

SERI DHAMMA PRAKTIS



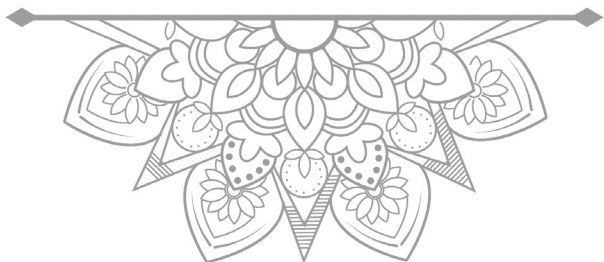
**JALAN MULIA
BERUNSUR DELAPAN**
BAGI PERUMAH TANGGA

Jack Kornfield



JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN BAGI PERUMAH TANGGA

Jack Kornfield



Tentang Buku Ini

Sepuluh Ceramah *Dhamma*

Ditranskrip dan diedit dari rekaman suara oleh Evelyn Sweeney

© 1995 Jack Kornfield Edisi DharmaNet 1995

DharmaNet International P.O. Box 4951, Berkeley CA 94704-4951

Email: bdea@buddhanet.net

Web site: www.buddhanet.net

Buddha *Dharma* Education Association Inc.

Penerjemah: Upi. Medhasirini Melisa Setyawan

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 346 halaman

Jenis Font : Segoe UI, Trajan Pro

Desain : Poise design

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Juli 2023

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

PRAWACANA PENERBIT

Namo Buddhaya,

Dalam rangka Āsadha Pūjā 2567 TB, *Free Book Distribution Insight Vidyasena Production* menerbitkan buku berjudul "Jalan Mulia Berunsur Delapan " karya Yth. Jack Kornfield. Buku ini akan memberikan tuntunan tahap demi tahap untuk melaksanakan praktek pengembangan batin yang lebih baik dalam keseharian.

Penerbit sangat berterima kasih kepada Yth. Jack Kornfield yang telah menulis karya pengetahuan luar biasa ini dan telah memberikan kesempatan kepada *Insight Vidyasena Production* untuk mencetak buku ini. Tak lupa kami ucapkan juga kepada Upi. Medhasirini Melisa Setyawan sebagai Penerjemah dan Upa. Sasanasena Seng Hansen sebagai Editor yang telah membantu kelancaran pembuatan isi buku. Kami juga menyampaikan ungkapan muditacitta dan terima kasih kepada segenap donatur yang telah berdana sehingga penerbitan buku ini dapat terlaksana.

Semoga buku ini akan membawa manfaat bagi anda dalam pengembangan pengetahuan maupun praktek sehari-hari. Selamat membaca dan melaksanakan praktek.

Selamat memperingati Hari Āsadha Pūjā 2567 TB/2023.

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā.

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia. Sādhu,
Sādhu, Sādhu.

Ketua Umum

Vidyāsenā

Upa. Viriyasilo Felix W.

Manager Produksi

Buku Vidyāsenā

Upi . Indasari Inge A.



DAFTAR ISI



	Prawacana Penerbit	iii
BAB 1	Pengertian Benar	1
BAB 2	Pikiran Benar	38
Bab 3	Ucapan Benar	65
Bab 4	Perbuatan Benar	90
Bab 5	Penghidupan Benar	120
Bab 6	Usaha Benar	149
Bab 7	Konsentrasi Benar	181
Bab 8	Kesadaran Benar	227
Bab 9	Rintangannya bagi Perumah Tangga	258



BAB 1

PENGERTIAN BENAR

Praktik meditasi ini, yang telah banyak dari Anda lakukan dengan cara duduk dan berjalan, sebetulnya sangat banyak. Beberapa orang akan mulai dengan duduk selama 20 menit dan melakukannya selama beberapa bulan, atau mengikuti kelas dan memperoleh instruksi dan duduk dalam beberapa waktu. Ada pula orang yang akan datang ke retreat sepuluh hari. Kami bahkan mendapati beberapa orang yang tidak biasa, yang belum pernah sama sekali mengikuti meditasi, yang mendaftarkan diri mengikuti retreat tiga bulan; yang mengatakan, “Ya, saya akan coba lakukan saja.” Namun demikian, seperti yang Anda dapat temukan, bahkan hanya dalam satu hari meditasi duduk, meski beberapa hal memang menarik dan Anda dapat belajar darinya, hal ini pun bukanlah sesuatu yang mudah. Tidak ada banyak gangguan dan pengalihan perhatian di sini. Hal ini cukup sederhana. Yang tersisa untuk Anda dalam hal ini adalah tubuh dan pikiran Anda sendiri, dan tidak banyak yang bisa diambil dari itu.

Apakah intisari dari praktik meditasi? Berikut adalah sebuah cerita. Setelah Sang Buddha mencapai penerangan sempurna, beliau berjalan menyusuri jalan dengan kondisi yang sangat bahagia. Beliau adalah seorang pangeran yang tampan sebelum pergi menjadi seorang pertapa. Jadi inilah pangeran tampan itu sekarang. Baru saja tercerahkan, mengenakan jubah keemasan dan tentu saja bahagia, dan sangat spesial dari segala sisi. Dan beliau bertemu beberapa orang dan mereka berkata, "Anda tampak sangat istimewa. Siapakah Anda, apakah Anda sesosok malaikat atau sesosok dewa?" Beliau nampak tidak seperti manusia biasa dalam beberapa hal. "Tidak." "Apakah Anda sesosok tuhan?" "Tidak." "Kalau begitu, apakah Anda sesosok penyihir atau pesulap?" "Tidak," jawab beliau. "Apakah Anda manusia?" "Tidak," kata beliau. "Lalu, apakah Anda?" Kemudian Beliau menjawab, "Saya (adalah yang) sadar."

Dan dalam dua kata itu – "Saya sadar" – Beliau membabarkan seluruh isi ajaran Buddha. Untuk menjadi seorang Buddha adalah menjadi seorang yang telah tersadarkan, tersadarkan akan sifat alami kehidupan dan kematian dan dunia yang kita tinggali, tersadarkan secara fisik dan pikiran. Sehingga tujuan dari berlatih meditasi, secara buddhis dan tradisi lain, adalah untuk tidak menjadi seorang meditator, atau pun seorang yang spiritual, atau

seorang pengikut Buddha, atau untuk mengikuti sesuatu. Akan tetapi, tujuannya adalah untuk memahami kapasitas yang dimiliki oleh manusia untuk tersadarkan.

Apakah yang kita sadari? Apakah *Dharma* yang bisa membuat kita tersadarkan? *Dharma* adalah Bahasa Sansekerta dan *Dhamma* adalah Bahasa Pali yang berarti sesuatu yang universal, hukum alam semesta, ajaran yang menggambarkan hal tersebut. *Dharma* sebagai sebuah hukum menjelaskan bagaimana hal-hal bekerja dapat selalu ditelusuri; hal-hal ini cukup instan.

Ada sebuah cerita tentang seseorang yang saleh yang sangat percaya kepada Tuhan. Suatu hari, di tempat dia tinggal, mulai turun hujan sangat deras yang berlangsung lama, dan datanglah banjir besar. Dia beranjak dari lantai satu ke lantai dua rumahnya dan permukaan air terus meningkat hingga ia berada di atap. Seseorang melintas dengan perahu dan berkata, "Naiklah temanku, saya akan menyelamatkanmu; permukaan air terus meningkat." Ia berkata, "Tidak, saya percaya pada Tuhan; saya memiliki keyakinan; saya percaya." Maka ia mengirim perahu itu pergi. Hujan terus datang dan permukaan air mencapai setinggi lehernya. Lalu datang kapal dayung yang lain, menjemput orang-orang. "Naiklah temanku, saya akan menyelamatkanmu." "Tidak, terima kasih. Saya memiliki

kepercayaan. Yang telah kupegang selama hidupku. Saya percaya pada Tuhan; tidak perlu." Perahu itu kemudian pergi. Air mencapai hidungnya sehingga ia hampir tidak bisa bernafas. Dan sebuah helikopter datang mendekat dan menjatuhkan tali. "Memanjatlah temanku, saya akan menyelamatkanmu." "Tidak, terima kasih. Saya percaya, saya punya keyakinan, saya yakin." Lalu helikopter itu pergi.

