

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**

Oktober

**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
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



Oktober



*Saat “Menghadapi Kemarahan”
selalu ingat kebaikan yang ada di sebelah
dalam dan di sekitar.*

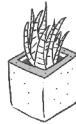


1 Oktober

Pabrik Opini

Sekali lagi, kita bangun di pagi hari, yang merupakan kabar baik karena kita memiliki satu hari lagi untuk mempraktikkan Dharma, menumbuhkan hati yang penuh kasih sayang, dan melepaskan kesalahpahaman yang mengaburkan pikiran kita. Penting untuk meluangkan waktu serta bersukacita perihal ini. Penting untuk terus membawa pikiran kita kembali melihat apa yang positif dalam situasi kita, karena seringkali pabrik opini mulai bekerja dengan cara yang berlawanan. Terutama ketika kita berhadapan dengan situasi baru dengan orang-orang yang tidak kita kenal. Kemudian, terkadang pabrik opini mulai berpikir, “Hmm, apa yang sedang orang-orang ini kerjakan? Saya suka ini, saya tidak suka itu. Saya tidak tahu tentang hal ini. Apa yang mereka harapkan dari saya? Apakah mereka mengharapkan sesuatu dari saya? Apakah saya cocok? Apakah mereka menyukai saya? Apakah saya suka mereka?” Kita menjadi terjatuh dalam jenis pemikiran, opini, dan rasa tidak aman seperti ini.

Jika pemikiran-pemikiran ini muncul dalam pikiran saat Anda berada dalam situasi baru, penting untuk mencoba dan berseru, “Oh ya, halo,” lalu biarkan mereka pergi dan kembali kepada kebaikan situasi tersebut. Misalnya, kalau Anda datang berkunjung ke Wihara, renungkan peluang yang Anda miliki untuk berlatih, bertemu dengan orang-orang baru yang memahami sisi spiritual Anda dan mereka yang akan mendukungnya, serta berada di tempat di mana orang-orang berusaha mempraktikkan disiplin etis murni dan menumbuhkan kasih sayang bersama welas asih. Daripada membiarkan pikiran berkembang biak dengan segala macam harapan dan ketakutan, kembalilah pada apa yang ada dan syukuri saja serta bergembiralah.





2 Oktober

Meminta Maaf

Hubungan dan bagaimana kita telah memperlakukan orang lain di masa lalu sering muncul dalam pikiran. Anda tidak perlu memprovokasinya; ingatan itu muncul dengan sendirinya. Tidak perlu berdiam di dalamnya, tetapi tatkala Anda melihat bahwa Anda sudah bertindak dengan cara yang tidak pantas terhadap seseorang, bersihkan sikap Anda, bangkitkan perasaan cinta kasih dan welas asih terhadapnya, serta minta maaf. Kalau bisa, tulis surat untuknya, atau saat Anda melihat hal ini terjadi, hubungi dan bicaralah dengannya. Jika Anda tidak bisa, setidaknya minta maaf dalam pikiran Anda. Dengan orang lain, jikalau mereka masih hidup dan kita berusaha meminta maaf kepada mereka, perbuatan itu membuat pikiran kita jadi ringan dan memungkinkan kita untuk membuka hati kita kepada mereka, bukannya tetap berkeras kepala dengan hak kita dan merasa mereka yang salah. Minta maaf menghilangkan pikiran penghalang.

Dari sudut pandang orang lain, dia mungkin terluka atau mungkin juga tidak, dan dia mungkin marah atau mungkin tidak. Kita tidak tahu, tetapi kalau komunikasi terakhir kita dengannya adalah sesuatu yang bermusuhan, atau jika ada pola permusuhan berulang (meskipun komunikasi terakhir tidak bermusuhan), maka sewaktu kita bertemu orang tersebut berikutnya, dia mungkin masih menyimpan persepsi itu dalam pikirannya dan dia mungkin akan bersikap kepada kita dengan cara tertentu. Andaikata kita tidak ingin orang itu berhubungan dengan kita dengan cara seperti itu, maka sebaiknya kita memberitahu dia bahwa sikap kita sudah berubah.

Kalau ada orang yang bersikap sangat antagonis terhadap Anda, bagaimana Anda biasanya berhubungan dengan orang itu? Seringkali, kita menjauh saja dari dia. Demikian juga, jika kita berhubungan dengan cara seperti itu terhadap orang lain, maka dia akan berpikir, "Oh, dia benar-benar marah padaku, aku sebaiknya menjaga jarak."

Namun, apabila pikiran kita berubah dan kita tidak memberi tahu dia bahwa pikiran kita telah berubah, dia akan terus berhubungan dengan kita seolah-olah kita masih marah padanya. Sebaliknya, kalau kita minta maaf dan memberi tahu dia bahwa pikiran kita sudah berubah, dia tidak akan berhubungan dengan kita seolah-olah kita masih marah padanya saat dia berhubungan dengan kita di masa depan. Hal ini membuat perbedaan besar dalam hubungan kita dengan orang lain. Membuat perbedaan dalam perasaan orang lain di dalam hati. Ada kalanya, orang mungkin terluka atau mungkin marah. Jika kita minta maaf, itu memberinya ruang untuk melepaskan. Tidak peduli apa

yang dia rasakan, sikap kita itu meredakan pikiran kita dari rasa sakit menahan dendam.

Pengalaman ini muncul saat retreat, dan muncul dalam kehidupan sehari-hari. Sesuatu yang perlu kita ingat sehingga kita dapat melawan kecenderungan untuk mengatakan, “Meskipun saya marah, meskipun saya memarahi mereka dan saya kasar, mereka seharusnya tahu saya tidak bermaksud demikian dan memaafkan saya.” Atau, “Saya tidak perlu meminta maaf karena saya bereaksi seperti itu, sebab sejujurnya itu benar-benar salah mereka,” yang merupakan keangkuhan luar biasa. Ingatlah, lembutkan pikiran kita, dan biarkan ucapan serta tindakan kita mencerminkan hal tersebut.





3 Oktober

Memaafkan

Memaafkan sangat penting—memaafkan orang lain dan juga memaafkan diri kita sendiri. Semua yang dimaksudkan dengan pemaafan adalah bahwa saya akan berhenti marah soal itu. Kita lihat kemarahan membuat kita menderita. Orang mungkin sudah melakukan sesuatu yang jelek kepada kita, sesuatu yang menyakitkan dan berbahaya, tetapi memaafkan berarti saya tidak akan marah tentang itu. Ketika kita menyimpan kemarahan sebagai dendam dan kita ingin membalas, atau kala kita membalikkan kemarahan ke dalam diri kita dan kita merasa bersalah, kemarahan itu membuat kita terperangkap. Kita tidak perlu dinding eksternal di penjara kita, pikiran kita dapat menjadi jeruji penjara.

Kita bisa melihat kesalahan atau tindakan yang salah dan menyebutnya apa adanya tanpa marah. Sesuatu yang banyak orang tidak sadari. Mereka berpikir segera setelah ada sesuatu yang tidak mereka sukai atau segera setelah ada sesuatu yang mereka anggap tidak adil, satu-satunya cara

mereka dapat merespons adalah dengan marah. Namun itu tidak benar. Kita bisa merespons dengan banyak cara berbeda.

Apa yang terjadi di masa lalu tidak terjadi sekarang. Mereka melakukannya sekali, tetapi setiap hari sewaktu kita melaluinya kembali, pikiran kita melakukannya kepada kita lagi. Saat kita bilang, "Tidak, ini terjadi di masa lalu. Tidak terjadi sekarang. Saya perlu berdamai dengan masa lalu. Saya perlu memaafkan apa yang orang lakukan di masa lalu. Miliki sedikit welas asih untuk mereka atas apa yang mereka lakukan. Mereka ingin bahagia dan mereka sangat bingung sehingga mereka berpikir menyakiti makhluk hidup lain akan membuat mereka bahagia."

Bukankah itu situasi untuk mengembangkan welas asih terhadap orang yang pikirannya sedang berada dalam kebingungan total? Kenyataannya sungguh-sungguh seperti demikian. Yang dicoba orang tersebut lakukan sebenarnya adalah untuk bahagia. Namun ah! Mereka sedang bingung dan mengalami rasa sakit internal yang begitu kuat. Mereka pikir mereka akan membawa kebahagiaan bagi diri mereka sendiri, tetapi sebaliknya mereka membawa yang persis berlawanan dan juga menyakiti saya dan orang lain dalam prosesnya.



4 Oktober

Menghadapi Masalah Kesehatan

Ketakutan sering muncul ketika kita merasa tidak enak badan atau sewaktu kita terluka. Pikiran kita menjadi tegang dan mulai menciptakan skenario terburuk yang luar biasa — karena kita sedikit pilek, kita akan mati oleh pneumonia. Kemudian kita memikirkannya, memperbesarnya, menjadi depresi atau marah, melampiaskannya pada orang lain, dan pada umumnya tetap terjebak dalam ketakutan kita sendiri.

Satu metode yang sangat baik untuk menghadapi masalah kesehatan adalah menyadari bahwa karma terlibat dalam dua aspek. Pertama, kita memiliki karma baik untuk memiliki tubuh manusia yang berharga, yang memungkinkan kita untuk mempraktikkan Dharma. Kita perlu menghargai fakta tersebut dan merawat tubuh kita dengan baik agar kita bisa berlatih. Kedua, ketika tubuh kita sakit, kita harus ingat bahwa kita mengambil tubuh ini di samsara, jadi apa yang bisa kita harapkan? Tentunya bukan kebahagiaan abadi.

