

JALAN MENUJU KEBAHAGIAAN

Biksuni Thubten Chodron

DAFTAR ISI

Perkenalan

1. *Mempraktikkan Ajaran Buddha Setiap Hari*
2. *Menghadapi Kegalauan*
3. *Agama Buddha dalam Masyarakat Modern*
4. *Pertanyaan dan Tanggapan*

DEDIKASI

Semoga dengan jasa-jasa yang diperoleh dari penerbitan buku ini,

Semoga semua pembimbing spiritual yang memabarkan jalan sejati menuju pencerahan, terutama Yang Mulia Dalai Lama XIV Tenzin Gyatso, Lama Ribur Rinpoche, Lama Zopa Rinpoche, dan Lama Osel Rinpoche, memiliki umur panjang dan hidup sehat, serta terus membawa manfaat bagi makhluk hidup.

Semoga semua harapan dan cita-cita dari para donatur dilengkapkan dengan segera, selaras dengan Dharma Suci.

Semoga semua makhluk hidup mendapatkan kebahagiaan dan akar-akarnya

Semoga semua makhluk hidup terbebas dari penderitaan dan akar-akarnya

Semoga semua makhluk hidup tidak terpisah dari kebahagiaan yang tanpa derita

Semoga semua makhluk hidup tinggal di dalam keadilan, bebas dari keberpihakan, kemelekatan, dan gejala amarah.

PERKENALAN

Yang Mulia Thubten Chodron sudah tidak asing lagi di Wihara Buddha Giok (Jade Buddha Temple) Houston, Texas. Beliau tidak pernah absen setiap tahun dalam acara tahunan Buddhist Youth Summer Camp, dan telah memberikan wejangan dalam berbagai kesempatan. Nasihat-nasihat beliau selalu direkam dalam bentuk kaset yang tersimpan rapi di perpustakaan.

Pada bulan Mei 1997, Tuan Chuang Li-Ping, pemimpin umat di wihara, mengajukan usul untuk menuangkan kata-kata beliau yang terekam dalam kaset-kaset tadi ke dalam bentuk tulisan, menerbitkannya, dan menyebarkan kepada umum.

Saya membantu Tuan Chuang mengumpulkan beberapa relawan, dan dalam tempo enam bulan kami berhasil menyelesaikan proyek ini. Terima kasih banyak kepada Tina Hsu yang berhasil menemukan begitu banyak orang hebat dari Universitas Texas di Austin Buddhist Association untuk membuat proyek ini berhasil dengan sangat meyakinkan. Rasa terima kasih yang tulus patut diberikan kepada Jessica Cai, Vicki Ching-Jung Lee Chang, Chen Tsu Wang, Raul Nunez, dan Harlan Smalling karena telah menghabiskan banyak waktu dan keringat untuk mentranskrip kaset-kaset itu.

Yang kurang dari tim kami cuma pengalaman, yang mampu kami tebus dengan hati yang tulus dan tekad yang tidak padam. Sebagai usaha pertama, saya pikir tim kami telah melakukan pekerjaan yang patut diacungi jempol.

Yang terakhir tapi tidak kalah pentingnya, kami menghaturkan terima kasih kepada Yang Mulia Chodron. Pada hari-hari ini, kebanyakan literatur Buddhis di sini ditulis dengan aksara Mandarin, dan beliau sangat luar biasa karena telah meluaskan kalangan orang yang mendapat kesempatan mendengarkan ajaran Buddha. Buku-buku yang diterbitkan dalam bahasa Inggris memungkinkan Agama Buddha terjangkau oleh orang Amerika dan generasi kedua Amerika keturunan Asia, yang semakin banyak yang tidak mengenal aksara Mandarin.

Di samping itu, Yang Mulia Chodron berbicara dalam level yang praktis dan mudah sekali dipahami. Beliau mengutarakan ceramah Dharma-nya dengan pengalaman-pengalaman nyata dalam hidup ini, menggunakan contoh dari hidupnya sendiri. Beliau berhasil melampaui tembok-tembok antar agama, karena apa yang diungkapkannya tidak bisa dibatasi hanya untuk satu agama. Petuah beliau bermanfaat untuk siapa pun yang hendak mengembangkan hati penuh kasih sayang yang begitu penting bagi kita semua menjelang abad ke-21.

Amitabha!

Caroline Chen
Editor

MEMPRAKTIKAN AJARAN BUDDHA SETIAP HARI

Banyak orang salah kira menganggap kehidupan spiritual dan religius itu ada di suatu tempat nun jauh di atas sana, di langit—sebuah realita mistik dan berdimensi lain—dan bahwa hidup kita sehari-hari terlalu duniawi, jadi tidak begitu baik. Acap kali orang berpikir bahwa untuk menjadi orang yang religius, kita harus mengabaikan atau mengesampingkan kehidupan sehari-hari, dan pergi ke tempat lain, ke alam yang lain. Sebetulnya, menurut hemat saya, menjadi orang spiritual berarti menjadi manusia yang betul-betul utuh.

Thich Nhat Hanh, seorang biksu dari Vietnam yang termasyhur, satu kali berujar, “Tidak terlalu penting apakah Anda berjalan di atas air atau melangkah di udara. Mukjizat sejati adalah berjalan di atas bumi.”

Betul sekali. Dengan kata lain, menjadi manusia yang baik hati barangkali merupakan mukjizat terbesar yang bisa kita tampilkan.

Pernah satu kali saya memberikan ceramah di sebuah sekolah di Hong Kong kepada sekelompok anak kecil. Satu di antara anak-anak itu bertanya, “Anda bisa tidak membengkokkan sendok dengan pikiran?”

Mereka tampak sangat kecewa saat saya menjawab, “Tidak.”

Saya melanjutkan dengan mencoba menjelaskan bahwa bagi saya keajaiban sejati ialah menjadi manusia yang baik hati. Jika Anda memiliki kekuatan ajaib tetapi tidak baik hati, kesaktian itu juga menjadi percuma. Bahkan kesaktian seperti itu bisa membawa petaka: orang bisa marah karena semua sendok mereka menjadi bengkok!

Bagaimana menumbuhkan hati yang baik? Tidak cukup cuma dengan mengingatkan diri kita untuk bersikap manis, karena mengingatkan diri sendiri atas apa yang seharusnya atau tidak seharusnya kita lakukan, rasakan, tidak akan membuat kita menjadi seperti itu. Memenuhi diri kita dengan “seharusnya dan seharusnya” sering cuma membuat kita merasa bersalah, karena kita tidak pernah menjadi apa yang seharusnya.

Kita perlu tahu bagaimana caranya untuk betul-betul bisa mentransformasikan pikiran. Dengan kata lain, kita harus menyadari kejelekan sifat mementingkan diri sendiri. Kita mesti dengan tulus mau mengembangkan hati yang baik, tidak sekedar berpikir bahwa kita harus mengembangkan hati yang baik.

Di pagi hari, begitu membuka mata, sebelum memikirkan apa yang akan kita santap sebagai sarapan, atau memikirkan orang menyebalkan mana yang akan kita hadapi di kantor, kita bisa mengawali hari itu dengan menumbuhkan niat luhur, “Hari ini, sebisa mungkin saya tidak akan menyakiti siapa pun. Hari ini sebisa mungkin saya akan memberikan pelayanan terbaik dan membawa manfaat bagi orang lain. Hari ini saya akan melakukan apa-apa yang akan membantu semua makhluk hidup memperoleh kebahagiaan jangka panjang pencerahan.”

Mengumpulkan motivasi positif pagi-pagi sekali sangat bermanfaat. Saat baru bangun tidur, batin kita sangat halus dan peka. Jika kita menghasilkan motivasi positif pada saat seperti itu, besar kemungkinannya motivasi itu tetap bersama dan mempengaruhi perbuatan kita sepanjang hari. Setelah menghasilkan motivasi positif, kita beranjak dari tempat tidur, mandi, barangkali minum secangkir teh, lalu meditasi atau membaca doa. Dengan memulai hari-hari dengan cara seperti ini, kita telah menyambung rasa dengan diri sendiri, dan menjadi teman bagi diri sendiri, dengan cara memuliakan dan menguatkan kualitas-kualitas baik di dalam diri kita.

Kadang kala, sukar menemukan waktu yang pas untuk bermeditasi setiap hari. Tapi kita selalu punya waktu untuk duduk berlama-lama di depan TV. Kita selalu punya waktu untuk pergi *shopping*. Kita selalu punya waktu untuk membuka pintu lemari es dan mencomot sedikit kudapan. Mengapa 24 jam itu selalu tidak cukup jika saatnya untuk bermeditasi?

Pada waktu nilai dan pengaruh pentingnya telah disadari, latihan spiritual akan menjadi prioritas utama dalam hidup kita. Dan begitu sesuatu itu berubah menjadi sangat penting, kita selalu menyediakan waktu untuknya. Dengan cara ini, kita berusaha melakukan meditasi mungkin 15 atau 30 menit setiap pagi. Untuk bisa melakukannya, kita harus melakukan 'pengorbanan yang tak terkatakan', melepaskan 15 atau 30 menit waktu menonton TV pada malam sebelumnya agar kita bisa tidur lebih awal.

Dengan cara yang sama, kita selalu punya waktu untuk makan karena makanan memberi tubuh kita kekuatan. Jadi kita juga harus punya waktu untuk meditasi dan membaca doa karena aktivitas itu memekarkan kita secara spiritual. Dengan menghormati diri sendiri secara spiritual, kita telah menghormati diri kita sebagai manusia. Merawat diri kita dengan cara seperti ini karenanya menjadi prioritas yang sangat penting.

Saat fajar menyingsing, baik sekali jika memulai meditasi Anda dengan sejenak doa dan mengembangkan motivasi altruisme demi manfaat bagi orang lain dalam meditasi. Lalu lakukanlah meditasi pernapasan sejenak. Duduk dengan rileks, perhatikan dan alami napas yang keluar dan masuk, dan sadarilah napas yang memberi Anda hidup itu. Hadirilah di saat itu bersama napas, dan biarkan semua pikiran yang membeda-bedakan dan semua kerisauan melemah.

Anda mungkin memilih merapalkan mantra *Awalokiteswara Kuan Yin* atau mantra Buddha. Sangat bermanfaat untuk mengingat kualitas Buddha di saat-saat seperti ini karena akan menghadirkan inspirasi untuk mengikuti kebajikan, kebijakan, dan kecakapan Buddha dalam aktivitas kita sehari-hari. Atau mungkin Anda lebih suka melakukan meditasi analitik, merenungkan makna tertentu dari ajaran Buddha dan menerapkannya dalam kehidupan Anda sendiri. Cara seperti ini juga mengarahkan energi dalam diri Anda secara positif sejak dini.

Sebagian orang berkata, "Saya punya anak. Bagaimana saya bisa bermeditasi atau membaca doa di pagi hari saat mereka membutuhkan perhatian saya?"

Salah satu jalan keluarnya adalah bangun lebih awal dari anak-anak Anda. Cara lain adalah dengan mengundang anak-anak Anda bermeditasi atau berdoa bersama Anda. Pernah satu kali saya tinggal di kediaman keluarga kakak saya. Keponakan saya, yang saat itu umurnya enam atau tujuh tahun, suka datang ke kamar saya karena kami berdua yang bangun paling awal setiap pagi. Tatkala saya membaca doa atau melakukan meditasi, saya meminta pengertiannya bahwa itu adalah waktu di kala saya hening dan tidak mau diganggu.

Ia akan masuk ke dalam kamar, dan kadang-kadang akan menggambar. Di kala lain, ia akan tidur dalam pangkuan saya. Sekali-sekali ia meminta saya bersenandung untuknya, dan saya akan membaca doa atau mantra lantang-lantang. Ia sungguh-sungguh menyukainya dan tidak membuat saya merasa terganggu.

Baik sekali bagi anak-anak menyaksikan orangtuanya duduk hening dan damai. Ini mendatangkan keinginan dalam diri mereka untuk mengikuti. Jika ayah dan ibu selalu sibuk, pergi ke mana-mana, berbicara lewat gagang telepon, tegang, atau menyendiri di depan TV, anak-anak sedikit banyaknya juga akan mengikuti. Inikah yang Anda kehendaki buat anak-anak Anda? Jika ingin supaya anak Anda berperilaku tertentu, Anda harus mengembangkan perilaku itu pada diri Anda terlebih dahulu. Kalau tidak, apa yang bakal dipelajari oleh anak-anak Anda? Jika sayang kepada anak-anak, Anda harus sayang kepada diri Anda sendiri juga, dan berhati-hati untuk hidup dengan sehat dan seimbang demi kebaikan mereka, dan demi diri Anda juga.

Anda juga bisa memberi contoh kepada anak-anak bagaimana melakukan persembahan kepada Buddha dan bagaimana merapalkan doa atau mantra singkat. Satu kali, saya mengunjungi seorang teman dan putrinya yang baru berumur tiga tahun. Setiap pagi saat bangun tidur, kami semua akan bersujud tiga kali pada Buddha. Lalu, anak kecil itu akan memberi kepada Buddha sebuah persembahan—kue kering atau buah—dan Buddha juga akan memberi dia hadiah, sebuah permen atau coklat. Baik sekali buat anak itu, karena pada umur tiga tahun ia telah membangun hubungan baik dengan Buddha, di samping itu pada saat yang sama belajar murah hati dan berbagi.

Ketika teman saya membersihkan rumah, melaksanakan tugas, atau pergi ke tempat lain bersama dengan putrinya itu, mereka akan membaca mantra bersama. Gadis kecil itu suka pada melodi mantra. Ini banyak membantu dia, karena setiap kali dia merasa kesal atau takut, dia tahu bisa membaca mantra untuk menenangkan dirinya.

