membesarkan diri kita sendiri. Berpikir bahwa kita adalah orang yang spesial dan orang lain harus memperlakukan kita dengan cara tertentu. Tanpa sadar, kita sudah menjadi cukup arogan. Manakala kita menjadi arogan, kita adalah target yang sempurna untuk ditembak orang lain, sebab tidak ada yang suka orang yang arogan. Kemudian orang lain menjadi marah pada kita, atau mereka menjadi cemburu terhadap kita.

Ada juga pola lain: “Setiap kali seseorang melakukan sesuatu yang lebih baik daripada saya atau mendapatkan penghargaan yang tidak saya dapatkan, maka itu tidak adil.”

Kita menjadi iri. Tidak ada kesadaran bahwa merasa iri itu adalah kebiasaan. Apa yang kita pikirkan adalah, “Orang itu berhasil mendapatkan apa yang tidak patut ia dapatkan. Itu adalah realitas objektif.”

Kita tidak berpikir, “Kebiasaan subjektif saya adalah ‘setiap kali seseorang memiliki kesuksesan atau bisa melakukan sesuatu yang tidak bisa saya lakukan, saya merasa iri’.”

Lihatlah dan perhatikan seberapa banyak cara pikir seperti itu muncul: orang ini, berjalan secara otomatis, menjadi cemburu. Setiap kali seseorang merasa cemburu terhadap kita, apa yang kita lakukan? Kita merasa sakit hati. “Mengapa Anda cemburu pada saya? Saya tidak melakukan apa-apa untuk mencoba menjadi spesial. Mengapa Anda mengkritik saya dan merasa cemburu terhadap saya?”

Apa yang berfungsi di sini? Apa kebiasaan kita? Itu adalah pikiran egosentris yang mengambil segala sesuatu yang dilakukan oleh semua orang sebagai komentar pribadi tentang siapa kita. Kita merasa sakit hati.

Orang memiliki kebiasaan yang berbeda tentang apa yang mereka lakukan kala mereka merasa sakit hati. Ada orang yang menjadi sangat diam, orang yang lain membiarkan seluruh dunia tahu, beberapa lagi mengobarkan persaingan, dan beberapa orang mundur. Kita semua memiliki pola kebiasaan yang berbeda yang dipicu oleh rasa sakit hati kita. Kita beroperasi berdasarkan kebiasaan kita, dan

orang lain beroperasi berdasarkan kebiasaannya. Dan kita bertanya-tanya mengapa kita mempunyai masalah. Sangat membantu jika kita melihat kebiasaan-kebiasaan yang kita miliki ini.

Bagian dari kebiasaan kita adalah cara kita menginterpretasikan sesuatu. Ini merujuk pada kesadaran yang tidak tepat, bagaimana saya selalu menafsirkan hal-hal tertentu, untuk berarti ini dan itu tentang saya, atau ini dan itu adalah motivasi orang tersebut. Ini adalah pola interpretasi. Kemudian ada pola respons emosional terhadap apa pun yang sudah kita interpretasikan. Ditambah, pola ketiga adalah bagaimana kita bertindak setelah respons emosional kebiasaan tersebut muncul. Bisakah Anda memikirkan contohnya?





25 Agustus

Apa yang Salah dengan Sedikit Kenikmatan?

“Disiplin terbaik adalah menjinakkan aliran pikiran Anda.”

Apakah ada contoh beberapa obat untuk menjinakkan usikan-usikan tersebut? Tentu saja, kebijaksanaan dalam menyadari kekosongan adalah penawar pamungkas yang digunakan, tetapi karena yang satu ini lebih sulit, maka kita mulai dengan penawar yang lebih mudah untuk dilakukan.

Kalau kita mulai dengan kemelekatan, penawar yang selalu mereka berikan adalah mengingat ketidakkekalan. Kita melihat apa pun yang kita lekati dan berpikir bagaimana semua ini tidak bertahan lama, dan bagaimana kenikmatan yang kita dapat darinya tidak bertahan lama.

Sangat menarik karena kita melekat pada sesuatu dan kita berkata pada diri sendiri, “Oh, kenikmatan tidak bertahan lama, itu benar. Namun saya tetap menginginkannya.”

