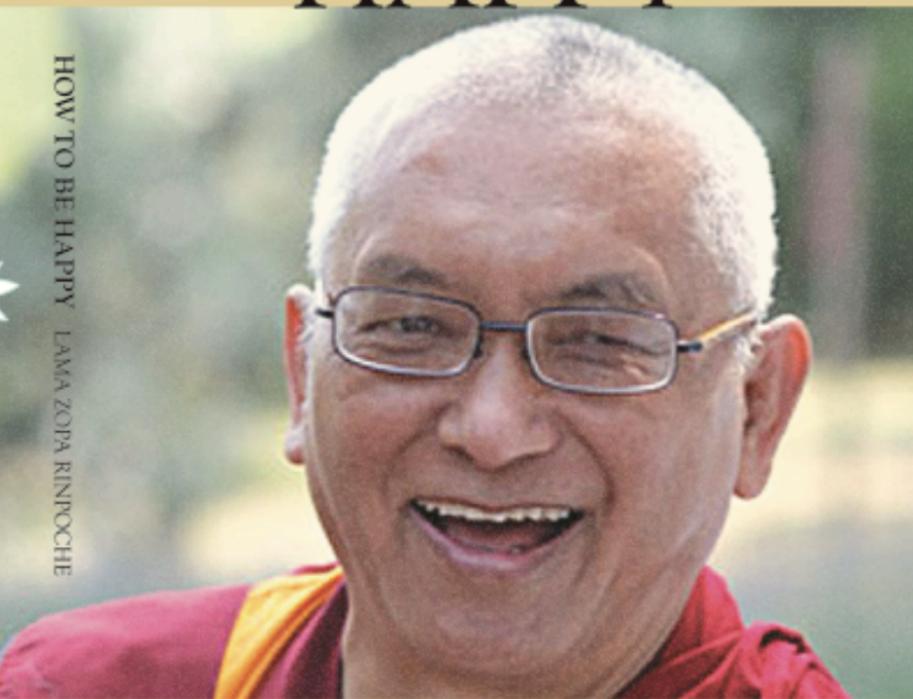


GIASINDO



HOW  
TO BE  
HAPPY

HOW TO BE HAPPY LAMA ZOPA RINPOCHE



LAMA ZOPA RINPOCHE

# *HOW TO BE HAPPY*

oleh LAMA ZOPA RINPOCHE

Diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center.  
Diterbitkan oleh GRASINDO  
2009

\*

---

## Kebahagiaan

---

\*

KITA SEMUA MENGINGINKAN KEBAHAGIAAN, dan tidak hanya kebahagiaan dalam setiap saat dalam kehidupan kita sehari-hari: kita menginginkan kebahagiaan yang tidak berubah-ubah, kebahagiaan tertinggi yang dapat kita alami untuk selamanya.

Setiap orang selalu mencoba untuk menghentikan masalah-masalah dan mencari kedamaian. Tidak menjadi persoalan di manapun kita hidup, ras, budaya, agama atau filsafat apapun yang kita ikuti, atau bahasa apapun yang kita gunakan, kita semua berharap untuk bahagia dan tidak mempunyai masalah. Sangatlah jelas bahwa sebenarnya setiap makhluk mempunyai harapan mendasar untuk mengalami kebahagiaan dan menghindari penderitaan.

Namun begitu sering, usaha-usaha kita untuk mendapatkan kebahagiaan hanya menyebabkan lebih banyak penderitaan baru.

Kita perlu memahami potensi penuh dari citta (kesadaran) kita, dan kita perlu mengerti pentingnya cinta kasih demi kebahagiaan diri kita sendiri dan kebahagiaan dunia. Kita perlu belajar bagaimana menggunakan tugas kita sehari-hari sebagai sebab kebahagiaan, bukannya masalah-masalah, baik sekarang maupun di masa yang akan datang. Dan kita perlu belajar bagaimana mengubah apapun yang kita alami—kesehatan dan penyakit, kekayaan dan kemiskinan, kehidupan dan kematian—menjadi benih kebahagiaan. Melatih mental kita merupakan sarana utama atau alat yang paling ampuh yang dapat kita gunakan untuk melakukan ini. Melalui kekuatan dari latihan mental ini, kita dapat memperoleh kedamaian dan kebahagiaan abadi dan, lebih penting lagi, kita dapat membawa kedamaian dan kebahagiaan untuk makhluk lain.

**Pupuklah pemikiran bahwa setiap orang yang Anda temui—dalam situasi apapun—mereka hanya membantu memenuhi semua harapan Anda. Ini adalah gerbang menuju kebahagiaan sejati.**

**Cahaya dari kebahagiaan yang sesungguhnya, akan bersinar dalam hidup Anda, hanya ketika Anda mulai mementingkan makhluk lain.**

Ada atau tidak adanya masalah tidak berasal dari luar. Ada atau tidak adanya masalah hanya berasal dari cara berpikir Anda sendiri, demikian juga semua kedamaian dan semua kebahagiaan. Cara berpikir Anda mempunyai kemampuan untuk menghentikan masalah-masalah yang mulanya memang berasal dari pikiran Anda. Jelas, bahwa cara berpikir yang membawa masalah, tidak akan dapat menghentikan masalah. Hanya dengan mengubah cara berpikir—dengan pikiran yang lain dan sikap pandang yang

lain—baru mungkin dipecahkannya semua masalah dan dicapainya kedamaian dan kebahagiaan.

**Citta (kesadaran) dari para Buddha ataupun para makhluk suci tidak dapat ditransplantasikan kepada Anda. Kedamaian, kebahagiaan, dan kepuasan harus berasal dari citta (kesadaran) Anda sendiri.**

SELAMA KITA PERCAYA bahwa kebahagiaan itu berasal dari luar, baik dari materi, orang-orang lain ataupun dari lingkungan eksternal yang lain, kita akan selalu menyalahkan sesuatu di luar ketika kita menghadapi masalah. Sebagai contoh, dalam kebudayaan modern ini, sepertinya banyak orang berpikir bahwa masalah-masalah yang mereka hadapi berasal dari orangtua mereka. Mereka mengatakan “Saya seperti ini karena ayah dan ibu saya. Orangtua saya yang mestinya dipersalahkan.” Namun kebahagiaan yang sesungguhnya tidak ada hubungannya dengan masa lampau, dengan riwayat hidup kita, atau cara kita dibesarkan. Kebahagiaan yang sesungguhnya muncul ketika kita dapat membebaskan diri kita dari pikiran yang tidak terpuaskan, karena keinginan-keinginan kita yang tidak ada habis-habisnya. Kepuasan muncul ketika kita membebaskan diri kita dari citta yang selalu tidak bahagia karena selalu dilanda keinginan inderawi.

**Penderitaan adalah sapu yang membersihkan karma negatif.**

KEBAHAGIAAN YANG DIPEROLEH DARI BENDA-BENDA MATERI bukanlah kebahagiaan sesungguhnya, hanya merupakan jenis kegembiraan eksternal—kilatan cahaya singkat dalam kegelapan. Kegembiraan yang sesungguhnya, kegembiraan yang langgeng itu berasal dari kedalaman hati.

**Abaikan kebahagiaan yang menyebabkan penderitaan; Hargai kebahagiaan sejati yang bisa berasal dari penderitaan.**

\*

---

## Meditasi

---

\*

ANDA TIDAK DAPAT MEMBUAT tubuh Anda lentur hanya dengan berpikir untuk membuatnya lentur. Anda hanya dapat melakukan itu dengan melatihnya; *tubuhlah* yang harus membuat tubuh lentur. Sama halnya kelenturan jasmani hanya dapat diciptakan oleh tubuh kita, kelenturan mental—yang merupakan nama lain untuk kedamaian dan kebahagiaan tertinggi—hanya dapat diciptakan oleh citta (kesadaran) kita, melalui latihan mental.

### Meditasi adalah latihan mental.

MEDITASI (Sanskerta: *bhavana*) adalah teknik psikologis yang mendalam untuk menghentikan konsep-konsep keliru dan untuk memulai cara pikir yang benar yang mengarah pada kedamaian, kebahagiaan dan harmoni. Meditasi atau *bhavana* kedengarannya seperti sejenis istilah yang berhubungan dengan keagamaan, namun sesungguhnya merupakan latihan yang paling mendalam dari ilmu psikologi. Meditasi melindungi citta dan mempertajam kewaspadaan untuk selalu menyadari keberadaan yang sesungguhnya: realita. Meditasi juga membantu Anda memperkuat cinta kasih dan welas asih Anda; melatih Anda untuk lebih peka dalam menghargai kebaikan orang lain dan juga menyadari bagaimana makhluk-makhluk lain mengalami penderitaan.

### **Bagaimana kita mengisi kekosongan dalam hati kita?**

**Jawabannya adalah meditasi.**

UNTUK MEMULAI MEDITASI YANG SESUNGGUHNYA, latihan spiritual yang sesungguhnya, adalah mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan—dan itu tergantung pada transformasi citta Anda, cara berpikir Anda.

ANDA HARUS BERLATIH untuk secara bertahap membangun citta Anda dari hari ke hari, dan tahun ke tahun. Bahkan mungkin membutuhkan berkalpa-kalpa. Pada intinya, melatih kesadaran ini adalah suatu praktik kesabaran.

BEBERAPA PRAKTIK MEDITASI TERTENTU fungsinya bagaikan penghancur akar tanaman beracun sehingga tanaman tersebut tidak dapat menghasilkan benih-benih dan tumbuh kembali, menimbulkan banyak penderitaan: Anda menghancurkan akar-akar karma penyebab penderitaan sehingga benih tersebut tidak dapat tumbuh untuk menghasilkan masalah.

Seperti halnya operasi penyelamatan darurat, ketika polisi, paramedis, dan petugas penyelamat datang dengan bunyi sirene yang meraung-raung, kelap kelip lampu-lampu merah dan biru, helikopter-helikopter berputar di atas dengan lampu-lampu sorot, demikian juga seorang guru meditasi dapat ikut membantu orang-orang yang hanyut dalam bahaya dan kesedihan.

DHARMA sendiri adalah seperti sebuah jaket keselamatan. Namun tergantung Anda untuk menggunakan jaket keselamatan selagi Anda mengarungi lautan berbahaya dari penderitaan; semua tergantung pada diri Anda untuk mempraktikkannya.

MEDITASI adalah cara untuk membuat pikiran Anda tenang, jelas, dan stabil; meditasi adalah cara untuk menghentikan timbulnya penderitaan. Meditasi adalah cara untuk memperoleh kedamaian; pada akhirnya meditasi adalah cara untuk menghentikan timbulnya masalah. Namun hanya ingin mempunyai kedamaian citta untuk diri Anda sendiri tidaklah cukup. Bagian terpenting dari praktik meditasi adalah untuk mengembangkan *hati yang baik, bodhicitta* – aspirasi untuk mengurangi penderitaan dan memberikan lebih banyak manfaat bagi makhluk lain. Meskipun Anda mungkin belum mengembangkan citta Anda pada tahap di mana Anda telah sepenuhnya berhenti menyakiti makhluk lain maupun memberi manfaat kepada mereka, Anda harus terus berjuang untuk mengembangkan *hati yang baik—bodhicitta*.

BERJUANGLAH SELALU untuk memperbaiki citta Anda, memperbaiki cara berpikir Anda. Daripada menggunakan kecerdasan dan potensi besar seorang manusia untuk menciptakan lebih banyak masalah-masalah bagi diri Anda sendiri dan bagi dunia, kembangkanlah kebaikan hati, *bodhicitta*, dan kembangkanlah *prajna*. Latihlah citta Anda agar kemarahan menjadi semakin berkurang dan tingkatkan kesabaran, sikap mementingkan diri sendiri menjadi berkurang dan lebih mengasihi, lebih welas asih dan lebih peduli terhadap kebahagiaan makhluk lain. Bagaimanapun, tanpa secara aktif menjalankan ini, citta Anda akan tetap sama, bahkan kemungkinan besar bertambah buruk, dengan lebih banyak kemarahan, lebih banyak kesombongan, lebih banyak keinginan, lebih banyak ketidakpuasan. Inilah asal mula dari semua kekerasan yang ada.

**Secara sederhana, *prajna* berarti menyadari realita secara benar.**

SEPERTI AIR YANG MENDIDIH, citta kita penuh dengan gelembung takhayul, halusinasi-halusinasi, dan banyak pandangan yang tidak perlu, yang keliru, yang akan hanya membawa penderitaan dan ketidakdamaian dalam kehidupan kita.

Dengan mempelajari cara-cara untuk menenangkan pikiran-pikiran kita yang mengganggu, menenangkan citta yang bergejolak bagaikan air yang mendidih tadi, kita berkesempatan untuk membebaskan diri kita dari sebab-sebab masalah dan ketidakbahagiaan.

**Meditasi adalah cara yang tidak mungkin gagal untuk bebas dari masalah.**

Ketidakbahagiaan atau bergejolaknya citta kita biasanya disertai dengan timbulnya salah satu atau beberapa faktor seperti kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*), kemarahan, keterikatan, iri hati, kekikiran. Faktor-faktor yang menyebabkan bergejolaknya citta kita ini disebut *klesha*, dan yang lima ini adalah *klesha* yang paling sering mempengaruhi kita sehingga disebut sebagai *klesha* utama.

Meskipun lima *klesha* utama ini timbul, dengan *prajna*, lihatlah hal-hal tersebut sebagai citta yang sepenuhnya murni. Ketika keinginan kuat timbul, berkonsentrasilah hanya pada sifat keberadaan dari keinginan itu sendiri, berpikirlah bahwa itu adalah *prajna pembeda* (Sanskerta: *pratyaveksa-jnana*) dari citta suci seorang yang telah mencapai kesempurnaan, manifestasi *dharmakaya* dari seorang Buddha. Ketika Anda melihat sifat keberadaan murni dari setiap *klesha*, *klesha* berhenti. Ketika Anda bermeditasi seperti ini, meskipun hanya sesaat, kelima *klesha* tersebut akan menghilang, dan Anda juga akan menciptakan tilasan positif dalam citta Anda, yang dapat matang menjadi *prajna agung*.

MENDISIPLINKAN CITTA ANDA SENDIRI adalah intisari dari ajaran Buddha—dan cara mendasar untuk mendisiplinkan citta adalah dengan bermeditasi. Namun, meskipun kita dapat berhasil dalam begitu banyak hal di kehidupan kita, kita selalu menemui kesulitan dalam mendisiplinkan citta kita. Ketika masalah timbul, citta kita hampir selalu bereaksi dengan cara yang sama seperti sebelum kita belajar apa-apa mengenai meditasi—citta kita menjadi terganggu, dan kita menjadi tidak puas dan marah. Ini terjadi

karena kita belum menjalankan praktik yang sesungguhnya yaitu mengamati dan yang paling penting, berlatih untuk mendisiplinkan citta kita. Jika mendisiplinkan citta telah menjadi praktik utama kita, citta kita pasti akan berkembang tahun demi tahun, bulan demi bulan, minggu demi minggu, dan bahkan hari demi hari. Dengan adanya sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang dibutuhkan dan kondisi yang mendukung—ketekunan praktik bermeditasi serta dari latihan-latihan mental—pasti citta akan berkembang. Silahkan coba dan buktikan sendiri!

### **Mulai saat ini, mengapa tidak mengambil kesempatan untuk menikmati hidup Anda dengan Dharma?**

TUJUAN TERTINGGI DARI BERMEDITASI, dari mempraktikkan Dharma, adalah untuk membawa kebahagiaan, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk setiap makhluk, sekarang dan secara terus-menerus di masa yang akan datang sampai diakhirinya lingkaran dari kematian dan kelahiran kembali, yang membawa masalah dan penderitaan (Sanskerta: *samsara*).

\*

### **Keinginan**

\*

KETIKA CITTA ANDA DILANDA oleh keinginan atau hasrat inderawi yang kuat, cara pandang Anda untuk melihat realita secara jelas terhalang. Keinginan ini, mencengkeram objeknya yang tidak hanya dibesar-besarkan kualitas baiknya, tetapi juga kualitas yang bersifat permanen, sesungguhnya, dan bersifat hakiki seperti itu sejak awal. Setelah Anda membesar-besarkan kualitas-kualitas baik dari objek tersebut dan melabelnya “baik,” Anda berhalusinasi bahwa kualitas baik itu muncul dari sisinya sendiri—dan Anda kemudian mencengkeramnya. Mencengkeram pada penampakan yang dibesar-besarkan tersebut menghalangi kemampuan Anda untuk melihat sifat keberadaan yang paling pokok dari objek tersebut.

