

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**

November

**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+78 hlm



Judul asli : 365 Gems of Wisdom
A Gem a Day Keeps the Worries Away
Penulis : Venerable Thubten Chodron
& the Community of Sravasti Abbey
Alih Bahasa : Edij
Sampul : Awaken Publishing
Lay-out : Indra

Diterbitkan oleh:
Penerbit Dian Dharma
Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta Barat 11510
Telp. & Fax. (021) 5674104
Hp. & WA: 081 1150 4104
Email: admin@diandharma.org
Fanpage: Dian Dharma Book Club



Untuk Donasi:
Bank Central Asia KCP Cideng Barat
No. 397 301 9828
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia
Bukti pengiriman dana
dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma
Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai



November



Ciptakan **"Karma Baik"** dengan memahami kebijaksanaan di dalam hati.



1 November

Tamak dan Dendam

Rasa tamak adalah pikiran terpicik yang serakah yang berkata, “Aku mau, aku mau, aku pingin.” Atau sebagaimana kita mengekspresikannya di Amerika, “Aku butuh, aku butuh, aku butuh.”

Ini bisa berkenaan dengan materi dan kekayaan. Bisa untuk hubungan dan seks. Bisa untuk reputasi, pujian, popularitas, dan status. Bisa untuk apa saja. Anda bisa melihat bahwa kalau kita memiliki keterpikatan dalam pikiran, dan ketika kita tidak menjinakkannya, kita mengingatnya terus, maka keterpikatan itu menjadi rasa tamak. Merasa tamak kemudian menginspirasi kita untuk melakukan hal-hal fisik dan verbal guna mendapatkan apa yang kita inginkan atau guna menghilangkan hambatan dalam mendapatkan apa yang kita inginkan. Merasa tamak bisa berubah menjadi mencuri, memotivasi perilaku seksual yang tidak bijaksana atau berucap kasar, karena kita menginginkan sesuatu sehingga kita lalu menjelek-jelekkan orang lain.

Dendam (niat jahat) bukan hanya pikiran yang marah. Ini adalah kemarahan saat sudah berkembang dengan baik, ketika Anda merawatnya dengan niat untuk melakukan sesuatu. Tentu saja bisa memotivasi untuk mencuri, membunuh, menciptakan disharmoni, berucap kasar, dan segala yang lain.

Keduanya adalah bentuk ketidakbajikan mental. Rasa tamak merupakan bagian dari keterpikatan, tetapi tingkat keterpikatan yang sangat tinggi. Dan bukan hanya satu pikiran keterpikatan. Melainkan keterpikatan yang sangat besar. Dendam (niat jahat) berada dalam bidang kemarahan, dan merupakan kemarahan yang sudah berkembang sepenuhnya.

Kita melakukan ini secara mental—kita tidak perlu mengatakan atau melakukan apa pun. Kalau kita ingin meninggalkan tindakan negatif tubuh dan ucapan, maka kita harus mengatur pikiran. Kita harus mengenali kapan pikiran kita melampaui keterpikatan dan kemarahan normal serta menghentikan ruminasi yang sedang berlangsung di pikiran kita. Penawar ini memberi kita cara untuk memutus pola yang membuat kita terkunci dalam samsara.



2 November

Pandangan Salah

Ketidakbajikan mental ketiga adalah pandangan salah, yang berarti pandangan salah tentang realitas konvensional. Ini bukan pandangan salah tentang sifat-dasar tertinggi, ini adalah pandangan salah bahwa tindakan kita tidak memiliki dimensi etis apa pun. Atau meskipun memiliki dimensi etis, tindakan kita tidak membawa hasil. Bahkan jika tindakan itu membawa hasil, hasilnya tidak sesuai dengan tindakan sebenarnya yang dilakukan. Bisa pula berupa pandangan salah seperti tidak ada Buddha, Dharma, Sangha. Variasi dari cara pandang seperti ini.

Pandangan salah berada dalam bidang keburaman batin, dan merupakan keburaman batin yang sudah benar-benar berkembang. Pandangan salah bukan keraguan. Bukan juga rasa penasaran. Bukan pikiran yang ingin menyelidiki dan belajar. Ini adalah pandangan yang sangat salah yang timbul karena memikirkan sesuatu dengan cara yang salah dan sampai pada kesimpulan yang salah, kemudian dengan keras kepala menggenggam pandangan itu dengan

cara yang sangat tertutup, sehingga Anda tidak terbuka untuk mendengar apa pun yang lain.

Dikatakan bahwa pandangan salah adalah yang paling berbahaya karena kalau kita memiliki pandangan salah tentang karma dan efeknya, maka dalam pikiran kita, kita memberi diri kita lisensi untuk melakukan tujuh ketidakbajikan yang bersifat verbal dan fisik. Apabila kita bilang, “Tindakan kita tidak memiliki dimensi etis, jadi ya sudah kita lakukan saja ini dan itu,” orang dengan pandangan salah kemudian bisa membenarkan perilaku negatif mereka.

Muliawan Dalai Lama juga telah memperluas makna pandangan salah—biasanya, itu adalah dalam arti mengalami hasil dari tindakan Anda di kehidupan masa depan. Namun dia mengatakan bahwa merupakan pandangan salah jika Anda menjalani hidup Anda sekarang dan berpikir, “Saya bisa melakukan sesuatu yang ilegal karena tindakan saya tidak akan membawa akibat apa-apa.”

Ini adalah jenis pikiran yang tidak memikirkan hasil mendatang dari tindakan kita. Pikiran itu membawa kita ke banyak masalah. Kita tidak berpikir dulu. Kemudian kita melakukan sesuatu, dan kita harus merasakan hasil dari pilihan yang telah kita buat, bahkan dalam kehidupan ini. Bisa membawa banyak kekacauan ke dalam hidup kita.



3 November

Sepuluh Kebajikan

Tidak berbuat yang tidak baik itu sendiri adalah sama dengan melakukan tindakan yang baik. Jika ada kesempatan untuk membunuh, mengeluarkan kata-kata kasar, menyalahkan seseorang, atau apa pun itu dan Anda menghentikan diri Anda, maka itu sudah merupakan tindakan yang baik. Manfaat mengambil dan memegang sila adalah bahwa pada waktu Anda membuat tekad yang kuat untuk tidak melakukan tindakan tertentu, setiap saat Anda tidak melakukan tindakan itu Anda secara sadar meninggalkan tindakan tidak baik tersebut, mengumpulkan kebajikan dalam aliran pikiran Anda, dan itu artinya Anda mengumpulkan pahala.

Itulah sebabnya ada perbedaan besar antara dua orang yang tengah duduk di sebuah ruangan, satu dengan sila untuk tidak mencuri, dan yang lain tanpa sila. Kedua orang itu mungkin tidak mencuri sekarang, tetapi orang dengan sila sedang mengumpulkan energi kebajikan hanya dengan duduk di sana karena dia secara aktif tidak

mencuri, sedangkan orang yang satu lagi tidak, jadi tidak ada akumulasi kebajikan baginya.

Mengambil dan memegang teguh sila sangat baik dalam hal ini. Tatkala ada situasi yang muncul di mana Anda bisa bertindak negatif dan Anda menahan diri, karena Anda menghormati dan peduli tentang hukum karma dan fungsinya serta akibat yang Anda alami, dan karena Anda tidak ingin menyakiti orang lain, maka disiplin menahan diri itu sendiri adalah suatu tindakan yang bajik.

Pahala dan kebajikan yang kita kumpulkan ini sangat penting karena seperti air dan pupuk di lahan kesadaran kita. Saat kita menanam benih-benih Dharma, mereka bisa tumbuh karena ada air dan pupuk.

Melakukan purifikasi dan menciptakan pahala sangat penting. Terutama jikalau Anda merasa latihan Anda seperti biasa saja, sedikit kering, dan pikiran Anda bosan atau apa pun, maka sangat baik untuk meningkatkan purifikasi dan akumulasi pahala lebih banyak pada saat-saat itu. Berlaku seperti ini bermanfaat bagi pikiran Anda untuk menarik Anda keluar dari perasaan bebal itu. Membantu membuat Anda kembali ke jalur yang benar.



4 November

Hasil Karma

Setiap tindakan karma utuh memiliki tiga hasil, meski salah satu hasilnya dibagi menjadi dua, sehingga kadangkadangkang Anda mendengar tentang empat hasil. Keempat hasil hanya datang kalau tindakan telah lengkap dengan empat bagian dan belum dipurifikasi.

Hasil pertama disebut hasil yang menjadi matang atau hasil yang menjadi masak. Ini adalah bagaimana karma menjadi matang dalam hal kelahiran kembali yang kita alami, dan alam di mana kita dilahirkan. Bagian spesifik dari kelahiran kembali, seperti siapa orang tua kita dan hal-hal semacam itu juga disebabkan oleh karma, tetapi lebih merupakan hasil yang sudah lengkap dan bukan hasil yang menjadi matang dalam bentuk alam di mana kita lahirkan.

Hasil kedua adalah karma yang sesuai dengan sebabnya. Sesuai dengan sebab dalam dua cara. Hasil inilah yang dibagi menjadi dua bagian. Bagian pertama adalah bahwa hasil karma sesuai dalam hal pengalaman. Dengan kata

lain, pengalaman apa yang kita berikan kepada orang lain, sekarang kita alami sendiri. Kalau kita mencela orang lain, maka karma itu matang saat kita dilahirkan kembali sebagai manusia, dan kita dicela. Jika kita mencuri dari orang lain, karma matang sehingga orang mencuri dari kita.

Hasil sesuai kedua adalah dalam hal kecenderungan dan kebiasaan untuk melakukan tindakan tersebut. Bagian ini adalah cara paling serius bagaimana karma menjadi matang karena hanya melakukan tindakan sekali, dan Anda mendapatkan kebiasaan untuk terus melakukan hal yang sama lagi dan lagi. Sehingga perbuatan menjadi sangat berat.

