

Tiga Ajaran

Tenzin Palmo
Tiga Ajaran

| *Meneduhkan dan menyegarkan batin*



Penerbit Dian**Dharma**

Tiga Ajaran | *Meneduhkan dan Menyegarkan Batin*

Tenzin Palmo

viii + 94 hlm; 14,5x21 cm

Judul Asli: Three Teaching

Penerjemah: Lena Tambo

Penyunting: Hendra Lim

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Cetakan Pertama: Juni 2015

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

PENERBITAN DIAN DHARMA

NMID : ID2020043491782

A01



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

DAFTAR ISI

Pendahuluan -vii-

1 | Ajaran Pertama: Retret -1-

2 | Ajaran Kedua: Praktik Mahamudra -31-

3 | Ajaran Ketiga: Sadar penuh -65-

Biografi Singkat -93-

Pendahuluan

Buku ini berisi materi dari tiga ceramah yang disampaikan di beberapa pusat Dharma di Singapura selama bulan Mei 1999. Pendengarnya kebanyakan adalah para profesional Tionghoa kelas menengah yang, di tengah-tengah kehidupan mereka yang penuh dengan tekanan dan stres tingkat tinggi, sedang mencari—dan jumlahnya semakin bertambah—sebuah sarana/upaya yang tepat untuk menghadapi ketegangan yang terus menerus terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan mendapatkan kedamaian dan kejernihan dalam hidup mereka. Mereka mencari dimensi spiritual bagi kehampaan hidup mereka, meskipun mereka kaya secara materi.

Ketika saya berbicara kepada banyak orang, tujuan utamanya adalah menyampaikan ajaran yang bisa dipraktikkan dan bermanfaat. Bukan sekedar kata-kata yang menantang secara intelektual dan memuaskan secara emosi, tetapi petunjuk-petunjuk yang biasa diterapkan dan menggerakkan mereka untuk berupaya menolong diri mereka sendiri—dan juga orang lain. Lagipula kebanyakan yang hadir bukan biksu, biksuni, dan pertapa seperti jaman dulu! Mereka adalah orang kebanyakan yang memiliki keluarga, pekerjaan, dan

tanggungjawab sosial. Oleh sebab itu adalah tidak tepat berbicara kepada mereka seperti seakan-akan mereka telah meninggalkan kehidupan duniawi dan tidak melakukan apa pun sepanjang hari kecuali praktik Dharma formal.

Kebanyakan dari mereka adalah umat Buddha yang tulus dan berdedikasi yang memiliki sangat sedikit waktu untuk praktik formal. Oleh karena itu, saya berusaha untuk menggunakan kata-kata yang tepat untuk membantu dan menyemangati mereka yang berada dalam situasi ini. Jika tidak, Dharma menjadi tidak berarti bagi mereka. Di masa lalu, beberapa tradisi terlalu menekankan meditasi duduk sebagai satu-satunya praktik untuk mencapai pencerahan. Kehidupan dengan keluarga dan pekerjaan dipandang sebagai halangan untuk berpraktik. Untuk memperbaiki ketidakseimbangan ini, perlu ditunjukkan bahwa kehidupan kita sehari-hari—saat hidup dengan sadar-penuh dan keterbukaan hati—adalah fondasi praktik Dharma. Hubungan kita dan kehidupan kita sehari-hari adalah sarana untuk mengembangkan kualitas yang dibutuhkan di jalan menuju pembebasan.

Jadi ceramah ini tidak menjelaskan filosofi Buddhis yang rumit, atau instruksi detail untuk latihan meditasi. Ceramah ini hanyalah kata-kata dorongan untuk mengingatkan umat Buddhis awam bahwa kita semua mempunyai potensi perubahan batin ke arah yang lebih baik dan kita semua dapat melakukannya, jika kita mau.

Tenzin Palmo

1

*Ajaran Pertama:
Retret*

“

Cinta yang sejati adalah memikirkan orang lain,
bukan diri sendiri.

“

Pada dasarnya, ada dua kondisi utama yang kita perlukan dalam praktik Buddhis. Yang pertama adalah kita dapat menarik diri dari masyarakat selama waktu tertentu, apakah itu beberapa jam, beberapa hari, beberapa bulan, atau beberapa tahun. Yang kedua adalah kemampuan membawa pengalaman apa pun yang telah kita dapatkan dari pengalaman isolasi tersebut kembali ke dunia—ke dalam hubungan-hubungan kita dan ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Seperti menarik napas dan mengeluarkan napas, kita memerlukan keduanya.

Kadang-kadang kita merasa terinspirasi setelah mengetahui kebajikan yang dihasilkan dari melaksanakan retret – tiga tahun, tujuh tahun, atau seumur hidup. Kita lalu berpikir bahwa kita pasti akan mendapatkan sesuatu juga jika kita bisa melakukannya. Sayangnya, kita hanya umat Buddha biasa sehingga kita tidak bisa. Akibatnya, kita putus harapan dan merasa latihan kita tidak akan menjadi sangat dalam.

Sebenarnya bukan kuantitas yang penting melainkan kualitas. Seseorang bisa saja duduk di retret tiga tahun tetapi pikirannya sibuk sehingga tidak banyak yang ia dapat. Atau, ia hanya bermeditasi dalam retret tiga hari tetapi berlatih dengan sangat fokus. Sesungguhnya dalam tiga hari itu saja ia bisa mengalami banyak transformasi. Jadi saya pikir masalahnya bukan lamanya waktu, atau berapa banyak

mantra yang Anda rapalkan, berapa banyak sujud yang Anda lakukan, berapa banyak ini, berapa banyak itu. Ini bukan rekening bank spiritual yang sedang kita kumpulkan. Pertanyaan penting yang selalu harus kita tanyakan adalah—secara mendasar, apakah sudah ada perubahan?

Seorang pandita terkenal dari abad kesebelas mengatakan bahwa cara kritis untuk menilai praktik semua jenis retret adalah apakah di akhir retret tersebut semua emosi negatif kita—kemarahan, ketakutan, delusi kita—telah berkurang atau tidak. Bahkan apabila kita telah melakukan retret selama dua belas tahun, tidak ada yang bisa dicapai apabila kita masih mempunyai masalah-masalah internal yang sama, kemarahan yang sama, kemelekatan yang sama terhadap materi, kemelekatan dan ketakutan yang sama, delusi pikiran yang sama.

Berapa juta pun mantra yang telah kita rapalkan, berapa pun banyaknya tantra batin yang telah kita capai, itu tidak penting. Semua latihan ini tidak berarti apa-apa apabila mereka tidak mentransformasi pikiran. Apabila kualitas pikiran kita masih tetap sama seperti saat kita datang, kita tidak membuat kemajuan. Dan yang lebih buruk lagi adalah kita mungkin akan merasa sangat bangga karena merasa saat ini kita adalah praktisi yang hebat. Kita sangat senang dengan diri kita sendiri dan berkata, “Saya telah menyelesaikan retret ini. Saya adalah seorang ahli dalam latihan ini.” Kenyataannya, hal itu justru menambah *kilesa* di atas tumpukan *kilesa* lainnya yang belum bisa kita hilangkan. Sekarang kita punya *kilesa* yang baru!

Mohon mengerti bahwa ini amat sangat penting. Latihan apa pun yang kita lakukan bertujuan untuk mengembangkan pikiran, mentransformasikan pikiran agar kita bisa menolong orang lain dengan tulus. Apabila ini tidak terjadi, dan kita akhirnya kita hanya

merasa puas dan pintar karena kita adalah seorang praktisi Dharma yang hebat karena bermeditasi tiga jam setiap hari, selalu berlatih dan menceritakan ke orang-orang seberapa sering kita berlatih dan sepagi apa kita bangun – jadi apa gunanya berpraktik Dharma? Anda paham?

Ego

Semua latihan Dharma kita adalah untuk mengurangi ego, bukan untuk menambahnya. Kita harus berhati-hati dengan ini. Menjadi seorang profesional Dharma bukan sesuatu yang baik. Kita ingin dilihat orang lain sebagai sosok yang sangat spiritual, kita seorang praktisi vegetarian yang baik, kita tidak pernah merokok, kita tidak pergi ke bar-bar karaoke, kita bukan seperti orang duniawi lainnya. Kita adalah orang spiritual profesional. Kita sangat puas dengan diri kita sendiri.

Tentu saja Ego senang akan ini. Ego benar-benar memanjakan dirinya sendiri, “Lihat aku, aku sangat hebat dibandingkan dengan orang-orang terdelusi di sekitar saya, saya jauh lebih disiplin, saya sangat lebih terkendali.”

Jadi kita harus waspada. Kita meski berhati-hati sehingga tujuan praktik Dharma kita menjadi murni. Karena khayalan dan Ego licik malah bisa memperkuat masalah-masalah yang sebenarnya kita sedang usahakan untuk dilenyapkan. Itu hanyalah cara lain dari Ego untuk duduk santai dan merasa sangat baik. Ini akan terjadi kepada orang-orang yang menjalankan retret; mereka akan merasa puas karena telah melakukan praktik ini.

Keuntungan *Retret*

Meskipun demikian, sangatlah baik untuk menyiapkan waktu dari kehidupan kita sehari-hari, gunakan waktu sepanjang hari dan semampunya di malam hari untuk secara total berkonsentrasi pada latihan spiritual dan tidak diganggu rutinitas sehari-hari. Ini pasti sangat bermanfaat.

Mana yang lebih baik? Menjalani *retret* dalam sebuah kelompok atau sendirian? Saya lebih menyarankan untuk mulai dari *retret* bersama kelompok. Dalam kelompok *retret*, Anda mendapatkan dukungan dari setiap orang di sekitar Anda juga, karena setiap orang juga bermeditasi dalam kelompok, Anda tidak bisa mulai bimbang atau tiba-tiba berpikir, “Ah, ini tidak ada gunanya,” dan lalu bangkit dan pergi untuk membuat secangkir teh. Apa pun yang Anda rasakan, Anda harus tetap duduk. Anda bahkan harus tetap duduk meskipun Anda bangun di pagi hari dengan sakit kepala. Anda dapat memikirkan ribuan kegiatan yang harus Anda lakukan, tetapi Anda harus tetap duduk. Itu menguatkan disiplin.

Misalnya ada seseorang yang belum pernah ikut *retret* sebelumnya dan dia memutuskan untuk memulai *retret* sendirian. Mudah baginya untuk memulai dengan penuh semangat lalu semangatnya semakin lemah dan lemah hingga akhirnya hilang. Itu tidak terjadi dengan latihan dalam kelompok. Dalam kelompok biasanya juga ada seorang ketua atau guru dan itu akan sangat membantu, karena guru tersebut akan mengarahkan upaya setiap orang ke arah yang sama serta memberikan instruksi-instruksi dan nasihat. Apabila Anda punya masalah, ada seseorang yang dapat Anda tanyakan.

Jika seseorang berlatih seorang diri, ada banyak masalah yang bisa terjadi. Ia mungkin tidak disiplin, atau mungkin terlalu disiplin

sehingga terlalu memaksakan dirinya. Selain itu, berhubungan dengan pikiran adalah kegiatan yang sangat halus. Seluruh alam semesta berada dalam pikiran kita sendiri; tingkat dan kedalamannya tak terbatas. Umumnya potensi pikiran yang kita akses sangat-sangat sedikit dan dangkal. Jadi selama retret, saat kita mencurahkan seluruh perhatian kita pada latihan, saat permukaan pikiran mulai tenang, ketenangan itu membuka gerbang semua pengalaman dari banyak tingkatan batin yang belum diketahui. Kita belum mengaksesnya sebelumnya, dan apa yang terjadi bisa sangat menakutkan. Bahkan pengalaman yang baik sekali pun bisa menakutkan. Anda tidak akan tahu apa yang pikiran akan tumpahkan.

Dalam pikiran, ada kebaikan dan kejahatan, dan orang tidak akan tahu yang mana yang akan keluar melalui pintu terbuka tersebut. Oleh karena itu, di awal seseorang mulai berlatih, sangatlah berguna mendapatkan guru-guru yang berkualitas untuk membimbing, dan berada bersama orang lain. Jika seseorang tertarik untuk melakukan retret intensif, ia dianjurkan untuk melakukannya bersama-sama dengan orang lain.

Ini karena ia belajar bagaimana berlatih dengan benar dan mempelajari kecepatan yang harus diterapkan dalam latihan. Karena ini juga poin lainnya. Harus ada keseimbangan antara menjadi terlalu santai—Anda tahu, tidak berusaha dengan sungguh-sungguh, tidak meluangkan cukup waktu sehingga tidak akan banyak yang bisa dicapai—dan terlalu memaksa. Bagi kebanyakan orang yang menjalankan retret sendirian, biasanya kesalahan yang kedua. Orang terlalu memaksakan diri. Harapan akan apa yang harus dicapai terlalu tinggi dan tidak realistis.

Pencapaian

Sebuah kata tentang mencapai keberhasilan. Anda tahu, orang Singapura selalu merasa bahwa mereka harus mencapai keberhasilan. “Saya harus mencapai sesuatu, saya akan mendapatkan sesuatu dari *retret* ini. Harus melakukannya! Itu benar-benar menimbulkan masalah. Itu hanya menciptakan lebih banyak tekanan pada pikiran, lebih banyak stres. Kualitas-kualitas pikiran yang mendambakan keinginan untuk berhasil, ingin mendapatkan sesuatu, merupakan penghalang besar dalam diri mereka sendiri. Dan biasanya orang hanya akan mendapatkan apa yang kita sebut *Loong*—sejenis ketidakseimbangan *Qi*, saat elemen lembut tubuh secara total menjadi tidak seimbang. Orang bisa menjadi sangat sakit. Mereka menderita sakit kepala hebat, mereka merasa sangat sakit—mereka merasa sangat marah, tersinggung, dan tegang.

Itu adalah masalah yang cukup serius, karena saat itu terjadi, berlatih apa pun menjadi sangat sulit. Latihan apa pun yang dilakukan orang itu akan membuatnya menjadi semakin buruk. Itu seperti lingkaran yang jahat, karena kemudian saat Anda melakukan beberapa latihan, Anda akan menjadi semakin tegang. Dan ketegangan tersebut akan menciptakan lebih banyak *Loong* dan itu hanya akan berputar dan berputar dan berputar. Jadi pada saat kita berlatih sangat penting bagi kita untuk benar-benar memperhatikan indra batin kita atas apa yang pantas, dan tidak memiliki tujuan lahiriah yang kita berusaha untuk capai.

Kita tidak menerapkan perilaku bisnis ke dalam dunia *Dharma*. Akar dari gagasan tentang pencapaian adalah *Ego*, dan kita mencoba untuk meninggalkan itu semua. “Saya telah merapalkan seratus juta mantra. Mereka hanya merapalkan sepuluh.” Kita kembali lagi pada masalah kuantitas tentang, “Saya telah melakukan sebanyak ini. Saya

telah mencapai sebanyak itu.” Secara keseluruhan ini menimbulkan masalah. Bukan itu yang ingin kita lakukan, membawa bingkai pikiran duniawi yang dikendalikan oleh Ego ke dalam latihan Dharma kita. Kita sedang mencoba untuk menembusnya, menenangkan pikiran dan belajar bagaimana melepaskan dan melihat melalui Ego dan semua sasaran dan tujuan Ego.

Seseorang bertanya kepada seorang Lama, “Apa sasaran dan tujuan meditasi?” Beliau menjawab, “Meditasi menghadapi gagasan tentang mempunyai tujuan.” Mengapa kita tidak duduk dan mempraktikkan latihannya, hanya karena itu adalah hal yang menyenangkan untuk dilakukan dan bukan karena kita ingin mencapai sesuatu? Kita tidak ingin mendapatkan apa-apa dari itu, kita hanya merasa menyenangkan untuk duduk. Sungguh, hanya karena menyenangkan untuk duduk, lakukan latihan Anda, lakukan meditasi Anda. Apa yang lebih menyenangkan? Itu saja sudah cukup, dan apabila kita bisa menenangkan pikiran kita tetapi pada saat yang sama sepenuhnya menenggelamkan diri kita ke dalam latihan karena kita menikmatinya, dan hasilnya nanti akan muncul dengan sendirinya.

Jadi kita tidak perlu melihat situasi retret sebagai sejenis les privat intensif sebelum ujian. Itu adalah waktunya untuk benar-benar hanya menyadari apa yang kita lakukan sekarang, dan hanya melakukannya.

Membuka Pikiran pada Keindahan Latihan

Untuk pokok bahasan ini, saya harus menambahkan bahwa akan sangat membantu untuk mendorong pikiran kita untuk bekerja sama. Apabila saat berlatih pikiran kita menolak, bosan, dipaksa melakukan sesuatu hanya karena Anda pikir Anda harus melakukannya tetapi Anda tidak benar-benar ingin melakukannya, maka itu akan menciptakan

konflik dan ketegangan. Jadi di awal memulai latihan apa pun, adalah penting bagi kita untuk benar-benar duduk dan memikirkan motivasi kita. Mengapa kita ingin melakukan ini.

Kita lalu bisa mendorong pikiran untuk menyadari betapa bermanfaat dan menggembirakannya latihan ini—bahwa ini tidak menyakiti pikiran, malah akan menolong pikiran. Dan yakinkan pikiran untuk bekerja sama, karena apabila pikiran bekerja sama dan berlatih dengan antusiasme, itu sudah hampir setengah dari pertempuran.

Sebagai contoh, apabila kita ingin menonton film yang menarik atau membaca buku yang seru, kita tidak perlu memaksa pikiran untuk berkonsentrasi. Kita benar-benar tenggelam dalam drama atau buku tersebut. Dengan sendirinya pikiran sudah berada di sana. Masalahnya adalah apabila ada seseorang mencoba untuk mengalihkan perhatian kita dari film atau buku tersebut. Tanpa seorang pun berdiri di sana untuk memerintahkan kita untuk berkonsentrasi, kita sudah berkonsentrasi. Pikiran menikmati apa yang dilakukannya dan kita harus hadirkan kualitas seperti itu ke dalam latihan kita.

Kita seyogianya menjalankan latihan dengan antusiasme tulus, karena kita paham akan manfaat dan kebahagiaan dari pikiran yang “jinak”, pikiran yang tidak lagi sepenuhnya didominasi oleh emosi-emosi negatif. Kita harus terdorong untuk berlatih agar mencapai pikiran yang lebih bebas, lebih sederhana, dan jernih. Kita bukan guru pengawas yang berdiri dengan cambuk, mendisiplinkan pikiran agar menjadi baik. Kita tidak mencambuki pikiran, kita dengan terampil memengaruhi pikiran untuk berlatih demi manfaat bagi dirinya sendiri dan semua orang di sekitar dan akhirnya seluruh dunia, karena apa yang kita pikirkan memengaruhi semuanya. Kita harus terapkan sikap ini ke dalam latihan.

Sebagai contoh misalnya Anda berlatih Anapanasati (konsentrasi napas) atau apabila Anda berlatih visualisasi Chenrezig. Apabila Anda memvisualisasikan Chenrezig enam kali sehari, dari hari ke hari, minggu ke minggu, seperti menonton program televisi yang sama. Dapatkah Anda bayangkan menyaksikan program televisi yang sama enam kali sehari, dari hari ke hari, minggu ke minggu? Itu suatu penyiksaan!

Tetapi bagi pikiran saya, itu adalah hal yang menarik dalam memulai sebuah retret. Kadang-kadang minggu pertama Anda berpikir, “Astaga, ini sangat membosankan,” dan mungkin minggu pertama memang agak membosankan. Tetapi saat Anda mulai terbiasa dan latihan itu sendiri mulai terbuka, potensinya mulai terlihat. Pikiran kemudian menjadi sangat mengagumkan.

Suatu kali saya menjalani retret tiga tahun dimana saya melakukan latihan yang sama empat kali sehari. Dan pada akhirnya, saya merasa pikiran saya lebih mengagumkan daripada saat saya mulai. Karena apabila pikiran tahu yang seseorang sedang lakukan, ia baru mulai mekar seperti bunga kecil. Saat kuncupnya mulai merekah, Anda melihat banyak kelopak bunga dan akhirnya mekar sempurna memperlihatkan keindahannya secara utuh.

Setiap latihan berpotensi mewujudkan ini. Saat kita pertama kali melihatnya, ia sangat menarik seperti sebuah kuncup. Dalam kuncup ini terdapat potensi bunga yang indah di dalamnya. Tetapi kita harus sabar—Anda tiba-tiba bisa begitu saja mencabut kelopak-kelopak bunga tersebut, bukan? Bukan begitu caranya. Kita harus menunggu dengan tenang dan memberinya kehangatan serta kelembaban dari perhatian kita. Pada akhirnya, proses berulang ini dengan sendirinya akan membuat kuncupnya mekar. Jadi itulah sebabnya mengapa kita ikut retret, karena retret memberikan waktu dan ruang pada kita, untuk terbuka.

Biasanya latihan harian kita hanyalah bagian kecil dari keseharian kita. Setelah itu kita kembali ke kehidupan biasa kita, ke keluarga kita, pekerjaan kita, dan kehidupan sosial kita. Meskipun kita mungkin disiplin, sulit untuk memelihara latihan ini dalam kehidupan kita sehari-hari. Kekuatannya melemah. Ini seperti memasak. Memasak menjadi sulit apabila api dinyalakan terlalu besar tetapi kemudian dimatikan, dan esok Anda nyalakan dan matikan lagi. Yang Anda perlukan adalah panas tetap untuk memberi waktu agar masakannya matang.

Itu semua adalah tentang retret, tentang memasak. Apabila Anda berada dalam situasi retret yang sangat tertutup di mana Anda tidak melihat orang lain dan Anda sangat intensif dalam latihan, itu bagaikan berada dalam alat masak bertekanan, karena tidak satu pun uapnya keluar. Tetapi karena itu adalah alat masak bertekanan, seseorang harus berhati-hati atau ia akan meledak. Mungkin lebih baik menggunakan alat masak ringan. Butuh waktu lebih lama tetapi makanannya juga sangat lezat dan tidak gosong.

