

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**

Desember

**Venerable Thubten Chodron
& the Community of Sravasti Abbey**



Penerbit Dian**Dharma**

365 Mutiara Kebijaksanaan
Satu Mutiara Sehari Menepis Kekhawatiran Anda



Cetakan I Desember 2023
14,5x21, iv+80 hlm

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

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



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

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

Dharma Tak Ternilai



Desember



*Jalan Tengah adalah "Mutlara Kebijaksanaan"
yang agung.*



1 Desember

Bagaimana dan Apa yang Harus Dimakan

Kita harus selalu makan dengan sadar-penuh dan menyadari makanan kita. Kuncinya adalah rasa puas dan bahagia saat makan, bukan penuh hasrat, merasa gelisah, atau tidak puas. Kami vegetarian di Wihara, dan sekarang lebih banyak orang di Amerika Serikat, Eropa, dan Australia juga menjadi vegetarian. Alasan agama Buddha menjadi vegetarian adalah untuk menghindari membunuh hewan, tetapi orang lain melakukannya karena alasan kesehatan, karena welas asih terhadap hewan ternak yang dibesarkan dan disembelih dalam kondisi yang tidak manusiawi, atau agar menjadi lebih ramah terhadap lingkungan karena kotoran sapi menghasilkan banyak metana serta banyak lahan digunakan untuk memelihara ternak. Muliawan Dalai Lama merekomendasikan orang-orang yang memakan daging untuk memakan hewan yang lebih besar, karena banyak makanan bisa disajikan untuk satu kehidupan yang hilang. Muliawan adalah vegetarian paruh waktu karena alasan kesehatan, tetapi ketika dia makan daging,

dia mengucapkan mantra untuk memberkati hewan yang menyerahkan hidupnya dan membuat doa dedikasi agar hewan itu memiliki kelahiran kembali yang baik dan bisa mempraktikkan Dharma dengan baik serta membawa makhluk tersebut ke pencerahan.

Kadang-kadang orang berpikir menjadi vegetarian tidak sehat, tetapi sangatlah mungkin belajar makan dengan bijaksana dan sehat dengan diet vegetarian. Anda mengonsumsi vitamin dan belajar bagaimana mendapatkan protein Anda. Ada satu orang yang datang ke Wihara dan ia cukup terganggu mengetahui bahwa kami bukan vegan dan tidak hanya makan produk organik. Saya menjelaskan bahwa kami makan telur yang tidak dibuahi, karena makan telur yang dibuahi melibatkan pembunuhan. Namun makanan organik lebih mahal, begitu pula telur dari ayam yang bebas berkeliaran dan susu dari sapi yang merumput secara alami. Jika Anda pribadi yang mampu membeli makanan ini, barang tentu lebih baik. Namun kami yang meninggalkan keduniawian hanya makan makanan yang ditawarkan kepada kami, dan kami tidak suka memberi tahu orang bahwa kami ingin semua makanan mahal ini yang bahkan mereka tidak akan beli untuk diri mereka sendiri.

Jikalau kita makan untuk mempraktikkan Dharma, kita harus menjaga kesehatan kita dengan makan diet seimbang dan tidak terlalu banyak gula, garam, minyak, atau karbohidrat serta menjaga berat badan yang sehat sebaik yang kita bisa. Menjadi sehat dan berenergi memberikan rasa puas yang jauh lebih besar daripada mengenyangkan diri dengan banyak kue.



2 Desember

Dedikasi Setelah Makan

Setelah makan siang, di Wihara, kami membuat persembahan kepada makhluk preta. Kami melakukan ini karena Buddha berjanji pada satu ibu preta atau hantu kelaparan, bahwa murid-murid-Nya akan memberi makan dia dan anak-anaknya setiap hari kalau dia berhenti mencuri bayi manusia untuk diberi makan kepada anak-anaknya. Kami menjentikkan jari kami untuk memanggil para preta, melempar makanan ke meja atau lantai, dan membayangkan semua preta datang dan merasa benar-benar puas (kami menaruh persembahan di luar setelah makan). Untuk memurnikan kesalahan apa pun yang telah kami buat dalam sila kami, kami mendaraskan beberapa bait dalam bahasa Tibet.

Kemudian kami membuat dedikasi demi kesejahteraan dan kemajuan spiritual orang-orang yang menyumbangkan makanan, dan untuk semua manusia di dunia, termasuk mereka yang mungkin sudah menyakiti kami. *“Semoga semua orang yang memarahi saya, membuat saya tidak bahagia,*

memukul saya, menyerang saya dengan senjata, atau melakukan hal-hal sampai pada titik membunuh saya, semoga semua mencapai kebahagiaan pencerahan. Semoga mereka mencapai pencerahan penuh ke dalam keadaan Kesempurnaan Buddha yang tak tertandingi.”

Ini tidak mudah, tetapi sebagai praktisi Dharma yang menerima persembahan, kita harus mengubah sikap penuh dendam kita yang memandang beberapa orang sebagai musuh. Kami mengharapkan mereka yang menyakiti kami mendapatkan kebahagiaan pencerahan, karena mereka adalah yang paling tidak bahagia, dan dalam prosesnya, kami juga melepaskan mentalitas korban kami.

Hal terburuk yang dapat orang lakukan adalah membunuh kita, tetapi musuh kita yang sebenarnya adalah tindakan-tindakan negatif kita, karena hanya itu yang bisa membuat kita mengalami kelahiran kembali yang lebih rendah.





3 Desember

Jasa Kebajikan Mempersembahkan Makanan dan Minuman

“Dengan jasa kebajikan mempersembahkan makanan, semoga mereka memiliki warna kulit yang baik, keagungan, dan kekuatan. Semoga mereka menemukan makanan yang memiliki ratusan rasa dan hidup dengan makanan samadhi.”

Di sini kami berharap agar para donatur berpenampilan menarik secara fisik, mungkin dengan berlatih ketabahan, memiliki kualitas-kualitas yang luar biasa yang memungkinkan mereka untuk sukses dalam proyek-proyek yang bermanfaat, serta memiliki kekuatan fisik dan mental.

Pikiran yang kuat adalah yang tidak runtuh dan tetap tenang di hadapan kesulitan, kritik, atau stres. Kita sering kali merasa stres secara tidak perlu, sebab daftar tugas kita memberi kita rasa mementingkan diri sendiri yang besar. Ketika saya menyadari diri saya melakukan hal ini, saya merenungkan jenis keputusan yang harus diambil

Presiden, seperti menyatakan perang, dan beban karma yang ditanggungnya. Lalu hal-hal saya yang tidak begitu penting itu tampaknya bisa diurus.

“Makanan dengan ratusan rasa” adalah sesuatu yang optimum yang bisa Anda miliki dalam teks India klasik mengenai makanan, dan saya berasumsi itu berarti seratus rasa yang baik. Samadhi juga merupakan makanan, karena konsentrasi memberi nutrisi tidak hanya pada pikiran tetapi juga tubuh. Dalam konsentrasi mendalam, pikiran Anda begitu fokus sehingga tubuh Anda hanya membutuhkan sedikit saja makanan. Orang Tibet membuat pil dari bunga dan rempah-rempah yang disebut “culen” (berarti “mengambil esensi”). Para meditator yang sangat maju bisa bertahan hidup dengannya sewaktu mereka tidak ingin diganggu.

Bait dedikasi berikutnya adalah, “Dengan jasa kebajikan menawarkan minuman, semoga penderitaan mereka, kelaparan, dan dahaga dapat diredakan. Semoga mereka memiliki kualitas-kualitas baik seperti kemurahan hati dan menjalani kelahiran kembali tanpa sakit apa pun atau dahaga.”

Sering kali dalam kitab suci, “kelaparan” dan “dahaga” berarti menginginkan segala macam hal eksternal, seperti rangsangan sensoris dan kata-kata yang menyenangkan ego. Jenis dahaga ini menggerakkan sebagian besar tindakan kita sepanjang hari dan banyak pilihan kita. Di negara ini, kita berpikir bahwa mengakses internet dan memesan apa pun yang kita inginkan dalam lima detik adalah kebebasan, tetapi sebenarnya kita dikendalikan oleh kekuatan hasrat kita. Bayangkan bagaimana hidup

kita tanpa banyak keinginan kalau apa pun yang kita miliki adalah “sudah cukup baik, sayang” seperti yang biasa dikatakan oleh Lama Yeshe. Kami berharap agar para donatur memiliki keyakinan bahwa mereka adalah orang yang berharga karena potensi Buddha mereka dan bahwa hidup mereka bermakna tidak peduli kondisi tubuh mereka seperti apa. Mereka masih harus berlatih agar hasrat mereka dapat diredakan, tetapi doa benar-benar dapat membantu mereka jika mereka menciptakan penyebab dasar.

Kami mengakhiri doa dengan berharap bahwa para donatur terus memiliki kemurahan hati dan kualitas besar lainnya, serta kualitas seperti cinta kasih, welas asih, toleransi, dan pemaafan. Menjalani kelahiran kembali tanpa sakit atau dahaga berlaku untuk tubuh maupun pikiran, karena pikiran dapat sakit akibat kemarahan, keserakahan, dan penderitaan lainnya dan selalu dahaga untuk pemenuhan dan kepuasan.





4 Desember

Kosongnya Pemberian

Bait dedikasi berikutnya adalah: “Orang yang memberi, orang yang menerima, dan tindakan murah hati tidak boleh dilihat sebagai benar-benar ada tanpa tergantung pada yang lain. Dengan memberi secara tidak memihak, semoga pemberi dapat mencapai kesempurnaan.”

Tatkala kita mendedikasikan jasa kebajikan, kita menstempelnya dengan kekosongan, yang berarti bahwa kita melihat segala sesuatu sebagai sesuatu yang kosong dari keberadaan yang inheren. Seluruh proses memberi adalah kemunculan yang saling ketergantungan, karena pemberi, penerima, dan tindakan memberi saling bergantung satu sama lain untuk bisa ada (secara konvensional). Mereka tidak ada sebagai hal-hal independen yang bertabrakan di ruang. Sangat baik untuk menstempel kemurahan hati dengan kekosongan, entah Anda berada di sisi pemberi atau penerima.

“Memberi dengan tidak memihak” juga bisa diterjemahkan sebagai memberi dengan kesetaraan, mengakui bahwa segalanya sama dalam hal kosong dari eksistensi inheren. Ketidakberpihakan juga mengacu pada kebiasaan pada masa Buddha dimana orang mengundang para monastik ke rumah mereka untuk makan. Kadang-kadang mereka tidak bisa memberi makan seluruh sangha, jadi mereka hanya akan mengundang sejumlah anggota untuk datang. Akan tetapi, mereka tidak bisa memilih anggota sangha yang mana yang diundang sebab itu adalah praktik melihat semua monastik secara tidak memihak alih-alih memilih yang menjadi favorit. Semua monastik sama dalam berusaha menjaga sila mereka dan berusaha berlatih. Sangha akan memutuskan siapa yang akan dikirim sesuai dengan urutan penahbisan, dan antrian berikutnya akan pergi ke undangan selanjutnya. “Kesempurnaan” merujuk pada pencerahan penuh melalui realisasi kekosongan, yang bisa kita kembangkan dengan menerapkannya pada segala yang kita lakukan karena selalu ada orang yang bertindak, objek, dan tindakan.