Kemudian kita memburunya. Apa yang salah dengan memiliki sedikit kenikmatan? Buddha tidak mengajarkan kepada kita bahwa kita semua harus menderita. Beliau adalah seorang petapa penyiksa diri selama enam tahun dan Beliau menyadari bahwa praktik itu tidak berhasil. “Karena Beliau tidak ingin kita menderita, jadi apa yang salah dengan sedikit kenikmatan?”

Itulah yang melintas dalam pikiran kita, bukan?

Sebelum kita bisa menerapkan penawar dengan merenungkan tentang ketidakkekalan dan sebelum kita mencapainya, kita harus menjawab pertanyaan ini: “Apa yang salah dengan kenikmatan?”

Yah, jawabannya adalah, tidak ada yang salah dengan kenikmatan. Kenikmatan bukanlah masalah. Masalahnya adalah keinginan, ketakutan, dan kemelekatan kita pada kenikmatan tersebut. Jangan menyalahkan kenikmatan tetapi lihatlah kehidupan Anda sendiri dan lihat apa yang terjadi ketika Anda melekat pada kenikmatan itu. Apa yang terjadi dalam pikiran Anda? Apa yang Anda katakan? Apa yang Anda lakukan untuk mendapatkan kenikmatan itu? Untuk mendapatkan objek yang menurut Anda memberi Anda kenikmatan itu?

Apa yang kita inginkan sebenarnya adalah kenikmatan. Namun kita berpikir bahwa kenikmatan itu inheren dalam objek, jadi kita memindahkan kemelekatan kita ke objek, “Saya menginginkan objek itu karena ada kenikmatan di dalamnya yang bisa saya dapatkan.”

Apa yang kita inginkan sebenarnya adalah kenikmatan, tetapi kita menaruh perhatian kita pada objek.

Ada segala macam hal yang harus dilihat di sini, kita harus kembali dan ingat bahwa tidak ada yang salah dengan kenikmatan, tetapi bagaimana kemelekatan menyebabkan masalah? Luangkan waktu untuk berpikir tentang bagaimana berbagai kemelekatan Anda menyebabkan Anda bermasalah. Saya yakin ada lebih dari satu objek yang Anda lekatkan. Kita harus melewati hambatan dalam pikiran kita yang satu ini, "Yah, apa yang salah dengan kenikmatan?"

Itu bukan kenikmatan. Itu adalah kemelekatan.





26 Agustus

Kemarahan Menciptakan Banyak Masalah pada Kita

Kemarahan menciptakan banyak masalah dalam hidup kita. Sebelum kita masuk ke dalam penawarnya, kita harus meluangkan waktu untuk melihat kerugian dari usikan mental ini, karena jika kita tidak melihat kerugiannya, kita tidak memiliki dorongan untuk menerapkan penawarnya. Kemudian menjadi, “Ya, saya harus menghilangkan emosi ini, tetapi diam-diam saya sangat menyukainya.”

Sangat baik untuk meluangkan waktu berpikir tentang kerugian. Pikirkan kerugian dalam hal menciptakan karma negatif dan menyebabkan kelahiran kembali yang rendah; dengan menguatkan berbagai emosi itu, orang hanya menciptakan lebih banyak dan lebih banyak lagi kabut pada pikiran sehingga semakin sulit untuk menghasilkan Bodhicitta dan semakin sulit untuk menyadari kekosongan.

Semua usikan mental itu, membuat Anda bermasalah sebab mereka menyebabkan karma negatif yang menghasilkan kelahiran kembali yang tidak menguntungkan,

menghalangi tumbuhnya Bodhicitta, dan menghalangi munculnya kebijaksanaan. Usikan-usikan mental itu mungkin menjadi penghalang dengan cara yang berbeda. Bagaimana Anda akan menghasilkan Bodhicitta kalau Anda memiliki kemarahan? Bodhicitta didasarkan pada cinta kasih dan welas asih, dan kemarahan adalah kebalikan darinya. Bila Anda benar-benar memendam banyak dendam, kemarahan, sikap defensif, dan sakit hati, Bodhicitta akan sulit dikembangkan.

