



Visuddhacara

MINUM TEH MENJALANKAN KEHIDUPAN

Menerapkan Sadar-penuh dalam Kehidupan Sehari-hari

Buku ini berisi Dharma, ajaran Buddha.
Setelah selesai dibaca, simpanlah di tempat yang terhormat.
Semoga Dharma senantiasa melindungi keluarga Anda.

**MINUM TEH
MENJALANKAN KEHIDUPAN**

MINUM TEH MENJALANKAN KEHIDUPAN

Visuddhacara



Penerbit DianDharma



Karaniya



Mitra Karaniya

MINUM TEH MENJALANKAN KEHIDUPAN

Menerapkan Sadar-penuh dalam Kehidupan Sehari-hari

Visuddhacara

Agustus 2023

14,5x21 cm, xii + 128 hlm

Judul asli: *Drinking Tea, Living Life*

Applying Mindfulness in Everyday Life & Critical Times

by Visuddhacara

Penerjemah: Bhadravajra | Penyunting: Suryananda

Ilustrasi dan Gambar Sampul: Hor Tuck Loon

Tata Letak dan Sampul: ST desain

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kupa

Jakarta Barat 11510

Hp. & WA: 081 1150 4104, Telp. (021) 567 4104

Email: admin@diandharma.org

Fanpage: Dian Dharma Book Club



Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

an. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana dapat dikirim melalui Email

atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No 15

Jakarta Barat 11510

Dharma Tak Ternilai

“

Kemudian Saya berpikir, “Mengapa, dengan diri saya yang mengalami kelahiran, usia tua, penyakit, kematian, penderitaan, dan kotoran batin, saya masih mencari-cari sesuatu yang akan mengalami hal yang serupa?

Bagaimana jika dengan diri saya yang mengalami hal-hal itu, yang melihat bahaya yang ditimbulkannya, saya mencari pembebasan tertinggi dari belenggu yang tidak terlahir, tidak akan tua, yang tidak menyakitkan, tidak akan mati, tidak menimbulkan penderitaan, dan tidak ternoda, Nirwana?”

- *Buddha*

“



“

Untuk semua pencari Jalan
Para pemelihara pikiran yang terbuka

“

“

Para BIKSU, oleh sebab itu engkau harus melatih pikiranmu sendiri:
“Kita akan berterima kasih dan bersyukur. Bahkan hal terkecil yang
dilakukan bagi kita tidak akan terlupakan.”

~ Buddha

(Rasa terima kasih adalah) ingatan hati.

~ Anonim

“

Kata Pengantar

Pengalaman adalah guru kita. Rasa sakit maupun kebahagiaan mengajarkan kita tentang kehidupan. Ketika saya renungkan masa lalu, saya bisa melihat betapa pengalaman telah berperan dalam proses perkembangan saya. Tentu saja, kehidupan ini adalah tempat belajar. Kita akan senantiasa belajar dan terus melakukannya hingga kita mati nanti. Jadi, di samping menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu saya menerbitkan buku ini, saya juga ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada semua yang telah membantu dalam usaha pengembangan diri saya. Tentu saja, saya tidak bisa menyebutkan nama mereka semua, melainkan hanya beberapa saja di sini.

Santivara menghabiskan banyak waktu untuk mengerjakan tata letak dan perancangan buku ini. Tuck Loon membuat ilustrasi abstrak di dalam buku ini. Sebagaimana yang bisa Anda lihat, mereka mencurahkan banyak kreativitas dalam pekerjaan ini. Karya ini merupakan pekerjaan yang berat dan membutuhkan ketelitian, tetapi saya yakin mereka menikmatinya. Saya selalu berutang budi pada mereka ini.

Suceta dan Kwei Cheong memeriksa keseluruhan naskah ini dan memberikan banyak saran dan semangat membangun kepada saya. Mereka mendorong saya untuk meneruskan dan menerbitkannya. Kepada mereka juga, saya berutang budi.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Mrs. Soon dari “*Unique*” atas kesabaran dan perhatiannya dalam mengawasi proses pencetakan buku.

Saya berterima kasih kepada Dr. dan Mrs. Lim Huat Bee atas dukungan terus-menerus dari mereka dalam usaha saya menulis. Sungguh saya menjadi bersemangat dan tersentuh oleh kebaikan mereka.

Saya berterima kasih kepada si kecil Shueh Wen karena memberikan saya sedemikian banyak kegembiraan dan kebanggaan. Ia mengajarkan saya bahwa seorang bocah berusia empat tahun dapat menjadi terbiasa dengan latihan sadar-penuh, sebagaimana ikan terbiasa dengan air. Ia sekarang berusia lima tahun, memasuki enam tahun, dan mengatakan kepada ibunya, “Bu, Ibu harus memiliki sadar-penuh.”

Terima kasih saya sampaikan kepada Mr. Lai Kuan Yew atas dukungan dan perhatiannya yang sangat besar terhadap kesehatan saya; kepada Boo Chai, William, Obhasa, Hiang Suan, Sister Lim, Chai Luan, Bro. Ang, Bro. Kong, Bro. Lim, Bro. Keng, Bro. Leong, Sister Sam, Gin Geng, Kathy, dan banyak lagi yang telah banyak membantu saya dengan cara mereka yang diam-diam dan tidak menonjolkan diri. Saya mohon maaf karena tidak bisa menyebutkan nama mereka satu per satu.

Saya ingat dengan rasa terima kasih yang mendalam kepada guru-guru meditasi saya: Yang Mulia Sujiva yang pertama kali menahbiskan saya sebagai seorang *samanera* (calon biksu) dan menunjukkan kepada saya jalan sadar-penuh; Yang Mulia Sayadaw U Panditabhivamsa yang menahbiskan saya sebagai biksu di Burma dan membimbing saya dalam pelajaran dan latihan Dharma; serta para guru wali senior yang ia tunjukkan kepada saya, Sayadaw U Jatila dan Sayadaw U Lakkhana.

Saya juga berutang budi kepada Bhante Phra Hoe atas dukungan persaudaraan yang telah diberikannya kepada saya selama beberapa

tahun ini, dan Bhante Suvanno yang di tempatnya di Mi-Tor-See saya untuk pertama kalinya mempelajari Wipassana di samping menghabiskan banyak saat-saat ceria mendaki Bukit Penang dengan Sugu.

Dalam menulis buku ini, saya telah mengutip dari banyak sumber dan dari pengalaman banyak orang. Saya berterima kasih kepada mereka atas kesediaan berbagi Dharma dengan kita. Terutama saya harus mengakui bahwa saya “meminjam” banyak gagasan dari Yang Mulia Thich Nhat Hanh yang mempunyai kemampuan untuk mengungkapkan ajaran agama Buddha tentang kehidupan yang penuh perhatian dengan cara yang sangat tepat dan menyentuh. Oleh karena tidak bisa melakukan yang lebih baik, saya telah mengutip banyak dari gagasan beliau mengenai penerapan sadar-penuh dalam kehidupan sehari-hari dan menguatkannya, dengan menarik dari pengalaman pribadi saya atas metode perhatian yang intensif yang saya pelajari dari guru-guru meditasi berkebangsaan Burma.

Saya harus menyatakan utang budi yang tidak terbalaskan kepada Ibunda yang mencintai saya dengan kasih sejati seorang ibu; Ayahanda, yang ketika masih hidup, senantiasa menyediakan suatu tempat yang penuh kasih di dalam hatinya untuk saya; dan kakak perempuan saya yang bekerja keras sebagai pengasuh untuk membantu merawat kami (adik-adiknya yang lebih muda) ketika kami masih kecil.

Di masa sekolah, para Biarawan Kristen memberikan banyak perhatian dan dukungan kepada saya, serta selama tiga tahun yang bahagia saya tinggal bersama dengan mereka di Ipoh ketika saya memiliki keinginan untuk menjadi seorang biarawan pengajar di Ordo St. John Baptist de La Salle. Walaupun saya adalah seorang umat Buddha sekarang, saya tidak melupakan akar Kristen saya. Saya ingat

dengan penuh kasih sayang kebaikan para biarawan, seperti Bro. Matthew Liew, Bro. John Climacus, Bro. Anthony Cheong, dan Bro. Joseph Yeoh. Mereka mengajarkan kepada saya bahwa kasih sayang dan belas kasih adalah pengikat universal yang bisa menyelaraskan semua umat beragama.

Saya juga ingat paman dan bibi saya, Mr. dan Mrs. Chuah Chin Kooi serta keluarga mereka, bersama mereka saya tinggal selama beberapa tahun di Penang sebelum mereka pindah di PJ. Mereka adalah salah satu dari orang-orang terbaik yang pernah saya kenal.

Selama masa-masa susah saya sebagai wartawan muda pada “*The Straits Times*”, Mr. Khor Cheang Kee, wartawan ketua, mengajarkan saya cara menulis yang hanya diketahui olehnya. Sayang sekali, siswa yang tidak berguna ini tidak bisa membangkitkan gaya penulisan yang lancar dan penuh jenaka, yang tidak tertandingi ringkas dan padatnya. Kalaupun saya bisa menulis sedemikian baik kali ini, Mr. Khor, saya berterima kasih kepada Anda.

Saya ingat dalam kasih sayang Poh Tip, bekas pemimpin dan rekan di “*The Star*”, yang sangat jengkel kepada saya sebelum saya menjadi biksu, yang menghentikan saya dari pekerjaan selama setahun, menerima saya kembali, dan membiarkan saya meninggalkan pekerjaan lebih dari sekali. Saya sungguh mohon maaf karena menimbulkan banyak kesulitan baginya. Saya tidak akan melupakan kebaikan dan kesabarannya.

Saya mengirimkan salam kepada semua rekan dan teman dahulu, Su Chun, Choi, Shukor, Anna, Cheng Kooi, dan Weng Chee, dan kepada Raman, teman yang telah lama tidak saya jumpai, dan Kali, di mana pun mereka berada. Raman, kita semua telah dewasa, bukan?

Saya ingat, seakan-akan baru terjadi kemarin, Mei Lan dan Mei Lin, yang mengajarkan saya banyak hal tentang kehidupan, tentang keceriaan dan kesedihan, tentang 10.000 kegembiraan dan penderitaan. Tetapi, seperti apa kata Shakespeare, *“Semua yang baik akan berakhir dengan baik.”*

Buku ini tidak akan muncul tanpa partisipasi dari banyak dermawan yang berperan dengan begitu baik hati terhadap biaya pencetakannya. Saya harus mengakhiri dengan menghaturkan rasa terima kasih yang mendalam kepada mereka.

Semoga semua orang hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan. Dan lebih daripada itu!

Pembaca

Yang Terhormat,

Buku ini menceritakan tentang sadar-penuh di saat sekarang, momen ini. Kami yakin bahwa ini adalah cara hidup yang bahagia—tanpa ketegangan, kecemasan, dan kekhawatiran. Yang saya tuliskan ialah hal-hal yang telah saya praktikkan dan pahami. Ini masih sangat terbatas. Akan tetapi, sejauh ini saya masih merasakan manfaatnya, dan itulah sebabnya saya akan membaginya dengan Anda. Semoga Anda akan merasakan manfaatnya juga.

Saya belum mencapai pencerahan. Saya tidak menyatakan diri sebagai orang bijaksana. Saya hanyalah seorang pencari, seorang yang mencoba menemukan kedamaian dan pemahaman, seorang yang mencoba untuk memahami dunia kita yang gila ini. Mungkin sama seperti Anda. Pencerahan adalah sepatah kata yang agung. Kadang-kadang saya tidak yakin akan artinya. Terdapat banyak opini atau konsep yang berbeda-beda tentang pencerahan itu.

Buddha, kita percaya, telah mencapai pencerahan. Ajaran Beliau begitu penuh dengan kebijaksanaan dan makna, sedemikian sehingga saya tidak bisa melakukan apa-apa kecuali merasa bahwa Beliau adalah orang yang benar-benar mencapai pencerahan. Tentu saja, ini hanyalah perasaan saya saja. Orang lain mungkin berpikir lain. Betapa hebatnya saya untuk berani menyatakan diri sayalah yang benar? Saya tidak membuat pernyataan seperti ini. Saya percaya bahwa kita masing-masing harus berlatih sesuai dengan kepribadian dan pemahaman kita sendiri. Tidak ada seorang pun yang boleh

memaksakan pandangannya kepada yang lain. Ini adalah hak asasi manusia dan alangkah baiknya kita memiliki hak seperti ini.

Akan tetapi, Anda bisa mengatakan bahwa saya tertarik pada Buddha dan ajaran Beliau. Saya berpendapat bahwa latihan sadar-penuh benar-benar luar biasa dan saya ingin menyarankannya kepada Anda, bahkan jika Anda bukan seorang umat Buddha atau seorang yang tidak mempunyai latar belakang keagamaan yang kuat. Tidak menjadi masalah. Tidak ada keyakinan membabi buta yang dibutuhkan. Sadar-penuh ini begitu pragmatis. Berlatihlah dan temukanlah sendiri. Jika Anda tidak menyukainya, buang sajalah. Jika Anda menyukainya, bawalah bersama dengan Anda.

Saya hanya meminta Anda untuk membaca buku ini dengan pikiran yang terbuka. Jangan pikirkan tentang orang yang menulis buku ini. Siapakah dia? Mengapa, dia hanyalah orang biasa! Hanya seorang biksu muda lokal! Ini benar. Saya adalah orang pertama yang setuju bahwa ia adalah orang biasa. Akan tetapi, biarlah kata-kata yang menjelaskan kepada mereka. Biarkanlah objektivitas Anda mengalir. Dan belas kasih Anda juga. Cobalah pertimbangkan pesan penting yang hendak diungkapkan oleh kata-kata itu. Renungkanlah dengan baik-baik usaha dari penulis miskin yang berjuang untuk membagikan sedikit pemahamannya tentang Dharma.

Mungkin kata-kata itu bergema di dalam hati Anda. Mungkin Anda bisa menemukan pemahaman tertentu dalam kegiatan menjemukan dan rutinitas Anda dalam kehidupan sehari-hari. Mungkin Anda menyukai dan memahami latihan sadar-penuh ini. Mungkin ini akan memberikan Anda kedamaian dan ketenangan. Mungkin Anda akan (pada akhirnya) menapaki jalan menuju pencerahan. Siapa yang tahu? Terdapat begitu banyak kemungkinan dalam hidup ini.

Sebelum Anda merasa cukup, saya memohon Anda agar membaca untuk menggali lebih banyak lagi. Jika ada bagian yang Anda rasa gersang, berat, atau membosankan, lewati sajalah. Baliklah ke bagian ini di lain waktu jika Anda inginkan. Ada beberapa bagian yang lebih enak dibaca dibandingkan dengan bagian yang lain. Misalnya, Anda mungkin menyukai ucapan yang penuh inspirasi dari yogi ulet di bab tentang “*Hidup dengan Rasa Sakit*”. Atau Anda mungkin menemukan beberapa pengamatan yang menarik dan bahan nutrisi bagi pemikiran di dalam “*Sehari Sadar-penuh*”.

Jadi, teruslah membaca. Saya harap Anda bisa menikmati buku ini. Saya doakan agar Anda berada dalam keadaan baik-baik. Semoga Anda dan orang-orang yang Anda cintai serta semua umat manusia senantiasa berada dalam kondisi baik-baik dan berbahagia! Semoga Anda penuh damai dan bahagia!

Visuddhācāra

Daftar Isi

Kata Pengantar --	i
Pembaca Yang Terhormat --	vii
1 Meminum Teh --	1
2 Bagaimana Meminum Teh --	3
3 Hidup di Saat Ini --	13
4 Hidup dengan Rasa Sakit --	29
5 Sehari Sadar-penuh --	55
6 Sebuah Metode Kuno --	105
7 Seorang Yogi --	111
8 Adanya Kedamaian --	113
9 Menjalankan Kehidupan --	125



1 | Meminum Teh

Ⓒ ahukah Anda cara untuk meminum secangkir teh? Atau kopi? Atau dalam hal ini, segala jenis minuman kesukaan Anda? Sekarang Anda bisa bertanya, “Pertanyaan apakah ini?” Tentu saja, kita semua tahu cara untuk meminum secangkir teh! Yah, saya takut Anda tidak tahu. Ya, itulah yang kami maksudkan, “Anda tidak tahu cara untuk meminum secangkir teh.” Sebenarnya, bukan hanya Anda, tetapi kebanyakan dari kita tidak tahu cara meminum secangkir teh. Dan mengenai Anda, kami sedang mengungkapkan hal ini dengan serius; bukan sekedar menggembar-gemborkan hal-hal yang sepele. Jadi, izinkanlah saya menjelaskan hal ini.

Ketika saya mengatakan bahwa Anda tidak tahu cara meminum segelas teh, maksud kami ialah bahwa Anda tidak tahu cara untuk meminumnya dengan benar. Anda tidak meminumnya dengan sadar-penuh. Anda tidak menikmati teh dan keseluruhan proses meminum itu. Anda tidak hidup pada saat ini. Anda tidak hadir dari satu momen ke momen lain ketika meminum teh. Anda tidak memiliki sadar-penuh dan melupakan teh itu. Bahkan ketika Anda minum, pikiran Anda meloncat ke sana ke sini, dipenuhi dengan pemikiran tentang kemarin atau besok, berpikir dan berpikir dan berpikir; melahirkan atau menghancurkan sesuatu atau yang lain; merencanakan atau mengkhawatirkan; berada di tempat lain dan bukan di saat ini bersama dengan teh itu! Dengan hidup seperti ini, Anda tidak sedang hidup pada saat sekarang, pada momen ini, dan dengan demikian Anda sedang kehilangan banyak dalam kehidupan ini.

Itulah cara kita hidup secara normal. Kita membebankan diri kita sendiri dengan banyak pemikiran, kekhawatiran, atau kecemasan

yang tidak diperlukan. Pikiran kita berada di mana-mana, kecuali di saat sekarang ini. Jika kita tidak mengetahui suatu hal yang sederhana seperti meminum secangkir teh, lalu sebagaimana baikkah kita menjalankan hidup ini? Ya, yang kita bicarakan di sini ialah sadar-penuh, hidup di saat ini, pada momen ini, mengalaminya dengan seutuhnya. Dengan begitu, kita akan benar-benar hidup; dengan ceria, gembira, dan bahagia. Banyak perhatian dan kecemasan yang mubazir akan lepas dari bahu kita jika kita hidup dengan baik di saat ini. Ingatlah pepatah: “Jaminan terbaik bagi masa depan ialah hidup dengan baik di saat sekarang ini.”

Jika kita bisa hidup lebih baik di saat sekarang ini, kita akan menjadi lebih aktif dan sensitif akan hal-hal yang terjadi di dalam batin dan tubuh kita, serta yang ada di sekitar kita. Kita akan bisa tetap tenang dan menghadapi dengan kebijaksanaan alami, masalah rumit yang seringkali kita jumpai dalam kehidupan. Sebenarnya, hidup akan menjadi jauh lebih mudah dan sederhana, bebas dari kerumitan yang tidak perlu terjadi. Hidup di saat ini adalah cara hidup yang benar-benar hebat. Ini akan membuat hidup menjadi lebih cerah dan penuh semangat. Penderitaan yang tidak diperlukan akan bisa dicegah, sementara penderitaan yang tidak terhindarkan dapat dialami secara penuh kesadaran dengan kebijaksanaan, sedemikian sehingga tidak timbul pergolakan atau gangguan mental. Secara perlahan-lahan, kita akan menjadi semakin bijaksana, memahami dengan lebih baik sifat kehidupan, sifat ketidakkekalan dan ketidakamanan, serta cara untuk hidup dengan perasaan seperti ini. Dan lebih-lebih, melampaui keterbatasan seperti ini dan pergi—menuju pembebasan pikiran dari semua penderitaan, menuju ketenangan berkah Nirwana.

Ya, dengan demikian buku ini merupakan buku dasar bagi orang-orang praktis. Buku ini menceritakan minum teh dan menjalankan kehidupan. Mohon bacalah untuk mendapatkan kejelasan yang lebih baik tentang apa yang dimaksudkannya.

2 | Bagaimana Meminum Teh



ekarang kita kembali ke pertanyaan awal. Bagaimana kita meminum teh? Katakanlah Anda sedang duduk di kursi, cukup tenang dan santai. Dan ada secangkir teh itu di depan Anda. Perhatikanlah secangkir teh itu. Perhatikanlah warna teh itu dan sadariilah proses melihat itu. Seberapa seringkah kita memperhatikan baik-baik sesuatu yang kita makan atau minum? Bukankah kita selalu menelan makanan dengan tergesa-gesa atau meneguk minuman dengan cepat-cepat dalam suasana terburu-buru atau karena kita begitu rakus akan santapan itu? Apakah demikian cara makan atau hidup? Tentu saja tidak!

Apakah Anda merasa ingin meneguk teh itu? Tentu saja, kita semua menginginkannya. Selalu ada keinginan atau niat yang bangkit di dalam diri kita sebelum kita melakukan sesuatu. Hanya saja, kita tidak memperhatikannya. Untuk mengubah kebiasaan itu, marilah mulai sekarang kita memperhatikan keinginan dan niat tersebut. Dengan demikian, Anda bisa memperhatikan keinginan untuk meminum secangkir teh itu. Sadari dan perhatikanlah keinginan itu. Anda bahkan bisa mengamati susunan dari kondisi mental itu, perasaan kemelekatan atau keinginan.

Sekarang, ada keinginan untuk mengulurkan tangan Anda agar menjangkau cangkir teh itu. Perhatikanlah juga maksud Anda itu. Dan ketika Anda mengulurkan tangan, perhatikanlah keseluruhan proses uluran tangan Anda, semua pergerakan dan sensasi kecil yang terlibat

dalam penguluran itu. Jika Anda mengulurkan dengan sedikit lebih lambat, Anda akan mendapatkan perasaan yang lebih baik terhadap pergerakan dan sensasi yang terlibat di dalamnya.

Sekarang, ketika jari-jari Anda meraih dan menyentuh pegangan cangkir itu, Anda harus memperhatikan sensasi sentuhan itu. Apakah cangkir itu hangat, atau dingin, atau di antara hangat dan dingin? Apakah terasa keras atau lembut? Dan apa pun yang bisa Anda rasakan. Ketika Anda mengangkat cangkir itu dan membawanya ke bibir Anda, Anda juga harus memperhatikan semua proses dan sensasi yang terlibat dalam pergerakan itu. Rasakan juga ketika cangkir itu menyentuh bibir Anda. Amati bagaimana Anda menekan dan menempelkan bibir Anda pada bagian pinggir dari cangkir. Rasakan sensasi sentuhan antara bibir Anda dengan cangkir.

Aroma dari teh itu mungkin menyusup ke hidung Anda. Anda bisa memperhatikan aroma itu. Kemudian, ketika Anda minum, perhatikanlah bagaimana Anda memiringkan sedikit cangkir maupun leher Anda. Perhatikanlah rasa dari teh itu. Apakah enak? Lalu, katakanlah bahwa rasanya enak. Umumnya, kita tidak pernah memperhatikan apa yang sedang kita lakukan. Jadi, ketika meminum teh, pikiran kita mungkin berkelana ke mana-mana, memikirkan tentang sesuatu atau hal yang lain. Atau kita mungkin sedang berjalan, mendengarkan musik, menonton televisi atau hiburan lainnya. Meminum dengan cara ini, kata seorang guru meditasi, seakan-akan teh yang kita minum itu tidak ada. Kita tidak memperlakukan teh tersebut dengan adil; sebaliknya, kita melecehkannya!

Oleh sebab itu, kita harus, sebagaimana Buddha telah menginstruksikan, mengenali suatu sensasi sebagai yang menyenangkan, tidak menyenangkan, atau biasa, yaitu yang berada di antara keduanya, bukan menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Kita juga harus mengamati respons kita. Biasanya, jika sesuatu terasa menyenangkan, kita cenderung melekat atau terikat padanya, dan meminta lebih banyak lagi. Dan jika itu merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan, kita akan membencinya. Kemarahan, maksud jahat, atau beberapa bentuk perlawanan mental, akan bangkit sehingga mengakibatkan kita menjadi tegang dan menderita. Oleh sebab itu, kita harus mengamati respons kita dan secara ideal; jika hal itu menyenangkan, kita tidak boleh menanggapi dengan kemelekatan, keterikatan, atau ketagihan. Dan jika hal itu tidak menyenangkan, kita tidak boleh menanggapi dengan kebencian, permusuhan, atau kemarahan. Sebaliknya, kita harus tetap berada di posisi tengah, bertahan di tengah. Harus ada ketenangan.

Jika kemelekatan atau kebencian bangkit, kita harus menyadarinya sebagai kemelekatan atau kebencian; dan dalam penyadaran atau pengamatan itu, ketenangan akan muncul: kemelekatan atau kebencian akan luluh dan runtuh, tidak mampu menahan pandangan kita yang penuh perhatian. Inilah keajaiban dari sadar-penuh, dan itulah sebabnya penting sekali untuk bersikap penuh perhatian setiap saat, sebanyak mungkin semampu kita sehingga kita bisa menjadi sensitif dan waspada pada apa yang terjadi di dalam pikiran dan tubuh kita. Pengamatan dan pengetahuan seperti ini akan memungkinkan kita memeriksa kondisi pikiran yang tidak bermanfaat, dan dengan demikian kita akan hidup dengan lebih damai.

Kembali ke secangkir teh. Terdapat begitu banyak hal yang bisa kita sadari. Ketika minum, kita harus mengetahui. Pikiran kita harus berada tepat di saat itu—bukan di tempat lain. Ketika menelan, kita juga harus menyadarinya. Kita bisa sadar akan cairan yang mengalir turun dari kerongkongan kita menuju lambung. Kita mungkin akan merasakan sensasi dari teh yang mengalir turun. Jika yang kita minum adalah cairan panas, kita akan merasakan kehangatannya, dan minuman yang dingin akan memberikan kita perasaan sejuk.

Ketika melanjutkan untuk minum, kita harus sadar. Misalnya, kita bisa mengetahui apakah kita meminum minuman itu dalam proses satu kali, atau kita meminumnya dalam beberapa kali tegukan. Dan ketika kita menempatkan kembali cangkir itu di piring kecilnya di atas meja, kita kembali harus menyadari semua pergerakan kecil, atau rangkaian pergerakan yang terlibat di dalam proses merentangkan lengan dan menempatkan cangkir pada piring kecilnya.

Terdapat banyak hal yang bisa kita sadari ketika meminum teh. Apa yang telah kita uraikan, dirinci sebagaimana yang terlihat hingga ke hal-hal yang sederhana, seperti dalam meminum teh, masih bukan yang lengkap sempurna. Peminum teh (atau jenis minuman lain) yang menyadari, akan tahu apa yang saya maksudkan. Misalnya, ketika meminum teh, pikiran kita bisa berkelana dan mulai memikirkan tentang sesuatu atau hal yang lain. Lalu, kita harus memperhatikan dan menyadari pemikiran itu. Kita harus membawa pikiran kembali ke saat sekarang ini, ke teh yang kita minum.

Tidakkah mungkin bagi kita untuk meminum teh dengan cara ini, atau setidaknya-tidaknya kadang-kadang? Haruskah kita selalu mengobrol, berpikir, dan menoleh ke sekeliling? Tidak bisakah kita makan atau minum dengan penuh perhatian dan dalam ketenangan? Dikatakan bahwa pada masa dahulu di Jepang (sekarang tidak terlihat lagi), orang-orang membutuhkan waktu tiga jam untuk meminum teh. Mengomentari kebiasaan ini, guru Zen berkebangsaan Vietnam **Thich Nhat Hanh** berkata, “Anda mungkin berpikir bahwa ini adalah pemborosan waktu, karena waktu adalah uang. Akan tetapi, dua orang yang menghabiskan tiga jam untuk meminum teh, secara berpasangan, akan merasakan kedamaian. Kedua orang itu tidak banyak berbicara. Mereka hanya mengeluarkan sepatah atau dua patah kata, tetapi mereka benar-benar berada di saat tersebut, menikmati waktu dan teh—mereka benar-benar menyadari teh dan kehadiran pasangannya.”

Saya kira Yang Mulia menyimpan suatu maksud di sini. Jika orang-orang bisa duduk secara bersama-sama dan meminum teh dengan penuh kesadaran, mereka akan bisa mengembangkan suatu jenis kontak batin yang tenang. Akan muncul lebih banyak pemahaman dan simpati. Pertengkaran dan perselisihan akan lenyap. Dan pikirkanlah—jika para pemimpin dunia, seperti para presiden dan perdana menteri, bisa duduk bersama-sama dan minum dengan cara ini, terobosan apa yang tidak bisa kita capai? Bukankah dunia akan semakin damai dan lebih sedikit peperangan?

Ya, tidak bisakah kita meminum teh atau memakan makanan kita dengan penuh kesadaran, setidaknya kadang-kadang? Sama seperti ketika meminum, tidakkah kita bisa, ketika makan, sadar penuh akan keseluruhan proses memakan, memperhatikan saat-saat kita meletakkan makanan ke dalam mulut dan ketika kita mengunyah, mengecapi rasa makanan, dan menelannya? Tidak bisakah kita makan dalam ketenangan, menikmati sepenuhnya makanan itu, dan berkumpul bersama teman-teman, merasakan kehadiran setiap orang—tanpa suara hiruk-pikuk televisi atau musik hingar-bingar yang memekakkan telinga?

Ya, tidak bisakah kita mengembangkan atau menemukan kembali teknik kehidupan “yang hilang” dewasa ini? Jika kita bisa mencoba cara hidup sedemikian, kita benar-benar akan menyukainya. Yang Mulia Nhat Hanh menyatakannya dengan baik ketika berkata, “Jika Anda berlatih kesadaran, Anda akan tiba-tiba menjadi sangat kaya, sangat bahagia. Berlatih ajaran Buddha adalah cara yang arif untuk menikmati hidup. Kebahagiaan itu ada. Bantulah diri Anda untuk meraihnya.”