Mari kembali ke latihan sehari-hari Anda. Setelah meditasi pagi, Anda menyantap sarapan dan pergi kerja. Bagaimana Anda akan mempraktikkan Dharma di tempat kerja? Pertama-tama, cobalah ingat hati yang baik dan motivasi yang telah Anda kembangkan di pagi hari. Sepanjang hari, ingat-ingatkan dirimu bahwa Anda tidak mau melukai siapa pun, bahwa Anda hendak memberikan pelayanan terbaik bagi mereka, dan bahwa Anda akan berbuat apa saja demi pencerahan diri Anda sendiri dan orang lain. Untuk mengingatkan diri sendiri akan hal ini, Anda bisa memanfaatkan kejadian yang sering terjadi sebagai pemicu untuk teringat kembali kepada motivasi awal.

Misalnya saja, setiap kali berhenti di lampu merah, alih-alih mencak-mencak, “Kenapa lampu merah ini begitu lama? Saya bisa terlambat!” renungkanlah, “Hari ini, saya ingin punya hati yang baik terhadap orang lain.”

Dengan demikian, lampu merah menjadi kesempatan untuk mengingat hati yang baik. Waktu telpon berdering, daripada terburu-buru mencoba mengangkatnya, ingat dulu, “Semoga saya bisa membantu siapa pun yang ada di sisi sebelah sana.”

Lalu jawablah telpon itu. Setiap kali membaca media komunikasi Anda, dengan tenang kembalilah ke hati yang baik, baru kemudian menjawab. Seorang teman mengungkapkan kepada saya bahwa pemicu baginya untuk kembali kepada hati yang baik adalah anak-anaknya yang memanggil, “Mama! Mama!”

Karena ini terjadi terus sepanjang hari, ia menjadi akrab dengan hati yang baik dan di samping itu, menjadi lebih sabar kepada anak-anaknya.

Sepanjang hari, cobalah sadar atas apa yang sedang Anda pikirkan, rasakan, katakan, dan lakukan, dan bukan hidup secara ‘otomatis’. Jika hidup secara otomatis, kita menjalani hidup dengan bereaksi kepada apa saja tanpa betul-betul mengalami apa itu hidup yang sesungguhnya. Itulah sebabnya kita suka lepas kontak dengan diri kita sendiri, seperti orang asing bagi diri kita sendiri. Misalnya, Anda membuka pintu mobil, masuk, lalu menyetir seorang diri ke tempat kerja. Di kantor, andai kata ada yang bertanya, “Apa yang kamu pikirkan dalam setengah jam perjalanan dari rumah ke kantor?” Anda bisa jadi tidak tahu.

Kita tidak sadar atas apa yang sedang terjadi dalam diri kita. Padahal banyak sekali yang terjadi dan ini membawa dampak terhadap perasaan kita terhadap diri sendiri dan cara kita berhubungan dengan orang lain.

Lawan dari hidup secara otomatis adalah sadar-penuh. Sadar-penuh berarti sadar atas apa yang sedang kita pikirkan, rasakan, katakan, dan kerjakan setiap saat. Sadar-penuh juga berarti sadar atas nilai-nilai etis dan hati yang baik dalam diri kita, sehingga kita bisa hidup berlandaskan nilai-nilai itu setiap hari. Dengan mengembangkan kesadaran seperti ini, kita tidak akan lagi melayang hampa, cuma bereaksi terhadap apa yang menghampiri, dan lalu terheran-heran mengapa kita begitu pusing dan lelah di ujung hari.

Jika sadar-penuh, kita akan mengetahui bahwa kita mempunyai sebuah hati yang baik dan akan memperkayanya dan membiarkan perbuatan kita mengalir keluar darinya. Atau, kita bisa menjadi sadar bahwa kita sedang kecewa, terusik, marah, atau sedang akan memaki orang lain. Jika sadar terhadap semua itu, kita bisa kembali ke napas, kembali ke hati yang lembut, dan bukan melampiaskan energi negatif kepada dunia di luar sana.

Kita juga menjadi lebih mawas diri tentang bagaimana kita berhubungan dengan lingkungan di sekeliling. Kita sadar bahwa kita hidup dalam dunia yang saling bergantung, dan bahwa jika mencemari lingkungan, kita telah menimbulkan dampak negatif kepada diri sendiri, anak-anak kita sendiri, dan makhluk hidup lainnya. Karena penuh mawas diri

untuk tetap membiarkan hati yang baik memancarkan kehangatannya, kita akan menghilangkan perbuatan-perbuatan yang bisa menodai lingkungan.

Kita akan pergi ke sekolah atau tempat kerja bersama-sama daripada menghabiskan bensin dengan kendaraan masing-masing. Kita akan mendaur ulang benda-benda yang kita gunakan: kertas, kaleng, wadah plastik, botol, gelas besar, dan koran. Kita tahu bahwa jika semua benda itu dicampakkan ke tempat sampah, itu artinya kita sedang menghancurkan planet tempat kita tinggal dan membawa dampak buruk pada orang lain. Dengan demikian, kita akan menggunakan ulang kantong plastik dan kertas ketika pergi ke supermarket. Di samping itu, kita tidak akan membiarkan pendingin ruangan dan pemanas ruangan tetap menyala pada waktu kita sedang tidak berada di rumah. Dan tidak akan menggunakan benda-benda yang saat diproduksi menghasilkan pencemar lingkungan ke udara.

Saya pikir jika Buddha hidup di zaman ini, Beliau akan menerapkan tekad yang menyatakan bahwa kita harus membiasakan diri mendaur ulang dan berhenti menyia-nyaiakan sumber daya alam. Banyak disiplin monastik muncul karena adanya umat yang mengeluh kepada Buddha atas apa yang dikerjakan oleh para biksu-biksuni. Setiap kali hal seperti ini terjadi, Buddha akan mengadakan sebuah winaya untuk mengendalikan tingkah laku yang mengganggu itu. Jika Buddha hidup saat ini, rakyat akan menyampaikan keluhan pada Beliau.

Begitu banyak umat Buddha yang membuang-buang kaleng kosong, gelas besar, dan koran! Mereka menggunakan sumpit sekali pakai, cangkir dan piring sekali pakai, yang tidak hanya mendatangkan lebih banyak sampah tetapi juga mengakibatkan kerusakan makin banyak pohon. Mereka tampak tidak peduli terhadap lingkungan dan makhluk hidup yang ada di sana! Saya merasa malu jika saya berbuat seperti itu dan ada orang yang mengadu kepada Buddha atas perilaku tersebut. Anda tidak? Saya pikir Buddha pasti akan membuat sumpah yang menyatakan kita harus mendaur ulang dan mengurangi konsumsi.

Sadar-penuh juga menjadikan kita sadar manakala kita hendak berbuat merusak saat menjalani kehidupan sehari-hari. Sadar-penuh menegur, "Wah, aduh! Saya mulai marah," atau, "Saya mulai tamak," atau, "Saya merasa iri."

Lalu kita bisa menerapkan berbagai penawar yang diajarkan Buddha kepada kita untuk membantu menyejukkan pikiran. Sebagai contoh, jika menemukan diri kita tersinggung, dan rasa marah mulai muncul, kita bisa berhenti dan memandang persoalan itu dari sudut pandang orang lain. Jika berbuat seperti itu, kita menjadi sadar bahwa mereka ingin gembira hati, namun karena tidak bersenang hati, mereka melakukan tindakan yang kita anggap tidak pada tempatnya. Dengan demikian, alih-alih menyakiti mereka dengan api amarah, kita akan menjadi lebih welas asih dan penuh pengertian, dan akan bersama mereka berusaha menemukan jalan tengah.

Namun, bagaimana caranya kita melakukan hal ini tatkala pertengkaran sudah di ambang pintu, atau saat adu urat itu sudah berlangsung? Kita harus berlatih sebelumnya, dalam praktik meditasi. Dalam situasi yang panas seperti itu, sulit sekali mengingat apa yang telah diajarkan oleh Buddha jika kita belum melatihnya waktu kita sedang tenang dan damai. Seperti tim sepak bola berlatih secara teratur, kita juga perlu meditasi kesabaran dan berdoa

setiap hari supaya bisa menjadi terlatih dengan baik. Lalu saat bertemu dengan situasi yang tidak mengenakan seperti itu, kita akan bisa memanfaatkan ajaran dengan tepat.

Latihan lainnya untuk meningkatkan sadar-penuh dan membantu kita teringat pada motivasi luhur adalah dengan mempersembahkan makanan kita sebelum makan. Kita bayangkan makanan itu sebagai nektar kebijakan yang membahagiakan—sesuatu yang sangat nikmat yang meningkatkan kebahagiaan dan kebijakan, bukan kemelekatan, saat kita makan. Lalu kita membayangkan sebuah Buddha kecil dari cahaya di dalam hati kita. Tatkala sedang makan, kita mempersembahkan nektar ini kepada Buddha di dalam hati kita. Buddha memancarkan cahaya yang memenuhi diri kita. Untuk melakukan hal ini, Anda tidak perlu duduk dengan posisi meditasi sempurna di tengah-tengah restoran! Anda bisa membayangkan dan merenung dengan cara ini saat sedang menunggu makanan. Tatkala rekan Anda sedang mengobrol ke sana ke mari, Anda bisa melakukan visualisasi ini dan mempersembahkan makanan kepada Buddha tanpa diketahui siapa pun.

Kadang-kadang, misalnya, saat di rumah bersama keluarga, Anda bisa diam sejenak dan fokus untuk mempersembahkan makanan. Baik sekali jika keluarga bisa bersama-sama berdoa mempersembahkan makanan. Saya mengunjungi satu keluarga dan putra kecil mereka yang baru berumur enam tahun memimpin kami berdoa mempersembahkan makanan. Saya sangat terharu.

Saat makan, makanlah dengan sadar-penuh. Sadari upaya yang telah dilakukan orang lain untuk menghasilkan, menghantarkan, dan menyiapkan makanan itu. Sadari kesalingtergantungan Anda dengan makhluk hidup lain. Dan besarnya manfaat yang sudah Anda peroleh dari mereka, seperti makanan yang sedang Anda kunyah. Jika merenungkan dengan cara seperti ini sebelum makan, kita akan merasa sangat bahagia dan bersyukur pada waktu makan, dan kita akan makan dengan lebih sadar-penuh lagi. Jika makan dengan sadar-penuh, kita tidak akan makan berlebihan, karenanya kita tidak perlu mengeluarkan uang terlalu banyak untuk berdiet!

Penting juga bagi kita makan dengan penuh kehormatan. Sekali-sekali kita lihat orang di kafeteria sedang antri bayar makanan, dan mulai menyantapnya bahkan sebelum bayar. Ini adalah cara makan otomatis. Cara ini mirip dengan anjing yang lari kencang ke mangkok dan langsung menyeruput makanan. Jika melakukan refleksi seperti ini dan mempersembahkan makan kepada Buddha di dalam hati, kita akan makan dengan lebih elegan dan rileks. Ini adalah cara makan manusia.

Dengan cara yang sama, kita mempertahankan sadar-penuh dan memperkaya hati yang baik sepanjang hari. Saat pulang ke rumah di malam hari, daripada langsung roboh di depan TV atau terjerembab di atas kasur langsung tidur, kita bisa mengambil beberapa menit untuk duduk santai seorang diri. Kita merenungkan dan memahami apa yang telah terjadi sepanjang hari. Kita memandang ke belakang, dan merenungkan, “Apa yang oke hari ini? Apakah saya bertindak dengan hati yang baik?”

Kita mencatat saat-saat kita berbuat dengan hati yang baik dan bersukacita. Kita mempersembahkan pahala perbuatan baik itu, potensi positif yang dihasilkannya, bagi pencerahan diri kita sendiri dan juga orang lain.

Saat menelusuri hari itu, kita mungkin menemukan bahwa kita telah marah, iri, atau tamak. Kita tidak menyadarinya saat sedang terjadi. Tapi dengan kilas balik, kita tidak merasa begitu nyaman dengan apa yang telah terjadi. Mungkin saja itu berkenaan dengan sikap kita, atau apa yang telah kita katakan kepada seseorang, atau sesuatu yang telah kita lakukan.

Untuk mengobati itu semua, kita memunculkan penyesalan dan melakukan praktik penyucian sehingga dapat memaafkan diri sendiri dan membiarkan energi negatif itu pergi jauh. Dengan cara ini, kita 'membersihkan diri' dalam sisi emosional, dan membetulkan perasaan tidak enak, atau perbuatan yang salah arah apa pun yang mungkin muncul pada hari itu. Setelah berbuat seperti ini, tidur kita akan nyenyak. Saat membaringkan diri, bayangkan Buddha duduk di atas bantal dan letakkan kepala dalam pangkuan Buddha saat Anda tidur. Ini sangat menenangkan dan membantu kita mengingat kualitas-kualitas Buddha dan mendapatkan mimpi-mimpi yang baik.

Mempraktikan Dharma bukan pekerjaan yang sulit dan tidak menghabiskan waktu. Kita selalu punya waktu; selalu ada 24 jam setiap hari. Jika mengarahkan pikiran pada jurusan positif, kita bisa mentransformasikan perbuatan apa pun yang kita lakukan menjadi jalan menuju pencerahan. Dengan cara ini, Dharma menjadi bagian dari hidup kita setiap hari. Bangun di pagi hari adalah Dharma, sarapan dan pergi ke kantor adalah Dharma, tidur adalah Dharma. Dengan mentransformasikan sikap kita di tengah-tengah kesibukan sehari-hari, hidup kita menjadi penuh makna.