Ketika ini terjadi, daripada melihat *objeknya* – diri orang tersebut atau benda yang Anda inginkan – sebaliknya Anda seharusnya melihat pada *subjek*, yaitu citta Anda sendiri. Amati saja citta Anda. Ubahlah objek perhatiannya, dari yang ada di luar (sesuatu yang Anda halusinasikan) ke yang di dalam (citta yang berhalusinasi itu sendiri). Daripada memikirkan objek eksternal, sebaliknya amatilah citta yang memikirkan objek tersebut. Bahkan dengan mempraktikkan meditasi yang sesederhana ini saja, dengan segera Anda akan mengalami perubahan. Seketika itu juga Anda melihat adanya potensi untuk menghentikan landaan keinginan yang kuat itu. Tercipta ruang dalam citta Anda untuk melihat sifat keberadaan

sesungguhnya dari diri Anda sendiri dan sifat keberadaan sesungguhnya dari objek yang Anda inginkan itu. Jika Anda melakukan ini bahkan hanya sesaat, citta yang dipenuhi keinginan itu mulai menjadi terkendali, tenang, dan tertaklukkan.

**Citta yang tidak pernah puas karena selalu dilanda keinginan adalah salah satu penyebab utama dari stres.**

**Melepaskan keterikatan bukanlah suatu kerugian;  
Anda tidak kehilangan apa-apa.  
Sesungguhnya, ketika Anda melepaskan penderitaan  
Anda memperoleh kedamaian di dalam dan kepuasan mendalam.**

ANDA MENURUTI KEINGINAN ANDA DENGAN TUJUAN untuk memperoleh kepuasan. Tujuan Anda ini memang patut dan Anda benar dengan berharap untuk mencapainya—namun biasanya caranya keliru dan hanya menghasilkan ketidakpuasan.

**Mengikuti keinginan tidak dapat membawa kepuasan.**

ANDA MENGIKUTI KEINGINAN dan Anda tidak merasa puas. Sekali lagi Anda mengikuti keinginan, dan lagi Anda tidak merasa puas. Sekali lagi Anda mencoba, dan lagi-lagi Anda tidak merasa puas.

**Berpegang teguh pada suatu kesenangan kecil menjadi suatu hambatan untuk memperoleh kesenangan besar dari kebahagiaan tertinggi.**

KETIKA SAYA MENGATAKAN bahwa Anda seharusnya meninggalkan keinginan, itu mungkin kedengarannya seolah-olah saya memberitahu Anda untuk menghentikan kebahagiaan Anda—namun bukanlah demikian! Jika Anda pernah benar-benar melihat secara mendalam pada keinginan dan objek-objek dari keinginan itu, Anda akan melihat bahwa meskipun hal-hal tersebut muncul sebagai kesenangan-kesenangan, sebetulnya tidak ada kesenangan sesungguhnya yang dapat ditemukan. Yang jelas, memangkas keinginan, tidak berarti bahwa Anda memangkas semua kebahagiaan—jauh dari itu! Sesungguhnya, ketika Anda merasa tidak terikat dengan keinginan, Anda membuka diri Anda pada satu-satunya cara yang memungkinkan untuk dicapainya kebahagiaan sejati. Karena Anda mungkin belum pernah mengalami kebahagiaan sejati ini, Anda keliru menganggap bahwa

kenyamanan yang sesungguhnya terselubung oleh penderitaan halus ini adalah kedamaian sejati—namun begitu Anda menyadari manfaat-manfaat tak terhingga dari menjauhi sikap mementingkan diri sendiri dan keinginan, maka pengentasan diri semacam ini adalah suatu tindakan yang penuh kesenangan.

**Keterikatan adalah seperti madu di ujung pisau silet; kelihatan seperti kesenangan namun hanya membawa penderitaan.**

SERINGKALI, SEBELUM MANFAAT-MANFAAT dari pengentasan keinginan menjadi jelas sepenuhnya bagi Anda, seolah-olah seperti ada dua pihak yang berperang dalam citta Anda: pihak dari keinginan dan pihak dari *prajna*. Anda harus memilih salah satu di antaranya. Daripada memihak sisi keinginan, pilihlah sisi dari *prajna* Dharma. Tindakan sederhana ini adalah seperti memilih realita daripada halusinasi.

**Setiap kesenangan samsara bukanlah sesuatu yang baru, Hanyalah akan membawa semakin banyak penderitaan.**

KESENANGAN SAMSARA, kesenangan yang masih tergantung pada hal-hal eksternal, hanyalah bersifat tidak memuaskan. Ketika satu masalah berhenti dan muncul masalah lain yang masih kecil, kita menyebutnya “kesenangan.” Kita memproyeksikannya sebagai ‘kesenangan’ dan kita mempercayainya. Dan dengan demikian kita melihat penjara berat samsara ini sebagai sebuah taman yang rimbun, taman yang indah—yang mana kenyataannya, adalah suatu halusinasi.

**Selama Anda mengikuti keinginan  
Anda tidak akan pernah mendapatkan kepuasan.**

---

\*

Cara Berpikir

\*

---

EMOSI-EMOSI NEGATIF ATAU KENANGAN-KENANGAN YANG TIDAK MENYENANGKAN hanya merupakan masalah jika Anda tidak mempunyai cara untuk melakukan transformasi. Jika Anda tidak ingat atau tidak menerapkan cara-cara dari transformasi pikiran tersebut, beban emosi-emosi negatif dan kenangan-kenangan yang tidak menyenangkan hanya akan membawa penderitaan. Tetapi, jika Anda menerapkan jurus-jurus yang tepat, jurus-jurus dari transformasi pikiran, maka semakin sering hal-

hal ini muncul dalam diri Anda, semakin banyak kemungkinan praktik yang dapat Anda lakukan! Tidakkah itu menakjubkan?

**Sungguh benar dan mungkin untuk mengubah seluruh hidup Anda dan seluruh citta Anda menjadi intisari dari Dharma itu sendiri.**

KAPANPUN ANDA MENGALAMI masalah, berpikirlah: “Saya mengalami masalah ini demi kepentingan semua makhluk lain. Daripada membiarkan orang-orang lain yang tidak terhitung jumlahnya mengalami hal itu, saya sendiri akan mengambil semua masalah ini untuk diri saya sendiri, sehingga makhluk-makhluk lain dapat terbebas dari masalah-masalah ini.” Cara berpikir ini menghentikan masalah dengan memurnikan penyebab dari masalah, yang selalu ada dalam citta Anda. Mengalami masalah-masalah Anda dengan cara ini membuat citta Anda bahagia dan bermanfaat untuk makhluk lain—dan ketika masalah Anda bermanfaat untuk makhluk lain, itu tentu saja, juga bermanfaat untuk diri Anda.

**Segalanya tergantung bagaimana Anda menggunakan citta Anda.**

KAPANPUN ANDA berada dalam kondisi terpuruk—ketika Anda merasa paling tertekan, ketika pasangan Anda meninggalkan Anda, ketika Anda kehilangan pekerjaan Anda—itu adalah waktu untuk melawan musuh sejati Anda: *klesha*. Berpikirlah pada dirimu sendiri: “Sekaranglah waktunya untuk melakukan pertempuran, untuk berperang dengan emosi-emosi samsara. Samsara tidak pernah membawa kebahagiaan sejati apapun dan sekaranglah waktunya bagi saya untuk menyadari ini.” Ketika Anda melakukan ini, Anda sedang melakukan peperangan dengan musuh dalam diri Anda; Anda sedang mengambil langkah-langkah untuk menaklukkan musuh yang telah mengalahkan Anda selama keberadaan Anda yang tiada habis-habisnya dalam samsara, dari masa tak berawal. Semua penampakan musuh-musuh yang lain tidak akan dapat bertahan lama, bila musuh di dalam telah ditaklukkan.

**Memikirkan kepentingan diri Anda sendiri adalah pintu menuju semua rintangan.  
Memikirkan kepentingan makhluk lain, bahkan hanya satu makhluk, tanpa ego, adalah pintu menuju semua kebahagiaan.**

JIKA KITA SAKIT, mengapa tidak mengalami sakit dengan pikiran untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain?

Jika kita mengalami kerugian, mengapa tidak mengalami kerugian dengan pikiran untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain?

Jika kita mengalami kesulitan, mengapa tidak mengalami kesulitan itu dengan pikiran untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain?

Jika kita mengalami masalah dalam hubungan pribadi kita, mengapa tidak mengalami masalah dengan pikiran untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain?

Jika kita harus mengalami kematian sekalipun, mengapa tidak mengalami kematian dengan pikiran untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain?

Kehidupan apa yang bisa lebih bahagia atau lebih bermakna daripada bersikap demikian?

KETIKA ANDA MENGALAMI keadaan negatif apapun—bahkan depresi—namun dengan memikirkan manfaat untuk makhluk lain, untuk makhluk-makhluk menderita yang tak terhitung banyaknya di manapun juga, itu menjadi *marga* (jalan) bagi Anda untuk mencapai penggugahan. Bahkan depresi dapat menjadi sebuah permata pengabul keinginan, sesuatu yang paling berharga dari semuanya, dapat memenuhi keinginan-keinginan Anda sendiri justru jika Anda memikirkan kebahagiaan dan keinginan-keinginan semua makhluk.

**Transformasikanlah semua kondisi yang tidak menyenangkan dengan secara sukarela mengambil semua kesulitan.**

ORANG-ORANG TIDAK DAPAT MELIHAT CITTA ANDA, apa yang mereka lihat adalah manifestasi dari cara berpikir Anda yang terwujud dalam tindakan-tindakan dan ucapan Anda. Jalankanlah cara berpikir Bodhisattva setiap hari; biarkan tindakan-tindakan Anda, perbuatan dan ucapan Anda, mengekspresikan aspirasi Anda untuk membawa kebahagiaan tertinggi bagi semua makhluk.

**Jangan terusik jika Anda mendengar masalah—telinga kita terbuat untuk mendengar masalah. Masalah adalah seperti anting-anting—hanyalah dekorasi untuk telinga!**

BAHKAN JIKA KITA MENDENGAR SETIAP AJARAN yang diajarkan oleh semua Buddha di seluruh penjuru ruang dan waktu, selama kita tidak mengubah cara berpikir kita, ini sama sekali tidak akan menolong kita untuk membangkitkan realisasi-realisisasi dalam citta kita. Jika kita tidak mengubah cara berpikir kita, kita tidak pernah benar-benar bahagia, kita tidak pernah bebas. Inilah sebabnya, meskipun terdapat Buddha dan Bodhisattva yang tidak terhitung jumlahnya, bertindak tanpa kenal lelah, tanpa henti-hentinya, secara terus-menerus, namun masih begitu banyak makhluk yang menderita. Itu bukan karena makhluk-makhluk suci tidak menolong kita; namun karena dari sisi kita, kita belum berusaha untuk mengubah cara berpikir kita.

Seandainya hanya bergantung pada para Buddha dan para Bodhisattva, maka tidak akan ada makhluk yang menderita sekarang. Namun kenyataannya, untuk bebas dari penderitaan adalah tergantung pada keduanya, kita *dan* makhluk-makhluk suci.

Para Buddha dan para Bodhisattva adalah seperti dokter, dan ajaran-ajaran mereka adalah seperti obat. Seperti halnya penyakit fisik, meskipun kita mempunyai seorang dokter yang luar biasa yang tahu mengenai semua penyakit dan perawatannya dan secara pasti dapat menyembuhkan kita, kita tidak akan sembuh dari penyakit jika kita tidak berusaha untuk mengikuti nasihatnya. Jika kita tidak sembuh dan kita tidak mengikuti nasihat dokter, yang salah bukanlah dokternya! Jika kita tidak mau mendengar nasihat dokter ketika kita sakit, apa lagi yang dapat dokter lakukan? Tidak ada!

Sangatlah penting untuk memahami dan mengingat poin ini.

**Cara memecahkan masalah dalam hidup Anda  
adalah membuka hati Anda untuk makhluk lain.**

**Tidak menjadi soal betapa banyaknya atau sukarnya kesulitan-kesulitan itu, dengan menerima hal-hal tersebut demi kebahagiaan makhluk lain, kita dapat mentransformasikan hidup kita.**

SATU ORANG YANG MENGEMBANGKAN CITTA dapat mempengaruhi lingkungannya; ia dapat mengubah lingkungannya.

Ambillah contoh, Guru saya, *Lama Yeshe*. *Lama Yeshe* selalu melihat dan menganggap bahwa setiap orang adalah orang yang sangat baik. Dalam pengamatan saya, karena *Lama* sendiri mempunyai hati yang baik, orang-orang di sekeliling beliau juga menjadi baik dan berbaik hati. Berada di dekat *Lama*, mentransformasikan citta orang lain atau dapat kita katakan, *menginspirasi* citta orang lain. Ini berarti bahwa citta orang lain dapat ditransformasi dari cara berpikir yang negatif menjadi sesuatu yang positif,

dari citta yang mementingkan diri sendiri menjadi citta yang baik hati dan peduli.

ANDA HARUS MENGAWASI CARA BERPIKIR ANDA sepanjang waktu, dua puluh empat jam sehari. Hanya melakukan apa yang citta Anda katakan, mempercayai apapun yang citta Anda katakan adalah sangat berbahaya—biasanya itulah yang diinginkan oleh *klesha*, bukanlah yang diinginkan oleh Bodhisattva.

### **Jangan meremehkan kekuatan cara berpikir!**

---

\* **Kedamaian** \*

---

KETIKA ANDA BANGUN PADA PAGI HARI, berpikirlah makna dari kehidupan Anda sebagai manusia, pikirkanlah tanggung jawab universal Anda: “Saya bertanggung jawab atas kebahagiaan semua makhluk. Saya akan bertindak untuk menenteramkan semua penderitaan mereka dan membawakan mereka kebahagiaan.” Selagi Anda berpakaian, berpikirlah: “Saya memakai pakaian ini karena saya perlu memenuhi tanggung jawab universal saya.” Ketika Anda makan, sekali lagi ingatlah makna, tujuan, dari kehidupan manusia yang berharga. Berpikirlah bahwa makanan Anda adalah obat yang membuat Anda kuat agar Anda dapat melayani semua makhluk dengan lebih baik. Ketika Anda mau tidur, sekali lagi ingatlah makna dari kehidupan manusia ini. Tidur juga seperti obat – Anda tidur supaya segar kembali sehingga besok Anda dapat bekerja lagi dengan tekun untuk memenuhi tanggung jawab universal Anda. Lakukan semua aktivitas Anda untuk makhluk lain. Makan untuk makhluk lain, tidur untuk makhluk lain, bekerja untuk makhluk lain, hidup untuk makhluk lain. Dan bila tiba waktunya untuk meninggal, bahkan lakukanlah ini untuk makhluk lain.

Ini merupakan kontribusi yang nyata, praktis untuk kedamaian dunia yang dapat Anda lakukan setiap saat, siang dan malam.

**Cinta kasih yang Anda miliki,  
membawa kebahagiaan kepada semua makhluk.**

SEMUA KEDAMAIAN DAN SEMUA KEBAHAGIAAN – di dalam keluarga, di dalam masyarakat, di dalam negara – tergantung apakah masing-masing dari kita mempunyai cinta kasih terhadap satu sama lain.

KITA masing-masing sepenuhnya bertanggung jawab atas kebahagiaan setiap makhluk lain. Kita masing-masing mempunyai tanggung jawab universal ini. Sepenuhnya tergantung pada kita. Jika Anda mendisiplinkan citta Anda, apa yang Anda lakukan adalah solusi sebenarnya yang terbaik untuk kedamaian dunia – dan bukan hanya kedamaian di bumi, namun untuk semua makhluk di seluruh jagat raya yang tidak terhingga jumlahnya.