Masalah yang kita hadapi, kata Yang Mulia Nhat Hanh, adalah bahwa kita tidak bisa hidup pada momen sekarang ini. Kita cenderung

menunda hidup saat ini ke masa mendatang. Oleh sebab itu, kita menjadi tidak hidup di saat sekarang ini. Dan ini sungguh menyedihkan karena satu-satunya momen untuk hidup dan sadar ialah sekarang, saat ini, bukan di masa lampau yang telah berlalu atau di masa mendatang yang masih belum tiba. Dan oleh sebab itu, Yang Mulia Nhat Hanh menguraikan, meminum teh, mengambil surat kabar, menggunakan kertas toilet, semua kegiatan ini berhubungan dengan saat sekarang dan dengan kedamaian. “Tiada-kekerasan dapat disebut dengan kesadaran-penuh.”

Mengingat kembali masa mudanya, Yang Mulia Nhat Hanh (beliau dilahirkan pada tahun 1926) memberitahukan kita, “Ketika saya menjadi pemula dalam wihara Buddha, saya diajarkan untuk menyadari setiap tindakan sepanjang hari. Sejak itu, saya berlatih sadar-penuh dan kewaspadaan. Saya selalu berpikir bahwa berlatih seperti ini hanya penting bagi pemula, bahwa orang yang telah maju melakukan hal lain yang lebih penting, sekarang saya mengetahui bahwa berlatih kewaspadaan adalah untuk semua orang, termasuk ketua wihara.”

“Tujuan dari meditasi agama Buddha ialah untuk melihat ke dalam sifat kita dan menjadi seorang Buddha (yaitu orang yang mencapai pencerahan). Ini bisa dicapai hanya melalui kewaspadaan. Jika Anda tidak menyadari akan apa yang sedang terjadi di dalam diri Anda dan di dunia, bagaimana Anda bisa melihat ke dalam sifat Anda dan menjadi seorang Buddha?”

Kita telah mengutip ucapan Yang Mulia Thich Nhat Hanh sejauh ini, dan kita percaya bahwa beliau tidak merasa keberatan. Oleh karena beliau telah menekankan pentingnya latihan sadar-penuh dengan sedemikian baik dan kita tidak tahu bagaimana untuk melakukannya dengan lebih baik lagi.

HIDUP KEMBALI

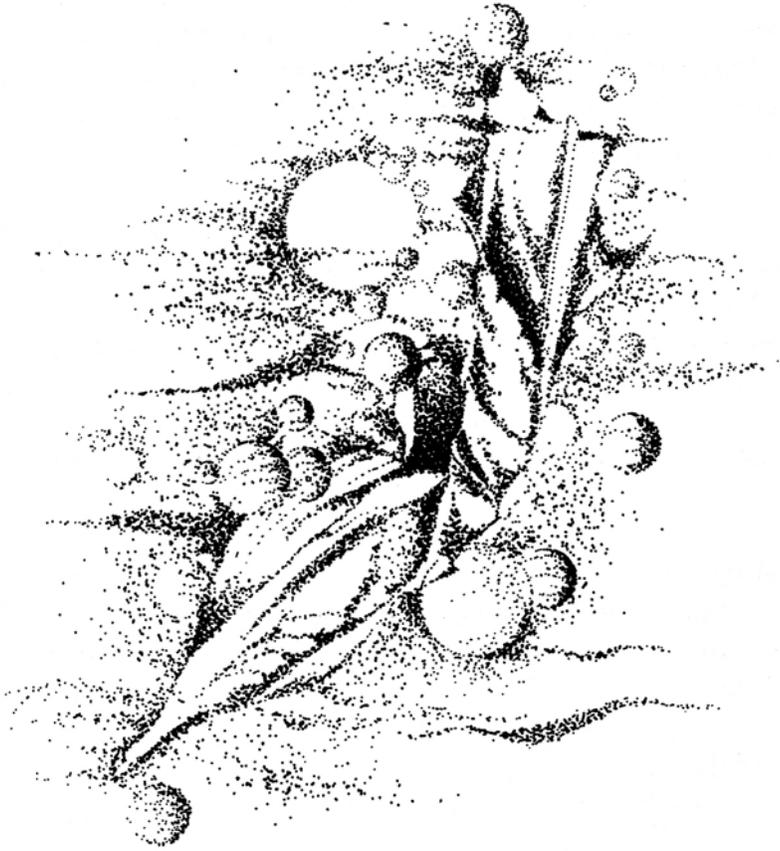


Meminum teh
Saya mengangkat cangkir saya
dengan sadar-penuh

Saya memperhatikan warna keemasan pekatnya
Saya mencium aromanya yang keras
Saya membawanya ke bibir saya
Saya menyadari sentuhan cangkir pada bibir
Saya memiringkan cangkir dan leher
dan saya meneguknya

Ah, teh yang benar-benar nikmat!
Saya mengetahui rasa dan komposisinya
Saya mengetahui kenikmatannya
Saya menelan
Saya sepenuhnya berada pada saat ini
Teh dan saya menyatu
Dan saya hidup, sekali lagi.





“

Berbahagialah manusia, berbahagialah ia,
ia, yang bisa menyebut hari ini sebagai miliknya:
ia yang, dirinya mantap, bisa mengatakan,
Esok adalah hari jelek Anda,
karena saya telah menguasai hari ini.

~ John Dryd

“

3 | Hidup di Saat Ini

Mohon jangan salah paham. Ketika kita membicarakan tentang minum teh, kita tidak sedang mempromosikan kegiatan minum teh atau mengiklankan suatu jenis teh tertentu. Kita hanya menekankan pentingnya berada dalam kondisi sadar-penuh di dalam kegiatan kita sehari-hari, dan karena minum teh atau kopi adalah kebiasaan umum kebanyakan orang, kita telah mengambilnya sebagai contoh. Pada kenyataannya, tidaklah bijaksana untuk meminum terlalu banyak teh atau kopi karena minuman ini mengandung kafein, suatu jenis obat perangsang. Jika kita sadar sepenuhnya, kita akan mengamati kebiasaan ketagihan akan minuman itu dan menyadari kadarnya yang berlebihan.

Acuan kita pada minum teh ialah menekankan prinsip hidup di saat ini. Apakah yang kita maksudkan dengan hidup di saat ini? Maksudnya ialah kita harus waspada terhadap kehidupan sehari-hari kita serta apa yang sedang terjadi di dalam pikiran dan tubuh kita. Seringkali, pikiran kita berkelana ke masa lampau atau mendatang. Misalnya, ketika melakukan suatu pekerjaan, kita mungkin sedang memikirkan tentang kejadian yang telah lalu atau kita mempermasalahakan sesuatu yang telah menyusahkan kita, beberapa masalah atau kekhawatiran akan masalah tertentu atau perkembangan baru. Jika kita tidak sadar sepenuhnya dan tidak bisa mengamati pikiran yang berkelana ini, kita tidak akan bisa memeriksanya, dan akan terus hidup dengan tidak memperhatikan masa sekarang ini. Pemikiran akan masa lampau akan membangkitkan nostalgia di dalam diri kita, penyesalan atau kesedihan yang tak ada gunanya, untuk menginginkan kembalinya “masa lalu yang manis”. Kesedihan pun muncullah.

Pemikiran akan masa mendatang akan menuntun pada ketidaksabaran, perasaan antisipasi, kegelisahan, ketidaktenangan, harapan, ketakutan, dan kecemasan. Menghadapi suatu masalah dengan cara yang sia-sia dan terobsesi bisa memunculkan lebih banyak kotoran batin, ketakutan, dan kecemasan. Pikiran kita hanya akan menjadi lebih tertekan dan menderita. Sementara itu, kita tidak bisa berkonsentrasi pada pekerjaan kita sekarang ini. Efisiensi kita merosot dan ini adalah penyebab lain bagi kekalutan dan kecemasan yang lebih lanjut. Jika kita hidup dengan cara ini, segala sesuatu akan menjadi lebih buruk, dan bukan menjadi lebih baik. Dalam kasus yang ekstrem, orang-orang akan menggunakan obat penenang, penghilang stres, dan terapi penyembuhan. Kualitas sebenarnya dari kehidupan akan merosot jika kita tidak hidup di saat sekarang ini, ketika kita tidak mengetahui bagaimana menjalani sepenuhnya kegiatan sederhana, seperti minum teh.

Akan tetapi, ketika kita bisa hidup di saat ini, ada harapan dan kesempatan bagi optimisme. Kita bisa memeriksa pikiran yang berkelana, tertekan, atau mengkhayal. Misalnya, kita bisa tahu bilamana pikiran pergi mengembara. Kita bisa mengamatinya pergi ke masa lampau atau masa mendatang. Kita bisa mempelajari isi dari pikiran itu dan mengetahui apakah pemikiran itu bermanfaat, menguntungkan atau tidak. Jika pemikiran itu tidak bermanfaat atau sia-sia saja, kita bisa memeriksa atau menghapuskan rangkaian pemikiran mental tersebut. Secara perlahan tetapi mantap, kita bisa membawa pikiran kita kembali ke saat sekarang ini.

Kita bisa mengetahui dan menyadari ke mana pikiran pergi, misalnya sedang merenung, takut, cemas, menyesal, merencana, atau mengkhayal. Dan pemikiran seperti ini akan kehilangan kekuatannya dalam membebani kita; karena kita bisa melepaskan dan membawa kembali pikiran kita pada saat ini, kapan saja—yaitu ketika kita telah

berlatih dan menanamkan dengan baik keahlian sadar-penuh ini. Jika kita bisa hidup dengan lebih baik pada saat ini serta mengendalikan kecenderungan dan kebiasaan pemikiran yang tidak bermanfaat, kita akan bisa hidup dengan lebih ceria, gembira, dan bahagia.

Ketika kita bisa hidup, mengalami sepenuhnya saat sekarang, merasa senang dengan berada pada saat ini, setiap saat secara beruntun, kita bisa mengatakan bahwa kita sedang menikmati kehidupan yang bermutu baik. Memiliki harta benda materi, jabatan duniawi, dan sukses adalah nomor dua. Karena jika kita menderita penyakit saraf dan mudah marah, takut, cemas, ketagihan, iri, dan cemburu, apakah gunanya semua kekayaan dan jabatan kita? Itu semua tidak akan membawakan kedamaian dan kebahagiaan bagi kita. Mutu kehidupan yang sebenarnya lebih baik diukur dari status kesehatan mental, apakah kita mengisi hidup kita dengan nilai-nilai kehidupan manusia yang berharga berupa kebaikan, kasih sayang dan belas kasih, kebijaksanaan dan pemahaman, atau apakah kita sedang membakarnya dengan sikap ketagihan yang buas dan egois, serta ambisi.

Mungkin Anda sekarang bisa memahami dengan lebih baik latihan dan kegunaan sadar-penuh. Karena jika kita sedang sadar sepenuhnya dan berdisiplin, kita bisa mengamati bagaimana pikiran kita tenggelam dalam rangkaian pemikiran yang tidak bermanfaat, dan kita bisa memeriksa pemikiran itu. Kita bisa memahami diri kita dengan lebih baik. Kita bisa melihat ke dalam tujuan kita, ketakutan dan kecemasan kita. Kita bisa melihat apa yang berada di belakang impuls dan kebiasaan mental tertentu kita. Jika kita mengembangkan keahlian akan sadar-penuh, kita akan bisa menjadi sangat peka akan apa yang sedang terjadi dan usaha pikiran kita, banyak kelakar dan tipuannya, kesombongan dan keterikatannya pada diri dan ego.

Apabila kita belajar untuk semakin banyak mengamati, dan menjadi semakin terampil melakukannya, kita bisa menghapuskan banyak kebiasaan pemikiran yang tidak bermanfaat. Semua ini tidak akan bisa bertahan di bawah pemahaman yang mendalam dan mantap akan sadar-penuh. Semua ini akan luntur dan lenyap, bagaikan Mara selama zaman Buddha. Mara, dewa kejahatan, seringkali datang dan menggoda Buddha dengan berbagai cara. Akan tetapi, ia tidak pernah berhasil. Setiap kali, Buddha akan mengenalinya dan berkata, “O, Mara, engkau lagi.” Dan Mara akan pergi, menangisi dirinya sendiri, “Oh, Buddha mengenali saya. Saya tidak bisa mengakali-Nya. Tidak ada gunanya.” Dan dengan kepala yang tertunduk malu, ia pun lenyap.

Sekarang ini, kita tidak akan digoda oleh dewa jahat Mara, tetapi kita pasti akan digoda oleh Mara kotoran batin, yaitu kotoran batin kita sendiri, berupa ketamakan, kebencian, kegelapan batin, kesombongan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, iri hati, dan sebagainya. Ketika kita bisa mengenali kotoran batin ini, tidak akan ada yang bisa mengobsesi kita atau menyesatkan kita lagi. Bagaikan Mara, ketika dikenali dengan lampu sorot sadar-penuh yang suci, semuanya akan lenyap dan menghilang.

Lagi pula, sadar-penuh berfungsi lebih dari sekedar memeriksa kondisi mental yang tidak bermanfaat. Ini juga bisa mendorong kondisi yang bermanfaat; karena jika kita mengenali pemikiran yang bermanfaat seperti pemikiran akan kebaikan hati, keinginan untuk membagi dan membawakan kebahagiaan kepada yang lain, kita akan bisa membangkitkan pemikiran seperti tersebut. Kita akan melanjutkan dan melakukan perbuatan yang positif, bermanfaat, dan indah di dalam diri kita. Kita akan mengajar dengan memberikan teladan cara mengajar yang baik. Orang-orang akan lebih menyukai kita, dan kita akan menyukai diri kita sendiri juga!

Buddha telah menyatakan bahwa di mana ada sadar-penuh, di sana akan berkembang semua kondisi pikiran yang baik.



PERHATIAN PADA TUBUH

Jadi, sekarang kita bisa menghargai dengan lebih baik kekuatan sadar-penuh, kekuatan akan perhatian dasar atau kewaspadaan akan apa yang terjadi di dalam tubuh dan pikiran kita. Sama seperti kita sadar akan apa yang muncul di dalam pikiran kita, kita juga akan sadar atas kegiatan tubuh kita. Buddha telah menginstruksikan bahwa dalam posisi apa pun tubuh ini berada, atau dengan posisi apakah tubuh ini ditempatkan, meditator harus mengetahuinya pada waktu yang bersamaan. Oleh sebab itu, ketika kita melakukan apa pun, kita harus sadar sepenuhnya. Kita harus berada di dalam tindakan itu. Jika kita bisa melakukannya, beberapa keuntungan akan datang menyusul:

1. Oleh karena kita berkonsentrasi pada apa yang kita kerjakan, kita akan bisa melakukannya dengan lebih baik. Ini dengan sendirinya akan menjadi berkah dalam kegiatan kita sehari-hari dan di dalam pengejaran cita-cita dan ambisi kita.

2. Kita bisa menikmati pengalaman tersebut dengan sepenuhnya, yaitu kita benar-benar hidup di saat ini. Misalnya, ketika minum teh, kita bisa mengalami keseluruhan proses dengan sepenuhnya.

3. Dengan hidup demikian, kegiatan duniawi akan menjadi lebih menarik. Kegiatan-kegiatan hidup menjadi tidak membosankan atau monoton. Ketika kita terserap sepenuhnya saat melakukan sesuatu, gagasan akan kebosanan atau kejemuhan tidak bakal muncul. Itulah

sebabnya seorang meditator bisa melakukan meditasi berjalan selama berjam-jam, dan masih juga tidak merasa bosan. Pada kenyataannya, ia bisa merasakannya sebagai kegiatan yang sungguh menyenangkan. Ia mungkin merasa bahwa ia hanya mengapung, seakan-akan sedang berjalan di udara. Di Burma, saya mengenal seorang yogi wanita yang melakukan meditasi berjalan selama enam jam berturut-turut. Di waktu lain, ia melakukan meditasi berdiri selama waktu yang sama pula. Juga ada seorang guru meditasi di Burma yang dikenal bisa bermeditasi dengan suatu posisi—apakah berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring—selama dua puluh empat jam tanpa berhenti.

Di dalam ajaran Zen, ada sebuah pepatah yang menyatakan bahwa jika Anda menemukan sesuatu membosankan setelah melakukannya selama dua menit, lakukanlah kegiatan itu empat menit. Jika masih saja terasa membosankan, kerjakanlah selama 8 menit, 16, 32, 64, dan seterusnya. Secara perlahan-lahan, Anda akan merasa bahwa kegiatan itu tidak membosankan melainkan cukup menyenangkan.

Jika kita bisa memahami latihan ini untuk hidup di saat ini, kita tidak akan merasakan kegiatan rutin kita sebagai yang tidak ada tantangan. Mencuci piring, menyapu lantai, memasak, bangun tidur, duduk, membuka pintu, merentangkan tangan, menyalakan lampu—segala kegiatan bisa dilakukan dengan sadar-penuh dan dirasakan sangat menyenangkan. Karena ketika pikiran berada dalam kondisi sadar-penuh dan tenang, keheningan akan berkembang di dalam diri kita, dan keheningan inilah yang membuat kita merasa nyaman di dalam segala yang kita lakukan.

4. Ketika kita mengembangkan kebiasaan untuk memiliki sadar-penuh ini dalam segala sesuatu yang kita kerjakan, kekacauan di dalam pikiran kita akan berkurang. Pikiran menjadi kurang berkelana.

Akan lebih sedikit jumlah kecemasan, kekhawatiran, dan ketegangan. Pikiran yang tenang akan menuntun pada kedamaian, dan dalam ketenangan seperti ini, akan terdapat banyak kekuatan dan intuisi yang bisa menuntun kita untuk menjawab secara benar segala sesuatu yang kita katakan dan kerjakan.

5. Anda juga akan kagum untuk menemukan bahwa ingatan Anda menjadi semakin tajam. Oleh karena Anda mengerjakan segala sesuatu dengan lebih penuh perhatian, ketika mengingatnya kembali, Anda akan dengan mudah mengingat kejadian atau peristiwa tersebut. Jika Anda meletakkan sesuatu di suatu tempat dengan penuh perhatian, kemudian ketika menyadarinya kembali, Anda akan dengan mudah mengingat tempat Anda meletakkan benda itu.

6. Dengan sadar-penuh, kita menghindari kelalaian dan kecelakaan. Misalnya, jika Anda dengan sadar-penuh mengendarai kendaraan, atau ketika bekerja, kecelakaan akan lebih jarang terjadi. (Pekerja pabrik akan merasakan bahwa latihan sadar-penuh ini sangat bermanfaat.) Di sisi lain, kecelakaan biasanya terjadi ketika kita tidak berkonsentrasi, seperti ketika kita sedang terserap ke dalam beberapa pemikiran dan bukan berkonsentrasi pada apa yang kita kerjakan. Seorang yang mabuk secara praktis telah kehilangan kesadaran. Oleh sebab itu, ia tidak diizinkan membawa kendaraan.

Jika kita sedang memasak dan tidak berkonsentrasi, kita cenderung akan menggunakan lebih banyak garam daripada jumlah yang seharusnya, atau kita bisa lupa menggunakannya sama sekali, atau kita menggunakan gula, dan bukan garam! Beberapa contoh yang kita berikan seharusnya cukup untuk menggariskan pentingnya sadar-penuh. Berbagai sifat sadar-penuh telah disebutkan oleh Buddha, “Sadar-penuh, wahai para Biksu, Saya katakan dibutuhkan di mana pun.” Dan selanjutnya, dikatakan, “Sadar-penuh bagaikan garam di

dalam semua hidangan, bagaikan seorang menteri yang ahli dalam segala urusan, dibutuhkan di mana juga. Tanpa sadar-penuh, tidak akan ada yang memacu dan mengekang pikiran.” (*Visuddhimagga*)

7. Yang tertinggi, latihan sadar-penuh menuntun pada pemahaman ke dalam sifat kehidupan. Jika pikiran dilatih untuk menjadi disiplin akan apa yang terjadi di dalamnya dan tubuh, pikiran tersebut akhirnya akan memahami sifat hidup, sifat kehidupan. Pikiran akan memahami betapa fananya fenomena fisik dan mental, betapa itu semua bukan sesuatu yang kekal dan bertahan lama, tetapi berada dalam proses perubahan yang konstan, suatu proses muncul dan lenyap yang tiada akhirnya. Dengan memahami hal ini, kita akan memahami sifat dari ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan, ketidakamanan atau ketidakpuasan (*dukkha*), dan tanpa-diri (*anatta*).

Dengan mengetahui bahwa fenomena secara konstan muncul dan lenyap, sifat dari ketidakkekalan akan dipahami. Memahami ketidakkekalan menuntun pada pemahaman akan penderitaan dan tanpa-diri. Oleh karena di dalam proses pemunculan dan pelenyapan yang berkesinambungan ini, seseorang tidak akan menemukan tempat berpijak, tiada tempat yang aman. Di sini, seseorang akan melihat dengan jelas kebodohan untuk melekat pada sesuatu yang senantiasa mengalami perubahan, terus-menerus mengalami pemunculan dan pelenyapan. Seseorang akhirnya akan memahami bahwa ini adalah situasi yang tidak memuaskan. Pemunculan, pelenyapan, dan penghancuran yang konstan terlihat menyengsarakan, dan dengan demikian merupakan suatu jenis penderitaan. Memahami dengan cara ini dan tidak lagi melekat pada yang tidak kekal, seseorang akan lebih mampu hidup di saat ini, hidup dengan lebih ceria dan tenang. Sebagai konsekuensinya, kita akan kurang menderita karena kemelekatan dan keterikatanlah yang mengakibatkan penderitaan kita.

Lagi pula, kita akan dipacu untuk berusaha lebih keras, untuk melanjutkan menyelidiki dan mencari akhir dari semua proses pemunculan dan pelenyapan, akhir dari penderitaan, akhir dari kelahiran dan kematian. Buddha, orang pertama yang menyelidiki dan memahami ini semua, menceritakan kepada kita bahwa kita akan menemukan akhir dari penderitaan dalam Nirwana, ketenangan dari semua yang muncul dan lenyap, ketenangan dari semua fenomena ber kondisi. Ini, Buddha katakan, adalah Kedamaian dan Kebahagiaan kekal. Ajaran ini, dengan demikian, adalah ajaran yang memberikan harapan, bukan yang menghancurkan. Ini adalah ajaran pembebasan, bukan hanya menceritakan penderitaan. Ada secercah cahaya di ujung terowongan. Itulah kebijaksanaan cemerlang, yang membebaskan, serta kebahagiaan Nirwana.

MEMAHAMI ANATTA

Dengan secara terus-menerus mengamati apa yang terjadi di dalam pikiran dan tubuh kita, kita akan memahami bahwa tidak ada sosok yang kekal dan bertahan lama di sini. Yang kita dapatkan ialah pemunculan dan pelenyapan yang berlangsung terus-menerus, suatu arus, suatu aliran, suatu proses. Sensasi tubuh muncul dan lenyap, dan demikian pula kondisi mental kita. Kita akan memahami bahwa pada intinya, kita adalah batin dan jasmani—jasmani yang tidak bisa mengetahui, dan batin yang bisa mengetahui. Pada tingkat yang tertinggi, yang ada hanyalah objek yang diperhatikan dan pikiran yang memperhatikannya, yaitu objek yang diperhatikan dan pikiran yang memperhatikan. Terpisah dari pikiran yang memperhatikan dan objek yang diperhatikan ini, yang kedua-duanya senantiasa muncul dan lenyap, tidak ada diri, sosok, atau jiwa yang kekal.

Apa yang kita lakukan demi ego, suatu sosok atau jiwa yang kekal, adalah konsep yang salah, atau suatu imajinasi. Ini, tentu saja, sukar untuk dipahami, karena setiap saat kita selalu melakukan

tindakan dengan kesan bahwa kita memiliki pikiran atau jiwa yang kekal. Sesuai dengan ajaran Buddha, tidak ada hal seperti ini. Pikiran kita adalah yang paling tidak kekal, bahkan lebih tidak kekal dibandingkan dengan tubuh kita; karena dikatakan bahwa pikiran itu muncul dan lenyap bahkan lebih cepat daripada benda. Pemikiran yang tak terhitung banyaknya muncul dan lenyap dalam sepersekian detik. Pikiran ini terus muncul dan lenyap karena kondisi—salah satu di antaranya ialah keinginan akan kelahiran dan kenikmatan sensual. Buddha mengatakan bahwa melalui meditasi sadar-penuh, kita bisa memecahkan konsep yang salah akan sesuatu yang kekal; kita akan bisa melihat proses pemunculan dan pelenyapan yang berlangsung terus-menerus, dan dengan demikian memahami kenyataan akan *anatta*—tanpa-diri. Ketika kita memahami ini dengan mendalam, kita tidak akan melekat atau menginginkan apa pun. Inilah akhir dari penderitaan, dan ketika kita meninggal, tidak ada lagi kelahiran kembali; melainkan lenyaplah keseluruhan bentuk penderitaan ini.

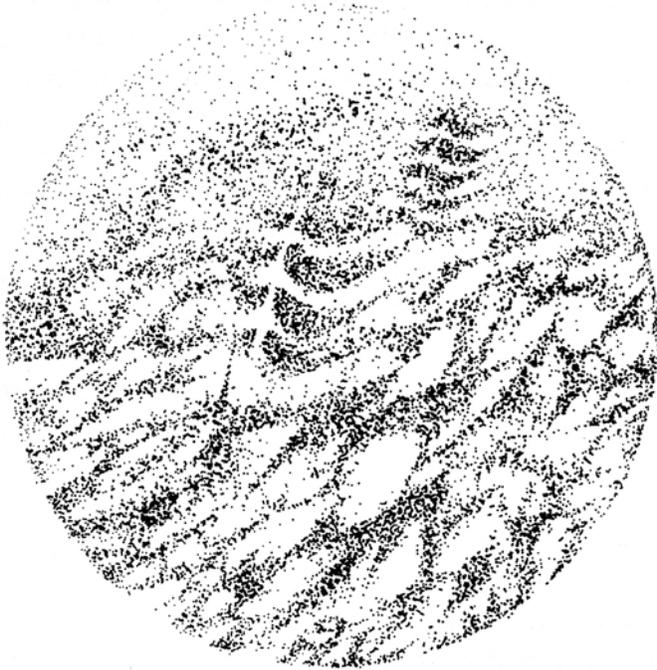
Sebelum mencapai akhir dari penderitaan ini, kita bisa melalui sadar-penuh melihat bahwa pada intinya kita hanyalah kondisi mental. Misalnya, ketika kita marah, pada waktu itu kita adalah kemarahan. Ketika kita sedih, pada saat itu kita adalah kesedihan. Ketika kita bahagia, saat itu kita adalah kebahagiaan. Dan demikianlah seterusnya dengan ketakutan, kecemasan, iri hati, kebingungan, dan selanjutnya. Ketika kita bisa memahami ini semua, kita akan bisa memahami kenyataan akan *anatta*—bahwa tidak ada inti atau materi di sini, tidak ada sosok atau jiwa yang kekal. Kita hanyalah kondisi mental yang terus-menerus muncul dan lenyap, senantiasa berubah.

Di sini, tidak ada pengendali yang tertinggi. Kita tidak bisa mengatakan, “Biarkan sesuatu muncul, tetapi jangan lenyap.” Atau, “Jangan muncul.” Baik kita menyukainya atau tidak, baik kita menginginkannya atau tidak, fenomena fisik dan mental akan terus-

menerus muncul dan lenyap di dalam diri kita. Yang bisa dan harus kita lakukan, walaupun demikian, ialah menanamkan sadar-penuh. Apabila kita sadar sepenuhnya, kita akan bisa mengamati proses perubahan ini. Kita akan bisa menanggapi sesuatu tanpa ketakutan, kebencian, atau kegelapan batin. Dengan demikian, kita bisa hidup dengan bijaksana dan penuh damai. Dan kehidupan seperti ini, kata Buddha, akan menuntun pada akhir dari penderitaan, pada kebahagiaan tertinggi akan Nirwana. Kemelekatan, yang telah kita sebutkan terdahulu, adalah kondisi atau bahan bakar untuk kelahiran kembali. Dan ketika kemelekatan itu telah ditaklukkan, tidak ada lagi bahan bakar yang diciptakan sehingga hanya ada satu hidup ini yang perlu dijalani, dan tidak ada lagi kelahiran kembali yang berikutnya. Itulah akhir dari penderitaan, Nirwana tertinggi yang dikatakan dialami oleh para arahat, orang yang mencapai pembebasan sepenuhnya. Dan demikianlah dikatakan Buddha:

*Tubuh ini bagaikan gumpalan busa.
Perasaan bagaikan gelembung udara.
Persepsi bagaikan fatamorgana.
Bentuk mental bagaikan tandan pisang,
Dan kesadaran bagaikan tipu muslihat.*

Apakah materi, inti, sari, yang bisa kita temukan dari dalam segumpal busa, gelembung udara, fatamorgana, tandan pisang, dan sulap? Dengan memahami sifat dari jasmani dan batin, kita bisa terbebaskan dari pandangan yang salah atas diri yang kekal atau sosok yang bertahan lama. Dengan terbebaskan, kita akan bisa hidup dengan lebih cerah dan bahagia.



SADAR-PENUH AKAN KONDISI MENTAL

Kita perlu memperhatikan pikiran kita secara terus-menerus; jika tidak, pikiran cenderung terperangkap dalam kondisi tamak, benci, dan khayalan yang tidak bermanfaat. Ketika menjalankan kehidupan sehari-hari, kita harus memperhatikan pikiran kita. Setiap saat, pikiran mengalir menuju pemikiran yang tidak bermanfaat, seperti mencemaskan atau bermimpi di siang bolong, kita harus mewaspadainya. Kemudian, kita bisa membawanya ke saat ini, pada apa pun yang kita kerjakan. Dengan demikian, kita akan kurang mencemaskan, dan akan mampu hidup di saat ini.