Dari karma yang kita ciptakan dalam kehidupan sebelumnya, kita memiliki kecenderungan untuk melakukan hal yang sama dalam hidup ini lagi. Apabila itu adalah ketidakbajikan, maka kita cenderung melakukan banyak ketidakbajikan dengan cara tertentu; jika itu adalah tindakan yang baik yang kita lakukan di kehidupan lalu, maka kita memiliki kecenderungan untuk melakukan banyak kebajikan dalam tindakan tertentu itu lagi dalam hidup ini. Kecenderungan kebiasaan itu cukup penting. Kita bisa melihatnya dalam kehidupan kita. Kita bisa melihat bagaimana anak-anak dilahirkan dengan kecenderungan tertentu dan meskipun ada dorongan atau halangan dari orang tua mereka, kecenderungan itu masih tetap ada sebagai jejak kuat dalam pikiran mereka. Orang tua mereka dapat mendorong kecenderungan atau mencegahnya, dan itu memiliki pengaruh yang kuat. Kita bisa melihat diri kita dan melihat tindakan-tindakan baik tertentu yang kita

lakukan dengan mudah, atau keadaan mental yang baik, kebajikan yang datang dengan sangat mudah, itu adalah hasil dari mengembangkannya di kehidupan sebelumnya sehingga memiliki energi kebiasaan. Siapa pun kita di kehidupan sebelumnya, kita bisa berterima kasih kepada mereka atas bagian-bagian dari diri kita yang baik dan lebih mudah untuk diaktifkan.

Kemudian kita memiliki kebiasaan buruk yang juga kita latih dengan baik. Itu karena dalam kehidupan sebelumnya kita tidak mencoba menjinakkan perbuatan-perbuatan itu, kita tidak menerapkan penawar, dan kita terus melakukannya. Kita mengembangkan kebiasaan, jadi kebiasaan itu berlanjut. Itulah sebabnya penting dalam hidup ini untuk berusaha menangani tindakan-tindakan negatif dari kebiasaan yang kita lakukan sehingga dalam kehidupan berikutnya kita tidak harus membawa beban tersebut. Atau kalau pun ada, kebiasaan itu sangat lemah. Jikalau kita memiliki kebiasaan berbuat baik, teruslah melakukannya karena kemudian sangat mudah untuk terus melakukannya dalam kehidupan kita selanjutnya.



5 November

Hasil Lingkungan dari Karma

Apakah kita dilahirkan di tempat yang damai atau tempat yang dilanda perang adalah hasil dari tidak membunuh atau membunuh. Apakah kita dilahirkan di tempat di mana ada kekayaan material atau di mana ada kemiskinan, tergantung pada apakah kita telah meninggalkan pencurian atau sudah mencuri. Tindakan spesifik seperti ini akan menghasilkan hasil lingkungan spesifik. Sangat menarik ketika Anda membaca hasil lingkungan. Menciptakan disharmoni dengan ucapan kita menyebabkan Anda dilahirkan di tempat yang berbahaya, seperti di mana ada banyak duri. Hasil dari ucapan kasar adalah dilahirkan di daerah yang sangat bergelombang, tidak rata, dan bergerigi.

Sangat membantu untuk melakukan meditasi tentang hal ini, melihat tindakan yang kita lakukan sekarang, dan memikirkan hasil apa yang akan kita dapatkan darinya di masa depan. Melakukan refleksi seperti itu membantu mencegah kita melakukan tindakan yang merugikan

malah mendorong kita untuk terus melakukan yang positif. Itu adalah satu cara melakukannya—bergerak dari tindakan kita saat ini ke masa depan. Cara lain untuk merenung tentang ini adalah melihat jenis situasi yang kita miliki sekarang. Kelahiran kembali kita sebagai manusia. Apa jenis pengalaman yang terjadi pada kita, apa kecenderungan yang kita miliki, dalam lingkungan apa kita lahirkan? Kemudian melacak kembali jenis-jenis karma yang harus sudah kita ciptakan dalam kehidupan sebelumnya, yang matang menjadi keadaan kita saat ini, baik yang kondusif maupun yang tidak begitu kondusif. Bersikap seperti ini benar-benar memberi kita pemahaman yang jauh lebih baik tentang bagaimana karma bekerja. Juga berfungsi mendorong kita agar lebih sadar-penuh terhadap aktivitas dan pikiran kita, sebab kita menyadari bahwa kita menciptakan pengalaman kita sendiri. Bertanggung jawab dapat memotivasi kita untuk menciptakan karma positif. Juga membantu kita mengembangkan welas asih lebih banyak untuk orang lain, sebab kita sering melihat bahwa kebiasaan mereka atau situasi tempat mereka dilahirkan adalah karena karma, bukan berarti bahwa orang tersebut sudah melakukan sesuatu yang kurang baik dalam hidup ini. Merenungkan hal ini juga mendorong kita untuk mempurifikasi dan membuat doa-doa dedikasi yang kuat.



6 November

Bersukacita dalam Kualitas Baik Orang Lain

Bergembira dalam kualitas baik orang lain sangat penting. Bukan berarti membandingkan diri kita dengan orang lain. Membandingkan diri kita dengan orang lain mendorong kita ke dalam lubang, terutama waktu kita berusaha menjalankan praktik Dharma. “Oh, orang itu duduk lebih baik daripada saya, orang itu terlihat lebih baik daripada saya, orang itu memiliki keyakinan lebih tinggi daripada saya, orang itu lebih pintar, orang itu telah mendengar lebih banyak ajaran, orang itu telah melakukan lebih banyak retreat.”

Membandingkan diri kita dengan orang lain, dan bersaing dengan orang lain, tidak berguna dalam praktik Dharma. Lakukan saja praktik Anda. Tatkala Anda melihat kualitas baik pada orang lain, ikut berbahagialah, karena bagus bahwa orang lain memiliki kualitas baik dan lebih baik daripada kita. Ketika Anda lebih baik daripada mereka, lantas bagaimana? Tidak usah membesar-besarkan. Keluar saja dari seluruh soal banding-membandingkan ini. Kita

tidak sedang berlomba untuk melihat siapa yang lebih cepat tersadarkan, itu bukan motivasi kita. Motivasi kita adalah untuk memberi manfaat bagi makhluk hidup. Semua orang melakukannya dengan cara masing-masing; kita tidak perlu bersaing.





7 November

Berani Memaafkan

Saya sudah berusaha menyelesaikan bagian ini dan selalu ada tantangan dari editor penerbit. Ketika saya menyarankan untuk memberikan pemaafan bagi orang-orang yang telah menyalahgunakan kita, mereka tidak suka. Saat memikirkannya, saya sangat sedih, karena nada yang muncul dalam komentar adalah, “Ini tidak cocok. Ada terlalu banyak masalah pelecehan seksual. Pembaca tidak akan tahan mendukung sikap ini.”

Pengalaman itu, ditambah dengan kejadian suatu kali tahun lalu, saat saya memberikan sebuah ceramah dan saya berbicara sedikit tentang pemaafan bagi para pelaku pelecehan, ada sekitar lima orang di antara penonton yang sepenuhnya salah paham dengan apa yang saya katakan. Orang seolah berpikir bahwa sewaktu Anda berbicara tentang pemaafan berarti tidak menuntut pertanggungjawaban pelaku penyalahgunaan, atau mengabaikan penyalahgunaan itu, atau mengatakan penyalahgunaan itu baik. Jelas, bukan itu yang

dimaksudkan sewaktu Anda berbicara tentang pemaafan. Para pelaku penyalahgunaan harus bertanggung jawab! Orang-orang harus dicegah dari menyakiti orang lain! Tidak berarti bahwa pelecehan itu baik dan kita semua mengabaikannya! Bukan sama sekali. Namun itulah yang dipahami oleh sebagian orang ketika Anda berbicara tentang pemaafan.

Pemaafan adalah proses mental yang Anda lakukan karena Anda sangat lelah merasakan sakit dan marah di dalam diri Anda. Ini adalah titik di mana Anda berkata, "Saya harus melepaskan rasa sakit dan kemarahan saya, karena mereka mengubah saya menjadi orang yang pahit, tidak bahagia dan penuh dengan kebencian, dan saya tidak ingin menjadi orang seperti itu."

Memaafkan berarti melepaskan semua itu. Bilamana kita dapat mengembangkan welas asih bagi pelaku penyalahgunaan, maka kita bisa sembuh dengan baik. Editor tadi menjadi sangat marah saat saya menyarankan pemaafan, pada suatu titik, ketika Anda sudah siap. Kembangkan welas asih untuk pelaku penyalahgunaan daripada kebencian dengan merasakan rasa sakit dan kebingungan mereka. Siapa pun yang melecehkan atau menyakiti orang lain melakukannya karena mereka sedang sakit.

Sepertinya bagi beberapa orang, pikiran begitu terfokus pada kebencian dan rasa sakit, sehingga bahkan tidak memberi ruang bagi ide untuk mempertimbangkan bahwa seseorang yang sudah menyalahgunakan orang lain, atau orang yang sudah membunuh orang lain memiliki aspek lain dalam karakter mereka selain satu hal yang mereka

lakukan itu. Seolah-olah Anda mengatakan segala sesuatu yang mereka lakukan itu baik-baik saja, yang tentu saja bukan demikian adanya.

Apakah pikiran yang berpikir seperti itu adalah pikiran yang bahagia, penuh kegembiraan, puas, dan senang? Atau apakah itu pikiran seseorang yang dalam penderitaan luar biasa dan siksaan batin? Jelas bukan orang yang ceria dan bahagia. Akan membebaskan kita seandainya kita bisa melihat keadaan mental mereka dan memiliki welas asih. Membebaskan kita dari siksaan berdiam dalam kebencian.

Kemarin saya berbicara dengan teman kami. Dia menceritakan sebuah kisah tentang seorang gadis muda di sekolah menengah yang telah diperkosa oleh seorang pria. Entah bagaimana, dia selamat. Hidupnya sangat mengenaskan selama periode waktu tertentu. Meskipun pria ini divonis hukum, dia berkata, "Keadilan tidak membantu saya untuk sembuh, tetapi pemaafan yang melakukannya."

Ada pengalaman langsung dari seseorang yang trauma dan menemukan bahwa membalas menyakiti tidak menyelesaikan duka, tetapi pemaafan yang melakukannya.



8 November

Suatu Hari di Sini, Keesokan Harinya Pergi

Mereka menceritakan cerita tentang seorang murid yang berkata kepada Master, “Tolong beri saya peringatan tentang kematian saya sendiri sehingga saya bisa mempersiapkannya.”

Master berkata, “Tentu, saya akan melakukannya.”

Seiring berjalannya waktu Master mendapatkan permintaan untuk melakukan doa untuk berbagai orang yang telah meninggal, dan dia memberitahu muridnya tentang masing-masing kematian tersebut serta melakukan doa untuk mereka. Akhirnya, murid itu sakit parah dan menjadi jelas bahwa dia akan meninggal, lalu dia berkata kepada Master, “Saya pikir Guru akan memberi saya peringatan tentang kapan saya akan mati.”

Master berkata, “Apa yang menurut kamu sudah saya lakukan selama bertahun-tahun memberitahu kamu tentang semua orang lain yang meninggal?”