Hujan terus turun dan ia tenggelam. Ia kemudian masuk surga. Segera setelah itu ia mendapatkan kesempatan wawancara dengan Tuhan. Ia masuk, dan ia duduk, dan memberikan penghormatan, lalu kemudian ia berkata, "Anda tahu, saya tidak bisa memahami ini. Saya adalah hambamu yang sangat setia. Saya sangat yakin, dan berdoa, dan percaya, dan saya tidak bisa memahami apa yang terjadi padaku." Lalu ia mengingat semua hal yang terjadi padanya. "Di manakah engkau ketika saya membutuhkanmu?" Tuhan melihat ke atas dan menggaruk kepalanya lalu berkata, "Aku juga tidak bisa memahaminya juga. Aku telah mengirimimu dua perahu dan sebuah helikopter."

Kita menunggu Tuhan untuk datang dalam bentuk kilat cahaya atau kesadaran spiritual kita adalah semacam pengalaman luar biasa lainnya. Apakah *Dharma* itu, dan

apa yang bisa kita sadari, adalah kebenaran yang ada di sini ketika kita meninggalkan fantasi kita dan ingatan dan masa lalu dan hadir di masa kini.

Apakah hukum-hukum ini, apakah itu? Pertama, ada *Dharma* yang dijelaskan sebagai hukum sebab akibat, atau Karma, yang diartikan dalam penjelasan seorang guru, "Singkatnya, 'karma' berarti kamu tidak bisa lolos dari apa pun." Tetapi secara lebih gamblang, karma adalah kita menjadi apa yang kita perbuat, atau kita menciptakan akan seperti apa masa depan kita. Sebagai contoh, jika kita berlatih untuk marah setiap saat, sesaat kemudian, ketika sesuatu muncul, hal itu yang akan menjadi respon kita terhadap apa yang muncul, dan hal ini akan mempengaruhi orang lain; hal ini akan menjadi lingkungan sosial tempat kita berakhir. Jika kita berlatih cinta kasih, hal ini menjadi jalan yang akan terjadi kepada kita di masa depan.

Ketika Sang Buddha berbicara kepada orang yang tertarik pada kebahagiaan – yang beberapa orang memang demikian – mereka berkata, "Bagaimana kami bisa bahagia?" Beliau berkata, "Demikianlah, satu cara adalah dengan memahami hukum karma. Jika anda menanam kemurahan hati, kebaikan, kesadaran, dan berdana, anda akan menjadi bahagia karena anda akan belajar bahwa itu menyenangkan, dan juga cara karma bekerja adalah

dengan dunia anda akan menjadi seperti roda yang berputar daripada ketakutan dan kekikiran. Anda akan menemukan kebahagiaan dalam kemurah hatian ini.”

Beliau berkata, “Jika anda baik pada orang, jika anda mempertahankan tingkat dasar dari tidak menyakiti – yang disebut sebagai Kebajikan – jika kata-kata anda jujur dan bermanfaat, jika perbuatan anda jujur dan bermanfaat dan berlandaskan kebaikan, dunia anda akan mulai menjadi baik. Di dalam, anda akan merasa lebih bersifat baik dan bahagia; di luar orang akan memperlakukan anda dengan cara demikian. Hukum Karma adalah salah satu hal pertama yang anda perhatikan bila anda mempraktekkan perhatian dan kesadaran. Ini adalah satu hal yang dapat anda temukan lewat latihan.

Hal kedua yang dapat anda temukan adalah bahwa ada dua tempat yang kita dapat tinggali. Ada banyak tempat, tetapi satu hal adalah untuk tinggal dalam fantasi kita, di dalam pikiran kita tentang banyak hal; dan yang lain adalah untuk lebih berada di sini di dalam tubuh kita, di dalam mata kita, hidung kita, indera kita, dan pengalaman langsung tentang sesuatu.

Bagiku – kata Don Juan – dunia ini luar biasa karena dunia ini menakjubkan, misterius, luar biasa, tak terduga. Minat saya adalah untuk meyakinkan anda bahwa anda

harus belajar untuk membuat setiap tindakan berarti. Anda harus belajar untuk memikul tanggung jawab untuk berada di sini, dalam dunia yang menakutkan ini, dalam waktu yang menakutkan ini, karena sebenarnya anda akan belajar bahwa anda hanya akan berada di sini dalam waktu yang singkat, waktu yang sangat singkat, terlalu singkat untuk menyaksikan semua keajaiban itu.

Satu jalan adalah untuk menjadi seperti tersesat dalam pikiran dan fantasi, dan jalan lain adalah bahwa ketika kita memiliki kehidupan ini, untuk datang ke dalamnya; untuk hidup dalam tubuh fisik kita, untuk sadar akan indera kita; untuk membuka, untuk melihat apa yang harus mereka ajarkan kepada kita. Ketika kita melakukan itu, kita memberikan perhatian, kita mulai melihat beberapa karakteristik *Dharma* atau kehidupan yang kita jalani.

Satu karakteristik adalah ketidakabadian.

Dengan demikian, anda akan berpikir tentang dunia yang cepat berlalu ini – dikatakan dalam sebuah sutta Buddhis – sebuah bintang saat fajar, sebuah gelembung di dalam aliran, sekilap cahaya kilat dalam awan musim panas, sebuah gema, sebuah pelangi, sebuah hantu, dan sebuah mimpi.

Bahwa seperti yang Anda lihat, semakin dekat anda mengamati, semakin Anda menyadari bahwa segala

sesuatu yang Anda lihat itu berubah. Penglihatan berubah, pendengaran berubah, penciuman, perasa, dan sensasi fisik berubah; semua pengalaman di dalam tubuh dan pikiran, semua pengalaman indera mengalami perubahan.

Tampaknya padat –Demikianlah ilusi dari *santati* –Bagaikan sebuah film. Dan ketika Anda melihat layar dan terpikat dalam cerita, nampaknya seperti sangat nyata. Akan tetapi, ketika perhatian Anda berpindah ke proyektor, atau Anda perlambat perhatian Anda, atau fokuskan kesadaran Anda dengan sangat hati-hati, Anda mulai melihat bahwa itu hanyalah potongan gambar demi potongan gambar, satu muncul dan lenyap and selanjutnya muncul.

Demikian pula lah kehidupan kita; semua ini sebetulnya adalah proses perubahan. Begitu karena hal-hal tidaklah kekal. Jika Anda memiliki sesuatu dalam hidup anda yang kekal, silahkan angkat tangan Anda. Apakah ada seseorang yang memiliki keadaan mental apa pun yang bertahan sangat lama? Suatu kali seseorang mengangkat tangan dan berkata, “Ya, kebodohan batin. Hal ini kekal dalam hidup saya.” Tetapi pada dasarnya hal ini berubah. Anda duduk di sini satu hari – Anda bahkan tidak perlu menjadi seorang meditator yang handal untuk memahami bahwa hal tersebut berubah setiap saat, bahwa hal itu berubah. Dan karena hal-hal tidaklah kekal, jika kita melekat pada hal tertentu haruslah sedemikian rupa, apa yang terjadi?

Ini adalah salah satu hukumnya. Apa yang terjadi? Kita menderita, atau kita menjadi kecewa – bukan karena kita harus. Anda dapat melekat sekuat apa pun yang Anda mau, tetapi meski Anda melekatinya, apakah hal ini menghentikan hal itu mengalami perubahan? Anda memiliki keadaan mental yang baik dan Anda mencoba mempertahankannya, apakah itu tetap bertahan?

