

**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**

*September*

**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+76 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



*September*



*Menjalani kehidupan dengan **“Hati yang Terbuka”**  
akan menemukan kebahagiaan di sebelah dalam.*



## 1 September

### Penangkal Pikiran yang Suka Menghakimi

Cara pikiran yang berpusat pada diri sendiri muncul, salah satunya, adalah dalam pikiran yang menghakimi dan suka mengkritik, pikiran yang melihat apa yang dilakukan orang lain dan berseru, “Mengapa mereka melakukan itu? Mereka seharusnya melakukan ini.”

Mudah bagi kita untuk melihat apa yang dilakukan orang lain dan menghakimi mereka. Menghakimi, pada satu sisi, tidak terasa begitu baik karena itu adalah keadaan pikiran yang negatif, tetapi hasil dari menghakimi adalah, “Saya lebih baik dari mereka.” Dan bagian itu terasa enak. Keadaan yang aneh. “Saya lebih baik karena saya tidak melakukannya.” Namun keadaan pikiran yang suka mengkritik orang lain itu menjemukan.

Apa yang kita lakukan dengan jenis pikiran seperti itu? Ketika saya melihat orang melakukan sesuatu, saya berkata, “Ini bukan urusan saya.” Yang telah saya sadari adalah bahwa kita sering memberi perhatian kepada hal-

hal yang bukan urusan kita, tetapi tidak untuk hal-hal yang adalah urusan kita; atau pada waktu orang jelas-jelas butuh bantuan, kita tidak memberikan perhatian.

Apa yang kita perhatikan pada orang lain juga tidak konsisten. “Mereka sedang melakukan sesuatu yang sangat buruk, lihat jenis orang seperti apa itu mereka.” Kita memberikan perhatian ke situasi seperti ini. Namun tatkala seseorang tengah berjuang untuk membawa sesuatu, kita langsung berjalan melewati mereka. Saat ada orang yang bekerja sangat keras dan harus mengejar tenggat waktu, kita pulang begitu saja ketika sebenarnya kita bisa membantu. Atau ketika seseorang merasa tidak enak badan, kita pikir, “Oh, dia bisa mengatasinya sendiri.”

Sebenarnya lucu bagaimana kita memberikan perhatian pada apa yang bukan urusan kita dan kita tidak memberikan perhatian pada tempat di mana kita bisa membantu. Kita harus menyimpan energi kita di dalam dan menyadari satu-satunya orang yang bisa kita kendalikan sebenarnya adalah diri kita sendiri. Kita bisa belajar dari mengamati orang lain, tetapi itu bukan urusan kita kecuali ada kesempatan untuk menghentikan mereka dari menciptakan karma negatif, dari merugikan orang lain, atau jika mereka benar-benar butuh bantuan. Saya kemudian mengingatkan diri saya sendiri, “Ayo jangan memberikan perhatian kepada hal-hal yang bukan urusan saya dan coba lihat dengan mata peduli pada orang lain dan lihat apa yang bisa saya lakukan untuk membantu.”

Saya perhatikan yang sebenarnya lebih berguna adalah mengakui bahwa saya juga bisa melakukan tindakan yang sama yang saya bilang orang lain lakukan, atau sangat



mungkin saya telah melakukannya dalam kehidupan ini. Kita sudah melakukan segalanya. Kita tidak benar-benar bisa melihat orang lain dan berkata, “Yah, saya tidak akan pernah melakukan perbuatan seperti itu.”

Selama kita memiliki kemelekatan dalam pikiran, kita bisa melakukan perbuatan itu juga. Sangat sering hal-hal yang kita perhatikan pada orang lain adalah apa yang kita tidak sukai dalam diri kita sendiri. Kita sangat peka terhadap kualitas-kualitas itu dalam diri kita sendiri, jadi mudah untuk menemukannya pada orang lain. Saya merasa ada gunanya untuk berkata, “Nah, begitulah saya ketika saya berperilaku seperti itu.”

Bukannya memiliki mikroskop yang fokus pada orang lain, ini adalah seperti mengangkat cermin yang merefleksikan diri saya sendiri, “Bagaimana penampilan saya ketika saya berkelakuan seperti itu, apakah saya ingin menjadi orang *kayak* begitu?”

Jelas, tidak. Mari kita belajar dari melihat apa yang orang lain lakukan, ambil itu dan ubah diri kita. Saya rasa itu adalah sesuatu yang sangat bermanfaat untuk dipikirkan.





## 2 September

### Bodhicitta, Hadiah Terbaik

*“Keunggulan terbaik adalah memiliki altruisme yang tinggi.”*

Apa hal terbaik yang bisa kita berikan kepada makhluk hidup? Mengembangkan Bodhicitta. Ketika orang memuji Buddha sebagai penuntun yang dapat diandalkan, itu karena Beliau memiliki niat untuk memberikan manfaat kepada makhluk hidup, Beliau adalah guru, dan pelindung. Kita perlu memulai dengan Bodhicitta dan kala Anda memiliki Bodhicitta yang sangat kuat maka Anda akan mencari cara untuk membebaskan diri sendiri dan orang lain dari samsara. Anda kemudian mencari ajaran tentang kekosongan, yang adalah apa yang sebenarnya membebaskan pikiran, kemudian pada gilirannya mengajarkannya kepada orang lain. Dengan begitu, Anda menjadi orang yang terjaga, orang yang telah mencapai kebahagiaan. Ini memungkinkan Anda untuk menjadi pelindung makhluk hidup.

Bagaimana Buddha melindungi kita? Bagaimana kita akan melindungi orang lain ketika kita menjadi Buddha? Cara utamanya adalah dengan mengajarkan Dharma. Semua itu berasal dari niat altruistik, motivasi awal tadi.

Itulah sebabnya setiap pagi saat kita bangun, katakan ini pada diri sendiri, "Sebanyak mungkin saya tidak akan menyakiti siapa pun. Sebanyak mungkin saya akan memberikan manfaat kepada orang lain. Saya akan menghasilkan Bodhicitta dan bertindak berdasarkannya sebanyak yang saya bisa sepanjang hari."

Kita belum menjadi Bodhisattwa, kita adalah orang yang ingin menjadi Bodhisattwa. Sebagai orang yang ingin menjadi Bodhisattwa, kita melatih diri kita sendiri. Latihan itu sangat bermanfaat dan akan mempengaruhi semua tindakan kita. Sepanjang hari, kita mengingat motivasi itu sebanyak yang kita bisa. Di malam hari, kita memeriksa kembali untuk melihat bagaimana kita telah melaksanakannya. Kita mengakui di mana kita sudah membuat kesalahan, tetapi bersukacita dalam apa yang telah kita lakukan dengan baik. Kita mendedikasikan pahala, dan kita lanjutkan. Cara seperti itu membuat praktik yang sangat lengkap.

Sepanjang hari, kapan pun Anda mengalami kesulitan, jika Anda berhenti dan kembali untuk mencari perlindungan dan Bodhicitta pada dua hal pertama yang kita lakukan di pagi hari, pada awal praktik apa pun dan dua hal terakhir di malam hari, maka kita benar-benar bisa menenangkan pikiran kita karena kita kembali ke apa yang paling penting dalam kehidupan kita. Menghasilkan Bodhicitta membawa semua kebahagiaan di dunia, dan gratis lagi. Tidak ada

yang bisa merampasnya dari kita, tidak peduli di mana kita pergi dan tidak peduli situasi apa yang kita hadapi. Sewaktu kita telah menumbuhkan Bodhicitta dalam pikiran, kita akan bahagia di mana pun kita berada; tetapi jika kita membina sifat mementingkan diri sendiri dalam pikiran, kita akan tidak bahagia tidak peduli di mana kita berada. Jadi, mari kita pilih yang pertama.





## 3 September

### Pentingnya Mengembangkan Kesetaraan

*“Keunggulan terbaik adalah memiliki altruisme yang tinggi.”*

Ketika kita memikirkan Bodhicitta dan mencoba menumbuhkannya, menjadi sangat jelas bahwa tanpa hati yang setara kepada semua, Bodhicitta tidaklah mungkin. Kesetaraan adalah pendahulu yang pertama, kualitas ini tidak dimasukkan dalam instruksi tujuh poin sebab akibat maupun dalam teknik menyamakan dan bertukar diri sendiri dengan orang lain. Ini adalah dua metode utama untuk mengembangkan Bodhicitta.

Bodhicitta meminta kita untuk memiliki hati yang menerima dan welas asih yang besar untuk setiap makhluk hidup, tidak peduli siapa mereka, bagaimana mereka memperlakukan kita, apa pandangan politik mereka, hal-hal yang biasanya kita gunakan untuk menentukan siapa yang berpihak kepada saya dan siapa yang perlu saya curigai dan takuti. Dengan Bodhicitta, Anda tidak bisa memiliki kecurigaan dan takut pada makhluk hidup,

dan Anda tidak bisa memainkan favoritisme. Tak akan berhasil. Saya bahkan belum bicara yang praktis, seperti manakala Anda mencoba mengajar orang. Jelas tak akan berhasil. Namun dalam pikiran Anda, Anda tidak dapat mengembangkan cinta kasih dan welas asih dengan pilih kasih. Keduanya tidak bisa berjalan bersama-sama, mereka tidak cocok.

Saya pikir sangat penting bahwa kita memberikan banyak perhatian dalam mengembangkan kesetaraan. Cinta kasih membuat orang merasa baik. Welas asih sedikit lebih sulit, karena Anda harus melihat penderitaan mereka. Kasih sayang berjalan bersama dengan cinta, keceriaan, dan kebahagiaan, yang semua ingin kita miliki dengan cepat, murah, dan mudah. Namun untuk memiliki cinta kasih yang setara untuk semua orang, kita harus menyingkirkan pikiran yang pilih kasih yang melekat pada orang yang kita sukai (teman kita, dan mungkin kerabat kita), menghilangkan kemarahan pada orang yang menjadi musuh kita, dan sikap apatis terhadap orang asing. Namun ketika melihat pengalaman kita sehari-hari dan sepanjang tahun, kita itu terus-menerus mengevaluasi orang dan menempatkan mereka dalam salah satu dari tiga kategori tersebut, untuk kemudian melekat pada teman, memiliki kebencian dan antipati terhadap musuh, dan tidak peduli sama sekali kepada orang asing.