Bait berikutnya adalah: “Dengan kekuatan menjadi murah hati, semoga mereka menjadi Buddha demi kebaikan makhluk hidup, dan melalui kemurahan hati, semoga semua makhluk yang belum dibebaskan oleh penakluk sebelumnya dibebaskan.”

Kita kembali ke motivasi Bodhicitta kita, di mana kita tidak hanya mendedikasikan jasa kebajikan untuk pencerahan kita sendiri, tetapi juga pencerahan orang lain, dan pengembangan kualitas baik mereka melalui kekuatan kemurahan hati mereka. Sudah ada banyak makhluk yang

mencapai pembebasan dan pencerahan penuh sebelum kita, tetapi kita masih di sini karena kita suka pergi ke pantai dan mendaki gunung, menjadi pecandu kerja, minum-minum dan menggunakan narkoba, dan bergembira di semua gangguan lain sejak awal waktu tanpa batas. Kita berdoa untuk pembebasan dan pencerahan penuh dari semua makhluk lain seperti kita, serta yang lebih malang yang bahkan tidak memiliki kehidupan manusia yang berharga.

Berbagi makanan adalah contoh bagus bagaimana kita bisa menggunakan tindakan sederhana yang kita lakukan berkali-kali sehari untuk menciptakan jumlah jasa kebajikan yang luar biasa, menghasilkan kebijaksanaan untuk memahami kemunculan yang saling ketergantungan dan sunyata, menumbuhkan kesadaran akan kebaikan makhluk hidup lainnya, serta membuat doa dan aspirasi untuk kesejahteraan mereka dalam hidup ini dan seterusnya.





5 Desember

Mendedikasikan untuk Kebaikan Semua Makhluk Hidup

Bait berikutnya dari doa dedikasi adalah: “Dengan jasa kebajikan dari kemurahan hati ini, semoga raja-raja Naga, dewa-dewa yang memiliki keyakinan dalam Dharma, pemimpin yang mendukung kebebasan beragama, donatur, dan orang-orang lain yang tinggal di daerah ini hidup lama, menikmati kesehatan yang baik dan kemakmuran, serta mencapai kebahagiaan yang abadi.”

Naga adalah jenis makhluk hidup dengan tubuh seperti ular. Mereka cenderung hidup di air atau tempat-tempat dekat air seperti rawa. Mereka sangat cerdas dan sangat bersih dan rapi. Tidak semua orang bisa melihat mereka, tetapi Anda ingin memiliki hubungan yang baik dengan mereka. Nagarjuna disebut demikian karena ia pergi ke alam Naga untuk mengambil kembali Sutra-sutra Kesempurnaan Kebijaksanaan, seperti yang dikisahkan.

“Dewa-dewa yang memiliki keyakinan dalam Dharma” merujuk kepada dewa-dewa alam nafsu dan alam bentuk, yang sering suka mendengarkan ajaran Buddha. Ada doa yang bisa Anda lakukan sebelum ajaran dimulai kala Anda mengundang semua dewa untuk datang dan mendengarkan. Teman-teman Theravada saya mengatakan titik-titik putih kecil yang muncul di foto yang kita ambil di Wihara adalah dewa. Saya tidak selalu percaya dengan hal-hal seperti ini, tetapi siapa pun yang pernah menghabiskan beberapa waktu di hutan kami akan setuju ada energi sangat spesial di sana. Saya pikir itu karena dewa-dewa dan makhluk lain yang berbagi ruang dengan kami. Kami memberi tahu mereka apa yang kami lakukan ketika kami pindah ke sana dan membuat persembahan kepada mereka sebelum kami memulai pembangunan Balai Chenrezig. Terlepas dari apakah kita bisa melihat mereka atau tidak, baik adanya untuk merawat makhluk hidup lainnya daripada berpikir kita, manusia, adalah penguasa dan semua orang lain harus mengikuti kita.

Kami membuat persembahan demi kesejahteraan semua pemimpin dan pejabat yang percaya pada kebebasan beragama dan keragaman, karena sangat penting dalam masyarakat multikultural agar orang bisa menjalankan agama mereka tanpa penganiayaan. “Donatur” merujuk kepada semua orang yang membantu Wihara dengan banyak cara—secara finansial, dengan kerja sukarela, atau melalui doa dan dukungan moral. “Orang-orang lain yang tinggal di daerah ini” merujuk kepada tetangga kami—mereka yang dengan siapa kami berbagi kota, udara, dan sumber daya alam lainnya. Kami sudah berhasil menjalin hubungan yang indah dengan orang-orang di komunitas

kami meskipun kami mungkin memiliki gagasan politik yang sangat berbeda. Kebebasan dari penyakit dan cedera, usia panjang, dan kemakmuran materi adalah beberapa hal yang diinginkan semua orang, dan kami juga mengharapkan mereka merasa puas secara mental dengan hidup mereka. “Kebahagiaan abadi” merujuk kepada keterjagaan penuh, dan menciptakan hubungan karma dengan para donatur kami sehingga kami dapat terus membimbing mereka di jalan pada kehidupan mendatang.

Bait terakhir adalah bait yang sangat terkenal dari “Kalung Mulia” Nagarjuna: “Karena kebajikan ini, semoga semua makhluk melengkapi kumpulan jasa kebajikan dan kebijaksanaan. Semoga mereka mencapai dua tubuh Buddha yang dihasilkan dari jasa kebajikan dan kebijaksanaan.”

Di sini kami berharap bahwa kebajikan yang dibantu diciptakan oleh donatur kami, akan membantu semua makhluk mencapai wujud dan tubuh kebenaran seorang Buddha dengan mempraktikkan aspek metode jalan (ketidakmelekatan dan Bodhicitta) serta aspek kebijaksanaan (menyadari kekosongan).



6 Desember

Mengatasi Kecanduan pada Makanan

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecanduan makan. Salah satu cara yang sangat efektif adalah memikirkan bagaimana makanan terlihat setelah kita mengunyahnya, sewaktu melalui sistem pencernaan kita, dan keluar di ujung lainnya. Kita juga bisa memikirkan asal-usulnya, seperti kotoran dan pupuk, yang tentunya kita tidak anggap enak. Ini membantu kita melihat bagaimana makanan bukanlah makanan yang ada secara inheren, juga bukanlah lezat secara inheren. Menawarkan makanan kita kepada Tiga Permata juga mengurangi kemelekatan karena kita memberikannya dan tentu saja tidak ingin terikat dengan apa yang menjadi milik Buddha.

Kadang-kadang, ketika orang baru mempraktikkan Dharma, tampaknya makanan adalah kemelekatan terburuk mereka. Namun mereka mengatakan bahwa kemelekatan terhadap makanan tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan kemelekatan terhadap seks, reputasi, cinta, pujian, atau persetujuan. Pada salah satu pertemuan

Monastik Buddha Barat, kami membicarakan tentang kesulitan melatih pikiran kita. Seorang biksu Theravada berbicara tentang kemelekatan terhadap mangga saat ia tinggal di Thailand. Saya berbicara selanjutnya dan berkata, "Jika mengatasi kemelekatan saya pada mangga adalah hal terbesar yang harus saya lakukan pada tahun-tahun awal pelatihan saya, itu akan sangat mudah. Alih-alih, guru saya mengirim saya untuk menjadi pendisiplin para biksu Italia yang macho."

Dan kemudian saya membicarakan keinginan saya untuk dipuji dan mendapatkan persetujuan saat bekerja dengan mereka, dan tidak disalahkan atas hal-hal yang tidak saya lakukan atau orang-orang menulis kepada guru saya untuk memberitahu bahwa saya adalah hal terburuk yang pernah terjadi pada pusat Dharma, hanya karena saya ingin orang-orang pergi untuk puja bukan bekerja.

Fokuslah pada jenis kemelekatan dan kemarahan yang menyebabkan kesulitan terbanyak dalam hidup Anda, dan perlahan-lahan beralih pada kemelekatan Anda pada makanan. Saya sudah melihat banyak orang sampai ke titik ekstrem tidak makan sama sekali, yang jelas tidak sehat. Makan dengan sadar-penuh sangat penting, dan ada banyak cara berbeda untuk mencapai hal ini. Teman-teman saya di Cloud Mountain Retreat Center pernah memberitahu saya bahwa mereka bisa tahu tradisi Buddha mana yang mengadakan retret di sana dari cara orang makan. Orang-orang Zen akan masuk, duduk, merapalkan mantra, makan semua dalam lima menit, merapalkan mantra, lalu pergi. Orang-orang Vipassana akan berjalan sangat pelan, sadar-penuh terhadap setiap langkah

mereka, dan mengunyah dengan sangat lambat, sadar-penuh pada setiap gigitan, jadi makan mereka berlangsung sekitar empat puluh lima menit hingga satu jam. Orang-orang Tibet akan masuk, berdoa, makan, selesai, dan pergi, semua dengan kecepatan normal.

Kita dapat melihat bahwa tradisi yang berbeda memiliki praktik yang berbeda untuk mengatasi kemelekatan. Orang-orang Zen makan sangat cepat karena tidak ada waktu untuk melekat pada makanan, dan semua orang harus selesai pada saat yang sama, jadi Anda tidak ingin menjadi yang terakhir. Orang-orang Vipassana menghilangkan kemelekatan mereka dengan mengunyah makanan begitu lama sehingga mereka bosan dengan sensasi dan rasa. Namun, karena motivasi kita untuk makan adalah kuncinya, kita bisa makan dengan kecepatan normal kalau kita membayangkan bahwa kita sedang menawarkan makanan kepada Buddha, yang mengirimkan cahaya ke seluruh tubuh kita. Dalam tradisi Tiongkok, Anda harus mengingat lima perenungan sepanjang waktu makan, sehingga bisa juga disebut lima sadar-penuh.



7 Desember

Aturan Agama Buddha Mengenai Makanan

Buddha sangat menentang praktik asketik keras seperti menyiksa diri. Beliau telah mencoba sendiri praktik itu selama enam tahun sebelum pencerahan sempurna-Nya dan sudah melihat bahwa tubuh yang kurus dan kelaparan mempengaruhi kejernihan pikiran.

Jenis asketisme yang didukung Buddha adalah aturan monastik untuk puasa setelah tengah hari dan sebelum fajar hari berikutnya. Ada beberapa alasan di balik aturan ini, meskipun tidak semua tradisi agama Buddha mengikutinya secara harfiah. Alasan pertama adalah untuk meminimalkan waktu yang dihabiskan untuk berjalan bolak-balik ke desa untuk pindapata. Alasan kedua adalah karena pertimbangan orang awam yang harus memasak makanan untuk sangha. Alasan ketiga adalah menjaga pikiran tetap waspada untuk bermeditasi, karena makan makanan berat di malam hari dapat membuat pikiran Anda tumpul dan mengantuk. Terakhir, Buddha melarang pindapata di malam hari karena beberapa monastik telah

jatuh ke dalam lubang pembuangan atau menginjak kotoran di kegelapan, dan terkadang membuat takut orang yang mengira mereka adalah hantu. Praktik ini berjalan dengan baik di India kuno, di mana makanannya banyak dan Buddha tidak melarang makan daging. Juga, waktu antara tengah hari dan fajar hari berikutnya tidak begitu lama karena India berada dekat khatulistiwa.