MENGHADAPI KEGALAUAN

Sebelum bertukar pikiran tentang bagaimana menghadapi kegalauan, mari kita meditasi sejenak, sehingga bisa membantu kita melepaskan sebagian stres dan keresahan itu. Saat meditasi, duduklah dengan rileks. Anda bisa duduk menyilangkan kaki, atau duduk sambil menjulurkan kaki di lantai. Letakkan tangan kanan di atas tangan kiri. Jempol saling bersentuhan sehingga tangan membentuk segitiga, di atas pangkuan Anda. Duduk dengan tegak, dengan kepala lurus, lalu rendahkan mata.

Sebelum mulai melakukan meditasi sesungguhnya, kita mengembangkan motivasi dengan merenung, "Saya akan bermeditasi untuk memperbaiki diri, dan dengan berbuat seperti itu semoga saya mampu membawa manfaat bagi semua orang yang saya temui. Dalam jangka panjang, semoga saya bisa menghilangkan semua noda, dan meningkatkan semua kualitas baik saya sehingga bisa menjadi Buddha yang cerah sempurna, supaya dapat membawa manfaat bagi semua makhluk dengan cara yang paling efektif."

Meskipun pencerahan tampak sebagai jalan yang panjang, dengan menumbuhkan niat untuk mentransformasikan pikiran menjadi pikiran makhluk yang telah cerah, kita dengan perlahan telah mulai mendekati tujuan itu.

Satu bentuk meditasi yang ditemukan dalam semua tradisi Buddhis adalah meditasi napas. Meditasi ini membantu menenangkan batin, mengembangkan konsentrasi, dan membawa perhatian kita pada momen saat ini. Untuk memusatkan perhatian pada napas, dan sungguh-sungguh mengalami seperti apa rasanya bernapas, kita harus melepaskan pikiran yang cerewet soal masa lalu dan masa depan, membawa perhatian kita hanya pada apa yang sedang terjadi saat ini. Ini selalu lebih rileks dibandingkan dengan harapan-harapan akan masa depan, dan rasa takut pada masa lalu, yang hanya muncul dalam pikiran kita tapi tidak benar-benar terjadi pada saat ini.

Bernapaslah dengan wajar dan normal – jangan memaksakan napas dan jangan menarik napas dalam-dalam. Biarkan perhatian Anda jatuh pada perut. Saat menarik napas, sadarilah sensasi yang dirasakan tubuh Anda saat udara masuk dan pergi. Catat bahwa perut naik ketika menarik napas, dan turun saat menghembuskan napas. Jika pikiran dan suara-suara lain masuk ke dalam pikiran atau menyedot perhatian Anda, sadari saja bahwa perhatian Anda sedang melenceng. Dan dengan lembut, tapi kuat, bawa kembali perhatian kepada napas.

Napas Anda itu laksana rumah sendiri – kapan saja pikiran merantau kemana-mana, bawa pulang perhatian Anda kepada napas. Alami saja napas itu, sadari apa yang sedang terjadi dengan napas yang keluar dan masuk. (Meditasilah selama yang Anda inginkan.)

Pada waktu memberikan penjelasan tentang evolusi samsara – siklus yang terus-menerus memunculkan masalah yang memerangkap kita saat ini – Beliau menyatakan bahwa akarnya adalah kelengahan, atau ketidak-tahuan. Ini adalah jenis ketidak-tahuan yang istimewa, yang salah memahami hakikat keberadaan. Meskipun segalanya saling bergantung dan terus-menerus berubah, ketidak-tahuan memandang semua itu sebagai sesuatu yang sangat konkrit. Ketidak-tahuan membuat semuanya menjadi super konkrit, seolah-olah semua orang dan obyek memiliki inti sari yang solid. Kita terutama membuat diri kita sangat konkrit dan nyata, dengan berpikir, “Aku. Masalahku. Hidupku. Keluargaku. Pekerjaanku. Saya, saya, dan saya.”

Pertama-tama, kita membuat diri kita sangat solid; lalu kita menyenangkan diri kita lebih dari apapun. Dengan mengamati bagaimana kita menjalani hidup, dapat dilihat bahwa kita memiliki kemelekatan dan keterikatan luar biasa pada diri ini. Kita ingin menjaga diri ini. Kita ingin senang hati. Kita suka ini; tidak suka itu. Kita mau yang ini, dan tidak mau yang itu. Semua orang yang lain, nanti saja. Saya yang duluan. Tentu saja, kita terlalu sopan untuk bisa mengeluarkan kata-kata ini secara eksplisit, namun jika kita perhatikan bagaimana cara kita menjalani hidup ini, buktinya adalah memang seperti itu.

Mudah sekali menyaksikan bagaimana kegelisahan muncul akibat terlalu banyaknya fokus pada ‘saya ini’. Ada sekitar lima milyar manusia di bumi saat ini, dan barangkali ribuan triliun makhluk hidup di seluruh alam semesta. Akan tetapi kita begitu mementingkan salah seorang dari semua itu – saya. Dengan kemelekatan pada diri sendiri seperti ini, tentu saja keresahan hadir.

Berkat sikap yang berpusat pada diri sendiri ini, kita memberikan perhatian yang luar biasa besarnya kepada apa pun yang bersangkutan paut dengan 'saya'. Dengan cara ini, hal kecil sekalipun yang ada hubungannya dengan 'saya', langsung menjadi penting sekali. Akibatnya kita menjadi cemas dan tegang. Sebagai contoh, jika anak tetangga tidak mengerjakan pekerjaan rumah suatu malam, kita tidak begitu peduli. Namun, jika anak kita tidak mengerjakan PR, itu persoalan besar! Jika mobil orang penyok tersenggol, kita bisa celutuk, "Wah, sayang sekali ya," lalu melupakannya.

Tapi kalau mobil sendiri yang disenggol, kita akan berkeluh kesah dan mengomel kemana-mana untuk jangka waktu yang jangan harap sebentar. Jika seorang rekan dicela, kita tidak terlalu peduli. Jika sedikit saja kelemahan kita diungkit, kesalnya, sakitnya dalam sekali, bahkan bisa menjadi tekanan batin.

Mengapa bisa seperti itu? Dapat kita lihat bahwa kegalauan dan derita pada dasarnya terkait dengan sifat mementingkan diri sendiri. Semakin kuat tertanam bahwa, "Saya orang yang paling penting di seluruh alam semesta; apapun yang terjadi pada diriku ini sangat menentukan," semakin resah kita nantinya.

Pikiran gelisah yang saya alami sendiri merupakan fenomena yang sangat menarik. Tahun silam, saya menyepi selama empat minggu. Jadi saya punya banyak waktu bersama pikiran saya yang suka gundah itu, dan menjadi sangat mengenalinya. Perkiraan saya, pikiran saya itu mirip dengan pikiran Anda. Pikiran saya yang suka bingung itu mengutip sesuatu yang pernah terjadi dalam hidup saya – tidak peduli apapun itu. Lalu saya memutarnya di dalam benak saya, sambil berpikir, "Ah, bagaimana kalau begini? Bagaimana kalau begitu? Mengapa orang ini berbuat seperti itu padaku? Mengapa ini bisa terjadi pada diriku?" dan lain-lain.

Pikiran saya bisa menghabiskan waktu berjam-jam cuma untuk mengutak-atik, berfilsafat, menimbang-nimbang, dan mencemaskan hal yang satu ini. Seolah-olah tidak ada urusan yang penting lagi di dunia ini kecuali melodrama yang satu ini.

Saat bergulat di tengah kecemasan dan kekalutan memikirkan sesuatu, sesuatu itu menjadi begitu penting dan berarti. Laksana pikiran kita itu tidak punya pilihan lain – ia harus memikirkan yang satu itu karena sangat, sangat penting. Tapi saya mencatat dalam penyepian tersebut bahwa pikiran saya akan merisaukan hal yang berbeda dalam setiap sesi meditasi. Mungkin ia cuma mencari variasi! Saat sedang memikirkan sesuatu, seolah-olah persoalan itu adalah yang paling penting di dunia ini dan yang lain tidak begitu penting. Hingga sesi meditasi berikutnya tiba, maka kegelisahan yang lain menjadi hal yang paling penting, dan yang lainnya menjadi tidak begitu buruk.

Saya mulai menyadari bahwa bukanlah apa yang saya cemaskan yang menjadi masalah. Pikiran saya sendirilah yang mencari sesuatu untuk dirisaukan. Tidak terlalu penting apa masalah yang dikhawatirkan itu. Jika saya terbiasa dengan keresahan, saya selalu akan bisa menemukan masalah untuk dipusingkan. Jika tidak bisa menemukan satu masalah, saya akan menciptakan, atau menimbulkan satu masalah.

Dengan kata lain, isu sesungguhnya bukan apa yang terjadi di luar sana, namun apa yang terjadi di dalam diri kita. Bagaimana kita mengalami suatu situasi tergantung bagaimana cara kita memandangnya – bagaimana kita menafsirkan apa yang sedang terjadi, bagaimana kita menggambarkan situasi itu pada diri kita sendiri. Demikianlah, Buddha menyatakan bahwa semua penderitaan dan kebahagiaan kita tidak datang dari orang lain atau benda lain, tapi dari pikiran kita sendiri.

Bagaimana cara kita menghadapi pikiran saat kita menjadi sangat terpusat pada diri sendiri dan kalut? Penting untuk belajar mentertawakan diri sendiri. Kita betul-betul punya pikiran monyet saat sedang kacau, benar tidak? Kita merisaukan ini, lalu mencemaskan itu, seperti seekor monyet yang melompat ke sana ke sini. Kita harus mampu mentertawakan monyet itu, dan tidak menganggapnya terlalu serius. Selain itu, kita harus mengembangkan selera humor mengenai masalah yang tengah kita hadapi.

Ada kalanya masalah kita itu agak menggelikan. Jika kita mampu mundur selangkah dan memandang masalah-masalah itu dengan lebih jernih, banyak di antaranya yang akan tampak cukup lucu. Jika seorang aktor dalam opera sabun memiliki masalah ini atau berlakon dengan cara seperti ini, kita pasti akan tertawa melihatnya. Kadang kala, itu yang saya lakukan: Saya mundur sejenak dan memandang diriku sendiri, “Duh, lihat, Chodron merasa begitu sedih pada dirinya. Hik, hik. Begitu banyak makhluk hidup yang punya begitu banyak pengalaman yang berbeda-beda dalam alam semesta ini, dan Chodron yang malang baru saja terantuk jari kakinya.”

Jadi salah satu penawarnya adalah memiliki selera humor dan kemampuan mentertawakan diri sendiri. Ada satu cara lagi. Petapa agung dari India, Shantideva memberi kita nasihat, “Jika memiliki masalah dan engkau bisa melakukan sesuatu untuk menyelesaikannya, tidaklah perlu merasa galau, karena engkau bisa secara aktif melakukan sesuatu untuk membereskannya. Sebaliknya, jika tidak ada yang bisa engkau lakukan untuk menyelesaikannya, menjadi gelisah juga percuma – tidak akan menyelesaikan masalah itu.”

Jadi dari sudut manapun Anda melihatnya, apakah masalah itu bisa diselesaikan atau di luar kemampuan kita untuk diselesaikan, tidak ada alasan apapun untuk menjadi risau dan kecewa karenanya. Coba terapkan cara berpikir seperti itu dalam salah satu masalah yang tengah Anda hadapi. Duduklah selama satu menit dan renungkan, “Adakah yang bisa saya lakukan untuk menyelesaikan soal ini atau tidak?”

Jika ada yang bisa dilakukan, ayo lakukan – tidak ada gunanya duduk-duduk dengan gelisah. Jika tidak ada yang bisa Anda lakukan untuk mengubah situasi itu, sia-sia saja Anda gelisah. Biarkan sajalah. Coba berpikir seperti itu terhadap satu masalah yang sedang Anda hadapi, dan coba lihat apakah cara ini bisa membantu.

Ada kalanya kita merasa gundah dan takut masuk ke dalam situasi baru. Takut kita akan berbuat bodoh dan menjadi bahan tertawaan, kita suka berpikir, “Saya mungkin akan melakukan kesalahan. Dan jika melakukannya, pasti akan tampak seperti orang dungu. Semua orang akan tertawa atau berpikir buruk tentang saya.”

Dalam kasus-kasus ini, saya mendapatkan manfaat dengan berkata pada diri sendiri, “Ya, jika bisa menghindar agar tidak tampak seperti idiot, saya akan melakukannya. Tapi jika sesuatu terjadi dan saya betul-betul menjadi idiot, tidak apa-apa, yang terjadi-terjadilah.”

Kita tidak bisa dengan pasti memperkirakan apa yang akan dipikir atau dikatakan orang lain di belakang kita. Mungkin baik, mungkin juga tidak. Pada titik tertentu, kita harus membiarkan apa adanya dan berkata pada diri sendiri, “Ya, sudahlah. Tidak apa-apa.”

Sekarang saya juga mulai berpikir, “Jika saya berbuat bodoh dan orang jatuh kasihan sama saya, itu juga tidak apa-apa. Saya memang punya kekurangan dan bisa berbuat salah, jadi tidak ada anehnya kalau orang lain mengetahui kekurangan-kekurangan itu. Namun, jika saya mampu mengenali kesalahan saya dan memperbaikinya sebanyak mungkin, maka saya telah memenuhi tanggung jawab, dan orang lain tidak akan mampu menggunakan kesalahan itu untuk menyerang saya.”

Cara lain untuk menghadapi kecemasan adalah dengan melonggarkan sifat mementingkan diri sendiri dan melatih pikiran kita untuk lebih memberikan perhatian pada orang lain daripada kepada diri sendiri. Ini tidak lantas berarti kita mengabaikan diri sendiri. Kita perlu memberikan perhatian pada diri sendiri, tapi dengan cara yang sehat, bukan dengan cara yang kalut dan neurotik.