Kala kesulitan fisik muncul, ini disebabkan oleh karma yang diciptakan dalam kehidupan sebelumnya. Kita mungkin tidak tahu persis apa yang sudah kita perbuat, tetapi kita bisa mendapatkan gambaran tentang jenis tindakan yang mungkin telah kita lakukan dengan mempelajari buku-buku tentang karma. Kemudian kita perlu membuat tekad kuat untuk tidak melakukannya lagi karena kita tidak suka dengan hasil yang kita alami. Ketika kita tetap fokus pada hal itu, kita tidak akan takut akan apa yang akan terjadi pada kesehatan kita. Pikiran yang fokus pada mengambil tanggung jawab dan memiliki tekad untuk melawan sifat egois kita, tidak bisa pada saat yang sama tenggelam dalam drama yang mementingkan diri sendiri tentang keadaan kesehatan kita yang menakutkan.

Cara lain untuk melawan ketakutan, terutama mengenai kesehatan, adalah dengan membangkitkan welas asih bagi orang lain yang mengalami kesulitan kesehatan yang sama atau bahkan lebih parah, dan melakukan meditasi mengambil dan memberi. Ini adalah cara untuk menarik pikiran keluar dari ruminasi akibat perhatian yang tidak tepat, sehingga menciptakan berbagai keadaan pikiran yang terganggu, dan mengarahkannya untuk merespons dengan welas asih, tekad untuk bebas dari samsara, serta tanggung jawab atas kesalahan kita. Kita seharusnya berlatih seperti ini sebelum kita sakit parah agar pandangan ini menjadi kebiasaan di dalam pikiran kita.

Beberapa tahun yang lalu, saya ingat saya mengalami infeksi parah di ibu jari kaki saya, waktu itu saya sedang tinggal di daerah pedesaan di Prancis. Tidak ada yang bisa membawa saya ke UGD sampai keesokan harinya, jadi saya

menghabiskan malam itu di ruang meditasi, merenungkan bagaimana para Buddha dan Bodhisattwa menahan rasa sakit demi kebaikan makhluk hidup dan bagaimana mereka mengembangkan welas asih mereka dalam situasi seperti ini. Hal inilah yang menjadi penopang saya sepanjang malam itu hingga pagi berikutnya. Memfokuskan pikiran Anda pada topik yang mulia memberi Anda cara untuk menghadapi situasi yang tidak nyaman dan mencegah rasa takut, kemarahan, rasa kasihan pada diri sendiri, serta segala hal lainnya yang biasanya muncul saat tubuh Anda terluka atau sakit.





5 Oktober

Ulang Tahun

Ulang tahun dalam budaya kita adalah fenomena yang agak aneh. Biasanya semuanya tentang orang yang lahir, dan karena itu kita sangat suka merayakan ulang tahun kita. Akan tetapi ulang tahun kita seharusnya menjadi perayaan dan ucapan terima kasih kepada orang tua kita sebab merekalah yang memberi kita tubuh ini, yang menjaga kita tetap hidup ketika kita masih bayi dan yang membesarkan kita. Merupakan hari untuk mengungkapkan banyak rasa syukur kepada orang tua kita. Mengapa kita merayakan ulang tahun kita? Kita setahun lebih dekat dengan kematian, jadi mengapa kita merayakannya?

Ulang tahun juga merupakan pengingat yang baik tentang ketidakkekalan dan samsara. Kelahiran dikatakan sebagai salah satu penderitaan samsara. Di sisi lain, kita dapat melihat kelahiran kita, mengingat bahwa kita berada dalam samsara, sebagai suatu keberuntungan sebab kita memiliki kesempatan untuk bertemu dan mempraktikkan Dharma. Memiliki kehidupan manusia yang berharga

itu benar-benar sesuatu yang patut dirayakan. Kita memilikinya karena karma baik yang diciptakan oleh siapa pun yang menjadi kita di dalam kehidupan sebelumnya, jadi kita harus berterima kasih kepada semua orang yang menjadi kita dalam kehidupan sebelumnya karena sudah mempraktikkan kebajikan. Juga berkat orang tua kita yang memberi kita tubuh ini, juga guru kita yang membantu kita belajar Dharma dan mempraktikkannya, serta semua makhluk yang ada di lapangan dengan siapa kita berlatih. Pada ulang tahun kita, adalah baik untuk mengingat semua aspek yang beragam tentang apa artinya dilahirkan ini.





6 Oktober

Kebaikan Orang Tua dan Semua Makhluk

Ketika saya pergi ke Australia, saya ingin melihat kanguru tetapi tidak ada waktu. Sebagai gantinya, tuan rumah saya yang baik hati memberikan boneka ibu kanguru dengan bayi di dalam kantongnya. Saya berpikir tentang bagaimana bayi kanguru itu akan tumbuh dan menjadi sebesar ibunya, mungkin bahkan lebih besar, tetapi dia akan selalu menjadi bayi dan sangat berterima kasih kepada ibu dan ayahnya atas segala yang mereka lakukan.

Demikian pula, dalam praktik Dharma, kita merawat orang tua kita di kehidupan ini sambil mengingat bahwa sepanjang waktu tanpa awal semua makhluk telah menjadi orang tua yang baik bagi kita. Untuk alasan ini, kita bekerja demi kebaikan semua makhluk dan mencoba menyebarkan cinta kasih dan welas asih kita kepada semua orang.



7 Oktober

Menangkal Kemelekatan kepada Orang

Geshe-la bilang selama salah satu dari pembabaran ajarannya bahwa dia menghadapi tantangan dalam membesarkan anak-anak saudara perempuannya karena mereka sangat nakal dan bersifat pemberontak. Merasakan kekesalannya, saudaranya berkata kepadanya, “Ini hanya hubungan dalam kehidupan ini, jadi tenangkan diri. Kamu sudah melakukan yang terbaik.”

Ini adalah perspektif yang sangat baik, tidak hanya terhadap hubungan yang sulit tetapi juga hubungan di mana ada banyak keterpikatan. Dalam kedua hubungan tersebut, kita membuat orang itu terlalu solid, meyakini bahwa ada diri yang sebenarnya lalu menjadi melekat atau kesal padanya. Kita tidak memiliki hubungan ini dengan mereka di kehidupan sebelumnya dan tidak akan memilikinya di dalam kehidupan mendatang. Jikalau kita bertemu lagi, kita akan memiliki jenis hubungan yang berbeda, karena kondisi akan berbeda dan demikian pula

kepribadian kita. Kita akan menjadi orang asing, mungkin bahkan musuh.

Kehidupan ini datang dan pergi dengan sangat cepat, jadi tidak ada alasan untuk membuat segalanya menjadi konkret dan kaku. Berpikir dengan cara ini bisa sangat membantu untuk mengelola hubungan yang melibatkan banyak kemelekatan dan ketegangan, atau kebencian dan ketidaknyamanan. Ada yang mungkin mengatakan, "Itu tidak berhasil untuk saya," tetapi itu karena mereka tidak pernah merenungkannya atau hanya memikirkannya saat mereka berada di tengah emosi. Anda tidak dapat menerima informasi baru dalam keadaan emosional, jadi Anda harus bekerja dengan teknik-teknik ini selama sesi meditasi harian Anda, saat pikiran Anda tenang. Mungkin perlu banyak latihan, tetapi kita akan dapat mempertahankan pikiran yang stabil ketika orang-orang yang kita cintai mengalami kesulitan, meninggal, atau ketika orang-orang yang tidak kita sukai mengusik kita.



8 Oktober

Berpikir Jernih mengenai Kesempatan

Saya berpikir tentang seberapa banyak praktik Dharma membantu kita dalam memahami apa yang benar-benar merupakan peluang bagi kita. Pertama, menjaga sila membantu membuat jelas ke mana kita ingin pergi. Ada orang berkata, "Saya ingin kamu mengelola bar saya," atau "Saya ingin kamu menjadi penyanyi utama di *band rock and roll* ini." Keputusan-keputusan perihal itu dibuat dengan jelas. Itu adalah level pertama dalam mencoba menentukan apa yang betul-betul merupakan sebuah peluang.

Semakin kita meluangkan waktu bermeditasi tentang kematian dan ketidakkekalan, semakin kita berpikir tentang apa yang penting, apa yang kita hargai, dan apa yang kita ingin capai. Ada latihan menarik yang pernah diusulkan seseorang. Seandainya saya tahu saya akan mati 1.000 hari dari sekarang, apa yang ingin saya capai dalam 1.000 hari itu? Membuat segalanya menjadi lebih sempit. Kemudian, jika peluang datang untuk memenuhi salah satu dari aspirasi tersebut, tanpa ragu Anda akan

melakukannya. Melakukan meditasi seperti itu, di antara banyak manfaat lainnya, membuat kita jelas tentang apa yang penting dan bagaimana memanfaatkan peluang saat kesempatan itu datang.

Perhatikan meditasi untuk mengembangkan Bodhicitta. Kita menjadi sangat jelas bahwa kita ingin mengembangkan kesetaraan, dan kita ingin mengembangkan welas asih dan kasih sayang untuk setiap makhluk. Kita ingin melakukan apa yang bermanfaat untuk kelompok yang lebih besar daripada “saya” atau “saya dan sahabat saya” atau “saya dan kelompok kecil saya”. Pada waktu kita mulai memperluas kesadaran kita dan kemudian komitmen kita untuk memberi manfaat kepada jangkauan orang yang semakin luas, menjadi lebih jelas juga peluang apa yang akan memberi manfaat kepada siapa. Kita dapat lebih baik dalam menilai seberapa besar manfaat dari sebuah peluang tertentu. Buddha dapat melihat peluang bagus untuk ikut memimpin sebuah komunitas meditasi dan berkata dengan sangat jelas, “Ya, ini bagus untuk orang-orang ini, tetapi tidak benar-benar membantu semua makhluk hidup. Saya bermaksud untuk melanjutkan perjalanan.”

Keputusan dan peluang kita mungkin tidak sebesar ini saat ini, tetapi suatu hari nanti akan demikian. Penting untuk menggunakan Dharma sebagai cara dalam menilai apa yang kita akan lakukan dan bagaimana kita membuat pilihan kita. Tatkala kita sudah memikirkannya, sewaktu jendela itu terbuka, kita tidak membuang waktu bertanya-tanya, “Sebaiknya saya melakukannya atau tidak?”

