

## SEBAB-SEBAB DARI MASALAH-MASALAH DAN SOLUSI YANG SESUNGGUHNYA

Berikut adalah ringkasan yang berasal dari teks Lojong untuk mengembangkan citta Mahayana yang berjudul “Cakraphala yang secara efektif menyerang titik vital musuh” yang ditulis oleh Guru dari India bernama Dharmarakshita. Karma merupakan fenomena yang sangat tersembunyi sehingga kita perlu mengandalkan sumber yang otoritatif untuk mengetahui penyebab-penyebab dari masalah-masalah yang kita hadapi dan bagaimana cara menangkalnya.

No	Masalah	Penyebab	Penangkal
1.	Tubuh diserang penyakit yang tak tertahankan.	Melukai tubuh makhluk-makhluk lain.	Ambillah semua penyakit yang dialami orang lain.
2.	Pikiran dalam kebingungan, depresi, dan bergejolak.	Membuat orang lain marah/kesal; menyebabkan kekacauan dalam pikiran makhluk-makhluk lain.	Ambillah semua penderitaan yang dialami orang lain.
3.	Tersiksa oleh rasa lapar dan haus.	Membebani orang lain secara keuangan, menipu, mencuri, dan gagal berbagi.	Ambillah semua rasa lapar dan haus yang dialami orang lain.
4.	Merasa tidak berdaya dan menderita karena diperbudak oleh orang lain.	Memandang rendah pada yang lemah, menindas mereka dan memaksa orang lain melakukan pekerjaan kita.	Gunakanlah tubuh dan hidup kita untuk melayani makhluk lain.
5.	Mendengar kata-kata yang tidak menyenangkan.	Melakukan berbagai pelanggaran secara verbal; perkataan yang memecah-belah.	Menghentikan ucapan-ucapan yang negatif.
6.	Dilahirkan dalam kondisi yang tidak menguntungkan atau di lingkungan yang tidak murni; hal-hal muncul di hadapan kita sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan.	Selalu memupuk pandangan-pandangan yang negatif, mengeritik dan hanya melihat kekurangan yang lain.	Mengembangkan pikiran-pikiran positif dan persepsi-persepsi yang murni.
7.	Tidak ada yang menolong kita, terpisah dari teman-teman.	Memisahkan mereka yang hubungannya erat.	Tidak membuat orang lain kehilangan orang-orang dekat atau menjauhkan orang lain dari teman-teman mereka.
8.	Merasa tidak disukai para Guru suci.	Meninggalkan Guru suci dan ajaran-ajarannya dan bergaul dengan orang-orang yang menyesatkan.	Tidak bergaul dengan orang-orang yang membuat kita berpaling dari jalan spiritual.

9.	Kehilangan materi-materi atau hal-hal yang dibutuhkan untuk hidup.	Tidak menghargai kepemilikan orang lain.	Menolong makhluk-makhluk lain mendapatkan apa yang mereka butuhkan.
10.	Pikiran menjadi tumpul, tidak dapat berpikir jernih dan tidak bahagia.	Membuat makhluk-makhluk lain melakukan karma negatif.	Tidak membuat makhluk-makhluk lain melakukan karma-karma negatif.
11.	Hal-hal yang kita inginkan tidak pernah terjadi, dan merasa terganggu atau frustrasi.	Menghalangi aktivitas para Guru suci.	Tidak menghalangi aktivitas-aktivitas bajik atau aktivitas para Guru suci.
12.	Para Guru tidak menghargai apapun yang kita lakukan.	Bersikap munafik dalam mempraktekkan ajaran-ajaran Dharma.	Tidak bersikap munafik tetapi menjalankan Dharma dengan tulus.
13.	Semua orang menantang apa yang kita katakan dan mengeritik apapun yang kita lakukan.	Tidak mempunyai standar diri dan tidak mempunyai kepedulian pada sesama.	Menghilangkan perilaku yang menyusahkan.
14.	Perselisihan muncul begitu teman-teman berkumpul.	Mengharapkan orang lain tidak bahagia, membebankan kebiasaan-kebiasaan negatif kita pada yang lain.	Mempertahankan kebiasaan-kebiasaan positif di manapun kita berada dan hanya melakukan kebajikan pada orang lain.
15.	Mereka yang dekat/akrab dengan kita berubah menjadi musuh.	Menyembunyikan dalam diri kita pikiran-pikiran untuk melukai/menyakiti yang lain.	Menghentikan sikap berpura-pura dan tipu muslihat.
16.	Menderita karena penyakit serius atau luka bernanah.	Secara salah dan tanpa kepedulian menggunakan kepemilikan orang lain.	Tidak mengambil sesuatu yang dipersembahkan kepada Triratna dan akan meninggalkan perbuatan-perbuatan seperti merampas kepemilikan orang lain.
17.	Tubuh mendadak diserang stroke, penyakit menular dan sakit kepala yang berat.	Melakukan sesuatu yang kita telah janji tidak akan kita lakukan, melanggar janji-janji suci.	Hindari semua perbuatan yang tidak bajik.
18.	Pikiran menjadi tumpul dan tidak bisa memahami apa yang kita pelajari.	Mempertahankan aktivitas-aktivitas yang seharusnya ditinggalkan.	Manfaatkan waktu untuk mendengarkan dan merenungkan ajaran-ajaran Dharma.
19.	Dikuasai kemalasan dan rasa kantuk saat menjalankan Dharma.	Mengumpulkan rintangan-rintangan yang menghalangi kita menjalankan perbuatan-perbuatan baik.	Menanggung segala jenis kesukaran dalam menjalankan Dharma.