Bermeditasi tentang Bodhicitta bisa menjadi bagian dari penawar Anda terhadap kemarahan. Saya tidak mengatakan Anda harus menyingkirkan gangguan kasar sebelum Anda melakukan meditasi lainnya, karena meditasi lainnya adalah juga bagian dari penawar. Namun Anda bisa melihat bahwa sulit untuk menghasilkan penawar ketika gangguan itu kuat.





27 Agustus

Membenarkan Kemarahan Kita

Apa yang seringkali membuat kita tidak berusaha mengatasi kemarahan kita adalah tatkala kita merasa itu dapat dibenarkan. “Setiap orang normal, biasa, akan terganggu oleh keadaan ini. Jika saya tidak marah, orang lain akan menginjak-injak saya, mereka akan memanfaatkan saya. Untuk manfaat bagi mereka sendiri, mereka perlu dihentikan, karena kalau tidak, mereka akan menciptakan banyak karma negatif. Dengan berdasarkan kepada welas asih, saya akan menghajar mereka.”

Kita menjustifikasi kemarahan kita. “Saya tidak perlu menerapkan penawar. Saya perlu menempatkan orang ini pada tempatnya.”

Ketakutan akan dimanfaatkan ini adalah sesuatu yang sangat kuat dalam diri kita. “Wow, seseorang akan mengerdilkan saya apabila saya tidak hati-hati.”

Setiap hal kecil yang dilakukan orang lain menjadi persoalan besar yang membuat Anda harus menunjukkan

kemarahan dan membela diri. Jika tidak, mereka akan terus memanfaatkan Anda.

Di bandara, saya sering menemui hal ini. Beberapa orang berpikir bahwa mereka akan sampai di tempat yang kami tuju bersama lebih cepat kalau mereka memotong antrian di depan saya. "Itu tidak masalah, silakan."

Juga, saat Anda sedang mengemudi, biarkan orang lain pergi lebih dulu, daripada menabrakkan mobil Anda dan menjadi sangat emosi dengan amarah di jalan raya. Sebenarnya tidak masalah. Sayangnya, kebanyakan orang kek, "Itulah tempat saya di jalan raya yang tidak bergerak."

Cara lain, yang saya lihat, dari orang-orang tidak ingin menjinakkan kemarahan mereka adalah serupa tetapi sedikit berbeda. Mereka melihat situasi ketidakadilan dan berpikir, "Jikalau saya tidak marah tentang itu dan melakukan sesuatu, tidak ada yang akan melakukan apa-apa, dan ketidakadilan akan terus berlanjut."

Banyak orang merasa seolah-olah kemarahan adalah satu-satunya faktor yang memotivasi kita untuk memperbaiki ketidakadilan di dunia. Saya benar-benar tidak setuju dengan itu. Welas asih bisa menjadi sesuatu yang sangat, sangat kuat yang membuat Anda ikut campur.

Anda akan ikut campur dengan cara yang sama sekali berbeda jika Anda penuh welas asih daripada kalau Anda marah.

Ini adalah beberapa argumen yang saya dengar dari orang-orang tentang mengapa mereka tidak ingin mengatasi kemarahan mereka, dan mengapa mereka berpikir kemarahan mereka itu baik.

Sebelum kita berpikir tentang menerapkan penawaran untuk kemarahan, kita harus mengatasi jenis pembenaran dan rasionalisasi seperti ini dalam pikiran kita.

Sewaktu kita marah, kita memiliki banyak alasan bagus mengapa kita seharusnya marah, bukan? Yang utama adalah, "Saya benar dan mereka salah." Atau "Mereka perlu menghormati saya tapi nyatanya mereka tidak."

Bisakah kita memandang rasa tidak hormat atau ketidakadilan dengan welas asih, tanpa perlu marah tentang itu?