Anda mulai melihat hukum dari hal-hal, bahwa hal-hal ini tidaklah abadi, bahwa kemelekatan tidaklah berfungsi, dan bahwa pasti ada jalan lain. Sebenarnya ada satu hal yang disebut oleh Alan Watts sebagai “kebijaksanaan dari ketidakamanan”, kemampuan untuk mengalir bersama dengan hal-hal, untuk melihat mereka sebagai proses perubahan. Anda juga melihat tidak hanya mereka tidak kekal dan tidak dapat digenggam, tetapi bahwa ada penderitaan ketika kita melekatinya mereka, dan bahwa ada rasa sakit dan juga rasa senang dalam dunia ini; ini merupakan bagian dari ketika kita dilahirkan. Jika Anda memutuskan untuk turun di planet ini dan mendapatkan salah satu dari benda-benda ini dengan sepuluh benda kecil di ujung sini dan sepuluh benda kecil di ujung sana, yang tumbuh untuk sementara waktu, dan bahwa Anda memasukkan tumbuhan dan hewan tua yang sudah mati, dan mengaluskannya agar bisa disebar – jika anda memutuskan untuk memilih salah satu dari hal yang Anda

miliki ini, sudahlah terlambat. Apakah sifat alami dari hal ini? Hal ini tumbuh, hal ini menua, hal ini mati. Kadang hal ini sakit, kadang hal ini terasa enak, kadang hal ini terasa menyakitkan; ada rasa nikmat dan sakit di dalamnya. Adakah seseorang yang memilih sesuatu yang tidak terasa sakit kadang-kadang? Jika Anda tidak menginginkan hal ini, Anda harus pergi ke planet lain karena itu bukanlah bagaimana hal-hal bekerja di sini.

Anda duduk, dan Anda berkata, "Saya hanya akan berada bersama tubuh dan pikiranku," dan apa yang Anda temukan? Terkadang, Anda merasa nikmat dan terkadang hal ini sangatlah menyakitkan; kadang hal ini tenang, kadang hal ini gelisah, dan Anda mulai menghubungkan dengan apa yang disebut Zorba "Itu adalah seluruh bencana," semua hal itu, daripada merasa takut akan hal-hal yang menyakitkan dan melarikan diri setiap saat, dan menggenggam hal-hal yang menyenangkan, berharap bahwa entah bagaimana dengan menggenggam mereka, mereka akan kekal dan melihat bahwa mereka tidaklah kekal.

Guru saya, Ajahn Chah, biasa mengembara di sekitar wihara dan berbincang dengan orang-orang dan hanya berkata, "Apakah Anda sangat menderita hari ini?" Dan apabila Anda berkata, "Ya," beliau berkata, "Oh, Anda pasti

sangat melekat," dan terkekek lalu beranjak pergi. Tidak ada lagi yang bisa dikatakan. Anda menyadari bahwa tubuh ini bukanlah milik Anda karena tubuh berubah dengan sendirinya, bahwa Anda menyewa rumah ini; Anda menempatnya untuk sementara, anda hargai, beri makan, dan menjalankannya, serta mengajaknya berlari jika Anda ingin, namun tubuh itu bukanlah untuk Anda miliki. Anda dapat mulai melihat, kenyataannya, bahwa tidak ada satu hal pun yang bisa dimiliki karena hukum alam kehidupan adalah tanpa kepemilikan. Anda adalah seorang akuntan di sebuah perusahaan – Anda dapat menghitung sebentar dan hanya itu saja.

Kita duduk untuk tersadarkan, dan kita tersadarkan dengan menyadari tubuh kita dan indera kita, dan kita mulai melihat hukum yang mengatur kehidupan sehingga kita bisa menjalani relasi yang lebih bijaksana dengannya. Apakah arti hal ini untuk kehidupan kita? Ya, hal ini sungguh mengajarkan jalan keutuhan dan kesadaran, untuk membawa tubuh dan pikiran kita bersama, hati dan tindakan kita, sadar dengan ucapan kita, sadar dengan apa yang kita makan, sadar saat berjalan, membuat masing-masing dari hal-hal ini sebagai bagian dari apa yang membuat kita tumbuh dan hidup. Untuk melakukan hal ini berarti menerima kenyataan adanya ketidakkekalan, dan adanya rasa sakit dan penderitaan, dan kenyataan

bahwa kita tidak dapat sepenuhnya mengendalikannya. Maksud saya, Anda mengendalikan sebagaimana hal tersebut, tetapi tidak banyak, dan hanya sungguh sangat terbatas. Jika Anda tidak dapat menerima hal-hal tersebut, maka kemungkinan Anda hanya ingin tinggal dalam fantasi Anda, oleh karena hal-hal ini adalah apa yang akan Anda jumpai ketika Anda datang ke sini.

Beberapa orang mungkin bertanya, "Bukankah meditasi memisahkan kita dari dunia? Anda berkata bahwa meditasi membuat kita lebih hadir di saat ini." Hal tersebut dapat terjadi apabila kita melekat kesendirian, jika kita duduk dan mencoba untuk hening dan menghalau segalanya, menutup mata, telinga dan hidung kita, atau pergi ke dalam goa.

Ada sebuah cerita tentang seorang nenek di New York yang pergi ke agen wisata dan berkata, "Tolong carikan saya tiket ke Tibet. Saya ingin pergi menemui sang guru." Agen wisata itu berkata, "Anda tahu, perjalanan ke Tibet sangatlah panjang. Anda akan jauh merasa senang ketika Anda pergi ke Miami." Nenek itu berkata, "Saya bersikeras. Saya ingin pergi." Maka nenek ini mendapat sebuah tiket, membawa barang miliknya bersamanya, naik pesawat, dan pergi ke India, memperoleh visa dan ijin masuk, menaiki kereta menuju Sikkim, memperoleh ijin melewati perbatasan, menaiki bus menuju dataran tinggi Tibet, dan

turun. Lalu mereka semua berkata, "Kemana Anda ingin pergi?" "Saya harus menemui sang guru." Mereka berkata, "Ini adalah perjalanan yang sangat jauh. Anda adalah seorang wanita tua. Tempatnya ada di atas pegunungan." Ia berkata, "Saya akan pergi. Saya harus menemui sang guru." Mereka berkata, "Anda tahu, Anda hanya bisa berkata tiga kata pada beliau." "Tidak masalah, saya tetap akan pergi." Maka nenek itu berangkat, ia menaiki seekor kuda di Tibet, karena tidak ada jalan di bagian yang akan ia lalui, mencapai kaki dari pegunungan yang besar ini, dan semua peziarah lainnya berkata, "Kemana Anda akan pergi?" Ia berkata, "Saya ingin menemui sang guru." Mereka berkata, "Ingatlah, Anda hanya bisa mengatakan tiga kata." Ia berkata, "Saya tahu, saya tahu." Ia ikut mengantri, mencapai tempat itu, akhirnya melewati penjaga gerbang di pintu yang berkata, "Hanya tiga kata saja." Ia masuk dan sang guru sedang duduk memakai jubah tampak dengan jenggot yang kasar. Sang guru memandang ke atas dan nenek itu menatapnya, dan lalu berkata, "Sheldon, kembalilah pulang."

Saya menceritakan ini kebanyakan hanya untuk lelucon tetapi faktanya bagi kita yang tinggal di daerah Bay Area, spiritualitas yang cocok untuk kita bukanlah spiritualitas dengan cara mencari kedamaian dengan meminggalkan dunia. Bukan berarti Anda tidak usah pergi dan bertamasya

ke Yosemite atau mengikuti retreat berkala. Tetapi pada dasarnya, agar spiritualitas menjadi bagian penting dalam hidup kita, ia harus berupa hal yang dapat kita gunakan di supermarket, saat kita berkendara, saat kita berjalan, saat kita menghadapi keluarga kita; untuk menjadikan segalanya bagian dari spiritualitas, dan bukannya untuk melarikan diri.