Tentu saja kita perlu merawat tubuh kita dan berusaha mencoba menjaga pikiran tetap gembira. Kita bisa melakukan hal ini dengan cara yang sehat dan rileks, yaitu dengan memberikan perhatian atas apa yang kita pikirkan, apa yang kita katakan, atau lakukan. Fokus pada diri sendiri seperti ini diperlukan dan merupakan bagian dari praktik Buddhis. Akan tetapi, praktik ini sangat berbeda dari sifat mementingkan diri sendiri yang membuat kita tertekan dan tidak bisa tenang. Sifat terpusat pada diri sendiri seperti itu meletakkan penekanan pada diri sendiri yang tidak pada tempatnya, dan karenanya membuat soal sepele menjadi masalah besar.

Dengan mempertimbangkan kejelekan sifat memanjakan diri sendiri, kita akan lebih mudah melepaskan sifat seperti itu. Jika sikap mementingkan diri sendiri muncul dalam pikiran, kita akan mampu mengenalnya dan berpikir, “Jika mengikuti sikap mementingkan diri sendiri seperti ini, cuma kesulitan yang akan saya dapatkan. Oleh karena itu, saya tidak akan mengikuti cara berpikir seperti itu. Sebaliknya, saya akan mengalihkan perhatian untuk memandang persoalan itu dengan wawasan yang lebih luas, yang mencakup kebutuhan dan harapan setiap orang yang terlibat.”

Lalu kita bisa menggunakan jumlah energi yang sama untuk menjadi peka pada orang lain, dan mengembangkan hati yang baik terhadap mereka. Jika memandang orang lain dengan pikiran yang terbuka, kita akan menemukan bahwa orang lain juga menginginkan kebahagiaan dan bebas dari penderitaan seantusias kita sendiri. Kalau membuka hati terhadap fakta ini, tidak akan ada ruang di dalam diri kita yang terbuka bagi kegundahan yang mementingkan diri sendiri. Coba lihat hidup Anda saat ini, jika hati Anda diluapi kebaikan yang tulus pada orang lain, bisakah pada saat yang sama Anda merasa tertekan dan gelisah? Tidak mungkin.

Sebagian orang mungkin mengira, “Tapi saya *khan* peduli sama orang lain, dan itu yang membuat saya merasa cemas,” atau, “Karena sangat memikirkan anak-anak dan orang tua saya, saya merasa khawatir sepanjang hari.”

Peduli jenis ini bukanlah kasih sayang dan keterbukaan hati yang sedang kita coba kembangkan dalam praktik Buddhis. Perhatian seperti ini cuma terbatas untuk sebagian kecil orang. Siapakah orang-orang yang sangat kita perhatikan? Semua orang yang bersangkutan-paut dengan ‘saya’ – anak-anakku, orang tuaku, teman-temanku, keluargaku.”

Kita kembali kepada “aku, aku, aku” lagi, betul tidak? Perhatian pada orang lain jenis ini bukanlah apa yang hendak kita kembangkan di sini. Sebaliknya, kita ingin belajar peduli pada orang lain tanpa membeda-bedakan, tanpa berpikir sebagian orang lebih penting dan sebagian yang lain tidak begitu penting.

Semakin mampu kita mengembangkan ketidak-berpihakan serta hati yang terbuka dan sayang pada semuanya, semakin merasa dekat kita dengan setiap orang, dan semakin mampu pula kita menjangkau mereka. Kita harus melatih pikiran dengan sikap yang luas seperti ini, melebarkan rasa sayang dari kepada kelompok kecil orang di sekeliling kita hingga akhirnya menjangkau semua orang – mereka yang kita kenal dan mereka yang tidak kita kenal, terutama kepada orang-orang yang tidak kita sukai.

Untuk bisa melakukan ini, mulailah dengan berpikir, “Semua orang ingin senang hati, seperti diriku ini, dan tidak ada yang mau menderita, seperti diriku ini.”

Jika memusatkan perhatian pada pikiran yang satu ini saja, tidak akan ada ruang lagi bagi kegelisahan dalam pikiran kita. Jika kita memandang setiap makhluk hidup dengan mengingat hal ini dan mengisi batin kita dengan pikiran seperti ini, batin kita akan dengan sendirinya menjadi sangat terbuka dan peduli. Cobalah hal ini hari ini juga. Setiap kali melihat orang – misalnya, saat di dalam toko, di tepi jalan, di dalam bus – pikirkan, “Ini adalah makhluk hidup yang memiliki perasaan, orang yang ingin bahagia dan tidak mau menderita. Orang ini persis seperti saya.”

Anda akan menemukan bahwa Anda tidak lagi merasa mereka sebagai orang asing. Anda akan merasa seperti mengenal mereka, dan akan menghargai setiap orang.

Lalu, jika memikirkan kebaikan hati orang lain, suasana hati dan cara pandang kita kepada mereka menjadi berubah sama sekali. Umumnya, kita tidak berpikir tentang kebaikan hati orang lain kepada diri kita, tapi kebaikan hati kita kepada mereka. Sebaliknya, kita terpaku pada pikiran, “Saya peduli pada mereka dan banyak membantu, tetapi mereka sama sekali tidak menghargai.”

Cara pikir seperti ini membuat kita sangat resah, dan kita mulai cemas, “Saya berbuat baik pada mereka, tapi mereka tidak menyukai saya,” atau, “Saya menolong orang itu, tapi mereka tidak mengakui betapa banyak saya sudah membantu mereka,” atau, “Tidak ada yang menghargai saya. Mengapa tidak ada yang sayang padaku?”

Dengan cara ini, pikiran monyet kita mengambil alih panggung. Kita terpusat pada betapa baiknya kita kepada orang lain dan betapa sedikitnya penghargaan yang mereka berikan, sehingga kalau ada yang berkata pada kita, “Apa yang bisa saya bantu?” yang kita pikirkan adalah, “Apa sih yang kamu inginkan dari saya?”

Sifat mementingkan diri sendiri membuat kita curiga dan tidak mampu melihat atau menerima kebaikan hati dan kasih sayang orang lain yang tulus.

Dengan bermeditasi terhadap kebaikan orang lain, kita akan lihat bawah kita sesungguhnya adalah penerima kasih sayang dan cinta yang tak terkira dalamnya dari orang lain.

Dalam melakukan meditasi ini, pertama-tama pikirkan kebaikan hati sahabat-sahabat dan keluarga Anda, segala yang telah mereka lakukan atau berikan untuk Anda. Mulailah dengan orang yang merawat Anda saat masih bayi. Ketika melihat orang tua menjaga anak-anak mereka, pikirkan, “Ada orang lain yang menjaga saya seperti itu,” dan, “Orang lain yang memberi saya perhatian yang penuh kasih sayang, dan merawat saya dengan cara seperti itu.”

Jika tidak ada orang lain yang memberi kita perhatian seperti itu, niscaya kita tidak akan ada hari ini. Tidak peduli berasal dari keluarga mana, selalu ada orang yang memperhatikan kita. Fakta bahwa kita hidup sampai hari ini membuktikan hal itu, karena pada waktu kecil, kita tidak mampu menjaga diri sendiri.

Pikirkan budi baik tak terkira yang kita terima dari orang-orang yang mengajar kita berbicara. Saya mengunjungi seorang teman dan anak kecilnya yang baru berumur dua tahun dan sedang belajar berbicara. Saya duduk di sana, menonton teman saya mengulangi kata yang sama terus-menerus cuma agar anaknya bisa belajar berbicara.

Pikirkan bahwa orang yang lain mengajarkan hal itu kepada kita! Kita lupa seolah-olah bisa bicara dari sananya, tapi jika mengambil waktu sejenak memikirkan hal ini, kita akan sadar ada orang yang mengorbankan sangat banyak waktu untuk mengajar kita berbicara, membuat kalimat, dan mengucapkan kata-kata. Itu merupakan bentuk kasih sayang yang luar biasa yang kita terima dari orang lain. Benar khan?

Ada di mana kita jika tidak ada yang mengajar kita bicara? Kita tidak belajar sendiri. Orang lain mengajar kita. Apapun yang kita pelajari sejak kecil dan apapun yang kita pelajari sampai saat ini – semua hal baru yang datang ke dalam dan memperkaya hidup kita – kita terima berkat kebaikan budi orang lain. Semua pengetahuan dan setiap bakat kita, ada berkat orang lain yang telah mengajar dan membantu kita mengembangkannya.

Lalu ingat-ingatlah kebaikan hati yang tak terkira nilainya yang kita terima dari orang asing, orang yang tidak kita kenal. Banyak sekali orang yang tidak kita kenal secara pribadi tapi sudah berbuat banyak untuk kita. Misalnya, kita menerima pendidikan berkat kebaikan hati orang yang mengabdikan hidup mereka untuk membangun sekolah, dan merancang program-program pendidikan. Kita menggunakan jalan yang ada berkat upaya banyak insinyur dan pekerja konstruksi yang tidak pernah kita temui.

Kita mungkin tidak kenal pada orang yang membangun rumah kita, para arsitek, insinyur, ahli konstruksi, tukang ledeng, tukang listrik, tukang cat, dan sebagainya. Mungkin saja mereka membangun rumah itu di musim kemarau, menahan panas terik matahari yang menyengat. Kita tidak kenal orang-orang ini, namun karena kebaikan hati dan kerja keras yang mereka lakukan, kita punya rumah yang nyaman untuk ditinggali, dan vihara tempat kita berkumpul. Kita bahkan tidak tahu siapa saja orang-orang ini untuk sekadar berucap, "Terima kasih."

Kita cuma masuk, menggunakan gedung ini, dan menerima manfaat dari upaya-upaya mereka. Jarang sekali kita memikirkan apa yang harus mereka hadapi supaya kita bisa hidup dengan enak.

Berikutnya, kita renungkan manfaat yang dibawa oleh orang-orang yang telah menyakiti kita. Sekalipun terlihat mereka telah menyinggung perasaan kita, tapi jika memandangnya dari sisi lain, kita sudah menerima manfaat dari mereka. Misalnya, beberapa tahun yang telah lalu, ada orang yang berbuat rada jahat di belakang saya. Pada waktu itu, saya kesal sekali dan pikiran saya terus terganggu, "Kok bisa ya? Dia kok bisa berbuat seperti itu?"

Sekarang saya sadar bahwa saya gembira ada kejadian seperti itu karena telah membuka arah baru dalam hidup saya. Jika orang ini tidak berbuat begitu tidak adil pada saya waktu itu, saya masih akan melakukan apa yang saya lakukan di masa lalu, dan mungkin akan tetap seperti itu, tidak menghasilkan apa-apa. Akan tetapi, perbuatan orang ini membuat saya menjadi kreatif. Walaupun pada awalnya sangat pedih dan sakit rasanya, dalam jangka panjang, perbuatan itu membawa pengaruh sangat baik dalam hidup saya. Ia memaksa saya untuk tumbuh dan mengembangkan bakat-bakat lain. Jadi, bahkan orang dan situasi yang kita pikir sangat buruk sekalipun, bisa terlihat baik dalam jangka panjang.

Menarik sekali melihat beberapa masalah kita hari ini dengan perspektif seperti itu. Bukannya merasa tertekan dengan persoalan-persoalan itu, kita bisa berpikir dengan cara seperti berikut. "Mungkin dalam kurun waktu beberapa tahun, saat wawasan saya sudah semakin luas, saya akan bisa memandang ke belakang kepada orang-orang yang membawa masalah ini, dan melihat bahwa apa yang telah mereka lakukan sesungguhnya membawa manfaat besar bagi diriku ini. Saya akan bisa melihatnya sebagai sesuatu yang mendorong saya ke arah yang baru."

Cobalah pikirkan masalah Anda saat ini dengan cara seperti itu. Jika melakukannya, kegelisahan itu berhenti, dan pelan-pelan, hati kita akan penuh dengan apresiasi terhadap kebaikan hati orang lain.

Meditasi terhadap kebaikan hati orang lain cukup penting. Jadi duduklah dan lakukan dengan perlahan-lahan. Pikirkan orang-orang yang telah membawa kebaikan bagi diri Anda, bahkan mereka yang tidak Anda kenal, seperti orang-orang yang membuat mobil, membuat buku yang sedang Anda baca, dan mengumpulkan sampah.

Kenalkah Anda pada pengumpul sampah di lingkungan tempat tinggal Anda? Saya tidak. Tapi mereka sungguh baik sekali. Jika mereka tidak membawa pergi sampah yang saya buang setiap minggu, saya akan berada dalam kesulitan besar! Tak terhitung banyaknya

orang yang melayani kita dengan banyak sekali cara. Jika kita bisa membuka hati dan melihat betapa banyak yang telah kita terima dari mereka, sikap kita akan berubah drastis. Kita akan menjadi penuh hormat, penuh rasa terima kasih, puas, dan gembira.

Jika sedang berada di tengah-tengah kesusahan, kita merasa seolah-olah tidak ada yang mau menolong. Kita merasa sangat kesepian di tengah masalah itu. Tapi jika melakukan meditasi ini, kita akan lihat bahwa sebenarnya, terdapat banyak sekali orang yang menolong kita. Lebih banyak lagi orang yang akan menolong jika kita mau membuka diri menerima mereka. Jika berpikir dengan cara ini, kesusahan hati kita akan pergi jauh. Kita tidak merasa terperangkap dan sendiri lagi di dalam masalah, karena kita mengerti bahwa sesungguhnya cukup banyak pertolongan dan orang yang mengulurkan tangan di luar sana.