Ini adalah suasana retret, bukan sesuatu yang perlu ditakuti. Kesempatan untuk berlatih, baik bersama orang lain atau sendirian, adalah sesuatu yang menggembirakan. Seseorang harusnya bergembira karena ia punya karma baik serta sebab dan kondisi yang memungkinkannya untuk memiliki kesempatan untuk benar-benar mendedikasikan dirinya sendiri menuju kehidupan spiritual.

Melatih Pikiran dengan Lembut

Dalam tradisi Tibet, biasanya retret dibagi dalam empat atau kadang-kadang enam sesi. Secara umum latihan yang sama diulang dalam setiap sesi, kadang-kadang ada tambahan pada sesi yang pertama dan yang terakhir. Tetapi pada dasarnya, Anda mengulangi latihan yang sama berulang-ulang. Ini bagaikan seorang musisi yang

sedang mempelajari sebuah instrumen. Anda harus terus berlatih berulang-ulang sampai Anda melakukannya dengan benar. Tetapi Anda melakukannya hanya karena Anda senang latihan, bukan senang mencapai keberhasilan. Ini adalah kegembiraan besar, hanya dengan bisa duduk dan hadir pada saat ini, dan menyerap diri sendiri ke dalam latihan. Itu sudah cukup.

Saat seseorang berada dalam retret, khususnya apabila sendirian, ia harus menjaga pikirannya bukan hanya pada saat sedang latihan formal saja tetapi juga dalam sesi non formal. Saat itu penting untuk tidak membiarkan pikiran mengembara sesuai keinginannya, seperti pepatah tubuh berada dalam gua dan pikiran berada dalam keramaian pasar murah.

Jadi Anda tidak menghabiskan waktu berbelanja di plaza-plaza atau makan di restoran favorit Anda atau bahkan dengan keluarga Anda. Nanti ada waktunya untuk itu semua. Ini bukan waktunya bagi pikiran untuk mengembara seperti biasanya. Ini sangat penting. Pikiran seseorang harus berada bersama tubuhnya. Seseorang harus tetap memfokuskan pikirannya di sini dan pada saat ini, atas apa yang terjadi di sini dan pada saat ini.

Sebagai contoh, apabila seseorang melakukan latihan Chenrezig, maka retret adalah sebuah kesempatan yang sempurna untuk benar-benar dapat memadukannya ke dalam kehidupan sehari-hari—untuk melihat diri sendiri sebagai Chenrezig, untuk melihat lingkungannya sebagai Tanah Suci Potala dan untuk mendengar semua bunyi sebagai mantra-mantra. Saya melihat diri saya sendiri sebagai Chenrezig dan semua makhluk sebagai Chenrezig. Atau semua pria adalah Chenrezig dan semua wanita adalah Tara. Tetapi itu lebih sulit saat Anda harus berhadapan dengan orang yang tidak terbiasa akan latihan tersebut. Anda menjadi pura-pura saja.

Tetapi apabila Anda berada dalam retret tidak bicara dengan orang lain (karena meskipun Anda berada dalam kelompok, Anda tidak berbicara; setiap orang sangat tenang), maka akan muncul kesempatan sempurna untuk mengembangkan identitas dengan para *deity* dan untuk melanjutkannya ke dalam aktivitas apa pun yang sedang dilakukan. Ketika sedang makan, berjalan, memandang langit, mandi atau berada dalam kamar mandi, atau melakukan apa pun juga.

Sebagai contoh, apabila kita berlatih Wipassana atau konsentrasi pada keluar masuknya napas. Kita tidak begitu saja mengabaikan latihan tersebut selama masa di antara latihan formal—kita membawanya bersama kita. Apabila melakukan meditasi pernapasan, maka ketika melakukan kegiatan apa pun, kita juga bisa sadar atas keluar masuknya napas. Kita bisa sadar akan tubuh saat tubuh bergerak, saat duduk, atau saat berdiri atau berjalan. Itu adalah kualitas memadukan latihan ke dalam setiap kegiatan yang kita lakukan, setiap pikiran yang kita pikirkan—inilah yang sedang kita usahakan.

Apabila kita pikir bahwa latihan adalah sesuatu yang dilakukan hanya dengan duduk di bantal, berarti kita tidak mengerti arti latihan Dharma. Latihan Dharma bertujuan untuk menerapkan latihan tersebut ke dalam setiap sisi kehidupan kita. Tidak ada cara yang lebih baik untuk mempelajari bagaimana melakukannya selain dalam lingkungan retret.

Lingkungan Retret

Dalam retret, Anda mempunyai ruang. Anda tidak perlu berinteraksi dengan orang lain, jadi Anda mempunyai kesempatan untuk membawa kualitas kesadaran ke dalam setiap kegiatan yang

Anda lakukan. Itu adalah lingkungan yang sangat mendukung. Saat seseorang memahami ini, merasakannya, maka ia sudah boleh untuk mulai belajar bagaimana memadukannya dalam kehidupan sehari-hari yang tentu saja jauh lebih menantang. Tetapi sangat sulit untuk menciptakan lingkungan internal tersebut apabila Anda tidak punya dasarnya, kecuali Anda telah merasakannya pertama kali.

Retret-retret bisa sangat membantu karena mereka memberi kita kesempatan untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman yang otentik, jadi setidaknya ada beberapa dasar yang kemudian dapat mulai kita bangun dan selaraskan dengan pengalaman-pengalaman sehari-hari. Selain itu, apabila seseorang hanya melakukan latihan hariannya di pagi hari, lebih sulit untuk belajar bagaimana merasakannya sepanjang hari.

Jadi saya akan menganjurkan bagi setiap orang untuk setidaknya mengikuti beberapa kelompok retret selama satu minggu atau sepuluh hari. Ini sangat membantu. Kemudian Anda akan melihat setiap orang di sekeliling Anda mempunyai masalah-masalah yang sama.

Setiap orang yang bermeditasi mempunyai masalah, tetapi mereka menganggap bahwa merekalah satu-satunya yang punya masalah dan orang lain tidak. Mereka pikir yang lain hanya duduk dan berada dalam Samadhi, bahwa hanya mereka yang sedang bergumul dengan pemikiran-pemikiran saat berupaya untuk berkonsentrasi. Dan mereka adalah orang pertama yang pernah merasakan sakit di lutut dan punggung. Tetapi saat mereka berada dalam kelompok, mereka lalu menemukan bahwa setiap orang punya masalah yang sama, setiap orang punya kesulitan yang sama. Mereka punya masalah fisik yang sama, masalah mental yang sama. Itu benar-benar sangat memberikan semangat.

Dengan kesabaran dan kegigihan, seseorang dapat melampaui kesulitan-kesulitan awal ini. Misalnya Anda ingin menjadi seorang musisi. Tidak ada seorang pun yang pernah duduk dan langsung mahir memainkan piano. Itu tidak mungkin. Anda mulai dengan meletakkan jari-jari Anda pada tuts dan belajar latihan-latihan yang sangat sederhana. Jari-jari Anda menekan kunci-kunci yang salah dan Anda merasa benar-benar ceroboh, merasa tidak mungkin bisa, tetapi Anda tetap berlatih. Apabila Anda punya guru yang baik, guru tersebut akan mendukung/mendorong Anda. Kemudian suatu hari Anda tiba-tiba menyadari bahwa Anda bisa memainkan nada pendek sederhana, dan kemudian Anda terus berlatih, dan Anda bisa memainkan nada-nada yang lebih rumit. Sampai tiba-tiba akhirnya Anda bisa memainkan sebuah Sonata, mengapa tidak? Tetapi itu tidak terjadi dalam satu hari, dan bukan tanpa kesabaran yang luar biasa besar dan kegigihan yang luar biasa besar.

Pikiran belum pernah dilatih, kita telah selalu membiarkannya untuk tidak terkendali. Pikiran pergi ke mana pun dia ingin pergi dan kita mengikutinya dari belakang. Masalahnya ada di luar sana, masalahnya adalah tetangga kita, pasangan kita, anak-anak kita, guru kita, dunia, pemerintah. Bukan saya, saya ini OK! Masalahnya ada pada orang-orang tersebut. Mengapa mereka tidak bisa seperti saya?

Hanya pada saat kita benar-benar duduk dan menghadapi pikiran seraya berkata, “Tidak, kamu harus tetap di sini dan melupakan hal-hal lainnya,” dengan itu kita akan menyadari bahwa pikiran tidak akan melakukannya. Pikiran akan memikirkan semua hal kecuali apa yang kita ingin pikiran karena ia bagaikan seekor kuda liar, seekor kuda liar mabuk. Seperti kuda liar, pikiran pergi ke mana-mana kecuali ke tempat yang kita inginkan. Normalnya, kita tidak menyadari masalah-masalah tersebut sampai kita mencoba untuk menjinakkan pikiran. Saat kita berusaha untuk menjinakkan pikiran dan berusaha

memahaminya, kita baru melihat betapa kritisnya situasi yang kita hadapi.

Tetapi ada kabar baik. Setiap pikiran bisa dijinakkan. Apabila pikiran jinak dan terkendali, kita menjadi tuan bukan menjadi budak pikiran dan emosi kita. Itu benar-benar sangat membebaskan. Kita tidak perlu mengubah seluruh dunia, kita tidak perlu mengubah semua orang di luar diri kita sendiri. Bukankah itu bagus? Maksud saya, sangatlah melelahkan untuk mengubah pemerintah!

Jadi retret membantu kita untuk melakukan ini. Retret menolong kita untuk melihat kondisi dan untuk sungguh-sungguh berlatih dengannya. Kapan lagi kita mempunyai kesempatan, waktu, dan ruang untuk benar-benar berkonsentrasi saat berhadapan dengan pikiran dan menyatu dengan latihan kita?

Masalah lain dengan latihan adalah bahwa jika kita hanya melakukannya selama jangka pendek saja, di sana ada latihan dan ada pikiran, dan sepertinya mereka saling menatap. Latihannya hanya di kepala. Saat ini orang Singapura modern mungkin berpikiran sama seperti orang Barat, maka kita bermeditasi dalam pikiran kita. Kita bermeditasi dalam pikiran kita dengan pikiran konseptual dan pikiran konseptual sifatnya mendua. Jadi, ada orang yang bermeditasi dan ada meditasi. Mereka sepertinya saling berhadapan. Di sini saya duduk memperhatikan napas masuk, saya memperhatikan napas keluar; dan ada orang ini yang memperhatikan dan ada napas. Mereka terpisah.

Jadi selama retret, karena seseorang melanjutkan latihan ini (tidak hanya selama periode meditasi duduk formal, tetapi juga sebanyak mungkin selama masa istirahat), pada titik tertentu pembagian antara si praktisi dan latihan runtuh dan ia menjadi latihannya. Saat itu terjadi,

sepertinya latihan pindah dari kepala ke dalam hati. Saat praktisi dan latihan menyatu, Anda menjadi latihan.

Saat itu terjadi, perubahan terjadi secara alami. Perubahan tidak terjadi di kepala, tetapi di hati. Saat hati berubah, maka secara alami pikiran yang berasal dari dalam hati akan berubah juga. Tetapi itu bukan hanya mengubah pola intelektual individu, Anda harus masuk lebih dalam. Pikiran awam kita seperti komputer, tetapi di mana energi yang mengendalikan komputer dan siapa yang memprogramnya? Tidak cukup hanya mengubah program di luar saja, Anda harus berubah di tingkat yang sangat dalam.

Dan retret memberikan kesempatan bagi seseorang untuk dapat melakukannya. Seperti yang telah saya katakan, dengan alat masak ringan, ada cukup waktu bagi bahan makanan untuk terurai dari bagian-bagian yang berbeda, lalu menyatu bersama-sama. Inilah gunanya retret.

Retret memberikan waktu pada kita. Selain itu, saat kita duduk untuk bermeditasi dua jam sehari, selalu ada pemikiran seperti, “Jam 7 saya akan makan pagi.” Ada kebutuhan untuk memperhatikan waktu. Bahkan apabila meditasinya dalam, ada batasan-batasan karena Anda harus pergi bekerja, Anda harus mengantar anak-anak ke sekolah. Tetapi dalam situasi retret, Anda sepertinya mempunyai waktu yang tidak terbatas di mana Anda terus berkembang dan terbuka.

Dan apabila Anda mempunyai guru yang handal dalam retret, itu juga bisa sangat menolong karena ia bisa memberikan arahan tentang bagaimana membuat proses ini berlanjut. Saya pikir ini sangat jelas.

Tanya Jawab

T: Saat saya bermeditasi, saya merasakan tubuh dan seluruh diri saya menghilang dalam ruang. Pengalaman tersebut sangat menakutkan. Sejak itu saya sangat khawatir untuk bermeditasi lagi.

J: Seperti yang telah saya katakan, pengalaman seperti ini bisa muncul apabila seseorang berlatih meditasi sendirian. Pengalaman-pengalaman itu ragamnya tidak terbatas dan Anda tidak tahu yang mana yang akan terjadi. Beda orang beda kejadian, dan karena mereka berada jauh di luar pengalaman rasa aman kita, mereka menjadi terasa menakutkan. Inilah mengapa keberadaan guru dapat membantu.

T: Apa pengalaman Yang Mulia saat retret terisolasi?

J: Secara keseluruhan, itu adalah pengalaman yang sangat menyenangkan. Karena seperti yang telah saya katakan, saya pernah merasakan sesuatu yang sangat tidak terbatas oleh ruang dan waktu, bagi saya itu adalah sukacita terbesar. Saat salju pertama turun, biasanya di bulan November, maka seseorang tahu bahwa dia tidak akan bertemu dengan siapa pun sampai bulan Mei. Bukan berarti saya tidak suka bertemu dengan orang lain. Orang bertanya, “Mengapa dia begitu bahagia saat selama enam bulan dia tidak akan bertemu dengan siapa pun?”

Tetapi hal ini berarti seseorang telah mempunyai begitu banyak waktu untuk benar-benar menyerap diri sendiri ke dalam latihan yang bagi saya sangat membebaskan, hanya sendirian saja di sana. Itu membuat pikiran saya merasakan ruang tanpa batas terbesar. Saya tetap berada di sana karena saya tidak dapat memikirkan ada tempat lain yang lebih baik dan karena lingkungannya sangat aman. Sangat tenang dan terisolasi.

Selama latihan tentu saja kadang-kadang orang merasa sangat bahagia dan di lain waktu merasa sangat gelisah saat latihannya terasa membosankan dan Anda lebih memilih untuk melakukan hal lain daripada duduk di sana untuk berlatih. Ini alami, sifat-dasar dari pikiran. Kadang-kadang seseorang merasa bersemangat dan kadang-kadang tidak. Inti dari retreat ini adalah semangat atau tidak semangat, lakukan saja. Itu hanya ombak pikiran. Kadang-kadang ombaknya tinggi dan besar, dan Anda tergesa-gesa maju dan kemudian Anda turun ke dalam cekungan antara dua ombak lalu semuanya menjadi abu-abu dan gelap serta membosankan dan Anda dapat memikirkan ribuan hal yang lebih suka Anda lakukan, tetapi itu tidak menjadi masalah. Anda akan melakukannya. Tidak ada keraguan.

Anda bangun jam tiga pagi dan Anda duduk. Anda tidak bertanya pada diri Anda sendiri apakah Anda ingin bangun atau apakah Anda sedang siap-siap untuk bangun. Anda langsung bangun, Anda tidak pernah menanyakannya. Itu adalah hal baik lainnya dari retreat. Saat seseorang berada dalam rutinitas, setiap hari sama seperti hari esok yang sama seperti sehari sebelum atau sehari sesudahnya. Anda tahu, selama bertahun-tahun Anda hanya mempunyai hari yang sama. Jadi setelah saya merampungkan retreat tiga tahun, terasa tiga bulan. Saya tidak dapat percaya bahwa tiga tahun telah berlalu.

Bahkan saat saya mengingatnya lagi sekarang, tiga tahun tersebut benar-benar terasa seperti tiga bulan karena waktu tidak ada artinya. Tiga bulan atau tiga puluh tahun tidak mempunyai arti apa-apa. Lebih kurang hari yang sama. Waktu tidak relevan dan hanya bergulir. Kadang-kadang Anda merasa baik dan kadang-kadang Anda merasa buruk. Itu tidak pas. Itu permainan pikiran saja. Latihan hanyalah momen itu saja. Anda melakukannya terus dari hari ke hari.

T: Saat Yang Mulia melakukan retret dan Anda mengatur hari Anda, misalnya. Bagaimana Yang Mulia tahu kapan Yang Mulia telah menyelesaikan sesi tiga jam?

J: Sebenarnya tidak saya hitung. Tetapi itu karena dalam latihan tradisi Tibet, setiap sesi sangat tertata. Ada hal-hal tertentu yang harus dirapalkan kembali, ada beberapa jumlah mantra yang harus dirapalkan, dan latihan-latihan yang harus diselesaikan. Setelah beberapa waktu, kurang lebih Anda tahu waktu yang diperlukan, tiga jam atau kurang. Tetapi biasanya Anda seperti berada pada kecepatan maksimal, Anda tahu, tidak terlalu cepat dan tidak terlalu lambat. Itu biasanya sama dari hari ke hari. Jadi Anda tidak perlu melihat jam, kurang lebih setiap hari Anda akan selesai pada waktu yang sama.

Secara tradisional, orang menjalankan retret Wipassana atau Anapanasati dengan menggunakan dupa. Anda dapat memutuskan berapa lama waktu yang sesuai bagi Anda untuk duduk dan membakar sebatang dupa yang akan habis selama waktu itu.

Seperti yang telah saya katakan di awal, dalam retret juga penting untuk mempelajari keseimbangan dalam latihan, antara terlalu lamban—terlalu mudah bagi seseorang sehingga tidak ada yang matang—atau menyalakan api terlalu besar sehingga semuanya hangus dan terbakar. Ini bukan hanya pendapat saya tetapi juga ditemukan dalam buku-buku. Anda harus berlatih sampai pada di satu titik Anda merasa sudah cukup berlatih. Tetapi belum di titik di mana pikiran mengembara. Berhentilah di sana karena pikiran akan ingat bahwa itu adalah hal yang menyenangkan untuk dilakukan, yang Anda nikmati. Dan apabila pikiran mengandung pengalaman kesenangan itu, maka lain kali ia akan senang untuk melakukannya lagi. Apabila kita terlalu memaksa, maka pengalamannya adalah ketegangan, tekanan, dan kesengsaraan. Dan jika kita ingin berlatih, pikiran akan menjadi menolak.

Jadi seperti yang telah saya katakan sebelumnya, sangat penting untuk belajar bekerja sama dengan pikiran. Apabila pikiran sudah bekerja sama, itu berarti sudah setengah pertempuran. Dan juga dengan satu sesi, seseorang harus menata dirinya sendiri—tidak terlalu memaksa tetapi memberikan sedikit dorongan. Tetapi pada saat yang sama, tidak begitu banyak memaksa sehingga kita terlalu memaksakan diri kita sendiri. Itu tidak mudah.

T: Apakah kotak meditasi itu? Mohon dijelaskan dan mengapa Yang Mulia memilih untuk tinggal sangat lama di dalamnya?

J: Itu praktis. Kotak meditasi hanyalah sebuah kotak dengan dasar tertutup, ukuran kotak meditasi saya 36 inci x 30 inci. Itu membuat saya duduk di atas, karena sering terjadi banjir. Pinggirnya sekitar 9 inci sampai 1 kaki dalamnya. Itu tidak berlaku di Singapura—Anda akan kepanasan. Tetapi sangat baik di tempat yang beriklim sangat dingin, karena Anda tidak mendapatkan aliran udara. Ada kain empuk untuk saya duduk—supaya tidak terjatuh, kainnya cukup padat. Itu adalah dunia kecil Anda sendiri.

Seseorang tidur di dalamnya. Normalnya saat kita tidur berbaring, kadang-kadang sangat sulit untuk tidur karena pikiran berpecah. Tidur kita menjadi tidak fokus. Tetapi apabila Anda tidur dalam posisi duduk, ada metode-metode Tibet untuk tidur yang disebut yoga mimpi dan yoga tidur. Pada saat itu, saat Anda baru saja tertidur, meditasi menghasilkan dalam skala minimal pemutusan secara halus kesadaran di saat kematian. Agar dapat menggunakan pemutusan yang sangat lembut dari kesadaran pada saat kematian, kita harus dapat mengenalinya. Dan salah satu cara utama untuk mengenalinya adalah untuk belajar bagaimana mengenalinya pada saat tidur.

Oleh karena itu, apabila Anda duduk untuk tidur, kesadaran Anda tetap terpusat dan tidak mudah buyar. Kemudian Anda tertidur sangat nyenyak tetapi tidak terlalu lama—paling lama dua atau tiga jam. Saat Anda bangun, Anda sudah dalam posisi duduk. Kesadaran Anda seperti aliran pikiran, berlari ke mana-mana dan ini jauh lebih mudah saat Anda sedang duduk. Dan itulah mengapa orang, khususnya dalam situasi retret, biasanya memilih untuk duduk tegak.

T: Saya seorang praktisi *deity* yang terlalu malu untuk mengakuinya.

J: Ketika seseorang di dalam retret melakukan praktik *deity*, penting untuk membawa apa yang Anda sebut rasa bangga dimana ia merasa bahwa ia sungguh-sungguh benar Kwan Yin, ia sungguh-sungguh Chenrezig. Ia tidak dapat memahaminya, tetapi sebenarnya kita bisa jadi apa lagi? Itu adalah hakikat sejati Buddha kita. Dalam kehidupan yang lampau kita adalah Mr. Smith, lain kali siapa yang tahu kita akan menjadi apa? Itu semua adalah identifikasi sementara, tetapi pada kenyataannya adalah hakikat sejati Buddha kita, yang mewujudkan seseorang sebagai Chenrezig atau Kwan Yin, dan membawa intisari hakikat sejati Buddha ke dalam latihan kita sehari-hari. Ini sangat penting untuk yoga *deity*. Apabila kita tidak mempunyai itu, itu tidak akan berhasil. Itu akan menjadi permainan intelektual visualisasi. Itu harus ada, keyakinan mutlak bahwa itu adalah kenyataan dari sebuah situasi.

T: Apa itu berarti menghindari dari semuanya?