Beberapa hal harus dimodifikasi ketika agama Buddha pindah ke budaya, iklim, dan situasi hidup yang berbeda. Sebagai vegetarian, praktisi Mahayana Tiongkok merasa lebih sehat untuk makan tiga kali sehari dan mereka menyebut makan malam mereka “makanan obat”, meskipun kita secara umum harus melihat semua makanan kita sebagai obat. Banyak monastik Tiongkok juga mendirikan wihara di pegunungan untuk menghindari politik kota, jadi mereka harus menanam makanan mereka sendiri. Tidak banyak buah dan sayuran di Tibet, jadi monastik di sana memiliki kebiasaan makan banyak daging dan susu. Muliawan Dalai Lama dan beberapa orang lain sudah bekerja sangat keras untuk mengurangi jumlah daging yang dimakan di wihara-wihara di India, meski kebiasaan makan tersebut sulit untuk dihilangkan. Versi Tibet dari Winaya memiliki beberapa pengecualian tentang makan setelah tengah hari bagi mereka yang sakit, kurang gizi, mereka yang telah bepergian, dan mereka yang terperangkap dalam cuaca buruk.

Sekarang di Amerika, sebagian besar dari kita tidak melakukan pindapata, meskipun beberapa wihara sudah menyelenggarakan pindapata dengan memberi tahu pendukung mereka terlebih dahulu (salah satunya

bahkan harus mendapatkan izin parade dari dewan kota). Akhirnya terserah kepada setiap individu untuk memutuskan bagaimana mereka menjaga aturan tentang makan. Saya pikir baik untuk ketat ketika Anda pertama kali menjalankannya, tetapi jikalau Anda menjumpai kesulitan kesehatan, Anda dapat meminta izin Buddha untuk makan setelah tengah hari dan melihat makanan sebagai obat.





8 Desember

Keterhubungan Hati antara Monastik dan Orang Awam

Praktik melakukan pindapata membangun hubungan kesalingtergantungan antara sangha dan komunitas awam di mana komunitas awam menyediakan makanan dan sangha memberikan ajaran Dharma. Kami mencoba menduplikasi ekonomi kemurahan hati ini dalam konteks yang lebih modern di Wihara. Orang-orang membawa makanan saat mereka datang untuk retreat, tetapi umumnya makanan kami disediakan oleh sekelompok relawan yang berdedikasi di Spokane and Coeur d'Alene yang menelepon kami sekali seminggu dan bertanya apa yang kami butuhkan. Kami memberi tahu mereka apa yang kami butuhkan dan mereka yang belanja, meskipun kami tidak pernah menelepon mereka untuk membuat permintaan. Pendukung yang tinggal jauh juga dapat mengirimkan uang untuk makanan kepada pendukung lokal kami.

Kami sudah membuat praktik Dharma persembahan makanan untuk mengingatkan diri kita tentang kesalingtergantungan serta membantu donatur menciptakan kebajikan besar.

Donatur kami meminta kami menulis bait yang bisa mereka baca sebelum berbelanja, yang berbunyi: “Berdana makanan mempertahankan kehidupan orang lain. Saya merasa senang menyediakan nutrisi fisik bagi sangha dengan mengetahui bahwa praktik mereka dan ajaran yang mereka berikan sebagai hasilnya akan menjadi nutrisi bagi hati saya dan hati banyak orang lain. Saya akan memiliki hati dan pikiran yang tenang saat dengan sadar-penuh memilih item yang tepat untuk dipersembahkan serta akan memiliki rasa puas yang mendalam mengetahui bahwa sangha menghargai persembahan ini. Kami memiliki keterhubungan hati, dan bersama-sama kita akan menciptakan perdamaian di dunia yang kacau.”

Ketika para donatur tiba, kami menaruh sebagian makanan dalam mangkuk besar dari Thailand dan mereka membacakan, terkadang menahan air mata: “Dengan pikiran yang senang memberi, saya mempersembahkan kebutuhan ini kepada sangha dan komunitas. Melalui persembahan saya, semoga mereka memiliki makanan yang mereka butuhkan untuk mempertahankan praktik Dharma mereka. Mereka adalah teman Dharma sejati yang mendorong, mendukung, dan menginspirasi saya sepanjang jalan. Semoga mereka menjadi praktisi yang tercerahkan dan guru yang terampil yang akan membimbing kami di atas jalan. Saya merasa senang menciptakan potensi positif yang besar dengan menawarkan kepada mereka

yang berniat pada kebajikan, dan mendedikasinya bagi pencerahan semua makhluk hidup. Melalui kemurahan hati saya, semoga kita semua memiliki keadaan yang kondusif untuk mengembangkan cinta yang tulus, kasih sayang, dan altruisme satu sama lain, untuk menyadari sifat-dasar tertinggi dari realitas.”

Kemudian komunitas sangha membalasnya: “Kemurahan hati Anda menginspirasi dan kami berkhidmat atas keyakinan Anda pada Tiga Permata. Kami akan berusaha sebaik mungkin untuk menjaga peraturan kami, untuk hidup sederhana, untuk menumbuhkan kesetaraan, cinta kasih, welas asih, dan turut gembira, serta menyadari sifat-dasar tertinggi sehingga kami bisa membalas kebaikan Anda dalam mempertahankan hidup kami. Meskipun kami tidak sempurna, kami akan berusaha sebaik mungkin untuk layak menerima persembahan Anda. Bersama-sama kita akan menciptakan perdamaian di dunia yang kacau.” Wihara ini belum pernah harus membeli makanan sejak dibuka pada tahun 2003 dan kami sangat berterima kasih kepada semua donatur kami atas kemurahan hati mereka yang luar biasa.



9 Desember

Menyembuhkan Tubuh, Pikiran, dan Dunia bersama Bob Wilson

Kita semua saling terhubung dan saling bergantung. Banyak makhluk yang sudah hadir bersama saya dalam kehidupan ini telah berusaha keras untuk mendapatkan dan mempertahankan pilihan yang sehat, dan telah menyebabkan penderitaan yang luar biasa bagi mereka secara pribadi dan keluarga mereka. Saya beratnya 182 kg di kelas 8. Akhirnya, pada usia 21, saya berkata, “Holy petunias, saya harus melakukan sesuatu.”

Itulah ketika saya kehilangan semua berat badan tambahan saya dan saya berhasil mempertahankannya sejak itu—sekarang saya berusia 65 dan berat 71 kg. Namun itu adalah bagian yang mudah.

Untuk menyembuhkan pikiran, saya meminta kehidupan untuk membantu saya dan itulah saat Muliawan Biksuni Chodron masuk ke dalam hidup saya. Setelah mengajar pendidikan kesehatan selama 26 tahun, menemui 20

hingga 60 orang setiap minggu, saya bisa memberitahu Anda bahwa Anda benar-benar menjadi apa yang Anda pikirkan, apa yang Anda makan, dan apa yang Anda lakukan. Pilihan Anda dari momen ke momen membentuk keseluruhan hidup Anda, dan semuanya didasarkan pada karma.

Muliawan Biksuni Chodron sudah menyebutkan bahwa kita tidak benar-benar menunjukkan kepada keluarga atau teman kita bahwa kita mencintai mereka jika kita tidak merawat diri kita sendiri karena mereka secara langsung dipengaruhi oleh penyakit dan sakit kita. Hubungan pertama saya tidak begitu sehat dan setelah praktik spiritual dan penyembuhan emosional yang ekstensif, saya menemukan teman hidup yang kemudian telah bersama saya hampir 20 tahun. Kami akhirnya menikah tahun lalu di Oregon. Meskipun kami tidak selalu setuju satu sama lain, kami tidak pernah bertengkar karena kami menggunakan komunikasi non-kekerasan. Kami memiliki banyak makanan segar di rumah kami dan tidak membawa makanan sampah. Saya meninggalkan tempat saya bekerja selama 26 tahun dengan 750 jam cuti sakit. Kami melakukan latihan kekuatan di gym tiga hari seminggu, yang sudah saya ubah menjadi praktik spiritual karena melakukan latihan tersebut seasyik menonton cat mengering. Saya merapalkan mantra, berlatih, dan mengirim energi penyembuhan ke semua orang sakit di sangha kami.

Prinsip-prinsip yang diajarkan oleh Muliawan Biksuni Chodron telah sepenuhnya mengubah hidup saya dan saya tidak pernah melewatkan satu hari pun tanpa doa dan

meditasi selama 43 tahun. Keinginan saya untuk makan berlebihan secara kompulsif tidak pernah kembali dalam 43 tahun ini dan keinginan saya untuk minum alkohol dan mengambil obat-obatan tidak pernah kembali selama 28 tahun. Saya menghargai kerja keras Muliawan untuk dunia dan semua guru yang membantu saya menyembuhkan luka yang keluarga saya tidak berhasil sembuhkan. Saat kita memilih untuk makan sehat dan berdoa bagi mereka yang berjuang dengan gangguan emosional dan fisik, kita menanam benih untuk penyembuhan di dunia. Kala saya berjalan-jalan di toko kelontong, saya suka menawarkan makanan kepada Buddha dan Bodhisattwa, meminta mereka mengirim energi penyembuhan ke seluruh dunia.





10 Desember

Mengenalai Kecantikan Batin Kita bersama Heather Duchscher

Saya adalah anak normal yang tumbuh di era 1970-an. Saya tidak pernah kelebihan berat badan tetapi masih takut bertambah berat. Saya sangat tertarik dengan diet pada usia 12 tahun, dan saya menderita anoreksia pada usia 15 tahun, diikuti oleh bulimia di masa akhir remaja saya. Saya menghabiskan sekitar dua dekade berjalan bolak-balik antara menahan makan, makan berlebihan, panik, dan membuang semua makanan di rumah saya. Saya pikir pada akhirnya apa yang saya coba lakukan adalah dicintai dan mengendalikan apa yang orang lain pikirkan tentang saya sehingga saya merasa baik tentang diri saya sendiri.

Di awal usia 30-an, saya sangat sakit secara fisik, sangat depresi, telah menjauhkan keluarga saya, dan sedang menjalani pernikahan kedua saya, yang berada di ambang perceraian. Semuanya hancur, saya sangat putus asa dan merasa tak berdaya. Saya membenci diri saya disebabkan

gangguan makan yang saya alami, tetapi itu adalah cara saya mengatasi stres. Saya tidak tahu bagaimana cara lain untuk menjadi diri saya.