Demikian pula, kita bisa mengawasi motif di dalam pikiran. Kita bisa memahami ketika kita didorong oleh ketamakan, kemarahan, iri hati, cemburu, dan seterusnya. Dengan memahami ini, kita akan bisa memahami dengan lebih baik apa yang terjadi di dalam pikiran kita. Kita bisa melihat bagaimana kesombongan dan ego berperan di dalam diri kita, bagaimana semua ini mencemarkan pemikiran dan perbuatan kita. Dengan demikian, kita tidak bisa terbawa oleh pemikiran akan kepentingan diri sendiri, tipuan, kesombongan, menguasai, melainkan akan bersikap lebih jujur terhadap diri kita sendiri; sebagaimana telah dikatakan oleh Shakespeare, “Ini di atas segala-galanya—mengutamakan diri Anda. Dan itu harus diikuti, siang sebagaimana malam, Anda tidak akan dibenci oleh siapa pun.”

Melihat semua yang dijelaskan ini, sadar-penuh tidak bisa ditawar-tawar lagi. Sama halnya, ketika kondisi baik dari pikiran muncul di dalam diri kita, seperti keinginan untuk saling berbagi, membantu, berbaik hati, kita akan bisa waspada terhadap kondisi yang bermanfaat ini, dan kita akan melanjutkannya serta melakukannya untuk orang lain. Lebih lanjut, kita akan membangkitkan lebih banyak lagi pemikiran indah seperti itu.

Sebaliknya, kita bisa memeriksa pemikiran yang tidak bermanfaat. Misalnya, ketika kemarahan muncul di dalam diri kita, kita akan dengan cepat menjadi sadar akan gangguan di dalam diri kita bahkan ketika benihnya saja yang muncul. Dalam proses ini, kemarahan akan reda; ini akan melemah dan lenyap. Lebih lanjut, setelah waspada akan kemarahan, kita juga bisa melalui perenungan yang bijaksana, menenangkan dan kemudian “melarutkan” kemarahan. Sama halnya, ketika kita merasakan kesedihan, tekanan, kecemasan, atau ketakutan, kita bisa menghadapi semua kondisi mental ini, mengamati intensitasnya, susunannya, dan perubahannya. Seperti di dalam kemarahan, kondisi yang tidak bermanfaat ini tidak dapat melawan pengamatan yang penuh perhatian yang sedemikian untuk masa waktu yang lama. Semua fenomena yang tidak bermanfaat ini akan melemah, sukar berkembang, dan lenyap, baik melalui sadar-penuh maupun suatu kombinasi sadar-penuh dengan perenungan bijaksana. Dengan cara ini, kita bahkan akan bisa mengubah kondisi yang negatif menjadi yang positif, seperti sifat baik hati, penuh pengertian, toleransi, sabar, dan belas kasih.

Jadi, kita bisa melihat bahwa penting untuk memperhatikan kondisi mental kita setiap saat, atau sesering mungkin sehingga jika pikiran berkeliaran, kita bisa melakukan sesuatu. Lebih lanjut, jika kita membiasakan hidup di saat ini, sadar penuh akan pergerakan fisik kita, seperti berjalan, berdiri, duduk, makan, mengunyah, menelan, meminum, membungkuk, telentang, dan lain-lain, pikiran kita akan kurang berkelana, dan kita akan lebih bisa hidup di saat ini. Lalu, kita akan menikmati apa yang kita lakukan dengan lebih baik. Kita akan bisa “hidup” dan “bangkit”. Kita bisa menenggelamkan diri dalam setiap saat, sepenuhnya terserap ke dalamnya, dan senang sekali hanya terhadap momen itu, satu demi satu momen. Inilah cara yang benar untuk hidup, sebagaimana telah diuraikan hingga tingkat yang tertinggi oleh Buddha dan para suci zaman dahulu. Cara hidup yang

lain, berupa hidup dengan melupakan, sebagaimana yang biasanya kita lakukan, hanya akan melahirkan penyakit saraf dan bencana.

Sehingga, marilah kita membiasakan diri untuk memperhatikan pikiran kita. Pikiran, sesungguhnya, sulit sekali untuk dijinakkan. Walaupun demikian, orang bijak bisa menjinakkannya. “Pikiran yang lincah dan tidak mantap, begitu sulit untuk dikawal, sulit untuk dikendalikan, si bijak meluruskannya bagaikan pemburu meluruskan anak panahnya,” kata Buddha. Dan satu-satunya cara yang efektif untuk menjinakkan pikiran ialah mengikatnya pada objek saat ini dengan tali sadar-penuh. Dan sekali pikiran ini menjadi jinak dan tunduk, kita bisa melakukan banyak hal yang mengagumkan dengannya. Kita bisa menjadi sangat mantap, dan paham. Cara hidup kita, ketenangan dan keheningan kita, akan dengan sendirinya menjadi sumber kenyamanan dan inspirasi bagi orang lain. Dan dengan kasih sayang dan belas kasih, kita dapat membawakan kebahagiaan dan kegembiraan ke dalam hidup orang lain; kita akan berkontribusi dengan suatu cara yang lebih baik untuk menciptakan dunia yang penuh perhatian dan orang yang ramah, suatu dunia yang damai dan tanpa kekerasan.



4 | Hidup dengan Rasa Sakit

*Biarkan saya tidak memohon redanya rasa sakit saya,
melainkan perhatian untuk menaklukkannya.*

~ Tagore

Rasa sakit adalah kenyataan hidup, dan semakin cepat kita belajar untuk hidup dengannya, akan semakin baik. Seringkali dikatakan bahwa agama Buddha adalah agama yang pesimistis karena ajarannya menguraikan — hingga menjemukan — kenyataan akan penderitaan. Juga telah sering dikatakan bahwa agama Buddha bukanlah pesimistis, melainkan realistik. Menolak untuk mengakui rasa sakit di dalam kehidupan kita tidak akan membuat rasa sakit itu menghilang. Disukai ataupun tidak, semua di antara kita harus menjalani usia tua, penyakit, dan kematian, yaitu jika hidup kita tidak berakhir dengan mendadak dalam beberapa kecelakaan di usia muda.

Juga telah dikatakan bahwa agama Buddha sebenarnya optimistis karena Buddha menguraikan cara untuk melepaskan diri dari lingkaran kelahiran dan kematian yang menyedihkan. Jadi, ada harapan bagi kita semua. Kita tidak boleh putus asa. Kita bisa berusaha untuk mencapai pembebasan. Agama Buddha sebenarnya adalah ajaran pembebasan. Ajaran ini menjelaskan penderitaan hanya karena ingin membangunkan kita dari ketidaktahuan yang telah mengakar tentang situasi yang tidak memuaskan yang sedang kita alami. Buddha mengajarkan kita bukan hanya untuk memahami penderitaan, tetapi untuk mengubahnya dengan mencapai pikiran Nirwana tanpa penderitaan.

Seorang filsuf Inggris, Bertrand Russell, menjelaskannya dengan baik dengan berkata, “Rahasia kebahagiaan terletak pada menghadapi kenyataan bahwa hidup ini mengerikan, mengerikan, mengerikan.” Alasannya sederhana. Jika kita mengetahui bahwa penderitaan adalah bawaan dari hidup, maka ketika penderitaan mendatangi kita, kita tidak akan terlalu terkejut. Tentu saja, kita akan mencoba untuk mengurangi atau menanggulangnya, akan tetapi jika ini tidak mungkin, seperti ketika kita sedang menderita penyakit yang tidak bisa disembuhkan, kita bisa menerima dan belajar untuk hidup dengannya. Di sisi lain, orang yang menolak untuk mengakui kenyataan akan penderitaan, akan lebih menderita ketika ia menemukan kesulitan dalam menghadapi penderitaannya itu.

Jadi, bagaimanakah kita belajar untuk menghadapi rasa sakit? Sekali lagi, sadar-penuh adalah kuncinya. Ini bisa membantu kita untuk hidup secara baik sekali dengan rasa sakit. Seorang meditator, misalnya, dapat mengamati sensasi menyakitkan selama meditasi duduknya. Ia bisa “memasuki” rasa sakit itu, menyatu dengannya. Ia bisa merasakannya. Ia bisa mengamati intensitasnya. Ia bisa melihat perubahannya, betapa samanya dengan musik di dalam sebuah orkestra, rasa sakit itu meningkat bagaikan irama memekik yang memekakkan, atau rasa sakit itu muncul dan lenyap bagaikan gelombang ombak. Ia bisa memperhatikannya dengan tenang tanpa rasa sakit mental atau sikap penolakan.

Dalam hal ini, yang ada hanyalah sakit fisik, dan bukan tekanan mental. Seseorang mengamati rasa sakit bagaikan sebuah sensasi belaka. Seseorang tidak akan mengidentifikasikannya sebagai “rasa sakit saya”, atau berkata, “Saya sedang menderita sakit sekali,” atau, “Rasa sakit ini bisa membunuh saya. Mengerikan. Kapanakah ini berakhir? Seandainya rasa sakit ini bisa menghilang.” Pemikiran seperti ini tidak perlu muncul karena ketika sadar-penuh bangkit,

gagasan akan diri tidak bangkit. Seseorang tidak menanggapi rasa sakit sebagai milik suatu diri. Sebaliknya, seseorang memandangnya sebagai suatu proses belaka, yaitu hanya berupa rasa sakit yang muncul dan rasa sakit yang akan lenyap.

Seorang yang bukan meditator akan merasa sukar untuk memahami, tetapi seorang meditator yang berpengalaman akan bisa membuktikan bahwa bahkan rasa sakit yang berlebihan bisa diamati dengan sikap tenang. Tentu saja, ini tidak mudah. Akan tetapi, meditator yang mempertahankannya, pada akhirnya akan mendapatkan kemampuan untuk mengamati rasa sakit. Dengan usaha dan perhatian yang berulang-ulang, otot mentalnya, begitu disebutkan, akan menjadi kuat.

Ketika kita bisa mengamati rasa sakit sedemikian, kita tidak akan memiliki, atau sedikit sekali memiliki rasa takut. Dan oleh sebab itu, ketika rasa sakit muncul dalam kehidupan kita sehari-hari, misalnya melalui bentuk penyakit atau beberapa kecelakaan, kita akan bisa menghadapinya. Kita bisa mengamati dan menahannya. Kita bisa mengubahnya menjadi objek meditasi lain! Kita bisa hidup dan bekerja dengan rasa sakit itu. Kemampuan untuk menghadapi rasa sakit ini adalah manfaat yang paling diinginkan yang datang bersamaan dengan meditasi sadar-penuh. Ini membuat latihan sadar-penuh atau meditasi pemahaman menjadi semakin penting dan mendesak.

Pada kenyataannya, latihan sadar-penuh ini telah terkenal di Barat. Di Amerika Serikat, Klinik Pengurangan Stres di *University of Massachusetts Medical Center* telah selama sepuluh tahun terakhir berhasil dalam menggunakan teknik sadar-penuh ajaran Buddha untuk menolong para pasien dalam menghadapi rasa sakit. Klinik ini menyelenggarakan program latihan sadar-penuh selama delapan minggu, 45 menit sehari selama enam hari dalam seminggu. Program



ini sedemikian sukses sehingga Klinik telah membuat sebuah kaset video tentang teknik sadar-penuh. Dan para pasien rumah sakit sekarang bisa menonton di televisi mereka di rumah masing-masing untuk mempelajari cara berlatih sadar-penuh pada pernapasan, naik dan turunnya rongga perut, dan sensasi pada tubuh. Kaset video satu jam yang berjudul “*World of Relaxation*” (Alam Istirahat) juga menjadi begitu terkenal sehingga telah dibeli oleh lebih dari seratus rumah sakit di Amerika Serikat dan Kanada.

Klinik sadar-penuh dimulai oleh Jon Kabat-Zinn, Ph.D., seorang *Associate Professor of Medicine*. Dr. Kabat-Zinn, yang merupakan seorang meditator, dikenal secara internasional atas usahanya menggunakan meditasi sadar-penuh untuk menolong para pasien dalam menghadapi rasa sakit kronik dan stres. Lebih dari empat ribu orang dari semua lapisan masyarakat, meliputi dokter, ahli jantung, eksekutif, pengusaha, guru, dan hakim, telah menjalankan program pengurangan stres yang menggunakan teknik sadar-penuh ini.

Para pasien dengan masalah yang bervariasi, mulai dari rasa pening, tekanan darah tinggi, dan sakit tulang punggung, hingga penyakit jantung, kanker, dan AIDS, telah disarankan oleh para dokter untuk mendatangi klinik ini. Seorang pasien berusia lanjut yang datang dengan sebuah kursi roda dan penyakit parah di kakinya mengatakan kepada anggota sekelompoknya (yaitu orang yang menjalankan program bersamaan dengannya) pada hari pertama bahwa rasa sakitnya itu begitu parah sehingga ia ingin memotong kakinya. Pada akhir masa latihan delapan minggu itu, ia telah mengalami kemajuan dari kursi roda menjadi tongkat penopang, dan dari tongkat penopang menuju tongkat tangan. Rasa sakit, kata orang ini, tidak banyak berubah, tetapi sikapnya terhadap rasa sakit telah banyak berubah. Ia merasa lebih bisa menahannya setelah mulai bermeditasi.

Pasien yang lain, Mary, yang menderita serangkaian penyakit kronik—tekanan darah tinggi, penyakit pada pembuluh darah, luka bernanah, penyakit tulang, infeksi saluran kencing—bisa menghadapi dengan baik rasa sakit dan stres dalam dirinya setelah menjalankan latihan sadar-penuh. Ia bisa tidur dengan lebih nyenyak, tekanan darahnya turun, dan gejala serta rasa sakitnya berkurang drastis. Selama bertahun-tahun, ia harus keluar masuk rumah sakit karena penyakit jantungnya. Para dokter begitu terkesan dengan ketenangan mentalnya sehingga ketika mereka harus melakukan pemeriksaan medis pada dirinya, mereka akan mengatakan, “Sekarang, Mary, ini akan terasa sakit, jadi sebaiknya Anda melakukan meditasi”

Ketika ia meninggal, banyak dokter yang menghadiri upacara penguburannya dan menangis. Ceritanya dan tentang banyak pasien yang lain, yang menemukan kelegaan atau cara baru untuk hidup segar melalui sadar-penuh, telah ditulis oleh Dr. Kabat-Zinn di dalam bukunya “*Full Catastrophe Living*” (Kehidupan yang Penuh Bencana), dan diterbitkan di Amerika Serikat pada bulan Juli 1991.

Dalam merekomendasikan latihan sadar-penuh sebagai suatu cara untuk mengurangi stres, menghadapi rasa sakit, dan menemukan kedamaian dalam pikiran, Dr. Kabat-Zinn mengatakan, “Tidak ada obat yang membuat Anda kebal dari stres, atau rasa sakit, atau yang dengan sendirinya bisa secara ajaib memecahkan masalah kehidupan Anda, atau memberikan penyembuhan seketika. Dibutuhkan usaha yang sadar dalam diri Anda untuk bergerak ke arah penyembuhan dan kedamaian dalam diri. Ini berarti belajar untuk menghadapi stres dan rasa sakit yang berat, yang mengakibatkan Anda menderita.”

Cukup menggembirakan untuk memperhatikan bahwa kemampuan dari sadar-penuh untuk menghadapi rasa sakit dan kehidupan telah sedemikian baik ditulis oleh Dr. Kabat-Zinn, seorang

anggota yang sangat dihormati dalam organisasi profesi dokter. Ketika orang Barat mencari inti Dharma, melalui latihan sadar-penuh, kebanyakan dari antara kita di Timur cenderung menjadi umat Buddha yang muncul di permukaan saja, hanya menunjukkan kegiatan eksternal, melibatkan diri dan bahkan menyelenggarakan banyak upacara dan kegiatan keagamaan, sehingga kehilangan inti dari Dharma yang merupakan latihan meditasi sadar-penuh. Buddha sendiri seringkali menekankan bahwa meditasi sadar-penuh adalah “satu-satunya cara untuk menyucikan makhluk hidup, untuk menanggulangi kesedihan dan penderitaan, untuk melenyapkan rasa sakit fisik dan tekanan mental, untuk penyadaran Nirwana.” Bukankah sudah waktunya bagi kita untuk melakukan usaha dalam rangka menemukan kekayaan dari sadar-penuh, untuk berlatihnya dengan tekun, dan mencari cara agar bisa membantu dalam kehidupan kita sehari-hari?

Dengan demikian, rasa sakit kita adalah sesuatu yang bisa kita hadapi jika kita mengetahui bagaimana menerapkan sadar-penuh. Sadar-penuh memberikan kestabilan mental dan semangat kepada kita. Dengan sadar-penuh, kita bisa menghadapi semua situasi tanpa rasa takut atau kecemasan. Kita bisa menghadapinya dengan lancar. Kita tidak hanya akan bisa hidup dengan baik dan menjadi sumber keceriaan, kegembiraan, dan inspirasi bagi orang lain, kita juga akan bisa meninggal dengan tenang.



MENINGGAL DENGAN TENANG

Penting sekali untuk meninggal, sebagaimana hidup, dengan tenang. Ketika kematian datang, kita akan bisa menghadapinya tanpa rasa takut, tetapi dengan sikap menerima dan damai. Buddha sendiri sering memperingatkan para biksu, “Para Biksu, seorang biksu harus meninggal dalam suasana penuh kesadaran dan ketenangan.”

Ketika membaca “*Inquiring Mind*”, sebuah jurnal dari *American Vipassana Community*, saya menjumpai sebuah artikel yang menyentuh yang melukiskan dengan baik cara seorang yogi hidup dan mati. Artikel itu sedemikian menyentuh sehingga saya ingin menceritakannya kepada pembaca di sini. Ceritanya adalah tentang Howard Nudelman, seorang meditator wipassana dan ahli bedah yang meninggal akibat kanker pada 1 Juli 1991.

Howard, yang merupakan ketua *Insight Meditation West*, sebuah pusat meditasi seluas 400 *acre* di California, diingat oleh rekan-rekannya karena banyak kebajikan yang dilakukannya, kedamaian dalam hidupnya, dan ketenangan yang ditunjukkannya ketika meninggal. Ia disebut sebagai “seorang yogi sempurna, sebuah contoh teladan tentang bagaimana latihan meditasi pemahaman yang sederhana bisa membawakan penyembuhan yang hebat bagi proses kehidupan maupun kematian”. Ia, dinyatakan, “salah seorang yang paling ramah, paling baik, dan paling penuh kasih sayang ... mempedulikan dan memperhatikan semua orang”. Ia bisa memandang semua sisi suatu masalah dengan “kecermatan dan ketelitian seorang ahli bedah, serta kebijaksanaan dan belas kasih seorang meditator yang berjasa.”

Jack Kornfield, guru meditasi wipassana yang mengunjungi Howard sehari sebelum Howard meninggal, mengatakan bahwa ia memasuki ruang kamar Howard “bagaikan memasuki sebuah

wihara”. “Ia memberi saya sebuah senyum Howard, sebuah senyum yang sedemikian manis dan penuh pengertian, sehingga saya akan mengingatnya di dalam hati selama hidup saya. Saya ingin mengatakan kepadanya, ‘Howard, jika Anda lahir kembali, mohon hiduplah di dalam lingkungan yang dekat dengan saya.’”

Seseorang hanya bisa membayangkan betapa damainya Howard meninggal, tenang dan sabar hingga akhir hidupnya, sesuai dengan instruksi para guru.

Meditator yang lain, Mary Orr, menulis tentang sadar-penuh Howard yang tidak ada tandingannya, mengingat kembali bagaimana sewaktu ia mengamati Howard mengikat tali sepatunya: “... itu Howard, duduk di kursi, mengikat tali sepatunya. Ia mengingatnya dengan perlahan sekali, dengan sedemikian menarik dan suasana yang akrab! Saya belajar untuk hidup di saat ini.”

Juga ada catatan lain dari seorang rekan meditator Len Schlosser, “Seringkali ketika latihan saya selama retreat terasa membosankan dan menjemukan, saya akan melihat Howard sedang melakukan meditasi duduk dan terutama berjalan—mengangkat kaki, berpindah, melangkah—yang terlihat begitu santai dan cermat. Saya selanjutnya akan termotivasi untuk memfokuskan kembali perhatian saya untuk memulai kembali proses itu dengan energi yang diperbarui.”

Mungkin, pembuktian yang paling menyentuh bersumber dari Joan Casey, seorang umat Kristen Fundamental, yang pada saat itu sedang menjalankan operasi usus yang dilakukan oleh Howard. Ia mengingat kebaikan dan perhatian Howard, bagaimana ia dengan sangat memperhatikan pasiennya, memindahkan selang yang tertempel pada wajah pasien dan menempelkannya pada pakaian si pasien. “Kehadirannya begitu menyembuhkan sehingga ketika ia

memasuki ruang pasien, saya lupa rasa sakit pada tubuh saya dan tidak mengingatnya lagi, hingga ia pergi.”

Howard begitu baik hati dan “bagaikan-Yesus” bagi wanita ini sehingga ia mengatakan tidak bisa percaya jika orang ini akan, sebagaimana diajarkan oleh Gereja Kristen Fundamentalis-nya, pergi ke neraka! “Melalui belas kasihnya, saya telah mencapai pemahaman yang lebih mendalam akan akar Kristen saya. Saya bisa mengatakan secara jujur bahwa satu-satunya cara saya bisa berlatih ajaran Kristen ialah dengan berlatih Wipassana.”

Membaca tentang Howard di dalam “*Inquiring Mind*”, saya tidak bisa berhenti membandingkannya dengan artikel lain yang pernah saya baca dalam “*Reader’s Digest*”, tentang kematian seorang Amerika lain yang lebih terkenal, Lee Atwater, Ketua Partai Republik Amerika dan manajer dari kampanye Bush yang sukses di tahun 1988. Atwater, yang meninggal pada tanggal 29 Maret 1991, juga menggeluti setahun lamanya penyakit kanker yang mengakitkannya banyak penderitaan dan kesengsaraan.

Ia menuliskan bahwa ketika ia menderita suatu kali, ketika tulangnya dilunakkan dengan luar biasa oleh pengobatan kanker, ia merasa begitu sakit sehingga jika ia membawa senjata, ia pasti akan menggunakannya. Obat-obatan, ia tambahkan, menjadi penghiburnya.

Ketika ia menyadari bahwa ia kalah terhadap kanker, ia mengatakan kepada dokternya, “Dok, ini sungguh menyebalkan,” dan menangis. Dokternya menghiburnya dan memberitahu kepadanya tentang kematian yang baik dan menjamin bahwa ada obat-obatan yang bisa mengurangi rasa sakit. Ada suatu malam, kata Atwater, yang ia tidak bisa tidur karena ia begitu takut tidak akan bisa bangun lagi.

Melihat kilas balik hidupnya, Atwater menulis bahwa ia menyesali cara ia secara umum memperlakukan orang-orang, kurangnya rasa kebajikan dan pengertiannya. Ia telah sukses, kaya, dan berkuasa, tetapi ia mengatakan dirinya sendiri sebagai “orang yang tamak”. “Kekuasaan apa yang tidak bisa saya tukarkan sekarang untuk mendapatkan sedikit lagi waktu untuk berkumpul dengan keluarga saya? Berapakah uang yang tidak bisa saya bayarkan untuk menghabiskan waktu semalaman bersama teman-teman?”

“Seringkali,” ia tulis, “Saya menyesali cara pikir saya terhadap orang lain. Saya memperlakukan orang lain yang tidak sekelompok dengan saya sebagai orang yang melawan saya.” Penyesalannya membuatnya memahami apa yang kurang di dalam dirinya, “sebuah perhatian kecil, sebuah persahabatan yang luas.” Ia ingat kembali bagaimana ia sering memarahi George Bush karena bersikap “lebih baik dan ramah”, tetapi sekarang ia menyadari kesalahannya. “Betapa bersalahnya saya. Tidak ada yang lebih penting dalam kehidupan daripada manusia, tidak ada yang lebih manis daripada sentuhan manusia.”

Marilah kita berbalik sejenak dan melihat kembali kehidupan Howard. Jane Baraz, seorang meditator, menulis tentang Howard, “Ia adalah seorang ahli bedah yang disegani, tetapi sangat rendah hati” Tekad Howard untuk membangun sebuah pusat retreat yang besar sangatlah kuat; ia bersedia mengendarai kendaraan ke tempat yang jauh sekali setelah seharian melakukan pembedahan untuk menghadiri rapat pengurus dan melakukan banyak kegiatan pengawasan.

“Pelajaran terbesar yang saya pelajari dari Howard adalah cara ia menangani kematiannya sendiri. Pertama-tama, sebagai seorang yang benar-benar menikmati hidup, ia berusaha untuk menyelamatkan

hidupnya sendiri. Ketika ini kelihatan tidak berhasil, dia terlihat dengan penuh rasa terima kasih menerima proses itu, membaginya secara terbuka dengan orang lain, menyempurnakan hubungannya dan mendukung keluarganya dalam melepaskan suami dan ayah yang sangat mereka cintai. Saya diceritakan bahwa beberapa minggu sebelum ia meninggal, ia keluar dari rumah sakit untuk menghadiri pernikahan putrinya, dan bahkan ia berdansa ketika itu.”

“Walaupun proses itu mungkin penuh dengan ketegangan yang tidak terbayangkan, dalam gaya Howard yang khas, ia mengubah energi ini (telah secara mengerikan dihabiskan oleh sel-sel kanker yang tumbuh cepat, kemoterapi, rasa sakit, kelelahan, dan kegusaran) menjadi membuat hidup lebih mudah bagi orang lain. Di bulan-bulan terakhir kehidupannya, Howard menjalankan proyek yang baru—berusaha untuk membangun sebuah pusat stres untuk para pasien yang hidupnya disiksa oleh penyakit. Saya kagum dan mengakui bahwa ia menemukan energi untuk melakukan hal ini, bahkan melakukan perjalanan jauh menyeberangi wilayah negara beberapa bulan sebelum meninggal.”

“Saya merasa kesepian ketika memikirkan tidak ada lagi rapat pengurus dengan Howard, tetapi ingatan akan senyumnya yang luar biasa akan selalu menghangatkan hati saya.”

Terhadap keikutsertaan Howard dalam rapat pengurus “*Insight Meditation West*”, seorang anggota lain, James Baraz, menulis, “Saya tidak pernah melihat ia mengucapkan sepatah kata yang secara halus bisa menyinggung orang lain. Dengan siapa pun, ia membawakan sebuah semangat keramahan dan belas kasih kepada kelompoknya Ketulusannya berlatih Dharma sangat memberikan ilham Ia mempunyai kebaikan hati yang menyentuh banyak orang Ia adalah seorang yang meninggalkan dunianya dalam kedamaian yang sebenarnya, dengan dirinya sendiri dan dengan hidupnya.”

Dalam melihat kehidupan dan kematian Howard dan Atwater, kita tidak berniat untuk membela-bela yang pertama dan mencela yang terakhir ini. Mohon jangan salah paham. Kita hanya bermaksud untuk belajar dari mereka. Atwater sendiri adalah seorang yang berani dan jujur, dalam konteks bahwa ia berani menulis dengan terus terang penyesalan dan kesalahannya, sesuatu yang sedikit sekali orang-orang bisa melakukannya. Berapa orangkah di antara kita, misalnya, bisa melakukan hal ini?

Pada kenyataannya, Atwater menginginkan kita untuk belajar dari kesalahannya, dari kekurangcukupan “sentuhan manusia” yang dimilikinya. “Diperlukan penyakit yang mematikan bagi saya untuk melihat dengan mata kepala sendiri kebenaran itu, tetapi inilah kebenaran yang bisa dipelajari oleh semua warga dari hidup saya,” ia tulis.

Jadi, apakah yang bisa kita pelajari? Tentu saja kita sekarang bisa menyadari bahwa kehidupan adalah lebih dari sekedar pencarian kekayaan, harga diri, dan sukses. Hidup adalah bersikap rendah hati, baik hati, dan ramah, yang bisa membuat seseorang akan diingat dengan baik. Ini tergantung dari cara hidup kita, bagaimana kita menghadapi stres dan tantangan, penderitaan dan bencana. Ini berhubungan dengan cara kita menghadapi rasa sakit dan penyakit, serta akhirnya bagaimana kita menghadapi kematian.

Usul kita ialah bahwa latihan sadar-penuh akan berguna bagi kita, seperti bagi Howard. Latihan ini akan mengajarkan kita bagaimana untuk menjadi tenang dan santai, tidak gusar dalam semua situasi. Dan lebih-lebih, bagaimana bersikap ramah, baik, dan penuh perhatian bahkan ketika kita sedang menderita atau akan meninggal.

Selama kita masih harus menghadapi kematian dan rasa sakit, izinkanlah saya menghubungkan beberapa kejadian yang muncul di

dalam pikiran. Seorang umat Buddha berkebangsaan Inggris yang terkenal, Francis Story, seorang penulis yang produktif dan berbakat luar biasa tentang banyak topik agama Buddha, meninggal akibat penyakit kanker tulang yang mengerikan pada 26 April 1971. Mengenai kematiannya, demikianlah tertulis di buku saku untuk mengenangnya, yang diterbitkan oleh *Buddhist Publication Society*, Srilanka:

“Walaupun dalam rasa sakit, ia tetap tenang dan tegar sepanjang hari. Ia masih menunjukkan rasa ceria, dan matanya sering berkedap-kedip. Ia menghadapi kematian sebagai seorang umat Buddha sejati, dengan sebuah pikiran yang hening, dan dalam pembebasan dan pemahaman yang mendalam.”