**Keberadaan sementara tanpa adanya peperangan bukanlah  
kedamaian yang sesungguhnya.  
Kedamaian yang sesungguhnya hanya berasal dari hati.**

KITA MUNGKIN MEMILIKI IDE-IDE HEBAT tentang bagaimana kita dapat berkontribusi terhadap kedamaian dunia, namun jika kita tidak dapat berbuat apa-apa untuk membawa kedamaian dalam keluarga kita sendiri, di tempat kerja kita sendiri—bahkan dalam citta kita sendiri—bagaimana kita pernah dapat memulainya?

\*

---

**Welas asih**

---

\*

**Hiduplah dengan welas asih.  
Bekerjalah dengan welas asih.  
Meninggal-lah dengan welas asih.  
Bermeditasilah dengan welas asih.  
Nikmatilah dengan welas asih.**

**Ketika masalah-masalah timbul,  
alamilah dengan welas asih.**

BUDDHA SHAKYAMUNI, ketika beliau masih seorang Bodhisattva, selama tiga kalpa besar yang tak terhitung lamanya, selalu bersedia berkorban termasuk mengorbankan tubuh beliau. Kepada mereka yang membutuhkan mata, beliau memberikan matanya; kepada mereka yang membutuhkan anggota-anggota tubuhnya, beliau memberikan anggota-anggota tubuhnya; dan dalam suatu kehidupan beliau memberikan seluruh tubuh sucinya kepada satu keluarga harimau yang kelaparan. Sewaktu beliau menjadi raja dalam banyak kehidupan yang lampau, beliau berkali-kali memberikan seluruh kekayaannya kepada orang miskin. Selama tiga kalpa besar yang tak terhitung lamanya, Buddha Shakyamuni mempraktikkan enam praktik menuju kesempurnaan (*paramita*): paramita kemurahan-hati, paramita hidup etis dan bermoral, paramita toleransi dan kesabaran, paramita senang dalam usaha berbuat kebajikan, paramita pemusatan perhatian dan konsentrasi serta paramita pencapaian intelijen tinggi (*prajna*). Beliau kemudian mencapai kesempurnaan untuk kita dan semua makhluk, dengan tujuan untuk membebaskan kita semua dari semua penderitaan dan membimbing kita semua pada penggugahan.

Marilah kita juga berjuang untuk menjalani hidup kita seperti itu, berjuang untuk membalas kebaikan hati tersebut.

**Welas asih adalah seperti permata pengabul-keinginan,  
yang memenuhi semua keinginan tertinggi kita.**

JIKA KITA MEMPUNYAI WELAS ASIH terhadap seseorang atau seekor binatang—makhluk apapun—kita menginginkan agar makhluk tersebut bebas dari penderitaan. Ketika welas asih kita kuat, kita tidak sekedar *menginginkannya*, namun kita benar-benar *melakukan* sesuatu untuk hal tersebut. Kita sendiri mengambil tanggung jawab untuk membebaskan makhluk tersebut dari penderitaan.

Dengan cara ini, kita masing-masing sepenuhnya bertanggung jawab untuk menentramkan semua penderitaan dari semua makhluk dan membawakan mereka kebahagiaan. Sepenuhnya tergantung dari diri kita. Kita masing-masing mempunyai tanggung jawab universal ini.

**Dalam setiap interaksi: berhati-hatilah, baik-hatilah.**

**Welas asih adalah hal pertama yang harus diingat, hal pertama yang harus dipraktikkan.**

Amatilah dengan saksama setiap tindak-tanduk Anda terhadap orang lain. Meskipun Anda mungkin tidak selalu dapat berwelas asih kepada setiap orang, namun Anda pasti mempunyai welas asih. Betapapun kecilnya, bergembiralah.

**Praktikkanlah welas asih meskipun tidak ada orang lain yang menjalankannya.**

---

**\* Berwelas Asih untuk Musuh \***

---

**Tidak ada penderitaan apapun yang tidak berasal dari citta kita sendiri.**

BAGAIMANA ANDA DAPAT MENGEMBANGKAN WELAS ASIH kepada seseorang yang membenci Anda?

Pertama-tama, Anda harus melihat bahwa orang tersebut sepenuhnya diliputi oleh kesalahpengertian, kemarahan, dan citta yang tidak puas karena dilanda keinginan. Penting untuk segera mengingat bahwa orang tersebut tidak mempunyai kebebasan sama sekali, namun sepenuhnya diliputi dan dikendalikan oleh *klesha-klesha*. Orang yang membenci Anda tentu saja tidak hanya dilanda oleh satu *klesha*, tetapi berbagai macam *klesha*.

Daripada berpikir bahwa orang tersebut *identik* dengan kemarahan mereka, merupakan *satu-kesatuan* dengan kemarahan mereka—yang pada realitanya bukan begitu—Anda harus melihat bahwa orang tersebut dan *klesha* mereka, kemarahan mereka, adalah terpisah. Meskipun orang tersebut berhalusinasi bahwa diri mereka merupakan *satu-kesatuan* dengan kemarahan mereka, namun kenyataannya tidaklah demikian. Apa lagi jika kita berpikir bahwa mereka sama dengan kemarahan mereka—bukannya bahwa mereka justru malah menderita karena dilanda *klesha*—pandangan demikian hanya akan membuat Anda lebih marah. Sedangkan, jika Anda berpikir bahwa orang tersebut dan kemarahan mereka adalah terpisah, karena sesungguhnya orang tersebut dan kemarahan mereka kenyataannya berbeda, maka terbentuklah ruang dalam citta Anda untuk munculnya welas asih.

Bahkan jika orang yang membenci Anda, mengalami kesenangan dalam membenci Anda, sesungguhnya kesenangan mereka hanyalah penderitaan yang muncul sebagai kesenangan. Orang yang membenci Anda mungkin menyebut kebencian mereka sebagai ‘kesenangan’, tetapi itu tetap saja penderitaan. Poinnya adalah apakah orang tersebut menyadarinya atau

tidak. Inilah alasan kedua mengapa orang yang membenci Anda merupakan objek untuk welas asih.

Alasan ketiga adalah bahwa dia, seperti Anda, juga mempunyai kondisi untuk mengalami “penderitaan” (*duhkha*) – seperti dilahirkan, menjadi tua, sakit, mati, menghadapi hal-hal yang tidak diinginkan, terpisahkan dari hal-hal yang diinginkan, dan semua masalah lain yang tak terhitung banyaknya dalam hidup. Betapa menyakitkan bagi orang tersebut!

Di samping semua penderitaan ini, karena *klesha*, orang yang membenci Anda menciptakan karma untuk menderita *lebih banyak lagi*—untuk dilahirkan kembali dalam alam-alam penderitaan.

Dan kemudian, jika Anda tidak mempraktikkan toleransi dan kesabaran dalam menanggapi kemarahan tersebut, tidak mengembangkan welas asih untuk makhluk yang menderita ini, dan sebaliknya marah kembali dengan cara membalas kemarahan orang tersebut, Anda mendorong makhluk yang menderita tersebut untuk mengalami lebih banyak lagi karma yang akan membawa banyak penderitaan. Anda menghempaskan dirinya ke dalam jurang penderitaan alam-alam rendah yang tak terbayangkan.

Ketika Anda merenungkan semua ini, tidak ada pilihan yang lain: Anda harus merasa welas asih kepada setiap orang – bahkan kepada orang yang tampak bagi Anda sebagai seorang musuh!

**Jika sebuah tindakan itu menyebabkan penderitaan bagi makhluk lain, termasuk musuh Anda maka tindakan tersebut akan membawa penderitaan bagi diri Anda sendiri.**

KETIKA ADA ORANG YANG TIDAK MENYUKAI ANDA ATAU MENYAKITI ANDA, ketika ada yang muncul di hadapan Anda sebagai seorang musuh, Anda mempunyai kesempatan yang luar biasa untuk mempraktikkan kesabaran dan dengan cara demikian, mengembangkan citta Anda dalam marga dari *prajna* dan welas asih. Tanpa adanya orang yang memperlihatkan kemarahan atau ketidaksukaannya kepada Anda, Anda tidak mempunyai kesempatan seperti itu. Jika orang ini mengasihi Anda, jika orang ini hanya memperlakukan Anda seperti Anda ingin diperlakukan sepanjang waktu, Anda tidak akan mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kesabaran, untuk mengembangkan citta yang mementingkan makhluk lain dan benar-benar membawa kebahagiaan bagi semua makhluk. Orang yang tidak mengasihi Anda ini adalah satu-satunya orang yang memperkenankan Anda untuk mempraktikkan kesabaran dan membawa semua manfaat tak terhingga ini kepada Anda. Karena saya yakin Anda dapat melihat, dari sudut kebutuhan tumbuhnya kesabaran dan welas asih untuk Anda, orang yang marah kepada Anda sesungguhnya luar biasa baik hatinya!

Memikirkan kebaikan hati yang khusus ini dari musuh Anda, Anda akan dapat menghargai mereka dari lubuk hati Anda.

**Ketika tidak ada kemarahan di dalam,  
tidak ada musuh di luar.**

JIKA KITA MARAH KEPADA SESEORANG, karena berpikir bahwa mereka telah menyakiti kita, kita melihat mereka sebagai musuh kita. Tetapi jika kita melihat orang tersebut dengan *prajna*, melihat realita secara benar, kita tidak melihat seorang musuh namun seorang teman yang sangat baik yang bekerja sangat keras untuk mengajarkan kita kesabaran. Jika kita mempunyai kemarahan, kita menemukan musuh-musuh eksternal yang tak terhitung banyaknya. Jika kita tidak mempunyai kemarahan di dalam diri kita, kita tidak menemukan bahkan satu musuh pun di luar—baik jika seseorang mengkritik kita, maupun jika seseorang menyakiti kita, bahkan jika seseorang membunuh kita!

**Bahkan orang yang membenci Anda adalah sebuah objek welas asih.**

HANYA DENGAN MENGETAHUI BETAPA BANYAKNYA PENDERITAAN dan betapa beraneka-ragamnya bentuk penderitaan setiap makhluk—termasuk orang yang muncul sebagai musuh Anda—ini menyebabkan timbulnya welas asih. Dan jika ini terjadi, anda harus mengembangkan welas asih ini kepada musuh Anda dengan cara pikir yang sama seperti terhadap semua orang di daerah Anda, di kota Anda dan kemudian semua orang di seluruh dunia. Kembangkan welas asih untuk mereka semua. Sifat penderitaan, *klesha-klesha*, halusinasi-halusinasi mereka, semuanya sama. Setiap orang sepenuhnya terperangkap dalam penjara mereka sendiri. Merasakan keadaan mereka yang tak tertahankan, Anda ingin melakukan sesuatu untuk mereka. Bagaimanapun juga, Anda tidak akan merasa nyaman jika Anda tidak melakukan sesuatu untuk mereka. Bukankah demikian?

---

\* **Kebaikan Hati** \*

---

**Berpikirlah secara luas. Inilah keterampilan upaya-upaya dari para Bodhisattva untuk memberikan manfaat kepada semua makhluk di manapun.**

MEMECAHKAN MASALAH-MASALAH ANDA SENDIRI dan memperoleh kedamaian untuk diri Anda sendiri ternyata tidak cukup. Sejujurnya, itu adalah tujuan yang sangat kecil dalam menjalani hidup Anda. Suatu tujuan yang jauh lebih bermanfaat, suatu tujuan yang mengantar pada kebahagiaan yang jauh lebih besar untuk diri Anda dan semua makhluk, adalah mementingkan dan menginginkan kebahagiaan semua makhluk—semua makhluk di manapun yang sedang menderita dan menginginkan kebahagiaan—dengan cara yang sama seperti Anda mementingkan dan menginginkan kebahagiaan untuk Anda sendiri. Inilah yang membawa kebahagiaan dan kepuasan yang sesungguhnya.

Bagaimanapun juga, Anda hanyalah satu orang. Tidak menjadi soal betapa keras Anda bekerja untuk diri Anda sendiri, itu tetap hanya satu orang bekerja untuk satu orang, satu orang saja yang memperoleh manfaat.

Itu sangat terbatas. Cara berpikir seperti itu adalah pikiran sempit. Dan, karena tujuan Anda—memperoleh kebahagiaan hanya untuk diri Anda sendiri—itu terbatas, manfaat yang Anda peroleh dari tindakan tersebut juga terbatas. Dengan motivasi yang terbatas itu, Anda tidak dapat meraih manfaat tertinggi, kebahagiaan tertinggi—dan bahkan kebahagiaan sementara pun tidak.

Namun seketika Anda mulai mengubah citta Anda dari mementingkan diri sendiri melebihi kepentingan makhluk lain, menjadi mementingkan makhluk lain melebihi kepentingan diri Anda sendiri, seketika itu juga kebahagiaan dan kepuasan sejati menjadi mungkin untuk diraih.

**Bagaimana jika semua kebahagiaan di manapun juga adalah kebahagiaan Anda?**

JIKA ANDA HIDUP DENGAN mementingkan makhluk lain, di akhir hidup Anda, Anda akan dapat meninggalkan dunia ini dengan senyuman di bibir Anda dan senyuman di hati Anda.

**Anda membabat akar dari masalah-masalah Anda di setiap saat, ketika Anda mementingkan makhluk lain.**

BAHKAN JIKA ANDA TERLAHIR DI NERAKA, tidak ada yang harus disediakan, karena Anda hanya satu orang. Bahkan jika Anda mencapai pembebasan dari samsara, pembebasan tertinggi untuk diri Anda, tidak ada yang harus digemparkan, karena Anda hanya satu orang. Tetapi makhluk-makhluk lain jumlahnya tak terhitung banyaknya, jelas mereka jauh lebih berharga dan penting.

**Ingatlah bahwa hidup Anda adalah untuk makhluk lain.**

BAHKAN UNTUK KEBAHAGIAAN DIRI KITA SENDIRI maupun untuk kelangsungan hidup kita sendiri, welas asih adalah faktor yang paling penting. Welas asih adalah hal yang paling berharga, lebih berharga daripada semua kekayaan di dunia. Kebaikan hati lebih penting daripada teman-teman, kekasih, kekayaan, ketenaran, atau apapun. Dari semua bentuk pendidikan yang kita terima, mempraktikkan kebaikan hati adalah yang paling penting. Mempraktikkan kebaikan hati adalah bentuk yang paling penting dari meditasi.

**Kebaikan hati membuat seluruh hidup Anda bermanfaat.**

\*

---

## Penggugahan - Bodhi

---

\*

SEKARANG JUGA, DENGAN CITTA INI dan pada saat ini juga, Anda mempunyai potensi untuk mendapatkan semua kebahagiaan sementara dan kebahagiaan tertinggi, bahkan hingga kebahagiaan yang tiada bandingannya dari penggugahan sempurna.

**Tanpa kebaikan hati,  
tidak mungkin dapat tergugah.**

SECARA KONVENSIONAL ada saya dan Anda, samsara dan penggugahan, penderitaan dan kebahagiaan—namun dalam *shunyata* tidak ada perbedaan sama sekali. Hanya ada satu rasa dalam *shunyata*.

KETIKA MATAHARI TERBIT, meskipun hanya ada satu matahari, sinarnya terpantul dalam setiap tetesan air di bumi ini, dari tetesan-tetesan embun kecil pada sehelai daun sampai semua samudra, danau dan lautan besar. Matahari tidak mempunyai motivasi apapun untuk terpantul dalam air dan tidak memerlukan daya upaya apapun dalam melakukannya. Pantulan-pantulan terjadi secara spontan begitu matahari bersinar. Dengan cara yang sama, setelah Anda mencapai penggugahan sempurna, Anda secara spontan dan secara sempurna membimbing semua makhluk dengan memabarkan berbagai upaya melalui tubuh suci, ucapan suci, dan citta suci Anda.

BAGI MEREKA YANG MEMPUNYAI CITTA MURNI, Buddha bermanifestasi dalam wujud-wujud murni; bagi mereka yang mempunyai citta tidak murni, Buddha bermanifestasi dalam wujud ketidakmurnian, atau wujud biasa. Buddha bermanifestasi dalam wujud apapun yang dibutuhkan untuk membimbing setiap makhluk.