J: Apakah melepaskan sama dengan menghindari? Inti dari melepas adalah kita tidak melekat. Bukan berarti kita tidak bisa memiliki atau menikmati objek. Itu adalah suatu poin yang sangat penting. Ada sebuah cerita India kuno tentang seorang raja. Dia mempunyai istana yang besar, banyak istri cantik, perhiasan dan emas, semua yang dia

inginkan. Dia mempunyai seorang Guru, seorang yogi dan petapa; miliknya hanya satu yaitu mangkuk mengemis. Suatu saat mereka duduk di luar istana di bawah sebuah pohon dan Guru itu memberikan ajarannya pada raja. Seorang pesuruh berlari keluar sambil berteriak, “Yang Mulia, Yang Mulia, seluruh istana terbakar! Semuanya sedang dilalap api, cepatlah datang!” dan sang raja menjawab, “Jangan ganggu saya, saya di sini bersama Guru sedang belajar Dharma, kamu pergi dan urus itu.” Tetapi Guru melompat berkata, “Apa maksudmu? Saya meninggalkan mangkuk pindapata saya di dalam istana!” OK, Anda mengerti itu. Tidak penting apa yang kita miliki, yang penting adalah bagaimana hubungan kita dengannya. Punya atau tidak punya bukan masalah, benda-benda tersebut tidak bersalah. Masalahnya bukan pada bendanya, masalahnya adalah melekat atau tidak melekat terhadap benda-benda tersebut.

T: Saya merasa susah karena latihan spiritual yang naik turun. Di hari-hari tertentu, saya berdedikasi pada latihan dan merasa baik, tetapi pada hari-hari lainnya saya sangat tidak bersemangat dan tidak termotivasi. Saya berusaha keras untuk memotivasi dan mendisiplinkan diri saya sendiri untuk mengatasi halangan ini. Bagaimana saya mengatasi masalah ini?

J: Ini adalah hal yang umum. Tidak seorang pun, termasuk orang-orang suci, pernah atau selalu dalam kondisi tinggi abadi. Biasanya semangat diikuti oleh ketidaksemangatan.

Praktisi yang baik terus berlatih. Praktisi yang baik tidak terlalu bersemangat di saat semangat, dan tidak terlalu tidak bersemangat di saat tidak bersemangat. Dia menyadari bahwa ini adalah sifat-dasar Samsara, yang berasal dari Samsara. Ombak naik dan ombak turun.

Ini hanyalah awan bagi sifat-dasar pikiran yang seperti langit biru. Dan praktisi yang baik akan terus berlatih. Akan ada saatnya di

atas, dan saatnya di bawah, akan ada padang rumput yang indah dan padang pasir. Kita terus saja berjalan. Jangan terlalu melekat pada padang rumput yang indah dan sungai-sungai, semangat jangan dipatahkan oleh padang pasir. Yang bisa kita lakukan hanyalah terus berjalan saja.

Kadang-kadang saat Anda bermeditasi, Anda mungkin akan merasa, “Ini buang-buang waktu, ini sungguh-sungguh bodoh, untuk apa saya lakukan ini semua?” Tetapi Anda melakukannya. Lain waktu, wow, benar-benar sangat indah. Saya hampir tercerahkan! Lakukan saja, lupakan semua itu. Itu adalah saatnya untuk melepaskan. Kita tidak hanya melepaskan hal-hal baik tetapi juga hal-hal buruk, kita hanya menanggapi dengan ringan, biarkan semuanya terus bergulir. Semuanya berubah, maksud saya tidak kekal. Ini adalah salah satu intisari ajaran Buddha. Jadi tentu saja pikiran, yang selalu seperti ini, akan berubah.

Mengapa kita hanya melekat pada titik tertinggi dalam kehidupan? Mengapa kita merasa sebaliknya pada titik terendah? Semuanya hanya tampilan pikiran saja, kita tidak dapat mengerti sifat sesungguhnya dari pikiran apabila kita hanya ingin bagian yang baik saja. Bagaimana kita akan menjadi praktisi sejati apabila kita hanya berlatih saat merasa baik saja. Setiap orang harus melalui itu. Saya bertaruh tidak ada seorang pun dalam ruangan ini yang tidak mempunyai masalah ini.

Setiap orang punya masalah ini, bahkan Milarepa dan para orang suci lainnya. Itu hanya bagian dari pikiran. Ini tidak penting, intinya kita terus saja berlatih. Selangkah demi selangkah sudah cukup. Apa pun yang terjadi terjadilah, kondisi baik, kondisi buruk, hujan, panas, tidak masalah. Biarkan cuaca berlalu. Apabila kita selalu sedih saat hujan dan hanya bahagia saat cuaca cerah, kita akan menjadi kacau,

bukan? Anda tahu kadang-kadang hujan turun, dan kadang-kadang matahari bersinar, tetapi kita tetap pergi bekerja.

T: Dalam latihan *deity*, seseorang harus mengembangkan marwah ilahi. Apa yang dimaksud mengembangkan marwah ilahi dan apakah bertambahnya marwah bisa menjadi rintangan latihan dalam latihan kita?

J: Tidak begitu seperti itu, karena bukan pikiran kita saja yang Chenrezig, orang lain juga. Maksud saya satu setengah dari latihan *deity* adalah untuk merasakan identifikasi dengan *deity*, tetapi bagian yang lain adalah untuk melihat semua makhluk sebagai Chenrezig; semua makhluk adalah Tara.

Bukan hanya saya yang ada di tengah mandala saya. Seseorang melihat potensi Buddha dalam satu makhluk, setiap makhluk, tidak hanya manusia saja. Serangga, hewan-hewan, mereka mempunyai potensi untuk pencerahan. Itu mungkin tidak aktif, tetapi itu ada di sana. Secara umum kita semua memilikinya.

Ini bukan hakikat sejati Buddha saya versus hakikat sejati Buddha Anda. Hakikat sejati Buddha tidak dapat dibagi, seperti langit. Bagian ini langit saya dan yang itu langit Anda; saya pertahankan langit Anda di atas dan saya di bawah. Langit ya langit saja.

Apabila Anda benar-benar melakukannya dengan pengertian, maka hakikat sejati Buddha juga kosong. Itu bukan sesuatu yang ada di dalam diri Anda (duduk) seperti sebuah inti. Ia sesuatu yang tidak terbatas dan luas seperti langit, jadi bagaimana Anda bisa merasa bangga terhadap langit?

T: Mohon jelaskan apa yang dimaksudkan dengan latihan Buddhis? Apakah ini berarti doa-doa atau meditasi? Apakah itu berarti seseorang harus berdoa dalam bahasa khas Buddhis?

J: Apa yang saya bicarakan di sini adalah latihan, yang saya maksudkan adalah meditasi, meditasi formal, pendarasan dan yoga atau apa pun yang Anda lakukan. Tentu saja secara umum, latihan Buddhis dilakukan setiap saat. Bagaimana kita berhubungan dengan orang lain, mengembangkan cinta kasih, kesabaran, kedermawanan, tindakan-tindakan etis, hanya bagaimana kita berhubungan dengan itu semua di sekitar kita, terhadap keluarga kita, terhadap rekan kerja kita dan bagaimana kita berhubungan dengan situasi kehidupan saat kita dihadapkan padanya. Tanggapan-tanggapan alami, apakah itu mahir atau tidak mahir, semuanya adalah latihan Buddhis. Jadi benar, saat saya berbicara tentang latihan Buddhis, saya berbicara tentang meditasi formal.

Apa arti dari bahasa khas Buddhis? Di negara-negara yang menganut paham Therawada seperti Thailand dan Sri Lanka, semua pendarasan dilakukan dalam bahasa Pali. Di sekolah-sekolah Mahayana di mana Agama Buddha tersebar ke Tibet dan China dan sebagainya, maka hal pertama yang mereka lakukan adalah menerjemahkan buku-buku dan pendarasan ke dalam bahasa mereka sendiri agar mereka dapat mengerti apa yang telah dikatakan.

Bahasa sakral dalam Agama Buddha kemungkinan adalah Sanskerta, meskipun Buddha tidak berbicara dalam bahasa Sanskerta. Bahasa yang sebenarnya dipakai oleh Buddha sudah tidak digunakan lagi. Bahkan bahasa Pali pun bukan bahasa yang dipakai oleh Buddha, itu adalah dialek India Barat. Jadi tidak ada bahasa yang saat ini masih ada yang benar-benar dipakai oleh Buddha. Mahayana menggunakan bahasa Sanskerta tetapi saat ini sudah tidak ada lagi orang yang berlatih menggunakan bahasa Sanskerta.

Biasanya orang lebih suka mendaras dalam bahasa mereka sendiri, bahasa China atau Tibet, yang lebih mudah dibaca daripada bahasa Inggris. Bahasa Inggris sangat sulit sekali dipakai untuk mendaras. Ini adalah salah satu masalah besar yang masih diperdebatkan—apakah mendaras dengan baik dalam bahasa yang tidak dimengerti atau mendaras dalam bahasa sendiri yang tidak terlalu enak didengar bunyinya. Secara pribadi saya sedang menunggu Bodhisattwa Manjushri, Bodhisattwa Kebijaksanaan, untuk menyelaraskan keduanya dan supaya menyelesaikan masalah ini bagi kita.

T: Apakah Anda berkenan untuk berbagi kepada kami tentang apa yang memotivasi untuk melakukan apa yang telah Anda lakukan dan yang sedang Anda kerjakan, khususnya pengalaman dalam gua? Apakah sulit untuk kembali ke masyarakat?

J: Retret tersebut adalah sebuah tugas bagi saya, maksud saya adalah saya sudah mengetahui sebelumnya bahwa saya akan melakukannya. Inilah panggilan hidup saya dalam kehidupan sekarang untuk alasan apa pun. Tentu saja, dari sudut pandang Buddhis, itu hanyalah karma saya.

Jelasnya ada sesuatu yang saya tinggalkan dan belum selesai di kehidupan yang lalu. Sesuatu yang perlu saya lanjutkan dalam kehidupan sekarang. Waktu itu saya sangat termotivasi ketika menemukan latihan yang sangat sempurna, dan guru-gurunya sangat cerah dan Dharma yang sangat tidak unggul. Saya ingin memberikan seluruh diri saya tidak ingin terganggu! Saya tahu saya mudah sekali terganggu! Bagi saya adalah masuk akal untuk berupaya berada dalam situasi yang tidak mengganggu agar saya dapat mendedikasikan diri saya untuk latihan secara lengkap dan secara mutlak. Jadi itulah yang telah saya lakukan.

Saya merasa bahwa apabila saya ingin berguna bagi siapa pun, saya hanya dapat melakukannya dengan menyadari Dharma dengan benar dalam hati saya. Ketika saya sendiri masih diliputi ketidaktahuan dan bingung, bagaimana saya bisa menolong orang lain? Bagi saya, sepertinya cara yang sempurna untuk melakukannya adalah berada dalam isolasi.

Tentu saja, semua Lama saya selalu mendukung ini. Lama saya tidak hanya mengirim saya ke Lahoul, tetapi selalu berkata pada saya, “Bagimu, lebih baik menyendiri.” Ini karena beliau tahu saya adalah bunglon dan saya dapat berubah warna sesuai dengan siapa saja yang dekat dengan saya, jadi ini sangat berbahaya. Bagi saya isolasi adalah cara untuk bertemu dengan siapa dan apa sebenarnya diri kita saat tidak memainkan peran apa-apa. Normalnya, secara berkesinambungan kita memainkan banyak peran dalam kehidupan. Saat Anda sendirian selama periode waktu tertentu, sangat membosankan memainkan peran bagi diri Anda sendiri, jadi Anda mulai meninggalkannya. Retret memberikan waktu dan ruang di mana kita melakukannya dengan cara yang alami, bukan secara kasar.

Dan saya suka berada di gua; saya mendapatkan waktu yang baik. Orang berpikir saya melakukannya untuk menandingi Milarepa, tetapi tidak seperti itu. Saya merasa penuh sukacita, saya senang berada di sana. Saya lebih senang berada di sana, daripada melakukan hal lainnya. Itu sebabnya mengapa saya tinggal di gua.

Bagi keluarga saya, secara keseluruhan kebanyakan dari mereka tidak berkomentar apa-apa. Ayah saya meninggal dunia saat saya berusia dua tahun. Saya mempunyai satu saudara laki-laki, tetapi dia berada di luar negeri. Hanya ibu saya yang memberikan pengaruh pada saya, dan ibu saya menjadi Buddhis enam bulan sejak saya menjadi Buddhis di Inggris. Kemudian ibu saya tinggal selama setahun di India

dengan guru saya. Ibu saya berlindung pada Lama saya dan memuja Tara, jadi ibu saya sangat mendukung. Selama bertahun-tahun beliau bahkan mengirimkan uang pada saya untuk mendukung saya di sana, padahal itu tidak mudah baginya.

Saat kita bicara tentang cinta tanpa syarat, saya memikirkan ibu saya karena beliau berada di Saudi Arabia, sementara waktu itu saya berada di India dan beliau sendirian di sana. Tetapi ibu saya tidak pernah berkata, “Mengapa kamu tidak pulang dan menjaga ibumu yang sudah tua?” Anda tahu ibu saya tidak pernah melakukan ‘pemerasan’ secara psikologis bahkan di saat beliau benar-benar sakit dan sekarat. Saya bahkan tidak tahu. Beliau tidak menulis surat pada saya karena beliau tidak ingin latihan saya terganggu. Ibu saya pikir dia akan sembuh, jadi mengapa dia mengganggu saya, atau dia akan meninggal dunia, jadi mengapa dia mengganggu saya? Saya mengetahui bahwa ibu saya sakit dari teman ibu yang menulis surat bernada marah pada saya, “Ibumu sekarat, mengapa kamu tidak pulang?” Saya tidak tahu apa-apa, ibu tidak memberitahu. Beliau benar-benar mengerti.

Faktanya, beliau memberitahukan beberapa teman saya bahwa beliau selalu berdoa agar di kehidupan selanjutnya beliau akan kembali menjadi ibu saya karena beliau khawatir apabila tidak, saya akan mempunyai orangtua yang tidak mengerti bahwa saya perlu untuk menjalani kehidupan khusus. Itulah cinta. Beliau meninggal dunia sekitar lima belas tahun yang lalu saat saya sedang retret. Orang keliru mengira cinta adalah kemelekatan, tetapi cinta yang sejati adalah yang memikirkan orang lain, bukan diri sendiri. Bagi saya, ibu adalah contoh cinta tanpa syarat.

Saat pertama saya keluar dari retret, saya pergi ke Italia. Indah. Sekali lagi di Italia, semua teman saya berada pada jalan spiritual, jalan Hindu, Kristen, atau Buddhis. Orang-orang yang sangat baik.

Setelah itu muncul pertanyaan tentang memulai wihara biksuni dan berceramah keliling dunia. Lagi-lagi saya selalu bertemu dengan orang-orang baik. Di mana orang-orang jahat yang kita dengar? Saya tidak bertemu dengan mereka. Saya hanya bertemu dengan yang lain, jadi ini adalah peralihan yang sangat tidak menyakitkan. Dan bertemu dengan banyak orang yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk mengembangkan kualitas-kualitas yang tidak dapat Anda lakukan saat berada dalam isolasi. Jadi selama ini baik-baik saja.

2

Ajaran Kedua: Praktik Mahamudra

“

Satu momen penuh maaf

“

Subjek yang kita bicarakan malam ini disebut Mahamudra. Pertama-tama saya akan menjelaskan apa artinya bagi Anda yang belum tahu. Mahamudra berasal dari bahasa Sanskerta. Maha berarti besar dan Mudra memiliki beberapa arti. Ia bisa berarti sikap/gerak tubuh. Bagi Anda yang mengerti bahasa Sanskerta misalnya, Anda akan tahu bahwa sikap/gerak tubuh yang dilakukan oleh Buddha Maitreya disebut Dharmachakra mudra. Mudra berarti sikap/gerak tubuh, tetapi itu juga berarti sebuah pelindung. Dan orang Tibet menerjemahkannya sebagai Chag Gya. Chag berarti tangan dan Gya berarti pelindung tetapi juga bisa berarti sikap/gerak tubuh. Jadi bahasa Tibet punya permainan yang sama seperti bahasa Sanskerta, bermakna ganda. Tetapi dalam bahasa Inggris kita tidak mempunyai kata yang bermakna pelindung dan sekaligus sikap/gerak tubuh. Oleh sebab itu, karena kita tidak mempunyai persamaan yang tepat, kita akan sering hanya menggunakan Mahamudra.

Sistem ini secara khusus diperkenalkan di Tibet selama abad ke-10, ke-11, dan ke-12 saat kebangkitan besar kembali terjadi di Tibet. Banyak sarjana dan praktisi Tibet pergi ke India untuk menjadi guru dan membawa ajaran-ajaran tersebut kembali ke Tibet dan memulai silsilah baru, tradisi baru. Dari banyak tradisi yang dimulai pada saat itu, hanya beberapa yang masih eksis hingga saat ini. Salah satu tradisi yang silsilahnya bisa ditelusuri kembali hingga ke guru dari India, Tilopa dan Naropa, disebut Kagyu.

Saat ini Kagyu kebanyakan dikenal di luar Tibet oleh karena Milarepa. Yogi Tibet yang terkenal pada abad ke-11 ini menyanyikan banyak lagu dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dan, saya rasa juga bahasa China. Banyak orang tahu tentang silsilah Kagyu dan tentang Mahamudra, melalui lagu-lagu dan ajaran-ajaran beliau.

Silsilah ini dibawa dari India pada abad ke-11. Diajarkan oleh seseorang yang bernama Marpa sang penerjemah, guru langsung dari Milarepa. Dan guru dari Marpa adalah Naropa.

Naropa pernah menjadi salah satu seorang penanggungjawab (seeperti rektor) di Universitas besar Nalanda di India. Ia lalu meninggalkan semua pangkat serta gelar, juga penghormatan kepadanya sebagai seorang biksu serta seorang profesor di universitas ternama ini. Ia kemudian pergi untuk mencari seorang guru yang akan mengajarkannya makna sejati sebuah latihan.

Dikisahkan bahwa ketika itu Naropa adalah seorang pandita hebat, seorang sarjana yang besar. Pada suatu malam beliau duduk membaca penjelasannya atas sutra-sutra dan sebuah bayangan muncul di buku. Saat beliau menatapnya, terlihat seorang wanita tua yang sangat buruk rupa sedang berdiri. Wanita itu bertanya, “Apakah kamu mengerti kata-kata yang sedang kamu baca?” Beliau menjawab, “Ya, tentu saja saya mengerti kata-katanya.” Beliau adalah seorang profesor bukan? Lalu wanita itu berkata, “Bagus, apakah kamu mengerti artinya?” Dan beliau berpikir, “Wanita ini terlihat begitu bahagia saat saya mengatakan bahwa saya mengerti kata-katanya; Anda tahu saya ini seorang profesor, jadi tentu saja saya mengerti artinya.”

Beliau berkata, “Ya, saya mengerti artinya.” Wanita tua tersebut mulai menangis. Naropa bertanya, “Apa masalahnya?” dan wanita itu

menjawab, “Saat Anda berkata bahwa Anda mengerti kata-katanya, itu benar. Saat Anda berkata bahwa Anda mengerti artinya, itu tidak benar.” Jadi Naropa bertanya, “Kalau begitu siapa yang mengerti artinya?” Wanita itu menjawab, “Saudara laki-laki saya, Tilopa.”

Dan Naropa punya kerendahan hati untuk mengerti bahwa wanita itu benar, bahwa dia tidak pernah mengalami pengalaman batin dengan arti dari teks-teks tersebut yang secara intelektual dimengertinya dengan baik. Jadi Naropa meninggalkan semuanya dan pergi ke Bengal mencari Tilopa yang pada saat ditemukan hidup seperti pengemis di pinggir sungai dan melempar ikan hidup ke dalam kuali panas serta memakannya. Anda tahu hal tersebut pasti sulit untuk diterima oleh seorang brahmana, profesor sebuah akademi yang sangat terhormat, dan biarawan Buddhis. Orang yang melempar ikan hidup ke dalam kuali panas? Jadi itu adalah tantangan pertama, untuk mempercayai bahwa pengemis tua kotor yang makan ikan di tepi sungai ini akan menjadi gurunya.

Bagaimana Anda bisa sampai menerima itu? Karena kita mendiskriminasi, kita punya pandangan-pandangan tentang seperti apa guru yang sempurna itu. Kita punya pandangan sendiri tentang guru, bagaimana mereka akan mempresentasikan diri mereka, akan seperti apa mereka. Dan apabila mereka tidak sesuai dengan pemikiran kita, maka kita akan menolaknya bukan? Tetapi apabila pada saat itu Naropa menolak Tilopa, saat ini tidak akan ada silsilah Kagyu dan saya tidak akan berada di sini saat ini berceramah tentang Mahamudra.

Jadi apa itu Mahamudra? Pada dasarnya itu adalah sebuah bentuk meditasi untuk belajar bagaimana mengamati pikiran. Tentang memeditasikan pikiran itu sendiri, mereka sangat mudah untuk dibahas sehingga orang-orang berpikir bahwa ini tidak mungkin

semudah itu. Kita selalu menganggap bahwa sebuah latihan harus rumit dan sulit—jika tidak bagaimana mungkin bisa berhasil? Tetapi sesungguhnya, inti latihannya sangat sederhana.

Tilopa menerangkan pada Naropa, Naropa menerangkan pada Marpa, Marpa menerangkan pada Milarepa, Milarepa menerangkan pada Gampopa, dan Gampopa menerangkan pada setiap orang, amati saja pikiran tanpa gangguan. Sekarang apabila Anda renungkan, ini adalah sesuatu yang sangat jarang kita lakukan. Seberapa sering kita mengamati pikiran kita dalam sehari?

Kita begitu terkesima oleh input yang masuk melalui indra kita. Indra di sini termasuk indra ke-enam, yaitu pikiran dengan pemikiran, ingatan, konsepsi, dan emosinya. Kita sangat terperangkap pada apa yang kita lihat, dengar, cicip, pikirkan, dan rasakan—tetapi tidak pernah kita amati.

Apabila kita memerhatikan pikiran, secara otomatis ia akan terbagi menjadi dua. Ada yang diamati dan yang mengamati. Saat ini normalnya kita sangat terkesima oleh yang diteliti sehingga kita tidak mengubah perhatian kita dan memperhatikan siapa yang sedang mengamati. Kita bahkan tidak sadar akan hal ini.