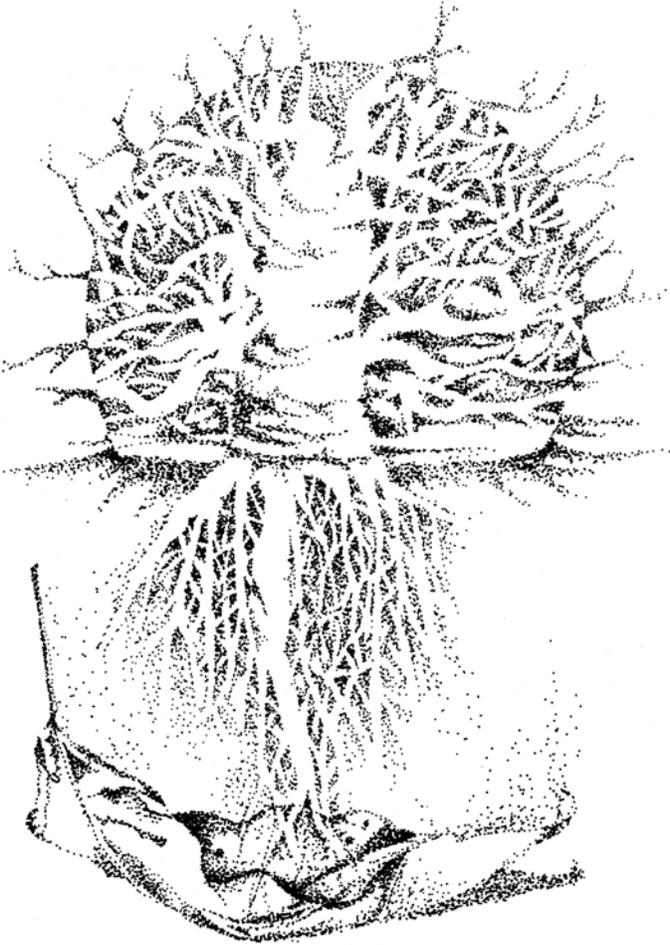
Story memasuki Rumah Sakit London dan “melihat bahwa tubuhnya melemah terlebih dahulu selama kira-kira 12 minggu”. Walaupun penderitaan yang dialaminya sungguh berat, ia menolak meminum obat-obatan yang seharusnya bisa mengurangi rasa sakitnya karena ingin mempertahankan pikirannya agar tetap waspada dan sadar sepenuhnya. Dan dengan demikian, obat-obatan dijauhinya selama beberapa minggu hingga empat hari sebelum kematiannya.

Bahkan pada malam hari (24 April 1971), dua hari sebelum kematiannya, walaupun bernapas melalui tabung oksigen, “ia tidak pernah mundur, masih tetap seperti sediakala, dan tidak henti-hentinya mengajarkan Dharma kepada para penjenguknya! ... Segera setelah ia diberi obat penawar rasa sakit, dan ditinggal selama beberapa menit, ia tertidur hingga meninggal pada jam 1.00 dini hari 26 April 1971.” Seorang cendekiawan Buddhis yang seringkali dipanggil untuk menemaninya, menulis, “Minggu-minggu terakhir beliau, sebagaimana saya katakan kepadanya, memberikan inspirasi dan teladan bagi kami semua.”

Umat Buddha yang berlatih sadar-penuh bisa menghadapi dengan baik rasa sakit dan kematian. Saya yakin bahwa di Malaysia, kita juga mempunyai yogi yang tekun seperti ini. Pasti ada banyak tokoh yang bisa dijadikan teladan. Akan tetapi, sebagai orang Asia, kita cenderung lebih tertutup dan malu untuk mengungkapkan perasaan dan emosi kita. Kita juga tidak membaca dan menulis sebaik atau sebanyak yang biasa dilakukan orang Barat. Jadi, bisa dipahami jika beberapa di antara kita tidak pernah mendengar tentang yogi hebat di daerah kita.

Secara pribadi, sekembali dari Burma tahun 1991, saya mendengar tentang bagaimana seorang rekan yogi saya meninggal dengan damai akibat kanker di Johor. Saya diceritakan oleh seorang dokter yang mengobatinya, bahwa di samping rasa sakitnya yang luar biasa, ia seringkali menolak morfin yang bisa meringankan beban rasa sakitnya. Walaupun secara fisik, tubuhnya telah hancur, secara mental ia masih sangat mantap dan kuat. Sebagai seorang yogi ia ingin tetap sadar sepenuhnya dan dengan jelas menghadapi akhir hidupnya. Ia tidak menginginkan obat-obatan untuk mematikan pikirannya. Dan saya diceritakan bahwa kematiannya adalah sebagaimana yang ia harapkan—tenang dan penuh damai.

Bahkan ketika penyakit itu menyerang tubuhnya, membuatnya sekurus kulit pembalut tulang, saya diceritakan bahwa ia masih bersikeras untuk bepergian, bahkan jikalau ia harus merangkak, untuk memberi derma, menawarkan makanan kepada biksu-gurunya yang telah mengajarkannya meditasi sadar-penuh, dan yang kepadanya ia senantiasa memberikan penghormatan yang tertinggi. Ketika meninggal, mereka menaburkan abu jenazahnya di sekeliling pohon Bodhi di tempat bermeditasi yang sering ia kunjungi, dan tempat ia memiliki banyak sekali kenangan bahagia.



Bahkan sekarang saya bisa ingat saat-saat bahagia yang kami berdua alami, ketika makan siang kami sering bersama-sama, dan juga saat-saat minum kopi bersama, persahabatan kental yang kami rasakan bersama. Saya ingat akan perhatiannya ketika saya menjadi biksu pada tahun 1987; ia menelepon saya di Penang dari Johor dan bertanya, “Sudahkah engkau memperhatikan ibumu? Apakah engkau memerlukan uang?”

Saya mengingat dirinya yang tidak tertandingi, energinya yang bersemangat, serta semangat untuk hidup, semangat dan kemampuan untuk ceria di saat-saat menghadapi kesulitan dan masalah besar. Ia sungguh-sungguh tidak takut akan kematian, sebagaimana dalam mengarungi hidup. Bahkan sekarang, saya bisa melihat wajahnya, cerah dan tersenyum. Saya bisa mendengarkan ia mengatakan, “Jagara, kematian macam apakah yang tidak bisa dihadapi seorang yogi? Rasa sakit apakah yang tidak bisa ditahannya?” Ya, saya mengenal Chew Teng, saya mengetahui: Kematian apakah yang tidak bisa kita hadapi? Rasa sakit apakah yang tidak bisa kita tahan jika kita memiliki sadar-penuh? Ya, betapa mengagumkannya sadar-penuh ini! Betapa mengagumkan! Betapa agungnya Buddha yang telah mengajarkan kita latihan sadar-penuh yang luar biasa ini!



Apakah Anda letih mendengar? Apakah Anda ingin mendengar lebih banyak lagi? Saya mengenal yogi yang lain. Ia adalah seorang wanita, yang juga tegar menghadapi kanker. Ketika saya mengunjunginya di rumah sakit setelah ia menjalani sebuah operasi untuk mengangkat tumornya, saya sangat terkejut ketika ia bangkit dari tempat tidurnya dan membungkuk di depan saya, melakukan sujud lima-titik yang biasa. Ketika saya memberitahukan kepadanya bahwa ia tidak boleh memaksakan dirinya karena baru saja menjalani

operasi, ia meyakinkan saya bahwa ia baik-baik saja. Ia sungguh tenang dan mantap. Tentu saja, ia sedang menghadapi hidup dengan baik. Ini membuat saya heran apakah saya bisa menghadapi hidup sebaik yang dia lakukan jika saya mengalami hal yang sama! Sebenarnya, saya diceritakan, bahwa sebelum menjalani operasi, ia meninggalkan tempat tidurnya di rumah sakit hanya untuk pergi ke wihara untuk melakukan derma yang biasa ia berikan kepada para biksu, dan kemudian kembali lagi—dan ini semua tanpa sepengetahuan kami karena ia tidak menceritakan kepada siapa pun tentang penyakitnya.

Setelah operasinya, dia telah menjalani radioterapi dan kemoterapi dengan pikiran yang sangat mantap dan efek samping yang secara mengejutkan minimum. Ia ceria dan penuh kesadaran, menjalani pekerjaan kantornya sebagaimana biasa. Rekan kantornya sangat terkesan dengan ketenangan dan efisiensi kerjanya, dan ketiadaan tegangannya yang mereka temui dari seseorang yang menderita kanker.

Apakah rahasia ketenangan mentalnya? Sadar-penuh tentunya. Ia melakukan usaha untuk memperhatikan sepenuhnya semua kegiatannya sehari-hari, dan ini sungguh-sungguh berhasil dicapainya. Ini membuatnya menjadi tenang dan mantap. Ia sendiri mengatakan kepada saya, “Yang Mulia, Dharma sungguh mengagumkan! Sadar-penuh benar-benar mengagumkan! Apa yang Anda katakan tentang pentingnya mempertahankan sadar-penuh di dalam semua kegiatan sehari-hari sangatlah benar. Dengan sadar-penuh, saya menemukan bahwa saya bisa melakukan pekerjaan saya dengan baik. Saya bisa bertahan pada saat ini. Ketika merasa sakit, saya bisa memperhatikan rasa sakit, dan rasa sakit itu akan menghilang! Ini sungguh mengagumkan!”

Ia terus-menerus bangun pagi sekali untuk melakukan meditasi duduk sebelum pergi bekerja. Ia melakukan usaha untuk mempertahankan sadar-penuh sepanjang hari. Ia mencoba untuk menemukan lebih banyak lagi waktu untuk melakukan meditasi dan retreat intensif. Kadang-kadang, ia masih datang dan memberitahukan saya, “Yang Mulia, Dharma sungguh mengagumkan!” saya tidak bisa berhenti tersenyum. Saya sangat bangga dan senang akan dia, sebagai seorang rekan yogi. Tentu saja, Dharma sangat mengagumkan. Seandainya saja kebanyakan dari antara kita mau berlatih seperti dia, dan menyadari betapa mengagumkannya Dharma yang telah diberikan Buddha kepada kita.

Sadar-penuh adalah obat bagi segala suasana. Baru-baru ini, ada seorang yogi yang mengalami kesengsaraan yang mengerikan di negara asing, menulis kepada saya, mengatakan bahwa sadar-penuhlah yang membuatnya tegar, bisa mempertahankan dirinya. Ia telah mengalami banyak trauma fisik dan kejiwaan, dan tentu saja ini telah mengakibatkannya menjadi takut setiap saat; ketakutan yang hanya bisa ia tangani melalui sadar-penuh. Ia menulis, “Bhante, Anda tidak mengetahui betapa banyak ketakutan yang telah saya kumpulkan, dan terkadang ini meledak dan saya akan jatuh ke dalam kondisi tertekan yang mendalam. Akan tetapi, untunglah sadar-penuh dan meditasi bisa menolong kesehatan saya setiap kali. Tanpa sadar-penuh, Bhante, saya mungkin telah mati atau gila.”

Tentu saja, sadar-penuh, sebagaimana dikatakan Buddha, menolong di mana-mana. Selama zaman Buddha, ketika Biksu Uttiya jatuh sakit, ia menyadari bahwa itulah waktu khusus baginya untuk mengumpulkan sadar-penuh. Oleh sebab itu, ia katakan, “Ketika penyakit datang, sadar-penuh saya bangkit. Penyakit datang: tidak ada tempat untuk kemalasan!”

Dan ketika Anuruddha, yang memiliki kekuatan batin penglihatan gaib, ditanya oleh rekan biksunya mengapa ia bisa bertahan sedemikian tenang ketika jatuh sakit, ia menjawab, “Itu adalah karena, rekan-rekan, pikiran saya diletakkan dengan kokoh pada Empat Landasan Sadar-penuh. Itulah sebabnya sensasi sakit pada tubuh tidak bisa mengganggu pikiran saya.”

Perlu kiranya menjadi jelas sekarang, bahwa sadar-penuh adalah latihan yang luar biasa. Semakin banyak kita mengembangkan keahlian untuk memiliki sadar-penuh, semakin banyaklah kita akan mampu menghadapi rasa sakit fisik dan mental. Latihan tidak boleh dibatasi hanya pada waktu ketika kita sedang melakukan meditasi formal. Sadar-penuh harus diperluas hingga ke kehidupan kita sehari-hari. Dengan demikianlah, sadar-penuh itu bisa menjadi cara hidup kita. Hanya dengan demikian, Ajaran dari Buddha bisa merupakan pengalaman yang hidup.

Semakin banyak kita berlatih dalam mengembangkan keahlian, semakin besarlah kemampuan kita untuk memperhatikan rasa sakit, menyelaminya, merasakannya, mengalami dengan sepenuhnya, tanpa menghindar darinya, tanpa ketakutan. Jika kita bisa melakukan hal-hal sedemikian, kita akan mampu menghargai betapa mengagumkannya sadar-penuh, bagaimana kita bisa mempertahankan ketenangan dan keheningan di dalam setiap kemelut badai.

KEBIASAAN

Sebagaimana dalam segala sesuatu, demikian pula mengenai latihan, harus dibiasakan. Jika kita tidak penuh perhatian sekarang ini, itu adalah karena kebiasaan kita—kebiasaan kita untuk lalai, membiarkan pikiran berkelana sehingga pikiran kita cenderung berada di mana-mana kecuali di tempat ini! Dan itu, harus kita sadari sekarang, bukanlah cara hidup. Kebiasaan adalah sesuatu yang sukar diubah:

itulah sebabnya disebut sebagai kebiasaan. Oleh sebab itu, bisa dipahami jika pada awalnya, kita akan menemukan kesulitan dalam mempertahankan sadar-penuh. Akan tetapi, kita tidak boleh tawar hati; kita tidak boleh menyerah. Kita tahu bahwa kebiasaan akan bisa ditanggulangi dengan kebiasaan, yaitu jika kita ingin menanggulangi suatu kebiasaan, kita harus menggantinya dengan yang lain, dengan menjalankan kebiasaan lain, dalam hal ini menjalankan kebiasaan sadar-penuh.

Dikatakan, bahwa setiap tindakan yang disengaja memiliki kecenderungan untuk terulang kembali. Prinsip yang sederhana yang muncul ialah bahwa kita hanya perlu mempertahankannya—mempertahankan latihan sadar-penuh, dan akhirnya segala sesuatu akan berada pada tempatnya; latihan akan maju bagaikan angin sepoi-sepoi yang berhembus dengan tenangnya; akan berlangsung tanpa kesukaran.

Dan ketika Anda telah mengalami kedamaian untuk berada pada saat ini, Anda akan menghargai dan menilai latihan sadar-penuh ini. Anda tidak membutuhkan orang lain untuk memberitahu Anda betapa baiknya latihan itu, dan mengapa Anda harus melatihnya. Karena Anda telah mengetahui sendiri—melalui pengalaman langsung. Dan itulah pengetahuan yang nyata, pengetahuan yang bermanfaat, yang berada di luar konsep dan gagasan. Ini adalah pengetahuan langsung. Ini adalah kebijaksanaan. Dan itu adalah sesuatu yang tidak ada seorang pun yang bisa memberikan kepada Anda. Penjelasan sebanyak apa pun tidak bisa membuat Anda mengalaminya. Itu semua masih berupa konsep. Hanya ketika Anda berlatih sendiri dan mengalaminya, Anda akan mengetahui, dan setelah pemahaman itu, tidak dibutuhkan pembicaraan atau penjelasan apa pun lagi.

Misalnya, jika seseorang telah mengalami Nirwana, apakah ia masih perlu dijelaskan seperti apakah Nirwana itu? Terutama jika

kita masih belum mengalaminya sendiri, dan hanya bergantung pada orang lain tentang konsep, atas apa yang telah kita dengar atau baca tentang Nirwana. Sadar-penuh bukanlah Nirwana. Akan tetapi, yang kita maksudkan ialah bahwa jika kita telah berlatih dan mengalami sadar-penuh ini, kita akan mengetahui dan menghargai keampuhannya. Dan lebih lanjut, kita harus ingat bahwa sadar-penuh ini, seperti yang dikatakan Buddha, adalah jalan menuju Nirwana, pembebasan dari semua penderitaan, penyadaran kebahagiaan tertinggi.

Semoga Anda semua berlatih dan mengalami sendiri kehebatan sadar-penuh—bagaimana latihan ini bisa memungkinkan Anda menghadapi dengan cukup mengagumkan rasa sakit dan penderitaan, dengan kehidupan dan kematian, dan bagaimana ini akhirnya bisa membawa kita melampaui rasa sakit dan kenikmatan, melampaui kehidupan dan kematian, melampaui semua dualisme—mencapai akhir perjalanan di Nirwana.



KETAHUILAH WAHAI RASA SAKIT



Ketahuiilah wahai Rasa Sakit!
engkau bisa mengakibatkan hal-hal yang terburuk sekalipun
menghancurkan tubuh saya ini
membuat saya kurus sehingga tinggal kulit pembalut tulang
meremukkan saya hingga menjadi bubur
mengiris-iris saya menjadi lapisan tipis
mencincang saya hingga menjadi potongan kecil
menggerus saya hingga menjadi serbuk
dan membuat tepung halus dari tulang-tulang saya.

Tetapi, ketetahuiilah wahai Rasa Sakit
engkau tidak akan bisa mengganggu pikiran ini!

Karena pikiran ini berada di atasmu
ia bisa mentertawakanmu
ia bisa menyanyi dan menari
ia bisa berenang dan berlari
ia bisa menonton dan menunggu
ia bisa bermeditasi.

Ketahuiilah wahai Rasa Sakit!
pikiran ini tenang
hening dan jernih
sadar sepenuhnya dan selalu tenang
di luar lingkaran pengaruhmu.

Jadi engkau bisa melakukan yang engkau inginkan
engkau bisa merenggut tubuh ini
engkau bisa menaklukkannya dengan sepenuhnya
tetapi pikiran ini, wahai Rasa Sakit
engkau tidak akan pernah bisa menguasainya!





“

Saya sendiri merasa dan juga mengatakan kepada umat Buddha lain bahwa Nirwana akan muncul kemudian.

Tidak usah terburu-buru mempertanyakannya.

Akan tetapi, jika dalam kehidupan sehari-hari, kita menjalankan kehidupan yang baik, jujur, penuh kasih, dengan belas kasih, dengan lebih sedikit egoisme, maka secara otomatis perbuatan ini akan menuntun menuju Nirwana.

Berlawanan dengan ini, jika kita membicarakan tentang Nirwana, membicarakan tentang filsafat, tetapi tidak banyak memperhatikan kehidupan sehari-hari, maka kita akan mencapai Nirwana yang aneh, tidak akan mencapai Nirwana yang benar, karena latihan sehari-hari Anda tidak ada. Kita harus menerapkan Ajaran di dalam kehidupan sehari-hari.

~ Dalai Lama

“

5 | Sehari Sadar-Penuh

Pernahkah Anda mencoba hidup sehari dengan sadar-penuh? Ini berarti perubahan dari cara hidup Anda yang biasa lalai. Cobalah hidup sehari dengan sadar-penuh, dan Anda akan menemukannya sebagai perubahan yang diharapkan. Dengan hidup penuh perhatian, kita mengalami setiap momen secara penuh, dan dengan ketenangan. Ini adalah cara hidup yang damai—suatu pengobatan yang baik bagi pola kehidupan biasa kita yang penuh dengan ketegangan. Dengan sadar-penuh, kita bisa menjadi tenang di tengah-tengah pergolakan dan kekacauan. Kita bisa menjadi mantap dan konsisten. Akan tetapi, sejak awal buku ini belumkah kita diceritakan tentang kebajikan sadar-penuh? Jadi, yang tertinggal ialah berlatih dan menemukannya untuk diri Anda sendiri.

Bagaimana kita menjalankan sehari sadar-penuh? Mulai dari bangun tidur, tentunya. Lihatlah, apakah bisa membangunkan diri Anda bahkan sebelum Anda membuka mata. Ya, perlukah Anda membuat catatan mental untuk bisa bangun sebelum mata Anda terbuka? Dan dapatkah Anda memperhatikan maksud untuk membuka mata sebelum membukanya dengan penuh kesadaran? Tidak mudah bagi Anda untuk mengamati bahwa Anda bisa bangun sebelum membuka mata. Jika pada awal Anda tidak bisa melakukannya, tidak apa-apa. Anda masih bisa memperhatikan bahwa Anda telah bangun setelah membuka mata Anda.

Atau, mungkin Anda biasanya dibangunkan oleh jam beker. Lalu, bisakah Anda sadar bahkan sebelum membuka mata Anda dan memperhatikan suara, “Dengarkan, dengarkan,” setelah bunyi jam

beker itu berhenti? Dan dapatkan Anda dengan sadar menjulurkan tangan untuk mematikan bunyi jam beker itu? Dan bisakah Anda membuka mata dengan sadar seperti disebutkan di atas? Atau apakah Anda biasanya bangun dengan sebuah lompatan terkejut dan mulai meraba-raba dengan sembarangan untuk mematikan bunyi jam beker? Menarik untuk memperhatikan bagaimana kita biasanya bangun tidur, bukan?

Di hari lain, saya mencoba untuk bangun dengan penuh kesadaran dan saya senang untuk melaporkan bahwa hal itu bisa dilakukan. Ini bukanlah sesuatu yang sukar untuk diraih. Oleh karena saya telah berbicara begitu banyak tentang sadar-penuh, saya kira bahwa hanya akan bijaksana jika saya sendiri yang pertama berusaha melakukannya. Jadi, ketika akan tidur, saya katakan kepada diri saya sendiri bahwa saya akan bangun dengan sadar pada esok pagi. Saya menyetel jam beker untuk berbunyi pada jam 4.45 dini hari. Ketika jam itu berbunyi pada jam 4.45 tepat, saya bisa memperhatikan bunyinya, sadar akan pendengaran saya. Jam beker saya bisa berbicara, dan terdengar suara yang berulang-ulang kali berbunyi: “Sekarang jam 4.45 dini hari. Sekarang jam 4.45 dini hari.” Saya tetap diam. Saya tidak segera mematikan bunyinya. Saya sadar bahwa saya telah bangun. Saya masih belum membuka mata. Saya menjulurkan tangan dengan penuh kesadaran untuk mematikan jam beker. Dan kemudian dengan sadar-penuh, saya membuka mata, pertama-tama memperhatikan niat saya untuk membuka mata, dan kemudian secara penuh sadar membuka mata.

Saya memeriksa pikiran saya untuk mengetahui jenis pemikiran apakah yang bercokol di dalamnya. Alangkah menyenangkan, isinya ialah tentang sebuah buku yang telah saya tulis dan yang sedang menunggu untuk dicetak. Terjadi keterlambatan dan saya jadi memikirkannya ketika hendak tidur. Ketika bangun tidur, pemikiran

itu masih berada di dalam pikiran saya. Ah! Betapa mencemaskannya pikiran ini. Saya melanjutkan untuk melihat betapa banyak lagi latihan sadar-penuh yang saya butuhkan sebelum saya bisa bebas dari kecemasan. Saya memperhatikan pemikiran dan kemudian membangkitkan badan saya dengan perlahan-lahan serta penuh kesadaran dari tikar saya di lantai.

Mohon jangan salah paham. Saya menceritakan kejadian ini *tidak* untuk menunjukkan bahwa saya bisa bangun dengan penuh kesadaran. Tidak, ini tentu saja bukan maksud saya, juga tidak akan benar bagi saya untuk melakukan hal yang sedemikian. Tidak, maksud saya hanyalah untuk menekankan bahwa sama seperti Anda, saya sedang mencoba, dan lebih lanjut, untuk memberikan kesan pada Anda bahwa ini bisa terlaksana jika kita berusaha. Dengan cara ini, saya pikir Anda akan bisa menjadi lebih yakin. Oleh sebab itu, kita saling berbagi pengalaman dan gagasan pribadi kita.

Pada kenyataannya, Anda akan terkejut bahwa cukup sedikit orang yang bangun dengan penuh kesadaran. Saya telah, di dalam pembabaran Dharma, mendesak orang-orang untuk memperhatikan momen mereka bangun tidur. Dan cukup sedikit yang melaporkan bahwa mereka bisa melakukannya. Dan mereka sangat menyukainya, cara bangun dengan penuh kesadaran ini. Seakan-akan seseorang telah memulai dengan awal yang baik. Jadi, jika Anda masih belum melakukannya, Anda sekarang bisa mencobanya.

Dan setelah memperhatikan bahwa Anda telah bangun, Anda bisa memperhatikan pikiran Anda. Anda bisa memperhatikan kondisi dan komposisi pikiran Anda. Misalnya, Anda masih saja pusing, mengantuk, atau setengah sadar? Perhatikanlah kemudian kondisi mengantuk itu. Apakah Anda hendak meneruskan untuk tidur, dan apakah Anda sedang memilih untuk bangun, atau melanjutkan tidur

selama “beberapa saat lagi”? Lalu, perhatikan apa yang terjadi di dalam pikiran Anda, keinginan Anda untuk tidur sedikit lebih lama lagi. Atau apakah Anda memiliki beberapa pemikiran lain?

Apakah Anda tidak sabar menghadapi hari baru? Atau apakah Anda telah merasa tahu akan apa yang akan terjadi di toko pada hari itu? Apakah Anda masih memikirkan suatu masalah yang telah Anda bawa ke tempat tidur pada malam sebelumnya? Atau apakah Anda telah merencanakan apa yang akan dikerjakan pada hari itu?

Ya, cukup menarik untuk mengamati jenis pemikiran yang menempati pikiran Anda ketika bangun, bukan? Jika kita sadar sepenuhnya, kita akan bisa mengamati isi pikiran kita tanpa rasa takut atau cemas. Kita bisa mengakui dan menerima apa pun yang muncul. Dan dalam ketenangan sadar-penuh, kita bisa menanggapi dengan bijaksana dan terampil. Kita akan tahu bagaimana menghadapi dengan bijaksana dan bertindak sesuai dengannya.

Guru meditasi Thich Nhat Hanh menyarankan bahwa ketika bangun, kita harus memikirkan hal yang positif. Beliau telah mengarang sebuah ayat yang indah yang bisa kita baca atau renungkan ketika bangun tidur:

*Bangun tidur pagi ini, saya tersenyum
24 jam yang baru ada di hadapan saya
saya berjanji untuk hidup sepenuhnya pada setiap momen
dan melihat pada semua makhluk dengan mata belas kasih.*

Pemikiran sedemikian bijaksana ialah *yoniso manasikara*—perenungan bijaksana, tekad yang benar. Buddha mengajarkan kepada kita untuk berlatih *yoniso manasikara*. Berbicara secara luas, *yoniso manasikara* adalah setiap jenis usaha untuk menempatkan

pikiran sedemikian sehingga membangkitkan kondisi yang bermanfaat yang membebaskan kita dari kotoran batin.



Setelah memperhatikan bahwa Anda telah bangun, apa yang harus Anda perhatikan kemudian? Niat Anda untuk bangun, tentunya. Ya, perhatikanlah niat Anda, dan sadarlah sepenuhnya ketika Anda bangkit dari tempat tidur. Apa yang biasanya Anda lakukan kemudian? Saya duga Anda akan menuju ke kamar kecil untuk mencuci muka dan sedikit menggerak-gerakkan badan sendiri. Baiklah, sadarilah sepenuhnya ketika Anda berjalan menuju kamar kecil. Waspadailah langkah yang Anda tapaki, dan ketika Anda mencapai pintu kamar kecil, jangan langsung menjulurkan tangan Anda untuk membuka pintunya. Perhatikanlah niat Anda untuk membuka pintu itu, niat Anda untuk merentangkan tangan, dan kemudian barulah merentangkannya secara penuh kesadaran. Ketika tangan Anda menyentuh gagang pintu, perhatikanlah sensasi yang Anda rasakan, seperti suhu dingin atau kekerasan gagang itu. Kemudian, bukalah pintu dan masuklah ke dalam kamar mandi dengan sadar-penuh.

Dengan cara yang sama, Anda bisa mencoba untuk sadar sepenuhnya semampu Anda atas segala hal kecil yang Anda lakukan. Perhatikanlah niat Anda untuk meraih pasta gigi. Perhatikanlah ketika Anda menjangkaunya. Perhatikanlah ketika Anda menekan pasta Anda ke sikat gigi. Curahkan perhatian ketika Anda menyikat gigi, mengumur mulut, memoleskan sabun, dan membersihkan wajah Anda, dan ketika Anda melapnya. Anda bisa merasakan dinginnya air. Anda bisa memperhatikan sentuhan handuk di wajah Anda ketika Anda melap.

Ketika Anda menggerak-gerakkan badan atau melakukan olahraga kecil, Anda harus memperhatikannya dengan sepenuhnya; karena Buddha telah menginstruksikan bahwa bahkan ketika membuang air kecil maupun besar, seorang yogi harus sadar sepenuhnya dan memahaminya dengan jelas. Jadi, Anda bisa memperhatikan sensasi yang muncul ketika duduk atau berjongkok di toilet, dan sensasi yang berhubungan dengan buang air kecil maupun besar. Pemikiran cenderung untuk timbul ketika kita membuang air kecil maupun besar. Pikiran kita berkelana ke sana ke sini. Kita bisa mengamati pemikiran yang berkelana dan memeriksa pemikiran yang tidak bermanfaat atau sia-sia. Jika kita harus berpikir, maka kita harus melakukannya dengan maksud yang jelas dan secara efektif.

Jika Anda secara normal memulai hari Anda dengan mandi, dalam hal yang sama, perhatikanlah sepenuhnya semua kegiatan atau pergerakan yang terlibat ketika Anda mandi. Anda bisa merasakan dan mengamati dinginnya badan Anda ketika air menyentuh tubuh Anda itu. Anda bisa memperhatikan menyabun, menggaruk, mengeringkan, dan seterusnya. Dan Anda bisa merenungkan ketika mandi:

*Memandikan tubuh ini
Saya penuh-perhatian
Sama seperti saya membersihkan
kotoran dari tubuh ini
Semoga saya juga membersihkan
kotoran batin dari pikiran.*

Tentu saja, Anda memahami bahwa air hanya bisa membersihkan kotoran fisik; air tidak bisa membersihkan kotoran batin. Oleh karena itu, kita perlu mengucurkan “air pembersih” sadar-penuh.



Setelah Anda menyelesaikan kegiatan di kamar mandi, dan ketika Anda berjalan kembali ke kamar Anda, Anda harus sadar-penuh. Demikian pula, ketika Anda membereskan tempat tidur dan melipat selimut.