Saya pikir makna kesetaraan pada dasarnya mengacu pada keadaan yang sama jikalau Anda mengembangkan kesetaraan yang nyata dan otentik. Anda akan melihat semua orang sebagai teman, tetapi tahu bahwa beberapa dari mereka pada saat ini tidak membalas perasaan itu

kepada Anda. Dari sisi Anda, Anda tidak akan menyebut mereka sebagai musuh; Anda hanya tahu mereka tidak membalas keramahan Anda sekarang, tetapi Anda masih melihat mereka sebagai teman. Ini terjadi dalam kehidupan normal juga, bukankah begitu? Kita memiliki teman, orang-orang yang kita lihat sebagai teman, yang mungkin telah berhenti menyukai kita sejak lama, tetapi kita masih memiliki perasaan hangat untuk mereka, "Mereka itu teman, keadaan ini hanya sesuatu yang terjadi sementara."





## 4 September

### Memeditasikan Makhluk Hidup sebagai Ibu

Ketika merenung tentang kebaikan ibu kita, kebaikan orang tua kita, dan kebaikan makhluk hidup, penting untuk tidak mengembangkan kemelekatan terutama untuk orang tua kita saat ini. Sebaliknya kita melihat bahwa semua makhluk hidup telah menjadi orang tua kita sebelumnya dan bahwa kita sudah memiliki hubungan yang sangat dekat dan intim dengan mereka semua. Merenungkan dengan cara demikian akan menghilangkan persepsi yang biasa kita miliki, bahwa orang lain berbeda dari kita, atau mereka adalah orang asing, bahwa “saya tidak mengenal mereka, mereka terpisah, saya tidak bisa mengerti mereka, dan mereka tidak bisa mengerti saya.”

Sebaliknya kita menyadari bahwa mereka bukanlah orang asing yang sama sekali tidak kita kenal. Pemahaman ini memungkinkan perasaan dekat muncul dalam hati kita, dan pada waktu kita merasa dekat dengan orang lain dan melihat kebaikan mereka kepada kita, secara otomatis



keinginan untuk membalas budi mereka dan ingin supaya mereka bahagia datang ke pikiran kita.

Saat betul-betul memikirkan kebaikan orang tua kita, kita mengakui bahwa sejak lahir, kita sudah menerima banyak kebaikan. Mengenali koneksi itu sangat penting, karena membantu kita merasa terhubung dan berhubungan dengan orang lain. Kalau tidak, kita menjalani hidup dengan beban di pundak kita, dan berpikir, “Tidak ada yang telah baik kepada saya. Saya selalu didorong jauh-jauh dan diabaikan. Saya tidak bisa berhubungan dengan siapa pun.”

Itu hanya sampah di dalam pikiran. Tidak ada manfaat menyimpan pemikiran, penafsiran, dan cerita seperti itu yang telah dibuat oleh pikiran kita. Lebih baik membawa pikiran kita kembali ke gambaran yang lebih realistis tentang bagaimana kita sudah benar-benar menjadi penerima sejumlah besar kebaikan dalam kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan sebelumnya yang tak terhitung jumlahnya, dan kita akan terus memiliki hubungan dekat dan menerima kebaikan dari orang lain di kehidupan masa depan dari sekarang hingga pencerahan.



## 5 September

### Teman, Musuh, Orang Asing

Lihatlah dengan saksama kriteria yang kita gunakan untuk menempatkan orang dalam kategori keterpikatan, kategori kebencian, atau kategori apati. Lihatlah dengan sangat mendalam, dengan siapa kita memiliki keterpikatan atau kemelekatan? Selalu dengan orang yang baik kepada SAYA. Mereka baik kepada saya, mereka setuju dengan ide saya, dan mereka pikir saya hebat; ketika orang lain mengkritik saya, mereka memberi saya dukungan; dan tatkala saya menderita kerugian, mereka menghibur saya. Mereka adalah orang yang melakukan apa yang saya sukai, mereka memikirkan saya dengan baik, mereka setuju dengan ide saya, dan mereka tidak mencela saya di depan umum.

Faktanya, mereka memuji saya di depan umum dan memberi tahu orang lain semua kualitas baik saya. Bahkan kalau saya sedang bete, mereka masih peduli sama saya. Orang-orang ini luar biasa dari sananya. Saya bukannya memihak, hanya kebetulan bertemu orang-orang yang begitu luar biasa. Namun juga terjadi bahwa mereka begitu

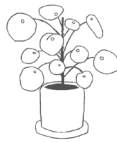
luar biasa bagi saya, karena mereka melakukan semua hal ini untuk saya.

Tampaknya kebetulan, orang-orang yang adalah musuh saya, yang tidak saya sukai, adalah orang-orang yang mengkritik saya, yang menyalahkan saya ketika saya tidak salah apa-apa atau jika saya melakukan sesuatu yang salah. Mereka seharusnya sabar, toleran, dan memaafkan, tetapi mereka tidak demikian. Mereka mengkritik saya di depan umum. Mereka membicarakan saya di belakang saya. Mereka mencuri barang-barang saya. Mereka tidak mendukung saya. Mereka jahat. Saya masuk ke dalam ruangan, dan mereka memalingkan kepala. Kadang-kadang mereka bahkan menonjok hidung saya. "Tampaknya kebetulan" ini adalah orang-orang yang jahat kepada saya. Namun saat saya melihat mereka, saya pikir saya melihat mereka secara objektif, ini adalah siapa mereka sebenarnya. Itulah sebabnya saya tidak bisa mengerti mengapa di dunia ada orang lain yang suka sama orang itu. Atau mengapa di dunia ada orang yang tidak suka sama orang yang sangat saya sukai, yang menurut saya adalah yang terbaik dari yang terbaik.

Semua orang lainnya? Mereka sekadar rintangan yang harus saya navigasi. Anda tahu ketika Anda sedang mengemudi di jalan raya, mereka bukan orang sungguhan di mobil yang memiliki emosi dan kebutuhan. Mereka hanyalah orang yang menghalangi Anda, yang harus Anda lewati untuk mencapai tempat tujuan Anda. Sewaktu Anda naik pesawat, semua orang lain adalah pesaing untuk kursi yang Anda inginkan. Orang-orang itu hanyalah orang asing, mereka tidak penting. Orang-orang di pom

bensin, siapa peduli? Semua orang yang mengerjakan catu listrik, sistem saluran pembuangan, dan semua itu, kita tidak mengenal mereka, mereka adalah orang asing, siapa peduli? Para pengumpul sampah, kita tidak mengenal mereka, jadi kita tidak peduli.

Ketika saya melihat bagaimana saya memandang teman, musuh, orang asing, kemelekatan, kebencian, dan apati, bukan berarti orang-orang itu memiliki kualitas-kualitas tersebut. Itu karena saya menilai dan mengevaluasi semua orang dalam konteks bagaimana mereka berhubungan dengan SAYA pada saat ini, dan saya melihat mereka sebagai ada dengan sendirinya, permanen, konkret, dan sebagaimana adanya dari posisi mereka sendiri.





## 6 September

### Melihat Kebaikan Semua Makhluk Hidup

Pada waktu Anda merenungkan kebaikan orang tua Anda di kehidupan sekarang, pikirkan semua makhluk hidup lain yang juga pernah menjadi orang tua Anda di kehidupan masa lalu dan sudah menunjukkan kebaikan dengan cara yang sama. Anda tidak berhenti pada hubungan Anda dengan orang tua di kehidupan ini, tetapi Anda membuat generalisasi. Anda menggunakan orang tua Anda di kehidupan ini sebagai contoh. Anda bisa melihat sekeliling alam dan melihat bagaimana orang tua merawat anak-anak mereka.

Manakala Anda melihat sekeliling dan melihat orang tua merawat anak-anak mereka, selalu hubungkan dan pikirkan, "Mereka juga sudah merawat saya dengan cara seperti itu, ketika saya lahir sebagai hewan, saat saya lahir sebagai manusia, mereka selalu menunjukkan kebaikan kepada saya, melindungi saya, memberi contoh kepada saya, mengajar saya apa yang perlu saya pelajari untuk memiliki kehidupan yang baik."

Tatkala kita merenungkan seperti ini secara mendalam dan benar-benar merasa diri kita sebagai penerima semua kebaikan, rasa ingin membalas budi datang tanpa usaha. Itu masuk akal, bukan? Ketika kita benar-benar merasa seperti, “Wah, saya telah menerima begitu banyak,” maka tidak perlu banyak usaha untuk bilang, “Saya ingin memberi kembali, saya ingin menunjukkan kasih sayang, welas asih, dan rasa syukur untuk semua makhluk yang telah menunjukkan itu kepada saya.”

Sewaktu menerapkannya pada semua orang, tentu saja, lebih mudah untuk berpikir bahwa teman Anda dan orang-orang yang Anda suka sudah menjadi orang tua Anda, tetapi kemudian berpikir bahwa laba-laba, petugas pom bensin, dan semua makhluk berbeda ini, yang lahir di berbagai alam, sudah pernah menjadi orang tua kita, adalah sedikit lebih sulit.

Penting untuk diingat bahwa cara pikir ini berlaku untuk semua makhluk hidup, bukan cuma orang tua di kehidupan ini. Karena jika kita menjaganya untuk orang tua kehidupan ini saja, terkadang dapat merosot menjadi kemelekatan dan ketergantungan, bukannya jenis cinta dan rasa syukur yang benar-benar kita ingin ciptakan dalam pengertian Dharma. Sangat penting untuk diingat bahwa ini berlaku untuk semua orang.



## 7 September

### Cinta yang Menghangatkan Hati

Cinta yang menghangatkan hati sedikit berbeda dari cinta biasa. Cinta biasa adalah ingin seseorang memiliki kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan. Cinta yang menghangatkan hati adalah melihat mereka sebagai orang yang layak dicintai dan menginginkan mereka memiliki kebahagiaan dan sebab-sebab kebahagiaan. Ini adalah jenis cinta yang perlu Anda kembangkan untuk benar-benar melihat seseorang sebagai orang yang layak dicintai, atau layak untuk mendapatkan kasih sayang Anda. Dan ingatlah bahwa cinta bukan seperti yang mereka nyanyikan di radio, “Aku tak bisa hidup tanpa dirimu dan akan mati jika engkau bukan bagian dari hidupku ....”

Semua orang lain baik-baik saja tanpa orang itu; ini berarti kita melihat orang-orang layak dicintai hanya karena mereka ada dan karena pada suatu saat dalam kehidupan kita sebelumnya mereka telah sangat baik kepada kita.

Ini membawa perasaan keakraban dan kedekatan tertentu. Biasanya ketika kita melihat orang lain, kita menjaga

jarak, terutama dengan kondisi di Amerika sekarang di mana semua orang di negara ini bersenjata. Orang-orang bersenjata curiga bahwa semua orang lain akan menjadi teroris. Kami yang tidak membawa senjata takut kepada semua orang yang membawa senjata. Saya lebih takut kepada mereka daripada kepada teroris, untuk memberi tahu Anda yang sebenarnya.