Jikalau jendela kesempatan hanya terbuka sebentar, dan kita menghabiskan banyak waktu untuk menunda-nunda,

itu bisa menjadi peluang yang terlewatkan dalam hidup ini.

Ini merupakan aplikasi praktis dari Dharma. Bagaimana kita menggunakan pemikiran ini untuk membimbing diri kita dari waktu ke waktu dan untuk melihat peluang dengan jeli seiring dengan kemunculannya, sebab kesempatan datang sepanjang waktu. Kesempatan datang setiap hari. Mana yang kita ambil? Mana yang bermanfaat bagi diri kita dan semua makhluk? Dan mana yang kita bisa kita bilang, “Ya, saya pasti pernah menjadi penyanyi *rock* pada suatu masa, tetapi bukan di dalam kehidupan ini.”





9 Oktober

Membuat Orang Lain Bahagia

Hari ini mari kita pikirkan tentang manfaat dari membuat orang lain bahagia. Ketika kita menghargai orang lain, orang lain mendapatkan manfaat, tetapi manfaat itu bukan hanya milik mereka, manfaat itu kembali kepada kita. Kita semua berbagi lingkungan bersama. Pada waktu kita membantu orang lain di lingkungan kita, perbuatan itu membuat lingkungan menjadi lebih menyenangkan untuk kita tinggali. Berlaku untuk kelompok, untuk masyarakat, dan untuk seluruh planet, karena kalau tindakan kita membuat orang lain tidak bahagia, maka kita harus hidup dengan orang-orang yang tidak bahagia. Kalau pikiran kita peduli dengan manfaat, kesejahteraan, dan kebahagiaan orang lain, mereka bahagia dan kemudian kita bisa hidup bersama orang-orang yang bahagia. Itulah mengapa Muliawan Dalai Lama mengatakan, “Jika Anda ingin egois, jadilah egois secara bijaksana dengan merawat orang lain,” karena itu pasti kembali kepada kita.

Inilah bagaimana kita mendapatkannya kembali dalam kehidupan ini. Apabila kita berpikir melampaui kehidupan ini, menghargai orang lain adalah yang memungkinkan kita untuk menciptakan karma baik, yang mengarah ke kehidupan manusia yang berharga di masa depan. Membuat orang lain bahagia memungkinkan kita untuk menciptakan sejumlah besar kebajikan melalui kekuatan Bodhicitta. Kala suatu tindakan dilakukan dengan pikiran Bodhicitta—pikiran yang berharap menjadi Buddha secepat mungkin, untuk memberi manfaat kepada setiap makhluk—kita menciptakan karma besar dari memberi manfaat kepada banyak orang. Jika kita memiliki motivasi positif tetapi tidak mencakup semua orang, kita juga menciptakan karma baik, tetapi tidak sebesar itu dan akan membutuhkan waktu lebih lama untuk mematangkan pikiran dan membuatnya lebih reseptif terhadap ajaran. Dengan sikap Bodhicitta, proses pematangan ini dipercepat. Menghargai orang lain adalah apa yang membantu praktisi Mahayana maju di sepanjang jalan dan mencapai pencerahan penuh.

Kita selalu mengatakan bahwa kita ingin menjadi Buddha, tetapi kita tidak pernah mendengar tentang Buddha yang hanya peduli kepada dirinya sendiri. Salah satu atribut yang paling kita kagumi tentang Buddha adalah altruisme Buddha yang sempurna dan kemampuan Buddha untuk menghargai orang lain sebanyak diri mereka sendiri. Kita ingin meneladaninya dan memiliki pikiran yang sebahagia pikiran Buddha karena mementingkan orang lain. Akan tetapi kita harus tahu apa artinya mementingkan orang lain. Tidak hanya berarti menyenangkan hati orang lain. Menyenangkan hati orang seringkali dilakukan dengan

pikiran yang berpusat pada diri sendiri. Waktu kita benar-benar mementingkan orang lain, kita seringkali harus melakukan hal-hal yang sulit. Kita mungkin harus belajar berkomunikasi dengan cara yang tidak biasa, yang membuat ego kita merasa tidak nyaman. Kita mungkin harus membuka diri dan menjelaskan lebih banyak hal. Kita mungkin harus memberi tahu orang bahwa kita tidak dapat melakukan apa yang mereka inginkan karena apa yang mereka inginkan tidak bermanfaat dalam jangka panjang, atau itu tidak bermanfaat bagi banyak makhluk.

Belajar bagaimana mementingkan orang lain terjadi dalam pikiran kita terlebih dahulu, lalu kita harus memahami apa maknanya dengan mempraktikkannya. Secara praktis, dibutuhkan keberanian besar untuk melakukan apa yang bermanfaat bagi orang lain dalam jangka panjang. Sesuatu yang perlu dipikirkan saat kita menjalani kehidupan sehari-hari.



10 Oktober

Manfaat dari Sila

Sila sangat berharga, sebab kalau kita akan mewujudkan makna lengkap dari ajaran Buddha dalam pikiran kita, dan benar-benar mengubah pikiran kita, kita harus memulai dari dasar, yaitu menundukkan tindakan verbal dan fisik kita yang berbahaya. Sila menangani hal itu, menunjukkan kepada kita perilaku spesifik yang harus dihindari. Sila tidak hanya bekerja dengan tubuh dan ucapan, karena untuk mematuhi sila, kita harus bekerja dengan pikiran, dan khususnya dengan pikiran keterpikatan. Dengan menjaga sila dan menundukkan pikiran keterpikatan, menjadi mungkin untuk menghasilkan tekad yang sebenarnya untuk bebas dari samsara, dan merealisasi pengentasan sejati (karena pengentasan ingin bebas dari kemelekatan dan melihat kemelekatan sebagai penyebab penderitaan dan sebagai musuh).

Menundukkan kemelekatan dengan cara menjaga sila juga memungkinkan kita untuk mengembangkan Bodhicitta, karena keterpikatan pada kebahagiaan kita adalah

hambatan besar untuk menghasilkan Bodhicitta. Demikian pula, menjaga sila membantu menyadari kekosongan, karena kemelekatan adalah salah satu hal yang kita coba hilangkan dengan menyadari kekosongan—melihat orang yang kita lekati sebagai kosong, objek yang kita genggam sebagai kosong, dan seterusnya. Dengan menggunakan meditasi tentang kekosongan pada Bodhicitta serta pengentasan untuk menundukkan kemelekatan, kita menjaga sila, sementara pada waktu yang sama kita juga mulai mewujudkan latihan dari tiga aspek utama jalan. Tingkat sila apa pun yang kita miliki, kita cukup beruntung. Pikiran yang bercita-cita untuk memiliki lebih banyak sila sangatlah berbudi luhur, karena kita melihat manfaatnya dan kita melihat sila sebagai pelindung.





11 Oktober

Memperluas Jasa Kebajikan

Ketika saya tinggal di Singapura pada tahun 1987, seorang pria yang menjadi penyandang dana dari buku pertama yang pernah saya terbitkan “I Wonder Why” (edisi Indonesia sudah diterbitkan Dian Dharma, editor) memberitahu saya bahwa dia baik-baik saja dengan mengembangkan Bodhicitta di awal meditasi. Akan tetapi, dia enggan pada tahap penyelesaian untuk mendedikasikan jasa kebajikannya kepada semua makhluk hidup karena merasa bahwa dia tidak memiliki cukup jasa kebajikan untuk diberikan. Dia memiliki konsep yang salah bahwa jasa kebajikan akan hilang selamanya setelah Anda mendedikaskannya kepada orang lain. Akan tetapi, mendedikasikan jasa dan kebajikan kita untuk kesejahteraan semua makhluk sebenarnya memperluasnya karena ini adalah praktik kedermawanan juga. Berlaku demikian karena kita mendedikaskannya untuk pencerahan kita sendiri dan orang lain serta semua keadaan baik yang mendukung pencapaian ini.

Setelah mendengar penjelasan ini, dia ingin mendedikasikan jasa kebajikannya. Kita mendedikasikan bukan hanya jasa kebajikan kita, tetapi juga tubuh dan harta kita. Untuk mengatasi keraguan, kita perlu mengingat betapa kita merasa lebih baik terhadap diri kita sendiri sewaktu kita bermurah hati, seperti yang telah disimpulkan oleh banyak penelitian ilmiah.





12 Oktober

Salju Pertama Musim Dingin

Selama badai salju pertama yang baik di musim ini, saya suka berpikir bahwa bulir-bulir salju adalah Chenrezig kecil yang turun. Saat kita melakukan praktik Chenrezig, kita membayangkan cahaya dari Chenrezig masuk ke dalam diri kita, atau kita mengirimkan cahaya untuk membangkitkan orang lain dan menenangkan pikiran mereka. Mereka menjadi Chenrezig kecil, yang masuk ke dalam kita seperti butir-butir salju. Pengalaman yang sangat berbeda dari salju yang jatuh dibandingkan dengan yang saya alami beberapa tahun yang lalu, ketika saya cukup takut karena saya tidak memiliki jenis pakaian yang tepat. Kita cenderung hidup di dunia kecil kita sendiri dan percaya itu adalah realitas objektif dan kemudian bertanya-tanya mengapa orang lain tidak merespon dengan cara yang sama. Semua tergantung pada kita bagaimana kita memilih untuk melihat suatu situasi, dan jikalau kita akan menghadirkan adegan kecil kita, mari kita coba untuk selalu menciptakan pertunjukan yang penuh welas asih dan kebijaksanaan.



13 Oktober

Label Semata

Memiliki kesadaran sepanjang hari tentang kemunculan yang saling ketergantungan itu sangat menarik. Karena kita berusaha untuk mengendalikan alam semesta, kita melihat sesuatu dan berpikir, “Ini ada di luar sana dengan esensi tersendiri, dan saya ada di sini sendirian dengan esensi saya sendiri.”