Di Wihara ini, kami mendengar cerita-cerita menakjubkan tentang bagaimana orang-orang meninggal secara tiba-tiba. Ada satu keluarga, yang putranya berusia 16 tahun, menghubungi kami. Ibunya baru saja bertanya apa yang dia inginkan untuk makan malam, karena ibunya akan pergi mengambil makanan. Lalu entah bagaimana, kami tidak tahu bagaimana atau apa penyebab kematiannya, tetapi pada saat ibunya pulang dengan makanan, anak itu telah meninggal. Bisakah Anda membayangkan bagaimana perasaan orang tuanya?

Ada banyak sekali cerita seperti ini. Dua perempuan muda yang dikenal oleh salah satu teman kami berada di Nepal saat terjadi gempa bumi. Mereka tidak pernah terdengar lagi meskipun saudara laki-laki mereka pergi ke sana untuk berusaha menemukan mereka.

Setiap kali kita diminta untuk mendoakan seseorang yang meninggal, kita harus benar-benar meresapi bahwa, "Saya mungkin juga akan mati dengan cara yang sama."

Pada satu waktu atau lainnya orang akan menulis email yang mengatakan, "Tolong doakan ___," menggunakan nama kita. "Tolong, Thubten Chodron baru saja meninggal, doakan dia." Orang lain akan menjawab, "Ya tentu, masukkan dia dalam daftar doa."

Di malam hari, seseorang akan membacakan semua nama, "Nah, kita mendoakan orang ini, orang ini, Thubten Chodron, bla bla bla [menguap]."

Itulah seberapa berartinya kita bagi orang lain. Akan tetapi pasti akan sangat berarti bagi kita sendiri, bukan?

Orang-orang dalam hidup Anda akan pergi suatu hari nanti. Temukan kegembiraan di hati Anda dan bagikan dengan semua orang yang Anda temui. Lalu, saat mereka pergi, Anda akan memiliki kenangan indah alih-alih penyesalan.





9 November

Lebih Bahagia dengan Lebih Sedikit

Pernahkah Anda bertanya-tanya apa sebenarnya yang ditakuti orang ketika mereka mulai khawatir tentang keadaan ekonomi? Tampaknya semakin ketat dan semakin orang takut, semakin mereka bertindak dengan cara yang sebenarnya membuat ekonomi menjadi lebih buruk, menghasilkan ramalan yang menjadi kenyataan. Lebih baik untuk memeriksa seberapa mungkin hal-hal yang kita bayangkan akan terjadi selama penurunan ekonomi benar-benar terjadi, dan mempertimbangkan sumber daya apa yang kita miliki—internal dan eksternal—untuk menghadapinya. Biasanya keadaan tidak seburuk yang kita kira akan terjadi, dan bahkan jika keadaan menjadi sulit, selalu ada pilihan tentang bagaimana cara menghadapinya.

Pertanyaan utama yang harus kita tanyakan pada diri kita adalah, “Apakah kebahagiaan saya tergantung pada keadaan ekonomi?”

Kalau kita menjawab ya, kita kemudian harus bertanya pada diri kita sendiri, “Apa arti dan tujuan hidup saya?”

Jikalau kita menghubungkan perasaan bahagia kita dengan keadaan ekonomi, kita sudah menempatkan diri kita dalam situasi di mana kita tidak memiliki pengaruh atas kebahagiaan kita, karena bergantung pada sesuatu yang eksternal. Kebahagiaan internal seharusnya tidak dan tidak akan bergantung pada keadaan ekonomi.

Kita bisa lebih bahagia dengan punya lebih sedikit dan memiliki lebih sedikit masalah. Memiliki lebih sedikit, menyelamatkan lebih banyak barang, serta menghindari konsumsi berlebihan, adalah praktik yang sangat baik untuk melatih pikiran yang berkata, “Saya ingin, jadi mari kita pergi ke toko dan membawanya pulang.”

Banyak di antara kita yang terjebak dalam kebiasaan buruk ini karena kredit sangat mudah didapat, yang berakhir dengan memberi makan begitu banyak harapan yang tidak realistis dan banyak keterpikatan. Kalau semua hal yang kita inginkan dan dapatkan di masa lalu benar-benar adalah penyebab kebahagiaan, kita tidak akan perlu keluar dan mencari barang kedua, ketiga, atau keempat, karena kita akan sudah sangat puas dengan barang pertama. Kita sudah menjadi negara yang penuh dengan konsumen pecandu, yang tidak membawa kebahagiaan di sebelah dalam dan tidak baik untuk masyarakat.



10 November

Jadi, Anda Ingin Punya Reputasi yang Baik

Kalau kita melihat dengan benar, seringkali yang membuat kita tersandung dalam pencarian Dharma dan makna hidup kita yang tulus adalah keterikatan terhadap kebahagiaan dalam hidup ini dan terhadap delapan kepentingan duniawi, terutama reputasi. “Apa yang akan orang pikirkan tentang saya?”

Jika saya pergi ke retreat dan kembali ke tempat kerja lalu orang-orang berkata, “Kamu ngapain saja pada masa liburan?” dan saya menjawab, “Aku pergi retreat.” Mereka akan bilang, “Kamu duduk di retreat selama dua minggu menatap puser? Kok menyia-nyiakan hidup seperti itu?”

Tiba-tiba, kita merasa, “Uh oh, saya sudah melakukan sesuatu yang salah. Orang lain tidak setuju dengan apa yang saya lakukan. Mereka tidak menghormati saya untuk apa yang saya lakukan. Saya harus mengubah perilaku saya dan menjadi apa yang mereka harapkan agar saya memiliki reputasi yang baik. Tidak ada lagi retreat meditasi.

Saya akan pergi ke Bali tahun depan. Lalu, ketika kembali bekerja setelah liburan dan bilang saya telah pergi ke Bali, mereka akan berkata, “Wah, keren sekali.”

“Maka mereka akan tahu bahwa saya ini lumayan kaya. Mereka juga akan tahu bahwa saya sangat peduli budaya, karena Bali memiliki banyak budaya berbeda serta berbagai jenis orang. Mereka akan tahu saya berpengetahuan, dan bla bla bla.... Saya akan memiliki reputasi yang sangat baik di tempat kerja saya. Itu jauh lebih penting daripada hidup saya berikutnya.”

Kalau dipikir-pikir, untuk apa mereka bekerja? Reputasi di kehidupan ini. Kehidupan masa depan? Itu seperti, di luar jangkauan. Kehidupan masa depan terlalu abstrak. Pembebasan dan pencerahan terlalu abstrak. Reputasi dalam kehidupan ini begitu nyata. Bukankah begitu? Apa yang dipikirkan orang lain tentang saya begitu nyata. Sangat penting. Semua urusan pencerahan ini, bekerja untuk kepentingan makhluk hidup, adalah angan-angan. Tidak menguntungkan siapa pun. Namun reputasi yang baik... “Maka rekan kerja saya akan menghargai saya, mereka akan menghormati saya. Bos saya juga sama. Mungkin saya akan mendapatkan promosi yang bagus, atau apa pun....”

Dari semua keuntungan yang orang lihat dari memiliki reputasi yang baik, bagaimana reputasi bisa menguntungkan Anda? Reputasi yang baik tidak meningkatkan umur atau kebajikan Anda. Tidak mendekatkan Anda ke pencerahan, tidak mendekatkan Anda ke pembebasan, dan tidak membantu Anda menghasilkan Bodhicitta. Jadi, apa gunanya?



11 November

Kesalingtergantungan Kita dengan Orang Lain

Kemunculan yang saling ketergantungan, atau saling bergantung, sangat menonjol dalam agama Buddha, di mana setiap orang dan segala sesuatu senantiasa dalam perubahan konstan dan terus-menerus dalam hubungannya satu sama lain. Segala sesuatu tidak bersifat sebagai entitas yang tetap dan konkret. Sebaliknya, semua elemen yang membentuk kita mempengaruhi dunia, sementara hal-hal di lingkungan kita mempengaruhi kita. Apa yang kita pikirkan dan lakukan mempengaruhi orang lain, dan apa yang mereka pikirkan dan lakukan mempengaruhi kita. Kita tidak dapat merawat diri kita sendiri sepenuhnya tanpa bantuan orang lain karena kebanyakan dari kita tidak dapat menanam dan menghasilkan makanan sendiri, atau membuat pakaian sendiri, atau membangun tempat tinggal sendiri.

Untuk mengeksplorasi hubungan interaktif yang terus-menerus ini, kita dapat bertanya pada diri kita sendiri, “Bagaimana saya mempengaruhi orang lain? Apa yang

dapat saya lakukan untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mereka? Bagaimana saya dapat berkontribusi secara positif dan bermanfaat untuk keuntungan mereka?"

Tema cinta kasih dan welas asih menonjol karena kontribusi kita ke dunia akan sangat positif jika tubuh, ucapan, dan pikiran kita dilandasi dengan kasih sayang dan welas asih.

Membuat kontribusi positif tidak berarti segala sesuatu atau setiap orang akan berubah sesuai keinginan kita. Kita dapat merasa baik dengan motivasi kita dan bergembira dalam berkontribusi, terlepas dari hasilnya, yang tunduk pada banyak sebab dan kondisi di luar kendali kita. Sikap semacam ini membantu kita tetap lebih damai saat kita berhubungan dengan segala sesuatu dan orang-orang dalam hidup kita, termasuk diri kita sendiri karena kita memiliki motivasi yang bahagia dan positif untuk melakukan apa yang kita lakukan. Mengembangkan pikiran dan hati kita yang baik adalah cara yang hebat untuk membalas kebaikan makhluk hidup, karena semakin kita mampu bertindak dengan motivasi yang baik, jernih, dan bijaksana, semakin bermanfaat tindakan kita dalam jangka pendek dan panjang.



12 November

Menangkal Hal-Hal Negatif

Apa yang harus kita lakukan apabila kita sudah melakukan sesuatu yang kita tahu tidak begitu baik, tetapi sebagian dari kita tidak ingin berhenti? Sungguh menakjubkan bagaimana kita dapat merasionalisasi perilaku kita sedemikian rupa sehingga tampak netral atau bahkan baik. Pikiran seperti itulah yang membuat kita merasa bahwa sila dipaksakan dari luar dan pikiran seperti itulah yang membuat kita merasa bersalah karena tidak selaras dengan diri kita sendiri. Pada saat-saat seperti ini, kita perlu benar-benar melihat ke dalam diri dan mengandalkan kebijaksanaan kita dengan bertanya, "Buddha adalah Maha Bijaksana, jadi mengapa Beliau mengatakan perilaku seperti ini harus ditinggalkan?"