Kita tidak ingin melalui seluruh hidup kita dengan rasa curiga dan was-was terhadap makhluk hidup lainnya. Tak bisalah hidup seperti itu. Kalaupun Anda akan ditembak, Anda mungkin juga bisa setidaknya memiliki sikap baik terhadap orang tersebut di dalam hati. Sikap curiga tidak melindungi Anda dari apa pun. Hanya membuat Anda tidak bahagia dan merana. Perasaan dekat dengan orang lain akan memotong semua alienasi ini: "Semuanya begitu global. Bagaimana saya bisa cocok di dalamnya? Saya tidak mengenal siapa pun dan siapa sebenarnya orang-orang ini?"

Perasaan dekat mengatasi semua prasangka yang memasukkan orang-orang ke dalam kelompok picik dan mengatakan kita tidak ingin mereka ada di negara ini atau di dalam grup saya. Kita mulai menyadari bahwa semua orang ingin bahagia seperti kita, dan semua orang ingin bebas dari penderitaan seperti kita. Tidak ada bedanya. Mereka semua telah baik kepada kita. Mereka tentu layak mendapatkan kebahagiaan dan sebab-sebabnya. Mereka layak mendapatkan sikap baik kita terhadap mereka. Ini sangat penting sekarang, tatkala Anda benar-benar memikirkan apa yang sedang terjadi di masyarakat.





## 8 September

### Memiliki Welas Asih

Memiliki welas asih sangat penting dalam masyarakat kita. Welas asih berarti ingin orang bebas dari penderitaan dan sebab-sebab penderitaan. Dengan memiliki welas asih, kita tidak ingin sengaja menimbulkan rasa sakit pada orang lain hanya karena kita merasa marah. Kita lihat bahwa kemarahan tidak membawa kebaikan untuk menciptakan harmoni dalam masyarakat atau dalam mendapatkan apa yang kita inginkan. Kita bisa mengintimidasi orang sebanyak yang kita mau dan membuat mereka takut pada kita, tetapi tidak membawa hasil yang kita inginkan, yaitu hubungan yang dekat. Orang sering bingung soal rasa takut terhadap seseorang dengan rasa hormat terhadap orang itu. Mereka berpikir jika orang takut kepadaku itu berarti mereka hormat kepadaku. Tidak, benar-benar perasaan yang berbeda. Welas asih, lebih dari sebelumnya, benar-benar dibutuhkan di dunia kita. Semua orang layak mendapatkan welas asih.

Mari kita akui, Konstitusi menyatakan semua orang diciptakan setara, tetapi mereka hanya setara dalam

satu hal. Jika Anda seorang laki-laki kaya, Anglo-Saxon, Protestan, berkulit putih, barulah Anda setara semuanya. Semua orang lain tidak masuk hitungan.

Nyatanya, semua orang adalah sama dalam artian sebagai manusia yang layak dihormati, jadi kita perlu menunjukkan rasa hormat kepada semua orang. Kita juga perlu menyadari bahwa setiap orang tidak dilahirkan dengan kesempatan yang sama.

Sebagian besar situasi yang kita alami saat ini bergantung pada karma masa lalu. Kita tidak dilahirkan dengan kesempatan yang sama. Kita harus memiliki welas asih untuk orang-orang yang lahir dengan kesempatan yang lebih sedikit daripada kita dan mereka yang lahir dengan kesempatan lebih banyak daripada kita tetapi menyalahgunakannya. Orang-orang ini memiliki masalah yang berbeda karena pada waktu mereka lahir sebagai anak dari orang yang kaya dan terkenal, mereka memiliki sejumlah masalah lain yang berbeda dari orang yang lahir dari orang tua yang sangat sederhana.

Memiliki welas asih berarti memiliki hati yang melihat bahwa setiap orang menghadapi tantangan dalam samsara dan berharap agar setiap orang bebas dari kesengsaraan mereka dan sebab-sebabnya. Kita benar-benar membutuhkan ini sekarang. Bukan ide filosofis yang bagus untuk duduk di atas bantal dan merasa bahagia. Ini adalah sesuatu yang benar-benar perlu kita hadapi di dunia ini. Kita dapat berkontribusi dengan melatih pikiran kita. Itu bukan sesuatu yang bisa kita lakukan dengan berpura-pura. Kita harus benar-benar mengembangkannya.



## 9 September

### Kelahiran Kembali dan Kesunyiaan

Merupakan langkah besar untuk melihat semua makhluk lain sebagai pantas dicintai. Untuk bisa melakukan ini diperlukan pemahaman tentang kelahiran kembali. Anda dapat memperoleh hasil yang baik tanpa memahami kelahiran kembali, tetapi dampaknya tidak akan sama jika Anda mulai benar-benar memperhatikan makhluk hidup dan berpikir bahwa Anda telah menjalin hubungan yang sangat dekat, sangat protektif, dan penuh perhatian dengan mereka berkali-kali sejak waktu tanpa awal.

Kalau Anda hanya melihat mereka sebagaimana adanya dalam kehidupan ini, maka tentu saja penampakan seseorang yang adalah tukang bikin masalah yang inheren dari sananya sangat kuat, dan Anda tidak menganggap mereka sebagai gelembung karma. Jika Anda hanya mempertimbangkan kehidupan ini, tanpa adanya karma, kita tampaknya hanya lahir secara kebetulan dan kemudian mati, selesai sudah. Namun, jikalau Anda benar-benar memandang individu sebagai produk karma, mereka tidak

dapat dilihat sebagai entitas dengan kepribadian inheren atau sifat yang tetap dan tidak berubah. Sebaliknya, mereka hanyalah manifestasi dari benih-benih karma yang kebetulan berbuah pada waktu itu, dan merupakan hasil dari berbagai benih karma yang berbuah sepanjang hidup mereka. Kondisi ini mempengaruhi kebiasaan, sikap, lingkungan tempat mereka tumbuh, dan kondisi apa pun yang mereka alami dalam hidup ini. Pandangan seperti ini memberikan perspektif yang jauh lebih luas dan sangat membantu dalam memahami bahwa makhluk hidup tidak memiliki keberadaan inheren dengan kepribadian yang tetap dan solid.

Karena makhluk hidup kosong dari keberadaan inherenlah mereka bisa berada dalam bentuk dan hubungan yang berbeda dengan kita di kehidupan yang berbeda dan bahkan dalam situasi yang berbeda dalam kehidupan ini. Memandang dengan cara seperti ini memperkuat pengertian bahwa mereka bukan semacam kepribadian konkret yang tetap, yang kita miliki dalam segala jenis hubungan. Berlangsung bolak-balik dengan cara seperti itu. Sangat membantu, terutama kalau Anda memiliki masalah dengan beberapa orang di kehidupan ini, untuk berpikir bahwa siapa pun mereka, mereka tidak selalu menjadi tipe orang jenis ini dalam kehidupan ini tetapi telah menjadi berbagai orang lain dalam kehidupan mereka sebelumnya. Saya mungkin memiliki masalah dengan mereka dalam kehidupan ini, tetapi dalam kehidupan sebelumnya, kita pernah sangat dekat. Di kehidupan mendatang, kita akan sangat dekat lagi. Pendekatan ini membantu memperluas pikiran kita dan memberi kita ruang untuk berpikir tentang memiliki hubungan berbeda dengan seseorang

karena kita tahu orang ini bukan siapa tampaknya mereka pada saat tertentu dalam kehidupan ini. Apa yang kita beri label “orang ini” adalah “diri” secara umum yang diberi label bergantung pada “diri” di semua masa kehidupan yang berbeda. Ini memberi kita ruang untuk tidak merasa terpojok dan terjebak dengan sikap negatif yang sama terhadap seseorang. Demikian pula, kita tidak merasa terpojok dan terjebak oleh kemelekatan dan perasaan berkewajiban serta harapan yang sama karena semua hubungan ini berubah sepanjang waktu.





## 10 September

### Ibu Atisha

Dikatakan bahwa Atisha, setiap kali dia bertemu dengan berbagai makhluk, dalam pikirannya dia akan mengatakan, “Itu ibuku,” semacam, “Halo, Ibu,” dan langsung merasa akrab dan dekat dengan orang tersebut. Saya pikir Muliawan Dalai Lama memiliki sikap terhadap orang lain seperti itu, rasa hangat yang otomatis. Adalah mungkin bagi kita untuk juga mengembangkan sikap ini.

Umpamanya Anda memiliki hubungan yang sangat dekat dengan ibu, ayah, atau siapa pun yang membesarkan Anda dan kemudian sesuatu terjadi, sehingga Anda terpisah dari mereka selama bertahun-tahun. Suatu hari Anda tengah berjalan-jalan dan melihat ada orang yang sangat tua sedang duduk di jalan meminta-minta, lalu Anda sadar, “Ya ampun, itu ibuku (ayah, pengasuh, siapa pun itu). Duduk di pinggir jalan dan meminta-minta.”

Anda merasa terkejut, tetapi apakah Anda akan melewati pengemis itu begitu saja kalau Anda sadar ia adalah orang

yang sama yang merawat Anda sewaktu Anda masih bayi? Tidak mungkin. Tidak peduli pengemis itu tampak seperti apa, Anda akan berkata, "Ibu (ayah, atau siapa pun itu), aku akan membantu Ibu."

Secara otomatis perasaan cinta akan muncul untuk orang itu, meski ia kotor, belum mandi beberapa minggu, dan mengenakan pakaian lusuh. Begitu Anda mengenal mereka sebagai orang yang pernah menjadi orang tua Anda yang baik dalam kehidupan ini, semua prasangka hilang, dan semua rasa acuh tak acuh hilang karena Anda mengenali mereka.

Dengan cara yang sama, jika kita benar-benar melatih diri kita untuk melihat bahwa semua makhluk telah pernah menjadi orang tua kita dan mengingat kebaikan mereka, maka tatkala kita melihat makhluk lain ada perasaan yang sama seperti mengenali orang ini sebagai makhluk yang pernah menjadi ibu atau ayah atau pengasuh yang baik, dan perasaan yang sama dari kehangatan dan kasih sayang muncul kepada mereka. Saya pikir sangat membantu jika kita bisa melatih pikiran kita untuk melihat makhluk lain dengan cara seperti itu.