Kita perlu mengenali bagaimana kita memilih sesuatu dari lingkungan dan membuatnya menjadi objek dengan memberi label dan membuat azas penunjukan. Objek-objek ini ada dalam hubungan dengan objek lainnya—segala sesuatu tidak memancarkan sifat mereka dari sisi mereka sendiri. Misalnya, kita tidak memberi label thangka “biru” karena memancarkan sifat kebiruannya, tetapi karena pikiran kita memilih warna biru dan membandingkannya dengan warna kuning dan hijau. Dengan cara ini, semua yang kita lihat terhubung dalam jaringan keberadaan yang utuh, termasuk “saya”. Yang ada di sini bukanlah diri kecil dengan entitas dan kepribadian independen saya

sendiri, melainkan identitas yang dibentuk sepenuhnya terhubung dalam struktur sosial yang lebih besar dan cara manusia memandang sesuatu.

Alasan mengapa orang seringkali sangat panik pada saat kematian adalah karena mereka kehilangan seluruh konteks tempat identitas mereka tadinya terhubungkan. Waktu mereka tidak memiliki hal-hal eksternal untuk membedakan diri mereka, ada perasaan bahwa semuanya baru saja hilang dan berubah menjadi ketiadaan.

Identitas kita ada secara konvensional, dan kita dapat menggunakan label seperti bangsa, gender, tinggi, serta berat. Akan tetapi semua ini berarti sesuatu hanya ada dalam hubungannya dengan hal lain, yang juga hanya ada dalam hubungan mereka dengan hal lain juga. Menjalani hidup kita dengan mencoba mempertahankan identitas yang tidak memiliki keberadaan apa pun sama seperti mencoba meyakinkan orang bahwa ada hantu yang duduk di sebelah Anda ketika Anda keluar dari rumah hantu di Disneyland.



14 Oktober

Etika dan Pikiran yang Bahagia

Ada hubungan yang erat antara pikiran yang bahagia dan perilaku etis yang baik. Sangat penting untuk menjaga pikiran kita bahagia saat kita sedang mempraktikkan Dharma dan perilaku yang etis membantu kita memiliki pikiran yang bahagia. Tatkala kita memiliki perilaku etis yang baik, tidak ada rasa bersalah atau penyesalan di dalam pikiran, dan tidak ada pergolakan yang penuh rasa khawatir dan cemas, “Haruskah saya melakukan itu tadi? Haruskah saya tidak melakukan itu?”

Semua ruminasi dan bentuk pikiran yang sering mengganggu kita langsung berhenti sewaktu ada perilaku etis yang baik. Tidak adanya keraguan diri dan penyesalan menciptakan keadaan pikiran yang sangat bahagia dan membebaskan banyak ruang untuk melakukan hal lain dengan pikiran kita. Tatkala kita memiliki pikiran yang bahagia, kita secara otomatis juga menjaga perilaku etis yang baik. Manakala kita memandang kehidupan kita,

kita akan memiliki perasaan bersukacita karena kita tahu bahwa kita sudah menjalaninya dengan baik, dan sedang mengumpulkan banyak karma baik serta kebajikan.





15 Oktober

Dedikasi untuk Hidup Penuh Makna

Don Wackerly, salah satu teman Dharma kami yang telah berkorespondensi dengan kami selama beberapa tahun, dieksekusi di Oklahoma kemarin. Bagaimana caranya merasa senang dan sedih pada saat yang sama, yang sebenarnya mungkin? Menjadi teman pena selama lebih dari tiga tahun terakhir, salah satu hal yang saya sadari adalah ketika dia semakin mendalam dalam mempraktikkan Dharma dan mengembangkan pikiran dan hatinya; dia mulai memiliki pertanyaan yang sangat mendalam menjelang akhir hidupnya, “Apakah hidup saya bermakna dan memiliki tujuan?”

Sama seperti kita semua, dia membuat beberapa jalan pintas dalam hidupnya dan berakhir melakukan beberapa tindakan yang cukup membingungkan, tidak bermanfaat, yang tidak menjawab pertanyaan tersebut dengan baik. Akan tetapi saya pikir pada akhir hidupnya, dari apa yang telah kami lihat dari dukungan, cinta, dan orang-orang yang dia sentuh, khususnya oleh keberaniannya untuk

terus mengubah pikirannya di tengah pengalaman yang menantang dan sulit, bahwa memang pada akhirnya, Don Wackerly memiliki kehidupan yang sangat bermakna dan penuh tujuan.

Kami memiliki doa dedikasi yang ditulis oleh Lama Zopa, dan kami mengucapkannya setelah melaksanakan delapan sila Mahayana dan mendedikasinya setiap kali setelah perayaan atau acara besar dan penuh berkah. Kemarin Don memiliki sedikit waktu untuk mengucapkan kata-kata perpisahannya. Saya merasa bahwa jika dia memiliki lembar dedikasi ini di depannya, itu mungkin sesuatu yang dia akan senang bisa mengucapkannya. Saya sangat percaya bahwa dia berhasil dalam hal memiliki tujuan dan makna dalam hidupnya.

“Apa pun tindakan yang saya lakukan, makan, berjalan, duduk, tidur, bekerja, dan sebagainya, dan apa pun yang saya alami dalam hidup, naik atau turun, bahagia atau tidak bahagia, sehat atau sakit.... Apakah saya memiliki penyakit terminal atau tidak, apakah hidup saya damai dan harmonis, atau dipenuhi dengan perselisihan dan kesulitan, apakah saya sukses atau gagal, kaya atau miskin, dipuji atau dicela, apakah saya hidup atau mati atau bahkan lahir dalam reinkarnasi yang mengerikan, apakah saya hidup lama atau tidak, semoga hidup saya bermanfaat bagi semua makhluk. Tujuan utama hidup saya bukan hanya untuk menjadi kaya, dihormati, terkenal, sehat, dan damai. Makna hidup saya adalah untuk memberi manfaat bagi semua makhluk hidup. Oleh karena itu, mulai sekarang semoga apa pun tindakan yang saya lakukan bermanfaat bagi semua makhluk hidup. Semoga apa pun yang saya alami dalam hidup, kebahagiaan atau penderitaan, didedikasikan untuk mengaktualisasikan jalan

menuju pencerahan dalam pikiran saya, dan semoga tindakan dan pengalaman saya menyebabkan semua makhluk hidup mencapai pencerahan penuh dengan cepat."

Saya merasa bahwa dia sangat serius dalam berlatih sehingga apa pun yang dia alami dalam hidup, kebahagiaan atau penderitaan, akan didedikasikan untuk mengaktualisasikan jalan tersebut, tidak hanya dalam pikirannya sendiri tetapi dalam diri semua makhluk hidup yang ada dalam lingkungan dia.

Saya pikir dia memiliki hidup yang bermakna ketika semuanya telah dikatakan dan dilakukan. Jadi, kepada Don Wackerly, "Saya merayakan tujuan hidup Anda."





16 Oktober

Menciptakan Karma

Di sinilah kita bersama di meja sarapan, terhempas oleh angin karma. Ini bukanlah kebetulan, bukan pula takdir, dan bukan bagian dari rencana besar seseorang. Ini disebabkan oleh sebab dan kondisi, dan khususnya karena tindakan kita sebelumnya, kita menemukan diri kita di sini. Peristiwa dalam hidup kita ditentukan oleh sebab dan khususnya karma sebelumnya. Terkadang kita merasa bahagia, terkadang kita merasa menderita, dan terkadang perasaan kita netral. Namun dari perspektif agama Buddha, apa yang terjadi pada kita tidak begitu penting. Bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang terjadi, itu yang penting. Apa yang terjadi telah dikondisikan, dan kita sedang mengalaminya sekarang. Namun bagaimana kita bereaksi terhadap apa yang tengah kita alami, menciptakan sebab untuk masa depan. Dengan menyadari bagaimana kita bereaksi, dan bagaimana kita merespons sesuatu, kita dapat menciptakan sebab penderitaan atau sebab kebahagiaan.

Dengan pikiran kita yang buram, ketika kita memiliki pematangan karma yang menyenangkan, kita biasanya bereaksi dengan kemelekatan, sehingga menciptakan lebih banyak karma negatif untuk masa depan. Sewaktu kita memiliki pematangan yang tidak menyenangkan, pengalaman yang tidak bahagia, kita bereaksi dengan kebencian dan permusuhan, sehingga menciptakan lebih banyak karma negatif untuk masa depan. Tatkala mempraktikkan ajaran pelatihan pikiran, kita mencoba melatih pikiran kita untuk merespons apa pun yang terjadi dengan pikiran Dharma, yaitu, dengan pikiran yang melihat pengalaman sebagai kosong tetapi muncul, dan dengan pikiran yang melihatnya melalui mata welas asih. Kita mencoba melatih pikiran kita untuk merespons semua keadaan dengan perasaan welas asih terhadap orang lain yang terlibat dan dengan perspektif kebijaksanaan, yang memahami situasi. Dengan cara itu, kita menciptakan dua pengumpulan, atau akumulasi, jasa kebajikan dan kebijaksanaan. Hasil tidak bergantung pada apa yang terjadi pada kita, tetapi bagaimana kita merespons apa yang terjadi.



17 Oktober

Apa yang Bisa Anda Andalkan?

Penderitaan didefinisikan dalam tiga cara yang berbeda. Penderitaan “aduh” adalah yang paling umum. Jenis penderitaan kedua adalah penderitaan perubahan. Saya sangat menyukai apa yang sedang terjadi sekarang, dan saya mulai mengejarnya. Segera saja itu tidak begitu menyenangkan lagi, dan saya merasa cemas dan khawatir. Dalam hal kue kering: kue kering itu enak, jadi yang kedua pasti akan lebih enak lagi, dan yang ketiga pasti akan luar biasa. Sekarang saya menghadapi beberapa masalah perut yang sulit. Jenis penderitaan ketiga, yang paling sulit kita mengerti, adalah sekadar berada dalam tubuh ini di mana kita tidak memiliki kontrol atas kematian. Tak satu pun dari kita yang menginginkannya, tetapi terjadi pada semua orang dan semua menuju ke sana. Kita tidak tahu kapan dan ke mana kita akan pergi, dan di mana kesadaran kita akan berada setelah kematian. Ada juga penuaan.