MUNGKIN ADA SATU MAKHLUK dengan dengki mencoba untuk memotong tubuh seorang Buddha, seorang makhluk Yang Sepenuhnya Tergugah, dengan sebilah pisau—dan mungkin makhluk satunya lagi dengan penuh kasih sayang, meminyaki dan memberi wangi-wangian pada tubuh Buddha. Namun seorang Buddha tidak membeda-bedakan kedua makhluk ini. Tidak ada perbedaan dari sisi makhluk yang tergugah—hanya welas asih yang sama untuk kedua makhluk. Seorang Buddha tidak merasa lebih berwelas asih kepada orang yang membantu dan kurang berwelas asih, atau tidak berwelas asih, kepada orang yang memotong tubuhnya sepotong demi sepotong. Seorang Buddha tidak mempunyai pikiran untuk tidak bertindak dan membantu makhluk yang menyakiti diri-Nya. Seorang Buddha bertindak demi semua makhluk tanpa membeda-bedakan. Marilah kita juga berlatih ke arah sasaran ini!

BUDDHA SHAKYAMUNI dan semua Buddha di masa lalu, sekarang, dan masa yang akan datang, demikian juga semua makhluk suci yang agung dari berbagai agama, sebelumnya seperti kita. Mereka sebelumnya mempunyai kesalahpengertian, kemarahan, keinginan, iri hati, kesombongan, niat jahat, dan semua *klesha* lainnya, juga semua masalah lain dalam hidup—namun mereka tidak sekedar membiarkan hidup mereka dalam masalah. Mereka menjadi berbeda dari kita dengan melakukan upaya untuk mengembangkan kualitas-kualitas diri mereka, kualitas-kualitas citta mereka. Mereka mengurangi kekeliruan-kekeliruan citta mereka dan melakukan upaya untuk mengembangkan kualitas-kualitas baik dari citta mereka, yang pada intinya adalah welas asih untuk semua makhluk. Marilah kita semua juga melakukan hal ini.

**Jangan sia-siakan waktu bahkan hanya sesaatpun.**

---

## **Mementingkan Diri Sendiri**

### **\* dan Mementingkan Makhluk Lain \***

---

**Daripada menanggung semua masalah yang sedang Anda alami, berikanlah masalah-masalah tersebut kepada ego, pikiran yang mementingkan diri sendiri.**

ANGGAPLAH EGO SEPERTI CARA orang Amerika menganggap para teroris—betapa senangnya mereka ketika teroris tersakiti! Pikirkanlah: “Ego saya bertriliun-triliun kali lipat lebih berbahaya daripada para teroris.”

**Transformasikanlah setiap masalah menjadi obat untuk menyembuhkan penyakit kronis: mementingkan diri sendiri.**

MASALAH APAPUN YANG PERNAH ANDA ALAMI, periksalah apakah ada hubungannya dengan citta yang mementingkan diri sendiri.

Jika Anda melakukan ini dengan tekun, masalah apapun, pada akhirnya akan selalu menjadi lebih jelas bahwa semua masalah pasti berhubungan dengan pikiran mementingkan diri sendiri. Ketika Anda selidiki, Anda mulai melihat lebih dalam kecacatan-kecacatan atau kekeliruan-kekeliruan dari pikiran mementingkan diri sendiri, dan Anda akan lebih mengenalnya sebagai satu-satunya musuh Anda yang sesungguhnya.

Jika ada musuh eksternal, semakin Anda berpikir betapa bahayanya musuh itu, Anda akan semakin menjaga jarak Anda dengan musuh tersebut. Dengan cara yang sama, semakin Anda mengenali betapa bahayanya pikiran mementingkan diri sendiri, secara alami Anda akan semakin menjaga jarak Anda dengan pikiran mementingkan diri sendiri.

BIARPUN HANYA SATU MAKHLUK LAIN, itu adalah lebih berharga dari diri Anda. Mengapa? Karena jika Anda mementingkan makhluk tersebut, entah orang atau seekor binatang, jika Anda mengorbankan diri Anda sendiri bahkan hanya untuk satu makhluk, perbuatan itu akan membawa purifikasi yang luar biasa dan memungkinkan Anda untuk mengumpulkan potensi-potensi positif tanpa batas. Mementingkan satu makhluk tersebut membawa Anda pada penggugahan, kedamaian yang sempurna.

Di sisi lain, mementingkan diri Anda sendiri adalah suatu halangan untuk mencapai penggugahan. Saat Anda mementingkan diri Anda sendiri, Anda menciptakan halangan yang besar sekali untuk penggugahan,

halangan yang besar sekali untuk memberikan manfaat kepada semua makhluk yakni membawa mereka pada penggugahan.

**Ketika Anda mementingkan makhluk lain, itu adalah awal kesuksesan Anda yang sejati.**

JIKA KITA TIDAK MENGEMBANGKAN CITTA KITA, jika kita tidak mentransformasi citta kita dari pikiran mementingkan diri sendiri menjadi pikiran mementingkan makhluk lain, kita akan terus-menerus menyakiti makhluk-makhluk lain. Sesungguhnya, tindakan-tindakan yang didasari pikiran mementingkan diri sendiri hanya akan menyakiti makhluk-makhluk lain—baik secara langsung maupun tidak langsung. Jika kita bertindak dengan pikiran mementingkan diri sendiri, semua makhluk memperoleh penderitaan dari kita. Jadi apakah mereka memperoleh penderitaan atau tidak, selalu tergantung pada kita.

**Ketika Anda mementingkan makhluk lain, semua keinginan Anda akan terpenuhi.**

SOSOK DIRI SENDIRI YANG ANDA proyeksikan dan pentingkan, sosok yang Anda anggap sebagai makhluk yang paling berharga dan paling penting di seluruh dunia, Anda sendiri, kenyataannya tidak eksis di manapun juga, tidak di dalam juga tidak di luar tubuh Anda, tidak di dalam juga tidak di luar citta Anda. Bilamana pikiran mementingkan diri sendiri muncul, selalu ingatlah hal ini.

---

\*

**Citta**

\*

---

**Segala sesuatu semuanya tergantung bagaimana Anda menggunakan citta Anda.**

Kebanyakan makhluk-makhluk biasa seperti kita memiliki citta seperti seorang balita yang baru belajar berjalan, keras kepala, makanya juga perlu dijaga seperti seorang balita. Kita tidak boleh melakukan apa saja yang citta kita katakan maupun memberikan apapun yang diinginkannya—seperti halnya dengan seorang balita. Itu sesungguhnya akan mengarah pada sikap yang sangat tidak sehat pada seorang anak! Sangatlah berbahaya untuk melakukan apa saja yang citta katakan.

**Apakah citta itu? Citta itu tidak lain dan tidak bukan adalah hanya dilabel oleh citta.**

CITTA ADALAH SEPERTI ADONAN, yang berarti dapat Anda bentuk menjadi apapun. Anda dapat menggulungnya menjadi penderitaan, atau menggulungnya menjadi kebahagiaan tertinggi.

Citta adalah seperti seorang murid, yang berarti Anda harus selalu menjadi guru, selalu mengajar.

Citta adalah seperti seorang anak kecil, yang berarti Anda harus menjadi seperti orangtua, ayah dan ibu dengan hati-hati dan dengan penuh kasih sayang mengawasi anak dan membimbingnya. Jika Anda justru *menjadi* anak, bertindak seperti seorang anak, mempercayai segala sesuatu yang anak katakan, Anda akan selalu menciptakan halangan-halangan dan hidup ini menjadi penderitaan.

Citta adalah sebuah perahu, dan Anda adalah nakhodanya; citta adalah sebuah mobil dan Anda adalah pengemudinya. Pelajari arus, perhatikan jalan, kemudikan kendaraan, ikuti peta. Membiarkan pikiran berlari secara sembrono sesuka hati, tanpa kemudi, tanpa nakhoda, tanpa pengemudi adalah jalan menuju musibah.

**Perhatikan cara berpikir Anda setiap saat,  
awasi seolah-olah Anda adalah agen rahasia,  
seolah-olah Anda adalah seorang pengawal.**

DEKATI CITTA ANDA SEPERTI seorang mata-mata mendekati targetnya. Mata-matai citta Anda. Cari tahu segala sesuatu mengenainya: apa yang dipikirkannya, direncanakannya, diperankannya; apakah citta bekerja untuk kebaikan atau menyebabkan penderitaan—dan secara hati-hati, lakukanlah intervensi jika citta menjadi negatif.

DEFINISI DASAR DARI CITTA (kesadaran) adalah *hanya (merely)*, *jelas (clear* – mampu memunculkan objek) dan *dapat mempersepsi objek (aware)*. Di sini, *jelas* tidak berarti bahwa cara citta (kesadaran) melihat suatu objek harus sesuai dengan realita. *Jelas* di sini secara sederhana berarti melihat suatu objek dengan jelas, apakah secara benar atau tidak. Sebagai contoh, dari kejauhan orang-orang di dalam sebuah toko serba ada mungkin melihat sebuah boneka pajangan sebagai orang sungguhan. Mereka memberi label “orang” pada boneka pajangan karena berbentuk seperti orang, dan mereka kemudian percaya pada label mereka. Boneka

pajangan kemudian muncul bagi mereka sebagai orang sungguhan, meskipun dalam realita tidak ada orang yang sesungguhnya di sana. Meskipun penampakan tersebut keliru, namun itu adalah suatu penampakan yang jelas bagi citta (kesadaran) mereka.

**Citta (kesadaran) memiliki sifat *hanya* mempersepsi; hanya karena citta (*kesadaran*), hal-hal tersebut muncul.**

CITTA yang memiliki sifat *kilauan jernih* (Sanskerta: *prabhasvara*), memberikan kita potensi untuk memperoleh kebahagiaan apapun yang kita inginkan. Sifat *kilauan jernih* inilah sumber semua harapan kita. Memberikan kita kesempatan untuk bebas sepenuhnya dari semua masalah, dari ketidakpuasan dan semua penyebabnya. Selain itu juga memperkenankan kita mencapai kebahagiaan tertinggi, dengan menghapuskan semua halangan termasuk yang paling halus sekali pun.

**Sifat keberadaan citta adalah murni,  
tanpa kecacatan-kecacatan.**

CITTA tidak eksis dari sisinya sendiri. Citta yang tampaknya eksis dari sisinya sendiri adalah sepenuhnya *shunya* dari keberadaan hakiki. Citta yang eksis adalah *kesadaran* yang hanya diberi label oleh citta yang terkait pada basis yang diberi label citta—yaitu fenomena yang dapat mempersepsi—dan pada pikiran yang melabelnya. Basisnya bukanlah tubuh, namun fenomena yang *mampu memunculkan* dan *mempersepsi* objek. Dalam keterkaitan pada fenomena tersebut, citta diberi label. Hanya dalam keterkaitan pada hal-hal tersebut - basis dan pikiran – maka citta (kesadaran) itu eksis.

**Setiap momen dari kesadaran juga terkait pada bagian-bagiannya.**

KETIKA KITA MENDENGAR ATAU BERPIKIR mengenai citta, kita melabel suatu fenomena tertentu yang kita label “citta,” dan kita kemudian percaya bahwa citta (kesadaran) itu ada. Tidak ada citta yang tidak diberi label. Citta (kesadaran) hanyalah suatu konsep.

KARENA CITTA bersifat keterkaitan (Sanskerta: *pratityasamutpada*), terkait pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi, terkait pada basis dan pikiran yang melabelnya, maka citta (kesadaran) itu *shunya* dari keberadaan hakiki. Sifat keberadaan tertinggi dari citta yang *shunya* ini disebut sebagai Potensi Kebuddhaan (Sanskerta: *Buddhagotra*), dan keberadaan ini yang memungkinkan kita untuk tergugah, mencapai penggugahan.

**Bahkan melihat bunga  
itu hanya merupakan suatu ekspresi dari citta Anda.**

CITTA ADALAH SEPERTI SEBUAH TELEVISI dengan banyak saluran tayang. Pada satu saluran tayang, semua yang Anda lihat adalah masalah-masalah. Namun jika Anda mengganti saluran tayang yang lain, Anda akan melihat segala sesuatu bersifat *shunya*, hanya label-label. Pada saluran tayang kemarahan Anda hanya akan melihat perkelahian dan pembunuhan. Pada saluran tayang keinginan, yang ada adalah nafsu dan cengkeraman. Begitu banyak program yang berbeda pada kedua saluran tayang ini saja! Penting untuk diingat bahwa semua kehidupan yang muncul di hadapan Anda berdasarkan pada interpretasi Anda, berdasarkan saluran tayang yang Anda pilih. Ada satu saluran tayang di mana segala sesuatu terlihat tanpa harapan. Dalam beberapa praktik Tantra, Anda mengganti saluran tayang, Anda sehingga Anda dapat melihat segala sesuatu sebagai murni: diri Anda sendiri sebagai seorang Buddha, dan seluruh dunia sebagai sebuah mandala.

Segala sesuatu—keharmonisan atau ketidakharmonisan, kehidupan yang penuh masalah atau kehidupan yang penuh kebahagiaan, dan bahkan neraka atau penggugahan—berhubungan dengan saluran tayang citta yang Anda pilih.

\*

---

**Bekerja**

---

\*

KHUSUSNYA DALAM PEKERJAAN, ingatlah makna dan tujuan sesungguhnya dari kehidupan manusia yang berharga ini. Tidak menjadi soal jenis pekerjaan Anda, selagi Anda mempersiapkan diri untuk melakukannya, berpikirlah pada diri Anda sendiri: “Saya akan memberikan pelayanan-pelayanan kepada makhluk-makhluk lain karena saya ingin menghilangkan semua penderitaan mereka dan membawakan mereka kebahagiaan.” Meskipun Anda dibayar untuk melakukan pekerjaan Anda (atau meskipun tidak), daripada bekerja hanya untuk kebahagiaan Anda sendiri, pikirkanlah makhluk-makhluk lain. Daripada bekerja karena

keinginan atau sikap mementingkan diri sendiri, atau bahkan demi kebutuhan semata, bekerjalah dengan cara berpikir positif dari cinta kasih, bekerjalah untuk membawa kebahagiaan kepada makhluk lain. Anda selalu dapat melakukan ini, tidak menjadi soal jenis pekerjaan apa yang Anda lakukan.

Ingatlah kebaikan hati dari orang-orang yang memberi pekerjaan kepada Anda. Karena dengan memberi Anda pekerjaan, Anda dapat menikmati kehidupan Anda, dan kesempatan luar biasa yang Anda miliki untuk mengembangkan citta Anda melalui praktik Dharma dan mendedikasikan usaha-usaha Anda untuk makhluk lain, karena kebaikan hati mereka.

Sebagai contoh, jika Anda bekerja di sebuah pabrik, berpikirlah bahwa produk yang Anda buat akan membawa kenyamanan dan kebahagiaan untuk beribu-ribu orang yang akan menggunakannya. Jika Anda seorang guru, berpikirlah bahwa ajaran Anda akan memungkinkan murid-murid Anda untuk mendapatkan pekerjaan, untuk memperoleh kebahagiaan, dan untuk membantu makhluk lain. Jika Anda membangun rumah, pikirkanlah semua orang, anjing, kucing dan burung yang akan menggunakan rumah ini untuk kenyamanan dan perlindungan mereka. Ingatlah bahwa Anda sedang memberikan pelayanan-pelayanan kepada semua makhluk.

**Apapun pekerjaan Anda, dedikasikanlah kepada makhluk-makhluk lain, agar mereka dapat mencapai kebahagiaan.**

JIKA ANDA TIDAK DAPAT MEMIKIRKAN UNTUK MEMBERI MANFAAT kepada *semua* makhluk, paling tidak pikirkan beberapa orang yang akan memperoleh kenyamanan apapun dari upaya Anda, dari energi dan waktu Anda yang berharga. Pikirkanlah kebahagiaan mereka. Dan, dari waktu ke waktu selagi Anda melakukan pekerjaan Anda, selagi Anda melakukan tugas Anda, berhentilah sejenak untuk merefleksi dengan cara ini, untuk mendedikasikan kembali upaya-upaya Anda. Tidak menjadi soal pekerjaan apapun yang Anda lakukan, bahkan jika Anda tidak menyukai pekerjaan Anda, lakukanlah untuk makhluk lain dalam hati Anda; pekerjaannya akan sama saja, namun cara berpikir Anda akan berbeda.

Inilah cara Anda mengintegrasikan pekerjaan dan meditasi sehingga pekerjaan itu sendiri menjadi meditasi.