Alangkah baiknya memulai suatu hari dengan suatu periode meditasi duduk. Jadi, setelah Anda membersihkan dan menyegarkan tubuh, Anda seharusnya duduk dan memperhatikan pikiran dan tubuh Anda. Duduk nyaman dengan kaki bersilang, tubuh Anda tegak di atas selimut yang dilipat atau bantal meditasi. Bersikap santailah. Lemaskan semua otot anda. Amatilah tarikan napas dan hembusan napas, atau sensasi di tubuh, atau naik dan turunnya rongga perut ketika Anda bernapas. Atau cukuplah memperhatikan bahwa Anda sedang duduk dan menyadari sensasi sentuhan antara pantat Anda dengan bantal. Perhatikanlah pula pemikiran Anda yang bangkit dan berlalu, pikiran yang berkelana, dan bawalah ke saat ini. Sungguh menenangkan dan melegakan ketika seseorang bisa berada di saat ini saja dan bersikap santai, mengesampingkan untuk sesaat semua pemikiran dan percakapan dalam pikiran. (Rincian tentang bagaimana melakukan meditasi duduk bisa Anda temukan di buku tentang latihan meditasi.)

Anda harus duduk selama yang Anda mampu, katakanlah selama sejam, atau tiga puluh menit, atau bahkan 15 menit jika Anda tidak memiliki waktu. Walaupun memang benar bahwa kebanyakan orang sangat sibuk dan merasa mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan meditasi formal, akan menguntungkan diri Anda sendiri jika Anda berkesempatan melakukannya. Latihan ini akan memberikan Anda suatu awal yang baik pada hari tersebut. Ini akan membantu Anda untuk menjadi tenang dan sabar sepanjang hari. Jika Anda menyisihkan waktu untuk berlatih, seperti bangun lebih awal di pagi hari, Anda tidak akan menyesal melakukannya. Sekarang, Anda akan

berterima kasih karena menjadikannya sebagai suatu kebiasaan; Anda akan menerima hadiah berupa kerangka pikiran yang lebih mantap dan ceria.

BERPAKAIAN

Setelah duduk bermeditasi, Anda harus melanjutkan untuk mempertahankan sadar-penuh. Anda harus memperhatikan sepenuhnya saat-saat Anda mengganti pakaian. Apakah Anda terikat sekali pada pakaian? Apakah Anda gemar bersolek, membuat diri Anda cantik atau terlihat cantik? Tentu saja Anda semua menyukainya. Bahkan para biksu ingin memiliki jubah yang bagus dan terlihat indah. Selama zaman Buddha, ada seorang biksu yang begitu terikat pada jubahnya sehingga setelah meninggal, ia dilahirkan sebagai seekor kutu di jubahnya!

Sekarang juga, para biksu menyukai jubah halus, yang terbuat dari bahan yang bagus. Mereka menyukai warna-warna tertentu. Ada yang menyukai warna coklat, beberapa kuning atau jingga, dan beberapa merah! Ya, di Burma beberapa biksu mengenakan jubah merah. Beberapa *sayadaw* (guru) memprotes bahwa jubah merah bukanlah warna yang cocok bagi seorang biksu, tetapi tidak menghentikan sejumlah biksu dari mengenakan jubah merah. Bahkan ketika memilih suatu warna yang cocok, seperti coklat, terdapat berbagai tingkat kepekatan warna coklat untuk dipilih. Seorang biksu mungkin menyukai tingkat kepekatan tertentu. Kadang-kadang ia akan berusaha untuk mewarnai jubahnya untuk mendapatkan warna dengan tingkat kepekatan yang tepat. Itulah yang pernah saya lakukan.

Biksu juga ingin mengenakan jubahnya dengan rapi agar terlihat menarik dan necis. Mereka akan melakukannya secara berlebihan dan menjadi terlalu memperhatikan penampilan fisik. Kadang-kadang,

setelah selesai mencukur, saya akan melihat ke kaca dan berpikir bahwa saya kelihatan lebih bagus sebagai seorang biksu tanpa rambut daripada ketika saya adalah seorang awam yang berambut! Ya, saya harus mengakui bahwa ini sia-sia, dan sangat tidak pada tempatnya bagi seorang biksu yang berkepala gundul! Akan tetapi, dalam segala kejujuran, kami harus mengakui bahwa walaupun secara eksternal, kami telah meninggalkan kehidupan duniawi, ini tidak berarti bahwa ketamakan dan keterikatan kami secara otomatis terjauhkan pula. Tidak, dibutuhkan lebih dari sekedar penolakan eksternal untuk menghapuskan kotoran batin di dalam diri akan ketamakan, kebencian, dan kegelapan batin; dibutuhkan banyak sadar-penuh dan latihan untuk mencapainya.

Inilah alasan Buddha menasihati para biksu untuk merenung ketika mereka mengenakan kebutuhannya sehingga mereka tidak akan terikat pada jubah, makanan, obat-obatan, dan tempat tinggal. Dalam hal jubah, seorang biksu harus merenungkan bahwa jubah itu tidak untuk dipakai supaya menjadi bagus, tetapi hanya untuk menutupi tubuh, melindungi seseorang dari udara dingin dan serangga, memungkinkan seseorang untuk bermeditasi, serta mengakhiri keterikatan dan penderitaan.

Sebagai umat awam, walaupun demikian, Anda mungkin akan memiliki lebih banyak keterikatan pada pakaian dibandingkan dengan biksu. Ini disebabkan banyaknya jenis pakaian dan mode yang tersedia sekarang ini. Juga terdapat banyak penekanan terhadap usaha mempercantik diri seseorang, dalam berpakaian dan merias diri. Iklan-iklan di koran, majalah, televisi, radio, papan iklan, dan sebagainya sangat membebankan. Semua ini terus-menerus dan tanpa rasa kasihan membombardir Anda. Tersedia konsultan kecantikan dan rias wajah, kontes kecantikan dan model pakaian yang terlihat mewah, penawaran obral demi obral pakaian, sepatu, tas, permata indah, dan

banyak lagi—siapa yang bisa tahan? Jadi, setiap orang tersapu oleh air pasang. Bahkan pria menjadi korban pengaruh iklan dan budaya pakaian secara terselubung. Mereka juga berpakaian dengan modis untuk mengimbangi para wanita! Mereka juga memiliki parfumnya, penata rambut yang belajar di London atau Paris, pusat perawatan rambut dan klinik kulit pria yang bisa menghilangkan garis-garis kerut dan jerawat!

Kehidupan berlangsung lebih sederhana bagi seorang biksu. Seorang biksu bisa merasa puas dengan dua pasang jubah. Sehingga keterikatannya (pada barang-barang, corak warna, dan lain-lain) dapat dibatasi pada kedua potong jubah itu. Ia tidak perlu memikirkan kemeja atau celana apakah yang akan dipakai hari ini, warna kemeja yang bagaimana agar sesuai dengan warna celana yang mana. Kedua jubah ini warnanya sama, dan semua jubah dirancang seragam. Sehingga ia mengenakan satu jubah dan menggantinya jika ia merasa perlu untuk menyuci yang satu lagi. Kemudian, ia akan mengenakan yang lain yang juga terlihat sama: tidak ada orang yang tahu akan perbedaannya. Ini sangat sederhana dan ekonomis; menyenangkan dan praktis. Oleh karena pernah menjadi umat awam sebelum menjadi seorang biksu, saya mengetahui dan menghargai kesederhanaan dalam pemilikan dua potong jubah saja.

Jadi, Anda perlu sadar sepenuhnya ketika sedang mengganti atau mengenakan pakaian. Cukup beralasan untuk memahami bahwa Anda tidak bisa sekedar melepaskan keterikatan pada pakaian, atau keinginan Anda untuk tampil menarik. Kami tidak meminta Anda untuk melakukan hal sedemikian. Akan tetapi, kami mengatakan bahwa yang kami butuhkan hanyalah penerapan yang sederhana dan ramah akan sadar-penuh, itu saja. Yang dibutuhkan ialah mengamati pikiran kita—pemikiran, keinginan, dan keterikatan yang muncul. Kita harus menyadari keterikatan itu dan menerimanya. Itulah kita.

Begitulah seharusnya kita. Kita harus memahami dan menerima diri kita apa adanya.

Pemahaman dan pengamatan inilah yang diperlukan. **Inilah tanah tempat kebijaksanaan bisa tumbuh.** Ketika kita melihat keterikatan kita, biasanya kita sedikit terkejut. Kita akan melihat kedangkalan dan piciknya beberapa kegiatan kita, dan masalah serta penderitaan yang harus kita hadapi sebagai akibatnya. Sikap menyerah akan muncul secara perlahan dan wajar. Kita menjadi memilih kesederhanaan secara sukarela. Kita akan dengan sendirinya menyederhanakan hidup kita. Anda tidak perlu takut akan sikap menyerah ini. Perubahan ini berlangsung secara bertahap dan alami, dan bukanlah suatu proses yang menyakitkan, tetapi yang sangat tidak menyengsarakan dan memang diharapkan.

Dengan hidup sadar-penuh, Anda akhirnya akan bertanya pada diri Anda sendiri, “Apakah saya memerlukan sedemikian banyak pakaian, apakah saya memerlukan sedemikian banyak kemeja dan celana, begitu banyak sepatu dan tas, begitu banyak parfum dan kosmetik, begitu banyak kartu kredit dan benda-benda untuk meningkatkan gengsi? Seperti apakah tubuh yang saya manjakan ini, wajah yang saya rias ini? Bagaimanakah bentuk dan rupa yang padanya saya terikat selama ini? Apakah ini akan bertahan untuk selama-lamanya? Pernahkah ada orang yang berhasil melepaskan diri dari usia tua dan kematian?”

Kemudian, Anda mungkin lebih lanjut mengajukan pertanyaan abadi yang telah dipikirkan oleh filsuf sejak awal zaman, “Siapakah saya ini? Apakah kehidupan ini? Bagaimana kita bisa berada di bumi ini? Untuk apakah ini semua?” Jika Anda melanjutkan latihan sadar-penuh, secara terus-menerus mengamati apa yang terjadi di dalam tubuh dan pikiran Anda, Buddha menjamin, Anda akan pada akhirnya menemukan jawabannya.



Jadi, kita memerlukan sadar-penuh pada setiap waktu. Kita menemukan semakin banyak segi tentang diri kita ketika kita mengamati tubuh dan pikiran kita ini. Dalam berpakaian, Anda bisa sadar penuh akan pakaian yang Anda pilih, pemikiran yang muncul di dalam pikiran anda. Anda harus memperhatikan pergerakan fisik yang terlibat dalam berpakaian, gerakan yang harus Anda lakukan. Anda juga bisa merenungkan nasihat Buddha kepada kita, untuk berpakaian tidak demi kecantikan, tetapi hanya untuk menutupi tubuh ini. Jika Anda mengenakan tali pinggang (sabuk), Anda bisa merenungkan bahwa Anda sedang mengikatkan sadar-penuh di tubuh Anda sehingga Anda bisa hidup dengan lebih waspada, penuh pertimbangan dan kepekaan—baik untuk diri Anda sendiri maupun orang lain. Dengan cara ini, tidak ada kegiatan yang terlalu sepele bagi kita untuk dijadikan lahan berlatih sadar-penuh dan sikap penuh pertimbangan yang bijaksana.

TENTANG MEMPERCANTIK DIRI SESEORANG

*Mengenakan perhiasan ini
saya penuh perhatian
saya tahu bahwa ini hanyalah
kecantikan luar;
ini tidak akan bisa memperindah
kecantikan dalam.
Kecantikan sejati berada di dalam hati.
Semoga saya bisa memperindah hati saya
dengan polesan
kedamaian dan kegembiraan,
kasih sayang dan belas kasih.*



MAKAN

Setelah berpakaian, apakah kegiatan Anda selanjutnya? Saya kira sarapan sedang menunggu. Sekali lagi, seperti halnya dalam meminum teh, Anda harus sadar akan semua proses fisik dan mental yang terlibat ketika makan. Anda bisa mengamati keinginan dalam pikiran akan makanan, dan Anda bisa makan dengan sadar-penuh. Jika Anda sedang mengoleskan mentega ke roti, lakukannya dengan sadar-penuh. Demikian juga jika Anda sedang menggunakan sumpit untuk memakan bihin atau kuetiaw. Anda bisa mengamati pergerakan tangan Anda, membawa makanan itu ke mulut, menyentuhnya, mengunyahnya, mengecap rasanya, dan menelan. Jika Anda merasa perlu berbicara, lakukanlah dengan sadar-penuh—yaitu setelah Anda mengunyah dan menelan, dan tidak dengan mulut penuh makanan, yang dianggap sebagai kebiasaan buruk.

Jika kita penuh perhatian, kita akan bisa menjadi lebih peka akan apa yang kita masukkan ke dalam lambung, dan apakah makanan itu baik bagi kita atau tidak. (Akan kecil kemungkinan kita memiliki masalah pada pencernaan dan lambung.) Kita bisa mengamati keterikatan kita pada makanan dan kemelekatan kita pada citarasa. Kita bisa mengamati rasa jijik terhadap makanan yang tidak kita sukai, dan kegembiraan mental atau antusias kita akan makanan yang kita gemari. Dengan sadar-penuh, kita bisa makan, seperti yang dinasihatkan oleh Buddha, dengan lebih banyak rasa adil dan kebijaksanaan—makanan itu lebih ditujukan untuk kesehatan kita daripada untuk memanjakan diri kita. Dengan cara ini, jika ada sesuatu yang tidak terlalu nikmat bagi kita, kita masih bisa memakannya dengan sadar-penuh demi kesehatan kita. Kita tidak perlu merasa kecewa atau kesal. Kita bisa menjadi lebih tenang. Dan jika makanan tersebut rasanya enak, kita bisa memandangnya bagaikan sebuah bonus atau kejutan yang menyenangkan.

Jika Anda sadar sepenuhnya dan merenungkan secara mendalam, Anda akan merasakan bahwa proses makan sebenarnya adalah suatu jenis penderitaan. Kita tidak bisa menahan rasa lapar. Tanpa makanan kita tidak bisa hidup. Jadi, semua di antara kita harus berjuang dan bekerja keras dalam berbagai cara untuk mencari uang agar bisa mendapatkan makanan yang kita butuhkan untuk hidup. Kemudian, ketika makanan mencapai lambung kita, ini bukan akhir dari proses itu. Yang tidak terserap oleh tubuh akan menjadi air seni dan tinja, dan perlu dikeluarkan dari tubuh. Ini sungguh bau dan menjijikkan. Kadang-kadang kita menjadi sakit karena bakteri atau racun di dalam makanan. Penyakit yang menyangkut pencernaan, buang-buang air, dan masuk angin menjadi masalah yang umum.

Orang-orang menghabiskan banyak waktu, masalah, dan uang untuk mempersiapkan dan menghiasi makanan, tetapi makan hanya menghabiskan waktu beberapa menit. Kadang-kadang tidaklah Anda pikirkan bahwa kegiatan itu tidak diperlukan? Dan apabila seseorang harus memuntahkan ketika ia telah mengunyah, makanan yang sebelumnya terlihat menarik dan menggigitkan, sekarang akan menjadi tidak lebih daripada muntahan anjing. Bahkan ia sendiri tidak sudi memakannya kembali! Jika kita bisa merenung dengan cara yang mendalam, kita akan memahami bahwa penderitaan berakar pada makanan dan usaha kita untuk mencarinya. Kemudian, kita akan makan dengan lebih sedikit keterikatan dan lebih banyak kebijaksanaan.

Oleh karena orang-orang harus mengalami sedemikian banyak kesulitan dalam menyiapkan makanan bagi kita, tidaklah kita perlu berterima kasih, setiap kali kita makan, untuk makanan yang kita terima? Saya kira orang Kristen memiliki latihan yang baik untuk berdoa sebelum dan setelah makan. Sebelum makan, mereka akan memohon agar Tuhan mereka memberkati mereka dan makanan

yang mereka makan, dan setelah makan, mereka akan berterima kasih kepada Tuhan mereka yang telah memberikan makanan kepada mereka. Di dalam agama Buddha, kita pun bisa berterima kasih kepada orang-orang yang menyediakan makanan kepada kita, bukan? Pada kenyataannya, saya kira ini adalah hal yang lebih berarti untuk dilaksanakan. Ini adalah tanda penghargaan dan terima kasih. Dalam segala-galanya, Buddha juga selalu menasihati kita untuk berterima kasih atas apa yang kita terima, baik jumlahnya sedikit maupun banyak. Beliau terutama menginstruksikan para biksu untuk memancarkan *metta* (kasih sayang) kepada mereka yang menyediakan makanan bagi biksu, dan memakannya dengan rasa terima kasih, penuh kesadaran, tanpa ketamakan. Jadi, bilamana kita memakan makanan, kita, baik biksu maupun orang awam, harus merenung dan berterima kasih. Kita bisa memancarkan *metta* kepada mereka yang mempersiapkan dan melayani kita dengan makanan. Dan tentu saja, agar makanan tersebut menjadi berharga, kita harus memakannya dengan sadar-penuh. Di sini ada bahan untuk dipikirkan:

*Memakan makanan, saya penuh perhatian
Menyendok, membawanya (ke mulut)
menyentuh, mengunyah, mengecapi rasanya, menelan
saya sadar sepenuhnya pada makanan itu
saya dengan penuh hormat mengakui keberadaannya.*

*Saya tidak melupakan orang yang berbaik hati
yang membawakan saya makanan ini
dan banyak orang yang
harus membanting tulang untuk menghasilkannya
sehingga saya bisa makan
dan menjadikan lambung saya penuh
Setulus-tulusnya, saya harus senantiasa berterima kasih.*

*Saya tidak lupa
pada banyak orang dan anak-anak
di belahan dunia lain
yang harus hidup tanpa makanan
yang tidak mempunyai cukup makanan.*

*Saya berjanji untuk makan dengan penuh kesadaran
dan menemukan cara dan sarana
di mana saya bisa berperan
untuk mengurangi penderitaan kemanusiaan.*



Apakah Anda memperhatikan bagaimana rasanya makan dengan penuh kesadaran? Apakah Anda pernah mengamati bahwa kita tergesa-gesa untuk makanan, mengunyah, menelan, mengeluarkan air liur, berbicara, mengulurkan tangan untuk mengambil makanan lagi—semuanya pada waktu yang bersamaan? Terutama di meja makan yang memuat sepuluh orang, kita bertindak bukan tidak berbeda dari setan kelaparan. Tentu saja, sebagai seorang biksu, saya tidak lagi makan di meja sepuluh-orang lagi. Akan tetapi, saya masih mengingat kehidupan saya sebagai orang awam dulu. Ya, itulah kita—semuanya dengan tidak sabar menunggu pelayan yang cantik membawakan makanan. Mata dan lambung kita menjadi cerah dan berantisipasi ketika akhirnya melihat makanan datang. Dan tidak lama setelah piring makanan itu dihidangkan, makanannya akan habis! Sepuluh tangan menjulur ke depan dan membuatnya habis dalam seketika. Kemudian, kita menunggu dengan lapar untuk lebih banyak makanan lagi. Saya ingat ikan kukus adalah makanan yang paling terkenal. Kami mengambilnya dari segala arah, kepala, ekor, sirip, perut. Dan jika tulangnya bisa dimakan, kami pasti telah menghabiskannya. Dengan

berpikir ke masa silam, saya bisa mengatakan bahwa sebenarnya kita tidak memakan makanan; makanan itulah yang memakan kita.



PERGI BEKERJA

Saya percaya kami telah memberikan Anda banyak bahan makanan bagi pikiran, dan kita harus berpindah ke topik selanjutnya tentang sehari sadar-penuh. Apa yang Anda lakukan setelah makan pagi? Jika setelah bersarapan di rumah, Anda harus pergi bekerja, Anda harus melangkah ke luar rumah dengan penuh perhatian. Ini penting, bukan? Mulailah hari Anda dengan langkah yang penuh perhatian. Saya menyarankan agar Anda memperhatikan sepenuhnya, terutama ketika mengenakan sepatu. Bagi pria, mereka juga perlu memperhatikan sepenuhnya ketika memakai kaos kaki. Demikian pula ketika memasukkan kaki Anda ke dalam sepatu. Rasakan kontak antara kaki dengan sepatu. Perhatikan sensasinya. Jika Anda inginkan, Anda bisa merenungkan beberapa baris kalimat berikut ini:

*Mengenakan sepatu ini
saya memperhatikan sepenuhnya
saya mengetahui sensasi sentuhan
antara kaki dan sepatu.*

*Mengenakan sepatu ini
saya memperhatikan sepenuhnya
saya mengenakan sepatu sadar-penuh.*

*Dengan sepatu ini saya akan mengambil
langkah-langkah
sadar-penuh*

*langkah-langkah
kedamaian
langkah-langkah
kasih sayang dan belas kasih.*

Dan Anda melangkah keluar dari rumah dengan cerah, dengan pikiran yang tenang, hati yang penuh damai, dan Anda mengambil langkah yang damai.

Bagaimana Anda pergi ke tempat kerja? Jika Anda mengendarai mobil, Anda harus sadar sepenuhnya ketika berjalan ke mobil. Anda harus sadar sepenuhnya ketika membuka kunci dan membuka pintu mobil Anda, dan ketika Anda membungkukkan badan untuk masuk ke dalam mobil. Pada kenyataannya, kita harus senantiasa sadar sepenuhnya ketika membuka sebuah pintu demikian pula membuka semua pintu, termasuk pintu mobil, banyak sekali dalam sehari.

Anda bisa memperhatikan sepenuhnya semua proses yang terlibat dalam mengemudi kendaraan. Memasuki kunci mesin, menyalakan mesin, melepaskan rem tangan, menekan kopling, memasukkan gigi persneling, dan menyetir. Anda bisa merasakan tangan Anda di kemudi mobil, memutar, mengerem, memperlambat, mempercepat, dan seterusnya. Anda waspada akan jalan yang ada di depan Anda dan lingkungan terdekat dengan Anda, mempertahankan kehati-hatian sehingga tidak ada kecelakaan yang bisa terjadi.

Anda juga seharusnya memperhatikan pikiran Anda, waspada akan pengelanaannya dan pembelokannya ke sana dan ke sini, ketika Anda mengendarai mobil. Anda bisa sadar akan pemikiran Anda yang muncul dan lenyap. Anda bisa mengamati isinya. Apakah itu merupakan pemikiran yang tidak bermanfaat? Anda bisa memeriksanya. Anda bisa membawa pikiran Anda kembali ke saat

sekarang. Anda mencoba untuk lebih mencurahkan sadar-penuh ketika menyetir mobil—sebenarnya ini adalah yang paling penting yang Anda sedang lakukan saat ini. Anda bisa mengatakan kepada pikiran Anda untuk tidak berpikiran terlalu banyak. Anda santai, mengetahui bahwa Anda akan berpikir, merencana, dan bekerja secara lebih baik dengan pikiran yang tenang dan hening.

Kebanyakan di antara Anda menghabiskan banyak waktu di jalanan, di atas roda mobil Anda atau sebagai seorang penumpang. Seringkali, emosi Anda mendidih ketika berada di jalan. Anda mungkin merasa terganggu oleh orang yang tidak hati-hati, yang memotong atau menyusup ke jalan anda. Lalu, ada kemacetan lalu lintas yang membuat Anda naik darah. Anda sedang terburu-buru untuk tiba di tempat tujuan. Dan lampu lalu lintas kelihatannya bersecongkol melawan Anda. Mengemudi menjadi perang urat saraf. Sungguh cara hidup yang mengerikan!

Karena Anda telah menghabiskan banyak waktu untuk mengendarai kendaraan, Anda harus bertekad untuk menjadikan kegiatan mengemudi mobil suatu hal yang menyenangkan. Janganlah menjadi bingung. Tetaplah di masa ini. Tenang dan santailah. Walaupun ketika Anda sedang terjebak kemacetan lalu lintas, tenang dan bersantailah. Jangan panik. Jika Anda berada dalam kemacetan, Anda berada dalam kemacetan. Dan tidak peduli betapa marah dan mengamuknya Anda, Anda tidak akan bisa keluar dari kemacetan itu dengan segera. Jadi, Anda seharusnya santai dan nikmati, atau merangkak sajalah. Ya! Nikmatilah merangkak! Pandanglah ini dari segi yang positif. Gerakan melambat baik bagi kita karena kita terlalu sering bergerak cepat. Dan “penyakit terburu-buru” ini, menurut para ahli medis, dewasa ini mempercepat proses penuaan pada kebanyakan orang.

Jadi, jika Anda sedang terjebak kemacetan lalu lintas, Anda harus santai dengan berlatih sadar-penuh. Perhatikan ketidaksabaran Anda dan keinginan untuk menyusul mobil di depan Anda. Bersikaplah santai dengan mewaspadai napas Anda—tarikan napas dan hembusan napas, atau naik dan turunnya rongga perut. Anda juga harus memberitahukan diri Anda sendiri: *dengan menarik napas, saya menenangkan diri saya. Dengan menghembuskan napas, saya tersenyum*, dua atau tiga kali (sebagaimana disarankan oleh Yang Mulia Nhat Hanh). Pada kenyataannya, ketika Anda sedih atau kecewa, Anda bisa berbalik ke napas Anda, dan menenangkan diri sendiri dengan setiap tarikan dan hembusan napas. Ini akan membawa Anda kembali ke sifat sejati Anda—orang yang menarik dan anggun seperti Anda (sebelum Anda kehilangan sadar-penuh).

Ketika Anda dihentikan oleh lampu merah, jangan kecewa. Pandanglah ini dari segi yang positif. Lihatlah lampu merah bukan sebagai musuh untuk dikalahkan, melainkan sebagai teman yang mengingatkan Anda ke masa sekarang. Ya, lampu ini menyala dan memberitahukan Anda, “Apakah Anda telah melupakan sadar-penuh? Kembalilah ke saat ini. Sadarlah sepenuhnya.” Dengan cara ini, lampu merah dan rambu lalu lintas dapat menjadi pengingat sadar-penuh bagi kita. Ini adalah cara yang bijaksana untuk mengingatkan diri kita sendiri agar kembali ke sadar-penuh. (Dan sekali lagi, ini disarankan oleh Yang Mulia Nhat Hanh.)

Seperti yang telah kita katakan sebelumnya, membawa kendaraan haruslah dijadikan kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan itu bisa Anda gunakan untuk bersantai, mengemudilah dan sadar-penuh. Tidak perlu membalap untuk mencapai tempat kerja Anda. Lagi pula, apakah lagi yang menunggu Anda, selain pekerjaan! Tentu saja, ini tidak berarti Anda bisa menghindari pekerjaan atau sengaja terlambat tiba di tempat kerja. Anda masih bisa mengatur

waktu Anda sedemikian sehingga tepat waktu. Akan tetapi, jika Anda terjebak kemacetan yang berada di luar kemampuan Anda, apakah yang bisa Anda lakukan kecuali bersabar dan santai. Jika Anda mengetahui cara mengemudi yang penuh kesadaran ini, mengemudi akan menjadi menyenangkan, waktu untuk bersantai. Kemudian, bahkan di tengah suatu kemacetan, Anda bisa tenang. Dan Anda bisa mengatakan kepada teman Anda, “Tahukah Anda, mengemudi sangatlah menyenangkan.”



Ketika Anda tiba di tempat tujuan, Anda harus memarkir kendaraan Anda dengan sadar-penuh, membuka pintu, keluar dari mobil, menutup pintu, dan menguncinya dengan penuh kesadaran. Dan Anda berjalan menuju kantor Anda atau tempat kerja dengan penuh kesadaran, memperhatikan jalan Anda, memperhatikan setiap langkah yang Anda ayunkan. Alangkah baik jika Anda bisa memarkir kendaraan Anda pada jarak tertentu dari kantor Anda sehingga Anda harus berjalan untuk beberapa saat. Berjalan adalah olahraga yang baik dan para dokter mengatakan, bahwa pada umumnya kita kurang berjalan. Kita menjadi semakin menempel pada tempat duduk. Jadi, sungguh baik untuk berjalan, terutama ketika kita bisa melakukannya dengan penuh perhatian. Sama halnya, ke mana pun Anda pergi, akan baik untuk memarkir kendaraan Anda pada jarak yang sedikit agak jauh dari tempat tujuan, lalu Anda berjalan. Jika Anda menumpang bus, Anda bisa turun pada jarak sejauh satu tempat perhentian dan berjalan.

Kita harus belajar untuk berjalan lagi. Sekarang ini, kita tidak mengetahui bagaimana untuk berjalan. Mengapa? Karena sebagaimana dikatakan oleh Yang Mulia Nhat Hanh, langkah kita bukanlah langkah ketenangan, melainkan langkah kecemasan dan kekhawatiran. Jika

Buddha berada di sini sekarang ini, Beliau akan melihat di dalam jejak langkah kita semua kecemasan dan kekhawatiran. Oleh sebab itu, kata Nhat Hanh, meditasi berjalan adalah belajar bagaimana berjalan dengan tenang. Semua penderitaan dan kecemasan kita bisa menghilang ketika kita berjalan. Setiap langkah akan menjadi suatu langkah kedamaian, suatu langkah yang memberikan jejak kasih sayang dan belas kasih. Betapa mengagumkan dan baiknya dikatakan oleh Yang Mulia!

Jika kita mengambil langkah sadar-penuh, memperhatikan perjalanan kita, tetap tenang dan hening, setiap langkah yang kita ambil akan menjadi langkah damai. Dengan damai seperti ini di dalam hati, kita bisa berhenti sejenak dan menghargai keindahan bunga yang bermekaran di sisi jalan raya atau jalan setapak. Kita bisa melihat ke dalam mata seorang anak kecil dan melihat kegembiraan atau kebahagiaan yang muncul dari wajahnya.