Saya tidak mendaftar untuk berusia 65, tetapi inilah saya sekarang.

Inilah berbagai hal yang kita harap bisa lepas dari kita dalam hidup ini dan dalam hidup masa depan kita. Apa yang bisa Anda andalkan? Anda ingin menemukan sesuatu yang dapat diandalkan, bukan seperti dari panci goreng ke dalam api, seperti kata pepatah. Namun itulah yang kebanyakan kita lakukan. Saya mengandalkan hubungan dengan A sampai orang itu tidak melakukan apa yang saya inginkan, dan sekarang saya melompat mencoba mengandalkan hubungan dengan B! Pasti merupakan jawabannya! Akan tetapi orang itu juga tidak melakukan apa yang saya inginkan. Jadi mungkin C, D, atau E. Nah, semoga beruntung.

Kita berlindung pada atau mengandalkan apa? Orang-orang berlindung pada apa? Saat ini saya mengandalkan apa? Kita berlindung sepanjang hari. Kita mengandalkan hal-hal sepanjang hari. Saya naik pesawat dan saya sadar, dalam cara tertentu, saya mengandalkan pilot ini, maskapai ini, langkah-langkah keamanan mereka, dan pada orang-orang yang memeriksa serta membangun pesawat. Saya naik ke pesawat ini dan berkata, "Oke, bawa saya naik 30.000 kaki dan terbangkan saya."

Perhatikan jenis hal-hal yang dikejar orang banyak. Hubungan sangat penting. Hiburan. Makanan. Pengalih perhatian atau distraksi. Itulah yang kita lakukan. Sangat manusiawi. Pada waktu kita sampai pada kematian kita, dari hal-hal ini mana yang akan kita bilang, "Saya berharap saya lebih banyak melakukannya. Saya berharap saya sudah melihat lebih banyak film. Saya berharap saya telah

membaca lebih banyak novel.” Atau kita akan berkata, “Saya berharap saya sudah lebih baik kepada orang lain. Saya berharap saya sudah belajar lebih banyak tentang apa realitas itu, dan situasi yang saya alami.”





18 Oktober

Orang Peduli

“Tidak ada yang mencintai saya!” Ini adalah hal besar yang kita katakan pada diri sendiri. “Tidak ada yang mencintai saya!” Benarkah itu? Saya pikir orang mencintai kita. Teman-teman kita mencintai kita. Hewan peliharaan kita mencintai kita. Kadang-kadang kita masuk ke dalam keadaan mental di mana kita tidak bisa melihat seberapa besar orang lain mencintai kita, tetapi mereka tetap mencintai kita. Dan kita mulai melihat bahwa cengkeraman kita pada ide “tidak ada yang mencintai saya” mencegah kita menerima cinta orang lain. Ada orang lain dan mereka mencintai kita dan mereka ingin menunjukkan cinta mereka, perhatian dan kasih sayang mereka, tetapi saya agak takut atau saya merasa rentan. Saya tidak ingin membiarkan mereka masuk. Jadi, saya memberi tahu diri saya bahwa saya tidak dicintai dan mereka pasti bodoh karena peduli tentang saya. Sewaktu saya melihatnya dan bertanya pada diri saya, “Benarkah itu? Masa sih? Sungguh? Tidak ada yang mencintai saya?” Maksud saya setiap orang memiliki orang yang mencintai

mereka. Setiap orang melakukannya. Maksud saya bahkan Adolf Hitler, Joseph Stalin, dan Mao Tse-Tung (edisi bahasa Inggris ditujukan untuk pembaca Amerika sehingga tokoh seperti Richard Nixon, atau Donald Trump tidak disebut oleh penulis, editor); dan kita tidak melakukan apa-apa seburuk apa yang mereka lakukan. Namun orang mencintai mereka. Orang peduli tentang kita. Penting untuk menyadari itu.





19 Oktober

Egoisme

Seluruh hidup kita berputar di sekitar diri kita sendiri. Kita selalu memikirkan diri kita sendiri. Khususnya, kita mendapatkan identitas dari situasi sosial yang kita temui. Banyak pemikiran yang berpusat pada diri kita sendiri berpusat pada topik, “Bagaimana diri saya bisa cocok ke dalam lingkungan? Apakah saya diterima? Apakah mereka menyukai saya, atau sebenarnya mereka tidak menyukai saya? Apakah mereka menyadari betapa hebatnya saya? Apakah mereka melihat semua sampah di dalam diri saya? Apakah mereka menghargai saya? Apakah mereka mengenali bakat saya? Apakah mereka menghormati saya? Apakah mereka menjunjung martabat saya? Apakah mereka memperlakukan saya dengan baik?”

Dan seterusnya. Selalu memikirkan diri kita sendiri, selalu mencoba untuk cocok dan mendapatkan pengakuan dari orang lain, dan terus-menerus merasa kesal ketika kita merasa tidak diakui seperti yang seharusnya. Bersaing

dengan orang lain, sombong kepada mereka, dan cemburu pada mereka.

Seluruh kekacauan psikologis yang kita temui dan semua pikiran yang kita sia-siakan berpusat pada konsep “saya”. Kita perlu memeriksa apakah “saya” yang kita lindungi benar-benar ada. Satu hal yang perlu ditantang. Hal lain yang perlu ditantang adalah apakah benar “saya” itu pusat alam semesta dan apakah benar begitu penting. Hal ketiga adalah, alih-alih mencoba mendapatkan rasa dihargai dari bagaimana kita berpikir orang lain memandang kita, kita harus menanamkan keyakinan pada sifat-dasar Buddha kita, dan potensi kita untuk menjadi makhluk yang tercerahkan sepenuhnya, dan kemudian bertindak dari alur itu. Kalau kita memiliki keyakinan pada sifat-dasar Buddha tersebut, kita tahu bahwa tidak ada “saya” besar di sana yang perlu dibuktikan atau yang merasa tidak aman. Sebaliknya, kita bisa membuka hati kita dan peduli pada orang lain dan dengan cara itu maju di sepanjang jalan serta memiliki pikiran yang jauh lebih damai pada saat yang sama.



20 Oktober

Sama

Setiap pagi kita datang ke sini dan duduk di sekitar meja ini untuk sarapan. Situasi eksternal hampir sama. Duduk di ruangan dengan orang-orang yang hampir sama pada waktu yang sama dalam sehari. Akan tetapi, kita sadar dari hari ke hari seberapa banyak keadaan mental dan suasana hati kita berfluktuasi. Satu hari kita datang ke meja dan kita bahagia. Keesokan harinya kita tertidur dan kesal. Keesokan harinya lagi kita menantikan sesuatu. Keesokan harinya lagi kita merasa sedih, karena seseorang mengatakan sesuatu yang tidak kita sukai.

Dari satu hari ke hari berikutnya, situasi eksternal hampir sama. Yang internal naik dan turun, naik dan turun, bolak-balik, apa yang Lama Yeshe sebut pikiran yoyo. Tatkala kita mengamati ini dari hari ke hari, menjadi jelas bahwa apa yang kita alami dalam hidup kita datang dari pikiran yang kita miliki. Pikiran, dan emosi, berasal dari dalam diri kita. Bukan dari luar.

Lama Zopa sering menggunakan ungkapan, “Realitas ada di ujung pikiran”. Saya pikir apa yang dia maksud adalah apa yang kita pikirkan, bagaimana kita menafsirkan sesuatu, dan bagaimana kita menjelaskannya pada diri kita sendiri menghasilkan berbagai emosi dalam reaksi kita terhadap sesuatu. Suasana hati kita adalah tanggung jawab kita, bersama dengan apa yang kita pikirkan dan bagaimana kita melihat sesuatu—apakah kita melihatnya dalam istilah apa yang menguntungkan kita sekarang, apa yang kita suka, dan apa yang kita inginkan, atau apakah kita melihatnya dalam pandangan jangka panjang dari praktik Dharma dan menuju pencerahan. Juga, apakah kita melihatnya dalam arti memberi manfaat bagi orang lain saat ini. Ada begitu banyak perspektif berbeda, dan tergantung pada mana yang kita miliki, itulah bagaimana kita mengalami segala sesuatu. Bisa jadi cukup menghibur untuk melihat bagaimana pikiran berubah dari hari ke hari, meskipun setiap pagi kita hanya duduk di sini di sekitar meja dapur dengan orang-orang yang sama.



21 Oktober

Tak Ada yang “Nyata”

Pada waktu kita melihat dunia dan orang-orang di sekitar kita atau bahkan pada diri kita sendiri, kita merasa segalanya begitu nyata dan begitu konkret. Ada orang-orang nyata, ada masalah-masalah nyata, ada ini yang nyata dan itu yang nyata. Namun semua hal ini, termasuk kita sendiri, hanya ada dengan diberi label. Mereka ada tergantung pada pikiran, bukan sebagai entitas objektif di luar. Pikiranlah yang berkontribusi dalam menciptakan hal-hal ini, yang mengumpulkan potongan-potongan, mengembangkan konsep, memberi nama, menciptakan makna, dan bereaksi terhadap makna yang kita ciptakan.

Hal-hal memang muncul dan ada pada level nominal, tetapi apabila kita dapat melihat bahwa semua hal ini bukan entitas objektif nyata, bahwa tidak ada apa-apa yang objektif di luar sana untuk dicantoli atau untuk diperangi, maka tidak ada siapa pun di sini untuk dilindungi dan dipuaskan. Jika kita dapat memahami ini, maka pikiran kita bisa lebih santai tentang banyak hal. Bukan hanya

kita maju di jalur spiritual menuju pembebasan, tetapi kita menjadi lebih mampu memberi manfaat kepada semua makhluk.