Setelah meditasi tentang kebaikan hati orang lain, menjadi mudah untuk merasakan sayang dan welas asih pada mereka. Kasih sayang adalah harapan bagi makhluk hidup untuk mendapatkan kebahagiaan dan akar-akarnya. Welas asih merupakan harapan supaya mereka terbebas dari penderitaan dan akar-akarnya. Jika kasih sayang dan welas asih agung hidup dalam hati kita, akan timbul niat yang bertanggung jawab untuk membawa manfaat bagi semua, dan akan timbul tekad yang besar untuk melaksanakannya. Dari sini, timbullah bodhicitta, niat altruisme untuk menjadi Buddha agar bisa menyelamatkan orang lain dengan efektif. Jika memiliki niat alturistik ini untuk menjadi Buddha, kita menjadi seorang Bodhisattva.

Jika menjadi seorang Bodhisattva, dapat dijamin kita tidak akan memiliki kesusahan hati. Lihatlah Kuan Yin. Beliau memandang kepada semua makhluk hidup dan berniat melihat mereka semua hidup bahagia. Beliau melakukan apapun yang mampu dilakukannya untuk menjaga kita semua, tapi Beliau tidak menjadi cemas, gelisah, takut atau tertekan. Beliau mampu melakukan apapun yang perlu dilakukan untuk menolong orang lain. Kita tidak pernah mendengar Kuan Yin marah atau merasa kesal. Beliau mampu menangani apapun yang terjadi. Kita juga bisa menjadi seperti itu.

Kita bisa kembali ke Kuan Yin untuk mendapatkan inspirasi saat mempraktikkan Dharma. Beliau merupakan perwujudan dari, dan menghadirkan, kasih agung serta welas asih agung terhadap semua makhluk hidup. Kuan Yin tadinya makhluk biasa seperti diri kita ini, dengan segala macam kesusahan hati dan kerisauan. Dengan berlatih di atas Jalan, dan upaya yang gigih, Beliau berhasil mengembangkan kualitas-kualitas agung dan menjadi seorang Bodhisattva. Jika mempelajari Dharma dan mempraktikkannya, kita juga bisa mengembangkan kualitas-kualitas seperti yang Beliau miliki ini.

AGAMA BUDDHA DI DALAM MASYARAKAT MODERN

Kita sangat beruntung memiliki lingkungan yang baik dan mendukung praktik Dharma seperti yang kita miliki saat ini. Pada tahun 1993 dan 1994, saya mengadakan kunjungan ziarah ke Cina dan mengunjungi banyak vihara di sana. Menyaksikan keadaan agama Buddha di sana membuat saya sangat menghargai nasib baik kita di sini. Akan tetapi, kita sering menganggap remeh kebebasan, kemakmuran, guru-guru spritual, dan ajaran Buddha yang kita nikmati, serta buta pada peluang emas yang ada di depan hidung kita untuk berlatih.

Sebagai contoh, kita menanggapi enteng peluang yang kita miliki untuk berkumpul dan belajar Dharma. Tapi peluang seperti itu tidak banyak di tempat lain. Misalnya, saat berziarah di Jiu Hua Shan, Gunung Suci Kshitigarbha, kepala biksuni memohon saya memberikan ceramah pada para peziarah yang berkunjung ke sana. Tapi teman-teman saya dari Shanghai, yang ikut bersama saya, menyela, "Jangan, kamu tidak boleh melakukannya. Polisi bakal datang dan kita semua bisa dapat masalah."

Kami harus ekstra hati-hati, bahkan untuk kegiatan tak berdosa seperti memabarkan Dharma. Hanya setelah kepala wihara mengatakan bahwa ia adalah teman baik polisi di sana, barulah teman-teman merasa aman dan menyilahkan saya ceramah.

Penting bagi kita untuk merenungkan beruntungnya bisa mendapatkan lingkungan yang baik pada saat ini, sehingga kita harus berlatih sekarang juga. Kalau tidak, kita akan kurang menghargai, dan semua kesempatan itu bakal terbuang percuma. Kita condong untuk memilih satu atau dua masalah kecil, lalu memberikan tekanan yang berlebihan pada masalah kecil itu. Lalu kita pikir, "Saya tidak bisa bahagia. Saya tidak bisa mempraktikkan Dharma," dan pikiran seperti ini mencegah kita menikmati hidup atau membuat hidup menjadi penuh makna.

Kita umat manusia sangat lucu: jika ada peristiwa buruk yang terjadi dalam hidup ini, kita akan bilang, "Mengapa saya? Mengapa terjadi pada saya?"

Namun tatkala bangun setiap pagi segar bugar, tidak kurang apapun, dan keluarga juga dalam keadaan sehat walafiat, kita tidak pernah bilang, "Mengapa saya? Mengapa saya begitu beruntung?"

Tidak cuma harus membuka mata terhadap segala yang berjalan dengan benar dalam hidup ini, kita juga harus mengenali bahwa semua itu adalah hasil dari perbuatan atau karma yang kita ciptakan sebelumnya. Sangat membantu untuk berpikir, "Siapapun saya dalam

kehidupan sebelumnya, saya telah banyak berbuat baik dan positif, yang membolehkan saya mendapatkan begitu banyak kesempatan baik saat ini. Jadi pada hidup kali ini, saya harus bertindak positif dengan menjaga moral, serta baik hati sehingga di masa depan nasib baik seperti ini akan muncul terus.”

Menghargai lingkungan yang menguntungkan seperti itu sama pentingnya dengan menghargai masalah-masalah kita. Mengapa menghargai masalah? Karena situasi sulit dalam hiduplah yang paling banyak mendorong kita untuk tumbuh. Ambil satu menit, dan renungkan saat-saat sulit dalam hidupmu, waktu di kala Anda menghadapi masalah berat. Tidakkah Anda mendapatkan sesuatu yang tinggi nilainya dari pengalaman itu?

Anda tidak akan menjadi diri Anda sekarang jika tidak melewati kesulitan-kesulitan itu. Kita bisa jadi telah mengalami saat-saat yang menyakitkan, tapi bila berhasil tiba di seberang, kita akan muncul dengan sumber daya diri yang jauh lebih kuat, dan dengan pengertian yang lebih baik atas hidup ini. Dipandang dengan cara seperti ini, masalah sulit sekalipun akan membuat kita menjadi orang yang lebih baik, dan menguatkan kita di dalam jalan menuju pencerahan.

Sebelum pergi berlindung kepada Permata Tiga – Buddha, Dharma, dan Sangha – sungguh bermanfaat jika kita memvisualisasikan mereka dalam ruang di depan kita. Maksudnya, kita membayangkan para Buddha, Bodhisattva, dan Arahata di dalam tanah suci. Kita juga ada di sana, dikelilingi semua makhluk hidup. Tanah suci adalah tempat di mana semua keadaan mendukung praktik Dharma. Ketika memvisualisasikan sedang berada di Tanah Suci, saya suka membayangkan hanya orang yang saya sukai, dan meninggalkan orang-orang yang saya takuti, tidak saya sukai, atau yang membuat saya merasa kurang aman. Nyaman sekali membayangkan sedang berada di tempat yang segalanya menyenangkan dan mudah untuk mempraktikkan Dharma.

Tapi satu kali saat sedang membayangkan tanah suci, semua orang yang menimbulkan masalah bagi saya juga ada di sana! Saya menjadi sadar bahwa jika tanah suci adalah tempat yang mendukung bagi praktik Dharma, maka saya juga memerlukan orang yang menyakiti saya ada di sana, karena mereka membantu saya melatih diri. Sesungguhnya, kadang kala orang yang menyakiti diri kita lebih banyak membantu dalam praktik Dharma daripada orang yang suka menolong kita.

Orang yang dekat dengan kita, memberi kita hadiah, dan mengatakan kepada kita betapa baik, berbakat, dan pintarnya kita, sering membuat kita menjadi tinggi hati. Sebaliknya, orang yang menyinggung hati kita, menunjukkan dengan jelas kepada kita betapa banyaknya rasa dongkol dan iri hati yang bersarang dalam diri kita, dan betapa kuatnya kemelekatan kita pada reputasi. Mereka membantu kita menyadari keterikatan dan kebencian yang ada dalam diri kita, di samping itu mereka juga menunjukkan kepada kita hal-hal yang harus diperbaiki dalam diri kita. Ada kalanya mereka membantu kita lebih dari guru kita dalam hal ini.

Misalnya saja, guru Dharma kita bilang, “Cobalah memaafkan orang lain, tidak perlu marah-marah. Iri hati dan rasa sombong itu merupakan noda batin, jadi jangan diikuti karena hanya akan membawa masalah bagi dirimu dan orang lain.”

Kita menjawab, “Ya, ya, betul sekali. Tapi saya bukan orang seperti itu. Tidak ada kualitas seperti itu dalam diri ini. Orang yang menyakiti saya itulah yang penuh dengan iri hati, *rese*, dan melekat!”

Biarpun guru Dharma menunjukkan kesalahan yang telah kita lakukan, kita tetap saja tidak bisa melihatnya. Tapi jika orang yang tidak cocok dengan kita menunjukkan kesalahan yang ada dalam diri kita, kita terpaksa mengakuinya. Kita tidak bisa lari lagi. Saat hangus dalam amarah dan kelelep dalam rasa sirik, atau tatkala keterikatan tengah mengerogoti, kita tidak bisa menyangkal lagi bahwa emosi-emosi negatif itu ada dalam diri ini.

Tentu saja, kita berusaha bilang bahwa itu semua salah mereka, bahwa kita terbawa emosi seperti itu akibat perbuatan mereka. Tapi setelah mendengarkan ajaran-ajaran Buddha, pembenaran seperti ini tidak kepakai lagi. Kita tahu di dalam lubuk hati bahwa kebahagiaan dan kesedihan kita datang dari pikiran sendiri. Dengan demikian, meskipun mencoba menyalahkan masalah kita pada orang lain, kita tahu semua itu tidak akan berhasil. Kita dipaksa untuk mengakui dan memahaminya. Dan jika berbuat seperti itu, kita juga akan memandang semua masalah itu sebagai kesempatan emas untuk belajar dan tumbuh.

Bodhisattva, yang dengan tulus bermaksud mempraktikkan Dharma, menyambut datangnya masalah. Mereka ingin agar orang lain mencela mereka. Mereka berharap reputasi mereka hancur. Mengapa? Mereka melihat masalah sebagai kesempatan yang baik sekali untuk berlatih. Atisha, seorang Bodhisattva dari India, pada abad ke-11 masehi berperan besar dalam penyebaran agama Buddha di Tibet pada abad ke-11 masehi. Pada waktu pergi ke Tibet, beliau membawa serta seorang tukang masak dari India. Tukang masak ini suka membantah, bahasanya kasar, tidak ramah, dan suka menyakiti hati orang. Bahkan secara berkala ia suka menghina Atisha. Orang-orang di Tibet bilang, “Mengapa membawa serta orang seperti ini? Kami bisa memasak untukmu. Guru tidak membutuhkan orang seperti dia!”

Tapi Atisha bilang, “Saya memerlukan dia. Saya memerlukan dia untuk latihan kesabaran.”

Jadi tatkala ada yang mencela, saya selalu berpikir, “Jangan-jangan orang ini adalah penjelmaan dari tukang masak Atisha.”

Satu kali saya tinggal di sebuah pusat Dharma dan punya persoalan besar dengan satu orang, sebut saja namanya Sam. Saya sangat gembira bisa meninggalkan tempat itu dan kembali ke wihara bertemu dengan guru spiritual saya. Guru saya tahu kesulitan yang saya hadapi dan bertanya padaku, “Siapa yang lebih baik hati: Buddha, atau Sam?”

Saya langsung menjawab, “Tentu saja Buddha lebih baik!”

Guru saya tampak kecewa. Ia lalu memberitahu bahwa Sam itu sebenarnya lebih baik terhadap saya daripada Buddha! Mengapa? Karena kita tidak bisa mempraktikkan kesabaran dengan Buddha. Saya harus berlatih dengan Sam, dan tanpa mempraktikkan kesabaran, tidak akan bisa bagi saya menjadi Buddha. Saya betul-betul membutuhkan Sam! Tentu saja, itu bukanlah kata-kata yang saya harapkan dari guru saya! Saya ingin

mendengar ia berkata, “Ya, saya mengerti. Sam memang bukan orang baik. Ia sudah berlaku jahat padamu, anak yang malang.”

Saya butuh simpati, tapi guru tidak memberinya padaku. Ini membuat saya terjaga dan sadar bahwa situasi yang sulit itu menguntungkan, karena memaksa saya untuk berlatih dan menemukan kekuatan di dalam diri sendiri. Kita semua akan menghadapi kesulitan dalam hidup ini. Inilah hakikat siklus keberadaan. Menyadari hal ini dapat menolong kita mentransformasikan masalah menjadi jalan menuju pencerahan.

Ini merupakan aspek penting agama Buddha dalam masyarakat modern. Praktik Dharma tidak berarti cuma datang ke vihara; bukan sekadar membaca naskah Buddhis atau merapal nama Buddha. Praktik Dharma adalah bagaimana kita menjalani hidup, bagaimana kita hidup dengan keluarga, bagaimana bekerja bersama rekan-rekan kita, bagaimana berhubungan dengan orang di negara lain dan planet lain. Kita perlu membawa ajaran kasih sayang Buddha ke tempat kerja, ke dalam keluarga, bahkan ke pasar dan tempat senam.