Pada saat kita sadar bahwa kita sedang sadar, sepertinya perhatian beralih ke dalam pikiran kita. Tetapi di momen itu juga, masalahnya adalah kita mulai berpikir, “Oh benar, sekarang saya sadar, sekarang saya sungguh-sungguh sadar, ini sungguh-sungguh keadaan sadar.” Dan kita telah kehilangan itu. Sekali lagi kita berpikir tentang menjadi sadar, sebenarnya kita jadi tidak benar-benar sadar. Karena kesadaran asli adalah non-konseptual, bukan berpikir. Itu adalah kesadaran sebelum berpikir, mengertikah Anda?

Esensi Latihan

Anda paham, ini adalah esensi latihan. Itu sebabnya mengapa saya membicarakannya terlebih dahulu. Apabila Anda tidak mengerti ini sedikit, Anda tidak akan mengerti selanjutnya. Itu adalah tahap kesadaran yang selalu teratas dan melampaui semua pemikiran dan perasaan kita. Tanpa hal tersebut, kita tidak akan sadar. Ia adalah kesadaran itu sendiri.

Biasanya saat kita berpikir, kita sepenuhnya tercerap seluruhnya dalam pemikiran kita. Saat kita mempunyai emosi, kita juga sepenuhnya terserap dalam emosi kita. Ini adalah ‘saya’ bukan? Saat kita mempunyai kenangan, saat kita mempunyai pemikiran, kita sepenuhnya tenggelam dalam kenangan-kenangan kita. Ini adalah kenangan-kenangan ‘ku’, inilah saya, inilah yang terjadi pada saya. Inilah yang saya pikirkan, ini perasaan saya—kita benar-benar mengidentifikasi diri kita dengan itu. Mengertikah Anda?

Saat kita marah, bergairah, depresi, bergembira, kita benar-benar tenggelam di dalamnya dan diidentifikasi oleh pikiran serta perasaan itu. Inilah sebabnya kita menderita. Kita menderita karena benar-benar teridentifikasi oleh pikiran dan perasaan serta berpikir ini adalah kita. Inilah siapa. Dan karena kita benar-benar tenggelam dalam emosi juga pikiran termasuk ide kita, karena sangat percaya pada mereka, mereka menjadi kuat, sangat kabur.

Dan juga jika itu adalah pikiran sedih, kenangan sedih, perasaan sedih, kemudian kita berpikir, “Saya orang yang sedih.” Apabila itu adalah pikiran bahagia, kenangan bahagia, perasaan bahagia, kemudian kita berpikir, “Saya orang yang bahagia.” Jadi kita naik dan turun seperti botol yang terombang-ambing di lautan. Kadang-kadang kita berada di atas, dan kadang-kadang kita berada di bawah. Karena

itu adalah sifat-dasar pikiran bahwa pikiran seperti ombak, dan ombak naik, kemudian turun lagi, dan kemudian naik lagi dan turun lagi.

Karena kita tidak punya kendali, karena kita sangat benar-benar terseret oleh perasaan dan pikiran termasuk kenangan juga, kita benar-benar tenggelam di dalamnya, oleh karena itu kita menderita.

Sekarang persoalannya bukanlah tentang tidak mempunyai pikiran, perasaan, emosi, dan kenangan. Pikiran, perasaan, dan kenangan bukan masalah. Masalahnya adalah bahwa kita mengidentifikasi mereka dan kita percaya pada mereka, kita dikendalikan oleh mereka.

Ada kaos dari Malaysia yang memperlihatkan ombak besar. Di permukaan ombak ada papan seluncur dan di papan seluncur ada figur yang duduk bermeditasi, tersenyum. Logo itu berkata, “Mengendarai ombak kehidupan, berhati-hatilah, berbahagialah.” Sebenarnya kaos itu mempunyai arti yang mendalam. Karena intinya bukan tidak ada ombak. Papan seluncur itu tidak berada di danau yang tenang. Ombak bisa saja datang.

Sifat dasar pikiran menghasilkan pemikiran dan emosi. Yang kita perlukan adalah papan seluncur agar kita dapat mengendarainya di atas ombak-ombak ini dan berbahagia. Maksud saya, apabila Anda adalah seorang peselancar ahli, Anda tidak ingin berselancar di danau yang tenang. Semakin besar ombaknya semakin menyenangkan, bukan? Tetapi hanya bagi peselancar ahli saja. Peselancar yang tidak ahli hanya akan jatuh ke air saja, dan kebanyakan itu yang kita lakukan. Kita tidak bisa mengendarai ombak emosi dan pikiran kita dan oleh karena itu kita berulang kali tenggelam.

Untuk alasan ini, maka kita harus berlatih dulu di danau yang tenang. Papan seluncurnya adalah kualitas kesadaran, tahu kapan

kita diam dan mengamati pikiran serta emosi hanya sebagai pikiran serta emosi saja daripada pikiran ‘saya’, emosi ‘saya’. Hanya sebagai keadaan mental yang seperti ombak naik, bertahan sebentar dan turun. Saat kita mempunyai kualitas ketaatan yang tidak memihak, yang tidak-mengadili, non-konseptual, maka apa pun yang terjadi dalam pikiran hanyalah bagian dari pajangan saja.

Empat Yoga

Dalam sistem Mahamudra, ada empat tingkat yang disebut empat yoga. Yang pertama disebut ‘**satu titik**’. Yang kedua disebut ‘non-elaborasi’ atau ‘kesederhanaan’. Yang ketiga disebut ‘satu rasa’ dan yang keempat disebut ‘di luar meditasi’ atau ‘tidak ada meditasi’. Saya akan menjelaskan semuanya.

Yang pertama, ‘satu titik’, sama persis dengan apa sistem lain disebut dengan samatha atau ketenangan batin. Yang kedua, yang disebut ‘non-elaborasi’ atau ‘kesederhanaan’, sama dengan yang biasa disebut wipassana.

Secara tradisional pikiran dianggap seperti danau. Bayangkan sebuah danau di pegunungan, dikelilingi oleh gunung-gunung bersalju. Kemudian ada angin bertiup melewati danau tersebut, permukaan danau menjadi sangat terganggu oleh gelombang dan ombak. Karena danau terganggu oleh angin ini, lumpur dari bawah danau bergejolak naik, jadi saat kita melihat ke dalam danau tersebut, danau terlihat keruh. Kita tidak bisa melihat dasar danau karena semua lumpur dan gangguan ada di permukaan danau.

Ini seperti pikiran kita. Biasanya pikiran kita sangat bergejolak, sangat terganggu oleh input yang datang dari indra-indra, dari apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, apa yang kita cium, apa

yang kita sentuh dan rasakan, oleh pemikiran dan emosi dalam pikiran kita. Ini selalu mengganggu pikiran. Jadi permukaan pikiran sangat bergejolak dengan pemikiran dan celoteh, emosi, kenangan. Berceloteh, berceletoh, berceletoh.... Komentar kita pada diri kita sendiri sepanjang waktu.

Karena permukaan pikiran kita sangat sibuk dan bergejolak, sekarang kita tidak bisa melihat dengan jernih apa yang sedang terjadi di sekitar kita, bukan? Kita hanya mempunyai kesan kita sendiri. Setiap orang mempunyai pengalaman ini. Apabila sesuatu terjadi dan lima orang yang berbeda memberitahukan Anda tentang hal itu secara terpisah, sepertinya mereka menjelaskan lima hal yang berbeda karena setiap orang melihatnya dari sudut pandang pengalaman mereka sendiri. Mereka tidak benar-benar melihat apa yang terjadi. Mereka hanya melihat kesan mereka sendiri atas apa yang terjadi. Sepanjang hidup kita telah hidup seperti ini, setiap orang percaya bahwa kita punya kisah nyata dan orang lain benar-benar salah mengartikannya. Bukankah begitu?

Karena permukaan pikiran begitu bergejolak, saat kita mencoba melihat ke dalam pikiran, kita tidak bisa melihat dengan mendalam. Ada terlalu banyak suara dari luar.

Jadi saat ombaknya tenang, tak ada angin berhembus, permukaan danau menjadi tenang kembali, danau itu laksana cermin. Banyak dari Anda yang telah melihat foto danau-danau pegunungan yang dikelilingi oleh pegunungan bersalju dan saat Anda melihatnya, sulit untuk mengetahui mana yang sebenarnya permukaan danau dan mana yang sebenarnya pegunungan.

Saat permukaan danau tenang, kemudian semua lumpur turun ke dasar dan kita melihat ke dalam danau, kita bisa melihat bebatuan,

rerumputan di dasar danau, dan ikan-ikan—kita bisa melihat apa pun hingga ke dasar danau dengan sangat jelas.

Sama halnya dengan pikiran, saat pikiran benar-benar tenang, pertama-pertama ia akan dengan jelas memantulkan dengan akurat apa yang sebenarnya terjadi di sekitarnya, karena pikiran tidak lagi menilai. Pikiran hanya melihat hal-hal seperti apa adanya, tanpa semua proyeksi dan distorsi kita, yang mana kita secara tidak sadar biasa proyeksikan ke semua hal. Jadi pertama-tama, kita melihat segala sesuatu dengan akurat.

Tetapi tentu saja, di dalam danau masih ada lumpur, kotoran masih ada di sana, rerumputan masih ada di sana. Karena sekarang danau jernih, kita bisa melihat dengan jelas, tetapi lumpur, sampah, dan rerumputan masih ada di sana. Ini adalah penemuan besar Buddha.

Saat Buddha mulai berlatih, Beliau melakukan latihan meditasi mendalam dengan bimbingan guru-guru yang berbeda dan Beliau mencapai tingkat pencerahan batin yang sangat ekstrem yang disebut guruNya sebagai pembebasan. Tetapi Beliau menyadari, bahwa ini bukan pembebasan, ini masih berada di dalam alam lahir dan mati, ini masih Samsara. Betapa pun jernihnya kesadaran, ia masih kesadaran konseptual, belum mencapai tahap tak berkondisi. Oleh sebab itu, ia mulai lagi mencari ke pikiran itu sendiri. Mencapai ketenangan pikiran saja tidak cukup, kita harus melihat ke dalam pikiran dan menelitinya.

Langkah pertama adalah melihat ke dalam pikiran. Sekarang agar bisa melihat ke dalam pikiran, akan membantu pikiran apabila pikiran agak ditenangkan. Jadi meditasi napas-masuk dan napas-keluar adalah cara yang baik agar pikiran agak sedikit lebih tenang, sedikit dapat

ditangani. Kemudian, saat pikiran sedikit lebih stabil, kita mengalihkan perhatian ke pikiran itu sendiri. Pertama-tama yang kita lakukan ini hanya agar pikiran agak sedikit tenang. Ini adalah tahap pertama, ini adalah satu titik.

Dalam Mahamudra ada dua cara utama agar pikiran agak tenang. Yang pertama adalah setiap kali pikiran datang, Anda dengan cepat memotongnya, Anda menghentikannya dan Anda tidak mengikutinya. Anda hanya pergi... Bum! Kemudian pikiran lainnya datang.. Bum! Dan kemudian pikiran lainnya... bum! Apabila seseorang melakukannya dengan sepenuh hati, setelah beberapa saat pikiran mulai lelah dan akan menjadi tenang. Tetapi ini juga akan membuat pikiran agak tegang, karena Anda harus menjadi sangat waspada. Jadi untuk mengatasi pikiran terlalu tegang, orang Singapura tidak boleh terlalu banyak melakukan ini, latihan menghentikan ini—masalah kalian sudah cukup banyak!

Cara kedua adalah hanya membiarkan pikiran mengalir. Ini cara utama yang diajarkan. Tetapi kadang-kadang para Lama berpikir bahwa ada baiknya melakukannya dua-duanya bergantian karena pada saat membiarkan pikiran mengalir, kadang-kadang Anda agak mengantuk dan rileks. Biarkan pikiran mengalir, amati, tetapi jangan terjebak.

Anda lihat, yang biasanya terjadi saat kita memperhatikan pikiran adalah kita mundur. Ini seperti orang yang duduk di tepi sungai memperhatikan air yang mengalir. Seperti inilah seharusnya. Biasanya yang terjadi adalah kita mungkin bisa melakukannya selama beberapa menit, tetapi tiba-tiba sesuatu yang menarik muncul tanpa sengaja. Kita lalu terjebak dalam kenangan, atau gagasan atau rencana kegiatan setelah sesi berakhir, dan bahkan kita tidak menyadarinya. Lalu tiba-tiba kita sadar bahwa kita telah terseret oleh sungai, kita tidak lagi di tepi.

Jadi intruksinya adalah jangan memikirkan yang telah lalu, jangan merencanakan masa depan dan tidak menggenggam masa kini. Ketahui saja. Sekadar tahu apa yang sedang terjadi dalam pikiran pada saat ini, tanpa penilaian apa pun, tanpa analisis apa pun, tanpa menghasilkan pemikiran— pemikiran baik, pemikiran buruk, pemikiran bahagia, pemikiran sedih. Anda lihat? Mereka hanya pemikiran. Itu hanya keadaan mental yang bertahan sebentar dan kemudian berubah, itu bukan ‘saya’, itu bukan ‘milik saya’.

Jadi kita hanya duduk dan meneliti arus pikiran, tanpa menjadi terkesima, tanpa menciptakan pemikiran-pemikiran, tanpa berpikir, “Oh, itu ide yang cukup bagus, itu benar-benar pandai!” atau “Astaga, bagaimana saya bisa memikirkan ini, saya benar-benar orang yang jahat!” Lupakan semua itu! Apabila kita mulai menilai pemikiran kita, sadarlah bahwa penilaian itu sendiri hanya pemikiran lainnya, dan lepaskanlah.

Intisari dari seorang praktisi meditasi yang baik adalah mempunyai pikiran yang sepenuhnya rileks dan pada saat yang bersamaan sepenuhnya waspada. Sangat penting untuk tidak masuk ke dalam keadaan merasa sangat tenang, sangat damai, kemudian menjadi sepenuhnya kabur. Anda tahu, Anda bisa diam dalam keadaan itu untuk waktu yang lama dan kadang-kadang orang berpikir itu adalah keadaan samadhi, keadaan konsentrasi mendalam. Tetapi itu adalah apa yang disebut orang Tibet sebagai ‘tenggelam’ dan itu hanya perwujudan dari pikiran yang mengantuk.

Untuk mengetahui apakah seseorang berada dalam jalur yang benar, pikiran harus benar-benar rileks, benar-benar lapang ruang sangat siap, sadar dan terang, kesadarannya harus sangat jernih, seperti saat pertama kali Anda telah sadar. Maka dalam keadaan itu, Anda OK. Tetapi apabila Anda merasa sangat tenang, sangat

damai, semuanya mulai kabur maka itu sangat salah dan Anda harus membangunkan diri Anda sendiri keluar dari keadaan itu secepat mungkin.

Hal ekstrem lainnya adalah mendapati diri Anda berusaha untuk menjadi sempurna, berusaha untuk melihat setiap pemikiran, berusaha menjadi si pencapai dan akhirnya Anda menjadi sangat tegang. Jadi, rilekslah tetapi sangat jernih.

Di Lahoul, pegunungan Himalaya di mana saya tinggal, kadang-kadang di musim panas para gembala akan datang bersama domba-dombanya dan berjalan-jalan atau mencari rumput di bawah gua. Pada suatu kali mungkin gembalanya sakit atau harus melakukan hal lainnya. Seorang anak laki-laki datang dengan dombanya, bukan gembala yang biasa menggembala. Dan anak laki-laki yang masih muda ini jelas belum pernah menggembala sebelumnya dan dia sangat gugup. Mungkin dia berpikir apabila dia kehilangan seekor domba, dia akan dipukul. Jadi dia sangat berhati-hati agar tidak kehilangan dombanya.

Dia berada di padang rumput di bawah gua tempat saya tinggal dan saya memperhatikannya. Sepanjang hari, dia mengumpulkan domba-dombanya, dan membawa mereka ke sini, lalu ke sana, lalu ke tempat lain, kemudian kembali ke sini, Jadi ketika hari telah senja, domba-dombanya sangat gugup, mereka tidak makan apa-apa dan mereka kelelahan. Dan gembala yang malang tersebut juga kelelahan, karena dia menghabiskan waktunya sepanjang hari membawa mereka berkeliling dan mengawasi mereka agar tidak lari. Dan kemudian mereka menuruni bukit, semuanya benar-benar lelah di hari yang melelahkan.

Keesokan harinya, gembala yang biasanya kembali. Dia menempatkan domba-dombanya di padang rumput yang sama dan

kemudian dia naik ke atas batu. Dia membawa sebotol bir dan hanya berbaring di bawah sinar matahari dengan birnya. Domba-domba berpencair dan makan rumput, penggembala hanya mengawasinya. Di senja hari, si penggembala mengumpulkan domba-dombanya dan membawa mereka kembali.

Itu adalah contoh yang sempurna tentang bagaimana untuk dan bagaimana agar tidak melihat pikiran. Metode yang pertama adalah takut kehilangan satu pikiran pun, harus berhati-hati atas apa yang saya pikirkan, harus sempurna, harus melakukan ini dengan benar, harus benar-benar menjadi seorang praktisi meditasi yang baik... dan akhirnya Anda kelelahan. Kadang-kadang Anda melihat ini pada para praktisi meditasi. Mereka sangat tegang. Kebuddhaan atau tersesat!

Tetapi praktisi meditasi yang ahli adalah seperti seorang penggembala yang ahli. Dia hanya mengamati saja. Gembala tidak tidur; dia tidak pergi. Dia hanya memperhatikan domba-dombanya. Jadi, dia membiarkan domba-dombanya melakukan yang mereka lakukan dan setelah beberapa waktu, domba-dombanya makan dan kemudian mereka berbaring. Apalagi yang dilakukan domba?

Sama halnya dengan pemikiran. Apabila kita perlahan mundur sejenak dan mengamati pemikiran dengan tenang, kemudian setelah beberapa saat pemikiran-pemikiran menjadi agak sedikit malu. Karena pemikiran telah terbiasa berada bersama diri mereka sendiri dan mempercayai mereka, jadi mereka bisa mengembangkan diri mereka sendiri dan menciptakan dunia fantasi tempat kita tinggal. Tetapi apabila Anda mundur dan hanya melihat saja, dan melihat pemikiran hanya sebagai pemikiran saja, mereka akan terungkap.

Pemikiran bodoh muncul mengungkapkan dirinya sebagai pemikiran yang sangat bodoh. Saat kita melihat pemikiran

yang berulang-ulang yang sering kali kita miliki, tiba-tiba kita berpikir, “Astaga, saya telah melakukan ini sebelumnya, sungguh membosankan.” Mereka berhenti menghibur. Kemudian seperti menatap seseorang untuk mengungkapkannya, mereka menjadi malu dan sepertinya hanya duduk saja. Kita tidak perlu melakukan apa pun. Kita tidak perlu memaksa pikiran untuk diam. Apabila kita benar-benar meneliti pikiran dengan tenang, pikiran itu sendiri mulai melambat dan melambat. Kita tidak perlu melakukan apa-apa.

Dikatakan bahwa pada mulanya pikiran seperti air terjun yang riuh, mengalir tanpa henti, kemudian menjadi seperti sungai yang meluap, hanya bergerak tetapi sangat lambat dan pada akhirnya masuk ke dalam lautan samadhi. Jadi saat kita memperhatikan pikiran, tanpa terlibat di dalamnya, hanya memperhatikan pikiran sebagai pikiran saja, pikiran itu sendiri pada akhirnya secara alami akan melambat.

Saat ini, tatkala kesadaran kita lebih tajam, lebih tepat, pemikiran akan menjadi kurang kabur, kurang kokoh, lebih gamblang. Pikiran seperti rantai. Dan apabila kita sangat sadar, pikiran pada saat tertentu akan menciptakan celah, dan karena kita sangat sadar, kita bisa melihat celah tersebut. Dan sebenarnya ada kualitas kesadaran yang sama, yaitu kesadaran di antara celah. Jadi pada titik tersebut, ada non-dualisme kesadaran yang akan terwujud.

Saya akan memberikan sebuah contoh. Semua contoh adalah materi dan jangan melekat kepadanya. Contoh-contoh tersebut adalah sekedar perkiraan untuk memberikan gagasan pada Anda; Anda tidak boleh terlalu memaksa.

Anda semua pernah ke bioskop. Kita duduk di sana dan menonton film yang ada di hadapan kita. Ada pahlawannya, ada pahlawan wanita

dan penjahat. Ada wanita, dipikat pria, kemudian dia kehilangan wanita itu, tetapi kemudian pada akhirnya dia mendapatkan wanita itu lagi dan semuanya baik-baik saja. Apabila dia tidak mendapatkan kembali wanitanya maka itu menjadi sebuah tragedi dan kita akan menangis.

Kita sepenuhnya telah terperangkap dalam film tersebut. Tidak ada seorang pun yang berpikir untuk melihat sekeliling dan melihat ke proyekturnya. Sekarang, apabila Anda memikirkan hal itu, apa yang sebenarnya terjadi adalah ada sebuah bingkai transparan yang bergerak sangat cepat, dengan cahaya dari belakang yang dipancarkan tembus melaluinya dan layar kosong di depan, yang menciptakan fantasi gerakan dan kenyataan. Dan kita semua terkesima bukan?

Ini persis seperti pikiran. Benar-benar seperti itu. Ada bingkai-bingkai momen-momen pikiran, akan energi yang bergerak dalam pikiran kita yang kelihatannya nyata tetapi sebenarnya polos. Karena cahaya arus kesadaran kita yang tidak terkondisi menembusnya, kita mencitrakannya. Dan selama kita melihat ke luar ke citra yang ada di depan kita ini, meskipun hanya sekedar pemikiran dan emosi yang merupakan bagian dari proyeksi ini, kita terperangkap dalam sebuah cerita dan kita menderita, karena kita mempercayainya.

Tetapi jika seandainya, kita izinkan film tersebut terus berputar lebih lambat dan lebih lambat lagi, kita lalu mulai melihat bahwa sebenarnya itu terdiri dari bingkai-bingkai yang terpisah. Maka kita bisa melihat bahwa layar di depan yang kita lihat adalah pantulan dari cahaya yang dipancarkan dari belakang. Jadi perhatian kita kemudian tidak berada dengan bingkai-bingkai yang terpisah itu melainkan kepada cahaya ini yang menciptakan kenyataan yang kita genggam erat-erat.