22 Oktober

Upaya Konsisten

Praktik Dharma adalah cara sebenarnya untuk membawa kebahagiaan dalam diri kita dan orang lain. Dibutuhkan upaya yang konsisten untuk mempraktikkan Dharma bila Anda mempertimbangkan bahwa kita sudah memiliki usikan mental dalam batin kita sejak masa tanpa awal dan kita sudah terbiasa dengannya. Kita melihat bahwa akan butuh waktu untuk membersihkan pikiran kita, jadi kita harus memiliki sikap jangka panjang yang bersedia untuk terlibat dalam cara menciptakan sebab-sebab kebahagiaan serta menghilangkan sebab-sebab penderitaan.

Kesabaran dalam mempraktikkan jalan serta upaya penuh kegembiraan yang membuat kita terus berjalan dalam waktu lama adalah kualitas yang sangat penting. Untuk menjaga perjuangan yang tetap gembira, penting untuk memikirkan manfaat mencapai pencerahan dan kerugian tetap berada dalam samsara. Tatkala manfaat menjadi jelas, maka kita melihat bahwa itu adalah satu-satunya jalan yang harus ditempuh, dan kita menaruh energi kita

ke dalamnya. Tidak masalah berapa lama yang dibutuhkan sebab kita tahu kita sedang melakukan sesuatu yang luar biasa dan berharga untuk diri kita sendiri dan orang lain dalam jangka panjang.





23 Oktober

Proliferasi

Pada waktu saya berada di Thailand, ada satu kata yang diterjemahkan penerjemah sebagai proliferasi. Kata itu sangat mirip dengan kata Tibet, *namtok*, yang dulu diterjemahkan sebagai pemikiran takhayul dan kemudian diterjemahkan sebagai prakonsepsi. Namun saya suka kata proliferasi. Saya mendapatkan gambaran visual dari satu gelembung sabun kecil, dan kemudian tiba-tiba mereka meletus ke mana-mana, dan segera ada jutaan jadinya. Itulah yang dilakukan pikiran kita. Proliferasi sepanjang waktu.

Seseorang melihat kita dengan cara tertentu, seseorang mengatakan satu kalimat, dan seketika pikiran kita berproliferasi. Pikiran membuat cerita yang luar biasa ini, kita kemudian mengandalkan semua proliferasi sebelumnya tentang sesuatu yang serupa, dan kita menciptakan lebih banyak proliferasi. Kemudian kita mengembangkan harapan dan ketakutan untuk masa depan, dan kita mengembangkan banyak pemikiran

tentang apa jenis orang ini serta bagaimana dia bertindak terhadap saya, bagaimana saya harus bertindak terhadap dia, bagaimana saya merasa tentang dia, dan bagaimana saya berharap semuanya berbeda. Pikiran sekadar berproliferasi.

Saya merasa memiliki kata itu saja, proliferasi, sudah sangat membantu. Begitu saya berkata pada diri saya sendiri, "Saya sedang melakukan proliferasi," maka menjadi sangat mudah untuk menekan tombol stop, untuk berhenti melakukan proliferasi. Itu saja. Anda juga bisa membayangkan proliferasi nuklir. Hanya butuh satu negara dengan satu senjata kecil, dan kemudian yang lain, dan kemudian yang lain, dan Anda akan memiliki proliferasi atau menyebarnya nuklir. Itulah persisnya apa yang dilakukan pikiran. Pikiran sekadar berproliferasi dan membangun keseluruhan cerita yang diyakininya sebagai realitas, lalu pikiran menjerat dirinya sendiri dalam realitas yang diproliferasi dari ciptaannya sendiri. Lebih mudah saat kita menyadari bahwa pikiran sedang beruminasi, atau membuat cerita dan melakukan proliferasi, untuk kemudian menekan tombol stop dan bilang, "Saya tidak perlu melakukan ini." Lantas selesai. Terutama ketika Anda melihat diri Anda melakukan proliferasi dalam cara-cara kebiasaan tertentu yang sudah Anda ketahui hasilnya: "Saya sangat sensitif dengan masalah ini; saya akan mengikutinya dan menciptakan cerita ini." Tekan tombol stop. "Saya tidak perlu melakukan ini, ini hanya proliferasi."



24 Oktober

Tempat yang Tenang

Pernahkah Anda memiliki pengalaman ini? Anda berjalan keluar, dan tiba-tiba, keheningan menyerang Anda karena sangat bertolak belakang dengan obrolan yang sedang berlangsung di pikiran Anda. Kita tinggal di tempat yang sangat tenang. Kita berjalan keluar dan cukup tenang—beberapa burung berkicau, serta matahari bersinar. Kemudian tiba-tiba obrolan di pikiran berhenti karena kita melihat bahwa itu hanya obrolan. Sangat bertolak belakang dengan keheningan yang ada di luar. Kita ingin belajar untuk memperhatikan obrolan itu sebelum kita bahkan berjalan keluar. Kita ingin dapat menemukan tempat yang tenang di dalam diri kita dan menjaganya bersama kita sehingga bahkan saat kita berada di tempat di mana ada banyak kebisingan, pikiran bisa tenang.

Semua omong kosong mental itu pada dasarnya adalah konseptualisasi negatif. Kalau kita memikirkan kekosongan atau mengembangkan welas asih dengan aktivitas mental semacam itu, bagus! Lanjutkan itu di luar, di dalam, dan

di mana-mana. Namun seringkali apa yang terjadi adalah, “Saya suka ini. Saya tidak suka ini. Saya mau ini. Saya tidak mau itu. Kenapa orang ini melakukan ini? Kenapa mereka tidak melakukan itu?”

Jenis aktivitas mental ini membuat pikiran stres serta mengumpulkan karma negatif dan membuang banyak waktu. Begitu kita bisa memergokinya dan menyadari apa yang sedang terjadi di dalam pikiran kita, dan kembali ke ruang hening di sebelah dalam, kita akan semakin damai. Kehidupan kita akan lebih produktif karena membolehkan Dharma tumbuh di hati kita. Kita akan lebih fokus pada kegiatan sehari-hari apa pun yang kita lakukan. Kita kemudian tidak akan begitu mudah terusik.





25 Oktober

Karma

“Berilah kami inspirasi untuk dengan bersemangat berusaha mempraktikkan cara-cara meninggalkan negativitas dan mengumpulkan kebajikan”. Ini merujuk kepada karma. Perbuatan, itulah arti karma. Tindakan dan dampaknya.

Karma dan dampaknya merujuk pada dimensi etis dari aksi kita dan hasil yang kita alami karena dimensi etis tersebut. Atribut pertama karma adalah hasil positif datang dari tindakan yang konstruktif dan hasil yang menyakitkan datang dari tindakan yang destruktif. Buddha tidak menciptakan sistem kausalitas, Beliau hanya mengamati. Beliau mulai melihat hasil dan kebahagiaan yang dialami oleh makhluk hidup, dan kemudian memberi label tindakan yang menghasilkan kebahagiaan “tindakan konstruktif”. Pada waktu makhluk hidup mengalami penderitaan, sebab-sebab tersebut diberi label “tindakan destruktif”. Ini penting untuk dipahami, bahwa tindakan diberi label konstruktif atau destruktif sehubungan dengan

hasil yang mereka bawa. Tidak ada imbalan atau hukuman. Ini adalah sistem kemunculan yang saling ketergantungan. Hasil datang dari sebab-sebabnya.

Atribut kedua dari karma adalah bahwa sebab kecil bisa tumbuh menjadi hasil yang besar. Kadang-kadang kita cenderung berpikir, “Ini hanya tindakan negatif kecil, tidak masalah jika saya melakukannya.” Salah. Sangat penting sewaktu ada potensi untuk karma negatif kecil, hindari menciptakannya. Atau jika kita telah menciptakannya, bersihkanlah dengan purifikasi. Demikian pula, tatkala ada peluang untuk melakukan tindakan bajik kecil, kadang-kadang kita menjadi malas, “Ini hanya perbuatan kecil.” Salah. Anda bisa melakukan tindakan kecil dan mendapatkan hasil yang sangat melimpah.

Atribut ketiga dari karma adalah bahwa, jikalau Anda tidak menciptakan sebab, Anda tidak mendapatkan hasilnya. Kita mungkin berpikir bahwa yang perlu kita lakukan hanyalah berdoa kepada Buddha dan kemudian pengertian akan tumbuh di dalam pikiran kita. Tidak. Kalau kita ingin kehidupan masa depan yang baik, pembebasan, atau pencerahan, doa mungkin menjadi kondisi penyokong yang baik untuk membuat benih karma matang. Akan tetapi kita harus menciptakan sebab utama, benih-benih karma tersebut, dengan melaksanakan praktik.

Atribut keempat dari karma adalah bahwa pasti akan membawa hasilnya. Tidak akan hilang. Sebaliknya, dalam hal benih karma yang merusak, kecuali kita melakukan praktik purifikasi, benih-benih karma tersebut akhirnya akan matang. Dengan cara yang sama, benih karma kita yang positif, konstruktif, pasti akan matang menjadi

kebahagiaan kecuali kita menghambatnya dengan memiliki pandangan salah atau marah. Inilah mengapa sangat penting untuk mengetahui penangkal marah, karena marah mengganggu pematangan karma kita yang baik dan bisa merusaknya.

Ajaran ini sangat praktis. Semakin kita memahaminya, semakin banyak perubahan dalam cara kita menjalani kehidupan sehari-hari. Namun baik adanya untuk membuat contoh dari empat atribut karma dalam pikiran Anda dan lihat bagaimana mereka mempengaruhi cara Anda menjalani hidup Anda.