## 11 September

### Tekad Agung

Memiliki tekad agung berarti membulatkan ketetapan hati yang kuat untuk terlibat aktif dalam membuat keadaan makhluk hidup menjadi lebih baik. Ini seperti, Anda berdiri di tepi kolam dan ada orang yang tenggelam. Anda berseru, “Alamak, ada orang yang tenggelam, cepat, selamatkan dia!”

Anda memiliki welas asih, Anda tidak ingin dia tenggelam, tetapi Anda sendiri tidak melompat. Sedangkan orang dengan tekad agung melompat untuk menyelamatkan orang tersebut tanpa pikir panjang.

Saya sangat terkesan dengan satu pria ini. Seorang anak jatuh ke jalur kereta bawah tanah, dan pria ini dalam sekejap, meskipun dia membawa anaknya, melompat ke jalur itu dan berbaring di atas anak itu. Kereta bawah tanah melewati mereka, tetapi tidak menewaskan mereka. Pria ini melakukannya tanpa ragu-ragu. Hanya spontanitas. Dia benar-benar seorang pahlawan. Membuat tekad bahwa



“Saya akan melakukan sesuatu. Saya tidak berdiri diam dan berharap melakukannya. Bukan hanya dalam pikiran saya, tetapi saya berbuat sesuatu.”

Pada titik ini, Anda mungkin bertanya, “Nah, dalam keadaan saya sekarang apakah saya benar-benar mampu melakukan apa pun yang bisa saya lakukan? Saya memiliki semua keinginan untuk bisa membantu makhluk hidup, tetapi apakah saya mampu memenuhinya? Saya memiliki cinta kasih dan welas asih dan bisa membuat komitmen untuk peduli terlibat, tetapi apakah saya memiliki kemampuan untuk benar-benar merealisasikannya? Apakah saya memiliki pengetahuan untuk melakukannya? Apakah saya memiliki welas asih yang cukup? Apakah saya memiliki keterampilan untuk menjalaninya?”

Andasadar, “Tidak, saya sendiri adalah makhluk hidup yang susah payah. Jika saya benar-benar akan melakukan apa yang ingin saya lakukan, apa yang telah saya komitmenkan untuk dilakukan, maka saya harus mengembangkan diri saya sendiri dulu. Saya harus membebaskan diri saya dari semua hambatan dan menumbuhkan semua kualitas baik dalam diri saya. Walaupun saya bisa membantu sekarang, bantuan yang bisa saya berikan sangat terbatas. Jikalau saya bisa membersihkan pikiran saya sepenuhnya, dan mendapatkan semua kualitas yang luar biasa, maka bantuan yang bisa saya berikan akan tidak terbatas.”

Ini kemudian membawa kita ke aspirasi untuk mencapai Kebuddhaan.



## 12 September

### Nasihat Hati untuk Praktisi

Miliki wawasan jangka panjang. Merasa cukuplah untuk menciptakan sebab-sebab dalam praktik Anda dengan mengikuti ajaran, dan berhentilah menunggu terjadinya kilatan pengertian-langsung yang hebat serta untuk terjadinya contoh-contoh dalam samadhi yang bisa Anda ceritakan kepada semua orang atas apa yang berhasil Anda miliki. Merasa cukuplah untuk fokus melakukan praktik Anda. Belajar, karena belajar itu penting. Jika kita tidak belajar, kita tidak tahu bagaimana cara meditasi, kita tidak tahu apa itu Dharma. Kita akhirnya membuat jalan kita sendiri, dan itu berbahaya. Penting untuk belajar tidak hanya dari sutra tetapi juga dari para komentator besar dan para master yang berpengetahuan.

Punyailah motivasi yang baik untuk praktik kita. Jadikan menumbuhkan motivasi sebagai fokus utama. Kalau kita memiliki motivasi yang baik untuk mencapai pembebasan, ingin bekerja untuk makhluk hidup, dan mencapai pencerahan penuh, maka motivasi jangka panjang itu akan

menopang kita melalui naik turunnya praktik. Jika motivasi di belakang benak kita adalah untuk memiliki pengalaman puncak atau menjadi guru Dharma atau semacam itu, motivasi itu tidak akan menopang praktik kita dan juga mencemari praktik kita dengan keuntungan duniawi dan keinginan untuk menjadi seseorang. “Saya berlatih agar saya bisa menjadi guru Dharma, lalu saya akan memiliki karier.” Dharma bukan karier. Dharma adalah hidup kita.

Ingatlah kebaikan orang lain sepanjang waktu, dan benar-benar jadikan itu meditasi utama. Sikap ini sangat membantu pikiran, merenungkan kebaikan orang lain. Membuat hubungan dengan orang lain menjadi lebih mudah, mengurangi amarah, mengurangi persaingan, dan mengurangi rasa cemburu. Berpikir tentang kebaikan orang lain membawa banyak kepuasan bagi pikiran. Tidak hanya kebaikan orang tua, guru, dan teman, tetapi juga kebaikan orang asing dan kebaikan dari orang yang menyakiti kita juga.

Saat Anda meminta bimbingan dari orang lain, dengarkan bimbingan yang mereka berikan kepada Anda. Namun berpikirlah sendiri. Ketika orang lain meminta bantuan dalam Dharma kepada Anda, sungguh-sungguh dengarkan mereka sebelum mengatakan sesuatu. Cobalah untuk mendengar sewaktu orang-orang mengajukan pertanyaan kepada Anda, apa pertanyaan mereka yang sebenarnya, apa kekhawatiran sebenarnya mereka, dan tangani itu.

Bedakan antara apa itu Dharma dan apa itu lembaga keagamaan. Lembaga keagamaan adalah sesuatu yang dibentuk oleh manusia, jadi lembaga keagamaan akan mengalami masalah dan sebagainya. Saya melihat tugas

kita adalah untuk mendalami perlindungan kita dan praktik kita. Miliki lembaga keagamaan sebanyak yang diperlukan untuk mendorong praktik saja. Dengan kata lain, tujuan kita bukan untuk menciptakan, memperkuat, dan menjadi anggota tim dari lembaga keagamaan; tujuan kita adalah transformasi di sebelah dalam. Jangan bingungkan kedua hal itu. Kalau perlindungan Anda berada di lembaga, dan ketika lembaga memiliki masalah, perlindungan Anda menjadi goyah. Namun jika perlindungan Anda ada pada Buddha, Dharma, dan Sangha, maka Anda tahu bahwa ketika lembaga memiliki masalah, Anda bisa membawa kasih sayang dan kebijaksanaan ke masalah-masalah tersebut tanpa membiarkan masalah-masalah tersebut membuat Anda putus asa atau membuat Anda kehilangan keyakinan pada apa pun.





## 13 September

### Mengakui Kesalahan Kita

Pertimbangkan situasi di mana kita membuat kesalahan, dan ada orang yang menyadarinya. Jika orang itu datang dan memberitahu kita bahwa kita memiliki hidung di wajah kita, apakah kita akan marah? Tidak. Mengapa tidak? Karena hidung kita jelas. Hidung ada di sana untuk dilihat dunia. Orang hanya melihat dan memberi komentar tentangnya. Kesalahan dan kekeliruan kita juga demikian. Kesalahan itu jelas, dan orang melihatnya. Orang yang memperhatikannya hanya memberikan komentar tentang apa yang jelas bagi semua orang. Mengapa kita harus marah? Jikalau kita tidak kesal saat ada orang bilang kita punya hidung, mengapa kita harus kesal ketika mereka mengatakan kita memiliki kesalahan?

Kita akan lebih rileks kalau kita mengakui, “Ya, kamu benar. Saya telah membuat kesalahan,” atau, “Ya, saya masih punya kebiasaan buruk itu.”

Alih-alih berpura-pura, “Saya ini sempurna, jadi beraninya kamu berkata seperti itu!” kita bisa saja mengakui kesalahan kita dan minta maaf. Memiliki kekurangan berarti kita normal, bukan tanpa harapan. Seringkali, mengakui kesalahan kita dan meminta maaf meredakan situasi.

Sulit bagi kita untuk mengatakan, “Maaf,” bukan? Kebanggaan kita seringkali mencegah kita mengakui kesalahan, kendati kita dan orang lain tahu bahwa kita melakukannya. Kita merasa bahwa kita akan kehilangan muka dengan meminta maaf atau kita akan menjadi kurang penting atau kurang berharga. Kita takut orang lain akan memiliki kekuasaan atas kita jika kita mengakui kesalahan kita. Untuk membela diri, kita kemudian menyerang balik, mengalihkan perhatian dari diri kita sendiri ke orang lain. Strategi ini—yang tidak menyelesaikan konflik—umum dipraktikkan di taman bermain taman kanak-kanak, serta dalam politik nasional dan internasional.

Berlawanan dengan konsepsi salah ketakutan kita, meminta maaf menunjukkan kekuatan mental bukan kelemahan. Kita punya cukup kejujuran dan kepercayaan diri sehingga kita tidak berpura-pura tanpa cela. Kita bisa mengakui kesalahan kita. Banyak situasi tegang bisa diredakan dengan kata-kata sederhana, “Maaf”. Seringkali semua yang diinginkan orang lain adalah agar kita mengakui rasa sakit mereka dan peran kita di dalamnya.



## 14 September

### Meledak ke Dalam atau ke Luar

Ketika kita marah pada orang lain, kita meledak ke luar kepada orang itu, atau kita menyimpannya dalam diri kita sendiri. Berapa banyak di antara Anda yang meledak ke luar? Berapa banyak di antara Anda yang menyimpannya dan meledak di sebelah dalam? Berapa banyak di antara Anda yang melakukan keduanya? Biasanya ada satu kecenderungan yang kita lakukan lebih banyak daripada yang lain. Sewaktu marah pada orang lain, kalau Anda orang yang meledak ke luar, solusinya adalah, “Aku benar. Kamu salah. Kamu harus berubah dan tidak ada solusi lain yang bisa diterima, karena aku benar.”

Kita akan bertengkar dengan orang lain, memiliki kata-kata paling akhir dan kita akan menimbulkan sakit hati.

Terkadang kita menyimpannya dan meledak di sebelah dalam dan kita marah pada diri kita sendiri, tetapi kita masih marah pada orang lain juga. Perilaku ini adalah ketika kita menahan semuanya. Kita marah. Namun alih-

alih berteriak, menjerit, dan melempar barang-barang, kita menghilang ke dalam hutan. Kita menyusut. Kita mundur. Kita menutup pintu. “Aku tidak mau bicara dengan kamu. Aku tidak akan bicara dengan kamu lagi. Aku akan duduk di kamar dan cemberut karena aku sangat marah. Siapa mereka pikir diri mereka, bicara dengan aku seperti itu? Namun mungkin apa yang mereka katakan itu benar. Perasaan aku sangat sakit. Aku tidak akan berbicara dengan mereka. Aku benci mereka. Mereka sangat tidak peduli. Mereka bahkan tidak peduli bahwa aku sangat marah, dan aku menderita. Mereka tidak peduli bahwa mereka melukai perasaanku. Mereka adalah orang-orang yang sangat jahat. Mereka pantas aku benci.”