**Lakukanlah pekerjaan Anda dengan kebaikan hati.**

APAKAH ANDA BEKERJA di mesjid, gereja, pura, vihara, atau pusat Dharma, di rumah, atau di manapun juga, cara berpikir Anda seharusnya, Anda berada di sana agar makhluk-makhluk yang lain dapat memperoleh

manfaat. Bila Anda tidak mempunyai cara berpikir untuk mengorbankan diri Anda sendiri demi makhluk lain, jika Anda percaya Anda seharusnya adalah majikan dan orang-orang lain adalah pelayan-pelayan Anda, maka pekerjaan Anda akan menjadi suatu masalah. Bila Anda mempunyai cara berpikir yang sebaliknya, maka pekerjaan Anda akan menjadi suatu kesenangan—meskipun pekerjaannya sama. Bila Anda mengubah cara berpikir Anda sehingga orang-orang lain adalah majikan dan Anda adalah pelayan mereka, maka masalah akan terhenti, dan yang ada hanyalah kesenangan. Maka, sesungguhnya tidak masalah betapa sulit pekerjaannya, dan meskipun jika Anda tidak berhasil dalam mengerjakannya, Anda tetap akan menikmatinya.

\*

---

## Cinta Kasih

---

\*

**Jika Anda ingin dikasihi, kasihilah makhluk lain terlebih dahulu.**

BILA ANDA MENJAGA citta Anda, bila Anda mempertahankan citta Anda dalam keadaan kesabaran, *prajna*, atau welas asih, maka hanya dengan demikian Anda benar-benar mengasihi diri Anda sendiri, hanya dengan demikian Anda benar-benar melindungi diri Anda sendiri.

TANPA MEMAHAMI sifat keberadaan citta dan cara kerja karma, tidak mungkin Anda dapat mengasihi diri Anda sendiri. Pertama-tama Anda harus memahami secara benar evolusi dari kebahagiaan dan penderitaan; jika tidak, Anda mungkin berpikir bahwa Anda mengasihi diri Anda sendiri namun sesungguhnya Anda menyakiti diri Anda sendiri. Inilah yang sering terjadi, bahkan mungkin hampir setiap saat!

Seperti YANG MULIA Dalai Lama sering katakan, cara terbaik untuk mengasihi diri Anda sendiri adalah mementingkan makhluk lain; satu-satunya cara praktis untuk “mementingkan diri sendiri” adalah mementingkan makhluk-makhluk yang lain.

**Berkurangnya keinginan berarti lebih banyak kebebasan. Seiring dengan berkurangnya keinginan, ruang untuk kasih sejati berkembang.**

OBSESI ROMANTIS berbeda dengan kasih sejati. Dalam obsesi secara romantis, Anda berhalusinasi mengenai orang yang Anda inginkan dan mungkin orang tersebut berhalusinasi mengenai Anda juga. Tetapi penting untuk mencoba tidak terperangkap dalam pandangan halusinasi, dan

melihat orang tersebut dengan cara pandang berbeda, cara pandang dari *prajna* dan welas asih.

### **Periksalah motivasi Anda dengan hati-hati!**

JIKA ANDA TIDAK MEMPUNYAI MOTIVASI POSITIF untuk memberikan manfaat bagi makhluk lain dan tidak ada motivasi pengentasan diri, dan jika hubungan Anda (apakah itu hubungan yang sebenarnya atau hanya berharap) dimotivasi oleh pikiran mementingkan diri sendiri, keterikatan dan keinginan, maka, semakin dekat dengan objek keterikatan Anda – objek yang secara halusinasi Anda percayai akan menghilangkan semua penderitaan – justru sesungguhnya Anda benar-benar mendekati kehidupan neraka.

KASIH YANG TULUS, di sisi lain, berarti kasih yang tanpa mengharap apa pun bahwa orang lain akan menerima Anda, atau baik hati kepada Anda, atau melakukan apa pun untuk Anda sebagai balasannya. Kasih yang tulus berarti membantu seseorang karena cinta kasih dan welas asih, hanya karena orang tersebut menderita dan Anda menginginkan dirinya terbebas dari penderitaan dan menjadi bahagia. Apakah orang-orang tersebut berterima kasih kepada Anda atau tidak, Anda membantu mereka karena mereka mempunyai masalah dan membutuhkan bantuan. Itulah intisari dari kasih yang tulus.

**Anda tidak pernah sendirian: di manapun, setiap saat ada para Buddha dan para Bodhisattva tak terhitung banyaknya yang mengelilingi Anda, mengasihi Anda, membimbing Anda—memang itulah yang mereka lakukan.**

BILA WAKTUNYA TIBA untuk berakhirnya suatu hubungan, atau bahkan jika pasangan Anda meninggalkan Anda demi orang lain, Anda dapat mulai mengubah sebagian dari penderitaan Anda dengan berpikir demikian: “Sama halnya saya menikmati kebersamaan dengan pasangan saya, mengapa orang lain tidak boleh merasakan kenyamanan yang sama? Orang itu sama pentingnya seperti saya. Seperti saya juga, orang itu pun menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan.”

MENGASIHI DIRI ANDA SENDIRI ADALAH WAJAR, namun itu tidak akan berhasil jika caranya tidak tepat. Cara terbaik untuk benar-benar

mengasihi diri Anda sendiri adalah mengentaskan setiap pikiran mementingkan diri sendiri.

---

**\* Kesalahpengertian \***

---

HIDUP BERDASARKAN KESALAHPENGETIHAN ADALAH SEPERTI hidup dalam sebuah kotak besi yang kokoh, sebuah penjara yang rasanya kita tidak mungkin lolos dan yang lebih menakutkan dari semua penjara di dunia ini. Namun ketika Anda berlatih mengentaskan keterikatan, ketika Anda berhenti mencengkeram baik pada kehidupan ini, maupun kehidupan-kehidupan yang akan datang, juga pada kebahagiaan samsara, dan ketika Anda mengembangkan welas asih dan pemahaman mengenai sifat *shunya* dari semua fenomena, maka Anda akan bebas. Jika Anda melakukan ini, benar-benar tidak ada lagi penjara yang dapat menahan Anda.

**Jika Anda tidak menaklukkan *klesha* Anda,  
tidak ada kemenangan lain yang sesungguhnya dan berarti.**

**Pencipta samsara adalah kesalahpengertian.**

CITTA KITA MENCIPTAKAN MASALAH ketika kita mempercayai sesuatu yang tidak benar, sesuatu yang bertentangan dengan realita. Ketika harapan-harapan kita, yang bertentangan dengan kenyataan dari fenomena-fenomena ini, tidak terpenuhi, maka fenomena netral pun menjadi suatu masalah.

**Di mana terdapat halusinasi, di situ dapat ditemukan kebenaran,  
dengan mengenalinya sebagai halusinasi.**

LIHATLAH REALITA mengenai diri, tindakan, objek: teman, musuh, orang asing; tubuh Anda sendiri; kepemilikan-kepemilikan Anda, teman-teman dan sanak saudara. Semua fenomena ini bersifat sementara, berubah setiap saat terkait pada berbagai sebab dan kondisi. Tidak hanya itu, tetapi

juga hal-hal tersebut dapat berakhir kapan pun. Inilah sifat keberadaan dari setiap fenomena.

Namun, meskipun hal-hal ini bersifat sementara, kita melihatnya sebagai hal yang permanen. Kita melihat seorang teman yang permanen, musuh yang permanen, kepemilikan-kepemilikan yang permanen, tubuh yang permanen, kehidupan yang permanen, citta yang permanen. Kita menganggap hal-hal yang bersifat sementara sebagai permanen. Inilah suatu masalah yang mendasar.

**Di mana ada penderitaan,  
di situ dapat ditemukan *sukha* (kebahagiaan),  
dengan memutuskan untuk mengalami penderitaan tersebut demi  
semua makhluk.**

DENGAN KONSEP-KONSEP YANG KELIRU mengenai sifat kepermanenan dan keberadaan hakiki, kita menganggap segala sesuatu bersifat permanen dan hakiki dan percaya pada halusinasi-halusinasi tersebut. Inilah yang disebut kesalahpengertian (Sanskerta: *avidya*).

SEGALA SESUATU TIDAK EKSIS SECARA INDEPENDEN, berdiri sendiri, tanpa terkait pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi. Bahkan kesalahpengertian itu sendiri pun tidak independen, namun juga terkait pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi. Semua keberadaan bersifat saling keterkaitan (Sanskerta: *pratityasamutpada*).

**Menaruh kepercayaan pada halusinasi-halusinasi Anda adalah sumber dari setiap pikiran, ucapan dan tindakan negatif.**

KETIKA SEBUAH MEJA DITUTUPI dengan taplak meja, kita tidak dapat melihat dari apa sebenarnya meja itu terbuat. Sama halnya dengan lapisan halusinasi yang menyelubungi kumpulan dari sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang kita labeli sebagai “saya”—tubuh dan citta, indera-indera yang hanya diberi label, objek-objek inderawi yang hanya diberi label. Mempercayai halusinasi kita, label kita, kita tidak akan dapat melihat, menembus sifat keberadaan sesungguhnya dari *diri* (*self*).

KESALAHPENGETERIAN BUKANLAH APA YANG MUNGKIN PARA ILMUWAN SEBUT sebagai “insting” atau “naluri.” Kesalahpengerian bukanlah secara spontan muncul dari dirinya sendiri; kesalahpengerian adalah sesuatu yang kita ciptakan. Kita menciptakan kesalahpengerian setiap kali kita percaya pada penampakan segala sesuatu dari sisi dirinya sendiri, bukan hanya diberi label. Kesalahpengerian ini adalah dasar dari semua *klesha*, dari semua karma, dan dari semua penderitaan.

**Konsep mengenai keberadaan hakiki itu  
sama sekali tidak perlu.**

INI ADALAH SEBUAH POIN PENTING: pikiran yang memberi label “saya” dalam keterkaitan pada *skandha-skandha* bukanlah kesalahpengerian yang merupakan akar dari samsara. Pikiran tersebut tidaklah “salah.” Ketika *saya* muncul pada diri Anda, itu sepertinya memiliki keberadaan hakiki dari dirinya sendiri, yang kelihatannya benar-benar kebalikan dari sekedar label atau hanyalah imputasi. Namun citta (kesadaran) di mana *saya* yang tampak bersifat hakiki *tetap* bukanlah akar dari samsara. Akar dari samsara adalah pikiran yang percaya bahwa “*saya* yang bersifat hakiki yang muncul pada saya ini adalah benar-benar nyata.” Inilah konsep dari keberadaan hakiki, dan *inilah* akar dari samsara. Inilah wadah dari semua masalah.

**Kesalahpengerian dari keberadaan hakiki mengenai “saya” adalah lebih berbahaya daripada sejuta bom atom.**

\*

---

**Karma**

---

\*

KEBAHAGIAAN DAN PENDERITAAN berkaitan dengan tindakan-tindakan baik dan tidak baik Anda sendiri, karma positif dan karma negatif Anda. Karma adalah pikiran Anda sendiri, karma adalah impuls atau gerak hati atau hasrat (Sanskerta: *cetana*) dari citta Anda sendiri yang mendorong Anda berpikir, berkata atau berbuat sesuatu.

KAPANPUN ANDA MENGIKUTI munculnya suatu pikiran tidak baik, Anda mengunci diri Anda sendiri dalam penjara. Kapanpun Anda mengikuti munculnya suatu pikiran baik, Anda membuka lebar gerbang menuju kegembiraan tertinggi.

BENAR-BENAR MEMAHAMI ajaran Buddha mengenai karma akan membangunkan Anda dari tidur yang luar biasa lelapnya dari kelahiran

kembali yang tak berawal, dari penderitaan yang terus-menerus, dari kehidupan tanpa pilihan, tanpa kendali.

**DENGAN MENINGGALKAN KARMA NEGATIF**—tindakan-tindakan yang menyakiti diri kita sendiri dan semua makhluk—kita selalu mempunyai kebebasan untuk meninggalkan penderitaan. Dengan meninggalkan karma negatif, kita membebaskan diri kita sendiri dari penderitaan masa lalu, dan dengan mempurifikasi karma negatif, kita membuka diri kita sendiri pada kebahagiaan sekarang dan masa depan.

**SETIAP TINDAKAN YANG KITA LAKUKAN** adalah seperti menanam benih; setiap tindakan meninggalkan tilasan dalam kesinambungan kesadaran kita. Ketika kondisi-kondisi tertentu terjadi secara bersamaan, tilasan ini kemudian bermanifestasi; ketika kondisi-kondisi seperti air, tanah, dan sinar matahari terjadi secara bersamaan, benih matang menjadi tunas. Tindakan-tindakan yang dimotivasi oleh ketamakan, kemarahan atau sikap mementingkan diri sendiri berbuah menjadi masalah-masalah dalam kehidupan kita; tilasan-tilasan bermanifestasi sebagai penderitaan. Tindakan-tindakan yang dilakukan atas dasar kasih, tanpa keterikatan, dan tanpa mementingkan diri sendiri berbuah menjadi kebahagiaan; tilasan-tilasan bermanifestasi sebagai kebebasan dan kegembiraan.

**JIKA ANDA INGIN MENDAPATKAN APEL** dari kebun Anda, Anda harus menanam benih dari pohon apel. Dengan cara yang sama, jika Anda membangkitkan cara berpikir positif dari kebaikan hati dan menjalani hidup dengan energi positif ini, Anda akan melakukan tindakan-tindakan positif, yang darinya Anda kemudian akan mengalami kedamaian dan kebahagiaan, baik yang sifatnya sementara maupun yang tertinggi. Ini adalah suatu proses yang alami.

**Anda tidak dapat berharap menumbuhkan apel dengan menanam jagung, labu atau pisang.**

**TIDAK MENJADI SOAL BETAPA KUATNYA** kesalahpengertian kita, kemarahan, keinginan, sikap mementingkan diri sendiri dan *klesha-klesha* lainnya dan tidak menjadi soal betapa beratnya karma negatif yang telah kita ciptakan, hal-hal ini tidaklah permanen; semua rintangan ini adalah sementara. Seperti kabut di angkasa, kabut pada citta itu tidak permanen; tidak akan selalu ada, itu bukanlah bagian yang hakiki dari citta. Halangan-halangan mental adalah fenomena yang muncul berdasarkan (atau dapat kita katakan, dalam keterkaitan pada) sebab-sebab dan kondisi-kondisi, seperti halnya kabut yang menghalangi sinar matahari pada sore hari, muncul berdasarkan adanya panas dan air dan kondisi-kondisi atmosfer. Kemudian, berdasarkan sebab-sebab yang lain, kondisi-kondisi atmosfer yang lain, kabut menghilang—dan sama halnya, dengan membuat sebab-

sebab seperti menciptakan karma positif dan mempraktikkan latihan-mental, kabut internal dapat dibersihkan.

Sama halnya dengan sepotong kain kotor, atau sebuah cermin berdebu. Kotoran bersifat sementara, tidak permanen. Karena keterkaitan pada pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi tertentu, kain menjadi kotor, dan karena keterkaitan pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang menunjang, kain bisa menjadi bersih. Berdasarkan sebab-sebab dan kondisi-kondisi tertentu, cermin dapat diselimuti debu, sehingga tidak dapat memberikan pantulan yang jelas. Namun berdasarkan sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang lain, debu dapat dihilangkan, sehingga cermin dapat memberikan pantulan yang jelas.

### **Selalu ada harapan.**

TIDAK MENJADI SOAL BETAPA HITAMNYA SEBUAH BAJU YANG DIPENUHI DENGAN KOTORAN, karena kotoran tidak menyatu dengan baju, itu selalu dapat dibersihkan. Tidak menjadi soal betapa tebalnya debu pada sebuah cermin, cermin selalu dapat dibersihkan. Sama halnya, tidak menjadi soal betapa kuatnya *klesha-klesha* kita dan betapa beratnya karma negatif yang telah kita ciptakan, karena citta kita tidak menyatu dengan hal-hal tersebut, akan selalu ada harapan; selalu ada potensi bagi citta kita untuk memisahkan diri dari rintangan-rintangan ini dan menjadi murni sepenuhnya. Anda dapat bebas dari ketakutan, perasaan bersalah, dan semua emosi lainnya yang tidak diinginkan. Citta Anda dapat menjadi sepenuhnya bebas dari semua *klesha* dan sempurna dalam semua realisasi; citta Anda dapat menjadi citta yang sepenuhnya tergugah, citta seorang Buddha.