MENUMPANG BUS

Jika Anda tidak mengendarai mobil pribadi tetapi menumpang kendaraan umum untuk pergi bekerja, prinsip yang sama akan sadar-penuh juga bisa diterapkan. Anda bisa memperhatikan sepenuhnya ketika menunggu di perhentian bus. Anda bisa sadar akan posisi berdiri Anda dan sensasi di tubuh Anda. Anda bisa memperhatikan pemikiran, kondisi mental, atau suasana hati Anda. Anda bisa memperhatikan proses menunggu, atau ketidaksabaran, atau kebosanan, atau yang lain. Anda bisa mengamati orang yang berlalu-lalang. Tentu saja, Anda harus memperhatikan sepenuhnya ketika menaiki bus. Jika banyak orang berdesakan dan berkerumun, Anda bisa waspada akan ketidaknyamanan, dan Anda bisa mengamati reaksi mental Anda terhadap kondisi itu.

Saya ingat ketika saya masih seorang awam dan menumpang bus untuk pergi bekerja. Beberapa di antara bus itu telah miring ke satu sisi, dan kita harus duduk menghadap satu sama yang lain. Saya selalu mengherankan kehidupan di dalam bus. Kita, umat manusia, semuanya pergi bekerja di pagi hari. Saya melihat banyak wajah. Mereka adalah orang asing bagi saya, sebagaimana saya juga terhadap mereka. Saya heran apa yang sedang mereka pikirkan, apa yang terlintas di dalam benak mereka ketika mereka duduk atau berdiri di dalam bus yang penuh sesak, di tengah-tengah asap kendaraan yang mengepul, dan suara mesin, serta keramaian kendaraan. Saya selalu merasa sedih setelah sejenak memikirkan apa yang saya kerjakan di tengah kerumunan itu, menjalankan kehidupan yang seperti itu, dan melakukan pekerjaan yang saya lakukan. Tidak jarang pula kemudian saya berpikir untuk menjadi seorang biksu. Saya rasa cukup baik untuk mengasingkan diri bermeditasi serta mencoba menemukan apakah kegunaan ini semua. Saya senang saya berhasil mencapainya. Saya senang, saya adalah seorang biksu sekarang. Rekan kerja saya sering mengatakan kepada saya, “Saya sungguh iri pada Anda, Christopher. Saya berharap saya juga bisa pergi seperti Anda.” Ia masih bekerja di sana. Saya kira dia terlalu banyak komitmen dan banyak yang harus ditanggung. Saya bisa memahami dan bersimpati terhadapnya di sana, seperti ia mungkin simpati dengan saya di sini, melupakan pesta makan dalam hidup ini dan hiburan yang menggiurkan yang masih bisa ia nikmati.

Kita telah melantur. Akan tetapi, ya, apakah kita adalah biksu atau umat awam, kita bisa berlatih sadar-penuh. Inilah yang penting. Biarlah saya mengakhiri sehari sadar-penuh kita. Jika Anda harus berjalan menaiki tangga untuk mencapai kantor, Anda harus memperhatikan sepenuhnya ketika menapaki anak tangga. Jika Anda memakai lift, Anda harus sadar ketika berdiri di dalam lift, menekan tombol, dan seterusnya. Akan lebih baik, sebagaimana yang telah dikatakan sebelumnya, untuk berjalan menaiki tangga daripada

menggunakan lift. Ini adalah olah raga yang baik, dan pada waktu yang bersamaan kita bisa berlatih sadar-penuh.

Untuk mencapai kantor, Anda harus berjalan dengan tenang ke dalamnya. Sapalah rekan kerja Anda dengan senyum. Anda akan bisa menemukan bahwa ketika Anda memulai hari Anda dengan sedemikian baiknya, Anda akan cukup ceria dan cerah, serta senyum Anda akan cukup alami. Ketika Anda menjadikan ini sebagai kebiasaan, rekan kerja Anda akan cukup terkesan dengan ketenangan Anda. Mereka mungkin akan menanyakan Anda rahasia di baliknya. Dan Anda akan bisa memberitahukan mereka semua tentang sadar-penuh! Yah, setelah Anda memasuki kantor, ingatlah untuk duduk dengan penuh kesadaran, menjatuhkan badan Anda dengan perlahan ke kursi Anda. Dan inilah Anda, Anda siap untuk memulai hari kerja Anda. Tentu saja, apa yang telah kita uraikan hanyalah sebuah skenario. Terdapat banyak kemungkinan variasi lain, bergantung pada rutinitas Anda, apakah Anda adalah seorang ibu rumah tangga, seorang guru, seorang pekerja, seorang dokter, seorang pengacara, dan seterusnya; apakah Anda sedang bersepeda, mengendarai sepeda motor, menyetop kendaraan untuk menumpang, dan sebagainya. Tidak menjadi masalah. Rutinitas Anda mungkin bervariasi, tetapi Anda menerapkan prinsip sadar-penuh. Anda bisa sadar sepenuhnya pada semua situasi. Anda bisa sadar sepenuhnya pada apa yang sedang Anda kerjakan, apakah itu memasak, menyapu, membersihkan, mencuci piring, berkebun, ataupun melakukan pekerjaan lain.

Misalnya, dalam menyapu lantai, Anda bisa memperhatikan dengan sepenuhnya pergerakan lengan Anda ketika mengayunkan sapu. Dan Anda bisa merenungkan:

Menyapu lantai

saya memperhatikan sepenuhnya.

Sama seperti saya menyapu bersih debu ini

Semoga saya menyapu 84.000 debu kotoran batin saya.

Bahkan ketika menekan saklar lampu, Anda penuh perhatian. Anda bisa memperhatikan niat Anda dan tindakan yang mengikutinya. Di sini, ada sajak lain untuk membantu Anda merenung:

*Menekan saklar
saya memperhatikan sepenuhnya.
Saya sadar bahwa saya merentangkan tangan,
ketika saya menyentuh saklar
dan saya menekan.*

*Kelengahan ialah kegelapan
sadar-penuh adalah terang
Dengan menyalakan lampu
saya memperhatikan sepenuhnya.*

*Saya menyalakan lampu kewaspadaan
cahaya belas kasih,
semoga berkas kegembiraan dan kebahagiaan
bersinar senantiasa pada semua makhluk.*



CARA HIDUP YANG MENJANJIKAN

Seperti yang Anda hargai sekarang, terdapat begitu banyak hal di masa sekarang yang padanya bisa Anda terapkan sadar-penuh. Ada begitu banyak hal untuk disadari sepenuhnya, lalu mengapa pikiran Anda harus selalu berkeliaran tanpa perlu, dari masa sekarang ke masa lampau atau masa depan? Cukup menarik untuk memahami bagaimana rasanya jika kita bisa hidup dengan benar-benar di saat ini, dengan sedikit sekali frekuensi mondar-mandir yang tidak dibutuhkan ke masa lampau atau mendatang, bukan? Ini adalah cara hidup yang

menantang dan menjanjikan. Ini melibatkan jenis keyakinan dan kepercayaan tertentu—keyakinan dan kepercayaan di dalam diri kita sendiri untuk mampu melepaskan masa lampau atau mendatang, dan untuk hidup di saat ini. Ini sama seperti meninggal pada setiap momen yang telah lalu dan terlahir kembali di setiap momen yang baru. Ini adalah cara hidup yang segar, segar dalam arti bahwa dengan cara ini pikiran kita akan senantiasa segar dan cermat, terbuka dan peka.

Beberapa orang mungkin meragukan tentang cara hidup ini. Mereka mungkin mengatakan bahwa jika kita menerapkan sadar-penuh sedemikian caranya dalam segala yang kita kerjakan, bukankah kita akan menyerupai robot atau zombi? Dan apa, mereka mungkin menanyakan, yang salah dengan pemikiran dan perencanaan? Pertama-tama, jauh dari menjadi robot, kita akan menjadi lebih manusiawi dan peka jika kita menerapkan sadar-penuh dengan teratur. Ini disebabkan ketika kita memiliki sadar-penuh, kita akan lebih cermat dan waspada akan apa yang terjadi ketika kita memberikan perhatian yang penuh pada apa yang terjadi di saat sekarang ini. Dengan hidup secara ini, kita benar-benar hidup di saat ini; cara hidup lain yang lalai ialah bagaikan zombi dan orang mati. Buddha mengatakan hal ini di dalam Dhammapada:

Kesadaran adalah jalan menuju tanpa-kematian.

Kelengahan adalah jalan menuju kematian.

Barangsiapa yang sadar tidak akan mati.

Yang lengah seakan-akan telah mati.

Orang yang sadar sepenuhnya akan waspada dan peka. Ia mengetahui apa yang sedang terjadi di dalam pikiran dan tubuhnya. Ia mengamati suasana hati dan kondisi mentalnya, ketakutannya dan kecemasannya, kegembiraan dan kesedihannya, kesombongan dan kecongkakannya, keraguan dan kebimbangannya, rencana dan

ambisinya. Ia bisa menyadari. Ia bisa menerima. Ia bisa memahami. Ia mengetahui dan menyadari kekurangannya, keterbatasannya, dan kelemahannya. Ia bisa bersikap ramah dan memaafkan. Sama seperti ia memahami dirinya dan kekurangannya dengan lebih baik, ia juga memahami teman-temannya, bahwa mereka juga akan menghadapi suasana hati dan temperamen yang sama, ketakutan dan kecemasan yang sama, kegembiraan dan kesedihan, harapan dan kekecewaan yang sama. Dari pemahaman ini, muncullah kesabaran, toleransi, pertimbangan, kasih sayang, dan belas kasih. Dengan cara ini, orang yang sadar akan tumbuh dalam pemahaman dan kepekaan. Oleh sebab itu, telah dikatakan, *“sadar-penuh memupuki pohon pemahaman, yang darinya bunga indah kasih sayang dan belas kasih bermekaran.”* Sanggahan bahwa ia bagaikan sebuah robot tidak bisa bertahan lagi; karena latihannya sungguh berlawanan sifatnya, sungguh mendalam, sederhana tetapi kaya.

Sama halnya dengan memikirkan dan merencanakan, tentu saja kita harus merencana dan berpikir. Kami tidak mengatakan bahwa dengan berlatih sadar-penuh, kita bisa berhenti berpikir dan merencana. Memikirkan dan merencanakan adalah aspek penting dari kehidupan. Akan tetapi, apa yang seringkali terjadi ialah bahwa kita tidak berpikir atau merencana dengan baik. Bukankah demikian? Kita cenderung membayangkan secara berlebihan, merencanakan secara berlebihan, hingga kita menjadi bingung, cemas, dan takut, hingga tidak bisa makan dan tidur! Dan ketika berhasil, kita bisa menjadi sombong dan bangga, melupakan awal kita yang merendah. Ketamakan, kebencian, dan kegelapan batin dapat menjadi bahkan semakin jelas terlihat. Dan pada waktu yang bersamaan, terdapat ketakutan dan kecemasan akan kehilangan apa yang telah kita dapatkan. Masih ada kekecewaan dan frustrasi, masih terdapat banyak keinginan dan nafsu.

Buddha mengatakan dengan tepat bahwa orang biasa adalah gila. *Puthujjano ummattako*. Kepada Buddha dan semua makhluk yang mencapai pencerahan, kita tidak bisa dianggap suci selama kita masih terbakar oleh api ketamakan, kebencian, dan kegelapan batin. Walaupun demikian, ketika sadar sepenuhnya, kita menjadi lebih bisa melihat dan peka. Kita melihat dengan lebih jelas apa yang memotivasi dan mendorong kita. Dengan melihat secara demikian, kita akan bisa dengan lebih baik memeriksa kotoran batin kita. Kita akan bisa, dalam konteks ini, menjadi kurang gila, dan dengan demikian, menjadi sedikit lebih sehat.

Hidup di saat ini juga memungkinkan kita melihat betapa energi mental kita dihambur-hamburkan oleh pemikiran sia-sia akan masa lampau atau kecemasan akan masa depan. Sadar-penuh dapat membawa kita secara perlahan kembali ke masa sekarang, momen ini. Kita bisa hidup dengan lebih cerah, lebih ceria. Hidup dengan cara ini akan membawakan ketenangan dan kedamaian. Dan dengan ketenangan ini, kita akan bisa berpikir dengan lebih baik, merencana dengan lebih baik. Jadi, seperti yang bisa Anda lihat, sadar-penuh menuntun pada ketenangan, kejernihan, kebersihan dari kotoran batin, serta pemikiran dan perencanaan yang lebih baik. Akan tetapi, tentu saja Anda tidak boleh menerima begitu saja ucapan saya. Lakukanlah latihan; laksanakanlah sadar-penuh dan buktikanlah sendiri.

Dengan sadar sepenuhnya, kita tidak akan menjadi acuh dan tanpa berperasaan. Seperti yang telah dikatakan terdahulu, kita akan menjadi bahkan lebih peka dan penuh pengertian. Kita bisa mengalami rasa sakit dan kesenangan, serta mengenalinya sebagaimana adanya. Jika kita tidak menanggapi kesenangan dengan kemelekatan, atau rasa sakit dengan kebencian, bukan berarti kita tidak merasakan apa-apa. Tidak, sebenarnya kita merasakannya dengan lebih

mendalam, sedemikian dalam sehingga menyusup ke dalam sifat sejatinya, dan memandang mereka sebagaimana adanya—sebagai kesenangan yang *sementara* atau menyakitkan. Jenis respons ini muncul bukan dari tanpa-perasaan, melainkan dari kebijaksanaan yang telah diresapi dan dipahami dengan benar; seseorang menanggapi dengan kebijaksanaan, kebijaksanaan akan ketidakterikatan dan ketidakbencian. Oleh sebab itu, Buddha mengatakan, “*Kenikmatan indrawi, wahai para Biksu, tidaklah kekal. Semua ini bersifat salah, kosong, dan ilusi belaka. Semua ini adalah tipuan penyulap; tipuan, wahai para Biksu, yang membuat si dungu terpana.*”

Lebih lanjut, ketika penuh perhatian, kita akan memperhatikan bahwa kita secara terus-menerus diserang oleh ketamakan, kebencian, dan kegelapan batin. Kita bisa memahami bagaimana orang lain juga sedang diserang seperti kita. Kita akan menyadari bahwa jika mereka tidak mampu untuk sadar-penuh akan kotoran batin ini, tidaklah mengherankan jika mereka akan menanggapi dengan lebih banyak kemelekatan, keterikatan, kebencian, atau ketidaktahuan. Kita bisa berempati dengan orang lain, memahami dan menerima mereka sebagaimana mereka adanya. Pada waktu yang bersamaan, tidaklah berarti bahwa kita harus merasa lebih baik atau lebih tinggi daripada mereka; karena kita semua ada dalam kapal yang sama, terombang-ambing di samudra *samsara*, akan kelahiran dan kematian, kebingungan, dan ketidaktahuan.

Dengan sadar-penuh, kita bisa melihat dengan lebih baik keegoan dan kemunafikan kita. Kita akan bisa melihat ketamakan, niat jahat, dan motif tak benar kita. Kita akan menjadi lebih rendah hati. Kita akan melihat bahwa diri kita sendiri masih memiliki begitu banyak hal yang perlu dibenahi. Menyadari cacat di dalam diri, kita bisa melakukan sesuatu terhadapnya. Kita bisa, dengan bantuan yang terus-menerus dari sadar-penuh, mengubahnya menjadi lebih baik.

Kita bisa mengamati dan memeriksa kotoran batin ketika muncul di dalam pikiran kita. Menyadarinya adalah langkah awal untuk mengawal mereka ke pintu keluar dari pikiran.

Lebih lanjut, kita akan bisa menanggapi dengan lebih banyak pertimbangan dan kepekaan pada orang lain. Mengetahui bagaimana diri kita sendiri membenci jika diperlakukan semena-mena, dieksploitasi, atau diperalat, kita juga tidak akan memperlakukan orang lain dengan semena-mena, tidak mempedulikan perasaan mereka, atau tidak berhati-hati, tidak mentolerir, dan cepat marah. Jadi, sekarang harus menjadi jelas, bagaimana, melalui sadar-penuh, kita menjadi, dengan berbagai cara, lebih peka dan penuh pengertian.

SADAR-PENUH DI TEMPAT KERJA

Marilah kita melanjutkan hari sadar-penuh kita. Dalam hari kerja Anda, terdapat, sebagaimana yang telah dikatakan sebelumnya, begitu banyak hal untuk disadari sepenuhnya. Anda bisa menerapkan sadar-penuh ketika Anda berdiri atau duduk. Kita duduk dan berdiri dalam jumlah yang tidak terhitung banyaknya selama sehari. Anda pertama-tama bisa memperhatikan niat untuk berdiri atau duduk, dan kemudian melakukannya dengan sadar-penuh. Ini adalah salah satu cara untuk membawa pikiran kembali ke masa sekarang, untuk berada di tempat ini dan saat ini. Saya telah mencobanya dan merasakan bahwa sangat bermanfaat. Setelah beberapa kali, Anda akan menemukan bahwa Anda tidak akan bisa berdiri dan duduk tanpa sadar-penuh. Sadar-penuh Anda akan berbalik kepada Anda. Perhatian itu datang dengan sendirinya.

Setiap saat, Anda juga bisa memperhatikan sepenuhnya posisi duduk Anda, sensasi di dalam tubuh Anda, pernapasan Anda, dan kondisi pikiran Anda. Ketika Anda lelah, Anda bisa duduk di kursi,

beristirahat, menutup mata Anda, dan bermeditasi, katakanlah 5, 10, 15 menit. Anda bisa “mematikan” semua pemikiran, serta hanya memperhatikan tarikan napas dan hembusan napas Anda, atau naik dan turunnya rongga perut. Atau Anda bisa waspada akan duduk dan sentuhan Anda, yaitu posisi duduk tegak dan sentuhan pantat Anda pada tempat duduk. Anda juga bisa memperhatikan kondisi pikiran Anda, rasa lelahnya. Setelah bermeditasi sejenak, Anda akan merasa lebih segar dan baik, seperti baterai yang diisi ulang, dan menjadi lebih seimbang untuk terjun ke dalam pekerjaan Anda lagi.

Ketika Anda berjalan dari satu tempat ke yang lain, sadariilah. Ingatlah untuk mengambil langkah kedamaian! Anda bisa memperhatikan langkah Anda. Anda bisa memperhatikan kondisi pikiran Anda. Anda bisa mengamati pemikiran yang datang dan berlalu. Anda bisa menenangkan pikiran Anda dan menjadi lebih damai. Anda seharusnya juga bisa memperhatikan sepenuhnya langkah Anda ketika berjalan ke toilet, dan ketika Anda melemaskan otot badan.



Menjawab telepon bisa menjadi latihan yang baik bagi sadar-penuh. Daripada terburu-buru mengangkat gagang telepon, biarkanlah telepon itu berdering dua atau tiga kali sebelum dijawab. Tidak perlu terburu-buru. Anda bisa memperhatikan suara deringan itu, dan merenungkannya sebagaimana disarankan oleh Yang Mulia Nhat Hanh:

*Dengar, dengar
suara yang mengagumkan ini
membawa saya kembali ke saat sekarang.*

Benar, pertama-tama suaranya mungkin kedengaran sama sekali tidak merdu. Apakah, sebenarnya, yang begitu menarik dalam suara deringan telepon? Akan tetapi, jika itu adalah telepon yang telah lama ditunggu-tunggu dari seseorang yang dicintai, deringan telepon akan terdengar merdu di telinga. Dan jika kita telah mengembangkan suatu kebiasaan akan mengingatkan diri sendiri untuk sadar-penuh, suara deringan telepon dapat juga menjadi terdengar mengagumkan; karena bagi kita, itu bukan lagi suara yang biasa, tetapi suatu pengingat untuk kembali ke sadar-penuh.

Agama lain mempunyai cara yang mengagumkan untuk mengingatkan pengikut mereka agar kembali berdoa. Lonceng gereja, misalnya, mengingatkan umat Kristen untuk menghadiri kebaktian Minggu. Dan orang Islam memanggil sesama umat Islam untuk berdoa lima kali sehari. Betapa mengagumkannya latihan ini! Dalam dunia materialistis kita ini, kita perlu diingatkan berkali-kali untuk kembali ke diri sejati kita, untuk mempertimbangkan bahwa ada yang lebih baik untuk dijalankan daripada sekedar mengejar kesenangan dan kemenangan duniawi. Umat Kristen dan Islam memiliki pengingat mereka sendiri, tetapi apa yang dimiliki umat Buddha?

Kita memiliki lonceng dan gong di wihara. Ini digunakan untuk berbagai tujuan, seperti memanggil biksu untuk membaca doa. Akan tetapi, tidak ada praktik yang seragam, seperti yang dilakukan umat muslim. Akan mengagumkan jika setiap wihara Buddha memiliki lonceng sadar-penuh. Dan lonceng itu bisa dibunyikan, katakanlah lima kali sehari. Dan setiap kali kita mendengar bunyi lonceng itu, kita harus menghentikan apa pun yang kita lakukan untuk kembali ke diri sejati kita (yaitu sifat tanpa-diri). Kita bisa waspada akan napas, senyum, dan mendapatkan kembali ketenangan kita, kedamaian dalam pikiran dan hati kita. Ya, kita harus kembali ke sadar-penuh.

Akan tetapi, karena kita masih belum memiliki keseragaman di sini, kita bisa, ketika mendengar lonceng wihara, menganggapnya sebagai pengingat untuk kembali ke sadar-penuh. Juga, tidakkah kita bisa, ketika mendengarkan bunyi lonceng gereja atau panggilan berdoa bagi muslim, mengikuti rekan kita berbahagia dan merenungkan:

*Dengar, dengar
suara yang mengagumkan ini
membawa saya kembali ke diri sejati.
Sama seperti burung kembali ke sarangnya
kita juga harus kembali ke sarang kita
sarang sadar-penuh.*

Jadi, dengan mendengar suara deringan telepon, Anda bisa mendapatkan kembali sadar-penuh. Anda bisa menjadi waspada akan napas Anda. Anda bisa memancarkan *metta* (kasih sayang) kepada orang-orang yang berada di saluran telepon itu. Kemudian, dengan sadar-penuh, rentangkanlah tangan Anda dan perhatikanlah ketika tangan Anda menyentuh gagang telepon itu, dan ketika Anda mengangkatnya serta membawanya dekat ke telinga anda. Perhatikanlah sensasi sentuhan ketika Anda menekankan gagang telepon ke daun telinga Anda.

Berikanlah sadar-penuh Anda kepada orang di saluran telepon itu. Ingatlah bahwa momen yang paling penting, selalu ialah SEKARANG—momen saat ini. Dan orang yang paling penting ialah orang yang sedang berbicara dengan Anda, atau sedang Anda hadapi. Jadi, ketika mendengarkan telepon, momen itu adalah momen yang paling penting, dan lawan bicara yang berada di saluran telepon pada momen itu adalah orang yang paling penting. Oleh sebab itu, Anda memberikan kepadanya perhatian yang penuh dengan mendengarkan secara simpati apa yang sedang dikatakannya. Dalam kondisi sadar-

penuh itu, Anda akan menemukan bahwa Anda juga mampu bertindak dengan bijaksana. Anda akan mengetahui bagaimana mengatakan hal yang tepat. Ini akan muncul secara spontan dan alami.

Ketika Anda menjawab telepon dengan cara ini, lawan bicara di telepon adalah yang paling beruntung. Mengapa? Pertama, karena Anda telah memancarkan *metta* (kasih sayang) kepadanya, bahkan sebelum Anda mengangkat gagang telepon. Anda sedang mengirim getaran positif kepadanya. Karena Anda telah menempatkan diri Anda dalam kerangka pikiran yang sedemikian baik, ia akan menerima respons dan pemahaman yang baik dari anda. Di sisi lain, jika Anda telah berada dalam kerangka pikiran yang buruk, lalu apakah yang akan Anda kirimkan kecuali getaran yang negatif dan tidak ramah. Dengan berada dalam suasana hati yang tidak ramah, Anda bahkan bisa mendamprat mereka. Akan tetapi, sekarang oleh karena sadar-penuh Anda, Anda berbicara dengan ramah dan manis. Dan Anda juga memberinya sadar-penuh. Jadi, Anda bisa melihat betapa beruntungnya dia!

Ketika Anda saling berbicara, alangkah baiknya untuk mengingatkan kita sendiri untuk mengeluarkan kata-kata yang harmonis, tidak saling bertentangan; kata-kata yang bisa menyenangkan dan memberi semangat, tidak menyakitkan dan membuat orang lain kecewa. Di sini, ada beberapa kalimat untuk dipikirkan:

*Berbicara dengan orang lain
(melalui telepon atau bertatap muka)
saya memperhatikan sepenuhnya
saya mengetahui bahwa kata-kata saya
dapat menempuh jarak sejauh ribuan mil
dan mengakibatkan penderitaan atau kebahagiaan.*

*Saya berjanji untuk berbicara dengan sadar-penuh
dengan kata-kata yang ramah
dan irama yang lembut
dan hanya menyebarkan kebahagiaan.*

*Tidakkah Buddha berbicara dalam kebenaran?
Tidakkah suara Beliau menyenangkan Patacara yang menangis
dan membawanya kembali ke suasana ceria?
Tidakkah suara Beliau melunakkan Anggulimala yang keras
dan menghentikan pembunuhan membabi buta
yang dilakukannya?*

*Oleh sebab itu saya, seorang siswa Buddha,
mengikuti jejak langkah Guru saya,
hanya akan mengucapkan kata-kata yang menyenangkan
kata-kata yang menceriakan
dan kata-kata kasih sayang
kata-kata penuh perasaan
dan kata-kata penyembuhan
kata-kata yang bagaikan sinar matahari
yang bisa membuat pendengar saya tersenyum dan tertawa,
kecemasan dan masalah mereka terlupakan
dan menjadi sehat seperti sedia kala kembali.*

Ketika pembicaraan telepon itu berakhir, jangan lupa untuk menutup telepon itu dengan sadar-penuh, sadar akan tindakan meletakkan gagang telepon, melakukannya dengan lembut. Sama halnya, jika Anda akan menelepon, Anda harus melakukannya dengan sadar-penuh, menyadari saat-saat Anda mengangkat telepon dan memutar nomor, dan senantiasa tenang dan sabar. Pada waktu yang bersamaan, Anda memancarkan metta kepada orang yang sedang Anda hubungi. Ini adalah cara menelepon yang sangat memuaskan.

Cobalah dan lihatlah apakah ini benar atau tidak. Cara normal kita untuk tergesa-gesa melakukan sesuatu tidaklah mendukung bagi kesehatan mental kita, juga tidak benar-benar menghemat waktu. Sebagaimana dikatakan pepatah, *semakin diburu semakin lambat jadinya*, atau *melakukan secara terburu-buru, akan menyesal ketika telah santai*. Dengan melakukan sesuatu dalam suasana buru-buru, kita tidak akan bisa melakukannya dengan baik. Respons kita cenderung menjadi kacau. Kita menjadi semakin stres dan bingung. Ini adalah sifat yang menyedihkan dalam kehidupan. Akhirnya, kita kelelahan atau bingung.



Di dalam kehidupan sehari-hari, seringkali Anda mengalami marah atau tersinggung, bingung atau kecewa, cemas atau khawatir. Anda bisa mengamati semua kondisi pikiran anda. Anda akan memahami dengan lebih baik diri Anda sendiri secara demikian. Anda bisa melihat bagaimana bingungnya atau kecewanya Anda bisa alami setiap saat. Dan dalam pengamatan itu juga, Anda akan merasakan bahwa diri Anda tenang, menjadi semakin tenang dan sabar. Anda akan bisa berhubungan dengan orang-orang di kantor, atau tempat kerja Anda, dengan bijaksana, terampil, penuh pengertian, dan belas kasih.

Anda tidak hanya akan bisa memperhatikan kondisi pikiran yang tidak membahagiakan; ketika Anda bahagia atau senang, Anda juga bisa memperhatikan kondisi mental yang bergembira dan menyenangkan. Anda bisa memahami juga bahwa ini hanyalah suatu kondisi mental, bahwa ini bersifat sementara, bukan sesuatu yang bisa Anda lekat, dan bahwa akhirnya ini akan berlalu. Anda menjadi tidak akan terikat atau melekat padanya. Anda akan hidup lebih seimbang dan bahagia dengan cara ini. Ada kebijaksanaan dalam diri Anda.

Kebijaksanaan bukanlah sesuatu yang berada di atas awan sana. Ini adalah hal praktis. Ini adalah sesuatu yang bisa kita miliki melalui cara kita hidup, cara kita bertindak, cara kita menanggapi sesuatu dalam kehidupan sehari-hari. Berlatih sadar-penuh adalah kebijaksanaan dan menyadari. Anda akan lebih menghargainya dan lebih banyak lagi, ketika Anda berlatih dan mengalami efek dari pikiran yang penuh perhatian.