Terkadang pada saat saya benar-benar marah pada sesuatu atau situasi, saya tidak meledak ke luar atau pun di dalam, tetapi saya akan pergi dan membicarakan situasi itu dengan orang-orang yang saya tahu akan mendukung pandangan saya—yang akan memperkuat sisi cerita saya. Apakah itu meledak ke luar atau meledak ke dalam?

Ini adalah ledakan rahasia karena apa yang Anda lakukan adalah melukai orang itu. Namun cara Anda melakukannya adalah dengan membuat semua orang lain berada di pihak Anda. “Semakin banyak orang yang mendengar cerita saya, yang setuju dengan saya tentang betapa buruknya dia sudah berbuat seperti itu padaku, maka semakin benar saya dan semakin banyak mereka akan menderita karena banyak orang lain yang akan tidak menyukai mereka.”

Tentu saja, mereka sedang makan semangka dan berbaring di pantai menikmati hidup mereka. Kita sibuk sendiri merapikan barisan bebek. Mempersiapkan pertempuran



yang hanya ada di dalam pikiran kita. Kita adalah pecundang dan kita sudah kalah perang kalau kita membiarkan kemarahan berkuasa.





## 15 September

### Kekuatan Optimisme

Kami mendengar cerita tentang orang yang berada pada lubang ke-16 di lapangan golf dan mendengar bunyi katak. Mereka mencarinya dan menemukannya. Salah satu kaki katak terjebak di penyiraman dan ia berupaya mengeluarkannya. Katak itu akan mati jika tetap berada di sana. Jadi, mereka memotong kaki katak itu, karena itu adalah satu-satunya cara untuk membuatnya tetap hidup, membawanya pulang, dan merawatnya. Mereka membuat sebuah kolam kecil, menaruh katak ini di kolam, dan dia sembuh. Dia hidup selama empat bulan di kolam ini sampai suatu September ketika terjadi pembekuan tiba-tiba, sehingga katak itu membeku di sana dan mati.

Tatkala kami mendengar cerita itu, hatiku berkata, “Katak malang, dia mati seperti itu, membeku di dalam air.”

Teman kami berkata, “Sangat luar biasa bahwa ia datang dan hidup selama empat bulan bersama kami.”

Sungguh sebuah contoh nyata dari gelas setengah penuh dan gelas setengah kosong. Setiap kali kita berbicara tentang makhluk hidup apa pun di habitat mereka, selalu dengan begitu banyak cinta dan penerimaan total atas ketidakkekalan mereka, bahwa mereka tidak akan ada di sana selamanya. Mereka adalah makhluk sementara dan berapa lama pun mereka berada di sana, mereka merasa senang.

Itu benar-benar perspektif Dharma. Sepenuhnya cara bagaimana Muliawan Dalai Lama melihat kehidupan. Sementara begitu banyak dari kita terperangkap dalam “apa yang bisa terjadi tetapi tidak terjadi” atau “apa yang seharusnya terjadi, tetapi tidak terjadi”. Mereka hanya melihat apa yang ada dan merasa senang tentang itu. “Wow, katak itu tidak mati di lapangan golf, dia hidup empat bulan lagi bersama kami dengan cara yang bahagia di kolam ini.” Dan teman-teman kami itu benar-benar bersukacita atasnya.

Hal ini benar-benar penting untuk kita pelajari. Baik saat bekerja dengan orang lain atau melihat urusan dunia, kita selalu melihat apa yang berjalan baik dan apa yang telah terjadi yang bisa kita syukuri, tanpa melihat “seandainya, bisa, harus”, yaitu tidak membuat perbedaan. Saya selalu merasa bahwa cara ini juga berlaku untuk duka. Alih-alih meratapi masa depan yang tidak akan pernah kita miliki, syukuri bahwa kita memiliki seseorang dalam hidup kita selama kita hidup, bergembira atasnya, dan kirimkan mereka dengan cinta. Cukup bahagia dengan apa adanya. Pandang kebaikan di dunia dan lihat itu.



## 16 September

### Hidupkan Hidup Kita

Ketika kita merenungkan kematian, kita harus sangat jelas tentang kesimpulan yang benar. Orang-orang yang tidak mengenal Dharma bisa jatuh menjadi panik terhadap kematian, dan orang-orang yang memahami Dharma dengan benar memberikan perhatian yang bijaksana tentang kematian. Sangat penting bagi kita untuk membedakan antara keduanya, dan jangan hanya berasumsi bahwa karena kita adalah praktisi Dharma kita secara otomatis memahami meditasi dengan benar, karena kita tidak selalu melakukannya. Saya sudah melihatnya terjadi; orang-orang merenungkan kematian dan kemudian mereka menangis karena mereka berpikir tentang keluarga mereka yang mati, berpikir tentang kematian mereka, berpikir tentang teman-teman mereka yang mati, dan dipenuhi dengan perasaan kehilangan dan duka.

Sangat jelas perasaan ini adalah kemelekatan pada hidup kita dan kemelekatan pada orang-orang yang kita cintai. Ini juga didasarkan pada pandangan tentang kekekalan,

pada orang yang abadi dan pada orang yang tidak pernah berhenti ada. Saat kenyataan dari ketidakkekalan kasar itu menerpa keras di wajah mereka, mereka jatuh ke dalam rasa takut atau putus asa.

Sebagai makhluk biasa, kadang-kadang rasa takut atau duka itu muncul. Yang harus kita lakukan kala itu terjadi adalah tidak menjadi mangsa tetapi belajar berpikir tentang kematian dari sudut pandang Dharma. Meditasi tentang cara yang benar untuk melihat kematian dan memahami peluang yang luar biasa yang kita miliki dengan kehidupan ini untuk mempraktikkan Dharma. Mengingat betapa singkatnya hidup ini, dan betapa singkatnya peluang ini, penting bagi kita untuk memanfaatkannya dan tidak menyia-nyiakannya dengan melakukan hal-hal yang tidak penting. Itulah tujuan dari meditasi tentang kematian dalam agama Buddha; itu membuat pikiran dan hidup kita sangat jelas.

Kala kita memiliki kesadaran tentang kematian, hidup kita menjadi hidup karena kita benar-benar menghargai dan memanfaatkan setiap momen. Dengan kemelekatan, kita cenderung hidup secara otomatis dan terpisah. Jika kita memahami kematian dengan benar, kita tahu bahwa realitas membebaskan pikiran kita dari menganggap enteng hidup kita sendiri, dari mempersonifikasi orang lain dan diri kita sendiri secara permanen. Pandangan ini membebaskan kita dari semua duka dan putus asa dan memotivasi kita untuk ingin berlatih agar mencapai pembebasan dari samsara.



## 17 September

### Menciptakan Kekayaan

Sewaktu membayangkan segala macam kekayaan yang datang, sikap umum kita adalah berpikir tentang kekayaan material. Saya pikir tidak seharusnya kekayaan material saja yang kita pikirkan, tetapi ketakutan tidak memiliki cukup barang material mengendalikan kita. Ketika ada rasa miskin di dalam pikiran kita, kita menjadi kaku, takut, dan pelit serta tidak ingin berbagi barang-barang material yang kita miliki. Padahal sebenarnya, sebab karma dari kekayaan adalah kemurahan hati. Banyak orang merasa miskin dalam hal cinta, persahabatan, penerimaan, atau penghargaan, jadi kemiskinan bukan hanya barang material. Cara terbaik untuk mendapatkan lebih banyak teman adalah dengan memberikan perhatian dan kasih sayang kepada orang lain secara murah hati.

Kita juga membutuhkan ajaran Dharma, guru Dharma, dan teman-teman Dharma. Kita bisa menciptakan kondisi untuk kehadiran mereka dengan mengorganisir acara, mengundang guru, membantu menerbitkan buku Dharma,

dan membantu menyebarkan ajaran dengan satu cara atau lainnya. Pelayanan yang kita berikan kepada guru kita menjadi sebab untuk memiliki guru Dharma di masa depan.

Manakala kita berlatih kemurahan hati, semua rasa takut akan kemiskinan hilang, karena pikiran kita menjadi lebih luas ketika kita murah hati. Pada waktu Anda memberi, Anda memiliki pandangan dunia di mana tidak ada kue yang terbatas melainkan cukup untuk semua orang. Pandangan ini mengubah sikap Anda dan bagaimana Anda mempersepsikan dan mengalami situasi tersebut. Pikiran yang luas dan murah hati adalah kebalikan dari pikiran yang takut.

Dalam pengalaman saya sendiri, saya telah menemukan bahwa saat perilaku saya berubah, keadaan luar juga ikut berubah. Menawarkan perawatan dan kasih sayang kepada orang lain telah kembali kepada saya bahkan dalam hidup ini. Saya juga tahu dari pengalaman sendiri bahwa karena adanya sifat pelit yang sangat material dalam diri saya, tahun-tahun pertama pentahbisan saya sangat sulit secara materi sampai-sampai saya harus menjatah tisu toilet karena saya tidak punya cukup uang untuk membeli lebih banyak. Suatu hari, duduk di sana sendiri saya menyadari penderitaan material yang saya alami adalah karena sikap pelit saya. Jadi, saya duduk dan berbicara panjang lebar tentang Dharma dengan diri saya sendiri dan mulai benar-benar mendorong diri saya untuk menjadi sedikit lebih murah hati. Dan sekarang saya melihat dalam hidup ini, saya tidak kekurangan apa pun. Saya ingat kembali dari India bersama beberapa teman saya. Mereka memiliki

anak-anak, dan keduanya memiliki pekerjaan. Kami berkendara untuk makan di restoran dan mampir ke toko foto untuk mengambil foto keluarga. Saat sedang mengendarai ke sana, mereka bercerita kepada saya betapa mereka itu bangkrut dan merasa sangat miskin. Jadi sangat jelas bagaimana miskin itu adalah keadaan mental—bukan benda apa yang Anda miliki.