Ketika saya bertemu Dharma pada usia 33, saya langsung konek. Langsung saja saya santap semua buku Dharma yang bisa saya temukan di perpustakaan dan mendengarkan podcast online. Hubungan saya masih berantakan. Saya masih berjuang dengan gangguan makan saya, tetapi saya bisa merasakan sesuatu yang berubah. Ada lebih sedikit kemelekatan, lebih sedikit penolakan, juga lebih sedikit cemburu. Saya menemukan lebih banyak harga diri saya, tidak terikat dengan makanan, atau bagaimana penampilan saya dan apakah orang-orang menyukai saya. Saya menyadari potensi dari apa yang dikatakan Buddha—tentang perubahan, tentang menghilangkan semua penderitaan kita, tentang mengembangkan semua kualitas baik kita. Saya terus membaca buku dan menonton podcast selama sekitar tiga atau empat tahun. Saya tidak mengenal satu pun praktisi Dharma dan belum pernah pergi ke pusat Dharma mana pun.

Kemudian dalam urutan yang sangat cepat, lima orang yang saya cintai meninggal. Salah satu kematian tersebut sangat memukul, dan yang bisa saya pikirkan adalah berapa banyak waktu yang saya sia-siakan dengan menghitung kalori dan khawatir tentang penampilan saya daripada mencintai dan merawat mereka.

Sangat mudah bagi saya untuk kembali ke kebiasaan buruk lama, tetapi saya sudah cukup banyak belajar Dharma pada saat itu untuk mengetahui bahwa ada jalan keluar dari penderitaan dan saya hanya perlu berlatih untuk

mencapainya. Saya tahu saat itu bahwa saya harus lebih serius tentang praktik spiritual, yang berarti menemukan seorang guru. Akhirnya, saya terhubung dengan Bodhisattva's Breakfast Corner, mulai mengambil kursus SAFE online, dan mulai pergi ke Wihara. Segala sesuatunya benar-benar berangkat dari sana, terutama ketika saya belajar di kursus SAFE bagaimana mengidentifikasi gangguan di pikiran saya, menerapkan penangkal, dan menciptakan ruang antara apa yang saya alami dan respon saya. Saya sudah menghabiskan bertahun-tahun untuk mempraktikkannya dan ini membuat perbedaan yang luar biasa. Identitas saya tidak lagi terbungkus dalam makanan dan apa penampilan saya, tetapi pada potensi indah yang kita miliki untuk mengubah pikiran kita dan menciptakan lingkungan bagi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Saya berharap pengalaman saya berguna bagi orang-orang yang sedang berjuang dengan masalah yang serupa atau kenal orang yang mengalaminya.



11 Desember

Memulai Hari Kita

Bagaimana kita memupuk hati yang baik? Tidak cukup sekedar memberi tahu diri kita sendiri bahwa kita harus baik, karena memberi tahu diri kita sendiri apa yang harus atau tidak boleh kita rasakan atau lakukan tidak membuat kita menjadi seperti itu. Mengisi diri kita dengan “harus” seringkali hanya membuat kita merasa bersalah karena kita tidak pernah menjadi apa yang kita pikir seharusnya kita itu. Kita perlu tahu bagaimana mengubah pikiran kita. Dengan kata lain, kita harus menyadari kerugian dari menjadi egois. Kita harus benar-benar ingin mengembangkan hati yang baik, bukan hanya terus berpikir bahwa kita harus mengembangkan hati yang baik.

Di pagi hari, pada waktu kita pertama kali bangun, sebelum bangun dari tempat tidur, sebelum berpikir tentang apa yang akan kita makan untuk sarapan atau orang yang tidak menyenangkan mana yang akan kita temui di kantor, kita dapat memulai hari dengan berpikir, “Hari ini, sebanyak mungkin saya tidak akan menyakiti siapa pun. Hari ini,

sebanyak mungkin saya akan memberikan layanan dan manfaat kepada orang lain. Hari ini, saya akan melakukan semua tindakan agar saya menjadi Buddha demi kebaikan semua makhluk hidup.”

Menetapkan motivasi positif pertama kali di pagi hari sangat bermanfaat. Ketika kita bangun, pikiran kita halus dan lembut. Jikalau kita menetapkan motivasi positif yang kuat pada saat ini, ada kemungkinan lebih besar bahwa aspirasi itu akan mempengaruhi kita sepanjang hari. Sesudah menghasilkan motivasi positif, kita bangun dari tempat tidur, mencuci, minum secangkir teh, dan kemudian meditasi, membaca doa, atau membaca buku Dharma. Dengan memulai hari dengan cara ini, kita akan berhubungan dengan diri kita sendiri dan menjadi sobat kita sendiri dengan menghargai dan memperkuat kualitas baik kita.





12 Desember

Membungkuk

Membungkuk atau menjura atau bersujud adalah adat agama Buddha kuno dan adat semua agama. Hal ini dilakukan untuk menunjukkan rasa hormat dan merendahkan ego kita. Di banyak wihara yang sudah saya kunjungi, dan di konferensi monastik yang telah saya hadiri, Anda benar-benar bisa melihat pengaruh membungkuk pada pikiran orang-orang yang terlatih dengan cara ini. Kita bersujud kepada Buddha, Dharma, dan Sangha karena mereka adalah andalan kita dan mereka adalah yang ingin kita tiru di jalan menuju pencerahan. Namun kita juga membungkuk kepada praktisi lain yang kita hormati. Di sebuah wihara, ada banyak membungkuk, terutama junior membungkuk kepada senior, tetapi juga di beberapa wihara, semua orang membungkuk satu sama lain. Ini menciptakan suasana yang sangat baik bagi setiap orang.

Terutama dalam tradisi Mahayana, ini adalah cara mengakui potensi dalam setiap individu yang kita temui, cara menunjukkan rasa hormat pada sifat-dasar Buddha mereka. Dalam budaya Barat kita, membungkuk atau bersujud, terutama bagi orang-orang yang dibesarkan dalam keluarga Protestan atau Yahudi, bisa tampak cukup aneh dan tidak nyaman. Namun ini benar-benar cara melatih pikiran. Demikian juga, dalam lingkaran Tibet, orang tampak cukup senang untuk membungkuk kepada para biksu dan sesama orang Tibet.

Ini adalah cara belajar menunjukkan rasa hormat kepada semua orang atas potensi Buddha mereka dan cara mereka melaksanakan jalan. Ini adalah cara yang baik untuk melatih pikiran kita dalam melihat kebaikan orang lain. Jika pikiran kita merasa tidak nyaman dengan hal itu, tempat yang baik untuk memulai adalah bertanya pada diri kita sendiri, "Apa yang ada dalam pikiran saya yang merasa tidak nyaman dengan ekspresi rasa hormat, merendahkan ego saya ini? Kepada siapa saya merasa nyaman bersujud dan kepada siapa saya tidak merasa nyaman bersujud? Apa yang terjadi pada diri saya, apa cerita yang dibuat oleh pikiran saya tentang ini?"

Di setiap lingkungan tempat kita berada, kita perlu mengetahui apa yang cocok. Menurut konvensi tertentu, kita harus mengikuti adat istiadat tersebut tergantung pada kelompok mana kita berada dan dengan siapa kita berada. Ada banyak hal untuk diperiksa berkenaan dengan tindakan dan respons kita, memastikan bahwa sewaktu kita membungkuk, hati kita ada di dalamnya. Ini bukan hanya sesuatu yang sambil lalu yang kita lakukan

karena merupakan kebiasaan, atau karena kita seharusnya berlaku seperti itu, tetapi karena itu adalah sesuatu yang benar-benar kita lihat manfaatnya.





13 Desember

Mari Mengadakan Pesta Kasihan

Pikirkan tentang membenci diri sendiri, dan bagaimana kita menyalahkan diri sendiri sebab banyak orang melakukan ini. Kalau seseorang mengkritik saya, “Ugh, saya benar-benar putus asa. Tentu saja, tidak ada yang mencintai saya. Semuanya salah karena saya. Tidak ada yang menyukai saya. Tidak ada yang menghargai saya.”

Apa itu yang kita katakan di sekolah dasar? “Tidak ada yang menyukai saya, semua orang membenci saya, lebih baik saya pergi makan cacing.”

Kita masuk ke dalam kamar kita dan mengadakan apa yang saya sebut pesta kasihan. Sebuah pesta tentang betapa tidak ada yang mengerti saya, betapa mengerikannya saya, betapa putus asanya situasi tersebut, betapa semuanya berjalan ke saluran pembuangan. Saya mengeluarkan balon timah saya dan saya duduk di sana dan menghisap ibu jari saya seraya berkata, “Kasihan saya! Kasihan saya! Kasihan saya!” Itu bukan “Selamat Ulang Tahun” itu adalah

“Kasihannya saya!” Saya baru saja membahasnya sepenuhnya, “Saya sendirian. Saya kesepian. Saya tidak cocok. Dunia adalah tempat yang menakutkan, dan saya akan duduk di sini serta merasa kasihan pada diri saya sendiri.” Apakah ada orang di sini yang berlaku seperti itu? Saya memiliki gelar PhD dalam bidang tersebut. Saya bisa mengadakan pesta kasihan yang sangat bagus. Saya hanya duduk di sana dengan begitu sengsara.

Setelah saya bertemu dengan Dharma, saya mulai bertanya pada diri sendiri tatkala saya mengadakan pesta kasihan, “Siapa bintangnya? Saya. Untuk siapa pesta kasihan itu? Saya. Jika saya tidak bisa menjadi yang terbaik, saya akan menjadi yang terburuk. Namun entah bagaimana pun, saya ini spesial. Saya begitu kuat sehingga saya bisa membuat segala sesuatu menjadi salah. Tidak ada yang bergantung pada sebab dan kondisi lagi. Saya adalah orang yang kuat dan sebab saya begitu bodoh dan seperti orang tolol, saya bisa membuat segala sesuatu menjadi salah.”

Apakah itu sedikit berlebihan? Bisakah Anda benar-benar membuat segalanya menjadi salah? Apakah saya benar-benar seburuk itu sampai saya bisa membuat segalanya menjadi salah? Tidak. Bahkan jikalau saya mencoba membuat segalanya menjadi salah, saya tidak mungkin bisa melakukannya. Itu bukan salah saya. Saya bukan orang jahat. Ini hanyalah sikap egois saya yang berputar-putar tentang saya. Mari kita buang sikap egois itu sebab itu membuat kita sengsara.



14 Desember

Kita Semua adalah Michael Brown dan Darren Wilson

Pikirkan dalam hidup kita, betapa sering kita terlibat dalam konflik dengan orang lain atas sesuatu yang kecil, ketika pikiran kita masuk dan memperbesar segalanya, dan tiba-tiba kita bertahan, kita tidak akan menyerah, “Saya akan menang.” Apa hasilnya?

Ada orang-orang di seluruh negeri yang menulis di baju mereka, “Saya adalah Michael Brown” dan orang lain yang menulis, “Saya adalah Darren Wilson”.

Saya pikir kita adalah keduanya. Lihat apa yang terjadi. Michael Brown dan Darren Wilson adalah dua orang yang sama sekali tidak saling kenal pagi itu. Pagi itu seperti pagi lainnya. Saat kita bangun di pagi hari, itu juga hari seperti hari lainnya. Terkadang kita melakukan hal-hal besar dalam hidup kita yang tidak mengubah banyak hal. Namun terkadang kita melakukan hal-hal kecil yang mengubah segalanya.