Ketika Anda minum, Anda harus memperhatikan sepenuhnya, sebagaimana telah diuraikan di bagian awal buku ini tentang minum teh. Sama halnya, ketika Anda makan siang atau memakan makanan ringan, Anda harus memperhatikan sepenuhnya proses memakan itu, sebagaimana telah diuraikan di depan juga. Demikian pula, jika Anda membuka (atau menutup) pintu, Anda bisa memperhatikan sepenuhnya niat Anda untuk membuka pintu, niat Anda untuk merentangkan tangan Anda, usaha Anda merentangkan tangan, dan semua rangkaian pergerakan kecil yang terlibat dalam proses merentangkan tangan. Anda harus sadar ketika tangan Anda menyentuh gagang pintu, dan ketika Anda membukanya. Di sini, ada puisi lain yang membantu Anda melakukannya:

*Membuka pintu
saya memperhatikan sepenuhnya
Ketika saya merentangkan tangan
saya mengetahui
Ketika saya menyentuh gagang pintu
saya bisa merasakan
sensasinya.*

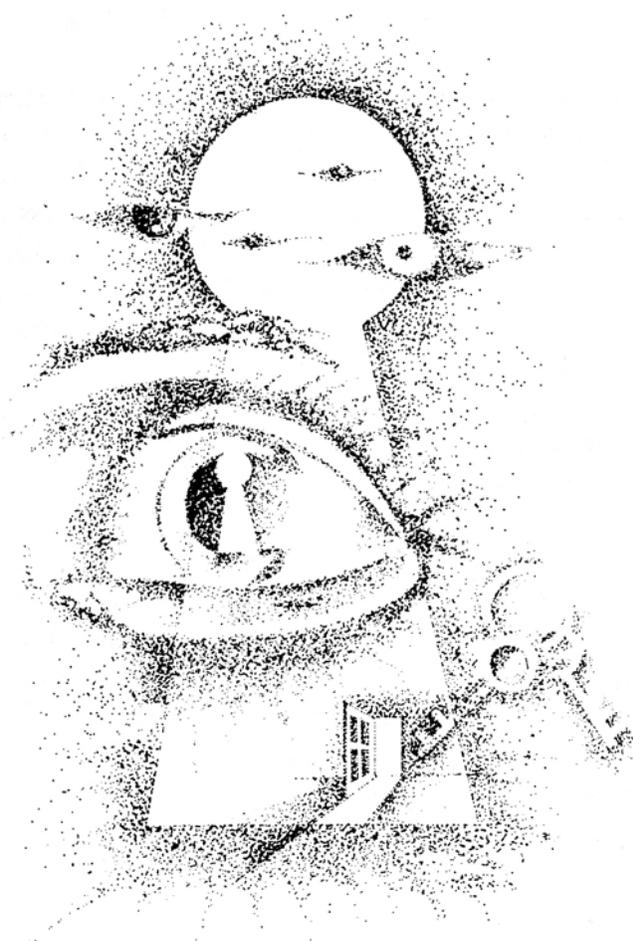
*Dengan lembut saya membukanya sedikit
dan dengan lembut pula
saya melangkah masuk.*

*Mungkin suatu hari
ketika saya membuka pintu
saya bisa menemukan dengan senang sekali
bahwa pintu itu terbuka menuju pencerahan!
Siapa yang tahu? Pintu berikutnya
saya buka dengan sadar-penuh
bisa merupakan pintu menuju pencerahan itu!*

*Ah, terpujilah Buddha!
karena mengajarkan kita sadar-penuh.
Kegembiraan sadar-penuh!
Kehebatan sadar-penuh!
Nikmatilah itu!
dan nikmatilah kedamaian dan kegembiraan,
pembebasan dan pencerahan!*



Dalam berbicara atau berhubungan dengan siapa pun di kantor, harus berada dalam kondisi sadar-penuh. Anda harus senantiasa berusaha untuk mempertahankan keseimbangan dan ketenangan mental Anda. Anda harus menanggapi dengan kebijaksanaan dan keterampilan, memperlakukan setiap orang dengan rasa hormat dan kebaikan. Dengan cara itu, Anda akan menjadi tiang kekuatan dan pendukung di kantor Anda. Anda akan menjadi sumber inspirasi bagi orang lain. Ya, dikatakan bahwa seorang yang tenang dan mantap, akan bisa melakukan banyak hal yang ajaib di suatu tempat atau situasi. Kehadirannya saja akan memberikan efek ketenangan dan kesabaran. Orang-orang merasa lebih baik dan yakin dengan adanya orang ini di sana. Terutama ketika berada dalam kondisi panik dan kacau, kehadiran seorang yang tenang sangatlah berharga. Ia akan membawakan kembali ketenangan dan keheningan ke dalam situasi tersebut.



PULANG KE RUMAH

Pada akhir suatu hari, ketika Anda mempersiapkan diri untuk pulang, Anda harus mempertahankan sadar-penuh. Sama seperti Anda datang ke tempat kerja dengan sadar-penuh, Anda harus meninggalkannya dengan sadar-penuh, sadar sepenuhnya ketika Anda berjalan keluar dari pintu, menuruni tangga atau menggunakan *lift*, dan ketika Anda berjalan menuju mobil, membuka pintu, memasuki dan menghidupkan mesin. Anda mengendarai mobil pulang dengan sadar-penuh.

Ketika tiba di rumah, Anda harus membuka sepatu Anda, dan masuk ke dalam rumah dengan sadar-penuh. Sadar-penuh Anda harus kembali berada dalam diri Anda. Anda harus memperhatikan sepenuhnya tindakan Anda mencuci muka, beristirahat, dan makan malam. Tentu saja, Anda harus selalu berhubungan dengan orang-orang yang Anda cintai di rumah dengan penuh kasih sayang dan kelembutan. Anda harus menghabiskan waktu yang bermutu dengan mereka. Misalnya, jika Anda memiliki anak, Anda harus benar-benar mengakui keberadaannya. Tataplah ke dalam matanya, lihatlah kegembiraan dan kebahagiaannya. Dan ketika Anda memeluknya, Anda harus hadir sepenuhnya, tidak memikirkan sesuatu yang lain jauh di sana. Anda harus mengakui keberadaannya. Ia nyata dan ia adalah anak Anda. Jika Anda hadir sepenuhnya dan sadar sepenuhnya, Anda akan merasakan debaran jantungnya yang kecil, kehangatan tubuhnya ketika Anda mendekatkan badannya. Dan kasih sayang agung dan kelembutan terhadap anak Anda akan mengucur di dada Anda.

Anda juga harus mencoba menyediakan waktu untuk bermeditasi duduk, mungkin untuk 15 menit, setengah jam atau lebih, sebelum Anda beristirahat. Jika Anda bisa mengatur sedikit waktu, Anda juga harus membaca Dharma sehingga Anda bisa meningkatkan pemahaman tentang banyak aspek dalam ajaran Buddha. Waktu,

seperti kita semua ketahui, adalah komoditi yang langka. Oleh sebab itu, kita harus menghabiskan dengan kegiatan yang bermanfaat dan berarti. Berjudi dan mabuk-mabukan, sepenuhnya tidak bermanfaat. Menonton acara hiburan televisi, video, dan film bisa memboroskan waktu juga. Seseorang akan menemukan banyak kekerasan yang menyakitkan dan tindakan yang lalai, nafsu keinginan yang tidak pernah terpuaskan, dan iklan bodoh yang merendahkan intelegensia kita. Anda bisa membayangkan sejauh manakah kita merusak pikiran kita dan pikiran anak-anak kita, dengan menonton secara terus-menerus acara seperti ini. Kita tidak mengekang dan menghapuskan kotoran batin berupa ketakutan, kebencian, dan kegelapan batin, melainkan hanya semakin terjebak dalam kotoran batin itu. Jadi, jika Anda harus menonton televisi, Anda harus berhati-hati untuk memilih hanya acara yang bermanfaat. Ketika Anda tidak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang tidak bermanfaat, Anda akan memiliki waktu untuk kegiatan yang bermanfaat yang bisa meningkatkan kondisi pikiran dan sifat sejati dari kehidupan Anda. Jadi, kita harus memutuskan dengan hati-hati bagaimana cara untuk mempergunakan dengan sebaik-baiknya waktu kita yang berharga.

TIDUR

Dan akhirnya, sebagai ujung dari hari sadar-penuh Anda, Anda harus yakin untuk pergi tidur dengan sadar-penuh. Rasakan kedamaian ketika Anda bersiap-siap untuk tidur, seperti ketika Anda mengganti pakaian tidur dan menggosok gigi. Dan ketika Anda berbaring di tempat tidur, Anda harus melakukannya dengan perlahan-lahan dan penuh kesadaran, mengingat bahwa Ananda mencapai pencerahan dengan cara ini, tepat sebelum kepalanya menyentuh bantal! Setelah berbaring, Anda harus membawa sadar-penuh Anda pada tarikan dan hembusan napas, atau naik dan turunnya rongga perut, atau posisi berbaring Anda, dan sensasi sentuhan antara kepala Anda dengan bantal, antara pantat Anda dengan tikar, dan antara kaki Anda

dengan tikar. Anda bisa memperhatikan sepenuhnya pemikiran Anda dan pikiran yang berkelana, dan senantiasa membawa pikiran Anda kembali ke saat ini. Anda juga harus berjanji untuk bangun tepat pada waktunya dalam kondisi yang damai dan penuh perhatian di pagi hari berikutnya. Jika Anda inginkan, Anda bisa melakukan meditasi belas kasih hingga Anda tertidur.

Dan ketika Anda bangun di pagi berikutnya, Anda bangun dengan segar dan tenang, siap untuk memulai hari sadar-penuh lainnya.

CATATAN PEMBERI SEMANGAT

Beberapa di antara Anda mungkin memprotes, bahwa tidak mungkin untuk secara sempurna memperhatikan sepenuhnya segala sesuatu yang Anda lakukan. Sebab, Anda sering harus terburu-buru dalam banyak kegiatan Anda; jadi, bagaimana Anda bisa mempertahankan secara sempurna sadar-penuh? Ini benar. Ini tidak mudah, terutama ketika baru memulai. Akan tetapi, bersungguh-sungguhlah. Jangan putus asa. Ingatlah pepatah yang sering kita dengar: *“Latihan akan menjadikan sesuatu sempurna”*. Dengan berlatih, Anda akan mendapatkan keahlian untuk mempertahankan sadar-penuh, bahkan di dalam situasi yang paling sukar sekalipun. Bahkan ketika terburu-buru, Anda akan terkejut bahwa Anda bisa merasakan kehadiran pikiran yang lebih baik—anda bisa tergesa-gesa dalam sadar-penuh, waspada akan ketergesaan Anda!

Memang benar bahwa Anda mungkin menemukan banyak kesalahan selama berlatih. Ini cukup beralasan. Tidak apa-apa. Jangan putus asa. Yang penting ialah usaha yang Anda lakukan. Anda hanya perlu mencoba untuk berkesadaran-penuh semampu Anda, selama mungkin. Itu sudah cukup. Dan pasti Anda akan melihat perubahan nyata dari kelalaian Anda yang biasa dalam menjalankan kehidupan. Anda akan menemukan banyak keuntungan dan hasilnya, ketika



Anda berlatih lebih banyak berkesadaran-penuh. Dan akhirnya, yang sangat mengejutkan Anda ialah kebiasaan untuk sadar-penuh akan berkembang, dan mempertahankan sadar-penuh kemudian akan menjadi biasa, bagaikan angin sepoi-sepoi yang berhembus tanpa susah payah.

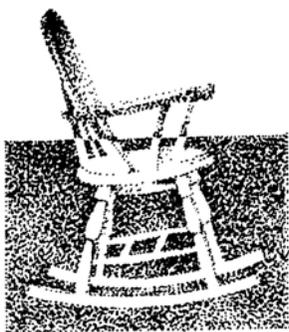
Anda akan menemukan bahwa kewaspadaan Anda datang kepada Anda secara otomatis ketika Anda berdiri atau duduk, merentangkan tangan Anda untuk mengangkat gagang telepon, membuka pintu, menyalakan lampu, makan, minum, dan seterusnya. Tanpa usaha apa pun, Anda akan mengamati niat Anda sebelum melakukan sesuatu. Ketika sadar-penuh menjadi kebiasaan, praktik ini akan semakin sering berada dengan diri Anda. Bahkan ketika Anda kehilangannya, praktik ini akan datang dengan sendirinya kepada Anda—tanpa Anda harus berusaha mencarinya! Sadar-penuh akan melayang kembali kepada Anda dan memberitahukan Anda, “Hei, sini, sudah lupakah Anda akan sadar-penuh? Waspadalah!” Dan Anda akan berkata dalam hati, “Terima kasih, teman. Terima kasih karena mengingatkan saya untuk bersadar-penuh. Betapa menyenangkan! Betapa mengagumkannya sadar-penuh ini!”

“

Saya lelah,
sangat lelah
saya tidak mempunyai semangat
tiada semangat sama sekali
untuk hidup.

Saya berharap saya bisa berbaring dan tertidur
dan tidak akan pernah bangun lagi.

“





PS. Saya melanjutkan hidup hanya karena seperti aktor-aktor Hollywood, saya tahu bahwa pertunjukan harus tetap berlangsung. Atau seperti badut, saya harus selalu membuat senyum.

(Tidak pernahkah kita, suatu ketika, merasa tertekan atau kehilangan semangat hidup, tanpa semangat apa pun atau keinginan untuk melakukan sesuatu? Semua kegiatan terasa memberatkan dan kita tidak mempunyai motivasi tertentu untuk melakukannya. Mungkin terpikir dalam benak untuk menggelar kain/tikar, berbaring, dan tidur, serta tidak pernah bangun lagi. Akan tetapi, Anda masih saja harus meneruskan hidup. Di sinilah, sadar-penuh muncul sebagai penolong. Anda mengamati kondisi pikiran yang acuh tak acuh. Anda memahami ketidakkekalannya. Anda menyadari bahwa pikiran akan berlalu. Anda membawanya. Anda mempertahankan rasa humor yang khusus. Dan Anda segera menjadi diri Anda yang mantap ceria kembali.)

6 | Sebuah Metode Kuno

Ketika kita katakan di bagian depan bahwa latihan sadar-penuh adalah suatu cara yang baru dan segar untuk menjalankan kehidupan, ini sebenarnya tidak sepenuhnya baru. Latihan ini hanya baru bagi kebanyakan di antara kita yang belum tahu tentang sadar-penuh atau yang belum berlatihnya. Ini sebenarnya sudah cukup lama ada, berusia kira-kira 2500 tahun sejak Buddha mengajar untuk pertama kalinya. Khotbah Buddha tentang sadar-penuh, yang merupakan khotbah Beliau yang paling penting, telah disebutkan sebagai *Inti dari Ajaran Buddha*.

Buddha menasihatkan kita untuk menunjukkan dengan sempurna sadar-penuh dan pemahaman yang jelas dalam segala kegiatan. Beliau meminta para biksu untuk sadar sepenuhnya ketika berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring, ketika tertidur, bangun tidur, berbicara, dan berdiam diri, ketika membungkuk dan berdiri tegak, ketika minum, makan, mengunyah dan merasakan, ketika membuang air kecil dan air besar, ketika mengenakan jubah dan membawa mangkuk derma, ketika melihat lurus ke depan dan melihat ke samping. Ini adalah daftar kegiatan yang cukup lengkap.

Oleh sebab itu, kita harus tidak meragukan tentang perlunya mempertahankan sadar-penuh dalam semua kegiatan kita sehari-hari. Walaupun instruksi ini diberikan kepada para biksu, bagian penjelasannya menyatakan bahwa ini berlaku secara merata pada umat awam yang ingin berlatih ajaran Buddha dan mencapai akhir dari penderitaan. Banyak dari antara khotbah Buddha diberikan kepada para biksu karena alasan sederhana bahwa Buddha banyak



berhadapan dengan mereka pada masa itu. Penjelasan kemudian menyatakan bahwa juga ada cara bagi umat awam yang bertekad berlatih dan memetik manfaat dari Dharma.

Buddha menekankan kebutuhan sadar-penuh dalam segala aspek kehidupan mental dan fisik kita, yaitu ketika berlangsungnya setiap fenomena mental atau fisik. Misalnya dalam meditasi duduk, tarikan dan hembusan napas, sensasi akan kekasaran atau kelembutan, tekanan, tegangan, istirahat, pergerakan bagian dalam tubuh, panas dan dingin, semuanya bisa diperhatikan. Yang juga bisa diperhatikan ialah rasa sakit, rasa senang, dan sensasi netral. Terhadap pikiran, Buddha mengatakan bahwa kita harus waspada akan kondisi mental berupa ketamakan, kebencian, kegelapan batin, ketakutan, kemarahan, kesedihan, tekanan, iri hati, kesombongan, kecemburuan, kedunguan, kemalasan, kegembiraan, ketenangan, dan seterusnya.

Semua kontak enam indra bisa diperhatikan, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan, dan pemikiran. Seseorang harus berlatih sadar-penuh dan pemahaman-jelas sehingga kotoran batin atau kondisi pikiran yang tidak bermanfaat tidak akan muncul ketika ada kontak antara indra dengan objek-indra, seperti ketika kita melihat objek yang bisa dilihat atau ketika kita mendengar suara. Jadi, ketika Bahiya meminta petunjuk singkat dari Buddha sehingga dengan berlatih sedemikian ia bisa dengan cepat mencapai pencerahan, Buddha dengan singkat menjawab, “Bahiya, Anda harus melatih diri Anda dengan cara ini: dalam apa yang dilihat, hanya boleh ada penglihatan; di dalam apa yang didengar, hanya boleh ada pendengaran; di dalam apa yang dirasakan (dicium, dikecap, atau disentuh), hanya boleh ada perasaan; di dalam apa yang dipikirkan, hanya boleh ada pemikiran.”

Yang Mulia **Nyanaponika Thera** dalam bukunya, “*The Heart of Buddhist Meditation*” (Inti Meditasi Agama Buddha), menjelaskan

pernyataan Buddha itu sebagai berikut: “Sesuai dengan instruksi, pikiran harus dilatih untuk berhenti di awal pengamatan akan objek persepsi dasar, tanpa ada gangguan oleh rasa suka dan tidak suka, atau oleh emosi lain, atau penilaian intelektual lain. Tujuan dan nilai dari latihan beraneka ragam: ini bisa menjadi rem bagi ketergesasaan dalam pemikiran, ucapan, dan perbuatan; ini memungkinkan pembedaan fase tunggal suatu proses persepsi yang kelihatan terpadu, yang seringkali diidentifikasi dengan evaluasi kelanjutannya; ini menawarkan pemahaman langsung ke dalam karakter kehidupan yang fana, bergantung pada kondisi, dan tidak berwujud.”

Walaupun prinsip dari sadar-penuh terlihat sederhana—hanya mewaspadaikan apa yang terjadi di dalam pikiran dan tubuh—ini akhirnya akan menuntun Anda pada hasil yang kaya, yang merupakan pemahaman akan karakter semua fenomena, berupa: ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan tiada wujud. Pemahaman ini akan membawakan *pembebasan dari keterikatan pada pikiran*, kebijaksanaan ketidakmelekatan, akhir dari penderitaan, pencapaian kedamaian Nirwana.

Oleh sebab itu, Buddha, di bagian awal dari khotbah Beliau yang paling penting, menyatakan, “Ini adalah cara *tunggal*, para Biksu, untuk penyucian makhluk hidup, untuk mengatasi kesedihan dan penderitaan, untuk menghancurkan rasa sakit dan dukacita, untuk mencapai jalan yang benar, untuk menyadari Nirwana.” Tidak ada cara lain kecuali pemahaman-diri melalui pengamatan sadar-penuh akan sifat sejati dari kehidupan kita.

Dan Nirwana, Buddha menjamin, dapat dicapai dalam kehidupan ini juga. Ya, kita bisa mengalami berkah dari pikiran yang terbebaskan di sini dan sekarang; kita tidak perlu menunggu hingga kehidupan yang berikutnya. Buddha menambahkan, bahwa beberapa orang

yang memiliki kebijaksanaan yang luar biasa tajamnya dapat mencapai pembebasan ini bahkan di dalam latihan sehari! *Berlatih di pagi hari, mereka akan bisa mencapainya di malam hari, dan berlatih di malam hari mereka akan bisa mencapainya di pagi hari.* Selama masa Buddha, terdapat banyak sekali orang seperti ini, baik pria maupun wanita, beberapa bahkan mencapainya ketika mendengarkan khotbah dari Buddha. Tentu saja, ia yang memiliki banyak kotoran batin tidak bisa mencapai hasilnya dalam waktu semalam. Akan tetapi, ia masih bisa, sebagaimana dijamin oleh Buddha, menyempurnakannya di dalam kehidupan ini; jika tidak, seseorang akan mencapai tingkat kesucian yang lebih rendah yang menjanjikan pencapaian tertentu pada tujuan akhir dalam waktu selama-lamanya tujuh kehidupan.

Apa yang terjadi jika seseorang mencapai kondisi Nirwana atau pembebasan dari pikiran? Ini berarti bahwa seseorang telah sepenuhnya menghapuskan kotoran batin berupa ketakutan, kebencian, dan kegelapan batin. Semua ini dan kotoran batin yang lain tidak akan bisa muncul lagi di dalam diri seseorang. Dengan demikian, seseorang akan terbebaskan dari semua penderitaan mental. Bahkan jika tubuh seseorang sedang sakit, secara mental ia tidak akan menderita. Pikirannya tenang, mantap, dan sabar. Jadi, ketika Arahat (orang suci yang sempurna) Anuruddha ditanyai oleh sesama biksu, tentang bagaimana ia tetap bersikap tenang dan sabar bahkan ketika sakit parah, ia menjawab bahwa itu adalah karena ia telah menyempurnakan latihan dalam mempertahankan sadar-penuh. Perasaan yang menyakitkan tidak dapat mengganggu pikirannya.

Sama halnya, seseorang yang telah mencapai pembebasan pikiran, tidak akan bisa marah lagi. Tidak peduli bagaimana ia diganggu atau dihina, ia tidak akan marah. Ia tetap tenang dan sabar. Ia juga tidak akan sedih, tertekan, atau kecewa. Ia tidak akan bisa cemas atau takut. Ia tidak khawatir. Ia tidak melekat atau terikat pada apa

pun. Ia berada dalam kedamaian. Ia menikmati berkah keseimbangan mental, ketenangan, sadar-penuh, meditasi, dan kebijaksanaan yang sempurna. Ia tidak akan bisa digoda oleh apa pun—apakah itu kerugian atau keuntungan, kegagalan atau keberhasilan, rasa sakit atau kesenangan, pujian atau cacian, ketenaran atau nama buruk.

Ia mengetahui dengan pasti tingkat pencapaian mentalnya, kebijaksanaannya. Ketika ia meninggal, ia tidak akan terlahir kembali, dan dengan demikian bebas dari lingkaran kelahiran dan kematian, berikut usia tua dan penyakit. Itu berarti punahnya semua penderitaan fisik dan mental. Ini adalah Nirwana tanpa sisa pikiran dan materi (Parinirwana). Akan tetapi, sebelum Parinirwana, ketika ia masih berusaha, ia akan, tentu saja, mengajarkan orang-orang cara sadar-penuh, menawarkan kepada mereka kemungkinan pembebasan ini. Masalahnya ialah, tidak banyak orang akan peduli untuk mendengar karena banyak di antara kita terperangkap dalam jaringan ketakutan, kebencian, dan kegelapan batin. Bahkan banyak umat Buddha sekarang ini tidak berlatih meditasi atau menyadari perlunya latihan sadar-penuh di dalam kehidupan sehari-hari!

Pesan Buddha sangat menarik. Bukankah demikian? Pikiran yang terbebaskan, tidak goyah, tenang, bebas yang bisa dicapai melalui sadar-penuh. Tidakkah Anda ingin mencapai kondisi ini? Tidakkah Anda ingin mencoba? Akankah Anda membiarkan kesempatan seperti ini berlalu di hadapan Anda?



SEORANG YOGI



Seorang yogi harus bisa melihat
hasil kerjanya selama hidup dihancurkan
harapannya musnah
rencananya dan
semua usahanya
sia-sia.
Semuanya kandas.

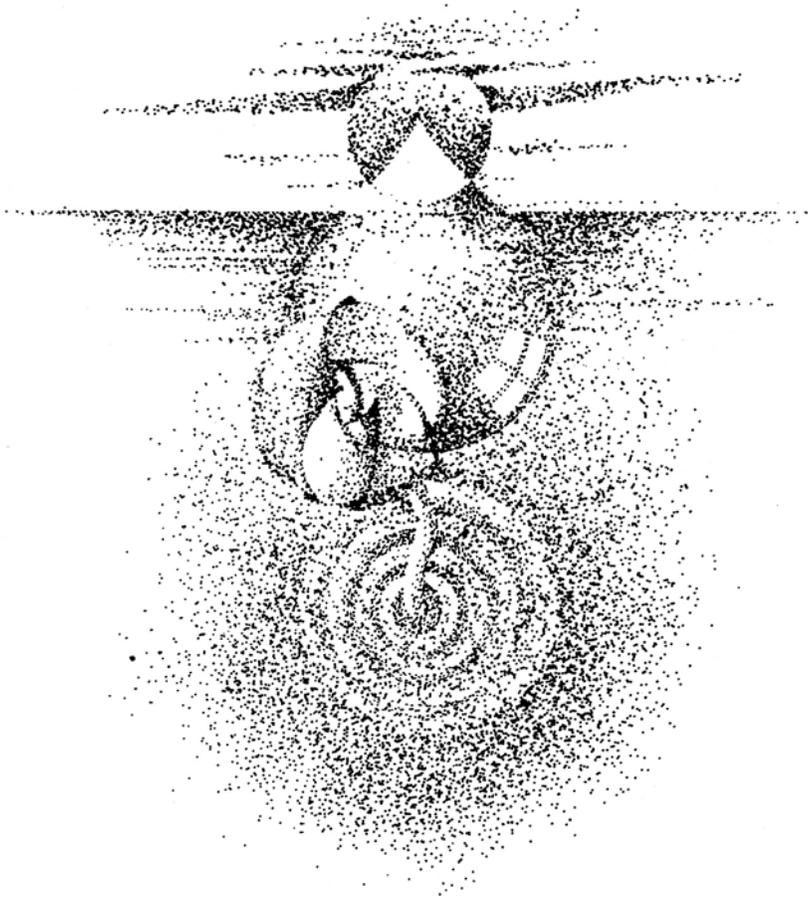
Dan masih saja
tidak goyah
tidak peduli

sejauh itu.

Dengan tanpa hati yang sedih
sebuah keluhan
atau penyesalan.

Ia terus berusaha
tanpa rasa kecut.





7 | Adanya Kedamaian

Dengarkan, jika Anda menginginkan kedamaian, Anda harus berada dalam kedamaian sekarang! Kedamaian ada pada momen ini. Jika Anda tidak bisa berada dalam kedamaian sekarang, Anda tidak akan bisa berada dalam kedamaian pada waktu apa pun. Jika Anda berpikir, “Saya akan berada dalam kedamaian setelah menyelesaikan ini,” Anda tidak akan pernah berada dalam kedamaian. Apakah yang dimaksud dengan “ini”? Apakah itu berupa pekerjaan? Tugas? Gelar kesarjanaaan? Sejuta dolar? Sebuah operasi? Sebuah penemuan? Pelunasan utang? Atau apakah itu berarti setelah anak-anak tumbuh besar, lulus, menapaki karir yang terjamin, dan membentuk keluarganya sendiri? Atau itu berarti setelah Anda pensiun dan menjadi seorang biarawan atau biarawati?

Jika demikian, Anda tidak akan berada dalam kedamaian. Karena setelah Anda menyelesaikan “ini”, “ini” yang lain akan muncul. Dan ketika Anda telah menyelesaikan “ini” tersebut, “ini” yang lain lagi akan timbul. Tidak akan ada akhirnya. “Ini” akan terus-menerus muncul secara bersambung-sambungan. Ya, jika Anda selalu menunda kedamaian ke masa mendatang, bagaimana Anda akan bisa berada dalam kedamaian? Jadi, mungkin sekarang Anda bisa menghargai bahwa jika Anda menginginkan kedamaian, Anda harus berada dalam kedamaian SEKARANG! Pada momen ini. Pada saat ini juga! Dan jika Anda terus-menerus menunda kedamaian Anda ke masa mendatang, Anda tidak akan pernah bisa berada dalam kedamaian.

Ada seorang tua yang ditanyai mengapa ia kelihatan gelisah, ia menjawab, “Ya, saya adalah orang tua yang banyak memiliki

kekhawatiran, yang kebanyakan di antaranya tidak pernah terjadi.” Ini adalah masalah yang berhubungan dengan “budaya antisipasi” kita, kata Dr. Paul Pearsall, Direktur Masalah Kehidupan Sehari-hari di Rumah Sakit Sinai, Detroit, Amerika Serikat. “Kita selalu bersiap-siap untuk sesuatu, tetapi tidak pernah terjadi Penting sekali bagi kita untuk belajar menjadi diri kita sendiri.”

Ya, kita senantiasa mengantisipasi masa mendatang dengan harapan yang diikuti dengan kecemasan, dan dengan demikian kita tidak bisa hidup dengan ketenangan di masa sekarang. Kita mengkhawatirkan seribu satu hal, yang kebanyakan di antaranya akhirnya tidak terjadi. Dengan kata lain, kita mengkhawatirkan hal yang sia-sia. Dengan atau tanpa kekhawatiran, kita tetap akan menjadi tua. Jadi, kita pasti akan menjadi tua tanpa perlu dikhawatirkan. Ya, kita akan menjadi lebih cerdas dengan lebih sedikit beban kekhawatiran, dan hidup dengan lebih cerah.

Dan demikian pula, tragedi dari kehidupan kita ialah bahwa kita terus-menerus menunda kedamaian ke masa mendatang. Konsekuensinya, kita tidak akan pernah bisa berada dalam kedamaian sekarang. Jika kita menginginkan kedamaian, kita harus berada dalam kedamaian sekarang. Kedamaian ada saat ini. Banyak sekali! Hanya saja, kita tidak membantu diri kita sendiri untuk menggapainya. Kita sendirilah yang merupakan musuh yang paling jahat!

Bagaimana, Anda mungkin bertanya, kita bisa berada dalam kedamaian sekarang? Bagaimana bisa kita menolong diri kita sendiri untuk menggapai kedamaian yang muncul secara bebas itu? Saya kira Anda akan mengetahui jawabannya sekarang. Ini adalah apa yang telah kita tekankan sejauh ini. Ya, kita menjadi damai, kita berada dalam kedamaian, dengan sadar-penuh. Dengan hidup pada saat ini, pada momen ini. Hidup dari momen ke momen, hari ke hari. Dengan

meninggal pada setiap momen yang telah berlalu, dan lahir kembali di momen berikutnya. Dengan hidup secara cerah, ceria—dengan kepercayaan, keyakinan akan kekuatan sadar-penuh.