## 18 September

### Dialog Antar Keyakinan

Semua agama layak dihormati karena semua memiliki sesuatu di dalamnya yang berkontribusi pada kesejahteraan manusia. Semuanya berdasarkan perilaku etis, seperti tidak membunuh atau mencuri, melainkan penuh cinta kasih, welas asih, dan pemaafan. Bahkan jika seseorang tidak beragama, prinsip-prinsip dasar ini dapat membantu mereka menjalani kehidupan yang baik, itulah sebabnya Muliawan Dalai Lama menekankan etika sekuler. Muliawan berkata, “Agama saya adalah kebaikan hati,” karena kebaikan hati adalah hal pertama yang kita temukan saat kita lahir. Kebaikan hati adalah apa yang mempertahankan kita sepanjang hidup kita, dan kebaikan hati adalah apa yang bisa kita berikan kepada orang lain. Agama yang berbeda memiliki aturan dan regulasi yang berbeda, dan teks-teks suci masing-masing mungkin ditulis pada masa dan budaya bersejarah yang berbeda, tetapi sebagian besar mengandung ajaran dasar yang sama tentang cara menjalani kehidupan manusia yang baik dan menciptakan

masyarakat yang damai. Hal ini sangat penting sehingga seolah-olah kita mengkritik ajaran Buddha ketika kita mengkritik ajaran agama lain dengan tingkat kesamaan yang tinggi.

Kita tidak perlu mengatakan bahwa semua agama mengarah ke tujuan yang sama atau mencapai kesimpulan yang sama. Perbedaan teologis memang ada, tetapi hal ini biasanya terjadi karena serangkaian alasan teologis untuk memupuk cinta, welas asih, dan disiplin etis masuk akal bagi satu kelompok orang, sementara alasan-alasan lainnya lebih bermanfaat bagi kelompok lain. Kita bisa berdebat, tetapi debat itu harus untuk meningkatkan pemahaman kita daripada untuk mengkritik agama lain dan pengikutnya. Saya tidak memenuhi syarat untuk mengomentari tujuan akhir agama lain, karena saya belum mewujudkan kekosongan maupun Bodhicitta—tujuan dari keyakinan agama Buddha saya. Namun demikian, saya merasa sangat nyaman pergi ke pelayanan agama lain dan menikmati kebersamaan dengan orang-orang yang berpikir lebih dari sekadar “saya, aku, milikku, dan punyaku”. Kepercayaan bersama kita bahwa hidup kita memiliki tujuan yang lebih besar daripada kesenangan indra kita memungkinkan kita untuk berdialog dan saling menghargai. Karena alasan ini, sangat penting bahwa kita tidak hanya bergaul dengan orang-orang beragama berbeda, tetapi secara aktif belajar tentang mereka. Kita harus berbicara dalam komunitas kita untuk melawan intoleransi agama, kebencian, atau perilaku menakut-nakuti di depan umum.



## 19 September

### Daun Kucing dan Kenikmatan Indra Manusia

Suatu kali, seorang penyokong Wihara memberi kucing kami beberapa helai daun kucing dan mainan tikus dengan pointer laser. Manjushri sangat suka mengejar titik merah itu meski tidak ada apa-apa yang bisa ditangkap, dan bahkan kucing tua kami Achala menatap titik itu dengan saksama. Ini membuat saya berpikir bahwa begitulah cara kita berurusan dengan kenikmatan indra. Tidak ada kebahagiaan nyata dalam objek dan tidak ada yang bisa dipegang, tetapi pikiran kita terpicat oleh apa pun yang kita pikir indah dan kita ikuti ke mana pun ia pergi. Jika itu adalah orang, mata kita selalu mengawasi orang itu. Jika itu adalah sepotong kue, kita melihat siapa lagi yang mendekati meja untuk mengambilnya. Sangat membantu untuk mengingat, bahwa semua ini adalah ilusi total dan bahwa mengejar kenikmatan indra hanya akan membuat kita pusing. Mari kita menjadi manusia daripada kucing yang mengejar hal-hal yang tidak membawa kebahagiaan jangka panjang.



## 20 September

### Hidup dengan Sadar-Penuh

Tepat setelah ibu saya meninggal, saya mendapat email dari saudara perempuan saya yang mengatakan bahwa ayah saya merasa sedih dan bersalah karena dia merasa seharusnya dia lebih banyak memeluk dan mencium ibu saya sebelum dia meninggal. Ini mengingatkan saya saat saya bermain dalam drama “Our Town” di sekolah menengah. Dalam adegan terakhir, Emily telah meninggal dan pergi ke kehidupan setelah kematian dan sedang melihat kembali adegan kehidupan sehari-harinya. Dia benar-benar merasakan kegetiran tentang bagaimana orang-orang bekerja secara otomatis dan menganggap hidup sebagai sesuatu yang pasti, “Inilah orang-orang yang saya lihat setiap hari; mereka selalu akan ada di sana; mereka sekadar bagian tetap dalam hidup saya.”

Seringkali kita melewati satu sama lain seperti robot sampai seseorang meninggal. Kita melihat ke belakang dan berkata, “Wah, saya seharusnya bisa lebih terhubung dengan orang itu,” atau “Saya bisa lebih baik kepada

orang itu,” atau “Saya semestinya bisa menunjukkan lebih banyak kasih sayang kepada orang itu.”

Salah satu tujuan dari meditasi tentang kematian adalah membantu kita selalu mengingat kematian kita sehingga kita selalu sadar terhadap segala hal dan menyadari bahwa pada waktu kita bersama seseorang, itu mungkin kali terakhir. Kita tidak akan menganggap segala sesuatu sebagai hal yang pasti dan kita akan lebih memperhatikan apa yang terjadi dalam hidup kita dan orang-orang di dalamnya daripada hanya bergerak dalam semacam kebanggaan yang tidak tahu apa-apa. Apabila kita memiliki niat seperti ini dalam hidup, kita menunjukkan kasih sayang kita saat waktunya tepat dan tidak akan merasa bersalah jikalau kita tidak melakukannya karena kita telah sadar-penuh, berpikir, dan bertanggung jawab atas apa yang kita lakukan. Jenis perhatian ini juga menyelamatkan kita dari melakukan banyak ketidakbajikan dan membantu menciptakan banyak kebajikan. Jika tidak, kalau kita hanya melewati hidup dengan niat untuk meminimalkan rasa sakit atau iritasi, kita cenderung mengalami banyak kejutan dan penyesalan ketika suatu situasi berubah drastis, atau orang-orang tiba-tiba tidak ada lagi. Sangat penting untuk selalu sadar terhadap segala hal dengan cara ini dan berpikir jangka panjang saat membuat keputusan.



## 21 September

### Kebaikan dan Pikiran yang Suka Mengkritik

Kebaikan sangat dihargai di seluruh dunia dan sangat berharga dari segala perspektif, tetapi kadang-kadang kita memiliki kesulitan batin untuk membiarkan kebaikan kita bersinar. Salah satu masalah terbesar adalah pikiran yang suka mengkritik atau menghakimi, yang selalu menghasilkan komentar tentang perilaku, pemikiran, dan motivasi orang lain yang bahkan kita tidak yakin jika mereka memilikinya. Jenis pikiran ini menciptakan banyak kesulitan bagi kita dalam arti mencegah batin kita menjadi damai serta mencegah kita bertindak dengan penuh kebaikan terhadap orang lain.

Refleksi tentang ketidakkekalan dan kematian sangat membantu untuk meredam pikiran yang suka menilai. Ketika kita melihat hidup kita dari perspektif kematian, kita akan melihat bahwa jenis penilaian, prasangka, dan keluhan ini tidak bermanfaat sama sekali. Kalau kita bertanya, "Apakah saya ingin memikirkan hal ini ketika saya mati?" biasanya jawabannya adalah tidak. Sewaktu

kita melihat apa yang kita nilai, kita akan melihat bahwa kondisi berubah sangat cepat, jadi menghabiskan banyak waktu untuk membentuk opini tentang segala sesuatu bukanlah penggunaan waktu kita yang baik. Berpikir dengan cara seperti ini akan membantu kita meredam pikiran yang suka menghakimi, yang pada gilirannya membantu kita untuk menjadi lebih baik hati.





## 22 September

### Meninggalkan Keakuan dan Membantu Masyarakat

Sebagai praktisi Dharma, kita semua mulai dengan mendengar ajaran yang sama. Namun, saya sudah menyadari bahwa setelah beberapa tahun mendapatkan ajaran dasar yang sama, beberapa orang tertarik pada ajaran dan praktik tertentu, sementara yang lain lebih tertarik pada ajaran dan praktik lainnya. Yang sangat luar biasa tentang ajaran Buddha adalah bahwa Beliau memberikan berbagai ajaran sesuai dengan sifat banyak makhluk berbeda. Terutama dalam tradisi Mahayana, di mana kita berbicara tentang memberi manfaat kepada semua makhluk dan melihat jangka panjang. Hidup kita bukan hanya tentang belajar, bermeditasi, dan mendapatkan pembebasan, tetapi juga tentang bagaimana menawarkan pelayanan kepada makhluk lain dan membantu masyarakat.

Orang-orang memiliki segala jenis karma, jadi kita perlu memiliki ruang bagi semua orang untuk melihat apa bakat dan cara yang cocok untuk mereka berlatih. Beberapa orang mungkin menggunakan bakat mereka untuk berlatih



dalam bidang medis, sementara yang lain menawarkan pelayanan kepada wihara atau menggunakan bakat mereka dengan cara lain.

Sangat baik bahwa ada berbagai cara kehidupan praktisi agama Buddha dapat berkembang, baik orang awam maupun monastik. Di Singapura, banyak orang yang bertanya kepada saya mengapa para biksu di Burma dan Tibet ikut aktivitas politik seperti demo dan mereka pikir itu buruk sekali. Ini karena, dalam masyarakat Singapura, para monastik tidak seharusnya memiliki hubungan apa pun dengan kehidupan politik atau sosial negara tersebut. Saya menjelaskan bahwa para biksu sedang melakukan aktivitas politik karena mereka adalah suara nurani masyarakat di sana, dan mereka adalah satu-satunya yang dapat mengekspresikan bahwa apa yang dilakukan pemerintah mereka menyebabkan penderitaan. Setiap budaya memiliki pandangan yang sangat berbeda tentang masalah-masalah ini dan orang yang berbeda memiliki cara berpikir yang berbeda. Kita tidak bisa mengatakan satu ukuran cocok untuk semua.