26 Oktober

Tiga Ketidakbajikan melalui Tubuh

Ketidakbajikan tubuh yang pertama adalah membunuh, yaitu mengambil nyawa makhluk lain. Kita harus berhati-hati berkenaan dengan ini, karena ada banyak kejadian di mana kita meminta orang lain untuk membunuh bagi kita, seperti saat kita mempekerjakan seorang pembasmi. Jenis-jenis tindakan ini menciptakan karma negatif yang sangat berat.

Selain itu, bersukacita atas pembunuhan tentu saja bukanlah sesuatu yang berbudi. Mungkin bukan tindakan pembunuhan yang lengkap, tetapi jikalau kita membaca di koran bahwa si anu telah dibunuh, atau mereka membunuh begitu banyak teroris, dan kita berpikir, “Fantastis!” atau jika kita bersukacita atas hukuman mati, kita mendapatkan karma negatif darinya. Bersukacita dalam negativitas orang lain bukanlah sesuatu yang baik. Sikap ini tentunya menanam benih yang memungkinkan kita melakukan perbuatan itu di masa depan. Apa pun yang kita rayakan,

meskipun kita belum melakukannya, kita akan terbuka untuk melakukannya nanti.

Ketidakbajikan tubuh yang kedua adalah mengambil apa yang belum diberikan secara cuma-cuma kepada kita. Kita biasanya berpikir tentang perampokan atau pencurian, tetapi juga bisa berarti meminjam sesuatu dan menyimpannya untuk diri sendiri tanpa berniat mengembalikannya, tidak membayar pajak atau biaya yang seharusnya kita bayar.

Kalau Anda mengambil materi dari tempat kerja Anda untuk keperluan pribadi yang tidak ditawarkan kepada Anda oleh atasan Anda, itu adalah pencurian, bukan? Begitu pula menggunakan kartu kredit atau kartu telepon orang lain. Perilaku ini bisa mencakup menipu orang, atau berbohong dan mencuri. Sangat menarik bagaimana orang-orang berdalih dengan tujuan untuk mengambil sesuatu yang bukan benar-benar milik mereka atau berbohong untuk mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan, seraya berpikir "Semua orang juga melakukannya. Tidak ada yang memandangnya sebagai sesuatu yang negatif."

Kecuali bahwa tentu saja pada kenyataannya tidak benar bahwa semua orang melakukannya, kita hanya berpikir mereka melakukannya. Ada banyak cara kita meyakinkan diri sendiri bahwa sesuatu itu sebenarnya milik saya dan saya pantas mendapatkannya.

Ketidakbajikan ketiga yang kita lakukan secara fisik adalah perilaku seksual yang tidak bijaksana dan tidak baik. Ini terutama dengan orang yang bukan pasangan kita. Atau kalau kita tidak sedang punya pasangan, dengan orang yang sudah punya pasangan. Cukup merusak bagi

keluarga, diri sendiri, dan orang lain. Mencakup segala jenis perilaku seksual yang akan merusak orang lain secara fisik ataupun mental, seperti menjalin hubungan seksual tanpa berusaha mencegah potensi penyakit menular seksual. Itu adalah seksualitas yang tidak bertanggung jawab. Atau melihat orang lain sebagai objek dan tidur dengan mereka demi kesenangan sendiri.

Kita perlu meninggalkan kelakuan-kelakuan ini atau melakukan sebaliknya, seperti melindungi kehidupan, melindungi harta benda orang lain, dan menggunakan seksualitas dengan bijaksana dan baik hati.

Sangat membantu untuk melakukan sedikit tinjauan hidup tentang hal-hal ini. Ketika kita terlibat di dalamnya, tanyakan, “Bagaimana keadaan pikiran saya waktu itu? Apa yang saya pikir saat itu akan saya dapatkan dari melakukannya? Bagaimana perasaan saya setelahnya? Apa yang akan saya lakukan jika situasi serupa datang di masa depan?”

Daripada mengatakan, “Saya jahat karena saya melakukannya.” Tidak membantu banyak. Kita seharusnya mengeksplorasi dan memahami keadaan pikiran yang membuat kita terlibat dalam tindakan-tindakan tersebut, lalu lihat keadaan pikiran apa lagi yang perlu kita kembangkan agar kita tidak terus bertindak dengan cara itu.



27 Oktober

Ketidakbajikan Berbohong

Berbohong adalah dengan sengaja mengatakan apa yang kita tahu tidak benar. Ada kebohongan besar ketika kita ingin menutupi sesuatu yang telah kita lakukan, yang kita tidak ingin diketahui oleh orang lain. Dalam konteks itu, ada dua hal. Ada kebohongan, kemudian ada keadaan yang kita tidak ingin orang lain ketahui. Sewaktu kita tergoda untuk berbohong dengan cara seperti itu, kita bertanya pada diri sendiri, “Apa yang telah saya lakukan yang saya tidak ingin diketahui orang lain?”

Kita perlu melakukan sedikit introspeksi sebab mungkin kita seharusnya tidak melakukan tindakan itu sejak awal, sehingga kemudian kita tidak merasa perlu untuk berbohong tentangnya.

Ada jenis kebohongan lain yang kita lakukan, yang kita sebut “bohong kecil sedikit”. Masih tetap bohong, bukan? Tidak mengatakan yang sebenarnya. Sering kali, orang-orang membuat bohong kecil sedikit ini karena mereka

berpikir mereka akan, entah bagaimana, melindungi orang lain, tetapi biasanya tidak. Jika Anda di rumah dan Anda tidak ingin berbicara dengan seseorang di telepon, Anda bisa bilang, "Saya sedang sibuk, saya akan meneleponmu kembali."

Anda tidak perlu mengatakan, "Katakan padanya saya tidak ada di sini."

Orang akan pada mengerti Anda sedang sibuk, dan Anda akan menelepon mereka kembali.

Kemudian ada kebohongan lain yang kita lakukan untuk menutupi diri kita sendiri. Kita berbuat sesuatu dan kita tidak benar-benar ingin bertanggung jawab, jadi kita berbohong untuk menutupinya. Atau kita tidak ingin tertangkap melakukan sesuatu hal kecil, jadi kita berbohong. Atau kita berpikir orang akan tidak setuju dengan apa yang akan kita lakukan, atau mereka akan berbicara kasar kepada kita tentang soal yang sebenarnya kecil, jadi kita menutupinya dan berbohong. Bisa menjadi kebiasaan dalam hidup kita. Kita harus berhenti dan bertanya pada diri sendiri, "Mengapa saya melakukan ini?"

Ini sudah melibatkan prasangka bahwa orang lain akan menghakimi saya. Saya tidak bisa berkata dengan jujur karena saya yakin bahwa, sekalipun soal kecil, ada orang yang akan tidak setuju, seseorang akan menghakimi saya, atau seseorang akan mengkritik saya. Seolah-olah kita bisa membaca pikiran, bukan? Tidak percaya bahwa orang lain akan merespons dengan cara yang penuh pengertian. Juga tidak jujur tentang apa yang kita lakukan dan tidak mau bertanggung jawab atasnya.

Lebih baik terus-terang saja dan berharap orang akan mengerti. Kalau mereka tidak mengerti, maka Anda bicarakan, jelaskan, lalu mereka akan mengerti. Yang sangat berat tentang berbohong adalah bahwa berbohong itu merusak kepercayaan. Jika ada orang berbohong besar kepada Anda, dan Anda mengetahuinya di belakang hari, apakah Anda akan mempercayai orang itu lagi? Tidak mungkin. Lebih baik memantau tindakan kita saja, jujur tentang apa yang kita lakukan, dan lanjut.





28 Oktober

Ungkapan Tidak Harmonis

Menyebabkan disharmoni dengan ucapan kita berarti memberi tahu satu orang apa yang dikatakan orang lain untuk menciptakan gesekan di antara mereka. Apa yang Anda katakan bisa benar atau bisa salah. Jika salah, berarti juga berbohong. Namun bahkan jika pun benar, kalau Anda mengatakannya dengan niat memisahkan orang-orang ini, maka itu menjadi sangat merusak.

Ini sering terjadi di tempat kerja. Mungkin kita iri dengan seseorang, kita menginginkan promosi, kita menginginkan pujian, atau kita berpikir kita seharusnya yang mendapatkan pengakuan dan bukan mereka. Jadi, kita menceritakan kisah buruk tentang orang yang kita iri dengan harapan orang-orang tidak akan menyukai dia dan akan berpikir buruk tentangnya, mungkin bahkan memecatnya. Lalu kita akan mendapatkan posisi itu, atau kita akan mendapatkan promosi itu.

Ini juga bisa terjadi dalam hubungan. Anda menikah dalam sebuah keluarga dan Anda cemburu dengan salah satu kerabat karena dia memiliki pengaruh lebih besar atas pasangan Anda daripada Anda, atau daripada yang Anda pikir Anda miliki, sehingga Anda mencoba dan memisahkan pasangan Anda dari keluarganya. Atau keluarga dia mencoba memisahkan pasangan Anda dari Anda.

Inilah saat orang membuat faksi dan mencoba untuk membuat orang lain berada di pihak mereka. Bahkan bisa terjadi di pusat Dharma. Anda mungkin iri dengan seseorang, ingin lebih banyak kekuasaan, lebih banyak kontrol, ingin terlihat seperti siswa Dharma yang lebih baik, atau ingin reputasi yang lebih baik, jadi Anda merendahkan orang itu atau menceritakan kesalahannya, atau tindakan negatif lainnya. Perbuatan yang cukup serius, membuat tuduhan yang tidak berdasar dengan niat untuk memisahkan orang.