Seseorang mungkin saja akan bertanya dalam nada yang sama, "Bukannya meditasi memisahkan kita dari dunia?" Iya bisa apabila seseorang mencoba untuk melarikan diri, tetapi apa yang kita latih di sini adalah kesadaran yang dapat digunakan sepanjang hari kita.

Bagaimana dengan tanggung jawab sosial? Kita berada di ujung perang nuklir. Ada eksploitasi dan ketidakadilan di setiap negara. Ada 40 peperangan yang terjadi saat ini, di Irak, Iran, El Salvador, Nikaragua, Guatemala, Jordan, Israel, Lebanon, Kamboja, Laos, Libia, Angola, Afganistan, di semua tempat ini, dan Tuhan tahu di mana lagi. Dan ini bukanlah sekedar cerita. Hal ini sangat menyakitkan bagi jutaan orang, sama halnya dengan kelaparan, dan juga 50.000 hulu ledak nuklir yang bisa saja menghancurkan sebagian besar peradaban manusia dan banyak atau sebagian besar dari hewan yang tinggal di atas bumi dengan cara yang sangat menyakitkan, mudah, dan cepat.

Seseorang harus mendengarkan hati nuraninya dalam hal ini. Sangatlah menarik. Anda bisa saja membuat kasus menarik untuk sisi yang berbeda. Dari sudut pandang itu Anda melihat apa yang diperlukan bukanlah duduk, tetapi untuk mengambil aksi. Ada kelaparan. Perang nuklir sangat mungkin bisa terjadi jika kita tidak melakukan sesuatu. Ada kebutuhan yang mendesak, bahkan di dalam masyarakat yang sangat kaya dan makmur, dari orang yang menderita dalam berbagai hal. Dan apa yang kita lakukan? Hal ini cukup meyakinkan.

Ada sisi lain yang sama meyakinkannya, dan hal ini adalah: Apa yang menjadi penyebab kelaparan dan semua perang yang terjadi, dan penderitaan yang dialami? Menurut Anda, apa yang menjadi sumber dari hal ini? Ada cukup minyak, ada cukup makanan, ada cukup sumber daya di planet ini. Penyebabnya adalah ketamakan, dan penyebabnya adalah prasangka dan kebencian. Kita membenci orang yang berbeda agama, berbeda warna kulit, berbeda budaya; kita menyukai negara kita, keluarga kita, agama kita, golongan kita. Jadi, ada penimbunan, ada lobha, ada ketamakan dan kebencian dan ketidakpedulian. Kita sudah mencoba revolusi selama berabad-abad. Hal ini telah membantu dalam beberapa hal tetapi dalam hal lain, masih saja tetap berlangsung karena kita belum menyentuh akar dari permasalahan. Cara mengatasi akar permasalahannya

adalah jika seseorang dapat menemukan makna dari tidak terjebak kemarahan, apa artinya menjadi bebas dari dari ketakutan atau kecurigaan yang muncul dalam hati dan pikiran manusia, apa artinya tidak takut akan hal-hal yang menyakitkan sekaligus akan hal-hal yang menyenangkan – untuk memiliki hati yang terbuka untuk segala apa yang diberikan oleh dunia.

Kita tidak perlu lebih banyak minyak dan makanan dibandingkan dengan perlunya kita perlu seseorang untuk memahami bagaimana menghindari terjebak dalam kemarahan dan ketakutan dan kecurigaan. Dan seseorang itu adalah Anda. Maka meditasi bukanlah kemewahan, dari sudut pandang lain, meditasi adalah tanggung jawab bagi siapa saja yang bisa, untuk mencari tahu dalam dirinya sendiri, dalam hidupnya sendiri, apa artinya tidak terjebak dalam kekuatan-kekuatan ini, untuk belajar cara baru – dan kemudian membawa pengetahuan baru ini untuk menahan penderitaan ekonomi dan sosial dan politik maupun penderitaan duniawi.

Ada sebuah surat favorit saya dari seorang pemenang anugerah Nobel yang bernama George Wald, yang adalah seorang ahli biologi di Harvard. Beliau menulis ini untuk merespon sebuah argumen tentang dimulainya penghargaan Nobel untuk bank sperma. Beberapa kaum feminis yang jengkel menulis dalam koran yang

mengatakan, "Bank sperma, mereka seharusnya punya bank telur. Mengapa hanya sperma?" Beliau berkata:

Anda benar, Pauline. Dibutuhkan telur dan juga sperma untuk memulai penghargaan Nobel. Setiap dari mereka memiliki ibu dan juga ayah. Katakan apa saja tentang para ayah, kontribusi mereka terhadap konsepsi (pembuahan) sebenarnya cukup kecil.

Kesampingkan penghargaan Nobel, tidak ada banyak hal teknikal dalam proses menuju mulainya bank telur. Ada beberapa masalah tetapi tidak ada yang sangat sulit sesulit terlibat dalam reaktor pembiakan jenis lain. Tetapi pikirkanlah seorang pria yang begitu sombong hingga ia bersikeras untuk mendapatkan telur yang superior dari bank telur. Lalu ia harus membuahnya. Dan ketika ia telah dibuahi, ke mana dia akan pergi dengan hal itu, apakah ke istrinya? "Ini, sayang," Anda dapat mendengarnya berkata pada istrinya, "Aku baru saja mendapatkan telur superior dari bank telur dan baru saja aku buahi sendiri. Maukah kamu merawatnya?" "Aku memiliki telur-telurku sendiri untuk kukhawatirkan," jawab istrinya. "Kau tahu apa yang bisa kau lakukan dengan telur superiormu itu. Sewalah sebuah rahim, dan sembari itu, sewalah sebuah kamar juga."

Anda lihat, hal ini memang tidak bisa dilakukan. Karena kenyataannya, apa yang seseorang butuhkan bukanlah penghargaan Nobel tetapi cinta. Menurut Anda, bagaimana seseorang bisa menjadi pemenang penghargaan Nobel? Menginginkan cinta, adalah bagaimana caranya. Menginginkannya dengan sangat sehingga seseorang berusaha terus menerus dan berakhir menjadi seorang pemenang penghargaan Nobel. Ini adalah hadiah penghiburan.

Yang penting adalah cinta. Lupakanlah bank sperma dan bank telur. Bank dan cinta tidaklah sepadan. Jika Anda tidak memahami hal ini, Anda tidak memahami para bankir. Maka, praktekanlah cinta. Cintailah orang-orang Rusia. Anda akan terkejut dengan betapa mudahnya melakukannya, dan bagaimana hal ini akan mencerahkan pagi Anda. Cintailah ikan-ikan paus, orang-orang Iran, orang-orang Vietnam, bukan hanya di sini tetapi di mana saja. Ketika Anda sudah menjadi lihai, Anda bahkan dapat mencoba untuk mencintai beberapa tokoh politisi kita.

Ini adalah pendapat yang lain. Ia mengatakan hal luar biasa ini, bahwa bahkan penghargaan Nobel adalah hadiah penghiburan karena apa yang paling diinginkan oleh manusia adalah untuk dihormati, dicintai, dan diakui.

Dan apa yang paling dibutuhkan oleh dunia adalah seseorang yang memahami bagaimana agar tidak terjebak di dalam pola kuno prasangka, ketakutan, dan kemarahan manusia.

Bukankah bagaimana pun juga meditasi membuat orang menarik diri dari dunia? Seseorang telah melihatnya dengan jelas. Ada sebuah ajaran yang bagus dalam tradisi Buddhis yang disebut Musuh Dekat. Musuh dekat dari cinta adalah kemelekatan. Ia menyamar seperti cinta, ia terasa seperti cinta, tetapi ia terpisah. Ia berkata, "Saya mengasihimu tetapi sebenarnya saya melekat padamu. Saya membutuhkanmu di luar sana untuk membuat saya utuh." Lebih tepatnya, pengertian cinta adalah menghormati dan melihat hubungan kita.