## 23 September

### Makhluk dengan Kebiasaan dan Beradaptasi terhadap Perubahan

Ironisnya, sifat segalanya adalah berubah tetapi kita tidak beradaptasi dengan cukup baik. Kita adalah makhluk kebiasaan dan rutinitas, dan seringkali kita merasa gugup ketika rutinitas kita terganggu. Kita telah berubah sejak kita lahir, segala sesuatu terus berubah, tetapi kita selalu agak terkejut ketika sesuatu berubah. Kita sangat bahagia dan dapat menyesuaikan diri dengan cepat kala perubahan yang diinginkan terjadi. Di sisi lain, perubahan yang tidak kita inginkan tampak seperti kejutan besar ketika terjadi, sehingga sangat sulit untuk menyesuaikan diri.

Reaksi kita terhadap perubahan semuanya didasarkan pada apakah kita menginginkannya atau tidak, ini sangat tidak dapat diandalkan karena perubahan terjadi terlepas dari keinginan kita. Prasangka dan ekspektasi kita terhadap apa yang seharusnya terjadi adalah hal yang membuat perubahan menjadi sulit, dan tanpa hal tersebut, kita

jauh lebih fleksibel dan bisa beradaptasi dengan apa yang terjadi. Kita dapat menggunakan meditasi ketidakkekalan dan kematian untuk menyesuaikan diri dengan berbagai hal dengan lebih mudah. Setelah kepala kita terbentur dinding berkali-kali, kita mungkin benar-benar belajar untuk mengatakan, “Baiklah, saya tidak merencanakan hari ini begitu, tetapi segala sesuatu adalah apa adanya, jadi mari kita hadapi saja.”





## 24 September

### Mengubah Perspektif

Keindahan atau ketidaknyamanan sesuatu, kebaikan atau keburukan, kebahagiaan atau penderitaan, semuanya tergantung sepenuhnya pada situasi. Keinginan akan sesuatu tidak ada secara inheren pada objek tersebut, melainkan muncul sebagai suatu kemunculan yang saling ketergantungan, dan bergantung pada keseluruhan keadaan. Ini adalah sesuatu yang sangat mujarab untuk dipikirkan lagi dan lagi dalam hidup kita, terutama pada waktu kita melekat pada sesuatu. Sepertinya hal tersebut diinginkan dari sisinya sendiri, tetapi kita harus ingat bahwa kenyataannya tidak seperti itu, karena begitu situasi berubah sedikit saja hal itu bisa menjadi tidak diinginkan lagi. Demikian pula, mendengar kata-kata tertentu dalam satu situasi mungkin tidak diinginkan, tetapi tidak dalam situasi lain.

Saya melihat banyak contoh dari kondisi ini tatkala saya tinggal di India. Mungkin ada orang tertentu yang biasanya tidak dekat dengan Anda, tetapi sewaktu Anda

bepergian bersama, Anda menjadi akrab satu sama lain. Anda membutuhkan satu sama lain untuk menjaga barang bawaan dan melakukan segala jenis hal, jadi seluruh hubungan benar-benar berubah dari sebelumnya. Hubungan dan objek tidak konkret dan tetap; mereka ada tertanam dalam keseluruhan lingkungan dan muncul diinginkan atau tidak diinginkan tergantung pada keseluruhan dari kemunculan yang saling ketergantungan.

Bagaimana kita melihat kemunculan yang saling ketergantungan itu sangat bergantung pada pikiran kita. Suatu pagi ketika tempat tinggal monastik baru kami sedang dibangun, saya berpikir, “Bagus sekali! Saya sangat senang mendengar dengungan mesin.”

Akan tetapi jika kami tidak sedang membangun tempat tinggal monastik, dan kesibukan itu terjadi di tengah-tengah waktu retreat, saya mungkin tidak akan berkata, “Oh, syukurlah,” saat saya mendengar bunyi mesin konstruksi. Kalau saya sedang dalam suasana hati yang kurang sreg, saya juga mungkin akan berpikir, “Astaga, mengapa mesin-mesin ini harus begitu berisik? Tidak bisakah mereka membangun tempat tinggal monastik dalam hening?”

Semua ini hanya menunjukkan bagaimana segalanya kosong dari eksistensi sejati—tidak ada yang muncul sendiri.





## 25 September

### Mengidentifikasi Objek Penyangkalan

Mengidentifikasi objek untuk disangkal saat kita bermeditasi tentang kekosongan adalah hal yang sulit, karena objek tersebut hadir pada sebagian besar waktu. Kita menjalani sebagian besar hidup kita dengan memahami hal-hal yang tampak ada secara inheren, terutama diri kita sendiri, tetapi sulit untuk mengenalinya karena terjadi begitu alami. Tidak ada yang baru tentang proses ini, tidak ada yang istimewa. Lebih mudah mengenali jenis pemikiran berpusat pada diri yang lebih kasar, kala kita menjadi sangat egois. Kita mungkin sedikit defensif kalau ada orang yang menunjukkan hal itu kepada kita, tetapi kadang-kadang kita bisa sampai pada titik di mana kita bisa mengakui, “Ya, ada pikiran berpusat pada diri sendiri itu lagi.” Ini hanya objek penyangkalan kasar dari diri yang ada secara mandiri dan substansial, bukan diri yang lebih halus yang ada secara inheren, yang bahkan kita tidak perhatikan karena ia hadir pada sebagian besar waktu.

Pada waktu sesuatu yang mengganggu terjadi dalam keseharian kita, alih-alih berpikir tentang betapa merepotkannya orang lain, kita bisa menggunakan kesempatan untuk berhenti dan bertanya, “Apa konsep diri saya pada titik ini? Di mana objek untuk disangkal itu di sini?”

Menggunakan contoh dari komunitas Wihara, katakanlah Anda sedang menaruh serpihan kayu di kebun dan seseorang datang lalu menyuruh Anda melakukannya dengan cara lain. Tiba-tiba, Anda menjadi tegang sehingga seluruh eksistensi Anda diinvestasikan dalam cara serpihan kayu ditaruh di kebun. Pada titik ini akan baik untuk berhenti dan bertanya, “Bagaimana ‘saya’ muncul pada saat ini?”





## 26 September

### Mendorong Perilaku Etis

Kita semua pernah berbuat salah. Kita bisa memiliki penyesalan atau rasa menyesal atas kesalahan kita, dan kemudian kita memperbaikinya. Ketika sesuatu sedang terjadi antara dua orang, tidak penting siapa yang memulainya. Saya ingat ketika masih kecil, setiap kali berkelahi dengan saudara laki-laki saya, pembelaan saya agar tidak disalahkan oleh orang tua adalah, “DIA yang memulainya!”

Namun tidak pernah berhasil, karena tidak penting siapa yang memulainya, atau apa ceritanya. Yang penting adalah bagaimana respon Anda. Seseorang bisa merobek Anda menjadi berkeping-keping, tetapi tanggung jawab kita adalah bagaimana kita merespon. Apakah kita merespon dengan marah, melemparkan sesuatu ke orang itu, berteriak dan menjerit? Kita harus bertanggung jawab atas perilaku kita terlepas dari apa yang dilakukan orang lain yang memicunya, karena kita menjadikan diri kita korban dengan menyalahkan orang lain. Itu berarti, “Saya tidak



memiliki kehendak bebas, setiap cara bertindak saya, segala yang saya rasakan ditentukan oleh orang lain.”

Kita menggali lubang untuk diri kita sendiri dan menjadikan diri kita korban. Tidak heran kita merasa tidak bahagia. Apa yang dilakukan orang lain bukan bagian urusan Anda. Anda harus peduli dengan apa yang ANDA lakukan.

Tindakan yang kita sesali bisa diperbaiki dengan perilaku baik. Kita bertanggung jawab atas apa yang kita lakukan, kita minta maaf, kita melakukan sesuatu yang baik, dan kita memperbaiki hubungan. Tidak masalah apakah orang lain minta maaf kepada kita atau tidak. Tugas kita adalah membersihkan diri kita dengan meminta maaf atas apa yang kita lakukan atau memaafkan orang. Sama dengan sila kita. Sila saya adalah urusan saya, dan saya tidak memperhatikan bagaimana orang lain menjalankannya kalau saya sendiri tidak tahu apakah saya menjaga sila atau tidak. Tentu saja, jika seseorang melakukan sesuatu yang keterlaluan, maka kita harus menemui mereka dan membicarakan hal tersebut. Akan tetapi yang utama untuk kita lakukan adalah sadar-penuh dan memiliki kesadaran introspektif terhadap diri sendiri.

Anda dapat melihat bagaimana penyesalan sangat bisa menyembuhkan, karena memungkinkan kita untuk bertanggung jawab atas tindakan kita, bertobat, berempati dengan orang lain, dan kemudian ingin melakukan sesuatu untuk memperbaiki hubungan. Sebaliknya, orang yang merasa malu menjauh dari insiden tersebut, tidak terlibat, dan duduk di sana merasa buruk. Kalau kita pernah merasa malu, ingatlah bahwa itu bukan sikap yang membantu, itu

adalah konsep yang salah, dan ubah pikiran kita menjadi penyesalan dan bertobat. Praktik seperti Vajrasattva membantu kita untuk mengatasi rasa malu dengan melihat bahwa rasa malu adalah respon dari seorang anak yang tidak tahu cara berpikir dengan benar dan bahwa kita tidak perlu tetap terjebak dalam keadaan itu. Perbuatan yang sudah dilakukan tidak pantas, tetapi itu tidak berarti saya adalah orang yang buruk; kita lakukan purifikasi dan kemudian melepaskannya.





## 27 September

### Berbicara pada Waktu yang Tepat

Sepuluh kebajikan yang berkaitan dengan ucapan mencakup berbicara dengan jujur, menggunakan ucapan kita untuk menciptakan harmoni, berbicara atas dasar kebaikan hati, dan berbicara pada waktu yang tepat. Yang terakhir ini adalah lawan dari bincang-bincang tak berguna. Menahan diri dari bincang-bincang tak berguna atau omong kosong memerlukan beberapa keterampilan dan cukup banyak sadar-penuh, karena pikiran bisa keluar dari mulut kita seketika tanpa mempertimbangkan situasi terlebih dahulu—apakah ini adalah waktu yang tepat untuk orang lain, apakah ini adalah tempat yang tepat, apakah kita telah memikirkan apa yang ingin kita katakan, dan apakah kita berbicara dengan penuh makna. Sering kali ucapan impulsif ini menjadi omong kosong, dan dalam situasi buruk, menjadi ucapan kasar atau berbohong atau ucapan yang menciptakan disharmoni. Belajar berbicara pada waktu yang tepat dan memoderasi seberapa banyak kita berbicara, volume kita, dan nada suara kita itu sangat

penting. Isi, waktu, penyampaian, motivasi—semua aspek ucapan ini memerlukan kita untuk memperlambat dan berpikir matang-matang terlebih dahulu. Benar-benar praktik yang mendalam.