TINDAKAN-TINDAKAN DAN CARA BERPIKIR YANG BERMACAM-MACAM mempunyai efek yang berbeda-beda pada citta kita. Suatu tindakan dapat merintang citta kita; sedangkan suatu tindakan yang lain dapat menyebabkan citta kita menjadi bebas dari rintangan-rintangan dan sepenuhnya tergugah. Melakukan suatu tindakan dengan cara berpikir negatif—dengan kesalahpengertian, kemarahan, keterikatan, atau emosi negatif lainnya—dapat merintang citta kita. Namun jika kita menjalani hidup kita tanpa kebencian, tanpa keterikatan, tanpa kesalahpengertian, dan welas asih untuk memberi manfaat kepada semua makhluk, maka efek akhirnya akan selalu positif.

TIDAK MENJADI SOAL BETAPA PARAHNYA Anda telah gagal dalam pekerjaan atau praktik spiritual Anda hingga sekarang, dan bahkan jika

Anda telah menciptakan karma negatif yang paling berat, karma negatif ini hanya merupakan fenomena-fenomena penyebab; ini tidak eksis secara baku. Dan satu aspek positif dari karma negatif adalah bahwa karma negatif dapat dipurifikasi. Selalu ada harapan.

**KETIKA ANDA MEMBUAT SEBUAH FILM**, Anda merekam berbagai gambar pada sebuah rol film. Sesudah itu, ketika Anda memasang rol film pada proyektor dan menyalakan listrik, gambar-gambar yang ada pada rol film tersebut diproyeksikan ke layar. Kita mengalami karma dalam cara yang serupa: semua tindakan kita, yang motivasi oleh dorongan-dorongan positif dan negatif, ‘terekam’ sebagai tilasan-tilasan dalam kesinambungan kesadaran kita. Pada suatu ketika, cepat atau lambat, keadaan-keadaan dalam hidup kita sedemikian rupa sehingga ‘rekaman’ karma ini terputar kembali, terproyeksikan keluar. Inilah sebab dari semua masalah kita dan semua kebahagiaan kita.

**DARI KELAHIRAN KEMBALI HINGGA KEMATIAN**, semuanya—tubuh kita sendiri, indera-indera kita, semua objek dari indera-indera kita—termanifestasi, atau terproyeksikan, dari tilasan yang tertinggal pada kesadaran kita melalui karma masa lalu kita. Dari kelahiran kembali hingga kematian, segala sesuatu yang muncul pada kita dalam kehidupan sehari-hari dari pagi hingga malam, ada hubungannya dengan citta kita. Semua objek inderawi berhubungan dengan cara pandang citta kita. Ketika Anda pergi ke suatu toko atau supermarket, beribu-ribu dari barang-barang yang indah, jelek dan netral yang kita lihat, berhubungan dengan cara pandang kita, dan cara pandang kita adalah proyeksi dari citta kita. Begitu juga dengan segala sesuatu yang lain.

**TUBUH KITA, INDERA-INDERA KITA**, objek-objek dari indera-indera kita—segala sesuatu yang kita lihat adalah proyeksi dari citta kita. Jika citta kita tidak murni, kita melihat benda-benda sebagai tidak murni. Jika citta kita murni, kita melihat segala sesuatu sebagai murni. Apapun yang kita alami—sebagai indah atau jelek, baik atau jahat, teman atau musuh—semuanya tergantung cara kita melihat hal-hal tersebut.

**JIKA ANDA TIDAK MELAKUKAN APA-APA** untuk mempurifikasi tilasan karma negatif masa lampau, tilasan itu akan tetap ada dan pada akhirnya akan bermanifestasi sebagai suatu masalah.

Tetapi kita tidak harus mengalami masalah-masalah ini. Ada solusinya. Anda tidak perlu mengalami masalah-masalah ini lagi.

Sebelum suatu masalah dialami, kita mempunyai kesempatan untuk mempurifikasi penyebabnya. Dengan mempurifikasi tilasan-tilasan yang tertinggal dalam citta dari tindakan-tindakan yang disebabkan oleh *klesha*, kita dapat menjadi bebas dari masalah.

**Dengan mempurifikasi penyebabnya, itu menyelesaikan masalah.**

*KESALAHPENGETIHAN* ANDA sejak masa tak berawal meninggalkan tilasan-tilasan dalam kesinambungan kesadaran Anda, dan tilasan ini diproyeksikan, seperti film dari sebuah proyektor film. Anda melihat proyeksi ini sebagai realita yang nyata dari *saya* yang sebenarnya hanya imputasi. Ini benar-benar halusinasi.

\*

---

## Pelabelan

---

\*

**Jangan biarkan diri Anda sendiri terkecoh  
oleh citta Anda sendiri.**

BAYANGKAN BAHWA DI SENJA MENJELANG MALAM, Anda melihat seutas gulungan tali di jalan. Karena bentuk gulungan tali tersebut dan karena gelap dan Anda tidak dapat melihatnya dengan jelas, ketika pertama kali Anda melihat wujud ini, Anda melabelinya sebagai “ular.” Setelah Anda melabelinya sebagai “ular,” maka muncul seekor ular pada Anda. Anda tidak menyadari bahwa ular yang muncul pada Anda hanyalah diimputasi oleh citta Anda, dan “ular” yang hanya imputasi itu tampak sebagai ular yang “nyata”—berdiri-sendiri, tidak karena label, yang eksis dari dirinya sendiri. Namun sebelum Anda membubuhkan label “ular,” tidak ada ular dan tidak ada penampakan dari seekor ular. Hanya setelah Anda melabel “ular” dan percaya pada label Anda sendiri, maka Anda kemudian melihat penampakan dari seekor ular. Tetapi seandainya Anda melihat dengan saksama—katakanlah, menyorotkan lampu senter padanya, maka Anda akan melihat dengan sangat jelas bahwa itu adalah hanyalah seutas tali, dan Anda akan sadar bahwa menyebutnya “ular” adalah sepenuhnya keliru.

Sekarang hubungkan hal ini dengan diri, *saya*. Anda melabel “saya” juga dalam keterkaitan pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi tertentu, *skandha-skandha* dari tubuh dan citta. Setelah pemberian label “saya” dilakukan, Anda percaya pada itu dan kemudian *saya* muncul pada Anda, namun ketika Anda menyalakan cahaya ketajaman perhatian, Anda melihat bahwa ini juga sepenuhnya keliru.

**Melabel suatu situasi sebagai “buruk” bukanlah masalahnya; masalahnya muncul ketika Anda mulai percaya pada label Anda sendiri.**

SEBELUM ANDA MELABEL “Itu buruk” pada situasi tertentu, tidak ada penampakan keburukan untuk Anda. Sebelum Anda melabel “Ia tidak menyukai saya” pada sikap orang lain terhadap Anda, tidak ada penampakan ketidaksukaan orang tersebut kepada Anda. Penampakan-penampakan ini berasal dari citta Anda sendiri.

**Mempercayai label-label sebagai sesuatu yang nyata itulah yang membuat hidup sulit.**

Ketika Anda melabel “Ia menyukai saya” dan percaya pada label tersebut, apa yang telah Anda label kemudian muncul pada Anda. Anda melabel orang itu “teman,” dan karena Anda percaya pada label Anda, ia muncul pada Anda sebagai seorang teman. Anda melabel “musuh” pada orang yang marah kepada Anda, dan karena Anda percaya pada label tersebut, ia muncul pada Anda sebagai seorang musuh. Baik teman maupun musuh berasal dari citta Anda sendiri. “Ia menyukai saya,” “Ia tidak menyukai saya,” “Ia membantu saya,” “Ia menyakiti saya”—semua ini berasal dari citta Anda sendiri. Anda mengartikan satu tindakan sebagai “membantu” dan tindakan yang lain sebagai “menyakiti”; Anda melabel hal-hal tersebut, dan kemudian hal-hal tersebut muncul sebagai sesuatu yang membantu atau menyakiti. Keduanya berasal dari citta Anda sendiri.

**Satu cara untuk menghentikan masalah adalah men-transformasi cara pandang Anda terhadap hal-hal tersebut, berhenti mempercayai label-label Anda bahwa hal-hal itu adalah “buruk.”**

PRAKTIK MENGENALI label sebagai label dan bukan kenyataan yang bersifat hakiki itupun juga merupakan suatu praktik kesabaran. Dengan sekedar menyadari sifat keberadaan dari pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan Anda sendiri, Anda mulai dapat mengatasi masalah Anda dan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan. Dengan melakukan ini, Anda mulai menemukan kebebasan dalam citta Anda sendiri.

**Halusinasi menyelubungi seluruh  
samsara dan nirvana.  
Ini juga hanyalah label.**

PADA SATU LABEL, label yang lain diberikan; dan pada label tersebut, masih ada label yang lain. Dari kelahiran sampai kematian, hanya seperti ini adanya.

\*

---

***Shunyata***

---

\*

SEGALA SESUATU ADALAH *shunya* dari dirinya sendiri. Kesalahpengertian mengenai ini adalah sebab dari semua penderitaan. Sadar dan mengingat-ingat mengenai ini, akan membawa pembebasan dan penggugahan. Itu menghentikan semua kekeliruan dari citta.

**Seperti halnya saya sepenuhnya bersifat *shunya*,  
*skandha-skandha* yang digunakan sebagai dasar untuk imputasi saya,  
juga sepenuhnya bersifat *shunya*.**

IDENTITAS ‘DIRI’ dibuat oleh citta kita; kita proyeksikan suatu ‘diri’ bukan sebagai label tetapi berdiri sendiri, suatu diri yang tidak berhubungan dan terpisah dengan basisnya, dari tubuh dan citta, dan tidak terkait pada citta yang melabelnya. Kita membayangkan ada sesuatu yang lain, yang independen, tidak terlabel, yang keberadaannya bersifat hakiki dari dirinya

sendiri—dan kita secara terus-menerus mencoba untuk melindungi diri ini. Kita khawatir kalau diri yang nyata ini akan mendapat masalah atau menjadi tidak bahagia atau meninggal.

Namun meskipun diri yang nyata tersebut sama sekali tidak eksis dari dirinya sendiri, *ada* saya yang duduk, tidur, makan dan berjalan, yang mengalami penderitaan dan kebahagiaan, yang mencari solusi untuk mengatasi masalah, yang bermeditasi, yang mencari kebahagiaan tertinggi. Ada *saya* yang melakukan semua aktivitas ini, tetapi saya tersebut tidak lain dari apa yang hanya diimputasi oleh citta pada basis ini, pada gabungan dari tubuh dan citta ini.

DALAM SHUNYATA tidak ada “citta saya” dan “citta Buddha”; tidak ada “ke-*shunya*-an dari citta saya” dan “ke-*shunya*-an dari citta Buddha.” Dalam *shunyata*, tidak ada ini dan itu. Semuanya mempunyai satu rasa.

**Lihatlah segala sesuatu—subjek, tindakan,  
objek—seperti ilusi.**

SEGALA SESUATU TAMPAK BAGI KITA seperti benar-benar eksis, tidak diberi label, namun ingatlah pada kenyataannya tidak ada sedikitpun keberadaan yang bersifat hakiki. Ketika kita melihat fatamorgana, ada penampakan air, namun kita tahu bahwa tidak ada bahkan sedikit pun air di padang pasir. Demikian pula, segala sesuatu—subjek, tindakan, objek—tampak seperti memiliki keberadaan hakiki namun Anda harus mengerti bahwa semua itu adalah halusinasi. Kenyataannya semuanya bersifat *shunya*.

**Tidak ada sesuatupun yang memiliki keberadaan hakiki, dari dirinya sendiri.**

TANPA CITTA YANG MELABEL “saya,” tidak ada saya. Tanpa citta yang memikirkan dan melabel diri, diri tidak eksis. Sesungguhnya, diri hanyalah imputasi pada gabungan dari tubuh dan citta oleh pikiran. Mulai dari saya hingga partikel-partikel sub-atomik, segala sesuatu hanyalah imputasi, eksis hanya sebatas nama.

**Ada perbedaan yang besar antara realita dan proyeksi-proyeksi yang muncul pada kita dalam kehidupan sehari-hari. Kesalahpengertian mengenai kedua hal ini adalah dasar dari semua masalah kita.**

DIRI BUKANLAH kumpulan semua *skandha*, bukan juga salah satu *skandha* tersendiri; diri juga tidak eksis secara terpisah dari *skandha-skandha*. Jika *saya* eksis secara terpisah dari *skandha-skandha*, meskipun polisi menempatkan tubuh saya di dalam penjara, maka tidak ada alasan mengapa *saya* harus masuk penjara. Bahkan jika tubuh sakit, lapar atau haus, maka *saya* tidak perlu merasa sakit, lapar atau haus, jika itu eksis secara terpisah dari *skandha-skandha*. Dan bahkan jika citta tertekan dan mengalami depresi, tidak ada alasan *saya* harus menjadi tertekan dan mengalami depresi. Jika *saya* eksis secara terpisah dari *skandha-skandha*, *saya* dapat pergi ke Tibet dan berkeliling seluruh dunia tanpa tubuh (dan kita tidak perlu khawatir mengenai pembelian tiket atau biaya-biaya lainnya!)—namun, seperti yang Anda ketahui, sama sekali tidak demikian.

**Segala sesuatu eksis dalam keterkaitan pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi, dan keberadaan sesuatu itu berhenti ketika sebab-sebab dan kondisi-kondisi tersebut berhenti.**

AMBILAH CONTOH BIJI GANDUM. Karena sebab-sebab dan kondisi-kondisi tertentu, terdapat biji gandum, yang kemudian biji gandum ini dapat digunakan sebagai makanan. Ketika biji-bijian itu digiling menjadi bubuk, sesuai dengan sebab-sebab dan kondisi-kondisinya, jadilah tepung. Kemudian, ketika tepung dibuat menjadi makanan, sesuai dengan sebab-sebab dan kondisi-kondisinya, jadilah roti atau mie. Dengan cara ini, satu fenomena berubah menjadi berbagai hal pada waktu-waktu yang berbeda, karena sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang berbeda. Pertama-tama ada biji gandum, kemudian tepung, kemudian makanan. Dan pada akhirnya, setelah dimakan, itu menjadi kotoran.

Semua fenomena yang beragam ini, yang eksis karena perubahan-perubahan ini, dikarenakan oleh sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang berbeda, semuanya tidak lain hanyalah diimputasi oleh citta dalam keterkaitan pada basis-basis yang berubah-ubah. Berbagai fenomena yang eksis sewaktu bergabungnya sebab-sebab dan kondisi-kondisi tertentu tersebut, tidak eksis dari dirinya sendiri. Mereka hanyalah diimputasi oleh citta dalam keterkaitan pada basis-basis itu, dan kemudian kita percaya pada keberadaan berbagai fenomena tersebut. Karena bermacam-macam basis, kita percaya bahwa mereka adalah fenomena-fenomena yang berbeda.

Tidak ada sesuatu yang disebut “biji gandum,” “tepung,” “adonan,” “makanan,” dan “kotoran” yang eksis dari dirinya sendiri. Mereka sepenuhnya *shunya* dari keberadaan yang bersifat hakiki dari dirinya sendiri, karena mereka hanyalah diimputasi oleh citta dalam keterkaitan pada basis-basis, sebab-sebab dan kondisi-kondisi tersebut. Dari biji gandum hingga kotoran, semuanya adalah *shunya*. Namun penting untuk dimengerti bahwa fenomena-fenomena ini bukan *sama sekali tidak ada*—biji gandum tidak *shunya* dari biji gandum—hanya *shunya* dari keberadaan hakiki, dari dirinya sendiri.

MESKIPUN *SAYA* tidak eksis dari dirinya sendiri, itu juga bukan berarti saya tidak ada. *Saya* ini dapat menghilangkan sebab penderitaan, menciptakan sebab kebahagiaan, dan melakukan banyak hal untuk memberi manfaat kepada makhluk lain.