Kadang-kadang kita mempunyai saat pandangan sekilas yang disebut sifat-dasar pikiran atau sifat-dasar Buddha. Ini memang tidak sepenuhnya lapang, tetapi kita bisa katakan bahwa ia ada di belakang datang dan perginya pemikiran, sesuai dengan pengertian proyektor kamera. Saat seseorang melihatnya sekilas, kemudian sepertinya semua yang kita lihat runtuh, setidaknya untuk beberapa saat. Sepertinya untuk beberapa saat, seseorang terbangun dan sadar bahwa selama ini dia sedang bermimpi. Itu hanyalah pertunjukan bioskop. Sekarang, kita masih bisa menikmati pertunjukan bioskop. Tidak ada yang salah dengan menikmatinya. Meskipun Anda tahu itu hanyalah sebuah film yang masih dapat Anda nikmati, tetapi Anda tidak percaya lagi bahwa itu nyata. Jadi oleh sebab itu Anda bisa sedikit menengis atau tertawa, tetapi itu bukan pengalaman traumatis, karena Anda tahu itu tidak nyata.

Setelah pertama kali sekejap melihat sifat-dasar pikiran, celah antara proses berpikir, maka seseorang naik ke tingkat selanjutnya yang disebut ‘non-elaborasi’ atau ‘kesederhanaan’. Itu adalah wipassana. Dalam wipassana, Anda bertanya, “Apa itu pemikiran?” Anda mempunyai arus pemikiran, Anda mempunyai pergerakan pikiran, dan kemudian ada saatnya ketika pikiran benar-benar diam, tanpa ada pemikiran.

Kemudian Anda mempunyai si pengamat yang mengetahui pergerakan, yang mengetahui keheningan. Apakah ini sama atau berbeda? Apakah si pengamat terpisah dari objek yang diamati atau aspek lain dari yang diamati? Apakah pikiran pada dasarnya berbeda saat bergerak dari saat diam?

Apa itu pemikiran? Kita berkata, “Saya pikir.” Kita diperintah oleh pemikiran-pemikiran kita, tetapi apa itu pikiran? Dari mana datangnya? Di mana tinggalnya? Ke mana perginya? Seperti apa bentuknya? Apa

itu emosi? Saya marah, saya depresi, saya bahagia. Tetapi di mana kegundahan ini, di mana kesedihan ini, di mana sukacita ini, seperti apa bentuknya? Seperti apa rasanya? Dan siapa yang bahagia, siapa yang sedih? Kita berkata, “Saya, saya, saya...” —siapa “Saya” ini? Jadi kita mulai bertanya. Kita tidak lagi menganggap enteng. Kita melihat ke dalam pikiran itu sendiri dengan tanda tanya besar. Apa itu pikiran, dan di mana pemikirnya, siapa si pemikir?

Meditasi tidak hanya tentang duduk dan merasa damai. Meditasi benar-benar mencoba untuk mencari akar dari keberadaan kita dan mengalaminya. Kadang-kadang orang mempunyai pengalaman sifat-dasar pikiran yang kuat, atau sifat-dasar Buddha mereka, yang bisa disamakan dengan langit.

Langit itu luas dan tidak terbatas di semua arah. Ruang, di mana tidak ada ruang? Dan pemikiran serta emosi seperti awan di langit bukan? Kadang-kadang awannya putih, kadang-kadang hitam. Tetapi apa pun warna awan itu, secara aslinya mereka tidak mengubah sifat-dasar langit. Meskipun awan hitam, langit tidak ternodai. Meskipun awan putih dan cantik, langit tidak menjadi cantik. Langit tetap ada di sana, dan faktanya, di mana tidak ada langit? Karena langit juga ada di sini. Kita pikir langit adalah sesuatu yang berada di atas sana, di mana batas langit? Di sini bukan? Di mana tidak ada ruang? Itu juga ada di dalam diri kita, ada di mana-mana.

Jadi saat kita berpikir tentang sifat-dasar pikiran, kadang-kadang kita memikirkan sesuatu yang jauh, yang hanya bisa diwujudkan oleh para Bodhisattwa dan Buddha. Kita pikir itu adalah sesuatu yang tinggi dan istimewa, tetapi tidak seperti itu. Di setiap momen kita sadar kita ada di sana. Ia begitu dekat hingga kita tidak melihatnya. Karena kita selalu berpikir itu adalah sesuatu yang fantastis dan indah, berada di sebuah tempat di luar sana. Bahwa kita telah bertahun-tahun berlatih agar dapat mewujudkannya, untuk dapat mengenalinya.

Tetapi sebenarnya di satu momen, kita selalu berada di keadaan itu. Kita tidak mengenalinya. Ini adalah masalah kita. Inilah mengapa kita harus melakukan pemurnian, mengumpulkan kebajikan, dan semua latihan meditasi. Ini semua hanya membawa kita ke satu titik yang sesungguhnya kita belum tinggalkan. Karena selama Anda bisa mendengar, melihat, atau berpikir, itulah kesadaran. Siapa yang tahu bahwa Anda sedang berpikir?

Kesadaran selalu bersama kita tetapi kita tidak menyadarinya. Kita tidak perlu mencapainya, hanya perlu mengenalinya. Jadi semua meditasi ini, semua kajian ini sangat penting hanya karena semua membawa kita kembali ke tempat di mana kita sebenarnya tidak pernah pergi, kepada siapa kita sebenarnya.

Seseorang merasa berarti bahwa saat ia telah benar-benar terbiasa berada di kondisi kesadaran non-konseptual, kemudian ia menyelaraskan lebih dalam dan lebih mendalam lagi ke dalam kehidupannya. Saat ia bahagia, saat ia sedih, apa pun keadaan dalam hidup ia melihat ke dalam sifat-dasar kekosongan keadaan itu.

“Seseorang melihat” bahwa itu semua hanya permainan pikiran, dan kemudian apa pun yang terjadi, secara batiniah dia tidak terganggu. Karena ia melihatnya hanya sebagai sebuah mimpi. Dalam mimpi apabila kita mengenali kita sedang bermimpi, maka tidak masalah apakah kita mengalami mimpi buruk atau mimpi indah, karena kita tahu itu hanyalah mimpi. Selama tidak tahu bahwa kita sedang bermimpi, maka kita akan terperangkap dalam mimpi itu. Kita sangat menderita apabila mimpinya buruk dan kita merasakan semua emosi. Saat kita bangun, kita sadar bahwa itu hanyalah sebuah mimpi. Selama kita masih sedang bermimpi, kemudian kita benar-benar terlibat dalam mimpi tersebut. Jadi dalam kondisi merasa dia mengerti bahwa ini hanyalah sebuah mimpi dan oleh sebab itu ia bisa bermain

di setiap kejadian dalam hidupnya, tetapi ia tidak terperangkap dalam permainan itu.

Kadang-kadang orang mempunyai gagasan bahwa mahluk-mahluk suci yang sudah terealisasi akan sepenuhnya kosong dan tanpa emosi serta agak dingin karena mereka sangat melekat dan bahwa mereka melihat sifat-dasar kekosongan di segala hal, jadi oleh sebab itu mereka tidak bereaksi. Tetapi saya pikir siapa pun dari kita yang pernah bertemu mereka akan melihat kebalikannya, bahwa, mereka adalah orang yang paling hidup yang pernah kita temui. Banyak Lama besar dan guru lainnya yang telah melakukan begitu banyak latihan sepenuhnya sadar dan oleh sebab itu kepribadian mereka lebih jernih, lebih terang, lebih siap untuk tertawa atau menangis, bahkan lebih dari manusia biasa. Tetapi emosi mereka tidak mengikat.

Seseorang melihat ada kait-kait kecil di sekeliling kita, di semua makhluk. Saat kita berjalan ke sana kemari maka semua tersentuh dengan indra kita, tersangkut di kita. Karena kait tersebut, semuanya melekat di kita. Jadi yang kita perlu lakukan adalah melepaskan kait-kait tersebut maka apa pun yang kita sentuh tidak akan lagi tersangkut, bukan? Ini tidak berarti kita tidak boleh menyentuh, hanya pada saat menyentuh kita tidak lagi terikat. Masalahnya bukan di menyentuh, melainkan di melekat dan kebanyakan dari kita terperangkap, kita melekat. Sesungguhnya, itu arti 'melekat'— terperangkap.

Pikiran kita benar-benar tidak bebas. Jadi, jenis meditasi ini adalah cara bagi kita untuk bebas, mencapai kebebasan pikiran. Kita harus memiliki pikiran yang terbuka, yang luas. Saat ini pikiran kita tidak luas, pikiran kita benar-benar penuh sesak.

Tingkat keempat disebut 'non-meditasi' karena pada saat itu, seseorang tidak perlu lagi untuk berusaha agar bisa sadar. Pikiran telah

sepenuhnya menyatu ke dalam tingkat kesadaran non-konseptual di mana pikiran hanya mengalir secara alami. Ini adalah aspek inheren alami dari pikiran. Seseorang tidak perlu lagi berlatih.

Tingkat yang penting bagi kita untuk berkonsentrasi adalah dua tingkat pertama, yaitu yang pertama adalah untuk membuat pikiran diam dan tenang, dan belajar bagaimana mengamati pemikiran. Kemudian ketika pikiran sudah sangat jernih dan tenang, alihkan perhatian pada pemikiran itu sendiri dan mulai kembali untuk berpikir dalam artian menyelidiki, mengamati, rasa ingin tahu atas pikiran itu sendiri.

Secara tradisional, Mahamudra hanya dilakukan oleh orang yang telah menyelesaikan beberapa tahap yang kami sebut sebagai latihan pendahuluan. Dalam tradisi Kagyu, latihan-latihan pendahuluan ini adalah 100.000 kali sujud hormat sempurna; 100.000 kali pendarasan 100-kata mantra Wajrasattwa untuk pemurnian; 100.000 kali persembahan mandala alam semesta untuk mendapatkan kebajikan; dan 100.000 kali doa kepada guru untuk pemberkatan pikiran. Biasanya ini dilakukan sekitar lima kali, jadi masing-masing Anda melakukan sebanyak setengah juta.

Mengapa? Karena melihat pada dasarnya bahwa pikiran kita seperti tempat sampah raksasa, dan setiap hari kita membuang lebih banyak dan lebih banyak sampah. Kita tidak banyak membersihkannya, tetapi malah menambah lebih banyak dan lebih banyak lagi. Truk-truk datang untuk menambahkan lebih banyak dan lebih banyak lagi sampah dari televisi, buku, pembicaraan, film, bukan? Ada tumpukan sampah raksasa.

Sekarang apabila kita mengambil sedikit benih ajaran murni dan menanam benih itu di dalam tanah yang sangat keras, ditutup dengan

semua sampah ini, apa harapannya? Betapa murninya pun benih itu, kemungkinannya untuk benar-benar bertunas dan tumbuh sangatlah kecil. Meskipun jika ia bisa bertunas, ia akan tumbuh layu dan lemah, karena tanahnya keras, tidak pernah digemburi, dan terlalu banyak sampah. Jadi pertama kita harus membersihkan sampahnya dan menggali tanah yang sangat keras ini kemudian memberikan pupuk, menyiraminya, mempersiapkan tanahnya.

Setelah tanah telah dipersiapkan dengan baik, lalu jika kita menanam benih dan merawatnya, memastikan tanaman tersebut mendapatkan sinar dari berkat guru, dan menyiraminya dengan latihan rutin, benih itu akan tumbuh menjadi sangat kuat, menjadi tanaman yang kokoh.

Sekarang, membersihkan sampah dan menggemburkan tanah adalah pekerjaan yang membosankan. Sepertinya tidak banyak hal yang berubah. Tetapi sebenarnya pekerjaan awal ini sangat luar biasa penting, karena nanti kita bisa mendapatkan panen yang besar. Apabila kita mengacuhkan pekerjaan awal ini, kemudian sedalam apa pun latihan yang kita lakukan atau seberapa hebat Lama yang kita temui, sangat kecil kemungkinannya untuk mendapatkan hasil yang baik.

Oleh sebab itu dalam tradisi kami, kami melakukan latihan persiapan selama beberapa tahun. Bahkan, menurut para komentator, tidak ada waktu tetap atau jumlah total latihan persiapan yang seseorang lakukan. Ia harus terus melakukannya sampai mendapatkan apa yang dianggap sebagai tanda atau hasil dari setiap latihan.

Untuk setiap latihan tertentu ada mimpi tertentu yang harus dialami dan mimpi itu harus hadir tidak hanya satu kali, tetapi berulang-ulang. Ada petunjuk-petunjuk tertentu—beberapa jenis

perwujudan fisik seperti tubuh menjadi sangat ringan dan merasa sangat kuat. Terasa seperti terbang. Pikiran menjadi sangat jernih, sangat terbuka, sangat luas.

Meskipun demikian, untuk sementara waktu, adalah sangat bermanfaat untuk meluangkan waktu untuk melakukan latihan meditasi Anda. Kebanyakan dari Anda punya metode meditasi yang berbeda, tetapi adalah selalu baik untuk, meskipun hanya lima atau sepuluh menit, membawa pikiran untuk melihat dan mengamati pikiran itu sendiri, seperti yang telah dijelaskan di awal. Untuk menggunakan pikiran untuk memperhatikan pikiran, menjaga agar pikiran tetap rileks, tetapi pada saat yang sama, sangat waspada.

Sepanjang hari kita ingat untuk membawa pikiran kita ke kesadaran ini dan melihat apa yang dilakukan pikiran pada saat ini. Tidak menilainya, tidak mengubahnya, tidak menciptakannya, hanya mengetahui apa yang dilakukan pikiran pada saat ini. Dan kemudian kita lupa dan kita terperangkap lagi. Tetapi sesering yang kita lakukan, baik untuk mengingat untuk hanya mundur bahkan hanya untuk selama beberapa detik dan mengamati pikiran.

Apabila kita melakukannya, kemudian secara bertahap pikiran perlahan-lahan sampai pada kebiasaan untuk dapat mengamati dirinya sendiri. Kemudian momen-momen mengingat itu datang lebih banyak dan lebih sering, lebih dan lebih sering serta mulai mengembangkan dirinya sendiri sampai beberapa saat. Secara alami pemikiran mulai menjadi lebih pelan dan terkendali. Momen melihat celah dalam pemikiran juga akan menjadi lebih dan lebih sering, lebih dan lebih lama.

Anda lihat, saat semua momen pikiran ini terhubung, itu adalah keadaan kesadaran yang stabil. Seperti yang mereka katakan, satu

momen kesadaran adalah satu momen Nirwana, satu momen kelengahan adalah momen Samsara.

Itu benar-benar sangat sederhana. Masalahnya adalah kita tidak melakukannya.

Sekarang kita akan meditasi duduk selama sepuluh menit. Usahakan agar punggung Anda tegak. Sekarang pertama-tama secara perlahan bawa dulu semua perhatian Anda ke dalam ruangan ini. Sadari bahwa Anda sedang duduk di sini, menyatulah bersama tubuh Anda kemudian bawa perhatian Anda secara perlahan ke napas masuk dan napas keluar. Saat perhatian sudah agak stabil, secara perlahan bawa perhatian Anda ke pemikiran itu sendiri, lihat saja apabila Anda bisa melihat pemikiran Anda. Jangan mencoba terlalu keras, rileks saja dan perhatian apa yang terjadi di dalam....

Jangan coba untuk menghentikannya. Pemikiran bukan masalahnya; pemikiran adalah sifat-dasar pikiran. Seperti laut yang mempunyai ombak, pikiran mempunyai pemikiran, tidak masalah. Tetapi jangan mengejar pemikiran, jangan memikirkan masa lalu, jangan mengantisipasi masa depan, jangan melekat pada masa kini. Ketahui saja apa yang terjadi dalam pikiran, pada saat ini.

Intisari dari latihan hanya untuk membiarkan pikiran dalam keadaan alami. Bagi kita, itu sangat sulit. Kita terus mengganggu dengan menghasilkan pemikiran, perasaan, respon, dan penilaian. Kita tidak pernah bisa diam. Kita tidak pernah berhasil membiarkan pikiran kita berada dalam keadaan alami, rileks, dan berada pada kekinian.

Intisari dari Mahamudra adalah untuk belajar bagaimana berada pada kekinian dengan mudah, tanpa menciptakan. Saat kita mampu melakukannya, maka setiap momen muncul segar dan jernih seperti

momen pertama. Biasanya karena kita melihat segala sesuatu melalui saringan ingatan, penilaian, bias, suka dan tidak suka kita, sebenarnya semuanya sudah tidak baru dan basi. Inilah mengapa kita sering berpikir hidup ini sangat membosankan dan melelahkan. Kita perlu gairah baru, pengalaman baru, sesuatu yang lebih menarik, lebih jernih.

Tetapi sebenarnya apabila kita bisa membiarkan pikiran secara tenang berada dalam kekinian, terbuka dan luas, maka setiap momen menjadi seperti momen pertama. Semuanya yang terjadi jernih dan baru. Kemudian kita tidak akan pernah merasa bosan meskipun hanya sesaat.

Jadi meditasi dan latihan tidak membosankan pikiran. Untuk pertama kalinya pikiran menjadi hidup. Hal-hal menjadi lebih jernih, lebih jelas. Itu seperti kita mencuci saringan-saringannya. Anda tahu seperti apa rasanya apabila Anda mempunyai kamera yang selalu tidak fokus dan kotor, kemudian tiba-tiba segalanya menjadi sangat tajam, sangat jelas. Seperti itu.

Pikiran kita biasanya tidak fokus dan sangat tumpul. Anda melihat sesuatu yang indah yang menggerakkan Anda, dan Anda berpikir, "Wow! Itu indah!" Anda benar-benar menghargainya. Dan kemudian lain waktu saat Anda melihatnya, yah, itu bagus, dan kemudian lain waktu tidak istimewa lagi... Pada akhirnya Anda tidak melihatnya lagi. Anda mencari sesuatu yang baru. Kita semua melakukan ini.

Tetapi apabila kita tidak mempunyai beban berat masa lalu, pengalaman masa lalu dan penilaian masa lalu, kemudian setiap saat kita melihat sesuatu, itu akan terasa seperti pertama kali. Maka minat akan ada di sana. Itu adalah pikiran yang sangat jelas, tajam, tidak basi, atau tumpul.

Itulah mengapa saat Anda bertemu orang suci spiritual yang agung, mereka hampir seperti anak-anak. Bagi mereka segalanya menarik, seperti seorang anak kecil. Tidak kekanak-kanakan, tetapi seperti anak-anak, ada perbedaan besar. Kebanyakan dari kita sangat kekanak-kanakan, tetapi kita tidak seperti anak-anak. Namun ada kepolosan, minat yang anak-anak miliki terhadap hal-hal baru. Mereka sangat bergairah akan hal-hal yang kita anggap melelahkan. “Ya, kita semua telah melakukan ini...” tetapi ada sukacita dalam hal-hal yang sangat sederhana yang Anda temukan dalam orang suci, kesenangan yang sama.

Pikiran juga sangat berani. Kebanyakan pikiran kita dipenuhi dengan ketakutan. Setiap orang mempunyai iblisnya sendiri yang ditakutinya. Beda orang beda pula iblisnya. Tetapi saat Anda telah menghilangkan semua iblis dari pikiran Anda, Anda mempunyai pikiran yang berani. Dan karena Anda berani, Anda bisa berlaku seperti anak kecil, terbuka, jujur, dan polos. Itu adalah pikiran yang sangat polos.

Penting untuk melakukan latihan meditasi rutin meskipun hanya sebentar dan sesering mungkin menyatukan latihan Anda ke dalam kehidupan Anda sehari-hari.

Duduk saja tidak cukup. Anda juga harus membawa kualitas kesadaran, kualitas perhatian, kualitas pengetahuan, sebanyak mungkin ke dalam kehidupan sehari-hari. Tidak ada seorang pun yang benar-benar terlalu sibuk untuk sadar, mungkin sesekali. Saat Anda menunggu program komputer yang sedang berproses, saat Anda menunggu lampu merah, saat Anda menunggu apa saja, saat Anda di sana, saat Anda berjalan, saat Anda berbicara, saat Anda berada di kamar mandi, saat Anda minum teh atau kopi.

Ada begitu banyak momen dalam satu hari di mana seseorang bisa selama dua menit atau bahkan beberapa detik membawa pikiran ke sini dan saat ini, ke masa kini, hanya mengetahui apa yang sedang terjadi, mengetahui yang sedang dikerjakan oleh tubuh, mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh pikiran, tidak menilainya, tidak mencoba untuk mengubahnya, hanya mengetahuinya. Kita semua bisa melakukannya.

Kemelekatan dan Cinta

Dalam tradisi Buddhadharma, meditasi hanya satu dari banyak kualitas yang ditekankan. Itu penting karena kita harus mengerti pikiran kita, dan kita hanya dapat mengerti pikiran kita dengan memperhatikannya.

Tetapi agar bisa menjadi praktisi yang seimbang dan menjangkau tujuan secara total menjadi makhluk terpadu dan tersadarkan, kita harus mengembangkan intisari kualitas-kualitas lainnya, di antaranya adalah kedermawanan, toleransi, kesabaran, etika, cinta kasih, belas kasih, dan lainnya. Jika kita misalnya ingin mengembangkan etika atau cinta kasih, sudah jelas bahwa kita memerlukan orang lain untuk bisa berlatih. Sangat mudah untuk bersikap etis selama retreat, karena tidak ada yang perlu dicuri dari orang lain, tidak ada yang perlu dibohongi. Sabar menjadi mudah. Dan untuk menjadi dermawan, hanya perlu melempar remah-remah roti pada burung-burung. Ya, sangat dermawan!