28 Agustus

Menjinakkan Kemarahan Kita dengan Welas Asih

Ketika kita marah, kita tidak berpikir dengan jernih, dan kita tidak merencanakan apa yang akan kita katakan dengan baik, jadi sering kali hasilnya berantakan. Ini berlaku untuk situasi di mana orang sedang dizolimi, diperlakukan tidak adil, atau situasi sosial lainnya di dunia yang membuat kita sangat peduli. Kita bisa begitu marah tentang mereka, tetapi tatkala kita bertindak atas dasar amarah, kita tidak berpikir dengan jernih. Sedangkan kalau kita memiliki welas asih, tidak hanya untuk orang yang menjadi korban tetapi welas asih untuk pelakunya, kita bisa bertindak dengan pikiran yang tajam dan dengan cara yang mungkin bisa diterima pelakunya. Sedangkan jika kita bertindak berdasarkan amarah biasanya pelakunya tidak akan mendengarkan—mereka menjadi defensif dan lebih agresif.

Saya ingat pengalaman saya beberapa tahun yang lalu ketika saya berada di Tibet dan kami pergi ke Ganden Monastery. Wihara ini berada di atas bukit di luar Lhasa—sehingga sangat sulit naik bukit itu dengan bus yang kami

tumpangi. Banyak belokan tajam. Kami sampai di puncak dan terkejut dan patah hati dengan apa yang kami temukan.

Hanya reruntuhan. Sebagian besar Ganden hancur dalam Revolusi Kebudayaan.

Orang-orang Tiongkok dan Tibet yang bekerja sama dengan para perusak, berusaha keras untuk naik bukit itu untuk menghancurkan Dharma. Saya berpikir, "Apabila saya sudah berusaha sekeras itu dalam praktik Dharma sebanyak upaya mereka menghancurkannya, saya pasti sudah sampai di suatu tempat."

Perenungan itu membuat saya merasa welas asih pada orang-orang yang melakukan perbuatan itu sebab saya menyadari bahwa, terutama dari pihak Tentara Pembebasan Rakyat, yang sebagian besar adalah anak laki-laki muda dari desa yang ingin bekerja sehingga mereka bisa membawa pulang sedikit uang untuk keluarga mereka yang miskin. Mereka mendaftar di tentara dan dikirim ke Tibet di mana tidak satu pun dari mereka ingin ke sana. Mereka tidak berpikir tentang apa yang mereka lakukan dan hanya melakukan apa yang diperintahkan kepada mereka.

Tentu saja, mereka menciptakan banyak karma negatif. Saya tidak membenarkan apa yang mereka lakukan. Namun kala saya memikirkan dari mana mereka berasal, bagaimana mereka dibesarkan, bagaimana mereka tidak memiliki petunjuk, dan tentang pergolakan di China dan Tibet saat itu, saya tidak bisa tidak merasa welas asih pada mereka. Saya membawa itu ke situasi sosial yang terjadi saat ini dan berpikir untuk mengembangkan welas asih tidak hanya untuk umat beragama yang banyak

menghadapi banyak perkataan miring tetapi untuk orang-orang yang sangat diskriminatif. Saya merasa kasihan pada mereka karena mereka berpikir bahwa berbicara dan berpikir seperti itu akan membawa mereka kebahagiaan dan kesejahteraan untuk negara tersebut.

Mereka tidak menyadari apa yang mereka lakukan. Dengan welas asih untuk mereka dan welas asih untuk umat beragama, kita bisa berbicara dan mengatakan, "Tidak, ini bukan cara yang kita inginkan untuk negara kita. Negara kita inklusif. Negara kita menyambut semua orang, dan semua orang bisa menjadi warga negara."





29 Agustus

Antidot untuk Iri Hati

Antidot untuk iri hati adalah turut bersuka cita, yang tentunya tidak ingin Anda lakukan sewaktu Anda iri hati. Kadang-kadang rasa sakit dari iri hati memaksa kita untuk melakukannya. Iri hati sangat menyakitkan. Anda merasa benar-benar terjebak olehnya. Iri hati itu adalah keadaan pikiran yang sangat menjijikkan. Untuk kemarahan, Anda bisa pergi ke seorang teman dan berkata, “Ah, saya ingin meluapkan kemarahan, karena mereka melakukan ini dan ini dan ini.”