**Kita perlu segera mengalami *shunyata*.  
Menunggu bahkan satu detik pun untuk melakukan ini adalah terlalu lama—seperti menunggu selama berkalpa-kalpa.**

ANDA DAPAT MEMPRAKTIKKAN PERHATIAN PENUH mengenai *shunyata* dalam kehidupan sehari-hari dengan bermeditasi pada *pratityasamutpada*, melihat bahwa segala sesuatu—diri, tindakan, objek—hanyalah sebatas imputasi. Lakukanlah ini sewaktu Anda bekerja di kantor, berbicara dengan orang lain atau ketika mengadakan rapat, atau sewaktu Anda di rumah bersama keluarga. (Namun ada baiknya untuk tidak melakukan ini sewaktu mengemudi, sebagai contoh). Lakukanlah khususnya ketika Anda sedang melakukan percakapan dengan seseorang yang mengeluh tentang Anda dan mengkritik Anda, yang akan menyebabkan munculnya *klesha* kemarahan, dan ketika seseorang sedang memuji Anda, yang akan menyebabkan munculnya *klesha* kesombongan. Praktikkanlah perhatian penuh mengenai *pratityasamutpada* atau *shunyata*. Keduanya sebetulnya sama; semuanya meditasi yang sama.

\*

---

## Kematian

---

\*

**Jika Anda tidak mengingat kematian,  
Anda tidak mengingat Dharma.**

BODHISATTVA AGUNG Thogme Zangpo, yang menyusun *Tiga Puluh Tujuh Praktik dari Bodhisattva*, menulis beberapa gatha sebagai nasihat untuk seorang praktisi yang bertanya bagaimana mempraktikkan Dharma ketika menghadapi sakit atau masalah lainnya:

Jika tubuh maya Anda sakit, ini adalah baik. Mengapa? Karena seperti halnya dalam melakukan berbagai praktik spiritual, sakit ini akan mempurifikasikan rintangan-rintangan.

Jika Anda tidak mempunyai penyakit apapun, ini juga baik. Mengapa? Karena tujuan dari mempunyai tubuh dan citta yang sehat adalah untuk membuat kehidupan Anda sebagai manusia ini bermakna.

Jika Anda miskin, ini adalah baik. Mengapa? Karena Anda tidak perlu khawatir tentang kehilangan kekayaan Anda atau bagaimana melindungi kekayaan Anda atau bersaing dengan orang lain. Semua pertengkaran dan perkelahian berasal dari cengkeraman pada kepemilikan-kepemilikan materi; jika Anda tidak mempunyai kepemilikan-kepemilikan, tidak ada yang perlu dicengkeram atau dipertengkarkan.

Jika Anda kaya, ini baik. Mengapa? Karena Anda dapat mengumpulkan potensi-potensi positif yang lebih banyak, yang mengarah pada kebahagiaan sementara dan kebahagiaan tertinggi. Semua kondisi yang mendukung ini, secara pasti merupakan hasil dari karma baik, atau potensi-potensi positif.

Jika Anda akan segera meninggal, ini adalah baik. Mengapa? Karena dengan dukungan dari tilasan-tilasan positif, secara pasti Anda dapat memasuki *marga* tanpa kesalahan, tanpa halangan-halangan seperti penyakit.

Jika Anda tidak akan segera meninggal namun akan hidup lama, ini adalah baik. Mengapa? Karena Anda telah menerima instruksi-instruksi, yang seperti air, mineral-mineral, dan kehangatan, dengan melakukan praktik selagi Anda mempunyai kesempatan, Anda dapat mematangkan citta Anda dan menumbuhkan hasil panen realisasi-realisasi.

**Dalam setiap saat dari kehidupan manusia ini,  
Anda mempunyai kebebasan untuk memilih  
antara neraka dan penggugahan,  
samsara dan pembebasan.**

TIDAK MENJADI SOAL APA YANG TERJADI dalam hidup Anda, transformasikanlah citta Anda menjadi kebahagiaan. Apakah Anda sakit atau sehat, miskin atau kaya, segera akan meninggal atau akan hidup lama, buatlah itu bermakna dengan mencoba untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain.

KITA SECARA KELIRU MEMPERCAYAI bahwa beberapa fenomena bersifat permanen. Ketika kita melihat setiap momen dari waktu, kita berpikir itu akan berlanjut selamanya. Kita berpikir bahwa sama halnya dengan diri, tubuh kita, kepemilikan-kepemilikan kita, orang-orang di sekitar kita, seluruh dunia. Kita secara tergesa-gesa mencengkeram pada keyakinan-keyakinan ini, sampai suatu saat kita sadar bahwa itu tidak benar. Kemudian, ketika kematian atau kerugian terjadi, karena hal-hal ini tidak dapat dihindarkan dan pasti akan datang, secara tak terduga dipaksakan untuk melihat kenyataan yang bersifat selalu berubah-ubah ini, yang membawa berbagai jenis penderitaan: *shock*, ketakutan, depresi, gangguan syaraf. Namun sifat kepermanenan hanyalah suatu halusinasi. Semakin mendalam kita memahami hal tersebut, kita semakin sedikit terganggu jika kita menghadapi kenyataan ini.

**Kematian selalu bisa terjadi dalam menit berikutnya.  
Pastikan Anda mempraktikkan Dharma sekarang juga.**

KETIKA AKHIRNYA TIBA WAKTUNYA bagi Anda untuk meninggal, meskipun Anda merasa ngeri dan mempunyai ketakutan yang kuat mengenai kematian, gunakanlah kesempatan itu sebagai suatu sarana untuk mempraktikkan *marga* spiritual. Kita dapat berpikir begini: “Terdapat makhluk-makhluk tak terhitung banyaknya yang telah meninggal, yang sedang mengalami proses kematian pada hari ini, dan yang akan meninggal di masa yang akan datang. Alangkah baiknya jika hanya saya sendiri saja yang mengalami semua penderitaan ini, biarkanlah mereka semua bebas dari penderitaan itu. Oleh karena itu, saya akan mengalami kematian saya ini demi semua makhluk lain.” Dengan cara ini, Anda menggunakan kematian Anda pada *marga* spiritual untuk mencapai penggugahan. Dan dengan cara ini, Anda akan dapat merenungkan kematian Anda dan bahkan *meninggal* dengan citta yang bahagia.

**Setiap saat dari kehidupan manusia ini adalah lebih berharga daripada permata-permata yang banyaknya bagaikan angkasa.  
Hargailah itu.**

## Beberapa Praktik Meditasi

\*

### Meditasi Terima Kasih

\*

*Suatu praktik meditasi yang penting adalah meditasi tonglen. “Len” berarti terima (mengambil) dan “tong” berarti kasih (memberi). Inti praktik meditasi ini adalah “menerima” semua penderitaan dari semua makhluk, men-transformasikannya, dan kemudian “memberikan” kegembiraan dan kebahagiaan kepada semua makhluk. Anda dapat juga menggunakan praktik ini untuk membebaskan diri Anda sendiri dari pikiran mementingkan diri sendiri, untuk sepenuhnya menghancurkan pikiran mementingkan diri sendiri. Berikut adalah garis besar instruksi-instruksi mendasar dari meditasi ini.*

DALAM MENARIK NAPAS, BAYANGKAN napas yang masuk sebagai segumpal asap hitam. Bayangkan bahwa asap ini adalah semua penderitaan di dunia, semua penderitaan yang dialami semua makhluk, semua *duhkha* dan penyakit di manapun juga. Juga dengan menarik napas, bayangkan ditariknya kondisi-kondisi lingkungan tidak menyenangkan, yang dialami oleh manusia, hewan, preta, dan berbagai macam penderitaan di alam-alam neraka. Bayangkan menarik napas ini melalui lubang hidung Anda dan membiarkan sepenuhnya terserap ke dalam pikiran mementingkan diri sendiri pada cakra hati Anda. Sepenuhnya menghancurkan pikiran mementingkan diri sendiri tersebut dengan setiap napas.

Ingatlah: Pikiran mementingkan diri sendirilah yang setiap saat menghalangi kebahagiaan Anda sekarang maupun yang akan datang, dan menghalangi kemampuan Anda untuk membebaskan semua makhluk dari semua penderitaan dan halangan-halangan serta membimbing mereka mencapai kebahagiaan.

Selagi Anda menghirup asap dan menyerapnya ke dalam pikiran mementingkan diri sendiri, pikiran mementingkan diri sendiri mulai terkikis dan hancur. Dengan hilangnya pikiran mementingkan diri sendiri, sama halnya dengan *saya* yang “nyata,” yang eksis dari sisinya sendiri, yang dianggap begitu berharga dan penting oleh pikiran mementingkan diri sendiri. Begitu pikiran mementingkan diri sendiri ini hilang, hilanglah juga objek yang dipentingkannya.

Yang tertinggal hanyalah objek sebatas hasil imputasi. *Saya* yang hanya sebatas imputasi ini kemudian menghembuskan napas kebahagiaan,

kebebasan, dan kecerahan—dan mempersembahkan kemurahan hati kepada makhluk-makhluk lain. *Saya* yang hanya sebatas imputasi ini menghembuskan napas dan memberikan apapun—semua kebahagiaan dan potensi-potensi positif Anda sendiri, sebab-sebab dari kebahagiaan; tubuh Anda sendiri; kepemilikan-kepemilikan Anda—kepada makhluk-makhluk neraka, preta, hewan, manusia dan para dewa di alam-alam mereka. Tubuh Anda menjadi permata pengabul keinginan dan Anda mempersembahkan kemurahan hati kepada semua makhluk. Seluruh lingkungan mereka menjadi alam-alam murni—*Buddhaksetra*.

Dengan jeli, bayangkan mereka yang membutuhkan uang, mendapatkan kekayaan—setiap orang memiliki uang yang tak terhingga banyaknya bak memenuhi angkasa. Mereka yang membutuhkan guru, dapat bertemu dengan guru sempurna yang berkualitas, yang dapat membabarkan seluruh *marga* mencapai penggugahan kepada mereka. Mereka yang membutuhkan obat, mendapatkan obat. Mereka yang membutuhkan dokter, suami, istri, teman, akan mendapatkannya. Setiap makhluk mendapatkan apapun yang dibutuhkan untuk kebahagiaan mereka.

Melalui praktik ini, semua makhluk mendapatkan apapun yang mereka butuhkan, dan semua kesenangan ini akan menjadi sebab untuk memurnikan citta dan membangkitkan *marga* spiritual mereka. Akhirnya citta mereka mencapai kebahagiaan tertinggi, sehingga mereka semua menjadi makhluk-makhluk Yang Sepenuhnya Tergugah. Bayangkan mereka semua menjadi Arya Avalokiteshvara—Buddha yang penuh Welas Asih.

Anda dapat mengakhiri Meditasi Terima Kasih (*tonglen*) dengan merenungkan sejenak mengenai sifat *shunya* dari *saya*, pusatkan pengawasan kita bahwa *saya* bersifat *shunya* dari keberadaan hakiki.

---

\*                    **Persembahkanlah Tubuh Anda**                    \*

---

*Ini adalah suatu praktik meditasi singkat mengenai transformasi pikiran, di mana kita mendedikasikan keempat element dari tubuh kita untuk kebahagiaan semua makhluk, menjalankan tindakan mengentaskan diri dan mementingkan makhluk lain.*

YANG MULIA DALAI LAMA sering mengutip gatha berikut dari *Menjalani Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara)* oleh Arya Shantideva:

Seperti halnya ruang  
 dan elemen-elemen utama seperti tanah  
 (dan air, api, dan udara),  
 Semoga saya selalu menanggung kehidupan-kehidupan  
 Semua makhluk yang tak terhingga jumlahnya.

Dengan gatha ini, kita bertekad untuk menjadi basis, dukungan, landasan hidup untuk semua makhluk yang tidak dapat dibayangkan jumlahnya—dan tidak hanya untuk waktu yang singkat, selama satu atau dua saat atau beberapa hari, namun untuk selamanya. Ketika kita memberikan tubuh kita dengan cara ini, kita serahkan kepada mereka untuk memutuskan bagaimana sebaiknya menggunakan elemen-elemen dari tubuh kita—tanah, air, api, udara dan ruang—untuk kebahagiaan mereka. Bukanlah tergantung pada elemen-elemen ini untuk memutuskannya; bukanlah tergantung pada kita, tetapi tergantung pada mereka.

Untuk melakukan praktik ini, bayangkan sebagai berikut: Pertama-tama bayangkan bahwa keempat elemen yang membentuk tubuh Anda sendiri terserap ke dalam empat elemen eksternal: tanah, air, api dan udara. Bayangkan bahwa daging dan tulang-tulang Anda terserap ke dalam elemen tanah. Bayangkan bahwa tubuh Anda menjadi bumi yang kokoh dan digunakan oleh semua makhluk dengan cara apapun yang mereka inginkan untuk kelangsungan hidup dan kebahagiaan mereka, tidak hanya di dunia ini namun di seluruh jagat raya.

Bayangkan bahwa tubuh Anda digunakan oleh semua makhluk sebagai ladang-ladang dan hasil-hasil panen: taman-taman yang indah, jalan dan kendaraan-kendaraan; untuk memperoleh emas, berlian, dan permata-permata berharga lainnya; untuk membangun rumah-rumah dan kota-kota; untuk membuat terowongan-terowongan dan jembatan-jembatan. Bayangkan seluas mungkin.

Kedua mata Anda kemudian menjadi matahari dan bulan dan bermanfaat bagi semua makhluk, menerangi mereka, membimbing mereka. Daging Anda menjadi makanan untuk semua makhluk. Bayangkan daging Anda terserap ke dalam semua makanan di dunia, semua makanan di semua supermarket. Anda menjadi *pizza*, *mozzarella cheese*, *macaroni*, *hamburger*, *momo (Tibetan dumplings)*—dan semua makhluk di manapun sedang memakan Anda. Sekali lagi, penting untuk berpikir tidak hanya satu makhluk di dunia ini, tetapi semua makhluk di seluruh jagat raya. Berikan kulit Anda kepada semua makhluk—biarkan kulit Anda menjadi pakaian yang dikenakan oleh makhluk-makhluk tersebut, atau menjadi rambut, atau bulu binatang atau bulu unggas yang membuat mereka hangat.

Bayangkan darah, air, dan cairan-cairan lainnya di tubuh Anda terserap ke dalam elemen air, yang juga digunakan oleh semua makhluk untuk kelangsungan hidup dan kebahagiaan mereka. Pikirkan berbagai macam cara di mana air di dunia, yang tidak lain adalah cairan-cairan tubuh Anda sendiri, digunakan oleh makhluk-makhluk untuk kebahagiaan mereka. Sekali lagi, bayangkan seluas mungkin berbagai macam kegunaan dari air—mengairi sawah-sawah, mengalir melalui kanal-kanal irigasi, memberikan zat-zat makanan untuk bunga, yang muncul sebagai nektar, menghilangkan kehausan di mana-mana. Makhluk-makhluk meminum diri Anda sebagai jus jeruk, Coca-Cola, alkohol, susu ibu, Gatorade.

Berikutnya, bayangkan bahwa kehangatan pada tubuh Anda terserap menjadi elemen api, yang digunakan oleh semua makhluk untuk kebahagiaan mereka. Pikirkan bagaimana kehangatan dan kemampuan untuk membakar, bermanfaat bagi semua makhluk—panas membuat mereka hangat, panas memberikan mereka penerangan, menciptakan energi; panas digunakan untuk memasak dan untuk kelangsungan hidup, keamanan dan eksplorasi. Seperti biasanya, bayangkan ini seluas mungkin, sedetil mungkin.

Napas Anda terserap ke dalam elemen udara, yang digunakan oleh semua makhluk demi kelangsungan hidup mereka untuk bernapas dan bergerak. Udara bersifat ringan dan memungkinkan gerakan, memberikan kebebasan. Bernapas adalah kehidupan itu sendiri. Biarkan diri Anda terhirup oleh semua makhluk, membawakan oksigen penunjang kehidupan untuk setiap sel di dalam tubuh setiap makhluk.

Sekarang bayangkan bahwa semua penderitaan dan karma-karma negatif dari semua makhluk di manapun, matang (terjadi) pada diri Anda—dan dengan demikian kita tahu bahwa semua makhluk telah terbebas dari semua penderitaan mereka dan sebab-sebabnya, semua karma negatif dan rintangan-rintangan.