Telusuri pertanyaan ini dengan pikiran yang sangat terbuka, lapang, bukan yang sudah merasa bersalah dan kritis terhadap diri sendiri. Kemudian kita dapat merenungkan apa yang kita rasakan tentang diri kita setelah kita melakukan perilaku tersebut dan bagaimana

hubungan kita dengan orang lain. Kita harus melihat efek jangka panjang dari perilaku tersebut pada tubuh dan pikiran kita dan orang lain dalam konteks kehidupan ini.

Dalam bakti sosial saya dengan narapidana, momen “ah-ha” terbesar bagi mereka adalah menyadari, “Tindakan saya memiliki dampak pada orang lain dan juga pada saya sendiri, dalam jangka pendek maupun jangka panjang.”

Kita di luar mungkin senang para narapidana ini akhirnya mengakui bahwa tindakan mereka membawa akibat yang merugikan, tetapi seberapa banyak kita melihat efek dari tindakan buruk kita? Motivasi kita juga penting, karena bahkan tindakan yang tidak menyebabkan kerusakan fisik dapat membahayakan kita secara mental dengan meningkatkan keinginan kita, kemarahan, kemalasan, rasa sakit, dan lain-lain. Tanda bahwa motivasi baik kita tidak begitu baik adalah ketika kita tidak merasa nyaman di sebelah dalam.

Hal selanjutnya yang bisa kita lakukan adalah melihat jenis karma yang kita ciptakan untuk kehidupan masa depan kita. Motivasi kita adalah faktor utama yang menentukan apakah karma kita itu luhur, tidak baik, atau netral, serta kekuatannya. Kita dapat merenung sejenak dan bertanya pada diri kita sendiri apakah kita ingin mengalami hasil-hasil ini dalam kehidupan berikutnya. Kita juga bisa bertanya, “Apakah perilaku ini mendukung pembebasan? Apakah saya ingin Buddha—yang saya andalkan, yang saya percayai lebih dari apa pun—melakukan perilaku ini?”

Kalau jawaban kita adalah “tidak,” kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku atau pola pikir tersebut

tidak sejalan dengan keinginan spiritual kita yang paling dalam untuk pembebasan.

Ketika kita memiliki kekuatan untuk melihat kerugian suatu perilaku berdasarkan kebijakan kita, akan jauh lebih mudah untuk menghasilkan antidot, karena pikiran kita tidak memiliki semua sampah tentang rasa bersalah dan ingin berontak karena ada orang lain yang memberi tahu kita apa yang harus dilakukan. Sebaliknya adalah, "Saya ingin bahagia dan menghargai tujuan spiritual saya sendiri, jadi saya ingin berubah."

Kita mungkin tidak bisa langsung melepaskan perilaku tersebut, tetapi kalau kita bisa berhenti membenarkan atau merasionalisasi perilaku tersebut dan mulai membiasakan diri dengan kebijakan kita dalam praktik meditasi sehari-hari, pikiran kita akan berubah dan mulai ingin meninggalkan perilaku tersebut. Kebijakan ini juga akan membantu kita membuat determinasi yang kuat untuk tidak melakukan perilaku tersebut di masa depan.



13 November

Sadar-Penuh

Buddha banyak berbicara tentang sadar-penuh. Ini adalah faktor mental yang penting untuk dikembangkan, kita perlu memahaminya dalam konteks yang tepat. Dalam praktik, kita bertujuan untuk pembebasan. Kita ingin bebas dari semua kondisi yang tidak memuaskan beserta penyebabnya. Ini melibatkan pengembangan kebijaksanaan dan pemahaman tentang alam realitas kita. Sadar-penuh memainkan bagian besar dalam hal itu. Sadar-penuh diperlukan untuk mengembangkan perilaku etis, konsentrasi, dan kebijaksanaan, serta untuk mengingat tujuan jangka panjang kita.

Dalam hal perilaku etis, kita perlu sadar tentang jenis tindakan, kata-kata, dan pikiran yang ingin kita lakukan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran kita dan harus sadar tentang tindakan apa yang sebenarnya dilakukan oleh tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Dengan cara ini kita dapat memantau perilaku kita, memeriksa apakah kita bertindak sesuai dengan aspirasi kita. Kita berusaha untuk sadar

sepanjang hari tentang apa yang kita lakukan dan katakan, apa yang kita pikirkan dan rasakan. Hanya menyadari saja tidak cukup. Sewaktu kita menyadari keadaan mental yang menyimpang, tindakan yang menyakiti orang lain atau kata-kata negatif, kita perlu menerapkan antidot dan membawa pikiran, tubuh, dan ucapan kita kembali sejalan dengan tujuan kita.

Menyadari dan mengarahkan tubuh, ucapan, dan pikiran kita di arah yang positif untuk tujuan pembebasan dan pencerahan adalah tugas yang besar untuk dilakukan setiap hari dari saat ke saat. Tubuh dan ucapan tidak bergerak tanpa pikiran yang bergerak. Dengan kata lain, pikiran adalah akar dari semua tindakan. Meski demikian, lebih mudah untuk memperbaiki tindakan melalui tubuh dan ucapan yang merugikan terlebih dahulu. Baik adanya jika kita mulai fokuskan sadar-penuh kita pada tubuh dan ucapan, khususnya dalam ucapan kita. Ucapan adalah alat yang kuat yang dapat membawa kerusakan atau manfaat, jadi penting untuk berhati-hati dengan apa yang kita katakan. Mari kita berlatih menyadari apa yang kita katakan, mengapa kita mengatakannya, bagaimana kita mengatakannya, berapa banyak kita berbicara, dan topik apa yang kita bicarakan. Mari kita ingat bahwa motivasi kita dalam berbicara adalah untuk memberi manfaat bagi diri kita sendiri dan orang lain. Dengan berlatih cara ini, sadar-penuh kita tumbuh dan membawa kita langkah demi langkah menuju tujuan kita yaitu pembebasan dan pencerahan.



14 November

Komunikasi yang Jelas

Salah satu cara kita mewujudkan welas asih dan sikap kita terhadap orang lain adalah dengan berusaha agar komunikasi kita benar-benar jelas. Terkadang sulit, karena dalam pikiran kita, kita tidak begitu jelas, sekalipun kita pikir kita mungkin sudah jelas. Namun, kemudian kita menyadari bahwa kita belum jelas. Mari kita coba sebisa mungkin, sebagai manifestasi welas asih, untuk jelas dalam berkomunikasi dalam arti mengatakan apa yang kita maksud, memikirkan segala sesuatu sebelum kita berbicara; dan ketika kita tidak jelas, mengakui hal itu dan meminta maaf setelahnya. Ini adalah cara untuk mengembangkan transparansi dan menjadi terbuka, serta menunjukkan perhatian dan kepedulian kita terhadap makhluk hidup lainnya.



15 November

Jalan Bodhisattwa

Ketika Anda memulai jalan Bodhisattwa, Anda ingin memiliki identitas sebagai orang yang ingin melayani siapa pun yang ada di depan Anda pada saat itu juga. Ini bukan identitas seperti karir yang membuat kita bisa bilang, “Saya adalah ini. Saya adalah itu.”

Anda bekerja pada jam tertentu dan kemudian setelah pulang kerja, Anda berbeda dan tidak menggunakan keterampilan atau bakat tersebut atau tidak memiliki identitas itu lagi. Sebaliknya, sewaktu berlatih di jalan Bodhisattwa, “identitas” memberi manfaat dalam situasi apa pun yang kita hadapi, kepada siapa pun yang kita temui itu, adalah sesuatu yang berlangsung terus-menerus, serta mengasumsikan cara-cara yang berbeda pada waktu-waktu yang berbeda.

Terkadang manfaat yang kita tunjukkan adalah tersenyum pada seseorang, terkadang dengan bekerja pada proyek tertentu, terkadang dengan menulis sesuatu, dan

terkadang dengan berbicara dengan seseorang. Merupakan pengembangan kepekaan tentang bagaimana memberi manfaat dan kemudian menggunakannya dalam situasi apa pun yang muncul. Menjadi “identitas” atau “karir” baru kita. Bukan sesuatu yang hanya delapan jam sehari. Kita ingin berlatih dengan cara sedemikian rupa sehingga sikap itu secara otomatis menjadi siapa kita, bagaimana kita berinteraksi dan berhubungan dengan setiap situasi yang kita hadapi. Tentu saja, dibutuhkan banyak pelatihan selama bertahun-tahun. Akan tetapi memberi kita keterampilan untuk berada di dunia ini dan kebijaksanaan tentang bagaimana menggunakan berbagai keterampilan yang kita miliki sebagai manusia.





16 November

Menjamin Kelahiran Kembali yang Baik

Tujuan spiritual kita masuk dalam dua kategori. Pertama adalah “status tinggi”, yang berarti kelahiran kembali yang lebih baik, dan yang kedua adalah “kecerahan yang pasti”, yang berarti mencapai pembebasan atau pencerahan penuh bagi praktisi Mahayana. Keduanya berhubungan, karena kemungkinannya adalah kita tidak akan mencapai pencerahan penuh dalam kehidupan ini dan dengan demikian perlu menciptakan serangkaian kelahiran kembali yang baik. Tujuan utama kita adalah kecerahan yang pasti, tetapi yang paling mendesak adalah memastikan kita mendapatkan kelahiran kembali yang baik sehingga kita dapat melanjutkan praktik Dharma.

Saat kita pertama kali bertemu dengan Dharma, banyak yang ingin langsung menuju kecerahan yang pasti dan melewati karma, tetapi mengambil jalan pintas bisa menimbulkan masalah. Keyakinan adalah penyebab kelahiran kembali yang baik, dan kebijaksanaan adalah penyebab kecerahan yang pasti. Keyakinan mengacu pada keyakinan pada

hukum karma atau berfungsinya tindakan kita dan akibat-akibatnya. Memahami karma tidak jelas pada tahap ini, jadi kita perlu menumbuhkan keyakinan pada Buddha dan kitab-kitab suci yang mendorong kita untuk menjaga perilaku etis yang baik yang mengarah ke kelahiran kembali yang baik. Ada enam belas faktor yang harus kita bawa ke dalam praktik kita untuk kelahiran kembali yang lebih baik, termasuk menahan diri dari sepuluh perilaku tidak bermoral dan tiga “tindakan patut disalahkan yang untuk ditinggalkan”, sambil mempraktikkan tiga faktor lainnya.