Kita melakukan ini semua bukan dengan cara membagi-bagikan brosur di pinggir jalan, melainkan dengan mempraktikkan dan menghidupi Dharma secara langsung. Jika berbuat seperti itu, dengan sendirinya kita akan memberikan pengaruh baik bagi orang-orang di sekiling. Umpamanya, Anda mengajarkan kasih sayang, sikap memaafkan, dan kesabaran kepada anak-anak, tidak dengan menyuruh mereka bersikap seperti itu, melainkan dengan menunjukkannya dengan perilaku Anda sendiri. Jika berbicara satu hal, tapi berperilaku sebaliknya, mereka akan mengikuti apa yang Anda lakukan, bukan apa yang Anda katakan.

Jika kita tidak berhati-hati, gampang bagi anak-anak untuk membenci, dan tidak mau memaafkan jika disakiti orang lain. Lihat saja keadaan di bekas Yugoslavia: satu contoh bagaimana, di sekolah maupun di keluarga, orang dewasa mengajari anak-anak membenci. Setelah dewasa, giliran mereka mengajar anak-anak sendiri untuk membenci. Dari generasi ke generasi, kejadian ini terus berlangsung, dan lihat apa yang terjadi sekarang. Begitu banyak derita di sana; menyedihkan sekali.

Kadang-kadang Anda bisa mengajar anak-anak membenci anggota keluarga yang lain. Barangkali kakek Anda bertengkar dengan saudara-saudaranya, dan sejak saat itu kedua belah pihak tidak lagi saling berbicara. Ada sesuatu yang terjadi jauh sebelum Anda lahir -- Anda bahkan tidak tahu apa yang sebenarnya terjadi -- tapi akibatnya, Anda tidak semestinya lagi berbicara dengan anggota keluarga tertentu. Lalu Anda mengajarkan hal yang sama kepada anak-cucu Anda.

Mereka karenanya mengambil kesimpulan bahwa solusi terbaik bagi suatu perselisihan adalah tidak berbicara dengan pihak lain. Apakah sikap seperti itu membantu mereka menjadi gembira, dan orang yang baik hati? Anda harus memikirkan hal ini masak-masak, dan yakinkanlah diri Anda untuk menurunkan hanya hal-hal yang mulia kepada anak-anak.

Itulah sebabnya mengapa sangat penting bagi Anda untuk menunjukkan dalam perilaku, apa-apa yang Anda ingin anak Anda lakukan. Jika menemukan kemarahan, ketidak-sukaan, kedongkolan, atau niat jahat dalam hati, Anda harus memperbaikinya, tidak hanya demi

kedamaian diri Anda sendiri, tapi juga supaya Anda tidak menurunkan pada anak-anak emosi-emosi merusak seperti itu. Karena mengasihani anak-anak, cobalah juga untuk mengasihani diri Anda sendiri. Jika sayang pada sayang diri sendiri dan ingin merasa bahagia, Anda juga harus mengembangkan hati yang baik, yang membawa manfaat bagi setiap orang di dalam keluarga.

Kita perlu menghadirkan kasih sayang tidak hanya ke dalam keluarga, namun juga ke sekolah. Sebelum menjadi biksuni, saya ini seorang guru, jadi saya punya perasaan kuat soal ini. Yang paling penting dipelajari anak-anak bukanlah informasi yang banyak, tapi bagaimana menjadi orang yang baik hati, dan bagaimana menyelesaikan konflik dengan orang lain dengan cara yang konstruktif. Orang tua dan guru menghabiskan banyak waktu dan uang, memberi pelajaran ilmu pengetahuan alam, aritmatika, kesusasteraan, geografi, dan komputer kepada anak-anak.

Tapi pernahkah kita menyempatkan diri untuk mengajar mereka kebaikan hati? Ada tidak les kebaikan hati? Pernahkah kita mengajar anak-anak bagaimana mengatasi emosi-emosi negatif mereka sendiri, dan bagaimana caranya menyelesaikan perselisihan dengan orang lain? Saya pikir ini lebih penting daripada mata pelajaran akademis. Mengapa? Anak-anak boleh saja tahu banyak, tapi jika mereka tumbuh menjadi orang yang tidak baik hati, sirik, atau tamak, hidup mereka tidak akan bahagia.

Orang tua ingin melihat anak-anak mereka memiliki masa depan yang baik, jadi mereka pikir anak-anak itu perlu banyak duit. Mereka mengajarkan keterampilan teknis dan akademis, supaya nantinya anak-anak itu bisa mendapatkan pekerjaan yang bagus dan banyak duit – seolah-olah duit adalah sumber kebahagiaan. Tapi tatkala orang tengah sekarat, tidak pernah Anda dengar mereka berharap, “Harusnya saya kerja lebih lama di kantor. Harusnya saya punya lebih banyak duit.”

Jika orang punya rasa sesal terhadap cara hidupnya, biasanya mereka menyesal karena tidak berhasil berkomunikasi dengan orang lain, kurang baik hati, atau tidak sempat memberitahu orang yang mereka kasihani betapa ia mengasihani mereka. Jika ingin anak-anak Anda mendapatkan masa depan yang baik, jangan cuma mengajar mereka bagaimana mencari duit, tapi juga bagaimana menjalani hidup yang sehat, bagaimana menjadi orang yang bahagia, dan bagaimana memberikan kontribusi kepada masyarakat dengan cara yang produktif.

Sebagai orang tua Anda harus memperhatikan hal ini. Misalnya, anak-anak Anda pulang dan mengadu, “Ma, Pa, saya mau jeans merek ini, saya mau rollerblade baru, saya mau ini dan mau itu karena anak lain juga punya.”

Anda bilang pada anak-anak itu, “Semuanya tidak akan membuat kamu bahagia. Kamu tidak membutuhkannya. Kamu tidak akan bahagia dengan mengikuti mode.”

Tapi Anda lalu belanja semua benda yang juga dimiliki orang lain, kendati rumah Anda sudah penuh dengan benda-benda yang tidak Anda gunakan. Dalam hal ini, apa yang Anda ucapkan dan apa yang Anda lakukan saling bertentangan. Anda menasihati anak-anak untuk berbagi dengan anak lain, tapi Anda tidak mau beramal pada fakir miskin dan orang

yang membutuhkan. Lihatlah rumah di negeri ini: penuh dengan benda-benda yang tidak kita pakai tapi tidak rela kita buang. Mengapa? Kita takut kalau kita memberikan sesuatu ke orang lain, bisa jadi satu hari kita akan memerlukannya lagi. Sukar bagi kita untuk berbagi, tapi kita menggurui anak-anak bahwa mereka harus berbagi dengan orang lain.

Cara yang sederhana untuk mengajar anak-anak bermurah hati adalah dengan mendanakan benda-benda yang belum Anda gunakan di tahun sebelumnya. Jika keempat musim sudah berlalu semua, dan kita belum pernah menggunakan benda itu, kemungkinan kita juga tidak akan menggunakannya tahun depan. Banyak orang miskin yang bisa memanfaatkan barang-barang itu, dan akan bermanfaat bagi diri kita, anak-anak, dan orang lain, jika kita mendanakannya.

Cara lain untuk mengajar anak-anak tentang kasih sayang adalah dengan tidak membeli apa saja yang Anda suka. Sebaliknya, simpan uang itu, dan dermakan untuk amal atau kepada orang yang membutuhkan. Anda bisa menunjukkan pada anak-anak dengan teladan dirimu sendiri, bahwa menumpuk benda materi lebih dan lebih banyak lagi tidak akan membawa kebahagiaan, lebih penting untuk berbagi dengan orang lain.

Sejalan dengan ini, kita perlu mengajar anak-anak tentang lingkungan dan daur ulang. Menjaga lingkungan yang kita pergunakan bersama dengan makhluk hidup lain merupakan bagian dari praktik kasih sayang. Jika merusak lingkungan, kita merusak orang lain.

Sebagai contoh, jika kita menggunakan banyak barang sekali pakai, dan tidak melakukan daur ulang, tapi cuma mencampakkan begitu saja, apa yang sedang kita berikan pada generasi berikutnya? Mereka akan mewarisi sampah raksasa. Saya sangat gembira melihat semakin banyak orang mengguna ulang dan mendaur ulang barang-barang. Perbuatan itu merupakan bagian penting dari praktik Buddhis, dan merupakan aktivitas yang selayaknya dipelopori oleh vihara dan pusat-pusat Dharma.

Buddha tidak banyak berkomentar tentang banyak hal dalam masyarakat modern kita ini – seperti daur ulang – karena hal-hal seperti itu tidak ada di zaman Beliau. Tapi Beliau mengungkapkan prinsip-prinsip yang bisa kita terapkan dalam situasi saat ini juga. Kaidah-kaidah ini dapat menjadi penasihat kita dalam mengambil keputusan bagaimana bertindak dalam banyak situasi yang belum ada 2.500 tahun yang lalu.

Namun, Buddha ada menyinggung soal kecanduan, dan melarang kita menyalah-gunakan bahan-bahan yang bisa menyebabkan kecanduan. Di zaman Buddha, bahan itu yang terutama adalah alkohol. Akan tetapi, meluaskan wawasan dari prinsip yang telah Beliau sampaikan, nasihat tentang kecanduan juga dapat digunakan untuk narkoba. Dengan menerapkannya lebih lanjut, kita harus mencermati hubungannya dengan kecanduan terbesar masa kini: televisi. Sebagai sebuah masyarakat, kita mencandu TV.

Misalnya saja, setelah pulang kerja, kita capek dan ingin santai sejenak. Apa yang kita lakukan? Kita duduk, menyetel TV, dan duduk di depannya berjam-jam, sampai kita tertidur di sana. Kehidupan kita yang mulia sebagai manusia, yang berpotensi menjadi Buddha yang cerah sempurna, terbuang percuma di depan TV! Kadang kala, program TV

tertentu lebih berbahaya dari alkohol dan narkoba, contohnya, program yang menyajikan kekerasan bertubi-tubi. Pada umur 15 tahun, anak-anak sudah menyaksikan ribuan orang mati di televisi.

Kita meracuni anak-anak kita dengan pandangan hidup yang penuh kekerasan. Orang tua perlu memilah-milah program TV yang mereka saksikan dengan sangat hati-hati, dan jadilah teladan dengan cara seperti itu bagi anak-anak kita.

Kecanduan berat lainnya adalah shopping. Anda mungkin terperanjat mendengar hal ini, tapi ada psikolog yang saat ini sedang melakukan penelitian mengenai kecanduan pada shopping. Jika merasa stres, sebagian orang menengak minuman keras, atau bahkan memakai obat. Ada juga yang pergi ke pusat perbelanjaan dan mulai belanja. Mekanismenya sama: kita lari dari masalah sebenarnya, dan mencoba mengatasi emosi-emosi yang tidak enak dengan cara-cara eksternal. Ada orang yang gila belanja. Meskipun tidak sedang membutuhkan sesuatu, mereka pergi ke mal dan jelalatan kemana-mana. Lalu mereka mulai belanja, tapi tetap pulang ke rumah dengan perasaan hampa.

Kita juga bisa meracuni diri sendiri dengan makan banyak-banyak atau makan sedikit sekali. Dengan kata lain, kita menangani emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan makanan. Saya suka bergurau bahwa di Amerika, Permata Tiga tempat orang mencari Perlindungan adalah TV, pusat perbelanjaan, dan kulkas! Itulah semua yang kita tuju saat sedang membutuhkan pertolongan! Tapi obyek perlindungan seperti ini tidak membawa kebahagiaan, dan sebetulnya malah membuat kita menjadi semakin bingung.

Jika mampu memalingkan pikiran kita kepada Buddha, Dharma, dan Sangha, kita akan jauh lebih bahagia dalam jangka panjang. Bahkan di kala ini, praktik spiritual bisa membantu kita. Umpamanya, saat sedang penat atau tertekan, kita bisa menyantaikan pikiran kita dengan merapalkan nama Buddha atau dengan bersujud di hadapan Buddha. Saat melakukan ini, kita membayangkan Buddha ada di depan, dan merasakan cahaya kehangatan serta sinar kedamaian memancar keluar dari Buddha ke arah kita. Cahaya ini mengisi seluruh tubuh dan pikiran kita, membuat kita merasa sangat rileks dan tenang. Setelah melakukan ini selama beberapa menit, kita menjadi segar kembali. Ini jauh lebih murah dan mudah dibandingkan dengan berlindung kepada TV, pusat perbelanjaan, dan kulkas. Ayo dicoba!

PERTANYAAN DAN TANGGAPAN

Kalau meditasi lebih baik di pagi atau di malam hari?

Baik sekali meditasi di pagi dan malam hari, jika Anda bisa. Sangat bermanfaat jika mengawali hari dengan meditasi dan mengembangkan motivasi yang baik, dan baik sekali juga untuk menutup hari dengan memeriksa sikap dan aktivitas kita sepanjang hari, bersuka cita atas yang baik, dan menyucikan yang perlu diperbaiki. Namun, sebagian orang

mungkin cuma punya waktu untuk duduk sempurna sekali dalam sehari. Dalam hal ini, pilihlah waktu yang terbaik buat dirimu. Ada orang yang bermeditasi lebih baik di pagi hari dan sebagian lagi lebih cocok di malam hari. Pikiran cenderung lebih bersih di pagi hari, jadi secara umum baik untuk bermeditasi di pagi hari.

Baik sekali jika kita bisa bermeditasi pada satu waktu yang tetap setiap hari. Keluarga tahu bahwa waktu itu dicadangkan untuk tenang dan bersentuhan dengan diri sendiri. Memanfaatkan waktu yang tetap setiap hari menjauhkan gagasan, "Saya tidak punya waktu sekarang, tapi saya akan meditasi nanti," karena jika menunda, meditasi itu cenderung tidak jadi dilaksanakan.

Kita terlalu sibuk sepanjang hari di kala malam, kita berkilah, "Terlalu capeklah. Besok pagi saya akan bermeditasi." Lalu, tidak pernah dijalankan.