Ini bahkan bisa terjadi jika kita terlibat dalam pertengkaran dengan seseorang, dan kita memberi tahu teman-teman kita serta ingin mereka berpihak pada kita untuk melawannya. Itulah gunanya teman, bukan? Kalau mereka tidak berpihak pada kita, lalu kenapa mereka berteman dengan kita? Jadi, kita kemudian pergi ke teman-teman dan bilang, "Orang ini melakukan bla, bla, bla, kamu berpihak kepada saya, bukan? Benar. Baik." Sekarang kita berdua berbalik dan mengarahkan senjata kita ke orang itu. Mungkin terlihat seperti kita hanya berbagi masalah atau meluapkan emosi, tetapi dalam pikiran kita, "Saya ingin ada seseorang di pihak saya melawan orang itu."

Tidak apa-apa pergi ke orang lain saat kita perlu membicarakan masalah kita, tetapi kita harus selalu mengatakan, "Saya datang untuk berbicara denganmu karena saya lagi punya masalah dengan kemarahan. Saya tidak bilang semua ini adalah kenyataan tentang siapa dia. Namun saya ingin berbicara denganmu karena saya butuh bantuan untuk mengatasi kemarahan saya." Sajikan dengan cara demikian.

Kalau tidak, kita melakukan apa yang kita lakukan di kelas enam. Ingat itu? Bikin semua orang ada di pihak kita, lalu pergi ke taman bermain dan sikat seseorang. Lalu semua orang lain berbondong-bondong bersatu dan menghajar kita. Jadi, mari kita lulus dari kelas enam. Sudah waktunya. Bukannya menggunakan ucapan kita untuk menciptakan disharmoni, gunakanlah untuk memperbaiki hubungan, memperdalam hubungan yang dimiliki pihak lain satu sama lain, dan ciptakan harmoni di antara manusia.





29 Oktober

Ungkapan Kasar

Ungkapan kasar adalah ketika Anda mengatakan hal-hal yang menyakiti orang lain. Ini termasuk sewaktu kita marah, lalu kita membentak dan berteriak. Anda juga bisa menggunakan ucapan kasar dengan nada suara yang sangat lembut, seperti yang sering terjadi dalam keluarga tatkala Anda tahu sesuatu yang sensitif bagi seseorang, lalu Anda mengatakannya dengan begitu manis yang Anda tahu akan membuat mereka terganggu.

Bisa juga berupa hal-hal yang merendahkan orang, yang mengejek mereka. Kita juga harus berhati-hati dengan apa yang kita katakan kepada anak-anak. Saya perhatikan kadang-kadang orang dewasa benar-benar tidak berbicara dengan baik kepada anak-anak, dalam arti merendahkan mereka, mengkritik mereka, dan mengata-ngatai bahwa mereka bodoh. Atau memanfaatkan kepolosan mereka, membuat mereka takut dengan memberitahu mereka ada setan yang akan datang untuk mengambil mereka. Anak-

anak menjadi sangat takut. Saya menganggap itu juga ucapan kasar.

Sesuatu yang kita benar-benar harus waspadai, terutama ketika kita marah, karena ucapan kasar biasanya keluar dari mulut kita bahkan sebelum kita tahu apa yang sedang terjadi. Bukan begitu? Kadang-kadang kita mengeluarkan kata-kata terburuk kepada orang-orang yang paling kita pedulikan. Benar-benar sesuatu yang kita harus berhati-hati.

Ucapan kasar memiliki empat aspek untuk menjadi tindakan lengkap yang memiliki kekuatan untuk kelahiran kembali: 1) Objek, kepada siapa Anda berbicara, 2) Motivasi, termasuk mengenali objek tersebut dan memiliki niat untuk mengucapkan kata-kata itu, 3) Memiliki keadaan pikiran yang terganggu—kadang-kadang kita berbicara kata-kata kasar karena kemelekatan, atau ketidaktahuan, tetapi sebagian besar adalah karena marah, dan 4) Tindakan berbicara dan kesimpulan tindakan, yaitu orang lain itu mengerti apa yang diucapkan.

Ucapan kasar tidak hanya merugikan orang lain, tetapi juga merugikan diri kita sendiri. Jadi, kita harus ingat setiap kali kita menyakiti perasaan orang lain dengan niat buruk, kita menaruh karma negatif pada pikiran kita. Kadang-kadang kita tidak memiliki niat buruk, tetapi mereka sangat sensitif. Dalam hal itu bukan tanggung jawab kita, kita tidak menciptakan karma buruk.



30 Oktober

Email Sebagai Ucapan Kasar

Sering muncul pertanyaan: Bagaimana dengan email? Apakah itu merupakan tindakan tubuh atau ucapan? Tubuh Anda yang mengetik, tetapi dianggap sebagai ucapan karena merupakan komunikasi. Ada banyak kata-kata kasar yang keluar melalui email. Email memberi jarak antara Anda dan orang lain. Anda bisa mengetiknya, menulis semua sampah Anda, klik “kirim”, dan Anda tidak perlu berada di sana saat mereka membacanya. Anda bisa membaca respon mereka atau langsung menghapusnya karena Anda tidak peduli. Email memberi Anda lebih banyak kebebasan untuk mengatakan hal-hal yang lebih kasar, lebih jahat, dan lebih kejam. Sesuatu yang sangat perlu menjadi perhatian.

Kadang-kadang sewaktu Anda mendapatkan email tertentu, Anda merasa terinspirasi untuk menulis balasan dengan ucapan kasar. Inspirasi ini muncul ketika kita tahu persis apa yang akan kita katakan secepat mungkin. Seandainya saja kita punya inspirasi sebanyak itu untuk

praktik Dharma seperti kita menulis ucapan kasar! Jadi, Anda duduk dan mengetiknya, Anda klik “kirim”, dan kemudian Anda berpikir... “Apakah saya benar-benar mengetik itu? Alamak.”

Anda menyadari orang lain tidak akan senang; dia akan menulis sesuatu balik, dan Anda akan memiliki masalah yang lebih besar di tangan Anda daripada sebelumnya. Yang saya pelajari adalah untuk mencoba tidak merespon email-email semacam itu. Jangan langsung kirim email tersebut, karena bisa sangat menyakiti orang lain. Diamkan mereka selama sehari, atau setidaknya beberapa jam. Jika saya merespons, saya menyimpannya dalam kotak “draf” bukannya langsung mengklik “kirim”. Saya pastikan untuk kembali saat pikiran saya sudah lebih tenang, lalu menulis ulang atau menghapus dan memulai dari awal lagi. Hal yang baik untuk dilakukan.





31 Oktober

Percakapan Tak Berguna

Percakapan tak berguna. Kita bisa berbicara sepanjang hari. “Bla bla bla...” Semoga saja, kita berusaha memperhatikan ucapan kita sedikit, seperti waspada terhadap topik yang kita bicarakan, dan banyaknya pembicaraan yang kita lakukan.

Anda bisa tahu bilamana Anda berbicara di telepon dengan orang lain, bahwa mereka sedang berbicara kepada Anda dan juga melakukan beberapa hal lain. Mereka berbicara sangat baik, tetapi Anda bertanya-tanya seberapa banyak mereka benar-benar memahami percakapan itu.

Kalau Anda duduk untuk ngobrol maka itu pasti ada sesuatu yang menarik, atau Anda tidak akan tetap duduk di sana. Jika itu adalah sesuatu yang menarik, maka semoga saja merupakan sesuatu yang berharga. Kita harus mencoba melakukan percakapan di mana ada manfaat untuk orang lain.

Itu tidak berarti semua percakapan kita harus dari hati ke hati dan diskusi yang penuh makna. Akan tetapi setidaknya dalam pikiran kita, kita bisa mencoba dan menghubungkannya dengan Dharma melalui satu atau lain cara, serta berhati-hati mengenai topik yang kita bicarakan. Apa pun yang kita bicarakan biasanya kembali kepada kita dalam meditasi kita nanti.

Itulah sebabnya kita tetap diam selama retreat, karena saat Anda berbicara sebelum Anda duduk dan meditasi, Anda akan mengingat percakapan itu, dan berpikir: "Saya lupa memberitahu mereka sesuatu." atau, "Saya seharusnya mengatakan ini..." atau, "Mereka bilang itu, maksud mereka apa...." Pikiran mulai beralih dalam meditasi menjadi percakapan kosong yang baru saja kita lakukan.

Ada waktu tertentu, situasi tertentu, dan dengan orang tertentu di mana cara Anda terhubung hanyalah dengan mengobrol. Kalau itu yang Anda lakukan, sadari bahwa Anda sedang lakukan itu. Miliki alasan spesifik mengapa Anda melakukannya. Lakukan itu hanya untuk jumlah waktu tertentu. Jangan habiskan berjam-jam, atau bahkan satu jam melakukannya, karena seluruh hidup Anda bisa berlalu. Anda bahkan tidak ingat apa yang Anda obrolkan keesokan harinya. Itu adalah kelebihan informasi.

Jumlah waktu yang bisa kita habiskan untuk ngobrol tentang makanan benar-benar mengherankan saya. Tatkala pergi mengunjungi keluarga, Anda duduk berjam-jam ngobrol tentang restoran apa yang akan Anda datangi, makanan apa yang akan Anda masak, dan apa yang Anda suka. Ketika Anda duduk untuk makan makanan yang baru saja Anda obrolkan selama berjam-jam, Anda masih

berbicara satu sama lain sehingga Anda tidak benar-benar merasakan makanan yang baru saja Anda bicarakan.

Kita juga harus memantau seberapa lama kita berbicara. Kita semua pernah berbicara di telepon dengan seseorang yang tidak bisa berhenti. Kita tidak pernah merasa itu adalah kita. Namun mungkin orang lain merasa demikian. Dan mereka berharap kita akan berhenti setelah beberapa saat, karena kita terus berbicara tanpa henti, berulang kali, dan mengulangi diri kita sendiri, menceritakan cerita lama yang sama tentang ini dan itu seperti yang telah kita ceritakan sebelumnya.

Tidak berarti untuk lantas hanya diam sepenuhnya, lebih baik berhati-hati dan sadar kepada siapa kita berbicara, tentang topik apa, dan untuk tujuan apa.





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)