Tindakan yang patut disalahkan pertama adalah mengonsumsi zat-zat yang memabukkan, yang seringkali mengarah ke keputusan yang buruk dan kebingungan mental yang membuat orang sulit untuk meditasi. Tindakan yang patut disalahkan kedua adalah mata pencaharian yang salah, yang bagi umat awam termasuk membuat atau menjual senjata, racun, zat memabukkan, pornografi, atau melakukan perbuatan yang merugikan orang lain, seperti menipu atau mengecewakan klien dan pelanggan. Membahayakan orang lain adalah tindakan tercela ketiga yang harus ditinggalkan. Bisa berupa membahayakan orang lain secara fisik, singkatnya membunuh mereka, seperti memukul mereka atau memberi mereka penyakit melalui hubungan seksual tanpa perlindungan, atau membahayakan mereka secara emosional.

Yang pertama dari tiga hal yang harus dipraktikkan adalah “pemberian yang penuh hormat”, atau membuat persembahan kepada mereka yang layak. Pembimbing sila kita, guru Dharma, orang-orang yang memberi

contoh baik untuk kita, dan semua makhluk hidup pada umumnya, layak mendapatkan kemurahan hati kita. Kita bisa murah hati dengan menyediakan barang-barang materi, melindungi orang lain dari bahaya, mencintai dan mendukung orang-orang yang membutuhkan, serta berbagi Dharma dengan orang lain.

Selanjutnya adalah “menghormati mereka yang layak dihormati”, seperti pembimbing kita dan guru Dharma. Kita bahkan bisa memberi hormat kepada orang yang bukan guru Dharma kita tetapi yang tahu lebih banyak daripada kita, orang dengan banyak kualitas baik, atau mereka yang menciptakan banyak kebajikan. Yang ketiga yang harus dipraktikkan adalah “kasih”, yang merujuk kepada empat nilai tak terukur yaitu cinta kasih, welas asih, sukacita, dan keseimbangan. Mempraktikkan semua ini membuat pikiran kita penuh dengan kegembiraan dan meningkatkan hubungan kita. Kualitas-kualitas itu juga membuat lebih mudah untuk mempraktikkan faktor-faktor sebelumnya dengan mengubah sikap kita dan mengurangi beberapa gangguan mental yang sangat kasar.



17 November

Mencoba Membantu

Saya ingat sekali tatkala Lama Yeshe datang ke Pusat tempat saya tinggal dan dia mulai bertanya tentang apa yang dilakukan oleh satu orang. Saya tidak berpikir itu baik, tetapi saya berpikir, "Saya tidak ingin berbicara buruk tentang orang ini di belakangnya, terutama kepada guru saya, karena dia akan berpikir semua yang saya lakukan adalah mengkritik orang lain di belakang mereka."

Saya hanya semacam berkelit dan menyatakan ketidaknyamanan saya. Lama Yeshe menegur saya, dan dia berkata, "Saya perlu tahu apa yang sedang terjadi agar saya dapat membantu orang-orang ini. Jika kamu tidak memberitahu saya apa yang sedang terjadi, saya tidak akan bisa membantu mereka."

Pelajaran besar buat saya. Ada situasi ketika Anda harus mengatakan bahwa seseorang melakukan sesuatu yang negatif kepada orang lain yang sebenarnya ingin membantu mereka. Kita jangan membiarkan saja situasi buruk terus

berlanjut karena takut terlihat seperti kita sedang bergosip, menciptakan ketidakharmonisan, atau mencela. Kita harus menjernihkan motivasi kita sendiri tentang mengapa kita mengatakan ini tentang orang lain, atau mengapa kita mengajukan pertanyaan tentang orang lain. Kalau motivasi kita jelas, dan itu adalah untuk memberi manfaat kepada seseorang, maka kita perlu berkomunikasi tentang hal-hal tertentu. Kita harus sangat jelas bahwa ada situasi tertentu kala kita harus bicara, dan kalau tidak bicara kita malah merusak.

Kita harus bijaksana dalam hal ini dan tidak pergi ke ekstrem lain serta langsung buka suara saja, “Orang ini negatif karena ini, dan orang ini ..., dan mereka semua memiliki masalah, dan mereka semua bermasalah,” dengan demikian hasilnya adalah bahwa saya merupakan satu-satunya orang waras, yang terbaik dari semua. Tidak, itu menciptakan ketidakharmonisan. Juga pembicaraan yang sia-sia.

Kita harus berhati-hati dalam hal ini, sebab terkadang sangat menggoda, terutama jikalau sekelompok kecil orang menyerang satu orang yang sama. Bisa terjadi di tempat kerja atau di keluarga, di mana semua orang berbicara negatif tentang orang itu di belakangnya untuk mempengaruhi semua orang lain. Pasti tidak baik untuk siapa pun. Kalau motivasi Anda adalah untuk mempengaruhi lawan bicara Anda supaya berbalik melawan seseorang atau untuk memecah-belah orang, maka itu adalah perbuatan tidak bermoral yang menciptakan disharmoni.



18 November

Ketanpa-dirian

Kita mungkin berpikir bahwa kita adalah semua unsur yang disatukan dengan kesadaran—kombinasi dari agregat. Namun jika tidak ada bagian ini yang adalah orang, bagaimana Anda bisa mendapatkan orang dengan menggabungkan sekelompok bukan-orang? Itu akan seperti menggabungkan enam jeruk bersama dan mendapatkan pisang, tidak mungkin. Bagian dari pikiran Anda mungkin berkata, “Nah, jika kita mengatur semua bagian dengan cara tertentu, itu akan menjadi AKU.” Namun bahkan jika bagian-bagian disusun dengan cara tertentu, mereka masih sekelompok benda yang bukan orang. Kesimpulan satu-satunya adalah bahwa orang tersebut tidak ada secara inheren. Dengan kata lain, tidak ada orang yang ada secara inheren.

Wawasan ini memiliki dampak yang kuat pada Anda sewaktu Anda memperhatikan bagaimana Anda berpikir Anda ada, dan bagaimana “Aku” muncul. Anda mulai dengan persepsi yang jelas tentang objek untuk disangkal

dan seberapa kuat Anda merasa objek itu ada, jadi ketika Anda menyadari bahwa Anda tidak ada dalam cara apa pun, ada perasaan, “Ya ampun, segala sesuatu yang telah menjadi dasar bagi saya sepanjang hidup saya ternyata tidak ada di sana.”

Kalau melihat dengan mendalam, hari demi hari kita mendasarkan hidup kita pada asumsi bahwa ada diri yang nyata. Dan karena ada diri yang nyata, saya berhak untuk mengejar hal-hal yang membuat saya bahagia, dan saya memiliki hak untuk memukul orang dan hal-hal yang mengganggu kebahagiaan saya. Ada orang yang lebih baik daripada saya, jadi saya iri pada mereka. Ada orang yang lebih buruk daripada saya, jadi saya sombong kepada mereka. Jika saya merasa seperti tak ingin melakukan sesuatu, saya tidak akan melakukannya. Sumber untuk semua penderitaan berpusat di sekitar ide ini bahwa ada orang yang dapat ditemukan yang harus dilindungi dan berhak atas setiap kebahagiaan di alam semesta tanpa kompromi.

Mungkin mengejutkan bila Anda menyadari bahwa dasar yang mendasari kita melakukan segala sesuatu dalam hidup tidak dapat ditemukan. Akan tetapi ini adalah jenis kejutan yang baik, karena jika tidak ada orang yang ada secara inheren, tidak ada orang yang harus Anda bela ketika seseorang mengkritik Anda. Reputasi siapa yang akan Anda khawatirkan kalau Anda tidak dapat menemukan sesuatu yang tetap atau konkret? Anda juga dapat membedah reputasi Anda dengan memikirkan tentang ketanpa-*dirian* fenomena. Reputasi hanyalah pendapat orang lain, dan nilainya apa? Dapatkah Anda bahkan menemukan

pendapat mereka, dan apakah pendapat mereka pernah berubah?

Seberapa lama pendapat mereka bertahan? Kemudian kita sadari, “Apa yang membuat saya begitu kesal?” Sewaktu Anda memikirkan tentang kematian, Anda tidak perlu panik, karena Anda dapat melihat bahwa tidak ada orang yang tetap dan konkret yang akan mati. Dengan cara ini, kita dapat mulai melihat bagaimana memahami kekosongan dapat benar-benar melepaskan kita dari rasa sakit yang disebabkan oleh penderitaan.





19 November

Kata-Kata Kita Bisa Menghalangi Usaha yang Penuh Kegembiraan

Usaha yang penuh kegembiraan, atau antusiasme seperti yang terkadang diterjemahkan dari istilah Tibet “sundro”, penting untuk praktik Dharma serta praktik hidup sehari-hari kita. Dengan usaha yang penuh kegembiraan, pikiran berada dalam suasana hati yang baik, bersemangat dan siap untuk berangkat, serta senang dengan apa yang Anda lakukan. Anda merasa puas sesudah Anda melakukan sesuatu dan merasa gembira bahwa Anda telah menciptakan kebajikan dan memiliki sesuatu untuk didedikasikan. Anda senang untuk terus berjalan, tetapi juga tahu bagaimana mengatur diri dan kapan harus beristirahat.

Sebaliknya, kita sering mendengar orang-orang di masyarakat modern berkata, “Saya merasa kewalahan.”

Kita tampaknya berpikir kita tahu apa yang kita maksud sewaktu kita mengatakan ini, tetapi apakah kita pernah

menganalisis bagaimana rasanya merasa kewalahan atau dari mana perasaan itu datang? Apakah situasinya yang membuat kewalahan, atau hanya pikiran yang mengatakan, "Saya merasa kewalahan?"

Saya tahu dari pengalaman sendiri bahwa segera setelah saya mengatakan, "Saya merasa kewalahan," seluruh paradigma berubah menjadi, "Ini semua sudah terlalu banyak, jangan minta apa pun lagi dari saya, saya tidak bisa menyelesaikannya. Berhenti mendorong dan biarkan saya sendiri, terima kasih banyak."

Menarik bagaimana saya memiliki banyak energi untuk bertahan, menegaskan pendirian saya, dan merasa kasihan pada diri sendiri, tetapi tak ada energi untuk melakukan apa pun yang membuat saya merasa kewalahan.

Ungkapan populer lainnya adalah, "Saya butuh ruang untuk sendiri."

Apakah yang kita maksudkan ruang fisik atau ruang mental? Dapatkah orang lain memberi kita ruang mental, atau kita perlu memberi diri kita ruang mental? Kita semua ingin "ruang saya" tetapi apa sesungguhnya ini? Merenungkan dengan cara seperti ini membantu kita memahami pikiran kita dengan lebih baik, dan memungkinkan kita melihat bagaimana penggunaan kata-kata dan ungkapan tertentu mengubah seluruh pengalaman kita. Dengan cara ini, pengalaman kita tidak datang dari luar, melainkan kata-kata yang kita gunakan untuk mendeskripsikannya. Oleh karena itu, Anda bisa memiliki situasi di mana satu orang merasa kewalahan, orang lain perlu ruang sendiri, dan orang lain lagi memiliki usaha yang penuh kegembiraan.