Dari sudut pandang Dharma, keduanya bertindak dari keadaan mental yang sangat mirip. Keadaan mental yang sama ada dalam diri kita. Pelajarannya adalah bahwa kita harus memperbaiki diri kita tentang hal itu. Kita bisa berpikir, "Saya hanya satu orang, memperbaiki diri saya bukanlah masalah besar."

Darren Wilson adalah satu orang. Michael Brown adalah satu orang. Anda bisa melihat bagaimana satu orang bisa membuat masalah besar. Benar-benar bisa berpengaruh besar.

Kalau Anda melihat Michael meninggal hari itu, ada yang kita sebut karma terlalu cepat dari tindakan yang dibuat di masa lalu yang cukup kuat sehingga sebab dan kondisi berkumpul untuk matang dalam pembunuhan dirinya. Hal yang sama dapat dikatakan tentang Darren Wilson karena dia akan, mungkin tidak pada saat ini, tetapi selama hidupnya, mengalami banyak hasil negatif karena kejadian ini. Mungkin dia tidak akan dieksekusi atau dipenjara, tetapi siapa yang tahu apa yang akan terjadi saat karma masa lalu datang dan matang. Ini bukan hanya karma masa lalu. Kita tidak bisa mengatakan itu ditakdirkan. Ini juga ada hubungannya dengan keadaan mental yang orang-orang miliki pada saat itu. Dalam hidup kita, terkadang konflik dengan orang dimulai dari sesuatu yang kecil dan kemudian segera menjadi besar.



15 Desember

Bergembira dalam Mengambil Sila

Bergembira dalam mengambil sila merupakan hal yang baik. Ada banyak manfaat dari mengambil dan menjalani sila. Yang sering tidak kita sadari adalah bahwa sekadar memiliki kesempatan untuk mengambil sila membutuhkan banyak jasa kebajikan yang sudah dikumpulkan. Memiliki kesempatan untuk mengambil sila saja itu artinya di masa lalu kita menciptakan jasa kebajikan yang matang pada kesempatan tersebut. Kita melihat betapa langkanya sekadar untuk memiliki kesempatan mengambil sila, bahkan hanya untuk satu hari. Berapa banyak orang yang menghabiskan waktu kemarin untuk makan sepanjang hari, melebih-lebihkan atau berbohong di makan malam keluarga untuk membuat diri mereka terlihat baik, berbicara kata-kata kasar, menjadi jengkel, dan mengidamkan barang-barang orang lain?

Kita bisa melihat bahwa memiliki kesempatan untuk menghabiskan sehari di Wihara dan mengambil sila serta hidup dalam disiplin etis yang murni saja berarti kita sudah

melakukan sesuatu yang cukup luar biasa di kehidupan sebelumnya.

Bergembiralah dengan kesempatan yang kita miliki. Kemudian bergembiralah bahwa kita telah memanfaatkan kesempatan tersebut, hidup dalam sila, menggunakan sila untuk memurnikan kebiasaan-kebiasaan buruk kita melalui tubuh dan ucapan serta pikiran, dan bahwa kita juga menggunakan sila untuk menciptakan banyak jasa kebajikan. Sangat penting untuk dapat bergembira pada kebajikan kita sendiri dan orang lain. Tidak melulu melihat kesalahan kita, tetapi bergembira pada kesempatan yang kita miliki dan bergembira tentang bagaimana kita memanfaatkan kesempatan untuk menciptakan sebab-sebab kebahagiaan di masa depan. Bilamana kita mendedikasikan manfaat dari mengambil dan memegang sila, kita bisa bergembira dan mengirimkan jasa kebaikan ke segala arah. Kita membayangkannya sebagai cahaya putih yang memancar keluar dari hati kita. Saat kita memberikan hasil dari tindakan positif kita, kita membagikannya dengan mendedikaskannya untuk kesejahteraan, manfaat jangka panjang, dan pencerahan setiap makhluk hidup.



16 Desember

Makhluk Hidup adalah Ibu yang Baik Hati

Ketika ibu saya meninggal, saya merenungkan bagaimana saya masih memiliki kesempatan untuk memberi manfaat kepada semua ibu saya dari kehidupan sebelumnya. Ibu dari kehidupan ini sudah sangat baik dengan memberi kita tubuh, mengganti popok kita, mengajari kita berbicara dan berjalan, memastikan kita mendapatkan pendidikan, dan mendisiplinkan kita sehingga kita dapat berfungsi dalam masyarakat dan tidak menjadi anak yang manja. Demikian juga, kebaikan semua makhluk hidup lainnya yang menjadi ibu kita di kehidupan sebelumnya juga sangat besar.

Biasanya, kita tidak melihat orang lain dengan cara ini karena kita terlalu sibuk membagi mereka ke dalam kategori teman, musuh, orang asing, orang yang saya suka, orang yang saya tidak suka, orang yang datang dan pergi. Namun kalau kita bisa menghentikan semua kegaduhan itu dalam pikiran kita, kita bisa memahami bahwa kita sudah memiliki hubungan yang sangat dalam dengan setiap makhluk hidup sebagai orang tua atau anak, dan

mereka semua telah baik kepada kita dengan cara yang sama seperti orang tua kehidupan sekarang kita. Untuk membalas kebaikan tersebut, kita berlatih Dharma dan mencoba berbagi Dharma dengan orang lain dengan cara yang sesuai dengan pikiran dan mentalitas mereka.

Ibu saya dari kehidupan ini tidak memiliki banyak karma untuk bertemu dengan Dharma, meski dia punya sedikit karena dia punya saya sebagai putrinya. Saya berdoa agar bisa memberi manfaat kepadanya di kehidupan yang akan datang karena akhirnya kita akan bertemu lagi. Dia tidak akan berkata, "Oh, hai, Cherry," dan saya tidak akan menjawab, "Oh, hai, Ibu."

Hal seperti itu tidak akan terjadi ketika pikiran kita sudah sangat terhalangi oleh keburaman batin. Namun jika kita bisa menembus sedikit kebodohan kita setiap hari dan mengingat bahwa semua makhluk sudah menjadi ibu kita, perasaan kedekatan dengan setiap makhluk hidup lainnya akan muncul, serta penghargaan atas pertemuan kita dengan Dharma dan kemampuan untuk membagikannya dengan mereka dengan cara yang tepat. Setiap kali kita melihat serangga merayap di sekitar, cara kita membantu mereka adalah dengan lembut mengangkat mereka, mengucapkan beberapa mantra, dan membawa mereka ke luar. Yang penting adalah jangan sampai melewatkan kesempatan untuk memberikan manfaat. Untuk melakukan ini, kita harus melakukan sesuatu tentang tirani pikiran yang egois yang mencegah kita memberi manfaat kepada orang lain. Semakin kita mampu mengenali kebaikan orang lain, semakin kita dapat menembus keegoisan yang hanya berpikir, "saya, saya, saya; aku, aku, aku; milikku,

milikku, milikku.” Ketika kita bisa melakukan itu, kita secara otomatis ingin membalas kebaikan mereka.

Kepada makhluk hidup ibu yang baik hati yang dulunya Adelle Green, saya melakukan Doa Raja dan membuat doa untuk kelahiran baiknya dan untuk dia bertemu dengan Dharma dan segera tercerahkan. Saya juga mendedikasikan dengan cara yang serupa kepada semua makhluk hidup karena mereka semua sama. Tidak ada diri yang ada secara inheren di antara mereka (atau kita), jadi tidak ada alasan untuk dekat dengan beberapa orang dan jauh dengan beberapa orang yang lain.





17 Desember

Dampak Merusak dari Kemarahan

Ketika kita marah, atau sewaktu kita menghasilkan pandangan salah, kita menghapus semua kebaikan dan kebajikan yang telah kita upayakan dengan keras untuk dimasukkan ke dalam kesadaran kita. Kendati kita sebelumnya telah mendedikasikan jasa kebajikan dari perbuatan baik kita, kita mendapatkan dua hasil utama dari kemarahan. Yang pertama adalah hasil negatif dari kemarahan—kelahiran kembali yang buruk atau hambatan dan rintangan dalam praktik kita. Juga, jika Anda akan mencapai tingkat baru atau mendapatkan pengertian mendalam, kemarahan menghambat pematangan karma baik Anda. Mungkin masih ada beberapa sisa potensi baik jikalau Anda telah mendedikaskannya sebelum Anda marah, jadi bukan berarti karma baik Anda sepenuhnya dihapus. Namun pasti rusak dan Anda harus mulai dari awal lagi menciptakan banyak sebab untuk pengertian yang mungkin sudah hampir Anda capai.

Tatkala Anda memikirkan ini, cukup menakutkan, setidaknya jika Anda marah pada tingkat seperti saya! Anda mungkin mulai bertanya-tanya bagaimana Anda masih memiliki kebajikan apa pun yang tersisa karena kemarahan menghambat di sini, merusak di sana, menghalangi di situ, dan menghancurkan di sini. Anda berpikir, “Sepanjang pagi itu saya bangun jam setengah lima untuk melakukan sujud dan meditasi, saya telah berusaha keras dan kemudian saya marah pada beberapa idiot yang mungkin saja adalah Bodhisattwa. Sebab saya tidak tahu dia adalah Bodhisattwa, semua usaha yang saya lakukan untuk menciptakan karma baik sekarang hancur.”

Terlepas dari siapa sebenarnya orang itu, saat kita marah pikiran kita sepenuhnya terpaku pada pemikiran, “Dia adalah seorang idiot yang ada dengan sendirinya, sepenuhnya independen dari saya, dan ini adalah dia apa adanya.”

Kita perlu bertanya pada diri sendiri, “Apakah marah pada orang ini sepadan untuk menghancurkan semua kebajikan yang sudah saya kumpulkan dengan menggunakan banyak energi? Akankah saya membuang energi saya dan merusak diri saya hanya dengan marah pada seseorang yang memiliki pandangan buruk tentang saya?”

Kita harus menyimpulkan bahwa itu gila, benar-benar kacau. Maksud saya, mungkin kita bisa membuang sedikit energi pada seseorang yang kita hormati, tetapi sama sekali tidak ada manfaat untuk marah pada seseorang yang tidak kita pedulikan. Sejak Anda meletakkan kemarahan di lantai, Anda berhenti melihat dia sebagai seorang idiot dan mulai menyadari, “Oh ini semua berasal dari saya, tidak

ada hubungannya dengan dia. Ini hanyalah pikiran marah saya yang liar yang menciptakan sebab untuk penderitaan.”

Kadang-kadang kita mungkin berpikir, “Yah, itu hanya sedikit marah,” atau, “Ini hanya iritasi, bukan marah, jadi tidak apa-apa karena saya sebenarnya tidak merusak kebajikan apa pun.”