Jadi sangat penting menentukan waktu yang tetap sebagai bagian dari rutinitas yang harus Anda lakukan setiap hari. Tidak peduli sedang sedih atau gembira, merasa sehat atau tidak enak badan, Anda tetap bermeditasi. Umpamanya, saya berkunjung ke mana-mana, dan telah belajar bermeditasi hampir di mana saja. Di pesawat, saya duduk dengan mata terpejam. Orang lain pikir saya sedang tidur, tapi sebenarnya tidak – kecuali tentu saja kalau saya tertidur saat sedang bermeditasi! Dengan kata lain, meditasi menjadi bagian dari hidup Anda dan Anda melakukannya di manapun.

Saat bermeditasi dengan napas, laju napas kita sama seperti biasanya, atau haruskah lebih lambat, lebih dalam, dan lebih panjang?

Bisa jadi ada perbedaan dalam cara guru-guru dari tradisi yang berbeda memberikan instruksi untuk meditasi dengan napas. Guru-guru saya memberikan penekanan pada bernapas dengan biasa, tanpa dengan sengaja membuat napas itu lebih panjang, lebih dalam, dan lebih lambat. Kendati demikian, penting bernapas dengan cara yang sehat, yakni, dari diafragma kita. Pada waktu sedang stres atau cemas, kita bernapas melalui bagian atas dada, sehingga tidak banyak udara yang bisa masuk ke dalam paru-paru kita. Mudah sekali memelihara kebiasaan bernapas yang tidak sehat seperti ini. Jadi, pastikan diafragma Anda bergerak, dan perut Anda naik dan turun saat Anda menarik dan menghembuskan napas, tapi jangan memaksa napas atau menarik napas dalam-dalam.

* * *

Jika bermeditasi dengan napas untuk menenangkan pikiran, akankah cara ini juga bisa mengembangkan hati yang penuh welas asih?

Pikiran kita sangat rumit dan mengandung banyak aspek. Oleh karena itu, Yang Mulia Dalai Lama menyatakan bahwa satu metode meditasi saja tidak cukup untuk mengembangkan semua aspek diri kita. Yang terbaik adalah belajar berbagai cara meditasi karena setiap metode menghadapi aspek yang berbeda-beda dari pikiran kita. Tentu saja, semuanya itu saling berhubungan, tapi tiap metode meditasi memiliki keistimewanya sendiri. Umpamanya, saat Anda sedang sangat lelah dan loyo, baik sekali melakukan

meditasi napas untuk mendamaikan pikiran Anda. Setelah pikiran Anda lebih kalem, Anda bisa melakukan meditasi yang lain, seperti meditasi tentang kebaikan hati orang lain atau meditasi tentang kasih sayang, mendoakan makhluk hidup sejahtera dan bahagia. Atau Anda bisa bermeditasi tentang kesunyian untuk mengembangkan kebijaksanaan yang menembus realita.

Merapalkan nama Buddha juga bisa membantu menenangkan pikiran dan mengembangkan konsentrasi. Ketika sedang merapal, kita bisa mengontemplasikan kualitas-kualitas Buddha, Dharma, dan Sangha, yang akan mengembangkan keyakinan, kepercayaan, dan perlindungan di dalam Permata Tiga. Seiring dengan berjalannya waktu, kita secara perlahan-lahan akan mengembangkan praktik meditasi setiap hari dan belajar meditasi yang berbeda-beda seperti yang diajarkan Buddha. Dengan cara ini, kita akan menguasai berbagai teknik untuk dimanfaatkan menjinakkan berbagai sikap mengganggu yang muncul dalam pikiran.

* * *

Sebagai seorang guru, bagaimana saya bisa mengajar anak-anak bermeditasi?

Mengajar anak-anak bagaimana menjadi baik kepada orang lain membantu anak itu sendiri dan juga masyarakat secara keseluruhan. Anda bisa bertukar pikiran mengenai topik dalam percakapan dengan anak-anak, tapi tanpa memberinya label agama Buddha. Banyak hal yang diajarkan Buddha sama sekali tidak religius. Itu semua cuma akal sehat, dan dengan cara itu Anda bisa mendiskusikan topik-topik itu dengan ringan bersama anak-anak dan orang yang bukan beragama Buddha. Sebagai contoh, tidak ada yang religius dalam memperhatikan napas. Tidak masalah Anda seorang Kristen, Muslim, Hindu, atau Buddhis – setiap orang bernapas. Dengan demikian, Anda bisa mengajar anak-anak bagaimana bermeditasi dengan napas dan menenangkan pikiran. Lakukan meditasi yang singkat supaya mereka mendapatkan pengalaman pertama yang menyenangkan.

Anda juga bisa berbincang-bincang dengan mereka soal kebaikan hati orang lain dan keadaan yang saling bergantung antara kita semua. Anak-anak tidak harus selalu mendengar soal perang yang dikobarkan nenek moyang mereka di zaman dahulu kala. Mereka juga bisa belajar bagaimana bekerja bersama-sama demi kesejahteraan semua. Dalam kelas studi sosial, Anda bisa membahas bagaimana orang saling membantu di dalam masyarakat, dan meminta anak-anak bercerita tentang siapa yang telah menolong mereka dan siapa yang telah mereka tolong. Untuk remaja, Anda bisa membicarakan pendekatan Buddhis dalam menghadapi emosi dalam kelas psikologi. Ini menghadirkan kepada mereka cara yang sehat untuk berhubungan dengan emosi-emosi yang ada dalam diri kita dan untuk mengatasi sakit hati dan kekecewaan yang pernah kita hadapi di masa lalu.

Satu kali saya menjadi pembicara tamu di sebuah SMA. Saya berbicara tentang emosi, hubungan dengan orang tua, dan harapan-harapan. Anak-anak itu benar-benar membuka diri dan kami terlibat dalam diskusi yang hebat tentang kemarahan. Mereka menemukan orang dewasa dengan siapa mereka bisa bicara tentang kemarahan tanpa khawatir dihakimi. Bahkan guru yang hadir terkesima bagaimana mereka bisa begitu terbuka, jujur, dan peka.

* * *

Dari sudut pandang Buddhis, bagaimana kita mengatasi kepahitan saat orang yang kita sayangi mati?

Kita harus mengakui kesedihan. Namun daripada berkonsentrasi cuma pada kesedihan, ingatlah bahwa itu adalah orang lain yang mati dan sedang menghadapi pengalaman yang baru, barangkali pengalaman yang membingungkan. Hidup kita terus berjalan dengan lebih kurang sama normalnya, sementara orang yang mati itu menghadapi perubahan yang jauh lebih hebat. Kita perlu mengalihkan perhatian lebih pada orang yang mati itu. Untuk membantu mereka, kita melakukan praktik spiritual atau mengadakan persembahan atas nama mereka, sehingga kita tetap berhubungan dengan mereka, tapi dengan hati yang baik, bukan dengan kecemasan. Kita mendedikasikan semua potensi positif dari praktik-praktik dan persembahan itu sehingga mereka mendapatkan kelahiran kembali yang baik, bertemu dengan Dharma, mendapatkan guru spiritual yang berkualitas, dan mampu mencapai pencerahan dengan cepat. Mengalihkan perhatian pada orang lain itu, akan membantu kita mengatasi kesedihan yang kita rasakan.

Perasaan sedih saat kehilangan orang yang dikasihi tidak cepat pergi. Ada kalanya insiden-insiden kecil akan mengingatkan Anda pada orang itu. Anda bahkan bisa tiba-tiba menangis di tangan supermarket karena melewati tempat makanan kesukaannya. Adalah baik untuk mengakui kepiluan itu, tapi jangan hanyut di dalamnya. Sebaliknya, kita bisa mengalihkan pikiran kita pada orang itu dan mendoakan agar mereka berada dalam keadaan yang menguntungkan di manapun mereka dilahirkan kembali. Berdoalah untuk mereka supaya mendapatkan kelahiran kembali yang bahagia dan dapat mempraktikkan ajaran-ajaran Buddha.

* * *

Saya sangat menyayangi binatang peliharaan saya dan berharap satu hari dilahirkan kembali sebagai manusia. Bagaimana saya bisa membantunya?

Sangat berguna jika membaca doa dengan lantang sehingga dapat didengar binatang kesayangan itu. Misalnya, rapalkan nama Buddha saat memberi dia makan. Meskipun dia tidak mengerti, kegiatan ini meninggalkan jejak positif dalam pikirannya yang akan membantu dia dalam kehidupan di masa yang akan datang. Orang sering bercakap-cakap dengan binatang peliharaan mereka, meskipun tidak memahami bahasa manusia, mereka bereaksi positif pada bunyi suara yang penuh kasih sayang. Daripada omong kosong dengan binatang kesayangan itu, mereka bisa membicarakan Dharma pada mereka.

Salah satu petapa besar India beberapa abad yang lalu tinggal di dalam sebuah gua dan merapalkan kitab suci Abhidharma setiap hari. Seekor burung dara hinggap di depan gua mendengarkan perapalan itu sampai selesai. Belakangan, burung dara ini dilahirkan kembali sebagai manusia, dan mengunjungi petapa suci ini untuk belajar, dan tanpa kerja keras berhasil menjadi seorang ahli Abhidharma. Dengan cara ini, merapalkan nama Buddha atau membaca kitab suci Buddhis dengan lantang dapat membantu binatang

peliharaan Anda. Aktivitas ini juga bisa membantu saat bayi Anda menangis. Seorang ayah memberitahu saya bahwa pada waktu bayinya menangis, dia merapalkan mantra dan pembacaan mantra itu membuat bayi menjadi tenang. Di samping itu, perapalan itu juga membawa dampak positif bagi Anda, dan energi Anda membawa pengaruh yang baik sekali bagi bayi itu.

Bagaimana mengatasi kegelisahan yang muncul karena harus mengambil keputusan?

Kerisauan karena harus mengambil keputusan sering muncul karena kita memandang situasi itu dari sisi, "Bagaimana saya bisa mendapatkan sebanyak mungkin kesenangan? Yang mana dari 15 pilihan ini yang akan memberikan kegembiraan paling banyak dan mengenyahkan sebanyak mungkin penderitaan?"

Ini membuat kita sangat tegang karena kita tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan. "Mungkin yang ini akan membuat saya senang, mungkin itu yang akan membuat saya senang. Saya tidak tahu yang mana yang akan membuat saya paling bahagia. Jadi saya bingung dan tidak enak hati karena harus memutuskan sekarang juga."

Sekali-sekali, kegelisahan muncul karena kita pikir di sana harus ada satu keputusan yang benar, dan kita tidak tahu yang mana. Ini merupakan pandangan yang sangat membatasi karena semuanya belum terjadi. Akan tetapi lebih baik melepaskan gagasan adanya satu pilihan yang benar, sebaliknya jadilah penuh perhatian dan baik hati dalam situasi apapun.

Saat harus mengambil keputusan, saya mencoba menggunakan moral sebagai satu kriteria. Saya menggali, "Adakah di antara pilihan ini yang akan membuat saya terlibat pada perbuatan yang tidak etis, membangkitkan kualitas-kualitas negatif, atau menyebabkan saya mencipta karma buruk? Adakah pilihan lain yang akan mendorong saya bertindak dengan konstruktif atau menghasilkan sikap positif?"

Dengan kata lain, saya menggunakan perilaku moral sebagai kriteria dalam mengambil keputusan.

Kriteria lainnya adalah manfaat berbagai pilihan itu bagi orang lain. "Dalam jangka panjang, yang mana yang akan membawa manfaat paling optimal bagi orang lain?"

Cara pandang ini membuat pikiran lebih santai dan menjangkau lebih luas daripada berpikir, "Yang mana yang membawa keuntungan paling banyak bagi saya saat ini?"

* * *

Bagaimana mengatasi kegelisahan akibat masa depan yang tidak pasti?

Hampir setiap orang bisa khawatir soal ini karena tidak ada yang pasti dalam hidup ini. Tidak ada yang sudah dipastikan, tidak berubah, dan dapat diramalkan. Ini merupakan hakikat samsara, siklus keberadaan. Salah satu kelemahan siklus keberadaan yang dijelaskan oleh Buddha adalah ketidak-pastian, ketidak-amanan. Karena pikiran selalu berada di bawah pengaruh ketidak-tahuan, kebencian, dan kemelekatan, kita mengalami

hal-hal yang mengesankan karena tidak mampu menguasai apa yang terjadi dengan diri kita. Kita bisa mempengaruhi dunia di sekitar kita, tapi kita tidak bisa mengedalikannya. Kita tidak bisa membuat lingkungan eksternal menjadi seperti apa yang kita inginkan.

Langkah pertama adalah mengenali ketidak-pastian sebagai hakikat dari segalanya. Tidak ada di antara kita makhluk biasa yang mengetahui masa depan. Memahami hal ini memiliki dua aspek. Pertama, ia membawa kita kepada tekad lebih kuat untuk membebaskan diri dari siklus keberadaan dan karenanya mencari kebijaksanaan yang menembus realita supaya dapat melenyapkan ketidak-tahuan, kemarahan, dan kemelekatan yang merantai kita di dalam siklus keberadaan. Kedua, ia membantu kita menerima perubahan sebagai bagian dari hidup. Jika segalanya tidak pasti, saya berkata pada diri sendiri, "Betul, ini persis yang diajarkan Buddha. Segalanya itu sementara. Ini merupakan sifat kehidupan. Jika menerima hal ini, saya akan menjadi tidak begitu risau lagi daripada jika saya mencoba menyangkalnya terus-menerus, mencoba menguasai segalanya dan membuat semua itu menjadi dapat diramalkan. Saya harus rileks dengan kenyataan bahwa bukan kita yang berkuasa dan bahwa setiap orang juga menghadapi masalah yang sama. Ini bukan cuma masalah saya sendiri; setiap orang punya masalah yang sama."