Mari kita menempatkannya di bagian atas daftar kita dan merenungkan saat kita berjalan-jalan hari ini. Menentukan apa yang tepat untuk dikatakan juga mencakup tidak membuat asumsi serta menjelaskan segala sesuatu dengan baik kepada orang lain. Terkadang kita memperoleh gagasan bahwa untuk menghindari pembicaraan tak bermanfaat kita hanya perlu untuk tidak banyak bicara, tetapi kurang berkomunikasi bisa menciptakan banyak kesalahpahaman juga. Seandainya kita sedang mengerjakan proyek dengan orang lain, kita harus berkomunikasi dengan baik, atau saat kita memberikan instruksi, kita harus memberikan instruksi lengkap. Bukan hanya mengasumsikan orang lain tahu apa yang kita inginkan. Kita kadang perlu mengulanginya, karena orang seringkali tidak mendengarnya pertama kali. Juga baik untuk memeriksa dengan lawan bicara dan memastikan mereka memahami apa yang seharusnya mereka lakukan alih-alih mengucapkan satu kalimat dan kemudian membuat asumsi.

Sangat sulit untuk menahan diri bilamana kita punya sesuatu untuk dikatakan pada waktu yang tidak tepat. Kita hanya ingin melepaskan tekanan akibat menahannya di sebelah dalam, jadi kita mengatakannya, tetapi orang lain tidak mendengarnya, atau mereka mendengarnya tetapi salah mengerti karena mereka sedang sibuk atau sibuk melakukan sesuatu yang lain. Kemudian kita mendapatkan hasil yang tidak kita inginkan. Sangat menarik untuk

duduk dan menyaksikan dorongan yang kuat untuk berbicara, apa yang dirasakan di tubuh, dan motivasi kita di belakang kata-kata yang dikeluarkan.





## 28 September

### Konsep Perlindungan

Saya mulai berpikir lebih dalam tentang perlindungan, dan salah satu hal menarik adalah bagaimana pikiran mengecoh kita. Saya sudah lama menjadi seorang siswa, jadi saya menyukai, “Oh ya, perlindungan, saya mencari perlindungan,” saya melakukan perlindungan ngondro, di mana Anda mengulangi doa mencari perlindungan dalam Guru, Buddha, Dharma, dan Sangha berulang-ulang, mencoba untuk menjaga pikiran Anda tetap hidup dan belajar sesuatu. Ketika kesempatan muncul untuk memberi ceramah atau lebih mendalam, menjadi menarik, karena saya menjadi sadar bahwa ternyata saya hanya tahu pada level permukaan saja. Saat saya mulai membaca lebih dalam dan merenungkan tentang praktik itu, serta memeditasikannya dengan mendalam, ternyata cukup menyenangkan dan menyegarkan.

Makna umum dari kata “perlindungan” cukup luar biasa. Kata itu berarti “tempat untuk melestarikan, melindungi,

memberi tempat bernaung, atau memberikan suaka dari bahaya atau kesulitan”.

Inilah maknanya kalau kita berpikir tentang perlindungan. Kita tidak memiliki alasan untuk mencari perlindungan kecuali kita memahami bahwa kita berada dalam situasi yang sulit dan terdapat bahaya.

Langsung saja, perlindungan menghadirkan konsep pengentasan kemelekatan atau tekad untuk bebas. Bebas dari apa? Mendapatkan perlindungan dari apa? Kecuali memahami situasi kita dengan sangat jelas, kita memiliki dorongan yang sangat lemah untuk mencari perlindungan. “Saya tidak ingin menderita lagi, jadi saya akan mencari perlindungan.”

Sewaktu kita melihat lebih dalam tentang dua kebenaran mulia pertama Buddha mengenai kondisi yang tidak memuaskan, kita bertanya pada diri sendiri, “Apa itu?” Itu adalah apa yang perlu diketahui. Penyebab penderitaan harus ditinggalkan. Semakin dalam kita memahaminya, semakin meningkat dorongan kita menuju tempat perlindungan dalam cara yang sangat nyata, realistis dalam hidup kita.

Definisi lainnya adalah, “sumber bantuan, sumber kelegaan, atau kenyamanan di saat kesulitan”. Sebagian besar waktu kita terus berada dalam kesulitan. Kita mungkin menjadi sedikit lega dengan kue coklat chip, bak mandi air panas, atau film yang bagus, dan untuk sebentar kita kayak lupa. Akan tetapi segera setelah kita keluar dari sana, masih ada daftar panjang hal-hal yang harus kita urusi atau konflik yang perlu kita hadapi.

Menariknya, akar kata itu dalam bahasa Inggris adalah “fugere” yang berarti “melarikan diri atau melarikan diri dari”. Ini membuat kita berpikir, “Dari apa kita perlu melarikan diri? Kita perlu lari dari apa?” Perlindungan memberi kita tempat berdiri, sehingga kita bisa benar-benar melihat pertanyaan-pertanyaan tersebut dan mulai menemukan jawabannya.







## 29 September

### Direndam dalam Rasa Bersalah

Ada perbedaan besar antara bertobat atas kesalahan kita dan merasa bersalah. Pertobatan adalah, “Saya membuat kesalahan. Saya akan belajar darinya. Saya meletakkannya dan saya lanjut.”

Rasa bersalah adalah, “Astaga! Bagaimana saya bisa berbuat seperti itu? Saya sangat mengerikan. Saya tidak bisa menghadapi dunia lagi. Ini sangat menakutkan. Semuanya salah saya.”

Kita benar-benar bisa larut dalam rasa bersalah kita. Siapa bintang utama dalam pertunjukan ketika saya merasa bersalah? Saya. Saya sangat penting, sampai-sampai saya adalah yang paling buruk.

Beberapa tahun lalu, kami berbicara tentang agama asal kami, dan kami berbicara tentang rasa bersalah. Orang Yahudi berkumpul dalam satu grup, orang Katolik dalam satu grup, berbagai jenis aliran Kristen lainnya dalam satu grup dan kemudian beberapa orang yang tidak dibesarkan

dengan satu kepercayaan atau lainnya ada dalam satu grup. Kami berbicara tentang rasa bersalah dan siapa yang dibesarkan dengan rasa bersalah paling banyak. Ada dua grup yang berlomba di final. Menurut Anda, grup mana saja itu? Orang Yahudi dan orang Katolik. Mengapa kami merasa bersalah? Ini adalah apa yang diajarkan kepada kami sebagai anak-anak. Inilah yang seharusnya kami rasakan, tetapi Anda bisa melihatnya sebagai seorang dewasa. Itulah hikmahnya menjadi dewasa. Anda bisa melihat bagaimana Anda sudah dididik dan melihat apakah itu masuk akal atau tidak, dan berkata, "Tidak masuk akal sama sekali untuk merasa bersalah dari sananya." Rasa bersalah tidak membantu dunia dan rasa bersalah tidak membantu saya. Anda direndam dalam rasa bersalah sebagai seorang anak kecil. Manakala Anda melihatnya, cerita pikiran yang merasa bersalah itu omong kosong belaka. Duduk dan tulis apa yang dikatakan pikiran yang merasa bersalah kepada Anda dan tanyakan pada diri sendiri, "Apakah itu benar?"

Saat kita marah dan tertekan, kita tidak bertanya apakah kondisi itu benar, kita percaya begitu saja dan kemudian kita hanya menjadi terperosok lebih dalam lagi dalam lubang yang kita gali sendiri. Benar-benar munculkan kebijaksanaan kita dan lihatlah keadaan itu dengan jeli. "Situasi ini berantakan semuanya karena saya." Apakah pemikiran itu benar atau tidak? Tentu tidak benar. Karena situasi tergantung pada banyak faktor berbeda, bukan hanya satu faktor atau pada satu orang.



## 30 September

### Pemikiran Berpusat pada Diri Sendiri

Kita semua ingin bahagia, dan kita tidak ingin menderita. Namun sebagai makhluk hidup sepertinya kita menciptakan begitu banyak sebab penderitaan kita sendiri. Mengapa bisa terjadi seperti demikian? Semua ini sangat berakar pada pemikiran yang berpusat pada diri sendiri dan hanya memikirkan diri saya, apa yang saya inginkan, apa yang membuat saya kelihatan baik, apa yang membuat saya tampak buruk, apa yang saya sukai, apa yang tidak saya sukai, bagaimana orang lain memperlakukan saya, dan bagaimana saya memperlakukan mereka. Pikiran berpusat pada diri sendiri tampaknya menjadi teman yang menjaga kebahagiaan kita, tetapi pada kenyataannya, ia adalah sumber penderitaan kita.

Ia menjadi sumber penderitaan kita dalam beberapa cara. Pertama-tama, fokus yang luar biasa pada diri kita sendiri membuat kita sangat sensitif terhadap orang lain, sehingga kita mudah merasa direndahkan, mudah marah, dan mudah tersinggung. Selain itu, pemikiran berpusat

pada diri sendiri membuat kita mudah terganggu, karena kita mencari apa yang memberi kita kenikmatan. Kita tidak benar-benar bisa memperhatikan apa yang sedang terjadi saat ini. Pemikiran berpusat pada diri sendiri juga menyebabkan kita menderita dalam jangka panjang karena, melaluinya, kita menghasilkan motivasi yang membawa kita terlibat dalam menciptakan banyak karma negatif. Kalau kita melihat setiap tindakan negatif yang pernah kita ciptakan, pemikiran berpusat pada diri sendiri selalu ada di belakangnya.

Kita harus melihat bahwa pemikiran berpusat pada diri sendiri bukanlah kita, ia bukanlah siapa kita. Kita tidak perlu merasa bersalah dan menyalahkan diri kita sendiri karena memilikinya, karena itu hanya pemikiran berpusat pada diri sendiri lainnya. Yang harus kita lakukan adalah melihatnya sebagai hal yang menghalangi kebahagiaan kita, dan karena kita ingin bahagia, maka kita harus selalu waspada terhadap pemikiran berpusat pada diri sendiri dan menangkalnya kapan pun kita bisa. Kita menangkalnya dengan memikirkan kerugian-kerugiannya dan dengan memikirkan manfaat dari peduli terhadap orang lain. Dengan cara itu, hati kita menjadi terbuka dan dari situ muncul Bodhicitta. Ini adalah sesuatu yang harus dipraktikkan dalam semua kegiatan kita setiap hari, bukan hanya di aula meditasi. Saat kita berhubungan dengan semua orang, mari kita saling membantu untuk melaksanakannya.



## **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)