Krishnamurti, seorang penganut fanatik hidup saat ini, pernah mengatakan, “Ketika Anda hidup, setiap momen Anda meninggal, sehingga sepanjang hidup, Anda tidak terikat pada apa pun Jadi, kehidupan adalah kematian ... setiap hari adalah hari baru. Setiap hari, Anda mati dan terlahir kembali. Terdapat energi vitalitas yang luar biasa karena tidak ada yang Anda takuti. Tidak ada yang bisa melukai Anda. Anda tidak dilukai.”

Ini terdengar hebat, bukan?—bahwa jika kita tidak terikat pada masa lampau atau masa mendatang, kita akan bisa hidup di masa sekarang tanpa ketakutan dan kecemasan. Jika kita tidak bisa melakukannya, yaitu tidak membawa masa lampau dan mendatang pada setiap saat, lalu, kata Krishnamurti, tidak ada yang bisa menyakiti kita (yaitu tidak ada yang bisa melukai kita secara mental).

Dengan hidup di saat ini, Krishnamurti kelihatannya sedikit sekali dibebani oleh masa lampau dan mendatang. Ia memiliki keahlian untuk hidup di saat ini sedemikian sehingga ia bisa pergi memberikan ceramah kepada ribuan orang pendengar yang menunggu dengan sama sekali tidak memiliki ide tentang apa yang akan ia katakan! Suatu kali, ketika sedang berada dalam mobil sewaan untuk memberikan ceramah di aula RAI yang besar di Amsterdam, ia tiba-tiba menanyai asisten yang menemaninya, “Tentang apakah ceramah yang akan saya berikan?” “Apakah Anda memiliki ide?” asistennya bertanya. “Tidak,” jawabnya.

Ketika tiba di aula, ia melihat bahwa pendengarnya begitu banyak sehingga membanjiri aula yang di sebelah lagi, yang bisa

mengikuti ceramahnya melalui layar televisi. Dan ketika orang besar ini tenang dan hening, asistennya adalah orang yang merasa panik memikirkan bagaimana Krishnamurti bisa memberikan ceramah tanpa memiliki ide apa pun tentang apa yang akan diceramahkan. Walaupun demikian, sebagaimana biasanya, ia memberikan ceramah yang menarik dan pada hari berikutnya, bahkan muncul lebih banyak lagi pendengar!

Krishnamurti meninggal tahun 1986 pada usia 91 tahun dengan benar-benar sesuai pada filsafat ketidakterikatannya, bahwa hidup di saat ini dan mati pada setiap momen yang berlalu. Ia memberitahukan kepada dokternya di tempat kematiannya, “Saya tidak takut akan kematian karena saya telah hidup dengan kematian sepanjang hidup saya. Saya tidak pernah membawa ingatan akan apa pun.”

Guru meditasi wipassana, Joseph Goldstein dan Jack Kornfield, selalu menyinggung tentang perlunya hidup sepenuhnya di saat ini. Dalam buku mereka yang terkenal, *“Seeking the Heart of Wisdom”* (Mencari Inti Kebijaksanaan), mereka bertanya, “Apakah kemarin itu, di manakah tahun lalu, di manakah masa kecil kita? Semuanya berlalu dengan sedemikian cepatnya. Jika kita ingin memahami kematian, kita hanya perlu melihat ke masa sekarang ini, karena pada setiap momen, kita terlahir dan mati. Suara yang kita dengar telah berlalu—suara itu mati dan kita mati bersama dengannya.”

Demikian pula, jika saya bisa menambahkan, ketika Anda membaca ini, momen berlalu, serta pikiran yang muncul dan memahami kata-kata di depan Anda juga berlalu mengikuti waktu. Pikiran yang lain muncul, memahami dan mati, dan kemudian berlanjut lagi, suatu kesinambungan. Menurut Buddha, pikiran ini begitu cepat berlalu dan tidak memiliki inti yang kekal, jadi lebih baik menganggap tubuh sebagai diri daripada pikiran. Mengapa? Karena tubuh bisa

terlihat bertahan selama setahun, dua tahun, atau bahkan lebih dari seratus tahun atau lebih, tetapi yang dinamakan pikiran, kata Buddha, secara terus-menerus muncul dan lenyap dari momen ke momen.

Untuk bisa hidup sepenuhnya pada momen ini, kata Goldstein dan Kornfield, kita harus bisa mati pada masa yang lalu dan mendatang, serta menghadapi hal-hal sebagaimana adanya. “Ini mungkin mengejutkan, tetapi hanya dengan pengorbanan seperti inilah—terhadap momen kenyataan—kita bisa berpartisipasi sepenuhnya di dalam misteri kehidupan kita. Ini adalah tantangan yang kita hadapi terus-menerus di dalam latihan kita, dalam hubungan kita, dan sepanjang setiap hari. Untuk melakukannya, dibutuhkan semangat.”

Seorang guru meditasi berkebangsaan Thailand yang terkenal **Achan Chah** (yang kebetulan juga merupakan guru dari Kornfield) menjelaskannya dengan ringkas, “Berlatih ialah membiarkan sesuatu.” Dalam hidup, kita belajar dari teladan orang lain. Kita melihat bagaimana guru-guru agung telah secara sukses menyatukan sadar-penuh ke dalam cara hidup mereka, bagaimana mereka hidup di saat ini tanpa mencemaskan tentang masa lampau dan mendatang.

Buddha pernah ditanyai tentang bagaimana para biksu bisa hidup dengan sedemikian damai walaupun mereka hanya makan sekali sehari, dan hidup di dalam hutan dengan kondisi yang sedemikian kerasnya. Buddha menjelaskan bahwa itu disebabkan mereka tidak berkeluh-kesah tentang yang telah berlalu, mereka juga tidak memiliki dambaan bagi masa mendatang. Masa sekarang ini telah cukup bagi mereka. “Dengan berkeluh tentang yang telah berlalu, dan dengan mendambakan sesuatu di masa mendatang, si dungu menjadi layu, sebagaimana batang buluh muda yang telah dipotong,” Beliau menambahkan. Buddha menekankan bahwa

para biksu hanya menjalankan saat ini. “Oleh sebab itulah, mereka terlihat begitu ceria dan damai.” Di dalam khotbah terkenal tentang menjalankan saat ini, melihat segala sesuatu sebagaimana adanya tanpa ketakutan atau keterikatan, Buddha mengatakan:

*Jangan mengejar masa lampau.
Jangan menyesatkan diri Anda di masa mendatang.
Masa lampau telah berlalu.
Masa mendatang masih belum tiba.
Menyelami hidup ini sebagaimana adanya
di saat ini dan di tempat ini,
seorang praktisi hidup
dalam kestabilan dan kebebasan.
Kita harus rajin hari ini.
Menunggu hingga esok sudah terlalu terlambat.
Kematian datang secara tak terduga.
Bagaimana kita bisa menawarnya?
Orang suci menyebut orang yang mengetahui
bagaimana hidup dalam sadar-penuh
siang dan malam
“seseorang yang mengetahui
cara hidup sendiri yang lebih baik.”*

Pada kesempatan lain, Buddha memberitahukan seorang biksu, “Bagaimana, Thera, kehidupan seorang diri menjadi sempurna dalam segala hal? Yaitu apabila masa lampau telah dienyahkan, apabila yang akan mendatang dilepaskan, dan apabila kita menghadapi diri kita sekarang ini yang telah kita miliki, nafsu keinginan dan kotoran batin yang telah dikuasai sepenuhnya.”

Buddha jelas-jelas merupakan ahli untuk hidup sekarang ini. Beliau tidak akan bisa digoyahkan oleh apa pun dan Beliau waspada

akan fenomena fisik dan mental yang bangkit dan berlalu di dalam tubuhnya. Beliau seringkali mengatakan, “Dengan sadar perasaan muncul di dalam tubuh saya, dengan sadar itu ada, dengan sadar itu berlalu.” Dengan cara ini, Buddha senantiasa sadar sepenuhnya dan tenang; dan kotoran batin, seperti ketamakan, kebencian, dan kegelapan batin tidak pernah bangkit di dalam diri Beliau.

Ketika Beliau akan wafat, dan siswa Beliau yang penuh keyakinan, Ananda, menangis, Buddha, sebagaimana biasanya, mempertahankan kehadiran pikiran dan kebijaksanaan-jernih Beliau. Dengan lembut, Beliau mendekati Ananda, “Tetapi mengapa engkau harus menangis! Belum pernahkah saya sejauh ini mengatakan kepadamu bahwa pasti akan ada perpisahan dengan yang kita cintai dan sayangi? Oleh sebab itu, Ananda, bagaimana mungkin direalisasi harapan agar seseorang yang bersifat lahir, menjadi tua, dan mati, tidak akan mengalami kematian atau penghancuran? Tidak ada kemungkinan seperti ini.”

Dan Buddha lebih lanjut menasihati Ananda untuk tidak bergantung pada perlindungan eksternal apa pun, melainkan untuk berlindung pada diri sendiri, menyinari diri sendiri. Dan bagaimana seseorang bisa menjadi pelindung bagi dirinya sendiri? Buddha mengatakan bahwa ini dicapai dengan menerapkan sadar-penuh—sadar sepenuhnya akan momen, mewaspada apa yang terjadi di dalam tubuh dan pikiran kita. Beliau menekankan bahwa kita harus sadar sepenuhnya akan kegiatan dan posisi tubuh kita, perasaan dan kondisi mental kita, dan akan semua fenomena penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, perabaan, dan pemikiran. Mereka yang mau berusaha sekuat tenaga untuk berlatih sedemikian, Beliau menjamin, pasti akan mencapai Nirwana tertinggi, pembebasan dari semua penderitaan.

Buddha wafat pada usia 80 tahun, dalam kondisi sangat tenang dan waspada. Berbaring di bawah pohon sal kembar di Kusinara,

India, dikelilingi oleh para biksu dan umat awam, Buddha memasuki berbagai pencerapan meditasi dan wafat, menurut kitab suci, dengan kewaspadaan penuh akan momen pikiran Beliau yang terakhir. Ketika Buddha wafat, mencapai Parinirwana, itu dikatakan seperti kobaran api yang besar membakar. Dengan tidak mengalami kelahiran kembali lagi, Buddha tidak bisa dicari di alam kehidupan mana pun. Itu adalah, sebagaimana yang Beliau sendiri sering katakan, purnahnya penderitaan besar ini yang merupakan tubuh dan pikiran ini.

Dalam analisis terakhir, Buddha mengatakan, tidak ada orang yang meninggal—tiada diri, tiada jiwa. *Hanyalah penderitaan yang lahir, dan penderitaan yang meninggal.* Ini adalah ajaran Buddha yang tertinggi—tentang tanpa-diri (*anatta*). Kita hanyalah kondisi pikiran dan tubuh yang senantiasa berubah, yang senantiasa muncul dan berlalu. Ketika kita berlatih sadar-penuh, Buddha katakan, kita akan bisa memahami sifat tubuh dan pikiran yang fana ini, dan dalam pemahaman itu, kita akan terbebaskan dari semua penderitaan, dari semua ketakutan dan kecemasan kita. Kita bisa hidup dengan cerah—di masa ini, momen ini. Dalam hal seorang arahat—yogi yang sempurna—ia memahami bahwa “menjalankan kehidupan suci, melakukan apa yang seharusnya dilakukan, tidak ada lagi (kelahiran kembali beserta penderitaan yang terkandung di dalamnya) yang akan muncul.” Inilah akhir dari penderitaan. Atau secara positif, pencapaian kedamaian dan kebahagiaan sejati.

Ajaran Buddha sungguh kaya dan terkadang mungkin tidak mudah bagi kita untuk dipahami. Terdapat banyak ajaran yang mungkin terlihat bertentangan dan membingungkan kita. Akan tetapi, selama kita berjalan dalam sadar-penuh, kita sedang mengarah pada kejernihan dan kebijaksanaan. Bahkan karena kita sedang berlatih sadar-penuh sekarang, kita siap memetik buah dan menikmati keampuhannya. Kita akan bisa memahami bahwa hidup di saat

ini sangat melegakan bagi pikiran—suatu cara hidup tanpa, atau dengan sedikit sekali ketegangan. Kita akan bisa merasakan bahwa kita menjadi lebih peka pada apa yang sedang terjadi pada diri kita sendiri, dan bahwa kita bisa berhubungan dengan orang lain secara lebih baik—*tanpa* kemarahan, kesombongan, tipuan, iri hati, cemburu, kecemasan, dan kekhawatiran. Kita bisa menghargai betapa tidak kekalnya benda-benda, dan dapat menerimanya sebagaimana adanya. Dengan lebih sedikit keterikatan, kita lebih sedikit menderita. Semakin sedikit kita melekat, semakin lebih baiklah kita. Itulah sebabnya kondisi Nirwana dari pikiran juga disebutkan sebagai *pembebasan tanpa-keterikatan dari pikiran (anupada cittassa vimokho)*.

Untuk mencapai pembebasan tanpa-keterikatan dari pikiran ini, kita harus bisa hidup di saat ini. Kita harus menghadapi setiap momen sebagaimana adanya—tanpa penolakan atau keterikatan, tanpa ketakutan atau kecemasan. Kita harus bisa menghadapinya dengan benar, dan itu berarti kita harus memberikan sadar-penuh pada masa sekarang ini. Kita harus terbuka pada setiap momen dengan keyakinan dan semangat, senantiasa bersedia untuk belajar dan berkembang. Dengan berkesadaran-penuh, kita bisa berada dalam kedamaian. Dengan demikian, kita akan lebih baik diarahkan untuk mendengar apa yang dikatakan hati kita. Selalu ada petunjuk sepanjang jalan. Setiap orang memiliki nasibnya sendiri. Kita harus memiliki keyakinan bahwa hidup bersifat bisa diselami, dan yang harus kita lakukan ialah berada di sana, mendengarkan hati kita, serta menanggapi dengan kebijaksanaan dan keahlian, dengan kasih sayang dan belas kasih, serta senantiasa lembut, lembut. *Kamma* bisa membawa kita berada di atas dan bawah roda, melalui pojok dan tempat yang rawan; yang harus kita lakukan ialah bersadar-penuh dan peka, dan selalu hidup dengan lembut, lembut.

Sebagaimana telah kita katakan di bagian awal bab ini, jika menginginkan kedamaian, Anda harus berada dalam kedamaian

sekarang. Anda tidak boleh menunda kedamaian hingga masa mendatang; karena jika Anda melakukannya, bagaimana bisa Anda berada dalam kedamaian sekarang ini? Lebih lanjut, Anda tidak boleh berpikir untuk berada dalam kedamaian selama segala sesuatu berlangsung mulus; karena dalam kondisi seperti itu, siapakah yang tidak bisa berada dalam kedamaian? Jadi, kita juga harus berada dalam kedamaian ketika segala sesuatu berada dalam kekacauan. Ya, terutama dalam keadaan krisislah, kita harus berada dalam kedamaian. Kita harus bisa menguasai ombak dan menjinakkan badai kehidupan ini. Tepat di depan badai, kita harus bisa bertahan untuk sepenuhnya tenang dan berada dalam kedamaian.

Jadi, setiap kali ketika segala sesuatu tidak berlangsung dengan baik, dan Anda menjadi kecewa dan kesal, kendalikan diri Anda sendiri dan ingatlah bahwa pada saat-saat seperti itulah, Anda harus berada dalam kedamaian. Katakan kepada diri Anda sendiri, “Apakah gunanya kedamaian saya jika saya hanya bisa damai ketika segala sesuatu berlangsung dengan baik. Siapakah yang tidak bisa berada dalam kedamaian pada kondisi seperti itu? Pada saat sekarang, ketika segala sesuatu tidak berlangsung baik, saya harus berada dalam kedamaian. Damai ada di saat sekarang ini—di saat ini. Yang harus saya lakukan ialah memperhatikan, mengamati, menyadari sepenuhnya, dan saya akan berada dalam kedamaian.” Dan kemudian, perhatikanlah bagaimana pikiran Anda tenang dan bagaimana kedamaian berbalik kembali kepada Anda. Yang harus Anda lakukan ketika Anda kesal ialah bermeditasi tentang topik—*jika kita menginginkan kedamaian, kita harus berada dalam kedamaian sekarang*. Damai akan dengan segera bersama dengan Anda.

Ketika Anda hidup dengan penuh kesadaran, Anda bisa berada dalam kedamaian. Setiap momen sadar-penuh adalah momen kedamaian. Dua momen sadar-penuh adalah dua momen

kedamaian. Dan jika Anda bisa mempertahankan sadar-penuh Anda sepanjang hari, Anda akan memiliki sehari penuh kedamaian. Jangan meremehkan momen itu. Jangan merendahnya. Suatu momen menuntun pada suatu momen, dan selanjutnya menuntun ke momen berikutnya. Semua momen mengumpulkan kekuatan dan momentum, serta menuntun pada rangkaian sadar-penuh yang tidak terputuskan. Ingatlah bahwa hanya dengan tetesan air yang jatuh, sebuah kendi air bisa penuh; dan hanya dengan mata rantai kecil, sebuah rantai yang panjang dan kuat terbentuk. Jika kita mempertahankannya, sadar-penuh kita akan mengumpulkan kekuatan, dan kemudian kita akan membuktikan bahwa ini sepenuhnya benar: Damai itu ada. Banyak sekali. Di saat ini. Dan yang harus kita lakukan ialah membantu diri kita sendiri meraihnya! Selamat berlatih dan semoga Anda memiliki banyak kedamaian! Banyak sekali kedamaian!

“

*Semua yang kita lakukan ialah proses pembuatan puisi
atau lukisan jika kita melakukannya dengan sadar-penuh.*

~ Thich Nhat Hanh

“

8 | Menjalankan Kehidupan

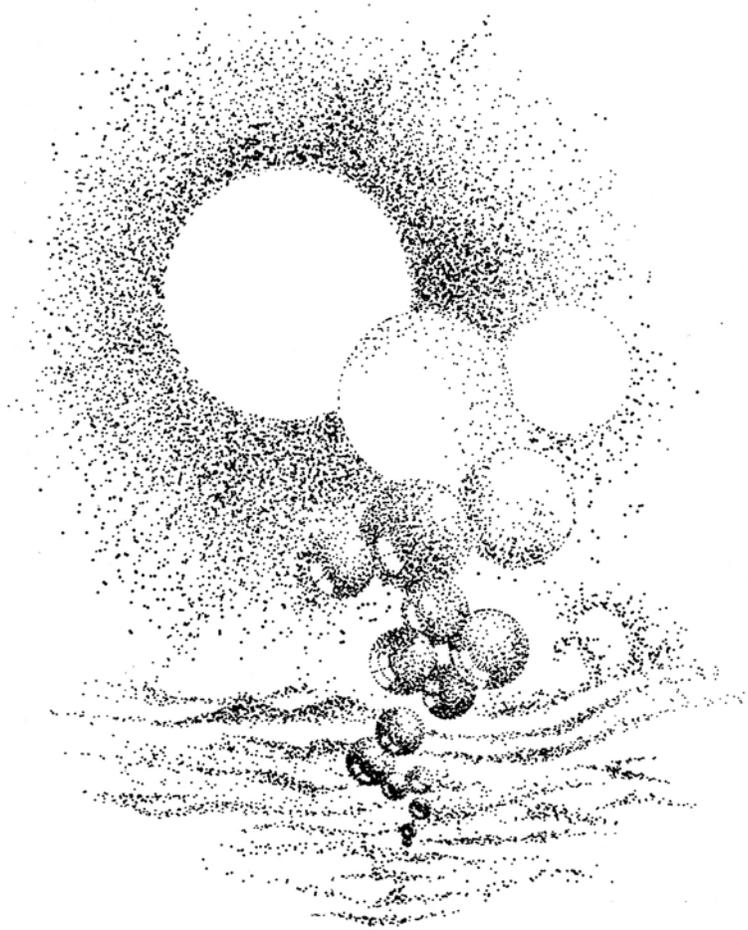
*(Hidup adalah) secangkir teh;
semakin sepenuh hati kita meminumnya,
semakin cepatlah kita mencapai ampasnya.*

~ James Barrie

Dengan demikian, kita harus minum dengan penuh kesadaran. Dan ketika kita telah mencapai ampasnya, kita tidak perlu sedih. Kehidupan terdiri atas momen-momen. Ada waktu-waktu yang menyenangkan, dan ada waktu-waktu yang tidak menyenangkan. Kadang-kadang, kita berada di atas dan berada di posisi yang mantap; kadang-kadang, kita berada di bawah dan tersisih. Apakah ini menjadi masalah apabila kita memiliki sadar-penuh? Jika kita bisa hidup dari waktu ke waktu. Tanpa keterikatan. Tetapi dengan semangat. Keyakinan dan kepercayaan dalam proses penyelaman hidup kita.

Ketika memiliki sadar-penuh, kita bisa mengamati kondisi kehidupan kita. Kita bisa melihat perubahan, air pasang dan surut. Kita bisa menyetir dengan mantap—jauh dari semua yang keras dan tidak mau mengalah. Kita bisa berlayar ke tanah kedamaian dan kasih sayang, pemahaman, dan saling memaafkan yang penuh damai dan kasih sayang. Kita bisa tiba di rumah sejati kita.

Sebagai penutup, saya ingin menawarkan kepada Anda sebuah puisi. Isinya tentang hidup di momen ini, topik yang menggarisbawahi apa yang telah kita tulis. Saya berharap Anda akan menyukainya:



HIDUP DI MOMEN INI



Hidup di momen ini
nikmatilah
rasakanlah
sepenuhnya
komposisinya
pengalamannya
kehadirannya
ketahuilah itu.

Momen ini menentukan
ini adalah yang nyata
ini adalah yang terjadi
sekarang ini
dan Anda harus hadir
tidak jauh
dengan pemikiran dan imajinasi Anda.

Momen ini penting
jika Anda bisa hidup di dalamnya
menetaplah dengannya
puaslah dengannya
ada sedikit lagi
yang perlu dikerjakan;
itu sudah cukup
dan Anda akan senang
pada kesederhanaan
dan keajaiban dari
sadar-penuh.

Di momen ini
anda bisa memperhatikan

apa yang Anda kerjakan
rasakan tindakan,
pergerakan
dan sensasi;
Anda bisa memperhatikan
pergolakan pikiran
niat dan keinginan,
ketakutan dan imajinasi,
kesedihan dan dukacita,
kegembiraan dan kebahagiaan
dan segala sesuatu;
semuanya bisa diperhatikan
dan diketahui
di momen ini
dan itu sudah cukup.

Karena di momen ini
Anda bisa menjadi tenang,
dan puas,
hening dan sabar,
dan dengan sendirinya
tanpa isyarat dari Anda,
kebijaksanaan dan pemahaman datang
berikut dengan kasih sayang dan belas kasih
dan mereka tumbuh
dan mereka bertahan
dan Anda mengetahui
ada sedikit lagi
yang perlu dilakukan
kecuali untuk bertahan
di momen ini
di saat ini.





PENERBIT DIAN DHARMA

Penerbit Dian Dharma didirikan pada tanggal 8 Mei 1995 oleh para biksu Sangha Agung Indonesia yang berdiam di Wihara Ekayana Arama (saat itu baru saja berdiri dan masih bernama Wihara Ekayana Grha). Para biksu dari wihara yang berada di ibu kota negara itu juga ingin menyebarkan Dharma melalui media, sehingga dapat menjangkau pula ke seluruh tanah air. Secara konsisten, berkat dukungan banyak pihak, Penerbit Dian Dharma telah dapat bertahan selama lebih dari 25 tahun.

Awalnya yang diterbitkan adalah buku-buku tipis, tetapi dalam perkembangannya buku-buku tebal, kaset, CD, VCD, dan DVD juga diterbitkan, dan kemudian dibagikan secara gratis ke



seluruh Indonesia. Biaya penerbitan dan biaya pengiriman diperoleh dari para donatur tetap maupun donatur tidak tetap yang ingin menanam kebajikan melalui penyebaran buku Dharma. Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.

Saat ini Penerbit Dian Dharma telah menerbitkan lebih dari 180 judul buku, baik dari tradisi Therawada, Mahayana, maupun Wajrayana. Di samping itu melalui situs www.diandharma.org Penerbit Dian Dharma kini juga telah menyediakan terbitannya dalam versi e-book. Situs tersebut selain menjadi perpustakaan digital juga menjadi perkintakaan digital. Arsip yang telah tersedia dengan lengkap adalah karya-karya berharga dari Maha Upasaka Pandita dr. Krishnanda Wijaya-mukti, M.Sc.

Semoga dengan terus mendapat dukungan dari berbagai pihak, ke depan Penerbit Dian Dharma dapat semakin berkembang maju. Penerbit Dian Dharma saat ini juga berkolaborasi dengan Penerbit Karaniya.

Mata Air Dharma adalah Toko Buku Karaniya sekaligus Galeri Penerbit Dian Dharma, terletak di lantai dasar Wisma Jayawardhana, Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kupa, Jakarta Barat. Penerbit Dian Dharma dapat dihubungi di WA 081 1150 4104.





PENERBIT KARANIYA

Penerbit Karaniya didirikan di Bandung pada hari Waisak 2533 tanggal 21 Mei 1989. Para aktivis Pemuda Vihara Vimala Dharma Bandung—yang sebagian besar saat itu masih mahasiswa—atas dorongan dan dukungan dari Bapak Adhamas Astian, memberanikan diri untuk meningkatkan penerbitan buku-buku agama Buddha ke arah profesional meski tetap nonkomersial. Jika semula buku-buku diterbitkan terbatas untuk lingkungan sendiri, selanjutnya buku-buku menjadi hadir di toko-toko buku.

Mengikuti prinsip Buddhayana yang nonsektarian, buku-buku dari ketiga aliran besar agama Buddha (Theravada, Mahayana, Vajrayana) diterbitkan. Buku-buku yang diterbitkan umumnya adalah buku-buku yang terkenal di dunia internasional. Jumlah terbanyak adalah mengenai sadar-penuh (*mindfulness*) yang merupakan inti praktik agama Buddha. Saat ini buku-buku yang telah diterbitkan berjumlah lebih dari 260 judul.

Pada tahun 1998 kantor operasional Penerbit Karaniya dipindahkan dari Bandung ke Jakarta. Pada tahun 2005 Penerbit Karaniya menerima Piagam Penghargaan Museum Rekor Indonesia atas prestasi Penerbit Buddhis yang Paling Produktif di Indonesia.

Yayasan yang menaungi Penerbit Karaniya mula-mula adalah Yayasan Penerbit Karaniya dan kemudian digantikan oleh Yayasan Karaniya. Pembina Yayasan Karaniya saat ini adalah lima orang biksu dari Sangha Agung Indonesia

Dengan motto “Dharma Universal Bagi Semua”, Penerbit Karaniya terus berkarya dalam memperbanyak koleksi buku Dharma di Indonesia melalui kerja sama yang baik dengan berbagai penerbit dan para penulis dari manca negara.

Untuk layanan pembaca, Penerbit Karaniya dapat dihubungi di 081-315-315-699 atau situs www.karaniya.com



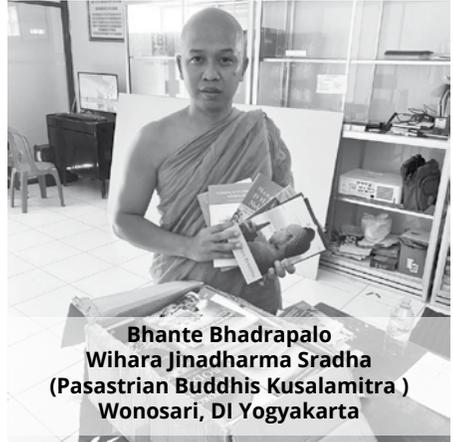


MITRA KARANIYA

Mitra Karaniya didirikan oleh para relawan untuk mendukung Yayasan Karaniya. Melalui Mitra Karaniya diharapkan orang-orang dan institusi-institusi yang tepat akan dapat menerima kiriman buku-buku Dharma, khususnya yang diterbitkan oleh Penerbit Karaniya dan Penerbit Dian Dharma.

Untuk mewujudkan hal tersebut di atas, Mitra Karaniya memberi kesempatan kepada para donatur untuk membiayai pengadaan buku maupun ongkos kirim. Dengan demikian Mitra Karaniya akan terus memberi manfaat bagi dua pihak, yaitu para penerima buku dan para donatur. Sesungguhnya ini adalah ladang yang subur untuk berdana.

Para penerima buku-buku Dharma dari Mitra Karaniya adalah para monastik (anggota Sangha), para pandita, para guru agama Buddha, perguruan tinggi-perguruan tinggi agama Buddha, perpustakaan-perpustakaan wihara, perpustakaan nasional,



Bhante Bhadrapalo
Wihara Jinadharmasradha
(Pasastrian Buddhis Kusalamitra)
Wonosari, DI Yogyakarta



Perpustakaan Mini
Wihara Gunavardhana,
Kabupaten Tangerang, Banten



Bapak Sapta Supratno,
Sekolah Minggu Buddhis Vidha Panna,
Temanggung, Jawa Tengah

dan perpustakaan-perpustakaan umum lainnya.

Yayasan Karaniya memiliki kerja sama dalam menerbitkan buku dengan *The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation (Budaedu)* Taiwan. Mitra Karaniya juga ikut membantu mendistribusikan buku-buku Dharma dalam bahasa Indonesia, Inggris, dan Mandarin yang diterbitkan oleh *Budaedu* Taiwan.

Dalam upaya meningkatkan minat baca, terutama di kalangan generasi muda, Mitra Karaniya dan Penerbit Karaniya sepakat untuk menghadirkan perpustakaan mini di wihara-wihara di seluruh Indonesia yang belum memiliki perpustakaan. Untuk itu juga dibutuhkan partisipasi dari para donatur.

Bagi yang tergerak untuk ikut menjadi donatur maupun ingin menjadi penerima buku dapat menghubungi WA 0812 9292 6818 atau mengunjungi situs www.mitrakaraniya.org



**Bapak Pandita Suratman,
Batam Kota, Kepri**



**Ibu Jumilah
Guru SD Bodhisattva, Bandar Lampung**



**Perpustakaan Universitas Sriwijaya
Palembang**