Akan tetapi kenyataannya tidak seperti itu. Jika kita melihat ke dalam pikiran kita, kita bisa melihat seberapa banyak kita dirusak oleh usikan ini dan betapa menyedihkannya kita sekalipun itu bukan amarah yang meledak-ledak. Saya tahu dari banyak pengalaman bahwa merasa terganggu itu tidak menyenangkan. Kita harus ingat bahwa keadaan mental merusak ini tidak sebanding kalau kita mencoba menuju ke arah menjadi Buddha serta menumbuhkan kasih sayang dan kebijaksanaan. Inilah saatnya ketika mencintai diri sendiri bisa bermanfaat. Berdasarkan rasa integritas dan penghargaan kita terhadap diri sendiri, mari kita tidak terganggu oleh kemarahan.





18 Desember

Lepaskan Kemelekatan Anda

Kebanyakan orang tidak memahami usaha untuk menjaga tubuh hingga mereka menjadi tua, sakit, dan bergerak menuju kematian. Pada waktu Anda muda, tubuh Anda menyenangkan. Sampai tidak lagi. Ada banyak orang yang sakit ketika mereka masih muda. Rasa sakit yang dapat ditimbulkan tubuh, dan kesusahan yang dapat ditimbulkan tubuh, bukanlah hal yang sepele. Namun kita biasanya melihat tubuh sebagai sesuatu yang indah. "Lihat, saya bisa bermain ski. Saya bisa melempar cakram terbang dan lembing. Lihat apa yang bisa saya lakukan. Tubuh ini fantastis." atau, "Lihat, saya bisa menari. Lihat apa yang bisa saya lakukan kala saya menari, tubuh ini hebat. Saya bisa melakukan semua hal menyenangkan ini dengan tubuh dan pergi arung jeram."

Banyak kegiatan menyenangkan ini hanya berlangsung sebentar dan Anda bisa terbunuh dalam proses melakukannya. Orang-orang memang tewas. "Mari kita bawa mobil balap...."

Kita tidak benar-benar berhenti dan berpikir, “Apa hubungan saya dengan tubuh ini? Bagaimana perasaan saya saat waktunya untuk melepaskan tubuh ini?”

Ketika saya berkata pada diri sendiri, “Siapa saya tanpa tubuh ini?”

Jawaban apa yang akan saya berikan pada diri sendiri dalam proses kematian? Adakah pengalaman tentang tidak memiliki ego atau kekosongan yang dapat diandalkan, yang akan membantu kita melepaskan rasa sakit dari pemisahan dengan tubuh dan semua identitas? Melepaskan diri dari semua harta benda kita juga. Tidak ada pilihan. Mereka tetap di sini, kita melanjutkan. Tidak peduli berapa banyak komputer kertas, kulkas kertas, dan perahu cepat kertas yang dibakar kerabat Anda untuk Anda. Berapa banyak uang dari bank neraka yang mereka kirimkan kepada Anda. Tidak ada yang ikut bersama kita.

Menariknya, teman dan kerabat kita membakar uang dari bank neraka, tetapi mereka menyimpan uang asli untuk diri mereka sendiri. Ini yang terjadi, bukan? Anda bekerja sangat keras untuk harta benda Anda, dan kemudian keturunan Anda berkelahi karenanya. Saya biasa mengatakannya sebagai suatu fakta. Kemudian keadaan itu terjadi dalam keluarga saya sendiri, yang tidak pernah saya duga. Dengan teman dan kerabat, hal yang sama terjadi. Tidak ada pilihan, saat kematian datang, kita harus mengucapkan selamat tinggal. Apakah kita siap untuk itu? Atau apakah kita sangat melekat pada orang-orang? Itu adalah pertanyaan yang harus kita tanyakan pada diri kita sendiri dan untuk kita lihat. Para guru besar mengatakan,

“Dalam persiapan untuk kematian, belajarlh untuk melepaskan kemelekatan ini.”

Tidak berarti bahwa Anda memberikan tubuh Anda sekarang, harta benda Anda sekarang, atau Anda jangan memiliki teman atau kerabat dari sekarang. Kita masih hidup di dunia dengan semua hal tersebut. Ini berarti bahwa kita melepaskan kemelekatan, keinginan, pengekanan, dan kelengketan terhadap hal-hal tersebut. Jika kita bisa melakukan itu dengan baik, maka mati akan seperti pergi piknik. Ini adalah pengalaman yang menyenangkan dan indah. Semoga kita menciptakan sebab untuk itu terjadi!





19 Desember

Komitmen terhadap Kebaikan

Setiap pagi sangat penting untuk meneguhkan kembali komitmen kita terhadap kebaikan. Guru-guru kita mengingatkan kita tentang hal ini lagi dan lagi, karena gangguan pikiran sangat kuat dan pikiran kita dengan mudah tersapu oleh mereka. Penting untuk secara teratur memikirkan nilai dan prinsip yang kita hargai dan kembali ke hati yang penuh kebaikan, dan berkomitmen padanya lagi. Walaupun hal-hal tidak berjalan sesuai keinginan kita, meskipun ada masalah di mana-mana, lagi dan lagi kembali untuk melihat dunia dan penghuninya dengan sikap penuh kebaikan dan memperlakukan diri kita sendiri dan orang lain dengan kasih sayang.



20 Desember

Merayap Keluar dari Lubang

Kadang-kadang dalam praktik kita, kita menggali diri kita sendiri ke dalam lubang yang dalam dan nyaman. Kita duduk di dalamnya dan berkata, “Dunia sedang berantakan, ada sesuatu yang salah dengannya, ada sesuatu yang salah dengan saya, semua ini sia-sia.”

Kita bisa tinggal di lubang itu cukup lama kendati sangat tidak nyaman, dengan batu dan pecahan yang menusuk kita di sini dan di sana. Kita terus mencoba untuk merasa nyaman alih-alih merencanakan bagaimana cara keluar. Kita bisa menghabiskan banyak waktu melakukan desain interior pada lubang kita ketika yang perlu kita lakukan hanyalah berhenti dan berkata, “Ada obat untuk situasi ini. Ada banyak orang di atas sana yang bisa melempar tali kepada saya kalau saya mau meminta tolong kepada mereka.”

Jika kita bisa mengumpulkan kekuatan untuk meminta tolong, mereka mungkin melemparkan tangga kepada

kita yang bahkan lebih mudah untuk dinaiki daripada tali. Demikian pula, jikalau kita melihat orang-orang di dalam lubang meminta tali, kita bisa memberi mereka tangga, atau bahkan seluruh pijakan teras tangga kalau lubang itu cukup besar.

Kita semua memiliki berbagai lubang yang kita gali untuk diri kita sendiri. Seiring bertambahnya pemahaman kita dalam Dharma, menarik untuk melihat bagaimana lubang yang kita gali sangat mirip setiap kali dengan hanya sedikit perbedaan. Kita mungkin meletakkan batu-batu tajam di tempat yang berbeda di waktu yang berbeda, tetapi bentuk lubangnya seringkali sama. Beberapa lubang kita memiliki bukaan kecil di bagian atas tetapi sangat besar di bagian bawah. Kita hanya berbaring di sana dan berpikir, “Saya tidak akan pernah bisa masuk melalui lubang kecil itu,” meskipun kita adalah orang yang membangunnya dan melompat ke dalamnya!

Untuk orang lain lagi, bagian bawah lubang sangat sesak dan sempit sementara bagian atas sangat besar dan lebar. Lalu saat mereka melihat ke atas, mereka berkata, “Oh itu terlalu menakutkan—besar sekali.”

Orang lain sudah merancang lubang mereka dengan sangat rapi sehingga ketika mereka berdiri untuk mencoba keluar, mereka menekan tuas yang membuat tumpukan tanah lain jatuh di atas mereka. Beberapa dari kita duduk di satu sisi lubang kita dan berkata, “Mungkin saya harus duduk di sisi lubang itu.”

Lalu kita pergi ke sisi lubang lain dan berkata, “Tidak, mungkin saya perlu berada di sisi sana,” tidak pernah menemukan tempat yang benar-benar nyaman. Barangkali

tampak konyol untuk berpikir seperti ini, tetapi penting untuk mengetahui bagaimana kita membangun lubang kita sendiri. Mungkin bahkan menggambarannya untuk melihat apakah mereka keras atau lembut. Seiring berjalannya waktu, kita akan menemukan lebih mudah untuk mendeteksi kapan kita sedang menggali lubang dan kapan kita duduk di dalamnya, kemudian kita bisa keluar dengan lebih mudah.





21 Desember

Di Dunia, Tapi Bukan dari Dunia

Praktik spiritual harus menjadi sesuatu yang dapat kita kaitkan dengan kehidupan sehari-hari dan dunia di sekitar kita. Saya diingatkan akan hal ini setelah menonton video sebuah kelompok orang dari berbagai agama yang pergi ke konferensi perubahan iklim Copenhagen 2009 untuk berbicara demi kelestarian lingkungan dan iklim. Praktik spiritual kita bertujuan untuk melampaui dunia dengan menghilangkan ketidaktahuan, kemarahan, dan kemelekatan yang mengikat kita dengan keinginan akan hal-hal tersebut. Namun keadaan yang melampaui ini harus sepenuhnya berlaku untuk apa yang sedang terjadi dengan makhluk hidup sekarang, tidak terlepas dari dunia di sekitar kita. Samsara yang kita lepaskan adalah lima agregat di bawah pengaruh ketidaktahuan dan penderitaan; ini tidak berarti menolak makhluk hidup yang berada di bawah pengaruh penderitaan dan karma, juga tidak menolak lingkungan tempat mereka tinggal. Jikalau kita peduli tentang makhluk hidup, kita juga harus

peduli tentang lingkungan mereka. Sangat penting untuk mengingat hal ini karena terkadang kita bertemu orang-orang spiritual yang tampaknya bersikap, “Lupakan dunia ini. Semuanya benar-benar berantakan, saya akan mewujudkan semacam keadaan trance yang sama sekali tidak terkait dengan apa yang terjadi di sini.”

Pencapaian tinggi yang kita tuju pasti terpisah dari kesadaran biasa kita, yang melihat hal-hal eksternal sebagai benar-benar ada. Namun alasan kita menargetkan keadaan pikiran ini dan berusaha menghilangkan penderitaan kita adalah agar kita dapat melayani dan memberi manfaat kepada dunia. Kita harus menjaga pikiran kita dalam Dharma tetapi kaki kita di bumi. Ini adalah benang tipis untuk berjalan di atasnya, karena kita sangat terbiasa mencengkeram keberadaan inheren setiap kali kita berhubungan dengan lingkungan eksternal atau makhluk lain. Namun kita harus menghilangkan cengkeraman itu dan tetap bisa berhubungan dengan dunia dan makhluk yang ada di dalamnya.



22 Desember

Pikiran Kita Seperti Anak Berusia Dua Tahun

Cobalah dan bersabarlah pada diri sendiri ketika pikiran Anda berperilaku seperti anak berusia dua tahun. Mereka menyebutnya “dua tahun yang parah” karena anak-anak sekitar usia ini mulai memahami gagasan tentang “aku” dan “milikku”.

Anak berusia dua tahun selalu berkata, “Ini milikku! Bukan milikmu.”

Dan, “Aku suka ini, aku tidak suka itu.”