Kita memerlukan makhluk lain. Kita perlu masyarakat agar bisa benar-benar berlatih intisari kualitas-kualitas ini. Jadi kita mulai dari mana kita berada, dalam keluarga. Sekali lagi, sangat mudah untuk duduk bermeditasi di atas bantal duduk atau datang ke pusat Dharma. Kita duduk dan mendaras, “Semoga semua makhluk hidup

bahagia, semoga mereka semua tenang, semoga mereka semua selalu bahagia.” Semua makhluk kecil ada di luar, di sana di suatu tempat. Seseorang mengatakan ini kepada saya tepatnya beberapa hari lalu. Dia duduk bermeditasi tentang cinta kasih dan belas kasih. Kemudian anak-anaknya datang dan mengetuk pintu dan berkata, “Ibu, kami ingin ini dan ini dan ini.” Dan dia membentak anak-anaknya, “Pergi, saya sedang melakukan latihan cinta kasih!” Oops!!!

Poinnya, itu adalah anak kita, orangtua kita, pasangan kita, mitra bisnis kita, orang yang kita temui, tetangga kita—ini adalah latihan kita. Dengan orang-orang inilah kita menjalin hubungan cinta kasih, belas kasih, kesabaran, dan pengertian secara tulus. Terkadang saya tinggal dengan pasangan yang telah menjadi Buddhis selama 20-30 tahun. Dengan mendengarkan cara si suami dan istri berbicara satu sama lain, Anda akan berpikir bahwa mereka tidak pernah membaca buku Buddhis selama hidup mereka. Di mana semua ajaran dalam kata-kata yang mereka ucapkan satu sama lain? Anda harus sangat berhati-hati.

Apabila Anda benar-benar tulus untuk memiliki Dharma dalam hati mulailah dari sini, sekarang juga, dengan semua makhluk itu—khususnya dengan mereka yang secara karma terkoneksi dengan kita. Dengan merekalah kita harus berlatih. Dengan merekalah kita benar-benar harus mensucikan hati ini. Karena apabila Anda tidak dapat melakukannya dengan mereka, kemudian dengan siapa lagi? Ini sangat penting. Apabila tidak, kita bisa mempunyai khayalan besar tentang mencapai pencerahan untuk menyelamatkan semua makhluk saat kita bahkan tidak bisa bersikap baik pada pasangan kita, atau kita bahkan tidak bisa mengembangkan sedikit pengertian dan simpati pada anak-anak kita atau mitra bisnis kita.

Kualitas lain yang akan sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari adalah kesabaran. Buddha menjelaskan kesabaran

sebagai tapa tertinggi. Beliau berkata bahwa bertapa bukan tentang mencambuk diri atau puasa keras, bukan duduk bermeditasi di tengah api seperti yang dilakukan orang India. Beliau menyadarkan untuk melupakan gagasan tentang pertapaan jenis ini, dengan menyiksa tubuh. Tapa yang sebenarnya adalah bersabar dengan orang lain.

Dalam hidupnya setiap orang berhadapan—seringkali dalam kehidupan sehari-hari—dengan orang yang sepertinya terlahir hanya untuk menguji kesabaran kita, yang kelihatannya bertujuan untuk menyulitkan dan menimbulkan masalah bagi kita. Daripada membuat kita marah atau berniat untuk membalas dendam, orang-orang ini sebenarnya adalah teman spiritual kita yang terbesar. Karena saat semuanya sangat menyenangkan, saat setiap orang berlaku baik pada kita, dan semua situasi dalam hidup kita berjalan dengan lancar, kita tidak belajar apa-apa. Mudah untuk mencintai orang yang mencintai. Itu tidak perlu talenta apa-apa. Ujian yang sebenarnya adalah untuk merasa hangat dan merasakan, “Semoga Anda baik dan bahagia,” pada seseorang yang benar-benar menciptakan banyak masalah bagi kita. Penting untuk mengerti hal ini.

Kita pikir bahwa kita hidup untuk berusaha dan mengatur segalanya menjadi nyaman dan menyenangkan mungkin—apabila kita bisa berhasil, itu kehidupan yang baik. Tetapi anjing dan kucing melakukannya juga. Apabila seseorang mempunyai seekor kucing, Anda selalu tahu kursi mana dalam ruangan yang paling nyaman, karena itulah tempat di mana si kucing itu akan berada. Anjing dan kucing senang membuat diri mereka sendiri nyaman. Yang mereka pikirkan hanyalah banyak tidur, disayang-sayang, dan makan. Apakah kita ingin berakhir di alam anjing dan kucing?

Jadi apabila hidup kita kebanyakan termotivasi untuk membuat diri kita baik dan nyaman, menghindari apa pun yang sulit dan

mencoba untuk meraih apa pun yang menyenangkan, kita masih akan terperangkap dalam dunia hewan. Kita tertantang saat kita berada dalam kesulitan dan berada bersama dengan orang yang menyusahkan. Saat situasi berjalan tidak sesuai dengan keinginan kita, atau saat kita mempunyai sesuatu yang kita hargai dan kita kehilangannya—di sanalah saat kita bisa melihat apakah Dharma sungguh-sungguh ada di hati kita atau tidak.

Cinta

Saat ceramah Dharma tentang ketidakmelekatan dan pelepasan, itu tidak berarti cinta menjadi kurang. Kadang-kadang orang tidak mengerti bagaimana Agama Buddha bisa membahas tentang belas kasih dan cinta dalam satu napas dan ketidakmelekatan serta semua kualitas tidak egois di napas yang lainnya. Tetapi itu karena kita tidak bisa membedakan antara cinta dan kemelekatan. Kita pikir bahwa apabila kita mencintai seseorang, ukuran cinta kita adalah kita ingin memeluk mereka. Tetapi itu bukan cinta, itu hanyalah cinta-diri sendiri, kemelekatan. Itu bukan cinta yang tulus, menginginkan mereka agar baik dan bahagia—itu adalah menginginkan mereka menyenangkan dan membahagiakan kita. Ini sangat penting, karena kita senantiasa bingung akan hal itu.

Ketika saya berumur sembilan belas tahun saya berkata pada ibu saya, “Saya akan pergi ke India” dan beliau berkata, “Oh ya, kapan kamu pergi?” Beliau tidak berkata, “Bagaimana kamu bisa meninggalkan saya, orangtua yang malang ini, sekarang kamu sudah bisa bekerja untuk hidup, bagaimana kamu bisa pergi dan menelantarkan saya?” Beliau hanya berkata, “Oh ya, kapan kamu pergi?” Itu bukan karena beliau tidak mencintai saya, itu karena beliau mencintai saya. Dan karena beliau mencintai saya lebih daripada beliau mencintai dirinya sendiri. Apakah Anda mengerti? Kebahagiaannya datang dari membuat saya bahagia.

Itu adalah cinta, dan adalah sesuatu yang kita semua perlu latih dalam hubungan pribadi kita. Untuk menggenggam dan memiliki seperti ini (dengan tangan menunjukkan cara menggenggam sesuatu dengan ringan dalam telapak tangan) dan bukan seperti ini (jari-jari dikepal seperti mencengkeram sesuatu). Sehingga saat kita memiliki mereka, kita menghargai dan bahagia bersama mereka, tetapi apabila mereka pergi kita bisa melepaskan mereka. Perubahan dan ketidakkekalan adalah sifat-dasar dari segala hal.

Anda lihat, saat kita kehilangan sesuatu yang kita cintai, kemelekatanlah yang menjadi masalah, bukan kehilangan. Itu yang menyebabkan kita berduka. Dan itulah sebabnya mengapa Buddha mengajarkan bahwa kemelekatan menyebabkan rasa takut dan rasa duka. Kita punya rasa takut akan kehilangan, kemudian kita berduka karena kita kehilangan. Buddha tidak pernah mengatakan bahwa cinta menyebabkan duka.

Cinta adalah hati yang terbuka. Ia seperti mentari yang bersinar. Matahari bersinar secara alami. Matahari tidak mendiskriminasi, hanya bersinar pada orang ini dan tidak pada orang itu. Matahari hanya bersinar, karena itu adalah sifat-dasar matahari untuk memberikan kehangatan. Beberapa orang masuk dan menutup pintu dan jendela; itu urusan mereka. Matahari tetap saja bersinar. Dan itu adalah kualitas hati yang harus kita kembangkan. Kualitas cinta yang terbuka, tanpa syarat, apa pun yang terjadi. Saya akan mencintai Anda apabila Anda melakukan ini tetapi saya tidak akan mencintai Anda apabila Anda melakukan itu... orangtua melakukannya, saat anak-anak mereka tidak patuh.

Kemelekatan pada Objek-objek

Cinta dan keramahan sejati sangat diperlukan oleh dunia ini. Ia datang dari menghargai objek, dan bergembira di dalamnya, ingin

objek tersebut bahagia dan baik, tetapi menggenggamnya dengan ringan, bukan kuat-kuat. Dan ini juga berlaku bagi kepemilikan. Anda hidup di masyarakat yang sangat materialistis, tempat dimana memiliki sesuatu yang lebih banyak dan lebih besar dan lebih baik dianggap sebagai kriteria utama kebahagiaan. Kemudian orang jadi bingung, karena mereka datang pada Buddhadharma dan Buddhadharma mengajarkan pelepasan, tidak egois. Orang berkata, “Apakah itu berarti saya harus melepaskan Mercedes saya atau kondominium saya yang indah?” Tetapi pertanyaannya adalah—apakah kita yang memiliki barang-barang itu atau barang-barang itu yang memiliki kita?

Objek itu sendiri tidak bersalah. Pikiran menggenggam kitalah yang menjadi masalah. Ingat cerita yang saya ceritakan di awal tentang Raja India dan gurunya? Saat istananya terbakar, sang raja hampir kehilangan segalanya—semua emasnya, semua perhiasannya. Dia tidak peduli, dia menggenggam dengan ringan. Tetapi guru yang hanya mempunyai mangkuk pindapata kecil menggenggam dengan kuat, jadi guru tersebut menderita. Apakah Anda mengerti?

Apa yang kita miliki bukanlah menjadi masalah, masalahnya adalah sikap terhadap barang-barang milik kita tersebut. Apabila kita memiliki sesuatu dan menikmatinya, itu baik saja. Apabila kehilangannya, OK juga. Tetapi apabila kita kehilangannya dan sangat melekat pada benda itu dalam hati, itu tidak baik. Apa pun objeknya tidak masalah, karena yang menjadi masalah bukan objeknya. Masalahnya adalah pikiran menggenggam kita, membuat terikat pada roda, dan membuat kita terus menderita. Apabila pikiran kita terbuka dan bisa membiarkan hal-hal mengalir secara alami, tidak akan ada rasa sakit. Apakah Anda mengerti? Kita perlu melatih ini dalam kehidupan sehari-hari, untuk benar-benar mulai melihat ketamakan kemelekatan dalam pikiran dan secara bertahap mulai mengurangi dan mengurangnya.

Ada cerita yang terkenal tentang sebuah kelapa, yang dikatakan digunakan di India untuk menangkap kera. Orang mengambil sebuah kelapa dan membuat lubang kecil yang hanya cukup dimasuki oleh telapak tangan kera. Dan di dalam kelapa, yang dipaku ke pohon, mereka menyimpan sesuatu yang manis. Jadi kera datang, melihat kelapa, mencium sesuatu yang enak di dalamnya, dan memasukkan tangannya. Kera menggenggam manisan di dalamnya, jadi sekarang dia memiliki manisan itu dalam genggamannya. Tetapi lubangnya terlalu kecil bagi genggamannya kera untuk keluar. Saat para pemburu kembali, kera tertangkap. Sesungguhnya tentu saja, yang harus dilakukan kera adalah melepaskan manisan tersebut. Tidak ada yang menggenggam kera itu selain pikiran tamaknya.

Tidak ada seorang pun yang mengikat kita pada roda, kita sendiri yang melekat padanya. Tidak ada rantai pada roda ini. Kita bisa lompat kapan saja. Tetapi kita melekat. Dan kemelekatan menimbulkan rasa sakit.

Hubungan

Jadi kita harus mengembangkan perilaku mencintai yang sangat terbuka dalam hubungan dengan orang lain. Dengan siapa pun yang kita temui, apakah mereka baik pada kita atau tidak, kita harus punya pikiran awal, “Semoga Anda baik dan bahagia.” Hanya perasaan yang baik. Itu tidak berarti kita harus menjadi bodoh atau kita tidak bisa melihat beberapa orang jahat atau yang akan menipu kita. Untuk tidak menghakimi bukan berarti kita tidak mendiskriminasi. Berarti bahwa kita melihat situasi dengan sangat jelas, melihat dengan jelas tipe orang di depan kita, namun tidak bereaksi dengan marah. Kita tidak perlu mengizinkan diri untuk memaksa, tidak perlu menjadi keset kaki bagi orang lain untuk mereka membersihkan kaki mereka. Kita bisa sangat jelas mengetahui apa motivasi orang itu; kita melihatnya, dan kita tidak akan terperangkap, ditipu, atau diperdaya.

Hanya saja kita tidak perlu membalas dengan motivasi yang sama. Kita tidak perlu menjawab kemarahan dengan kemarahan. Kita tidak perlu membalas orang yang kejam kepada kita dengan kekejaman bukan? Kita bisa lebih terampil, kita bisa menggunakan kecerdasan dalam permainan ini. Agama Buddha adalah jalan untuk menjadi cerdas. Kita menggunakan kecerdasan kita guna merespons secara cerdas dan secara pantas atas situasi yang muncul.

Biasanya masalah kita adalah terperangkap di dalam respons kebiasaan yang secara berkesinambungan sehingga kita menciptakan lebih banyak lagi hal-hal negatif dalam kehidupan kita, dan lebih banyak lagi masalah. Kita tidak hidup untuk itu—kita hidup untuk menjadi bahagia dan membuat orang lain bahagia. Sangat sedikit orang yang bangun di pagi hari dan berpikir, “Oh, satu hari lagi. Saya bisa menjalani hari dengan membuat diri saya sendiri dan orang lain di sekitar saya semenderita mungkin... ayo kita lakukan!” Kebanyakan orang ingin bahagia dan tidak ingin menimbulkan banyak masalah bagi orang lain. Tetapi karena kita sangat bingung, seberapa keras kita coba untuk menjadi bahagia nampaknya malah menciptakan lebih banyak masalah dan kenegatifan bagi diri kita sendiri, kemudian menyebarkannya ke semua orang di sekitar kita. Jadi kita harus membersihkan pikiran. Masalahnya bukan lingkungan, pikiran kitalah masalahnya.

3

Ajaran Ketiga: Sadar penuh

“

Pengalaman-pengalaman tertentu
akan mendewasakan seseorang

“

Ada banyak cara untuk menolong menguraikan kekacauan pikiran. Kualitas dasar yang sangat berguna bagi kita semua untuk dikembangkan dalam kehidupan sekarang adalah apa yang secara tradisional disebut sadar-penuh. Biasanya, saat kita melakukan sesuatu, pada saat yang bersamaan kita juga memikirkan banyak hal lainnya. Saya akan berikan contoh.

Ada bisku Vietnam yang bernama Thich Nhat Hanh yang berceramah tentang mencuci hanya untuk mencuci. Biasanya saat tempat cuci piring kita penuh dengan peralatan makan, pemikiran kita adalah kita akan membersihkannya semua, lalu peralatan makan itu akan bersih, kemudian kita bisa melakukan hal lainnya. Dan saat kita mencuci piring kita mencoba melakukannya secepat mungkin. Saat kita mencuci piring, kita memikirkan sesuatu yang kita lakukan di masa kecil, atau yang dikatakan oleh seseorang kemarin, apa yang akan kita lakukan malam nanti, atau apa yang dikatakan pasangan kita kemarin dan apa yang harusnya kita jawab, atau kita khawatir tentang anak-anak atau situasi keuangan di Singapura, apa pun. Yang tidak kita pikirkan adalah piring.

Ini poin yang cukup penting. Hal berikutnya yang akan kita lakukan, mungkin sesuatu yang menyenangkan seperti menikmati secangkir kopi dan biskuit, akan kita perlakukan sama. Kita duduk

untuk minum kopi, tetapi setelah hirupan pertama kita memikirkan hal lain lagi. “Astaga, sekarang saya harus naik ke lantai atas, kemudian saya harus melakukan ini, lantas saya harus pergi berbelanja, apa yang harus saya beli” Dan itu terus saja terjadi bukan? Kita tidak pernah berada di saat ini dengan apa yang kita lakukan pada saat ini, dan hidup berlalu begitu saja. Bahkan saat kita melakukan sesuatu yang baik, kita menghargai saat pertamanya, tetapi Anda perhatikan—saat selanjutnya pikiran pergi ke tempat lain, membandingkannya dengan hal lain yang kita lakukan sebelumnya.

Saya sangat menyukai Tiramisu—kue spon dengan kopi dan krim yang banyak—sangat tidak sehat, tetapi saya menyukainya. Jadi saat saya makan Tiramisu, itu adalah hal yang sangat menyenangkan. Gigitan pertama, saya benar-benar berada bersama Tiramisunya. Tetapi saat gigitan kedua, saya membandingkannya dengan Tiramisu yang saya beli dari tempat lain yang menurut saya adalah Tiramisu yang sempurna, dan saya kehilangan rasa pada yang ini. Sisanya, saya tidak benar-benar menikmatinya lagi. Hanya makan saja. Saya sudah berada di tempat lain, dengan Tiramisu yang lebih nikmat yang seharusnya adalah Tiramisu yang ini, tetapi bukan.

Kita melakukan ini setiap hari, tidak hanya saat kita melakukan hal yang tidak menyenangkan seperti mencuci piring, namun juga hal yang menyenangkan. Kita tidak berada di sana. Kita tidak mengalaminya. Meskipun apabila kita membicarakan, kita hanya mengemukakan versi kita saja, ide kita, pendapat kita, ingatan kita, kesukaan dan ketidaksukaan kita. Tetapi hal itu sendiri telah hilang.

Jadi, Thich Nhat Hanh mengatakan daripada mencuci piring untuk mendapatkan piring yang bersih, harusnya kita mencuci piring untuk mencuci piring. Dengan kata lain, kita hanya mencuci piring karena mencuci piring ada di sana. Dan saat kita mencuci piring kita

benar-benar berada bersama dengan apa yang kita lakukan. Kita tahu kita berdiri di tempat cuci piring, kita merasakan air dan busa. Kita sadar akan setiap piring yang kita cuci. Kita hanya benar-benar berada di sini. Beliau mengatakan pikiran kita seperti botol di lautan, tertiuip naik dan turun ke semua arah oleh angin. Tetapi kita berada di tengah, benar-benar di tengah. Kita mengalami apa yang sedang kita lakukan, kita tahu kita sedang mencuci piring.

Sekarang bagi Anda yang pernah mencobanya, Anda tahu bahwa ini sangat sulit. Kedengarannya sangat mudah, tetapi setelah menit pertama pikiran berpikir, oh ini mudah, sangat mudah untuk menjadi penuh perhatian, saya bisa menjadi penuh perhatian setiap saat, ngobrol, ngobrol. Dan Anda berada di mana? Anda tidak berada bersama piring, Anda malah berpikir tentang piring. Atau Anda mencuci piring dengan penuh perhatian dan “Mengapa saya mendapatkan piring ini? Oh, saya ingat, ibu mertua saya yang memberikannya pada saya, ya, ini bagian dari satu set, apa yang terjadi dengan yang lainnya....”

Sangat luar biasa sulit untuk mengingat agar berada di saat ini. Mudah untuk berada saat ini ketika kita ingat. Walaupun apabila kita melakukannya, jika kita membawa sebanyak mungkin kualitas itu ke dalam kehidupan kita sehari-hari, ini seperti melihat hal-hal untuk pertama kalinya. Hidup kadang-kadang membosankan dan monoton karena kita hanya hidup di momen kedua dan ketiga melalui makna, gambaran, ide, kenangan, suka, dan tidak suka. Kita tidak melihat hal-hal di dalamnya. Jadi Buddha berkata bahwa sadar-penuh seperti garam dalam makanan, garam membuatnya ada rasa. Makanan tanpa garam tidak ada rasa. Hidup kita seperti itu. Itulah mengapa sekarang orang harus mempunyai lebih dan lebih banyak lagi hal menarik—musik yang lebih keras, lampu yang lebih terang, lebih banyak dorongan, karena hidup tidak ada rasanya. Jadi kita harus

kembali ke saat ini dan menambahkan sedikit garam dalam hidup kita. Garam itu adalah untuk waspada, untuk sadar.

Sadar-penuh adalah tema besar dan saya hanya mengambil bagian luarnya saja. Tetapi berusaha untuk membawa kualitas mengetahui, tentang berada pada saat ini dan mengetahui apa yang sedang kita lakukan saat melakukannya, sebanyak mungkin ke dalam kehidupan kita tanpa banyak makna, gambaran, dan ide. Hanya menjadi jernih pada saat ini, di kekinian, itu saja bisa benar-benar mengubah kehidupan kita. Kita menjadi lebih terpusat, kita menjadi tidak mudah marah atau tersinggung, kita merasa seimbang di tengah situasi dan sepertinya kita tidak diping-pong ke sana dan ke sini.

Kita melihat berbagai hal lebih jelas, khususnya orang. Kita bisa melihat tidak hanya kata-kata dan air muka mereka saja tetapi sepertinya kita menjadi lebih peka terhadap situasi, atas apa yang pantas dan tidak pantas. Dan apabila kita benar-benar melanjutkan ini, kita mendapatkan sejenis ruang batin, sehingga kita tidak lagi terombang-ambing oleh pikiran dan emosi kita. Pikiran dan emosi kita adalah keadaan mental yang datang dan pergi, tetapi itu bukan diri kita. Kita dapat lebih terhubung dengan yang tahu. Untuk alasan ini Buddha sangat banyak menekankan bagi setiap orang untuk mengembangkan kualitas perhatian ini, untuk hadir di saat ini.

Apabila Anda setiap hari mengembangkan cinta kasih, belas kasih, toleransi, etika, tidak melukai, kejujuran, integritas, dan waspada, saya pikir Anda akan mendapatkan hari yang indah dan tidak ada yang akan mengeluh bahwa mereka tidak punya waktu untuk berlatih Dharma.

Tanya Jawab

Pembicaraan ini dalam bentuk sesi tanya jawab. Y.M. Tenzin Palmo ditanya tentang Agama Buddha Tibet, kehidupan beliau di gua, dan usaha beliau saat ini untuk mendirikan wihara biksuni di India.