Bagus untuk memikirkan kira-kira kata-kata mana yang akan mengiringi usaha yang penuh kegembiraan.





20 November

Karma, Sebab dan Akibat

Kita hidup di tengah jaringan sebab dan akibat yang saling terhubung di mana kita sedang mengalami hasil dari tindakan sebelumnya, dan pada saat yang sama menciptakan sebab untuk pengalaman masa depan kita. Kita akan terbantu untuk memahami hidup kita kalau kita dapat menjaga pandangan tentang bagaimana segala sesuatu bekerja dalam pikiran kita, membuat kita jauh lebih perhatian terhadap apa yang kita pikirkan, rasakan, ucapkan, dan lakukan.

Dengan pandangan ini, kita menyadari bahwa kita bukanlah sesuatu yang muncul tiba-tiba tanpa sebab. Sebab dan kondisi mempengaruhi dan menciptakan apa adanya kita. Kita bukanlah entitas independen yang muncul begitu saja tanpa sebab dan kondisi. Dan identitas kita yang begitu diyakini oleh kita, itu juga diciptakan oleh sebab dan kondisi, oleh karma. Jadi, jangan terlalu serius menanggapi identitas itu. Cuma gelembung karma yang ada selama beberapa tahun dan kemudian hilang.

Pada saat yang sama, karena apa yang kita katakan, lakukan, pikirkan, dan rasakan mempengaruhi apa jadinya kita di masa depan, sangat penting untuk menjaga tindakan fisik, verbal, dan mental kita. Kalau kita benar-benar peduli tentang diri kita sendiri, maka kita akan menjaga karma yang kita ciptakan, karena kita mengerti bahwa adalah konyol untuk mengharapkan kebahagiaan tetapi malah menciptakan sebab untuk penderitaan. Di sisi lain, jikalau kita menginginkan kebahagiaan, kita tahu apa yang perlu kita lakukan untuk menciptakannya, jadi kita akan melakukan tindakan-tindakan tersebut. Kita akan bertanggung jawab dan dengan sengaja melatih tubuh, ucapan, dan pikiran kita sedemikian rupa sehingga mereka menciptakan sebab untuk kebahagiaan. Melihat diri kita sebagai sesuatu yang merupakan produk dari masa lalu dan yang menciptakan sebab untuk masa depan membantu kita memiliki pandangan yang lebih akurat tentang apa yang terjadi dalam hidup kita. Ini membuat kita jauh lebih sadar-penuh.



21 November

Kata-kata tentang Perlindungan dari Para Guru Kita

Geshe Sopa tidak pernah main-main. Dia menggertak keegoisan kami dengan cara yang sangat baik.

“Hidup di dasar lautan samsara (situasi di mana kita berada saat ini). Tubuh saya dimakan oleh monster laut keinginan yang tak terpuaskan (keinginan tanpa henti perihalnya tidak menginginkannya seperti itu, saya menginginkannya seperti ini) dan gangguan mental lainnya (marah, tersinggung, bingung muncul). Kemana saya bisa mencari perlindungan hari ini?” Dia mengatakan, “Lautan samsara dalamnya tanpa batas. Sewaktu Anda tinggal di sana, Anda akan dimakan oleh keinginan, kebencian, dan gangguan mental lainnya, sama seperti makhluk kecil dimakan oleh buaya. Mulai sekarang, cari tempat berlindung dari semua itu.”

Di Wihara, kami melakukan doa indah dua kali sebulan untuk memperbarui perlindungan dan sila kami: “Sejak awal waktu hingga sekarang, dalam upaya saya mencari

kebahagiaan (yang juga dilakukan semua orang), saya telah mencari perlindungan, tetapi hal-hal yang saya andalkan tidak dapat membawa saya ke keadaan damai dan sukacita langgeng yang saya cari. Saya telah mencari perlindungan dalam harta benda (jika kita merasa tidak enak, kita pergi dan membeli sesuatu, atau pergi ke rumah kecil yang nyaman dan menutup pintu dan diri dari semua orang, atau pergi berkeliling dengan mobil baru kita). Saya sudah mencari perlindungan dalam uang, status, reputasi, pengakuan, pujian, makanan, seks, musik, dan berbagai hal lainnya. Kemudian (dan ini adalah bagian kunci) semua ini memang memberi saya beberapa kesenangan sementara (Kita mengakuinya. Tidak ada yang salah dengan itu. Nikmati sepuasnya. Kita ada di sini untuk bahagia. Kalau bertanggung jawab.) Namun semua itu tidak memiliki kemampuan dalam diri mereka untuk membawa saya ke kebahagiaan yang abadi. Mengapa? Karena mereka bersifat sementara dan tidak bertahan lama. Kemelekatan saya pada hal-hal ini sebenarnya membuat saya lebih tidak puas, cemas, bingung, frustrasi, dan takut." Pikirkan itu.

Pema Chodron menulis, "Mencari perlindungan dalam Dharma secara tradisional adalah mencari perlindungan dalam ajaran Buddha. Ajaran Buddha adalah 'Lepaskan dan buka diri Anda kepada dunia. Sadari bahwa mencoba melindungi wilayah Anda sendiri, mencoba membuat diri Anda terjaga dan aman itu penuh dengan penderitaan dan kesengsaraan. Akan membuat Anda berada dalam dunia yang sangat kecil, lembab, berbau, introvert yang menjadi semakin sesak dan semakin menciptakan penderitaan saat Anda semakin tua."

Kata-kata ini demi kebaikan kita. Mereka membantu kita memahami di mana kita berada dan bagaimana cara mencapai tempat yang kita inginkan. Mereka adalah hadiah, sama seperti hadiah yang Buddha berikan kepada semua makhluk hidup. Nikmati dan pelajari.





22 November

Pertanyakan Pemikiran Kita

Ada orang yang benar-benar tenggelam dalam depresi berat dan suka membenci diri sendiri. Apakah itu efek karma? Apakah karma tengah memainkan perannya? Ada beberapa hal yang terjadi. Salah satu faktor mungkin adalah karma. Mungkin pada kehidupan sebelumnya kita menyakiti orang lain dan membuat orang lain merasa takut. Akibatnya, kita memiliki kecenderungan terhadap keadaan mental itu di kehidupan ini. Faktor lain adalah bagaimana kita berpikir secara aktif dalam kehidupan ini. Pada waktu kita menemukan pemikiran-pemikiran yang tidak realistis dan kita tidak mempertanyakan mereka serta percaya begitu saja, maka kita membiarkan pikiran berjalan sendiri. Mungkin ada kecenderungan, dan kemudian kita langsung merespon dan mendorongnya maju. Itulah sebabnya sangat penting untuk berhenti dan berkata, "Apakah apa yang saya pikirkan itu benar atau tidak?"

Seringkali, ide di pikiran kita adalah sampah. Tidak berarti kita orang jahat karena kita memiliki pemikiran sampah. Kita hanya orang yang bingung yang mencoba untuk bahagia. Kita dapat memberikan diri kita sedikit welas asih dan kebaikan. "Anda mencoba untuk menjadi bahagia, tetapi pemikiran itu tentu saja tidak sesuai dengan tujuan Anda dan tidak benar. Saya harus melepaskan pikiran-pikiran itu karena itu hanyalah pikiran. Itu bukanlah kenyataan."

Apa itu pikiran? Pertanyaan yang menarik. Pikiran hanyalah sejumlah energi. Bukan sesuatu yang konkret. Memikirkan sesuatu tidak berarti sesuatu itu nyata. Tidak berarti benar. Hal yang sangat bagus tentang bertemu Dharma dan menjadi dewasa: kita dapat menilai apa yang benar dan apa yang tidak. Sewaktu masih kecil, kita tidak memiliki kemampuan itu, dan apa pun yang orang dewasa katakan kepada kita, kita terima dan percaya. Namun orang dewasa kadang-kadang bingung. Kita perlu mempertanyakan banyak hal yang kita serap ketika kita masih kecil dan benar-benar melihat, "Apakah ini benar/tidak benar?" Jika itu tidak benar, mari kita buang dan jangan biarkan mengendalikan pikiran kita dan jangan biarkan mengendalikan bagaimana kita menjalani hidup kita. Alih-alih membiarkan mereka tinggal seperti lendir keruh di bagian bawah pikiran kita, sinarilah dengan cahaya ke bawah. Keluarkan pikiran-pikiran itu dan tanya, "Apakah itu benar atau tidak? Sampah! Buang!"

Seperti pernyataan, "Saya membuat kesalahan yang sangat mengerikan. Tidak ada yang akan berbicara dengan saya lagi."

Oke, jadi saya membuat kesalahan. Apakah itu kesalahan paling mengerikan di dunia? Tidak. Apakah benar bahwa tidak ada yang akan berbicara dengan saya lagi karena saya melakukan itu? Tidak. Apakah ada cara saya bisa mempurifikasi kesalahan saya dan melepaskannya? Ya. Maka mari kita lakukan itu. Kita melakukan praktik purifikasi. Cara yang jauh lebih baik untuk menjalani hidup kita daripada membiarkan semua pikiran yang salah ini membentuk pengalaman kita.





23 November

Agama Saya adalah Kebaikan

Muliawan Dalai Lama mengatakan, “Agama saya adalah kebaikan hati.”

Dia menunjuk ke sesuatu yang universal dalam semua agama dan dia menunjuk melampaui bentuk luar maupun teologi ke dalam praktik sebenarnya. Walaupun praktik sebenarnya mungkin didasarkan pada filsafat atau teologi, transformasi sebenarnya dari pikiran adalah sesuatu yang terjadi di dalam hati. Sesuatu yang harus kita latih untuk dapat mewujudkannya, karena kata-kata saja tidak akan berhasil.

Tatkala dia bilang, “Agama saya adalah kebaikan,” dia benar-benar mendorong kita untuk masuk ke dalam hati dan mengembangkan keseimbangan batin, cinta kasih, welas asih, kegembiraan dan pemaafan, sehingga dengan cara itu, mentransformasi hati kita. Dia tidak hanya berbicara tentang kebaikan biasa, dan bersikap manis kepada orang-orang, dia juga berbicara tentang kasih sayang dan welas

asih yang mengarah ke niat altruistik dari Bodhicitta. Kendati kebaikan terhadap orang-orang dalam kehidupan ini baik adanya, itu hanya kebaikan dalam kehidupan ini. Kita tidak akan memiliki pikiran besar untuk berpikir secara luas dan memiliki kebaikan hati yang menginginkan kesejahteraan untuk orang lain dalam semua kehidupan masa depan mereka, menginginkan mereka bahagia dan memiliki keterampilan, dan kemampuan yang dihasilkan oleh pencerahan sempurna. Semoga kita memiliki pikiran besar ketika berpikir tentang apa itu kebaikan dan berpikir jangka panjang serta jangka pendek.