Musuh dekat dari kasih sayang adalah rasa kasihan. "Oh, orang-orang yang kasihan, mereka sedang menderita. Saya tidak menderita, bukan saya tentunya," tetapi mereka semua mengalaminya, dan hal ini memisahkan mereka lagi. Musuh dekat dari keseimbangan batin atau keseimbangan pikiran adalah sikap acuh tak acuh. Ia terasa seperti, "Ah, pada dasarnya segala sesuatu baik karena saya tidak peduli. Saya tidak peduli akan siapa pun," mempercayai bahwa dengan tidak peduli kita dapat menemukan kedamaian. Keseimbangan batin yang

sesungguhnya adalah ketika hati mulai terbuka dan kita menemukan kapasitas untuk mengalami semua hal yang disodorkan oleh dunia – dengan keseimbangan, dengan cinta, dengan keterbukaan.

Latihan kita dalam meditasi bukanlah sama sekali untuk melarikan diri dari dunia. Melainkan hanyalah duduk di tengah-tengah semua hal itu, memberikan perhatian pada apa yang menyenangkan dan apa yang menyakitkan, apa yang membuat banyak suara, apa yang tenang, dan mulai mendengarkan hubungan kita dengan hal-hal tersebut untuk mengamatinya, untuk belajar darinya, dan belajar cara berhubungan yang bijak.

Lalu, apakah inti dari latihan batin ini? Intinya adalah perhatian, mendengarkan, memberikan perhatian kepada tubuh kita, kepada semua jenis energi, kepada suara-suara, memberikan perhatian saat kita makan. Suara yang mana yang Anda dengarkan saat Anda berhenti makan? Apakah perut yang mungkin mengatakan, “Oh, saya sudah merasa cukup. Nyaman, senang, dan kenyang.” Dan kemudian lidah berkata, “Wah, tapi buah itu sangat lezat, mari kita makan sedikit lagi.” Dan mata berkata, “Ya, ada lebih banyak hal juga yang belum kita habiskan.” Dan Anda mendengar semua suara ini. Dalam budaya kita, kita tidak begitu mendengarkan tubuh kita. Seperti James Joyce

dalam Ulysses yang berkata demikian, “Tuan Duffy tinggal tidak jauh dari tubuhnya.” Anda tahu, kita melakukannya dengan berbagai cara.

Landasan pertama dari perhatian – untuk menjadi bijak – adalah untuk hidup dalam kenyataan fisik dari tubuh kita, untuk hidup dalam perasaan-perasaan, untuk menyadari emosi-emosi, untuk menyadari aspek menyenangkan dan netral dan tidak menyenangkan dari pengalaman kita, dan untuk belajar bahwa kita tidak harus menolak hal yang menyakitkan dan menggenggam hal yang menyenangkan setiap saat. Mungkin begitulah kebiasaan kita, tetapi kenyataannya hal ini tidak membawa pada kedamaian, hal ini tidak membawa pada kebahagiaan, karena bagaimana pun juga semua hal berubah. Bahkan ketika Anda melekatinya mereka, mereka berubah.

Adalah hati yang terbuka dan kesadaran yang tidak menghakimi yang hadir dalam tubuh dan ke dalam perasaan-perasaan dan kemudian mengamati pikiran dan hukumnya pula, hukum karma, hukum ketidakkekalan, dan mulai melihat bagaimana cara berelasi dengan semua hal ini dengan kasih sayang, kebaikan dan kebijaksanaan, yang berarti melihat bagaimana hal tersebut sebenarnya beroperasi. Terkadang, rasa sakit yang sangat datang ketika Anda duduk. Terkadang rasanya menyenangkan;

Anda merasakan kebahagiaan dan terang. Kemudian Anda menjadi melekat. Terkadang hal ini menjadi sangat menyakitkan dan kemudian Anda ingin menghindarinya.

Thomas Merton di satu titik mengatakan:

Doa yang sejati dan cinta dipelajari di saat-saat ketika doa menjadi tidak mungkin dan hati telah menjadi batu.

Terkadang di saat yang paling susah dalam meditasi duduk kita atau di dalam hidup kita di mana hati kita paling terbuka, atau kita akhirnya menyadari fakta bahwa kita tidak dapat melekat pada objek-objek dan menggenggam mereka; bahwa mereka tidak berjalan sesuai dengan apa yang kita pikirkan melainkan dengan cara sebagaimana mereka berubah. Maka kebijaksanaan mulai muncul.

Lalu bagaimana cara untuk mengatasi kesulitan dasar yang muncul dalam meditasi? Apa yang harus dilakukan ketika muncul rasa sakit fisik? Sebaik yang Anda bisa, duduk dan dengan diam secara mental mencatat "rasa sakit, rasa sakit," memperhatikan. Lihat apakah Anda dapat menyadari bagaimana hal itu berubah. Duduklah dengan nyaman. Jangan menciptakan rasa sakit untuk diri Anda sendiri. Tanpa hal itu, sudah ada banyak penderitaan dalam hidup ini. Akan tetapi jika Anda menyadari, terkadang rasa sakit datang dengan sendirinya. Lalu,

lihat apakah Anda dapat belajar menyeimbangkan hal ini. Ketika Anda mengamati rasa sakit, satu dari tiga hal akan terjadi. Apakah Anda tahu apa yang akan terjadi jika Anda mengamatinya? Terkadang hal itu akan pergi; terkadang ia akan tetap sama; dan terkadang ia akan mejadi semakin buruk. Ini bukan urusan Anda.

Tugas Anda dalam meditasi adalah untuk memulai melihat objek-objek seperti apa adanya; terang dan gelap, dan atas dan bawah, hal yang menyenangkan dan yang menyakitkan; untuk terbuka pada hal-hal ini, untuk mulai untuk memberikan perhatian pada segala hal yang menyusun realita kita. Hal ini mengembangkan apa yang disebut dengan kedisiplinan spiritual, hati yang agung. Jika Anda membuka pintu untuk dunia luar, apa yang Anda dapat ketika Anda membukanya? Anda mendapatkan apa saja yang ada di luar sana. Anda mendapat cuaca untuk hari itu. Dan jika Anda tetap membiarkan pintu terbuka, Anda mendapat perubahan cuaca. Jika Anda membuka pikiran dan tubuh Anda dan hati Anda, apa yang Anda dapatkan? Anda dapat segalanya. Anda dapat apa yang menyakitkan dan apa yang menyenangkan. Dan ada sebuah cara untuk membangun relasi yang baru dengannya.

Dalam mengatasi kesulitan – hasrat, amarah, kegelisahan, keraguan, ketakutan yag adalah rintangan tradisional

yang muncul dalam meditasi – bagaimana seseorang dapat mengatasi mereka, bagaimana seseorang dapat melakukan praktik spiritualnya sehingga hal ini dapat dijalankan?

Ada sebuah cerita dalam komunitas George Gurdjieff tentang seorang laki-laki yang menjengkelkan dan sangat sulit yang akhirnya pergi, karena ia mengalami masa sulit. Gurdjieff membayarnya untuk kembali. Semua orang marah karena mereka harus membayar mahal untuk bisa tinggal di sana, dan dalam hal ini Gurdjieff membayar lelaki tua yang mengerikan yang kesal dengan siapa saja dan kotor. Mereka bertanya mengapa ia melakukan hal ini, dan ia berkata, “Lelaki ini bagaikan ragi untuk roti. Tanpanya, Anda tidak akan benar-benar mempelajari arti kesabaran atau kasih sayang atau cinta kasih. Anda tidak akan belajar mengenai hal-hal ini dalam diri Anda.