Anda tidak bisa pergi ke teman dan berkata, “Saya sangat iri,” karena itu adalah pikiran yang sangat menjijikkan dan siapa yang mau mengakuinya? Karena tidak bisa mengakuinya, kita dibuat sangat sulit untuk melawan iri hati. Kita harus bisa mengakuinya, tidak hanya pada diri kita sendiri tetapi juga pada orang lain. Tidak bijaksana untuk memberitahu orang yang kita iri, bahwa kita iri padanya. Itu tidak berjalan dengan baik, sebab Anda memproyeksikan sesuatu pada mereka. Dan segera setelah

Anda memberitahu mereka bahwa Anda iri padanya, mereka akan mulai memproyeksikan sesuatu pada Anda. Kemudian segalanya menjadi benar-benar kacau. Lebih baik tidak melakukan itu, tetapi mencoba dan menanganinya secara internal.

Satu hal yang sangat efektif dengan iri hati adalah membayangkan, "Saya sangat iri pada seseorang karena mereka bisa melakukan (apa pun), atau mereka memiliki kualitas tertentu."

Tanyakan pada diri Anda, "Apa yang akan terjadi seandainya saya menjadi orang itu? Bagaimana kehidupan saya bila saya menjadi orang itu? Saya sangat iri pada mereka, saya ingin menjadi mereka, saya ingin memiliki kesempatan itu, jadi baiklah, saya akan beralih dan menjadi mereka."

Bagaimana kehidupan Anda jika Anda memiliki semua kondisi yang orang itu miliki?

Apa pun yang membuat kita iri hati selalu memiliki kekurangan. Kalau kita melihat secara mendalam, "Jikalau saya bertukar posisi dengan orang itu, apakah saya ingin memiliki kepribadian seperti dia? Apakah saya akan dapat memanfaatkan semua peluang yang saya dapatkan sekarang saat saya menjadi mereka?"

Benar-benar bertukar tempat dan lihat, "Apakah saya ingin menjadi orang itu?"

Jawabannya biasanya, "Tidak. Saya sudah cukup banyak masalah, saya tidak butuh masalah mereka."

Karena siapa pun yang membuat kita iri, mereka punya masalah mereka sendiri. Mereka memiliki penderitaan mereka sendiri. Kadang-kadang penderitaan dan masalah mereka datang dari kualitas dan peluang yang kita iri. Jika Anda benar-benar membayangkan beralih tempat dengan mereka, maka Anda akan berkata, “Apakah saya ingin menangani semua kesulitan mereka juga?”

Anda harus melihat seluruh situasi pada waktu Anda iri hati pada orang lain dan lihat apakah Anda benar-benar ingin semua itu atau tidak. Karena biasanya ketika kita iri, kita melebih-lebihkan kualitas baik dari apa pun yang kita iri: “Oh, itu hanya memiliki kualitas yang baik. Andai saja saya bisa melakukannya.”

Jadi berhati-hatilah dengan apa yang Anda inginkan, berhati-hatilah dengan apa yang Anda iri, karena Anda mungkin akan mendapatkannya. Lalu Anda benar-benar harus menangani apa adanya, satu paket.





30 Agustus

Pikiran yang Berpusat pada Diri Sendiri

“Disiplin terbaik adalah menjinakkan aliran pikiran Anda.”

Dengan menjinakkan aliran pikiran, salah satu hal utama yang harus dijinakkan adalah sikap yang berpusat pada diri sendiri, pikiran yang berpikir, “Saya adalah pusat alam semesta, kebahagiaan dan penderitaan saya lebih penting daripada yang lain, ide-ide saya adalah yang terbaik, dan apa pun yang saya inginkan harus terjadi seperti itu.”

Sikap yang berpusat pada diri sendiri berbeda dari ketidaktahuan yang mencengkeram diri sendiri. Ketidaktahuan yang mencengkeram diri sendiri memproyeksikan mode eksistensi palsu pada diri sendiri, berpikir bahwa diri itu ada secara inheren.

Sikap yang berpusat pada diri sendiri dan ketidaktahuan yang mencengkeram diri sendiri adalah teman yang sangat baik. Mereka saling membantu banyak dalam diri kita sebagai makhluk biasa, sebab kita mencengkeram diri kita sebagai orang yang ada secara inheren. Dari situ kita

melanjutkan ke kemelekatan dan kemarahan, “Apa yang saya inginkan lebih penting, apa yang saya tidak suka, harus dijalankan dengan cara saya,” dan lain-lain. Mereka bekerja sama menciptakan kemelut.