24 November

Bersyukur vs Merasa Berhak

Tujuan dari Hari Thanksgiving adalah untuk bersyukur atas semua orang dan hal-hal yang kita miliki dalam hidup kita. Namun, pikiran kita yang egois bisa menyabot tujuan ini sewaktu kita berpikir bahwa orang seharusnya berterima kasih kepada kita, karena kita sudah begitu murah hati, begitu baik, begitu welas asih, begitu membantu, dan begitu etis. Kita tidak pernah berbohong, dan kita tidak pernah menipu siapa pun, jadi semua orang harus bersyukur memiliki kita dalam hidup mereka. Ego kita mungkin merasuk ke dalam Hari Thanksgiving, atau bahkan bisa jadi sepanjang tahun, dengan rasa memiliki hak istimewa. "Semua orang harus memberi saya segalanya dan melakukan segala yang saya inginkan karena saya begitu hebat, dan tatkala saya sedikit berbuat sesuatu, mereka seharusnya lebih banyak memberi saya ucapan terima kasih dan penghargaan dan pujian."

Pikiran seperti ini menciptakan banyak kesusahan karena merupakan lubang tanpa dasar yang selalu mendambakan

lebih banyak pujian dan penghargaan. Ingin lebih banyak dan lebih baik, serta lebih banyak dan lebih baik lagi, hanya untuk membiakkan banyak ketidakbahagiaan, sebab kita tidak pernah bisa mendapat cukup. Sikap ini juga menumbuhkan pikiran yang tidak benar-benar bisa melihat apresiasi yang sudah diberikan kepada kita.

Pernah suatu kali saya bekerja dengan seseorang dan merasakan jenis pikiran Thanksgiving ini. Saya memberitahu dia bahwa saya rasa dia belum cukup berterima kasih kepada saya, dan dia menjelaskan bahwa caranya berterima kasih kepada orang adalah dengan melakukan hal-hal kecil yang membantu, bukan dengan mengatakan “terima kasih” atau memberikan pujian verbal. Karena menginginkan sesuatu yang verbal, saya tidak menyadari hal-hal kecil yang membantu yang telah dia lakukan. Kadang-kadang orang baik kepada kita, tetapi kita tidak menyadarinya, karena kita begitu fokus pada agenda kita sendiri.

Tujuan dari Hari Thanksgiving sebenarnya adalah untuk merenungkan kesalingtergantungan semua makhluk hidup dan betapa sudah baiknya orang lain kepada kita, tidak peduli apa pun pekerjaan mereka dalam masyarakat atau bagaimana kita mendapatkan manfaat dari semua itu. Kita bisa menggunakan hari tersebut untuk mengembangkan rasa syukur kepada semua makhluk hidup yang telah sebaik ibu kita kepada kita dan berharap untuk membalas kebaikan mereka. Kita tahu dari pengalaman kita sendiri bahwa kita merasa buruk saat kita menunggu orang lain untuk berterima kasih kepada kita, tetapi hati kita merasa sangat gembira tatkala kita merasa bersyukur. Sebuah bait

dalam Guru Puja berbicara tentang bagaimana para Buddha menghargai orang lain sementara kita menghargai diri kita sendiri, dan betapa lebih bahagianya para Buddha daripada kita. Mari kita pertahankan meditasi Thanksgiving kita tentang rasa syukur sepanjang tahun dan lihat bagaimana pikiran kita berubah menjadi lebih bahagia.





25 November

Motivasi Kita untuk Makan

Kita selalu mulai dengan motivasi—mengapa kita akan makan? Di Wihara, kami membacakan lima perenungan dari tradisi Buddha Tiongkok sebelum makan.

“Aku merenungkan semua penyebab dan kondisi dan kebaikan orang lain yang membuat saya menerima makanan ini.” “Aku merenungkan praktikkmu, terus berusaha memperbaikinya.” “Aku merenungkan pikiranku, dengan hati-hati menjaganya dari perbuatan salah, keserakahan, dan noda lainnya.” “Aku merenungkan makanan ini, menganggapnya sebagai obat yang ajaib untuk memberi makan tubuhku.” “Aku merenungkan tujuan menjadi Buddha, menerima dan mengonsumsi makanan ini agar dapat mencapainya.”

Dua yang terakhir khususnya mengingatkan kita mengapa kita makan: “Aku merenungkan makanan ini, menganggapnya sebagai obat yang ajaib untuk memberi makan tubuhku.” Kita makan untuk memberi nutrisi pada tubuh kita dan mempertahankan hidup kita, bukan

untuk bersenang-senang atau untuk mengesankan orang lain dengan tubuh kita. Melihat makanan sebagai obat mengingatkan kita bahwa kita sedang memberi nutrisi pada diri kita sendiri, meski itu bukan satu-satunya alasan kita makan: “Aku merenungkan tujuan menjadi Buddha, menerima dan mengonsumsi makanan ini agar dapat mencapainya.” Kita mencapai tujuan jangka pendek menjaga tubuh kita tetap hidup dan sehat untuk tujuan jangka panjang, yaitu berlatih di atas jalan mencapai pencerahan penuh, demi kebaikan semua makhluk hidup. Mengucapkan kontemplasi ini sebelum makan setiap hari seperti membuat komitmen—para pemberi menawarkan makanan ke Wihara dari lubuk hati mereka yang sangat baik, karena mereka percaya pada apa yang kami lakukan, dan kami memiliki komitmen kepada mereka dan kepada semua makhluk hidup untuk maju di jalan menuju pencerahan penuh demi kebaikan semua. Mengingat motivasi kita untuk makan adalah contoh yang baik sekali dari penerapan Bodhicitta pada aktivitas kehidupan sehari-hari.



26 November

Makan dengan Sadar-Penuh

Tiga dari lima kontemplasi yang kita gunakan di Wihara memberikan kita sikap yang tepat terhadap makanan yang akan kita makan. “Aku merenungkan pikiranku, berhati-hati menjaganya dari perbuatan salah, keserakahan, dan noda lainnya.” Contoh perbuatan salah saat makan adalah mengambil dua potong makanan ketika ada sepuluh orang dan hanya ada sepuluh potong, atau mengambil porsi besar sehingga orang yang ada di belakang di jalur makanan tidak mendapatkan apa-apa. Setiap kali Sangha diberi persembahan, kita seharusnya tidak mengambil porsi kedua sampai semua orang lain sudah dilayani.

Pikiran serakah adalah sesuatu yang benar-benar perlu diwaspadai saat kita makan. Kita mungkin mengambil porsi sedang pada awalnya tetapi, tetap saja, memeriksa mangkuk orang lain untuk memastikan kita bisa kembali dan mendapatkan porsi kedua sebelum mereka. “Berhati-hati menjaga pikiran kita dari noda lainnya”, merujuk pada pikiran yang mengeluh yang berkata, “Saya berharap

mereka membuat sesuatu yang saya sukai” atau “Seharusnya mereka tambah/kurangi garam dalam makanan ini” atau “Saya perlu lebih banyak protein/karbohidrat/gula/kafein, dan lain-lain”.

Kita menjadikannya praktik kita untuk menerima apa pun yang disajikan, meskipun terkadang mungkin tidak sesuai dengan selera lidah atau sistem pencernaan kita. Tentu saja, jika Anda sakit karena makan sesuatu, semoga orang lain akan melihat dan memberi komentar kepada koki atas nama Anda bahwa Anda semakin kurus dan mempertimbangkan untuk memasak sesuatu yang berbeda. Namun mari kita hadapi, tidak peduli apa yang disajikan, tidak akan menjadi persis apa yang kita ingin makan hari itu. Tidak mungkin bagi koki untuk membuat sesuatu yang semua orang sukai. Lebih baik merasa senang bahwa ada orang yang memasak hari ini dan menyelamatkan kita dari harus makan PB&J (peanut, butter, jelly – roti dengan selei kacang dan mentega, editor), karena kita terlalu malas untuk membuat sesuatu yang lain.



27 November

Makan dengan Rasa Syukur

Di Wihara, kita berkata: “Aku merenungkan semua sebab dan kondisi serta kebaikan orang lain melalui mana aku telah menerima makanan ini.” Versi asli dalam bahasa China tidak secara eksplisit menyebut “kebaikan orang lain”. Di sini ditambahkan secara eksplisit karena sangat jelas waktu Anda makan, makanan itu berasal dari kontribusi orang lain. Para donatur menyediakan makanan kita di Wihara, tetapi bahkan sebagai orang awam, Anda bergantung pada orang lain untuk makanan Anda. Makanan tersebut ditanam, dipanen, diproses, dan diangkut oleh orang lain. Bahkan jikalau makanan berasal dari kebun kita, kita biasanya harus membeli benih dan meminta bantuan orang lain untuk merawatnya. Orang-orang yang makan daging khususnya harus memiliki rasa syukur bagi makhluk yang memberikan seluruh hidup mereka untuk sarapan, makan siang, atau makan malam mereka.

Memikirkan tentang sebab dan kondisi termasuk memikirkan karma yang sudah kita ciptakan sehingga

sekarang kita memiliki makanan yang bisa didedikasikan kepada Tiga Permata. Di negara-negara maju, kita cenderung menganggap kehadiran makanan di meja sebagai hal yang biasa, yang seharusnya tidak demikian. Bergantung pada banyak sebab dan kondisi dalam kehidupan ini, seperti transportasi, akses mudah ke makanan, dan tidak adanya perang. Juga tergantung pada kita yang telah menciptakan sebab untuk menerima makanan melalui tindakan dermawan sebelumnya, seperti berbagi makanan dengan orang lain. Berpikir seperti ini membantu kita merenungkan apakah kita sedang dalam keadaan murah hati dalam kehidupan sekarang dan apakah kita tengah menciptakan sebab untuk memiliki makanan dan minuman di masa depan.