Maka jika kondisi pikiran ini muncul – kegelisahan, hasrat, ketakutan, keinginan, kekhawatiran, pergolakan, atau penghakiman, andai saja hal ini bisa berbeda dengan keadaan, “Saya tidak suka ini” – apa yang kita lakukan? Duduklah tepat di tengah-tengahnya dan pelajarilah mereka. Catatlah bagaimana sensasi yang mereka timbulkan pada tubuh. Ada hasrat. Hasrat menguasai sebagian besar dunia kita. Jika Anda menonton TV, semua

yang mereka jual adalah hasrat. Berikanlah perhatian untuk melihat seperti apa, apa yang Anda rasakan pada tubuh Anda, seperti apa wujudnya dalam pikiran. Berilah perhatian yang bersih dan hati-hati padanya, tanpa terjerat – tidak menekannya, atau mencoba untuk mengusirnya, dan tanpa terlibat. Hanya menyadari, “hasrat, hasrat, keinginan,” hingga Anda dapat melihat sifat alaminya dan Anda dapat melihat keseimbangan dimana Anda tidak terpicat pada hal itu atau menakuti hal itu.

Hal yang sama untuk kemarahan. Sebagian besar dari kita takut akan hal itu dan menahannya atau meluapkannya. Cek jika penghakiman atau kemarahan muncul, Anda tetap dapat duduk dan mencatat, “marah, sangat marah, mengadili,” apa pun itu, dan rasakanlah. Panas, pergerakan, energi di dalam tubuh, kontraksi tertentu, kualitas pikiran yang berbeda, cek apakah mungkin untuk mengalami energi itu dan belajar darinya. Perhatikan bagaimana ia berubah, apa yang ia perbuat pada Anda, apa rasanya, efeknya terhadap Anda, dan kemudian mungkin Anda dapat belajar untuk tidak terlalu terjebak dalamnya. Tidak berarti ia tidak akan tetap datang, tidak ada yang tahu, tetapi hubungan Anda dengan hal itu bisa menjadi lebih bijak. Lakukan lagi dan lagi – dengan ketakutan, dengan segala jenis kondisi mental yang muncul, terutama yang sulit-sulit – hingga Anda dapat duduk dan membiarkan

mereka datang dan pergi bagaikan sapi atau domba di padang rumput.

Bagaimana jika mereka sangatlah kuat, bagaimana jika mereka sangat sulit, mereka benar-benar sangat berat, apa yang harus Anda lakukan? Anda sangatlah gelisah hingga Anda tidak tahan, apa yang harus dilakukan? Mati! Jadilah yogi pertama yang mati karena kegelisahan. Hanya katakan, "Baiklah, ambillah saya." Menyerahlah kepadanya dan biarkan ia membunuhmu. Dan apa yang Anda temukan jika Anda melakukan hal itu adalah bisa dikatakan Anda mati; apa yang mati adalah penolakan Anda terhadap hal itu, dan bahwa Anda tetap lanjut. Anda menemukan kapasitas luar biasa yang kita miliki ini, jika Anda bekerja sama dengan nya, untuk membuka ke semua pengalaman dan menemukan keseimbangan di dalamnya.

Jika Anda lebih mahir, jika Anda telah melakukan praktik selama beberapa lama, Anda dapat pula berharap untuk berproses dengan kapasitas dimana seseorang harus masuk ke tengah-tengah sesuatu hal. Jika ada hasrat, kemarahan, atau ketakutan, atau apa pun itu, jangan hanya rasakan, tetapi coba lihat apakah Anda dapat menemukan pusatnya dan mengetahui apa yang ada di sana, dan mungkin entah bagaimana berhasil melewati pusat itu.

Saya hanya akan meninggalkan ini sebagai sebuah *koan* bagi Anda untuk sekarang.

Kemudian, bagaimana dengan semua jenis meditasi yang berbeda? Di sini, kita belajar *Vipassana*. Bagaimana dengan meditasi Tibet, Zen atau TM, dan sebagainya? Ada banyak cara baik untuk berlatih. Ada dua siswa dari seorang guru yang berdebat. Yang satu berkata, "Sangatlah bagus untuk duduk dengan sangat tenang dan tidak bergerak dan menghadapi rasa sakit apa pun yang muncul," dan yang satunya berkata, "Tidak, tidak, itu namanya kejantanan. Anda ingin santai dan lembut, dan hanya menyadari, tapi Anda tidak melakukan banyak usaha untuk melakukan ini." Dan mereka berdebat dan tidak dapat menemukan jawaban. Dan mereka pergi ke sang guru. Yang satu berkata, "Anda harus benar-benar melakukan usaha untuk membawa pikiran anda kembali dan untuk tetap berada di masa kini dan tidak bergerak, dan dengan cara demikian Anda melalui semua hal ini. Anda belajar bagaimana untuk tetap tenang di tengah apa pun." Dan sang guru berkata, "Anda benar." Dan murid satunya berkata, "Tapi tunggu dulu. Bukankah Anda ingin belajar untuk menjadi penyayang dan lemah lembut, untuk bergerak jika Anda memang perlu, dan menemukan keseimbangan antara semua ini, untuk menjadi lembut dan tidak berjuang melawannya, tetapi justru menjadi

terbuka." Sang guru berkata, "Anda benar." Dan siswa yang ketiga yang juga sedang duduk di sana berkata, "Tetapi tidak bisa keduanya benar." Dan sang guru berkata, "Dan Anda pun benar."

Ada banyak cara yang baik untuk bermeditasi. Ada beberapa yang lebih bagus dari yang lain, dalam hal bahwa beberapa memiliki tujuan yang terbatas, tetapi ada banyak sekolah meditasi besar yang luar biasa yang jika mereka mengembangkan kesadaran atau perhatian pada tubuh, atau pikiran dan hati dapat dialami oleh indera, di mana Anda mengamati bagaimana dunia ini bekerja. Hal-hal ini dapat membawa Anda pada pembebasan, mereka dapat membawa Anda pada kebebasan. Jadi tidaklah penting jenis apa yang Anda pilih. Jika Anda melakukan praktik *Vipassana*, luar biasa! Jika apa yang dapat Anda akses dan yang menarik bagi Anda adalah Zen, baiklah! Yang penting adalah Anda memilih satu dan Anda bertahan dengannya dan melaksanakannya. Diperlukan kedisiplinan. Jika Anda ingin belajar piano, diperlukan waktu lebih dari sehari dan sesekali, beberapa menit di sana sini. Jika Anda beruntung, setelah satu tahun Anda akan bisa memainkan lagu "Selamat Ulang Tahun." Jika Anda benar-benar ingin belajar sesuatu dengan penuh – tenis, piano, tidak berbicara untuk melatih pikiran dan membuka hati – diperlukan kegigihan, kesabaran dan

latihan yang terstruktur. Pilihlah sebuah latihan, gunakan itu, kerjakan setiap hari, carilah guru jika Anda bisa, atau berlatihnya dalam kondisi duduk bersama dengan orang lain. Dan dalam melakukan hal ini lagi dan lagi, hal ini mulai mengembangkan kapasitas Anda untuk terbuka, hal ini mulai melatih Anda untuk menjadi lebih hadir di saat ini; hal ini mulai mengembangkan rasa sabar. Ketika Anda duduk dan benar-benar merasakan apa yang ada di sana, hal ini membawa semacam rasa kasih sayang.

Kini, apakah nilai dari retreat intensif tertentu? Apa nilai dari meninggalkan dunia untuk pergi jalan-jalan di akhir pekan atau retreat sepuluh hari, atau bahkan sehari di sini? Mengapa tidak melakukannya di rumah saja? Ada dua hal untuk dikatakan. Pertama, lagi-lagi adalah sebuah cerita tentang Mullah Nasrudin. Suatu hari, dia berada di kebunnya menebarkan remahan roti, dan seorang teman mampir dan berkata, "Mullah, mengapa kamu menebarkan remahan roti itu?" Ia berkata, "Oh, saya melakukannya untuk mengusir harimau." Dan temannya berkata, "Tetapi tidak ada satupun harimau dalam jangkauan ribuan mil dari sini." Dan Nasrudin berkata, "Bukankah ini sungguh efektif?"