20.	Pikiran terus berkelana dan kita kelihatannya menikmati klesha-klesha.	Gagal merenungkan anitya dan kecacatan samsara.	Bangkitkan pengentasan diri untuk keluar dari samsara.
21.	Semua kegiatan terus mengalami kemunduran meskipun kita berjuang keras.	Tidak mempercayai karma dan konsekuensi-konsekuensi dari hal-hal yang kita lakukan.	Mencoba semampu kita untuk mengumpulkan karma-karma positif.
22.	Semua ritual keagamaan dan usaha kita untuk menghormati dan memberikan persembahan kepada makhluk-makhluk suci tidak terjadi seperti yang kita harapkan.	Mengandalkan dewa-dewa duniawi dan menggantungkan diri pada tindakan-tindakan yang tidak bermanfaat.	Tinggalkan semua tindakan negatif.
23.	Tidak dapat memperoleh pertolongan dari Triratna dan doa menjadi tanpa daya.	Tidak mempercayai ajaran-ajaran Buddha.	Mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha.
24.	Dilanda kekhawatiran, rintangan-rintangan dalam pikiran, dan roh-roh datang menghantui.	Mengumpulkan karma-karma negatif terhadap para Istadevata dan ajaran-ajaran rahasia.	Hentikan semua pemikiran negatif.
25.	Sering tersesat, tidak memiliki tempat tinggal dan mengembara tanpa daya.	Mengusir para Guru dan lainnya meninggalkan tempat kediaman mereka.	Tidak pernah mengusir siapapun dari tempat tinggal mereka.
26.	Terjadi bencana-bencana alam seperti kekeringan, banjir, hujan badai es dan embun beku.	Gagal menjaga janji-janji dan sila-sila.	Menjalankan komitmen-komitmen dan sila-sila secara benar dan murni.
27.	Keinginan untuk mendapatkan segala sesuatu begitu besar, tetapi kita tidak mampu membayarnya.	Gagal mempraktekkan kemurahan hati dan memberikan persembahan kepada Triratna.	Mempraktekkan kemurahan hati dan memberikan persembahan.
28.	Terlahir dengan tubuh jelek dan tidak diperlakukan dengan baik oleh teman-teman.	Membuat gambar-gambar suci tanpa berhati-hati dan tidak merawatnya dengan baik, dan membiarkan kemarahan meledak.	Mengembangkan kesabaran hati dan membuat representasi para makhluk suci dengan baik.
29.	Pikiran terganggu oleh keterikatan dan kemarahan tidak soal apapun yang kita lakukan.	Memegang teguh pikiran dan tindakan negatif.	Mencabut tuntas sikap mementingkan diri sendiri.
30.	Semua praktek yang kita jalankan gagal mencapai tujuan.	Membiarkan cara pandang keliru menguasai pikiran.	Apapun yang kita lakukan, lakukanlah untuk kepentingan makhluk lain.

31.	Meskipun mempraktekkan jalan spiritual tetapi masih tidak bisa mengendalikan pikiran.	Sibuk mengejar ambisi-ambisi duniawi.	Berkonsentrasi pada aspirasi mencapai pembebasan.
32.	Merasakan penyesalan yang mendalam begitu duduk dan merenung atau menyesali hal-hal baik yang kita lakukan.	Rewel, mempunyai motif tersembunyi dan mengejar kedudukan atau kekayaan.	Berwaspada dalam berhubungan dengan yang lain.
33.	Persahabatan dibalas dengan kebohongan dan pengkhianatan.	Sombong dan serakah, hanya memikirkan diri kita sendiri.	Bersikap hati-hati dengan menghormati segala sesuatu.
34.	Semua ajaran Dharma berubah menjadi perasaan suka dan tidak suka atau keterikatan dan kemarahan.	Gagal mengawasi klesha-klesha dalam pikiran.	Meninggalkan semua rintangan yang menghalangi praktek Dharma.
35.	Semua kebaikan yang kita lakukan berubah menjadi negatif.	Membalas kebaikan makhluk lain dengan kejahatan.	Bersungguh-sungguh membalas kebaikan makhluk lain.