“Aku merenungkan praktik saya sendiri, selalu berusaha untuk meningkatkannya.” Kami memilih untuk fokus pada tujuan dari baris ini, yaitu membuat kita memperbaiki praktik kita. Kita perlu bertanya pada diri sendiri apakah kita menjaga sila kita dengan baik dan memegang komitmen kita dengan para donor yang sudah mempersembahkan makanan untuk kita. Dalam konteks ini, kitab suci Pali berbicara tentang empat kelompok orang yang menerima persembahan makanan, tempat tinggal, pakaian, dan obat-obatan. Mereka yang tidak menjaga sila mereka dengan baik tetapi menerima persembahan adalah seperti pencuri, mendapatkan apa yang bukan milik mereka. Mereka yang menjaga sila mereka tetapi belum memiliki realisasi adalah seperti pengutang, yang mengambil pinjaman agar mereka dapat akhirnya mendapatkan realisasi. Orang yang memasuki arus, orang yang kembali sekali lagi, dan orang yang tidak kembali lagi adalah

mereka yang menikmati warisan mereka, karena mereka belum mencapai pembebasan tetapi sudah dekat berkat realisasi mereka tentang kekosongan. Arahata, Buddha, dan Bodhisattwa level kedelapan, kesembilan, dan kesepuluh memakan makanan seperti pemiliknya, karena mereka sudah menuntaskan perjalanan dan sepenuhnya layak mendapatkan makanan.





28 November

Penghormatan kepada Tiga Permata: Bait yang Diucapkan Sebelum Makan

“Pelindung welas asih agung, Guru yang tahu segalanya, Lapangan jasa dan kualitas baik yang seluas samudra—Kepada Tathagata, aku bersujud.” Bait ini memberi penghormatan kepada Buddha, yang karena kasih sayangnya mengajarkan kita cara bagaimana melindungi pikiran kita dari usikan-usikan mental yang menghasilkan karma, penderitaan, dan kelahiran kembali. Karena pencapaian spiritual-Nya yang agung, setiap tindakan yang kita lakukan terkait Buddha menjadi sangat kuat. Merenungkan bait yang memuji kualitas luhur Buddha dapat sangat memperluas gambaran diri kita dan tujuan hidup saat kita merenungkan potensi kita untuk mengembangkan kualitas-kualitas ini.

Bait selanjutnya memberikan penghormatan kepada Permata Dharma—jalan sejati dan penghentian sejati yang benar-benar membebaskan pikiran kita: “Melalui

kemurnian, membebaskan dari kemelekatan; melalui kebajikan, membebaskan dari alam bawah; realitas tertinggi yang unik dan tertinggi—kepada Dharma yang adalah kedamaian, aku bersujud.” Kemurnian mengacu pada jalan kebijaksanaan sejati yang menyadari kekosongan, yang menghentikan sama sekali kelahiran kembali dengan mencabut akar ketidaktahuan sambil menciptakan kebajikan yang mencegah kelahiran kembali yang rendah. “Realitas tertinggi yang unik dan tertinggi” merujuk pada penghentian sejati, atau nirwana, yang adalah kekosongan pikiran yang telah menghilangkan semua usikan mental dan penghalang kognitif.

Permata Sangha merujuk kepada para Arya yang sudah merealisasi kekosongan secara langsung dan non-konseptual di Jalur Melihat: “Setelah membebaskan diri mereka, menunjukkan juga jalan menuju pembebasan, kukuh dalam pelatihan. Ladang suci yang dianugerahi kualitas-kualitas luhur, kepada Sangha aku bersujud.” Arya bisa berupa orang awam atau monastik yang mengikuti salah satu dari tiga kendaraan: pendengar, yang merealisasi sendiri, atau Bodhisattwa. Arya telah membebaskan diri mereka dari kelahiran kembali yang tidak terkendali di samsara dan dapat memimpin orang lain menuju kebebasan. Sangha adalah perwujudan dari tiga pelatihan tingkat tinggi etika, konsentrasi, dan kebijaksanaan, serta sudah mengintegrasikannya ke dalam arus pikiran mereka.

Seperti Buddha, Sangha adalah lapangan jasa. Ladang suci yang sebenarnya adalah Sangha Arya yang sepenuhnya dapat diandalkan karena realisasi mereka, tetapi mereka

diwakili oleh komunitas empat atau lebih orang yang ditahbiskan sepenuhnya. Memberikan persembahan kepada Sangha menciptakan banyak jasa, karena komunitas monastik memiliki peran khusus untuk menginspirasi orang, melindungi dan melestarikan ajaran, serta berusaha mewujudkannya. Sangha sangat penting untuk membantu Dharma menjadi berakar, tumbuh, dan menyebar di dalam suatu negara.





29 November

Mempersembahkan Makanan Kita

Kita memberikan penghormatan kepada Buddha, Dharma, dan Sangha dengan mengucapkan bait persembahan:

*Kepada guru tertinggi, Buddha yang mulia,
Kepada perlindungan tertinggi, Dharma suci yang mulia,
Kepada pemandu tertinggi, Sangha yang mulia,
Kepada semua objek perlindungan, kami membuat persembahan ini.*

Segalanya, keseluruhan garis silsilah, berasal dari Buddha, guru kita yang tertinggi. Semua guru yang pernah kita miliki, dimulai dari orang tua kita, sudah memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap kesejahteraan kita, tetapi tidak satu pun yang memiliki kemampuan untuk membawa kita keluar dari keadaan tidak memuaskan samsara menuju pencerahan penuh. Perlindungan Dharma dari penghentian sejati dan jalan sejati adalah yang membebaskan pikiran kita dan mengubahnya menjadi perlindungan nyata bagi kita. Berbeda dengan agama lain,

yang objek perlindungannya selalu berada di luar dan Anda hanya bisa mendekatinya, dalam agama Buddha kita menjadi objek perlindungan yang sebenarnya, dimulai dengan mengaktualisasikan Dharma di Jalur Melihat. Kita menjadi bagian dari perlindungan Sangha dan menjadi perlindungan Buddha kala pikiran kita sepenuhnya dimurnikan. Sangha membimbing, mendorong, dan menginspirasi kita. Kita dapat belajar banyak dari naskah-naskah suci, tetapi kita juga dapat belajar banyak dengan mengamati Sangha untuk melihat bagaimana Dharma dijalankan dan dipraktikkan dalam kehidupan setiap hari.

Manakala kita memberikan penghormatan kepada Tiga Permata, kita membayangkan di ruang di depan kita Buddha dikelilingi oleh semua Buddha dan Bodhisattwa dan susunan kitab-kitab Dharma di meja kecil. Melalui persembahan, kita membayangkan dewi-dewi persembahan datang untuk mengambil nektar kebijaksanaan yang membahagiakan dan membawanya ke ladang jasa di ruang di depan kita. Saya suka membayangkan menawarkan nektar kebijaksanaan yang membahagiakan kepada semua makhluk hidup juga selain kepada Tiga Permata. Saat kami mengucapkan doa di Wihara, kami menyatukan telapak tangan sebab kami melayani diri kami sendiri dalam antrian makanan. Namun dalam situasi makan biasa, Anda meletakkan tangan Anda di piring ketika Anda melakukan persembahan, dan membayangkan bahwa Anda mengangkatnya dan menawarkan nektar kebijaksanaan yang bahagia kepada Buddha.



30 November

Bait Dedikasi

Setelah mempersembahkan makanan kita kepada Tiga Permata, kita mendedikasikan jasa dengan bait ini: “Semoga kita dan semua orang di sekitar kita tidak pernah dipisahkan dari Tiga Permata dalam setiap hidup kita. Semoga kita selalu memiliki kesempatan untuk memberikan persembahan kepada Tiga Permata. Dan semoga kita terus menerima berkah dan inspirasi Tiga Permata untuk maju di jalan ini.”

Sulit untuk memiliki petunjuk tentang bagaimana menjalani hidup yang baik dan berarti jika kita dilahirkan di tempat di mana kita tidak akan bertemu Dharma. Pikiran kita selalu berlari mengejar sepuluh ketidakbajikan, serta ketidaktahuan, kemarahan, dan keterpikatan. Kita mungkin tidak akan memiliki kesadaran tentang kehadiran mereka tanpa Dharma yang menunjukkan kepada kita.

Kita dapat menghargai keluarga dan guru kita yang mengajari kita standar etika tertentu, tetapi kebanyakan

orang tidak diajari untuk melihat usikan mental sebagai sesuatu yang harus benar-benar ditinggalkan, atau bagaimana menciptakan kebajikan dan menghindari ketidakkebajikan melalui motivasi kita. Sebelum saya bertemu Dharma, ada sesuatu yang salah dengan keserakahan dan kemarahan orang lain, tetapi pada umumnya, kemarahan saya adalah sesuatu yang perlu dan penting agar orang tidak menginjak-injak saya. Sejauh menyangkut keterpikatan, itu adalah apa yang semestinya saya lakukan—saya seharusnya mengonsumsi, jatuh cinta, memiliki reputasi yang baik, dan memamerkan kepada teman-teman saya. Anda sebenarnya tidak normal di dalam masyarakat kami jika Anda tidak melakukan hal-hal ini, dan keegoisan hanya buruk kalau Anda berlebihan sehingga orang lain melihatnya. Ketidaktahuan sekadar berarti salah memilih partai politik.

Hal kedua yang kita dedikasikan adalah memiliki peluang masa depan untuk memberikan persembahan kepada Tiga Permata, yang merupakan lapangan jasa yang luar biasa karena pencapaian spiritual mereka. Ini termasuk memiliki pikiran yang suka memberi, karena hal terpenting saat kita memberi adalah motivasi kita. Berkah dan inspirasi adalah terjemahan dari kata Tibet “jin lab” yang berarti “berubah menjadi kemegahan”. Dua kondisi harus bersatu agar pikiran kita diberkati—penerimaan kita dan pengaruh pencerahan dari Buddha.

Berkah bukan seperti dihantam petir di atas kepala, juga bukan tiket gratis yang menghapus apa pun kejahatan yang sudah kita lakukan. Kita diberkati jika kita terbuka

terhadap energi pencerahan dari makhluk suci sambil melakukan praktik kita.

“Dengan melihat makanan ini sebagai obat, aku akan mengonsumsinya tanpa kemelekatan atau keluhan, bukan untuk meningkatkan keangkuhan, kekuatan, atau penampilanku yang menarik, tetapi semata-mata untuk kelangsungan hidup saya.” Seperti lima perenungan, kita mengingat bahwa makanan adalah seperti obat yang memberi nutrisi pada tubuh kita sehingga kita mampu mempraktikkan Dharma. Kita tidak makan untuk memaksimalkan kebahagiaan kita, atau membangun otot kita, atau memamerkan betapa beruntungnya kita bisa mampu makan makanan organik. Kita makan tanpa kemelekatan atau keluhan, sehingga kita bisa menjadi Buddha yang terjaga sepenuhnya dan membantu orang lain mencapai Kebuddhaan juga. Mudah untuk mengabaikan doa-doa ini sebab kita mengucapkannya setiap hari, jadi ada baiknya kita mengunci perhatian kita pada setiap kata dan memikirkan artinya.



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)