Orang cenderung menghafal atau memasuki mode pilot otomatis dalam apa pun yang ia lakukan. Apakah Anda

menyadari ini? Anda belajar cara melakukan ini, Anda menguasainya sedikit demi sedikit, dan kemudian Anda mencobanya. Bagian dari proses meditasi adalah untuk bangun dari mode pilot otomatis atau dunia Zombie. Hal ini ironis, karena Anda hadir di sini dan Anda jalan dengan sangat pelan, Anda tidak mengamati siapa pun, dan Anda lebih terlihat seperti Zombie. Namun, di dalamnya merupakan cerita yang berbeda. Apa yang kita lakukan adalah mematahkan kebiasaan kita. Jika Anda berjalan dengan kecepatan normal Anda, la, la, la, dan bersiul sembari Anda berjalan melalui jalanan, apa yang paling mungkin terjadi adalah pikiran Anda akan dengan segera pergi ke tempat lain.

Kita menggunakan bentuk retreat intensif, dalam sehari atau seakhir pekan, untuk menikmati keheningan, untuk menikmati sedikit ketenangan, untuk melambat, semua ini dalam upaya untuk mematahkan kebiasaan mode pilot otomatis, untuk mulai bangkit dalam situasi baru. Lalu Anda bisa membawa semua ini dalam kehidupan Anda sehari-hari. Kita menggunakan ini juga karena ada sebuah kekuatan besar yang muncul dalam bermeditasi dalam kelompok. Terutama pada awalnya hal ini sulit dilakukan, dan Anda duduk di sini dan bergeliat, dan orang lain tampak seperti mereka telah bermeditasi selama ratusan tahun kecuali Anda, dan Anda akan merasa malu untuk

bangkit, sehingga Anda bertahan dengannya, yang bukanlah hal yang buruk.

Ada alasan lain untuk mengambil lebih dari dua puluh menit atau setengah jam atau satu jam sehari untuk meditasi, dan maka ketika Anda melakukannya dalam beberapa jam berturut-turut, ada sebuah kemungkinan besar Anda akan menjadi sangat berkonsentrasi, dan Anda akan menjadi diam dan tenang dalam batin. Dan dengan melakukan ini, maka menjadi mungkin untuk melihat lebih dalam, untuk semacam mencairkan pikiran dan menuju pada sifat alami pengalaman secara langsung dan segera, dan perhatikan, kenyataannya, seberapa cepat hal itu berubah, dan bagaimana kita menggenggam hal-hal di luar diri kita dan citra diri kita, atau bahkan bahwa perasaan dasar seorang diri terdiri dari pemikiran dan kemelekatan, dan bahwa pada dasarnya kita tidak ada sebagai entitas yang terpisah, bahwa hal-hal itu merupakan hasil ciptaan pikiran kita yang deras dan kemelekatan. Kita mencapai cara radikal yang baru untuk melihat – bahwa kita bukanlah hal-hal itu, justru, terpisah.

Einstein menjelaskannya sebagai demikian:

Seorang manusia adalah sebagian dari keseluruhan, yang kita sebut dengan “dunia,” sebuah bagian yang terbatas secara waktu dan ruang. Kita mengalami diri kita, pikiran

kita dan perasaan kita sebagai sesuatu yang terpisah dari bagian lain, semacam delusi optik dari kesadaran kita. Delusi ini sungguh merupakan sebuah penjara bagi kita, membatasi kita pada keinginan pribadi kita, dan pada afeksi untuk segelintir orang yang terdekat dengan kita. Tugas kita haruslah untuk membebaskan diri dari penjara ini dengan melebarkan lingkaran pemahaman dan kasih sayang kita, untuk merangkul semua makhluk hidup dalam seluruh semesta alam dan keindahannya.

Seiring kita menjadi tenang dan kesadaran kita menjadi lebih tajam dan dalam, ketika kita memberikan perhatian yang hati-hati pada hal itu, rasa keterpisahan dan kekakuan meluruh. Maka ini adalah salah satu kekuatan dari melakukan praktek retreat mendalam atau ketenangan dalam meditasi.

Apa yang harus dilakukan jika Anda benar-benar mencapai sesuatu dalam meditasi? Orang-orang terkadang menanyakan hal ini. "Anda sungguhlah beruntung," adalah respon pertama. Tetapi ada yang kedua, dan yang terpenting. Saya ingat waktu saya pergi kepada guru saya Ajahn Chah setelah banyak usaha bermeditasi di berbagai biara lain dan berbagai praktik dan pengalaman dan menceritakan semuanya kepada beliau, merasa senang dengan apa yang telah saya pelajari dan bagaimana saya

telah terbuka, dan beliau hanya memandang saya dan berkata, "Lalu, apakah Anda masih memiliki keserakahan?" Saya berkata, "Iya." Beliau berkata, "Masih memiliki ketakutan dan kemarahan?" Saya berkata, "Iya." "Masih memiliki delusi?" Saya berkata, "Ah, ha." Beliau berkata, "Baiklah, lanjutkan." Hanya itu yang beliau katakan, hanya "lanjutkan."

Maka apa yang Anda lihat adalah meditasi bukanlah untuk mencapai kondisi pikiran tertentu – mereka tidak bisa menetap, Anda tidak bisa membuat mereka menetap – melainkan untuk hadir pada setiap saat dengan kesadaran, dengan rasa keterbukaan hati yang lebih besar, dan dengan penglihatan jelas.

Apa yang bisa kita pelajari dari semua nilai ini? Ketika orang mati, pada umumnya mereka cenderung untuk bertanya pada diri mereka sendiri sedikit pertanyaan, mungkin hanya satu atau dua. Satu pertanyaan mungkin, "Apakah saya belajar hidup dengan baik – dengan bebas, dengan jujur, secara otentik?" Dan mungkin yang lebih mendasar dari itu, "Apakah saya mencintai dengan baik?" Semua hal lain yang dilakukan oleh seseorang memiliki ukuran kepentingan tertentu, tetapi jika benar-benar dipikirkan, menjadi, "Apakah saya sudah mencintai dengan baik?" Ketika seseorang berkata, "Baiklah, kematian

menghampiri bahu kirimu dan menepukmu dan berkata, 'Ini adalah tarian terakhirmu dan semua akan berakhir,' apakah refleksi Anda? Apa yang Anda perhatikan? Apa yang meditasi bisa bukakan untuk kita dalam duduk kita, dan bahkan dalam kesulitan, adalah kemungkinan ini, untuk belajar menjadi lebih bebas dalam naik turunnya kehidupan dan perubahan kehidupan dan kenikmatan dan kesakitannya, dan belajar entah bagaimana untuk terbuka dan mencintai, untuk tidak takut untuk mengungkapkan cinta dan merasakannya secara utuh.

Satu gambar yang paling indah dari meditasi yang pernah saya lihat adalah sebuah poster dari Swami Satchidananda yang mengenakan seutas kain pinggang oranye, jenggotnya yang terjuntai, seorang figur guru India yang sangat tampan, yang adalah seorang guru yang bagus pula. Ia mengajar yoga dan meditasi. Poster itu menunjukkan ia dalam pose yoga berdiri di satu kaki, sangat anggun, hanya saja ia seimbang di atas sebuah papan seluncur di atas ombak yang besar. Gambar itu sangat menakjubkan. Dan di bawahnya tertulis, "Anda tidak dapat menghentikan ombak tetapi Anda dapat belajar untuk berseluncur. Bermeditasilah dengan Swami Satchidananda," atau semacam itulah. Gambar itu menangkap semangat dari praktik meditasi dan ajaran-ajarannya, dan bagaimana memanifestasikannya

atau membawanya ke dalam dunia yang penuh sensasi, penglihatan dan suara dan perubahan.