Namun, kita bisa menghilangkan tingkat kasar dan halus dari keegoisan yang menghalangi kita menjadi Buddha. Mereka menghalangi kita masuk ke jalur Bodhisattwa, karena tingkat halus dari keegoisan adalah, “Saya hanya mengupayakan pembebasan saya.”

Anda bisa bebas dari pencengkeraman diri, tetapi masih memiliki keegoisan halus itu. Karena kita semua ingin memasuki jalur Mahayana, dan pikiran yang berpusat pada diri sendiri itu adalah yang mencegah kita menghasilkan Bodhicitta, maka jelas, kita harus mengatasinya.

Salah satu cara terbaik untuk mengatasinya adalah dengan mengingat kekurangannya. Anda bisa mulai dengan melihat kekurangannya. Bagaimana sikap mengagulkan diri sendiri mempengaruhi Anda dalam kehidupan ini, dan kemudian berkembang dari situ; bagaimana mereka menciptakan penghalang untuk memiliki kematian yang damai, kelahiran kembali yang baik; bagaimana mereka membuat sulit untuk memasuki jalur Bodhisattwa dan mencapai pencerahan penuh. Sadari bagaimana sikap yang berpusat pada diri sendiri beraksi dalam diri Anda dan bagaimana sikap itu membuat Anda berlaku, berkata, berpikir, dan merasa seperti apa.



31 Agustus

Kerugian dari Sikap Berpusat pada Diri Sendiri

“Disiplin terbaik adalah menjinakkan aliran pikiran Anda.”

Sikap berpusat pada diri sendiri membuat pikiran kita sangat sempit, sebab kita hanya fokus pada diri sendiri dan melakukan sesuatu sekehendak kita atau menyingkirkan hal yang tidak kita sukai. Pikiran seperti itu tidak mempertimbangkan segalanya. Anda berlaku dan berucap dari pikiran yang sempit itu. Setelahnya, sewaktu Anda menyadari betapa terbatasnya dan tidak baiknya sikap berpusat pada diri sendiri telah menyebabkan kita melakukan sesuatu, sikap berpusat pada diri sendiri itu kembali muncul dan mengkritik kita karena menjadi orang yang menyebalkan. Apa pun yang Anda lakukan, sikap berpusat pada diri sendiri selalu menarik sesuatu dari sakunya untuk membuat kita menderita.

Seorang Geshe yang saya temui ketika saya berada di Dharamsala berbicara tentang seberapa sempitnya pikiran kita, dan bagaimana sikap itu membuat segala sesuatu

yang terjadi pada “saya” menjadi dibesar-besarkan. Dia mengalami sakit berat pada satu tahun. Dan tatkala dia hanya bisa berbaring karena dia tidak bisa melakukan banyak hal, dia mempertanyakan tentang gambaran besarnya. Dia berpikir bahwa ada lebih banyak hal yang terjadi—apa yang ada di depannya, apa yang ada di belakangnya, dan apa yang ada di kedua sisi. Dia mengatakan bahwa apa yang ada di depannya adalah kehidupan masa depannya. Apa yang ada di belakang adalah kehidupan masa lalunya. Apa yang ada di kedua sisinya adalah pengalaman makhluk lain. Dia mengatakan bahwa kala dia mulai memikirkan semua itu saat sedang sakit parah, pikirannya menjadi rileks karena dia melihat bahwa penderitaan apa pun yang dia alami sebenarnya cukup kecil dibandingkan dengan gambaran besar dari semua makhluk hidup, bahkan gambaran besar dari kehidupan masa lalu dan masa depannya sendiri.

Demikian pula, terlalu bersemangat atas kebahagiaan saat ini juga di luar proporsi, sebab dibandingkan dengan kehidupan masa lalu dan masa depan serta semua makhluk hidup, itu hanyalah sesuatu yang kecil. Mengapa terlalu bersemangat, mengapa terlalu sedih, keduanya tidak masuk akal. Gambaran besar ini adalah sesuatu yang nyata yang bisa mengatasi keterbatasan yang diberikan sikap berpusat pada diri sendiri.



Penerbit Dian Dharma

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

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

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)