“Si anu memulainya, bukan aku!” dan, “Kalau kamu tidak memberiku apa yang kuinginkan, aku akan marah dan mengganggu seluruh keluarga sampai kamu memberiku apa yang aku inginkan!”

Pikiran kita masih agak seperti anak berusia dua tahun, dan menjalani semua drama ini. Kita mungkin merasa muak dengan diri sendiri, berpikir, “Oh, saya sangat bossy,

saya sangat mengerikan, saya membuat seluruh keluarga marah. Saya hanyalah anak paling merepotkan di dunia.”

Kemudian kita kembali berteriak dan membentak pada semua orang, menyesali diri kita, dan mengisap jempol kita. Inilah mengapa kadang-kadang ajaran menggunakan istilah “makhluk hidup yang kekanak-kanakan”.

Anak kecil tidak menyadari bahwa perilaku mereka mempengaruhi orang lain; mereka tidak memiliki kapasitas untuk berpikir di luar diri mereka sendiri, dan kadang-kadang, sebagai orang dewasa, kita serupa. Daripada menjadi anak saat pikiran Anda bertindak seperti ini, Anda harus menjadi orang dewasa dan berbicara baik-baik dengan pikiran Anda, seolah-olah Anda sedang berbicara dengan anak kecil. Anda bisa berkata, “Saya tahu Anda marah tentang ini, dan ingin ini dan itu, tetapi orang dewasa harus belajar bagaimana menahan frustrasi tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, dan ini adalah waktu yang baik untuk melatih keterampilan itu.”

Hal lain yang tidak disadari anak-anak pada waktu mereka bertingkah dan berkelakuan buruk adalah bahwa mereka merusak diri sendiri. Anda mungkin mencintai mereka tetapi tidak ingin berada di sekitar mereka ketika mereka berteriak dan menangis, jadi perilaku mereka menyabotase keinginan mereka untuk memiliki hubungan baik dengan orang lain.

Ini sama sewaktu pikiran egois kita mengambil alih dan semua yang kita pikirkan adalah “aku” dan “milikku”, dan apa saja yang dunia sudah berutang kepada kita. Yang kita lakukan adalah menjauhkan orang lain padahal sebenarnya kita sangat ingin terhubung. Kala kita mempraktikkan

jalan Bodhisattwa dan pikiran kita yang kekanak-kanakan dan egois muncul, ingatlah bahwa kita merusak aspirasi spiritual terdalam kita untuk lebih menghargai makhluk hidup lainnya daripada diri kita sendiri dan mencapai pencerahan penuh untuk bekerja demi keuntungan mereka. Belajarlah untuk menyentuh cinta kasih dan welas asih Anda serta aspirasi Bodhisattwa Anda dan katakan, "Ini adalah yang paling penting."

Pikiran kekanak-kanakan mungkin melompat-lompat dan berteriak, "Aku, aku, aku, aku, milikku, milikku, reputasiku," tetapi kita dapat memilih untuk memperhatikan bagian yang dewasa karena lebih dapat diandalkan. Kita harus memberi nutrisi pada bagian dewasa kita yang dapat membantu bagian kekanak-kanakan kita tumbuh dewasa sehingga melepaskan egoismenya yang luar biasa agar bisa mencapai tujuan kita.

Ini agak seperti belajar berjalan—kita harus membangun otot mental kita dan belajar membantu diri kita dengan cara ini.



23 Desember

Segala Hal Ada pada Tingkat Penampakan

Segala sesuatu tampak begitu kokoh dan nyata bagi kita hampir sepanjang waktu. Kita merasa diri kita kokoh dan nyata, begitu pula semua orang yang kita hadapi serta situasi dan lingkungan tempat kita berada. Kemarin mungkin tampak kokoh dan nyata tatkala kita menjalaninya. Namun jika Anda mencoba mencari di mana hari kemarin berada, Anda akan menyadari bahwa segala sesuatu yang tampak begitu nyata dan kokoh kemudian sudah berubah atau benar-benar hilang.

Saat kita menjalani hari dan berinteraksi dengan orang lain, sangat membantu untuk selalu ingat perasaan kita bahwa ada “aku” yang nyata dan “orang lain” yang nyata adalah palsu. “Anda” dan “saya” hanya ada pada tingkat penampakan—ketika semua bagian, penyebab, dan kondisi yang diperlukan datang bersama, pikiran konseptual kita mengelompokkan hal-hal ini dan memberikan masing-masing label. Mudah lupa bahwa kita adalah orang yang menciptakan objek yang kita pikir benar-benar “di luar

sana” atau “di sini”. Mengingat fakta ini, dan merenungkan tentang ketidakkekalan, mulai melunakkan penampakan yang kokoh dari segala hal, membawa kita selangkah lebih dekat menyadari kesunyiaan.





24 Desember

Umpan Balik Positif dan Negatif

Bagaimana kita menguatkan perilaku positif pada orang lain? Kita bisa memuji tindakan atau orangnya, atau keduanya. Menurut saya, baik adanya jika kita melakukan keduanya, sehingga orang lain tahu apa yang mereka lakukan yang Anda setujui dan dapat menginternalisasi tindakan tersebut sebagai bagian dari identitas mereka. Misalnya, akan sangat baik untuk berkata, “Ketika kamu membersihkan kamarmu, itu adalah hal yang sangat baik untuk dilakukan, dan kamu adalah orang yang sangat penuh pertimbangan karena kamu tahu bahwa itu membuat semua orang di rumah senang.”

Sebaliknya, terutama dengan anak-anak kecil, mereka mungkin tidak tahu apa yang mereka lakukan yang Anda hargai. Sebaliknya, manakala Anda mencoba mendisiplinkan anak, Anda harus menekankan tindakan dan bukan karakternya. Kita harus mengatakan, “Tindakan itu merugikan, tindakan itu menyakiti perasaan seseorang.”

Namun orangtua sering mengatakan, “Kamu anak nakal,” yang membuat anak merasa sangat buruk tentang diri mereka sendiri dan terlukai ketika yang Anda coba lakukan hanyalah mengecilkan perilaku tertentu. Jikalau kita harus memberikan umpan balik negatif, membicarakan tentang tindakan akan jauh lebih mudah bagi orang lain untuk memahami daripada sesuatu yang mencaip karakter mereka. Sewaktu Anda mengatakan sesuatu kepada seseorang dan mereka bilang, “Saya tidak berpikir itu benar,” itu terdengar sangat berbeda daripada mengatakan, “Kamu pembohong.”

Itu adalah sesuatu yang perlu kita waspadai pada diri kita sendiri ketika kita sedang kesal pada seseorang. Kita biasanya marah pada orangnya padahal seharusnya kita marah pada perilakunya. Saat orang sangat marah pada seseorang, mereka biasanya berbicara tentang karakter mereka dan memanggil mereka dengan kata benda seperti “brensek, idiot, pembohong” dan sebagainya, atau kata sifat seperti “konyol, tidak dapat dipercaya” dan sejenisnya, alih-alih mengatakan, “Kamu melakukan ini, dan tindakan itu mengganggu saya.”

Fokus pada perilaku dapat membantu kita juga, karena berpikir “orang itu melakukan perilaku ini” mengurangi intensitas kemarahan kita. Memberitahu seseorang bahwa mereka adalah orang jahat atau orang baik tidak akurat, karena kita percaya setiap orang memiliki sifat-dasar Buddha. Dalam situasi lain, orang tersebut bisa bertindak berbeda dan mereka adalah teman kita, jadi selalu perilaku yang menjadi bahan keberatan. Pikiran yang menciptakan teman dan musuh ini, yang merupakan kata benda dan

kategori, benar-benar menghalangi kita untuk memaafkan orang dan menerima permintaan maaf. Memberi label pada orang, menghalangi kita untuk terhubung dengan orang tersebut serta mengembangkan welas asih.





25 Desember

Gelembung Karma

Secara umum, kita merasa seperti orang yang kokoh. Ada diri yang nyata di sini. Namun jikalau Anda melihatnya dari sudut pandang kehidupan berulang dan batin dan jasmani memiliki kontinum yang berbeda, maka kita mulai melihat bahwa apa yang kita miliki hanyalah semacam gelembung karma, bukan sesuatu yang nyata dan kokoh. Dengan mengatakan bahwa kita adalah gelembung karma, karma berarti bahwa kita sudah terkondisi, bahwa kita adalah hasil dari sebab yang diciptakan di masa lalu. Itu tidak berarti penentuan sebelumnya, tetapi merujuk pada kompleksitas luar biasa dari berbagai sebab yang mengondisikan siapa kita sekarang dan apa situasi kita. Pada waktu kita memikirkan hal itu, kita menyadari bahwa kita bukanlah kepribadian atau orang yang konkret, melainkan fenomena yang terkondisi. Dengan memahami bahwa kita terkondisi, berarti ada kemungkinan untuk berubah karena hal-hal yang terkondisi adalah ketergantungan, mereka tidak muncul dengan kekuatan mereka sendiri.

Seiring berubahnya kondisi kita, siapa kita pun berubah. Ini berarti bahwa kita memiliki kemungkinan untuk maju di sepanjang jalan dan menjadi Buddha yang terjaga sepenuhnya. Kita melakukan ini hanya dengan mengubah kondisi kita. Ketika kita masih muda, kita tidak memiliki banyak kontrol atas kondisi kita. Tidak banyak kontrol atas pengaruh luar, tetapi bahkan dari sebelah dalam kita tidak tahu bagaimana mengevaluasi kondisi yang kita terima. Sekarang kita lebih tua, kita mampu berpikir lebih logis dan lebih masuk akal sehingga mungkin untuk mulai secara sadar dan bijaksana mengubah cara kita mengondisikan hidup kita dan dengan demikian menciptakan sebab untuk menjadi orang yang jauh lebih bahagia dan kaya yang benar-benar bisa membuat hidup bermakna bagi dunia dan diri kita sendiri. Memiliki pandangan seperti itu tentang diri kita—hanya gelembung karma, tidak ada yang permanen atau konkret—mengingatkan kita tentang kemungkinan perubahan dan transformasi dan memberi kita visi harapan dan optimisme untuk masa depan. Memberi kita beberapa keyakinan, kepercayaan, dan iman pada potensi kita.



26 Desember

Merening Sendiri

Anda perlu belajar merening sendiri, dan ini cukup penting ketika Anda berada dalam Dharma. Anda belajar dari dan mendengarkan guru Anda, tetapi Anda merening sendiri. Terutama jika itu adalah tentang Dharma, Anda harus merening, “Apakah ini benar atau tidak benar?” Kalau saya berbicara tentang kekosongan, jangan hanya berpikir, “Baik, ada orang yang bilang segala sesuatu kosong dari keberadaan inheren jadi pasti begitu.”

Renungkan dan pahami itu. Dengan cara itu, pengertian tadi menjadi milik Anda dan Anda memahaminya di level internal yang dalam.