Biarkan semua karma negatif dari semua makhluk di manapun, menjadi matang, dan biarkan diri Anda sendiri menerima semua akibatnya. Seraplah semua penderitaan ini dan semua penyebabnya ke dalam pikiran mementingkan diri sendiri, hancurkan pikiran tersebut beserta apa yang dipentingkannya, yaitu saya yang “nyata.” Sekarang bahkan saya yang “nyata,” yang tampak eksis dari dirinya sendiri, menjadi *shunya*.

Yang tertinggal hanyalah *saya* yang diimputasi, dan *saya* ini sekarang mendedikasikan semua kebahagiaan dan potensi-potensi positif untuk semua makhluk. Semua makhluk di setiap alam, menerima dan mengalami kebahagiaan dan potensi-potensi Anda di masa lampau, sekarang, dan masa yang akan datang. Dengan cara yang sama, dedikasikanlah juga semua potensi positif dari para Buddha dan para Bodhisattva di seluruh penjuru

ruang dan waktu. Pahamiilah bahwa potensi positif ini juga diterima dan dialami oleh semua makhluk.

Dengan cara ini, tubuh Anda, yang tersusun dari keempat elemen, menjadi nektar—dan melalui nektar pada tubuh Anda ini, mengalirilah *prajna* dari cakra hati semua Buddha dan Bodhisattva. Intisari dari seluruh dunia juga terserap menjadi nektar. Dan nektar ini menunjang dan menanggung kehidupan semua makhluk, memenuhi semua keinginan mereka dengan segera, memberikan mereka kebahagiaan tertinggi, kegembiraan tertinggi.

Dan sekarang, karena Anda telah mempersembahkan tubuh Anda kepada semua makhluk di keenam alam, tubuh tidak lagi eksis. Yang tertinggal sekarang hanyalah citta Anda, yang tidak memiliki keberadaan hakiki, yang tidak eksis dari dirinya sendiri. Fokuskanlah pada sifat keberadaan yang sesungguhnya, pada sifat *shunya* itu sendiri. Bawalah perhatian pada kenyataan bahwa, citta tidak memiliki keberadaan hakiki sedikitpun dari dirinya sendiri, bahwa citta sepenuhnya *shunya*.

Sekarang lafalkan OM AH HUM tujuh kali.

Kemudian dedikasikan potensi-potensi positif yang terbentuk dalam citta Anda ini.

---

### **\*Dedikasi Potensi-potensi Positif\***

---

*Cara terbaik untuk mendedikasikan potensi-potensi positif adalah mendedikaskannya untuk mencapai penggugahan demi semua makhluk. Bila Anda melakukan ini, potensi-potensi positif tidak akan habis, tidak akan berhenti. Satu poin juga yang sangat penting ketika Anda mendedikasikan potensi-potensi positif adalah dedikasikanlah dengan cara termurni, dengan “menyegelnya dengan shunyata.” Dengan secara khusus berkonsentrasi pada makna “hanya sebatas imputasi,” sifat shunya dari semua hal, dengan demikian Anda membuat dedikasi Anda dengan cara yang murni dan tidak ternodai oleh konsep mengenai keberadaan hakiki. Dengan melakukan ini, dedikasi Anda disegel dengan shunyata, sehingga membuatnya tidak termusnahkan—yaitu tidak akan pernah terhancurkan oleh ketamakan, kemarahan atau cara pandang keliru apapun di masa yang akan datang. Menyegel dedikasi dengan shunyata – memberikan perlindungan yang luar biasa, seperti menyimpan uang atau kepemilikan-kepemilikan Anda di dalam lemari besi yang tahan bencana dan tahan kehancuran.*

Untuk mendedikasikan potensi-potensi positif, berpikirlah:

MELALUI POTENSI-POTENSI POSITIF dari ketiga masa – masa lalu, sekarang, dan masa mendatang – yang dilakukan oleh saya dan semua makhluk lainnya, semoga *bodhicitta*, kebaikan hati, sumber semua kebahagiaan dan keberhasilan, tumbuh dalam citta saya sendiri dan dalam citta semua makhluk lainnya. Semoga mereka yang telah membangkitkan *bodhicitta*, mengembangkannya.

Dan kemudian, untuk menyegel dedikasi dengan *shunyata*, berpikirlah:

MELALUI SEMUA POTENSI POSITIF dari ketiga masa, yang hanya sebatas imputasi, yang dikumpulkan oleh saya dan semua makhluk lainnya, yang hanya sebatas imputasi, semoga *saya*, yang hanya sebatas imputasi, mencapai penggugahan, yang hanya sebatas imputasi, dan membimbing semua makhluk, yang hanya sebatas imputasi, pada penggugahan, yang juga hanya sebatas imputasi.

**Cahaya dari kebahagiaan yang sesungguhnya, akan bersinar dalam hidup Anda, hanya ketika Anda mulai mementingkan makhluk lain.**

## DAFTAR ISTILAH

*Avidya* (Sanskerta; Inggris: *ignorance/misknowledge*; Indonesia: kesalahpengertian). Salah mengerti mengenai keberadaan, bahwa segala sesuatu mempunyai sifat hakiki dan bersifat independen. Kesalahpengertian inilah yang mendasari semua penderitaan, semua *klesha* dan karma. *Avidya* beserta *dvesha* dan *raga/lobha* disebut *tri-visa* (tiga racun).

*Bhavana* (Sanskerta; Inggris: *to cultivate*; Indonesia: meditasi). Proses untuk menumbuhkan dan menciptakan kondisi-kondisi yang mendukung dalam *citta* untuk mencapai tujuan tertentu.

*Bodhi* (Sanskerta; Inggris: *to be awakened/enlightened*; Indonesia: tergugah). Dicapainya keadaan sempurna yang semestinya (Sanskerta: *tathata*), di mana semua kesalahpengertian telah sepenuhnya dihilangkan dan dimilikinya kemampuan melihat semua keberadaan secara benar, serta ditandai dengan pengetahuan dan welas asih sempurna. Makhluk yang telah tergugah dari kebingungan mengenai realita dan telah mencapai keadaan demikian disebut *Buddha* (Sanskerta), Inggris: *the Awakened One*, Indonesia: Yang Telah Tergugah.

*Bodhicitta* (Sanskerta). Menumbuhkan hati yang peduli, yang bertekad untuk tergugah sepenuhnya agar dapat memberikan manfaat yang maksimal kepada semua makhluk.

*Bodhisattva* (Sanskerta). Makhluk yang beraspirasi atau bertekad untuk mempraktikkan *bodhicitta*.

*Buddhaksetra* (Sanskerta; Inggris: *Buddhafield/pureland*). Alam murni yang selalu dialami oleh para Buddha.

*Cetana* (Sanskerta). Impuls, gerak hati atau hasrat yang mendorong pikiran, perkataan atau perbuatan.

*Citta* (Sanskerta). Dalam bahasa Sanskerta, terdapat banyak sinonim dari *citta*, seperti: *jnana*, *manah*, *mati*, *vijnana*, *budhi*, *vittih*, *vidya*, *nama* dan sebagainya. Dalam bahasa Inggris sering diterjemahkan sebagai *mind*, *consciousness*, *awareness* dan sebagainya. Kosa kata bahasa Indonesia untuk istilah-istilah tersebut sangatlah terbatas. Kata-kata yang sering digunakan adalah kesadaran, pikiran, batin, perhatian, namun kata-kata tersebut kurang memadai untuk mewakili arti *citta*. Pada dasarnya, *citta* didefinisikan sebagai aktivitas mempersepsi objek, yang memungkinkan sesuatu untuk muncul (*clear*) dan diketahui (*aware*). Dengan demikian, proses melihat, mendengar, membau, merasa, menyentuh dan berpikir pun digolongkan dalam *citta*.

*Duhkha* (Sanskerta). Sesuatu yang tidak memuaskan. Keberadaan dalam *samsara* ditandai dengan sifat *duhkha* – tidak mungkin selalu memuaskan.

Halusinasi. Ketidaksesuaian antara apa yang dianggap benar dengan kenyataan atau realita. Proyeksi yang keliru mengenai sesuatu, yang disebabkan oleh kesalahpengertian, misalnya seorang anak kecil yang ketakutan karena menganggap ada hantu di kamarnya.

Imputasi. (Inggris: *imputation*). Pemberian label pada sesuatu yang dipikirkan. Misalnya, keberhargaan batu yang disebut berlian adalah berdasarkan imputasi dari nilai yang diterapkan pada benda tersebut.

*Kalpa* (Sanskerta) adalah unit jenjang waktu atau periode masa yang lama berdasarkan terbentuk dan hancurnya dunia ini dalam kosmologi India.

*Karma* (Sanskerta; Inggris: *action*). Definisi singkat dari karma adalah Bergeraknya pikiran. Sebenarnya karma merupakan faktor mental yang mendorong *citta* untuk ‘mengarahkan’ semua pikiran, perkataan dan perbuatan ke arah tertentu. Dorongan ini dipengaruhi oleh tilasan-tilasan pikiran, perkataan dan perbuatan di masa lalu, sehingga bisa dikatakan bahwa apa yang dialami sekarang, baik secara internal maupun eksternal adalah hasil dari pikiran, perkataan dan perbuatan masa lampau; dan pikiran, perkataan dan perbuatan sekarang ini juga akan meninggalkan tilasan-tilasan di masa yang akan datang. Jadi karma adalah evolusi mental di mana semua pikiran, perkataan dan perbuatan betapapun kecilnya akan berpengaruh pada apa yang akan dialami di masa mendatang.

Kilauan jernih (Sanskerta: *prabhasvara*; Inggris: *clearlight*). Menerangkan pengertian *citta* yang paling mendalam. Kesenambungan *citta* (Sanskerta: *samtana*) ini tidak berawal dan tidak berakhir, tanpa terputus, baik dalam proses kematian maupun dicapainya Kebuddhaan. Setiap makhluk mempunyai *samtana* masing-masing. Kilauan jernih ini mempunyai sifat dasar yang bebas dari segala jenis konsep dan *klesha*.

*Klesha* (Sanskerta) adalah pikiran dan emosi yang timbul dari dalam dan mengaduk kedamaian pikiran. Adanya *klesha* menyebabkan kemarahan, ketakutan, kesombongan, keserakahan, dan sebagainya, yang pada dasarnya mengganggu ketenangan dan kebahagiaan pikiran. Untuk menghilangkan gangguan ketenangan ini, biasanya disertai tindakan negatif tanpa memikirkan makhluk lain, yang justru menyebabkan penderitaan di masa yang akan datang.

*Lama* (Tibet). Sebutan untuk seorang Guru atau pembimbing spiritual.

*Marga* (Sanskerta; Inggris: *path*). Perkembangan tahap spiritual.

*Nirvana* (Sanskerta). Sinonim yang sering digunakan adalah *moksha* (Sanskerta; Indonesia: kebebasan), yang menerangkan kondisi *citta* di mana semua karma negatif, *klesha* dan tilasan-tilasannya telah sepenuhnya dihilangkan sehingga *citta* ‘bebas’ dari semua penderitaan (Inggris: *a state beyond sorrow*).

*Paramita* (Sanskerta; Inggris: *perfection*). Berarti ‘telah mencapai seberang.’ *Paramita* adalah faktor-faktor mental tertentu yang jika dilatih dan diterapkan akan bertindak sebagai obat penawar dari semua *klesha* dan dapat membawa kita mencapai kebebasan atau Kebuddhaan. *Paramita* kadang diterjemahkan sebagai kesempurnaan. Pengumpulan *paramita* dilakukan apabila tindakan bajik seseorang dilandasi dengan *bodhicitta* dan pengertian mengenai *shunyata*.

Penggugahan (Sanskerta: *Bodhi*). Lihat *Bodhi*.

Pengentasan diri (Sanskerta: *niryana/nihsarana*; Inggris: *renunciation*). Mengetahui bahwa keberadaan samsara bersifat tidak memuaskan, secara pasti seseorang bertekad mengentaskan diri untuk keluar dari kondisi ini dan mencapai kebebasan. Dalam menjalankan kehidupan ini, ia mengerti bahwa kebahagiaan yang ingin dicapai tidak lagi hanya tergantung pada faktor-faktor eksternal, namun bagaimana mengubah cara pandang dan cara hidup.

Potensi Kebuddhaan (Sanskerta: *Buddhagotra*; Inggris: *Buddhanature*). Potensi yang memungkinkan setiap makhluk untuk terwujud sepenuhnya.

*Prajna* (Sanskerta; Inggris: *wisdom*). Intelek atau intelijen spiritual tinggi, yang harus dikembangkan untuk dapat melihat realita secara benar. *Prajna* digunakan sebagai landasan dalam setiap pikiran, perkataan dan perbuatan dan *prajna* ini menyebabkan berkembangnya welas asih.

*Prajna* pembeda (Sanskerta: *pratyaveksa-jnana*; Inggris: *discerning wisdom*). Intelek atau intelijen spiritual tinggi yang berfungsi untuk mengenal dan mengidentifikasi apakah sesuatu itu positif atau negatif; apakah sesuatu itu merupakan keberadaan yang sifatnya konvensional atau keberadaan menurut pengertian yang paling mendalam.

*Pratityasamutpada* (Sanskerta; Inggris: *dependent origination/dependent arising*). Segala sesuatu tidak eksis secara independen atau berdiri sendiri, namun terkait pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi serta pada *citta* yang melabelnya. Pengertian *pratityasamutpada* yang paling mendalam adalah bahwa keberadaan segala sesuatu saling terkait. Misalnya adanya sebutan guru karena adanya sebutan murid dan adanya sebutan murid karena adanya sebutan guru. Tanpa murid tidak ada guru dan tanpa guru tidak ada murid, sehingga dalam bahasa Inggris tidak lagi hanya disebut *dependent origination* namun *dependent designation*.

*Preta* (Sanskerta). Salah satu di antara enam kelompok makhluk dalam *Kamadhatu* (alam keinginan, salah satu dari tiga alam menurut kosmologi Buddhis). Dikatakan makhluk-makhluk terlahir sebagai *preta* karena didominasi oleh pemikiran serba tidak berkecukupan dan selalu merasa kurang.

*Samsara* (Sanskerta; Inggris: *cyclic existence*). Keberadaan yang bersifat dipaksakan, seakan-akan tanpa daya, disebabkan oleh karma dan *klesha* yang didasari oleh *avidya*, misalnya dilahirkan secara berulang-ulang tanpa daya atau penderitaan karena kondisi keberadaan sehingga apa yang dianggap sebagai kenyamanan pun, bersifat tidak memuaskan.

*Shunya; shunyata* (Sanskerta; Inggris: *emptiness/voidness*). Cara keberadaan segala sesuatu yang sesungguhnya, yaitu tidak mempunyai sifat hakiki (Sanskerta: *svabhava*; Inggris: *inherent existence/essence*). Karena segala sesuatu bersifat *shunya*, maka

keberadaannya secara konvensional hanya sebagai proyeksi atau imputasi, bukanlah keberadaan yang sesungguhnya.

*Skandha* (Sanskerta; Inggris: *aggregates/heaps*). Lima tumpukan/bagian yang digunakan sebagai dasar untuk mengidentifikasi pengalaman-pengalaman mengenai keberadaan diri. Kelima tumpukan/bagian ini disebut *panca-skandha*, yang terdiri dari: wujud (*rupa*), sensasi (*vedana*), kebiasaan membeda-bedakan (*samjna*), kesadaran (*vijnana*) dan yang tidak termasuk dalam keempat tumpukan/bagian di atas (*samskara*).

*Sukha* (Sanskerta; Inggris: *bliss*). Kebahagiaan, ketenangan yang merupakan lawan dari *duhkha*. *Sukha* dibedakan dari kenikmatan atau kenyamanan. *Sukha* didefinisikan sebagai keadaan citta yang sangat imbang (Inggris: *exceptionally healthy state of mind*), citta yang tidak bergejolak dan tidak teraduk oleh emosi-emosi yang mengganggu (Sanskerta: *klesha*). Ini jauh berbeda dengan kebahagiaan yang diperoleh hanya karena dipenuhinya keinginan. Kebahagiaan sempurna seperti ini sangat mungkin untuk dialami, namun membutuhkan cara pikir yang sesuai dan latihan secara mental.