T: Masyarakat kita merasa aneh dengan gagasan seseorang yang menghabiskan dua belas tahun sendirian bermeditasi di dalam gua. Pikiran pertama saya adalah bahwa orang itu pasti sangat sakit jiwa karena memilih menghabiskan waktu dengan cara seperti itu. Dan itu membuat saya bertanya-tanya jika mungkin rumah sakit jiwa kita dipenuhi oleh orang yang merasa ia lebih baik duduk dalam gua. Apakah Y.M. pernah berpikir jika Anda pergi dan tetap dan tinggal di London maka Anda akan ditangkap dan dimasukkan ke rumah sakit jiwa?

J: Tidak, saya tidak berpikir orang yang mengenal saya berpendapat bahwa itu adalah kasus kejiwaan! Tidak demikian. Tetapi yang lebih penting adalah bagian kedua. “Gua di Tengah Salju” ditulis untuk pembaca umum, tidak hanya untuk para pembaca Buddhis saja. Sebenarnya buku itu telah dibaca oleh banyak orang yang bukan Buddhis. Saya menerima surat dari orang-orang yang mengatakan bahwa saat mereka masih muda—kadang-kadang anak-anak, kadang-kadang dewasa—secara spontan mereka telah menjalani realisasi spiritual yang sangat mendalam. Hal ini sungguh-sungguh mengubah pengertian umum mereka tentang dunia dan apa yang penting, apa yang tidak penting, apa yang nyata, apa yang tidak nyata, benar-benar terbalik. Karena secara batin mereka tidak siap untuk ini, mereka berada di keadaan sangat krisis, yang semakin sulit karena semua orang di sekitar mereka berpikir bahwa mereka gila. Mereka menjelaskan apa yang mereka pahami kepada orangtua mereka, atau pendeta/pastur mereka, guru mereka dan setiap orang mengatakan tidak, ini gila.

Karena ini perbedaan yang sangat besar antara apa yang telah mereka sadari tentang sifat-dasar ego, tentang sifat-dasar diri, tentang sifat-dasar bahwa yang kita lihat di luar sesungguhnya hanyalah menjadi proyeksi dari saat-ke-saat dari keberadaan kondisi batin kita, bahkan beberapa masuk rumah sakit karena mereka tidak bisa bekerja sama, sebab masyarakat di sekitar mereka mengatakan, “Kamu gila!” mereka tidak bisa memahami penembusan mereka lantaran lingkungan sekitar yang sangat tidak simpatik, sementara selama ini diri mereka sendiri mengetahui bahwa ini benar-benar tidak salah. Hanya saat mereka dewasa dan mulai membaca buku-buku tentang spiritualitas Timur sehingga mereka tiba-tiba menyadari, “Tunggu sebentar, ternyata selama ini saya benar!”

Di Asia, seseorang yang mempunyai pengalaman seperti ini akan segera mencari guru dan belajar bagaimana mengerti batin mereka dan bagaimana memadukannya ke dalam kehidupan mereka sehari-hari. Jadi ya, ada kondisi, masalah kejiwaan juga, tetapi itu tidak berarti bahwa setiap orang yang terasing harus benar-benar duduk dalam gua. Tetapi beberapa harus. Sebaliknya, apabila Anda secara kejiwaan tidak seimbang, berada dalam pengasingan kemungkinan adalah tempat terburuk bagi Anda. Anda benar-benar harus cukup seimbang untuk tetap bersama dengan diri Anda sendiri.

Suatu waktu saya ziarah ke Nepal selama musim dingin dan teman saya ini—seorang ahli yoga setinggi dua ratus sepuluh sentimeter (6 kaki 2 inci), seorang pria tinggi kekar—mengatakan dia ingin tinggal di dalam gua. Dia tinggal selama dua minggu dan kemudian kembali ke desa. Dia tidak bisa hidup terisolasi. Dia mengatakan bahwa itu seperti surga dan neraka, tetapi kebanyakan seperti neraka. Jadi sebenarnya saya ingin mengatakan bahwa itu bukan perlindungan bagi mereka yang tidak bisa berhadapan dengan masyarakat. Praktisi meditasi handal di masa lalu adalah orang yang sangat seimbang dan

waras. Lebih waras daripada masyarakat, yang merupakan salah satu alasan mereka memilih untuk menyendiri!

T: Berapa lama Y.M. bermeditasi setiap hari—dua belas jam sehari selama dua belas tahun? Pertanyaan kedua adalah, bisakah Y.M. memberitahukan kepada kami sedikit tentang latihan tersebut? Sepertinya sangat banyak variasi, dari yang sangat sederhana sampai yang sangat khusus seperti *tummo* (yoga kehangatan batin).

J: Tentu saja latihan-latihan tersebut berdasarkan tradisi Tibet, yang hampir teratur. Biasanya Anda punya empat jadwal dari sehari untuk latihan formal yang masing-masing berlangsung selama tiga jam, jadi total dua belas jam. Normalnya, seseorang akan bangun sebelum subuh. Biasanya saya bangun jam tiga dini hari dan melakukan latihan pertama. Kemudian, minum teh atau makan pagi, atau apa pun, berlanjut ke sesi selanjutnya di pagi hari, lantas makan siang, kemudian istirahat dan lalu sesi lain lagi di sore hari dan ke sesi lain lagi di malam hari.

Normalnya dalam tradisi Tibet, ada dua sistem atau aliran utama. Satu jenis meditasi yang mengarah pada pikiran itu sendiri. Ini adalah jenis meditasi yang kebanyakan dipikirkan oleh orang saat Anda berbicara tentang meditasi. Mereka mulai hanya dengan bersama napas masuk dan nafas keluar, dan saat pikiran sudah mulai tenang mereka mengalihkan perhatian mereka ke dalam pikiran mereka sendiri. Karena biasanya kita selalu mengarahkannya ke luar atas apa yang kita lihat, atas apa yang kita dengar, atas apa yang kita pikirkan.

Kita sangat terlibat dan mengaitkannya dengan apa yang kita pikirkan serta rasakan. Saya merasa bahagia, saya merasa sedih, saya merasa bersemangat, saya merasa kagum, saya merasa cemburu,

saya merasa marah, saya memikirkan ini, saya suka itu, saya tidak suka itu, inilah pendapat saya. Kita mempercayainya bukan? Kita sangat mengaitkan diri kita dengan itu dan benar-benar berada di tengahnya. Jadi jenis meditasi ini adalah untuk mundur sejenak dan memperhatikan pikiran dan emosi hanya sebagai keadaan mental yang muncul. Dan kemudian saat seseorang mulai mengerti pikiran atau perasaannya, lantas orang itu akan mengalihkan perhatiannya kembali ke si pengamat itu sendiri. Untuk mengetahui si pengamat. Jadi ini adalah satu jenis meditasi.

Aliran meditasi lainnya yang dikembangkan di India dan kemudian dibawa ke Tibet disebut Tantra. Tantra menggunakan beragam jenis visualisasi citra Buddha, Bodhisattwa, atau dewa, apakah dalam wujud damai atau amat marah. Ini untuk memanfaatkan imajinasi kreatif kita, tetapi itu adalah imajinasi yang kekreatifannya sangat terstruktur. Ini tidak bisa semau-maunya; tidak ada yang semau-maunya. Setiap perhiasan kecil didokumentasikan—persis seperti bagaimana Anda melihatnya, bagaimana *deity* muncul. Jadi seseorang melatih pikirannya dan kemudian cahaya keluar serta cahaya masuk. Itu seperti film batin yang sedang diputar. Ini tidak hanya untuk melatih pikiran guna untuk mengerti bagaimana melakukan visualisasi. Gambar-gambar ini secara spontan muncul dari pikiran yang tercerahkan di masa lalu, dan dengan mengulangi citra ini kita dapat secara ekstrem mengakses tingkat pikiran mendalam yang tidak dapat dimasuki oleh jenis kesadaran langsung biasa. Di tingkat yang lebih dalam kita berpikir dalam gambar-gambar dan karena ini adalah gambar-gambar yang muncul dari pikiran yang tercerahkan, ia bisa membantu kita. Ia menjadi kanal untuk membuka setiap tingkatan batin yang mendalam. Ini sungguh-sungguh—Anda harus mempercayai saya.

T: Saat Y.M. melakukan ini, apakah Y.M. fokus pada berbagai chakra sebagai bagian dari meditasi?

J: Langkah pertama adalah untuk mendapatkan visualisasi. Kemudian, saat visualisasinya sudah stabil, beralih ke bagian kedua yang berhubungan dengan berbagai chakra, atau berbagai pusat jiwa dari tubuh, gerakan dari energi dan jenis yoga batin ini disebut *Tummo*. *Tummo* untuk membangkitkan panas batin dan sekali lagi ini karena dalam yoga batin kita semua mempunyai kanal batin tertentu di mana prana atau Qi mengalir, khususnya melalui saluran utama. Tetapi ini terhalangi dan terpotong. Ini adalah salah satu alasan mengapa pikiran kita begitu liar, tidak disiplin dan penuh dengan kemarahan, ketakutan, dan ilusi—karena energi batin dalam tubuh kita tidak seimbang. Mereka tidak mengalir di saluran yang tepat, mereka mengalir di saluran lainnya. Dan yoga batin ini dilakukan untuk membuka saluran utama batin dan menyebabkan energi prana atau Qi masuk ke dalam saluran utama. Saat itu terjadi, ia membuka simpul di berbagai chakra dan penembusan spontan terjadi dengan sangat cepat.

T: Di inti visualisasi apakah Y.M. menggunakan gerakan fisik tertentu?

J: Mereka menggunakan pranayama, mereka menggunakan visualisasi, mereka mempunyai latihan khusus yang mereka lakukan. Jadi semua itu membutuhkan waktu sehari-hari. Hari-hari tersebut berlalu dengan sangat cepat.

T: Apakah Y.M. sudah mengetahui ini sebelumnya, bahwa Y.M. akan menghabiskan dua belas tahun di sana?

J: Tidak, saya tidak tahu sama sekali. Di sana saya sudah tinggal selama enam tahun di wihara. Saya ingin menemukan suatu tempat yang lebih tenang dan lebih mendukung untuk berlatih, karena di wihara mudah sekali untuk bersosialisasi. Dan saat saya menemukan gua

ini, pikiran saya hanyalah ingin pergi ke sana dan berlatih. Saya tidak tahu berapa lama saya harus tinggal di sana. Satu tahun berlanjut ke tahun berikutnya dan berikutnya. Dan kadang-kadang saya akan berdiri di luar dan berpikir, “Apabila Anda bisa berada di tempat mana pun di dunia ini, di mana Anda ingin berada?” dan saya tidak bisa menemukan tempat mana pun di mana saya ingin berada. Kemudian saya berpikir, “Apabila Anda ingin melakukan apa pun yang ingin Anda lakukan di dunia ini, apa yang ingin Anda lakukan?” dan tidak ada apa pun yang ingin saya lakukan. Jadi saya tinggal di sana. Sangat menyenangkan.

Ya, maksud saya, itu sangat sulit. Ada enam bulan musim dingin dan ada banyak salju dan gua menjadi basah dan ada ini, ada itu, jadi bagaimana? Begitu indah dan tenang. Orang-orang sangat mendukung dan Lama saya juga tidak terlalu jauh. Ada lembah yang sangat terberkati—lembah itu mempunyai kualitas khusus. Saya ingin berlatih dan itu adalah tempat yang sempurna untuk berlatih. Sangat aman. Tidak ada banyak tempat di mana seorang wanita bisa terisolasi dan sangat merasa aman. Jadi saya sadar bahwa ini adalah kesempatan yang unik untuk berada di sana, saya merasa sangat beruntung mempunyai karma baik untuk sampai di tempat yang begitu indah, mengapa harus pindah?

T: Apakah Y.M. berhubungan dengan orangtua pada saat itu? Itu pasti saat yang sangat sulit bagi ibu Y.M.

J: Saya menulis surat untuk ibu saya selama musim panas. Tentu saja selama musim dingin yang panjang saya tidak bisa menulis surat karena terisolasi. Tidak hanya salju di Lahoul, tetapi di sisi lembah Lahoul mana pun ada jalan di ketinggian yang terblokir. Biasanya jalan utama ke Manali terblokir dari bulan November sampai Juli. Jadi saya akan menulis surat untuk ibu saya selama musim panas,

dan pada tahun 1984 saya pulang. Saya tidak pernah pulang selama sebelas tahun, jadi saya pikir saya harus pulang untuk menengok ibu saya sebelum memulai tiga tahun retreat terakhir saat saya tidak akan keluar atau menulis surat.

T: Bagaimana Y.M. mengirim surat dari Lahoul?

J: Selama musim panas ada lalu lintas—bahkan ada bus-bus. Hanya saja itu berlangsung selama periode yang singkat. Kemudian, saat turun salju, tidak ada lalu lintas lagi. Selama musim semi, mereka akan menggunakan kurir—laki-laki dengan tas surat di punggung mereka yang akan melewati jalan-jalan.

T: Ketika Y.M. benar-benar mulai mencari dan memulai beberapa latihan, apakah Y.M. pernah merasa bodoh? Apakah Y.M. pernah merasa bahwa Y.M. tidak akan pernah mendapatkannya, bahwa itu terasa aneh? Apakah Y.M. pernah berpikir, “Saya tidak akan pernah sampai di sana?”

J: Ya, saya pikir setiap orang punya kesulitan masing-masing. Saya tidak kenal seorang pun yang hanya duduk meditasi dan berhasil, kecuali itu adalah Lama yang sangat handal yang telah melakukan selama beberapa waktu kehidupan.

T: Tetapi pernahkah Y.M. sampai pada titik di mana Y.M. merasa bahwa ini adalah perjalanan yang sia-sia?

J: Tidak. Itu tidak pernah terasa sia-sia. Saya mungkin merasa saya yang tidak berguna, tetapi bukan latihannya.

T: Saat Y.M. bertemu seseorang, bagaimana cara Y.M. mengetahui siapa orang itu di kehidupan sebelumnya? Y.M. bertemu Lama Y.M.

lagi setelah Lama tersebut meninggal dunia, sebagai Khamtrul Rinpoche ke-9. Apakah Y.M. tahu saat Y.M. bertemu dengannya? Apakah ada sejenis ‘getaran’?

J: Ya, Lama saya wafat di usia empat puluh delapan tahun pada 1980, dan kemudian beliau dilahirkan kembali pada akhir tahun 1980 dan kami membawanya kembali ke wihara saat dia berumur dua setengah tahun. Saya bertemu dengannya ketika dia hampir berumur tiga tahun. Saya sampai di Tashi Jong dan saya terus membuat alasan untuk tidak bertemu dengannya; saya harus mandi dulu atau saya harus melakukan ini, saya harus melakukan itu. Saya membatalkannya karena saya merasa sangat gugup untuk bertemu dengannya lagi. Dan juga saya yakin saat dia bertemu saya, dia akan berpikir, “Siapa biksuni yang terlihat aneh ini?” dan menangis dan kemudian saya akan merasa tidak tenang. Saya terus berpikir, “Dia hanya seorang anak kecil—jangan khawatir apabila dia berkata ‘Arrgh!!’ dan pergi bersembunyi.”

Saat saya pergi untuk menemuinya, dia sedang duduk di tempat duduknya, hanya duduk saja di sana, dengan rambutnya yang dikuncir semua. Saya mulai putus asa dan dia memandang saya dan tersenyum lebar. Dia mulai tertawa dan tertawa dan dia berkata pada asistennya, “Lihat, itu biksuniku, itu biksuniku!” dia melompat. “Lihat, itu biksuniku, itu biksuniku!” kemudian dia mulai memberikan buah-buahan juga mainan kepada saya dan kami menghabiskan waktu sepanjang pagi hanya bermain bersama. Apa yang bisa saya katakan? Anda tahu, caranya memandang saya. Kadang-kadang kami akan bermain dan tiba-tiba dia memandang saya sama persis seperti yang pernah dilakukan oleh Khamtrul Rinpoche yang sebelumnya, benar-benar pandangan yang sama dalam matanya seakan-akan dia melihat saya melalui mata saya. Saya tidak berpikir ada keraguan dalam pandangannya. Dia berumur tiga tahun. Apabila ada yang

datang menemuinya (dan orang selalu datang menemuinya) dia akan menghentikan apa pun yang sedang dilakukannya dan hanya duduk di tempat duduknya, dan memberikan mereka buah dan memberkati mereka. Apabila mereka datang selama berjam-jam, dia akan duduk tenang sangat sempurna di sana. Saat mereka pergi, dia akan berkata, “Apakah mereka telah pergi?” “Ya, Rinpoche” kemudian dia akan turun dan mulai bermain lagi. Kemudian saat orang lain datang, dia akan meninggalkan mainannya dan duduk lagi.

T: Apakah Y.M. lakukan untuk guru Lama lainnya setelah beliau meninggal dunia? Apakah Y.M. pergi mencari guru lainnya?

J: Seperti yang terjadi, guru saya yang kedua setelah Khamtrul Rinpoche adalah Y.M. Saky Trizin, yang adalah Kepala Saky. Beliau memberikan ajarannya selama tiga bulan dan memulai sesuatu yang disebut “Jalan dan Buahnya” yang adalah ajaran-ajaran utama Saky. Beliau meminta saya datang untuk itu. Setelah Lama saya wafat selama satu tahun, jadi dengan itu, saya membuat beliau sebagai salah satu dari guru saya. Juga saat di Tashi Jong yang adalah komunitas Lama saya, ada banyak yogi dan inkarnasi Lama lainnya yang telah menjadi guru saya.

Sebenarnya, meskipun Khamtrul Rinpoche adalah Lama saya, beliau sebenarnya tidak banyak mengajari saya. Anda tahu, beliau akan mengatakan bahwa saya harus melakukan ini atau itu, saya akan memberikan kepadamu penguatan untuk ini dan itu, tetapi beliau sendiri jarang secara khusus duduk dan berkata ini adalah ini, lalu Anda renungkan kemudian Anda lakukan. Orang lain mungkin akan melakukan itu. Beliau hanya menunjukkan ke mana saya harus pergi. Saat Anda mulai, Anda pergi menghadap Lama dan berkata, “Rinpoche, apa yang harus saya lakukan?” Tetapi sesuai dengan berjalannya waktu dan saya mendapatkan lebih banyak rasa percaya

diri dalam jalan yang saya jalani, kemudian saya menemukan diri saya sendiri mengunjungi beliau lebih sering lagi dan berkata, “Rinpoche, saya berpikir untuk melakukan ini dan ini, apakah boleh?” Kemudian beliau akan berkata, “Ya itu OK, saya akan memberikan penguatan untuk pergi mendapatkan ajaran.” Anda mulai mendapatkan pedoman batin untuk diri Anda sendiri. Saat beliau meninggalkan kami, setidaknya saya sudah tahu apa yang telah saya lakukan dan di mana saya melakukannya. Bagi orang lain yang baru saja bertemu dengan beliau, hal itu lebih traumatis.

T: Dapatkah Y.M. memberitahukan kepada kami sedikit tentang wihara biksuni?

J: Saya tinggal di Lahoul yang merupakan lembah Buddhis Himalaya, di sebelah Ladakh. Hal yang menyenangkan di Lahoul bagi saya ketika berada di sana adalah keberadaan para biarawan dan biarawati. Mereka dari berbagai wihara yang sama. Setiap orang mempunyai rumah kecil sendiri, meskipun demikian sangat jelas terlihat bahwa para biarawati yang melakukan semua pekerjaan dan para biarawan yang melakukan semua ritual. Saat para biarawan ke luar melakukan ritual dan mendapatkan ajaran, para biarawati berada di belakang untuk memasak. Pada dasarnya para biarawati adalah pembantu rumah tangga. Jadi saya sangat menyesalkan hal ini, karena banyak biarawati yang saya temui sebenarnya gadis-gadis yang cerdas dan pandai.

Saya akan memberikan contoh pada Anda. Salah satu biarawati di wihara kami adalah seorang gadis bernama Zangmo. Dia datang dari keluarga baik-baik. Keluarganya ingin agar dia menikah dan menjodohkannya, tetapi dia berkata, “Tidak, saya ingin menjadi biarawati.” Mereka berkata tidak, tidak, tidak, kamu harus menikah dan seterusnya—itu adalah hubungan yang sangat

baik bagi keluarga kita. Dia punya rambut tebal hitam panjang yang dikepang, dan malam sebelum pernikahan, dia mengambil gunting, dan mengguntingnya. Tidak seperti di sini, Anda bisa punya rambut pendek dan tidak ada yang peduli; di Lahoul Anda tidak bisa begitu. Rambut panjang seorang wanita merupakan suatu kebanggaan dan kejayaan. Jadi saat keluarganya melihat rambut pendeknya, mereka berkata, “Baiklah, kamu menang.” Jadi dia menjadi biarawati dan tinggal di Tibet bersama seorang Lama Tibet yang menyenangkan yang menghabiskan banyak waktunya di Lahoul, Pangri, dan Ladakh, mengajar di daerah perbatasan yang kebanyakan tidak dipedulikan oleh kebanyakan orang Tibet. Beliau benar-benar menyegarkan tradisi meditasi dan latihan di sana. Beliau adalah seorang Lama yang luar biasa.

Dan juga Zangmo pergi dengan beliau. Dia telah banyak berkorban. Dia berasal dari keluarga berada dan bisa menjadi ratu di rumahnya sendiri. Tetapi apa yang dia lakukan dengan Rinpoche? Dia berada di dapur untuk memasak dan mengurus anak-anak. Dia tinggal dengan Rinpoche selama sepuluh tahun dan bepergian bersama beliau, tetapi dia tidak mendapatkan apa-apa yang berhubungan dengan ajaran. Seorang gelandangan pria yang tinggal di jalanan akan diberikan semua ajaran yang paling dalam, dan melakukan retreat tiga tahun. Juga saat seseorang melihat kondisi ini, ia akan berpikir—tidak, ada sesuatu yang tidak beres di sana.

Baru-baru ini saya melihat video tentang seorang biarawati dari Ladakh, yang dulu menjadi bagian dari Tibet Barat. Sekarang bagian dari India, di sebelah Kashmir. Biarawati dari Ladakh ini mencoba untuk mengatur program ajaran bagi para biarawati, jadi dia mengatur program ajaran untuk satu minggu tentang ajaran-ajaran wihara. Dan mereka merekamnya, salah seorang biarawati tua dalam rekaman video tersebut mengatakan, “Saya telah menjadi biarawati selama

empat puluh tahun dan ini adalah ajaran pertama yang pernah saya terima.’