Ada hal lain yang perlu kita lihat juga, bukan hanya poin Dharma spesifik yang kita pelajari dari orang lain, tetapi merening sendiri dalam hal cara komunitas melakukan sesuatu, atau cara isu-isu sosial dipandang. Belajar dan dengarkan, dari guru dan orang lain, tetapi renungkan

sendiri. Jangan hanya mendengarkan dan berpikir, “Guru saya mengatakan demikian, jadi saya percaya.”

Kita pergi ke guru kita untuk belajar Dharma, bukan untuk belajar politik, bukan untuk belajar ekonomi sosial, atau topik-topik semacam itu.

Kita perlu mengambil prinsip-prinsip Dharma dan menerapkannya ke berbagai hal, tetapi lakukan dengan cara kreatif kita sendiri. Menjadi seorang monastik tidak berarti kita semua keluar dari cetakan kue yang sama. Tidak berfungsi seperti itu, karena kita semua datang ke dunia ini dengan bakat yang berbeda, watak yang berbeda, dan minat yang berbeda. Saya pikir kita harus mengenali kondisi tersebut dan bekerja dengan apa yang kita miliki dan menggunakan apa yang kita miliki untuk kebaikan semua makhluk. Alih-alih mencoba membuat semua makhluk cocok ke dalam lubang persegi yang sama, terutama jika Anda berbentuk bulat atau bintang atau segitiga, gunakan keindahan bentuk Anda untuk menguntungkan makhluk hidup, bukan malah menjepit diri Anda dan mencoba menjadi sesuatu yang bukan diri Anda. Saya belajar pelajaran itu dari mencoba menjadi seorang biksuni Tibet; tidak mungkin saya bisa cocok bagaimana mereka seharusnya bertindak. Ini adalah tindakan seimbang antara belajar dari orang lain dan merenung sendiri. Terutama di awal, Anda benar-benar ingin belajar dan mendengarkan. Namun lagi, bahkan kala Anda belajar dan mendengarkan, Anda harus merenungkan ajaran tersebut sendiri. Kalau seseorang mengatakan Anda memiliki kehidupan manusia yang berharga, apakah Anda lalu, “Ya, benar saya punya kehidupan yang berharga, karena Anda bilang begitu.”

Itu tidak akan memberikan stabilitas pada praktik Anda. Jika Anda benar-benar merenungkan sendiri tentang apa kualitas kehidupan manusia yang berharga itu, maka hal itu datang ke hati Anda menjadi apa yang Anda miliki.

Dalam hal ini, saya tidak mengatakan jangan menerima petunjuk apa pun. Terima petunjuk, tetapi coba pahami alasan petunjuk tersebut. Lihat apakah petunjuk itu ada dalam Dharma atau jikalau petunjuk itu ada dalam perbedaan budaya atau politik atau hal semacam itu. Kita dan guru kita bisa memiliki pandangan politik yang berbeda, kita bisa memiliki pandangan yang berbeda tentang isu-isu sosial. Anda harus merenungkannya dengan pikiran Anda sendiri sehingga Anda memahami petunjuk yang sebenarnya yang sudah Anda terima dan kemudian dapat menerapkannya ke pikiran Anda di masa depan.





27 Desember

Renungan

Renungkanlah sejenak tentang kebaikan orang lain, bukan hanya kebaikan dari teman dan keluarga, tetapi juga dari orang asing yang bekerja di masyarakat di mana pekerjaan mereka membantu kita. Renungkan tentang manfaat orang yang menantang kita sebab mereka membuat kita menemukan sumber daya dalam diri kita yang tidak kita ketahui sebelumnya. Renungkanlah sejenak tentang kebaikan orang lain. Lihat seberapa besar kita bergantung pada kebaikan orang lain, dan seberapa banyak manfaat yang telah kita terima. Tanggapi dari hati Anda dengan keinginan untuk membalas kebaikan tersebut; berharap untuk memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan semua makhluk hidup lainnya. Lihatlah praktik spiritual Anda sebagai salah satu cara bagi Anda untuk membuat dampak positif, karena dengan maju di jalur Anda sendiri, Anda mengembangkan lebih banyak kemampuan untuk memberi manfaat langsung dan bekerja demi kesejahteraan orang lain.



28 Desember

Menyenangkan Orang vs Memiliki Welas Asih

Ada perbedaan besar antara menyenangkan orang dan memiliki welas asih bagi mereka. Kita seringkali sangat bingung tentang hal-hal ini dan berpikir bahwa jika kita memiliki welas asih terhadap seseorang, maka tugas kita adalah membuat mereka bahagia. Sewaktu kita mencoba menyenangkan orang karena kita ingin persetujuan mereka, tidak ada ruang di pikiran kita untuk welas asih bagi mereka pada saat itu, karena perhatian kita tertuju pada diri kita sendiri, dengan cemas mengkhawatirkan apakah kita dapat melakukan apa yang kita pikir mereka ingin kita harus lakukan. Itu adalah jalan buntu total dalam hal Dharma dan praktik dalam hidup kita.

Kalau kita selalu mencoba menebak-nebak hati orang, mencari tahu apa yang mereka inginkan dan apa yang mereka butuhkan, kita sebenarnya tidak benar-benar tulus dengan mereka. Apa yang mereka inginkan atau apa yang mereka butuhkan terkadang bukanlah apa yang mereka inginkan dan butuhkan jika kita memiliki welas

asih terhadap mereka. Adalah benar-benar mustahil untuk menyenangkan orang lain dalam apa pun yang kita lakukan; mereka tidak akan pernah sepenuhnya puas dengan itu. Hal-hal seperti mencoba menyenangkan orang, memenangkan persetujuan mereka, dan membuat mereka menyukai kita, pada dasarnya berfokus pada diri kita sendiri.

Tatkala kita memiliki pikiran seperti ini, maka ruang untuk welas asih sangat sedikit. Dengan welas asih, Anda melihat situasi orang lain, mereka berada dalam samsara, mereka berada di bawah kendali penderitaan dan karma mereka. Kita memiliki welas asih kepada mereka, dan apa yang kita bawa kepada mereka bukanlah lagu dan tarian kita, pertunjukan atau mencoba menyenangkan mereka, tetapi hanya siapa kita, kehadiran yang penuh welas asih. Ketika kita memiliki welas asih yang tulus, tindakan kita menjadi sedikit lebih spontan. Entah bagaimana, orang-orang tampaknya mendapatkan manfaat lebih banyak daripada saat kita berusaha begitu keras. Ini adalah hal yang harus direnungkan, perbedaan antara menyenangkan dan memenangkan persetujuan orang, memiliki kepedulian terhadap mereka, dan jenis welas asih yang dibicarakan oleh Buddha.



29 Desember

Apa Pun yang Bersatu, Akan Berpisah

Buddha mengatakan bahwa apa pun yang bersatu juga harus berpisah; tidak ada jalan keluar dari itu. Yang penting adalah kita memiliki keadaan mental yang baik dan kebaikan saat kita bersama, dan kita menggunakan waktu itu untuk belajar dan berlatih. Ketika kita pergi, kebaikan apa pun yang sudah kita kembangkan dapat mempengaruhi siapa pun yang kita temui, apakah mereka teman, musuh, atau orang asing. Kita tidak melihat hikmah, kebaikan, dan welas asih yang telah kita kembangkan sebagai kue yang tidak berubah dengan kuantitas atau kualitas terbatas, tetapi sebagai sesuatu yang harus dibagikan dan terus-menerus ditingkatkan.



30 Desember

Kebiasaan

Kita pada dasarnya adalah makhluk yang memiliki kebiasaan. Kita memiliki kecenderungan untuk terus melakukan hal yang sama berulang kali. Beberapa kebiasaan mental, emosional, verbal, dan fisik kita mendukung untuk pembebasan dan beberapa dari mereka tidak. Hanya karena kita memiliki kebiasaan, bukan berarti kebiasaan itu adalah kita atau itu permanen. Kebiasaan hanyalah fenomena yang dikondisikan. Banyak dari apa yang kita lakukan dalam praktik Dharma adalah memperhatikan kebiasaan mental, fisik, dan verbal tersebut—terutama yang mental—dan mengondisikan diri kita kembali dan mentransformasikan energi kita sehingga berjalan ke arah yang konstruktif.

Tanpa berusaha, kita mengenali kebiasaan orang lain. Jika kita hidup dengan seseorang atau melihat mereka secara teratur, maka kebiasaan mereka dalam berpikir, merasakan, berbicara, dan bertindak menjadi jelas bagi kita. Kebiasaan kita tidak begitu jelas bagi kita. Atau terkadang jelas, tetapi

kita sangat terjebak di dalamnya. Kita membela kebiasaan kita. Kita tidak ingin mengubah kebiasaan kita. Hal itu dapat menyebabkan penderitaan yang sangat besar.

Adalah baik untuk waspada, bukan hanya sekadar atas kebiasaan orang lain, tetapi untuk melakukan penelitian dan mengetahui kebiasaan kita. Apa gerakan dan tindakan yang menjadi kebiasaan kita? Apa pola pikir yang kita ikuti secara rutin? Bagaimana kita biasanya berbicara?

Buddha mengatakan, “Jangan terlalu memperhatikan apa yang orang lain lakukan dan tidak lakukan, tetapi lihatlah tindakan kita, apa yang kita lakukan dan tidak lakukan.”

Itu adalah hal utama dalam praktik kita—melihat kebiasaan kita dan kemudian mengevaluasi mana yang mengarah ke kebahagiaan jangka panjang dan mana yang mengarah ke kesengsaraan. Kemudian kita mempelajari teknik yang diajarkan Buddha untuk menundukkan yang tidak bermanfaat dan untuk meningkatkan dan mempertahankan yang bermanfaat.





31 Desember

Batin yang Jernih

Seiring kita menjalani kehidupan dan seiring kita menjalani praktik sehari-hari, kita harus mengingat bahwa kadang-kadang batin kita seperti berada dalam awan, tetapi langit masih ada—langit tidak hilang hanya karena ada awan. Kita harus mengingat bahwa pada suatu titik awan akan hilang, dan Anda bisa melihat langit yang terbuka dan jernih.

Demikian juga, sifat-dasar batin kita adalah sesuatu yang jernih, sesuatu yang tidak tercemar. Tidak secara inheren tercemar, jadi kita tidak secara inheren jahat, cacat, atau memalukan dalam hal apa pun. Sifat-dasar jernih dari batin masih ada, tetapi tertutup oleh ketidaktahuan, kemarahan, dan keterikatan seperti awan yang kadang-kadang mengelilingi Wihara. Awan bukanlah sifat-dasar langit, dan kemelekatan bukanlah sifat-dasar batin.

Kadang-kadang banyak kemelekatan mungkin muncul dan seolah-olah kita berada dalam awan untuk sementara

waktu, tetapi penting untuk diingat bahwa keadaan itu bukanlah siapa kita, itu bukanlah sifat-dasar batin. Jadi, jangan tegang dan terbungkus tentang itu saat kondisi tersebut terjadi. Jangan terlalu serius dan mulai menilai diri sendiri. Kita bisa berkata, "Oke, batin hari ini seperti awan, tetapi sifat-dasar murni masih ada," dan kemudian kita benar-benar bisa memiliki keyakinan dan kepercayaan dalam hal itu.





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)