Mengingat ketidak-pastian merupakan masalah universal melepaskan, membuat tekanan lepas dari pikiran yang mengangap dilema itu cuma punya saya seorang diri.

Di samping itu, kita bisa berlindung pada Buddha, Dharma, dan Sangha saat tengah mencemaskan masa depan. Memalingkan hati kita kepada pembimbing spiritual yang disediakan Permata Tiga melampirkan kita dari semua kegalauan itu.

* * *

Jika segalanya tidak permanen, bagaimana kita menentukan tujuan dalam hidup ini?

Walaupun segalanya itu tidak lestari dan cuma sementara, kita tetap memerlukan suatu tujuan atau visi dalam hidup ini. Kendati telah memiliki visi itu, kita tetap perlu bersifat fleksibel untuk menjaga-jaga jika segalanya tidak berjalan seperti yang diharapkan. Dengan kata lain, pandangan kami adalah, "Saya mengarahkan energi ke arah ini, tapi akan bersifat lentur karena banyak faktor lain yang berada di luar kekuasaan saya juga ikut bermain di sini."

Lingkungan bisa saja berubah, dan kita bisa menemukan bahwa segalanya tidak seperti yang diperkirakan atau diharapkan sebelumnya. Pun demikian, hasil akhirnya bisa lebih baik! Cobalah untuk tidak melekat pada satu gagasan yang kaku, "Saya harus berbuat seperti ini untuk bisa sukses."

Cobalah berpikir, "Mungkin sesuatu yang lain akan terjadi, dan jika saya membuka hati, mungkin saja lebih baik dari yang saya cita-citakan."

Anda bisa mengarahkan energi kepada sesuatu, sekaligus lentur pada saat yang sama.

Dalam pengertian saya, kita harus memahami dan menjaga diri sendiri sebelum menjaga orang lain. Ketika Buddha bercerita tentang membahagiakan orang lain lebih dari kita sendiri, apakah yang dimaksudkan Beliau itu kita harus mengabaikan diri sendiri dan hanya memikirkan kesejahteraan orang lain?

Kita perlu merawat diri sendiri dengan cara yang sehat, bukan dengan cara yang penuh ketakutan. Dalam agama Buddha, kita tidak mengabaikan diri sendiri. Sebetulnya, kita berusaha untuk lebih sadar terhadap diri sendiri, tapi bukan dengan cara yang penuh kecemasan, kegelisahan, atau cara yang menginginkan kita mendapatkan semua yang kita inginkan. Misalnya, sehatkah untuk bertanya pada diri sendiri, "Apa yang sedang saya rasakan?" "Apa yang betul-betul membahagiakan saya?" dan "Apa sebab utama dari kesusahan saya?"

Dengan menggali hal-hal ini, kita akan memahami diri sendiri lebih baik dan memiliki pikiran yang lebih jernih dan hati yang lebih terbuka. Menjaga diri sendiri dengan cara ini berbeda dengan 'memperhatikan diri sendiri/ dengan cara yang tidak shat, gelisah setiap saat memikirkan "saya, saya, saya" dan "bagaimana saya akan memenuhi keinginan saya?"

"Perhatian" seperti itu tidak membuat kita bahagia, cuma membuat kita lebih bingung lagi.

Salah satu unsur utama dari jalan adalah mengembangkan tekad untuk bisa lepas dari siklus keberadaan. Di sini kita meninggalkan penderitaan dan akar-akarnya dan bertekad untuk mengambil arah yang positif dalam hidup ini. Meskipun langkah ini sering disebut dengan "penanggalan", makna sesungguhnya adalah berbelas kasihan pada diri sendiri. Kita dengan tulus menginginkan diri kita bahagia, dan terbebas dari penderitaan, sehingga kita ingin menanggalkan penderitaan itu beserta dengan akar-akarnya dan mencapai nirvana.

Pada waktu mengikuti jalan Bodhisattva, kita ingin bekerja keras demi kebahagiaan semua makhluk hidup. Kita juga makhluk hidup, khan? Kita harus memasukan diri kita sendiri saat bekerja keras demi kesejahteraan makhluk hidup.

Ada kalanya kita hanyut dalam teori dan konsep dan menghabiskan banyak waktu berintelek-ria tentang agama Buddha. Bagaimana caranya kita menerapkan teori itu dalam hidup ini?

Betul, kadang-kadang kita hanyut. Meditasi sehari-hari sangat berguna untuk mencegah dan menawar gejala ini, karena dengan bermeditasi, kita belajar menangkap gejala kapan kita sedang akan terbungkus dalam konsep-konsep intelektual. Cara lainnya untuk mendeteksi dan menghentikan penyakit ini adalah dengan menjalin hubungan baik dengan guru spiritual. Guru Anda akan bisa membantu Anda menyadari kapan pikiran Anda sedang bermain-main.

Saat membaca buku Buddhis, jangan membacanya dengan cepat-cepat, untuk sekedar menemukan konsep dan pengetahuan baru tentang Dharma. Sebaliknya, kita baca sedikit demi sedikit, letakkan buku itu, renungkan apa yang telah kita baca, dan terapkan dalam hidup kita sehari-hari. Lalu kita bisa baca lebih banyak lagi, dan merenungkannya kembali.

Dengan cara ini, dapat dipastikan kita akan selalu membuat Dharma relevan dalam hidup kita.

* * *

Anak remaja saya terus-menerus pulang larut malam. Sebagai orang tua, saya tahu tidak bisa memaksanya, tapi bagaimana saya meyakinkan diri ini bukan akibat perbuatan saya yang tidak bertanggung-jawab?

Sebagai orang tua, Anda merawat anak dari saat dia belum bisa apa-apa dan sepenuhnya tergantung pada Anda. Pada masa itu, Anda bertanggung jawab sepenuhnya atas setiap aspek dari hidupnya. Tapi setelah anak itu dewasa, dan menjadi lebih mandiri, dia secara bertahap mengambil tanggung-jawab atas dirinya dan Anda tidak lagi bertanggung-jawab atas setiap aspek dalam hidupnya. Membaiarkan hal ini merupakan tantangan terberat dalam menjalani tugas sebagai orang tua.

Sebagai orang tua, Anda ingin anak-anak hidup bahagia dan tidak merana di kemudian hari. Jadi Anda membekali mereka dengan keterampilan untuk mengatasi berbagai situasi. Tapi Anda tidak bisa mengikuti kemana saja mereka pergi setiap saat sepanjang hidup mereka untuk melindungi mereka dari kesukaran. Itu mustahil, dan akan menjadi cukup menyedihkan pula! Anda mau mengikuti anak remaja Anda terus-menerus sepanjang 24 jam setiap hari? Orang tua menghendaki kita bahagia, tapi mereka harus membiarkan kita menjalani hidup kita sendiri. Mereka mengajari kita ketrampilan, dan meskipun banyak kesalahan yang telah kita perbuat, kita berhasil selamat. Kita sudah menghadapi kesalahan-kesalahan itu, belajar darinya, dan maju terus. Hal yang sama juga berlaku untuk anak Anda.

Sulit sekali memperhatikan orang yang Anda kasihi – anak Anda, kekasih Anda, orang tua, sahabat karib – melakukan kesalahan. Tempo-tempo, tidak ada yang bisa kita lakukan untuk mencegah itu semua. Kita cuma harus ada di sana dan setelah itu menolong mereka belajar dari kesalahan itu.

Bicaralah dengan anak-anak Anda tentang hal-hal yang menarik perhatian mereka, apakah kamu tertarik pada hal yang sama atau tidak. Jangan cuma berbicara kepada mereka tentang nilai bagus dan kamar yang rapi. Bicaralah tentang sport, atau gaya terbaru. Pertahankan pintu komunikasi tetap terbuka.

* * *

Apa pandangan Buddhis tentang aborsi dan hamil di luar nikah?

Dalam masyarakat Amerika, ada debat besar di antara mereka yang pro pada pilihan dan mereka yang pro pada kehidupan. Masing-masing pihak menyatakan posisi mereka benar dan menyerang pihak lain. Tiap kelompok menyatakan pandangan merekalah yang benar karena mereka merasa paling peduli pada orang lain. Akan tetapi, saya tidak menemukan banyak kasih sayang dan welas asih dalam debat-debat ini. Sebaliknya, kedua belah pihak, yang pro pada pilihan dan pro pada kehidupan, saling melampiasikan amarah. Kedua belah

pihak tidak penuh welas asih, fakta yang patut disayangkan, karena dalam kasus kehamilan yang tidak dikehendaki, welas asih sangat, sangat dibutuhkan. Setiap orang di dalam situasi ini membutuhkan welas asih – si ibu, si ayah, beserta anaknya, serta masyarakat. Kehamilan yang tidak diinginkan membawa kesulitan bagi setiap orang. Dari pada mengambil sikap menghakimi, kita perlu mengedepankan welas asih.

Dari sudut pandang Buddhis, hidup dimulai sejak dalam kandungan. Jadi aborsi berarti menghilangkan nyawa. Tapi mengutuk orang yang melakukan aborsi tidak membawa manfaat bagi siapapun. Kita perlu memberikan kepada orang tua itu, paling tidak kepada si ibu, dukungan dan pengertian dalam kasus kehamilan yang tidak disengaja. Jika kita memberikan dukungan, ada kemungkinan yang lebih besar bayi itu akan selamat. Lalu, bayi itu bisa diadopsi atau diberikan kepada keluarga lain untuk dibesarkan. Jika kita sebagai sebuah masyarakat bisa memberikan dukungan bukannya celaan yang menghakimi, kita bisa menyelamatkan nyawa bayi-bayi itu. Saya berkata seperti ini akan kasus seperti itu pernah menyentuh hidup saya. Adik saya diadopsi sejak lahir. Ia merupakan anak hasil kehamilan yang tidak disengaja. Tapi bukannya diaborsi, ibu kandungnya melahirkan dia. Karenanya, saya bisa memiliki seorang adik yang sangat saya kasahi. Saya sangat berterima kasih karenanya.

Di sini kita harus melihat isu remaja yang aktif dalam hubungan seks. Mereka belajar tanggung jawab seksual dalam dua cara. Pertama, orang dewasa harus menjadi teladan perilaku seksual yang bijak. Ini artinya kedua orang tua saling setia dan tidak memiliki hubungan dengan orang lain. Kedua, orang dewasa harus berdiskusi soal seks dan keluarga berencana dengan anak-anak mereka, atau jika mereka tidak merasa nyaman untuk melakukannya, mereka bisa meminta orang dewasa lain yang mereka percayai untuk melakukannya. Jika orang tua cuma berkata, “Jangan berhubungan seks, dan tidak ada yang perlu dibicarakan tentang itu lebih jauh,” lalu dari siapa remaja-remaja itu akan belajar? Dari majalah, dari televisi, dari semua kisah yang mereka dengar dari teman-teman? Orang dewasa perlu memberikan kepada mereka informasi yang baik dan akurat, dan tidak perlu malu dalam soal ini.

Faktor lain yang mendorong remaja menggunakan seksualitas mereka dengan bijak adalah lingkungan yang penuh kasih sayang dan pengertian di rumah. Jika mereka tidak merasa disayangi atau diterima oleh orang tua mereka, seks menjadi semakin memikat karena paling tidak ada orang yang dekat dengan mereka. Sukar sekali menasihati remaja yang tidak merasa disayang atau diterima untuk, “Jangan berhubungan seks” karena mereka sangat membutuhkan perasaan dekat manusia lain. Dari sisi emosional, mereka haus akan kasih sayang, dan di samping itu hormon di dalam tubuh mereka memunculkan hasrat seksual. Kedua faktor ini memberikan kontribusi bagi aktivitas seksual mereka. Jika orang mampu menciptakan suasana yang penuh kasih sayang di dalam rumah, di mana orang tua berbicara dan menghabiskan waktu bersama anak-anak, dan bukannya cuma bisa memberitahu mereka apa yang harus dilakukan, anak-anak itu akan merasa didukung dan dekat dengan keluarganya. Dengan demikian mereka tidak perlu memiliki begitu banyak kebutuhan emosional sampai perlu aktif dalam hubungan seksual.

* * *

Saya seorang ahli terapi dan punya beberapa klien keturunan Cina. Ketika saya bertanya, "Pernahkan kalian membicarakan soal seks dengan anak remaja kalian? Mereka bilang, "Kami tidak mau menyentuh subyek itu, karena jika kami membicarakan tentang keluarga berencana, mereka malah akan semakin berminat melakukannya."

Meskipun sebagian orang berpikir dengan cara ini, saya tidak percaya seperti itulah yang akan terjadi. Setiap dari kita pernah mengalami masa remaja. Saya tidak percaya belajar soal keluarga berencana akan mendorong saya menjadi lebih aktif secara seksual. Sebaliknya, pelajaran itu akan membuat saya lebih bertanggung jawab. Informasi yang akurat soal fungsi seksual dan keluarga berencana membolehkan kaum remaja dan orang dewasa yang masih muda untuk berpikir dengan lebih jernih tentang hal ini sebelum bertindak. Mereka akan mengambil langkah hati-hati dan memikirkan situasi yang akan terjadi sebelum melakukannya. Contohnya, mereka akan tahu bahwa meskipun menggunakan pencegah kelahiran, kehamilan tetap bisa saja terjadi. Itu akan membuat mereka ingat, "Siapkah saya menjadi orang tua?" dan "Apakah saya betul-betul saya pada orang ini?"

Dengan memikirkan hal-hal ini, mereka akan belajar menimbang dan mengambil keputusan yang baik.

* * *