Jadi situasi ini—meskipun ada gadis-gadis cerdas yang sangat berminat, sangat berdedikasi, sepertinya ada tembok bata penghalang. Tidak sama dengan tradisi China, dalam tradisi ini kondisinya seperti ini. Apa yang kita coba lakukan adalah untuk membangun wihara biksuni dan institusi bagi gadis-gadis, khususnya yang berasal dari daerah perbatasan seperti Ladakh, dan Lahoul, Keylong, Spiti, Nepal, bahkan Bhutan. Mereka berasal dari tradisi yang sama dengan saya. Ada beberapa tradisi dalam Agama Buddha Tibet, tetapi untuk beberapa alasan tradisi kami tersebar di sepanjang daerah perbatasan ini. Apa yang ingin kami lakukan adalah menciptakan fasilitas-fasilitas agar para gadis bisa datang dan belajar tentang filosofi, terdidik, dan juga bisa belajar bahasa Inggris. Pada saat yang sama, mereka akan diajarkan latihan meditasi dan tekanannya juga akan pada latihan. Harapan saya di masa depan para gadis ini bisa kembali ke tempat asalnya dan meregenerasikan apa yang terjadi di sini.

Banyak hal berubah. Saya bukan satu-satunya orang yang melakukan hal-hal semacam ini. Sekarang dibangun banyak wihara-wihara biksuni di mana para biarawati mempelajari filosofi dan mereka mengadakan debat yang merupakan metode Tibet untuk belajar. Mereka punya pasangan lawan dan mereka berdebat tentang pertanyaan filosofis. Mereka menggunakan metode belajar dan menajamkan pengertian ini dari universitas India kuno. Tetapi secara tradisional para wanita tidak melakukan itu; itu tidak dipandang feminin. Pada zaman dulu, wanita dianggap tidak memerlukan itu.

Ada banyak halangan sosial. Sekali saya bertanya pada Lama Khamtrul Rinpoche mengapa hanya sangat sedikit sekali perempuan yang bereinkarnasi menjadi Lama. Dalam sistem Tibet, mereka punya

metode untuk mengenali reinkarnasi dari para Lama besar, seperti Dalai Lama yang adalah Dalai Lama ke-14. Saat seorang Lama besar wafat, kemudian mereka mencari reinkarnasinya dan kebanyakan adalah para pria, dengan satu atau dua pengecualian.

Saya bertanya mengapa sangat sedikit wanita tulku. Beliau menjawab, “Begini, saat adik saya dilahirkan, dia mempunyai lebih banyak tanda-tanda saat kelahiran daripada saya.” Tanda-tanda ini, termasuk munculnya pelangi, air dalam mangkuk pindapata yang berubah menjadi susu, dan gempa bumi ringan—adalah tanda-tanda saat kelahiran yang membuat orang berpikir sesuatu yang istimewa akan datang. Setiap orang berkata, “Oh, apa yang datang?” tetapi kemudian adik saya dilahirkan sebagai bayi perempuan, mereka hanya berkata, “Oh, salah.” Meskipun siapa pun dia, dia tidak punya kesempatan untuk belajar, untuk bertemu para guru besar, untuk mendapatkan dukungan di jalan spiritual yang akan didapatkannya jika dilahirkan sebagai bayi laki-laki. Jadi itulah sebabnya kami tidak dilahirkan kembali dalam tubuh perempuan, karena secara sosial ada banyak sekali halangan untuk menjalani jalan spiritual dan bahkan apabila kita kembali pun kita tidak akan mengenalinya.”

T: Saya sangat penasaran tentang perdebatan Karmapa. Saya nonton satu film di Festival Film Singapura. Seorang pria dari Finlandia menghabiskan waktu sekitar tiga tahun untuk membuat film tentang dua Karmapa, dua anak laki-laki. Dalai Lama diwawancara dalam film tersebut, dan Beliau berkata bahwa ada contoh awal untuk reinkarnasi yang bersamaan. Dapatkah mereka berinkarnasi secara bersamaan?

J: Ya, ya banyak Lama melakukannya. Lama saya sendiri, Khamtrul Rinpoche, kita tahu setidaknya ada dua reinkarnasi. Satu ada di Darjeeling dan satu ada bersama kita.

T: Dan itu bukan kontroversi besar?

J: Tidak, tidak sama sekali. Satu yang di Darjeeling terlihat sangat mirip dengan yang sebelumnya. Dan orang di Tashi Jong semuanya mengatakan betapa sangat luar biasa karena serasa seperti berada di hadapan yang di Darjeeling.

T: Mengapa mereka bereinkarnasi secara bersamaan?

J: Saya bertanya pada Khamtrul Rinpoche, “Bagaimana mereka melakukannya?” dan Rinpoche menjawab, “Orang awam seperti Anda dan saya tidak dapat melakukannya karena kita masih mempunyai ego.” Dan selama kita percaya pada ego, kepada seseorang yang sedang melakukan apa yang kita lakukan, yang sedang memikirkan pemikiran kita, itu menciptakan arus kesadaran yang kemudian akan dilahirkan lagi dan lagi, tetapi biasanya itu hanya dalam satu arus saja. Saat kita sadar akan kebenaran non-diri maka tidak ada lagi yang perlu digenggam. Lalu pikiran bijak mengambil alih dan itu bisa muncul tanpa batas untuk menolong makhluk-makhluk, di banyak alam yang berbeda, tidak hanya di alam manusia saja. Tetapi dalam banyak bentuk, beberapa akan dikenali, banyak yang tidak dikenali. Anda tidak lagi disatukan oleh ide bahwa ada ‘saya’ yang eksis.

T: Dapatkah saya bertanya bagaimana Y.M. mengumpulkan dana untuk wihara biksuni?

J: Langkah utama kami adalah mencari tanah—saya telah mencarinya selama enam bulan terakhir ini. Daerahnya sangat indah. Apabila Anda pernah ke Himachal Pradesh di mana kami berada, itu adalah bagian dari India yang sangat indah. Kadang-kadang orang berpikir bahwa yang ada di India hanya panas dan debu serta para penderita lepra, dan saat ini, polusi. Namun bagian dari India di mana kami tinggal di

sebelah barat laut sangat indah. Ada pegunungan, pegunungan salju di kejauhan, sungai dan pepohonan, itu sangat indah. Karena itu juga menyenangkan dan sekarang Kashmir sedang mengalami trauma, banyak orang beralih ke Himachal sebagai daerah liburan alternatif. Banyak orang pindah ke sana dan berkembang dengan pesat. Untuk standar orang Himachal, daerah itu masih kosong, tetapi pedesaan berkembang pesat. Orang-orang dari Punjab datang untuk membeli lahan. Jadi agak sulit untuk mencari lahan yang dekat dengan wihara Lama saya.

Saya harus mengatakan bahwa saya membangun wihara biksuni ini karena para Lama meminta saya untuk melakukannya. Ini bukan ide saya. Pertama kali beberapa tahun yang lalu Khamtrul Rinpoche berkata, “Saya ingin kamu untuk memulai wihara biksuni.” Saya hanya berkata, “Ya, Rinpoche” dan pembicaraan itu kemudian berhenti. Kemudian sekitar lima tahun yang lalu, Lama tertinggi di wihara saya berkata, “Lihat, kita tidak punya wihara biksuni, ini benar-benar suatu kekurangan, bisakah kamu mendirikan wihara biksuni.” Saya berpikir, “Ya, Anda benar—ini adalah apa yang harus saya lakukan.” Jadi mereka sangat bisa mendukung.

Saya tidak ingin terkesan sepertinya kami melawan mereka, tidak seperti itu. Para Lama dan biksu senantiasa sangat mendukung. Mereka selalu memberi pertolongan dengan berkata, “Beritahukan kami apa yang bisa kami bantu, kami akan bantu untuk mengajar para biarawati, kami akan bantu untuk melatih mereka, kami akan melakukan apa pun yang bisa kami lakukan.” Hanya itu yang ingin saya katakan.

Jadi kami mencari lahan, dan para biksu juga mencari lahan di area tersebut. Setiap kali kami menemukan lahan yang bagus, pasti terlalu kecil dan biasanya berada di dekat pedesaan India. Saat ini

pedesaan India sangat berisik dan seseorang harus melihat sepuluh tahun ke depan, yang mana saat itu dari lima rumah akan berkembang menjadi lima belas atau dua puluh rumah. Jadi daerah seperti ini tidak cocok, karena di samping wihara biksuni, kami juga akan mendirikan pusat retreat internasional untuk perempuan, di mana perempuan dari segala penjuru bisa datang dan bermeditasi dalam cara apa pun yang mereka inginkan.

Di India sangat sulit untuk menemukan tempat yang tenang dan aman apabila Anda seorang wanita dan ingin menyendiri dan melakukan retreat Anda. Jadi saya memerlukan tanah yang agak luas untuk membangun wihara biksuni, akademi biksuni, pusat retreat biksuni dan sebuah pusat retreat internasional, plus sebuah klinik kecil untuk masyarakat sekitar dan rumah-rumah tamu.

Sebelum saya datang ke Singapura, saat saya sedang berjalan jam enam pagi dan seseorang berkata pada saya, “Ada tanah di sebelah sini, lihatlah.” Dan pada dasarnya begitulah. Sebenarnya luas tanah itu seratus akre. Maksud saya, kami tidak mampu untuk membeli tanah seluas itu, tetapi kami hanya mampu membeli empat puluh lima akre. Tanah itu adalah hutan cemara yang dikelilingi oleh tanah pemerintah India jadi tempatnya sangat tenang. Tidak ada pedesaan. Jalannya menuju ke sejenis karang curam dan pegunungan berada di belakangnya. Sekitar dua kilometer dari sana ada perkotaan dan pedesaan.

Pemiliknya ingin menjual setengah tanah itu. Tetapi sekarang ini harga-harga telah melonjak banyak, jadi untuk membeli tanah seluas empat puluh lima akre, harganya empat ribu dolar Amerika per akre. Ini adalah tanah hutan, bukan tanah pertanian lebih mahal harganya.

T: Apabila wihara biksuni ini telah berdiri saat Y.M. berumur tiga puluh tiga tahun, apakah Y.M. akan tetap pergi ke gua atau dapatkah Y.M. menemukan hal yang sama di sana?

J: Saat saya berumur tiga puluh tiga tahun, itu mungkin saja terjadi. Saya menjadi samaneri ketika saya berumur dua puluh satu tahun dan khususnya pada saat itu, saya benar-benar ingin pergi ke wihara biksuni dan dilatih, tetapi tidak ada wihara-wihara biksuni. Oh, akan indah apabila wihara biksuni ini sudah ada pada saat itu.

T: Dapatkan kita berbicara tentang Togden dan Togdenmas? Apakah Y.M. berminat untuk memelihara warisan istimewa itu?

J: Di wihara kami, yang disebut Khampagar, ada kelompok yogi yang terdiri dari para biarawan. Mereka mempunyai aturan wihara namun bukannya memakai jubah warna marun, mereka memakai pakaian warna putih dan di Tibet mereka tinggal di gua-gua. Anda tahu sangat sulit bagi saya untuk berbicara tentang Togden, mereka adalah bagian dari hati saya, tetapi sulit untuk mengekspresikan mengapa. Saya pikir apabila saya punya inspirasi dalam hidup saya, inspirasi itu adalah Togden. Mereka sangat spesial. Pada dasarnya mereka menghabiskan seluruh hidup mereka dengan retreat. Meskipun mereka sedang tidak retreat, mereka tetap melanjutkan latihannya. Mereka benar-benar praktisi yang hebat seperti Milarepa, mengikuti tradisi Milarepa. Baru-baru ini satu orang telah wafat, tetapi sekarang kita punya tiga orang seperti itu dan tujuh orang lainnya sedang dalam pelatihan.

Saat ini, Lama saya di Tibet juga mempunyai wihara biksuni dengan empat ratus biarawati dan di dalam wihara biksuni itu, juga ada para yogi wanita. Mereka disebut Togdenma dan mereka seperti Togden. Mereka mengenakan jubah yang sama dan mereka juga tinggal di gua, di belakang wihara biksuni. Sepanjang yang saya

tahu, tidak ada seorang pun yang bisa bertahan menghadapi revolusi kebudayaan. Tetapi orang yang bertemu dengan mereka sebelum diambil alih oleh China mengatakan bahwa mereka benar-benar luar biasa. Di seluruh Tibet, mereka terkenal akan kualitasnya.

Saat saya masih muda—sekitar dua puluh tiga tahun—saya berkata pada Lama saya bahwa saya ingin menjadi Togdenma dan beliau sangat bahagia. Beliau membeli *kathag* sutra panjang ini. Pada saat itu syal panjang putih ini dibuat dari kain keju, tetapi beliau pergi dan kembali dengan yang terbuat dari sutra dan beliau melingkarkannya di leher saya dan berkata, “Di Tibet saya mempunyai banyak Togdenma dan sekarang saya tidak punya satu pun. Dan saya benar-benar berdoa agar kamu dapat ditahbiskan dalam tradisi Togdenma.’ Dan kemudian beliau memberitahukan Togden dan mereka berkata, “Bagus, kirimkan dia pada kami. Kami akan melatihnya dengan baik.” Kemudian orang awam dan para biarawan yang mendengar ini berkata, “Gadis ini tidak bisa tinggal dengan para Togden kami. Lupakan itu.” Jadi saya tidak pernah dapat melakukannya, karena itu adalah sejenis latihan di mana Anda harus didampingi oleh guru Anda. Mereka benar-benar harus memperhatikan Anda dari waktu ke waktu untuk melihat perkembangan Anda, dan ada hal-hal tertentu di mana untuk itu Anda perlu berada dalam kondisi yang mendukung. Contohnya, pada titik tertentu Anda harus berkata dan melakukan apa yang hadir dalam pikiran Anda.

T: Jadi maksud yang Y.M. itu berbahaya?

J: Itu berbahaya dan juga sulit untuk dilatih kecuali berada dalam lingkungan di mana Anda mempunyai orang-orang yang simpati, yang mengetahui apa yang sedang Anda lalui.

Jadi saya tidak pernah dapat melakukannya. Meskipun aspirasi saya tetap untuk memulai lagi tradisi ini. Apabila diri saya sendiri tidak

dapat melakukannya, tidak apa-apa. Setidaknya saya berharap kita bisa menjadi alat, instrumen untuk memperkenalkannya kembali. Itu adalah silsilah wanita yang sangat berharga, yang unik dalam tradisi Tibet. Tidak ada satu pun yang mirip seperti itu di mana pun. Dan itu adalah sesuatu yang diwariskan dari orang ke orang, bukan hanya sesuatu yang dibaca di buku. Jadi sejalan dengan pemindahan dari pikiran ke pikiran dan juga transmisi, Anda harus mempunyai perwujudan yang hidup untuk mewariskannya. Saat saya berkata pada Togden bahwa saya ingin melakukan ini, komentar mereka adalah, “OK, bagus, tetapi sebaiknya cepat karena kami tidak muda lagi.” Yang termuda berumur enam puluh lima tahun.

T: Apakah Y.M. membuat sasaran untuk diri Anda sendiri dalam hal mencapai Pencerahan, atau Y.M. mencoba untuk tidak melakukannya? Itu akan terjadi apabila itu mungkin?

J: Secara khusus saya mencoba untuk berceramah dengan orang Singapura tentang hal ini. Tidak membuat tujuan, tidak membuat sasaran. Seluruh hidup Anda sudah terdiri dari berbagai tujuan dan sasaran, dan itulah sebabnya mengapa Anda begitu tertekan. Jangan lakukan itu dalam meditasi Anda, jangan lakukan itu dalam latihan spiritual Anda. Apabila Anda pergi retreat, pergi retreat karena apa yang lebih menyenangkan daripada berada di retreat dan mempunyai banyak waktu untuk melakukan latihan Anda? Nikmati saja latihan karena latihannya, apa pun hasil yang didapat atau tidak didapat akan terjadi begitu saja. Tetapi begitu Anda membuat tujuan dan sasaran, berarti Anda telah menciptakan hambatan besar ini dan itu hanya akan memperbesar ego saja. Jadi saya pikir hal penting dalam segala jenis latihan adalah melakukannya hanya untuk melakukannya.

T: Seberapa penting untuk mempunyai seorang guru?

J: Itu adalah pertanyaan yang sulit. Tentunya, yang terbaik adalah apabila Anda menemukan guru yang baik, seseorang yang dapat bersama dengan Anda dan Anda mendapatkan pedoman aktual darinya. Tentunya itu adalah situasi terbaik. Seperti kita melakukan pendakian di daerah yang tidak kita kenal. Apabila Anda berada di sana sendirian, meskipun Anda punya buku pedoman dan peta, Anda masih harus sangat berhati-hati karena keadaan yang terlihat tidak sama dengan yang di lapangan dan di peta. Dan apabila Anda salah belok Anda akan jatuh di karang curam atau di bawah tebing yang curam dan untuk itu Anda harus sangat berhati-hati. Anda akan mengambil belokan yang salah dan menghabiskan waktu sia-sia dan selalu ada keraguan ini, khususnya apabila Anda menemui hal-hal dan bertanya-tanya—apa yang saya lakukan sekarang? Orang bisa menjadi sangat takut.

Apabila Anda mempunyai penuntun yang kompeten yang benar-benar tahu apa itu, maka Anda hanya perlu meneruskan saja. Mereka berkata, “Belok kanan”, dan Anda belok kanan. Tentunya itu lebih mudah. Anda akan lebih percaya diri apabila sesuatu muncul dan mereka tahu cara menghadapinya. Jadi tentunya lebih cepat dan lebih pasti betul. Masalahnya adalah menemukan seorang guru. Tetapi untuk duduk saja menunggu sampai guru yang sempurna muncul dan Anda tidak melakukan apa-apa juga akan menimbulkan masalah. Ada banyak yang bisa kita lakukan untuk diri kita sendiri dengan bantuan dari membaca buku, dengan mendengarkan ceramah, dan dengan bantuan dari akal sehat kita.

T: Apakah ada sesuatu yang akan Y.M. berikan pada kami dari pertemuan ini?

J: Saya pikir kita berada di dunia ini untuk benar-benar mengembangkan pikiran di banyak tingkat dan untuk membuka hati. Dan apa pun yang bisa kita lakukan untuk melakukannya adalah hal yang baik.

Kita semua datang dari latar belakang yang berbeda. Kita masing-masing mempunyai sejarah yang sangat berbeda, tidak hanya dalam kehidupan saat ini tetapi dalam banyak kehidupan, jadi kita semua datang dari tempat yang sangat berbeda. Dan dalam kehidupan ini kita semua mempunyai pelajaran yang berbeda untuk dipelajari dan pengalaman yang berbeda yang perlu kita jalani agar kita dapat berkembang.

Apabila seseorang menganggap kita semua seperti anak kecil, maka kita berusaha untuk menjadi dewasa. Dan kita semua menjadi dewasa pada tingkat kita sendiri. Pengalaman-pengalaman tertentu akan mendewasakan seseorang dan bukan orang lain. Jadi bukan berarti setiap orang harus melakukan hal yang sama, atau ini adalah hal yang baik untuk dilakukan dan ini tidak baik untuk dilakukan. Bagi orang yang berbeda pada waktu yang berbeda dan pada tempat yang berbeda, ada sejumlah pengalaman tertentu yang harus dijalani, dan beberapa hal yang tidak perlu dijalani sama sekali.

Tetapi tujuannya adalah untuk benar-benar mengerti pikiran, untuk membawa kejernihan pada pikiran dan untuk belajar bagaimana menjinakkan pikiran kita yang liar, emosi kita yang liar, pemikiran kita yang liar, untuk benar-benar mulai mengerti kehidupan batin kita dan memelihara pikiran serta membuat pikiran semakin jernih juga penuh dengan pengertian yang benar. Sejalan dengan itu, untuk membuka hati dengan cinta kasih dan welas asih, agar kita benar-benar merasakan kebahagiaan dan penderitaan orang lain, bahwa kita tidak hanya mencoba untuk membahagiakan diri kita sendiri pun merasa nyaman di kehidupan ini. Itu sangat penting.

Anjing dan kucing mempunyai gagasan yang sama untuk membuat diri mereka sendiri bahagia dan nyaman dalam kehidupan ini. Tidak ada yang lebih lagi dari itu. Faktanya adalah kita adalah

manusia. Kita harus menggunakan potensi manusia dan tidak kembali ke alam anjing dan kucing. Mengertikah Anda?

Betapa hal itu sangat sia-sia bagi kehidupan manusia apabila hanya mendedikasikan hidup kita pada tingkat tersebut. Kita punya potensi yang besar. Apabila kita pikir bahwa kenyamanan saja akan memberikan kebahagiaan pada kita, kita sangat salah. Kebahagiaan kita akan terasa utuh ketika memberikannya pada orang lain, dan di mana pun kita mungkin hidup, kita semua bisa melakukannya.

Biografi Singkat



Tenzin Palmo lahir di London, Inggris pada 30 Juni 1943. Tenzin Palmo merupakan seorang biksuni tradisi Tibet dari silsilah Drukpa, Kagyu. Seorang penulis, guru, dan pendiri *Dongyu GATSAL Ling Nunnery* di Himachal Pradesh, India. Menghabiskan dua belas tahun tinggal di sebuah gua terpencil di Himalaya untuk meditasi.

Sebagai anggota dari “Komite Biksuni Barat”, sebuah organisasi biksuni senior dan didukung oleh dua penasihat-penasihat dari Taiwan—Y.M. Bhiksuni Heng-ching Shih, Profesor Filsafat dari Taiwan National University, dan Y.M. Biksuni Wu-yin. Dibentuk pada musim gugur tahun 2005; setelah Dalai Lama mengatakan kepada Biksuni Jampa Tsedroen, bahwa biksuni Barat harus lebih terlibat dalam membantu membangun penahbisan biksuni dalam tradisi Tibet.

Untuk informasi lebih lanjut silakan kunjungi *websitenya* di www.tenzinpalmo.com atau *e-mail* eliz_palmo@hotmail.com



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 189 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 Kupa
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)