Alasan dibalik kita melewati semua kesulitan ini dan melakukan hal yang tampak aneh ini, adalah untuk hidup dengan lebih penuh, untuk melihat orang-orang yang tinggal bersama kita, untuk melihat pepohonan, untuk hadir saat kita pergi jalan-jalan di taman dan tidak memikirkan tentang tagihan yang perlu dibayar, dan apa yang terjadi kemarin; untuk hidup lebih penuh di saat ini, untuk bisa mencintai dengan cara yang lebih baik dengan membuka semua sudut pikiran dalam diri kita terhadap semua yang sulit dan semua yang mudah. Mungkin karena keinginan terbesar kita adalah untuk mengetahui sifat alami kita, untuk mencapai rasa kesatuan dengan kehidupan atau untuk memahami siapakah kita atau apakah arti semua hal aneh dimana kita dilahirkan.

Pada dasarnya ini adalah satu-satunya permainan di kota; jika Anda memperhatikannya; segala sesuatu yang lain hanyalah bersifat sementara. Ini hanyalah sesederhana memperhatikan dan menemukan apakah yang dimaksud dengan seluruhan proses kehidupan dan kematian.

Agar bisa mencapainya, seseorang perlu untuk mengolah atau berlatih perhatian atau kesadaran, mengembangkannya atau memperkuat rasa ketenangan

batin sehingga kita dapat melihat dan mendengarkan semua hal ini. Hal ini membutuhkan keberanian. Ini bukanlah hal yang mudah.

Hanya sebagai seorang pejuang – kata Don Juan – seorang pejuang spiritual, seseorang dapat menahan jalan pengetahuan. Seorang pejuang spiritual tidak bisa mengeluh atau menyesali apa pun. Hidupnya adalah sebuah tantangan yang tiada akhir dan tantangannya tidak bisa dikatakan akan bagus atau buruk. Perbedaan mendasar antara seorang manusia biasa dan seorang pejuang adalah seorang pejuang menganggap segala sesuatu sebagai tantangan sedangkan seorang manusia biasa menganggap segala sesuatu sebagai berkat atau kutukan.

Ini adalah semangat untuk menerima apa pun yang datang pada kita dan berusaha menghadapinya. Terkadang Anda menganggapnya sebagai tantangan, dan terkadang Anda menganggapnya sebagai sebuah berkat atau sebuah kutukan, atau Anda khawatir tentangnya atau mengeluh. Anda dapat mengeluh dengan penuh perhatian, jika itu adalah yang Anda ingin lakukan. Anda bisa belajar dari hal itu dan juga dari hal yang lainnya. Biarlah menjadi sederhana. Semangat dari hal ini sesungguhnya adalah keterbukaan, penemuan, penglihatan; untuk duduk,

untuk berjalan, dan untuk melatih diri Anda untuk mengembalikan perhatian, konsentrasi, keseimbangan yang penuh kesadaran, untuk mengamati napas, tubuh, perasaan, pikiran, dan semua pergerakan yang kita alami, dan melihat bagaimana seseorang dapat berhubungan dengan hal ini di saat ada hal yang menyebabkan rasa sakit, bagaimana seseorang bisa belajar untuk berhubungan dengan hal ini dengan kebijaksanaan, dengan cinta kasih, dengan rasa pemahaman dan kasih sayang yang lebih besar.

Sungguh ini tidaklah rumit. Terkadang hal ini sulit dilakukan, tetapi tidaklah rumit. Seseorang pernah bertanya Aldous Huxley saat menjelang ajalnya jika ia dapat mengatakan apa yang telah ia pelajari dari semua pengalamannya dengan banyak guru spiritual dan guru lain dan dari kehidupan spiritualnya sendiri, dan dia berkata, "Sangatlah memalukan untuk memberitahumu hal ini, tetapi sepertinya intinya adalah hanya belajar untuk menjadi lebih baik hati." Untuk menjadi baik hati dalam artian Anda harus berada di sini, Anda harus hadir di masa kini untuk apa pun yang ada di dalam pengalaman Anda.





BAB 2

PIKIRAN BENAR

Jadi seseorang telah memutuskan bahwa praktek spiritual itu bermanfaat untuk beberapa alasan. Bukan berarti kita harus pergi ke biara, melainkan kehidupan rumah tangga kita, saat kita menyendiri, hubungan interpersonal kita, mereka adalah latihan kita, dan mereka membutuhkan usaha untuk dihadapi. Tahap selanjutnya atau langkah selanjutnya dalam hal ini adalah Sikap Benar atau Pikiran Benar. Seseorang melihat nilai dari kehidupan batiniah dan melihat bahwa sejujurnya kebahagiaan kita itu berdasarkan lebih besar pada hati kita daripada atas kondisi-kondisi luar. Ketika ada kesulitan, jika hati terbuka dan jernih atau memahami, kita dapat menjadi bahagia. Kita bisa berada di tengah-tengah keadaan yang indah dan merasa buruk, kesepian atau depresi, dan ketahuilah bahwa kebahagiaan kita yang kita cari sebenarnya adalah pekerjaan hati kita, kehidupan batiniah kita.

Dhammapada dimulai dengan:

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu. Jika Anda berbuat dengan kebaikan dan kebijaksanaan dalam pikiran, kebahagiaan akan mengikuti Anda seperti roda kereta yang mengikuti lembu yang menariknya. Dan jika Anda berbuat dengan ketidakbaikan atau Anda berbuat dengan kondisi pikiran yang tidak bijak, maka ketidakhahagiaan mengikuti sebagaimana roda kereta mengikuti lembu yang menariknya.

Ada tiga aspek dalam Sikap Benar. Yang pertama adalah keterbukaan atau penerimaan. Dalam menjalankan praktek kita, cobalah untuk tidak membuatnya menjadi: "saya ingin praktek ini selalu damai, saya ingin praktik ini tenang, saya ingin untuk tidak ingin marah" atau "saya ingin tubuhku untuk tidak sakit" atau "lututku" atau "saya tidak ingin gelisah" atau "saya tidak ingin takut" atau "saya ingin menuju pada banyak terang dan kebahagiaan." Semoga berhasil! Terkadang Anda bisa mendapatkannya. Tetapi jika Anda mencarinya, apa yang akan terjadi pada praktek Anda sehari-hari? Sesuatu yang sederhana terjadi jika Anda mencari hal-hal tersebut. Apa yang terjadi? Anda kecewa. Lalu apa yang Anda lakukan? Anda berhenti duduk. Jika Anda memegang dalam pikiran bagaimana seharusnya kepribadian Anda atau bagaimana seharusnya tubuh Anda bertindak atau bagaimana pikiran

Anda seharusnya, apakah mereka mendengarkan Anda? Katakan sejujurnya! Anda duduk di sini dan berkata, "Pikiran, jangan datang." Apakah ini membantu? Sedikit dengan latihan, tetapi hanya sedikit saja. Ini seperti radio. Iklan datang, dan Anda tidak dapat mengatakan, "Saya tidak ingin radio dengan iklan." Hal ini tidak bisa terjadi.

Anda bisa saja sudah memulai mencari tahu atau menyadari seperti apakah kepribadian Anda. Kebanyakan orang ketika mereka mulai melihat kepribadian mereka, setelah beberapa lama mengatakan "ih" karena kepribadian memiliki kualitas itu. Anda mengatakan, "Tuhan, mungkin jika saya berlatih keras, pikiran saya akan diam dan saya dapat merubah kepribadian saya." Saya punya berita untuk Anda! Kepribadian Anda itu seperti tubuh Anda; Anda datang dan Anda dapat satu untuk perjalanan ini. Dan Anda dapat menjadi lebih bijak atau lebih baik hati, tetapi Anda memilikinya, dan Anda akan menjadi karakter yang bijak dari kepribadian yang sama dengan Anda sebagai karakter yang tidak bijak, tetapi Anda kurang lebih akan tetap sama saja. Atau Anda akan menjadi orang yang penuh kasih sayang, bagaimana pun Anda saat ini, bagaimanapun Anda mendefinisikan diri Anda.

Keterbukaan berarti tidak menjadi terjebak, "Saya ingin ini tenang atau damai, tubuh dan pikiran harus seperti ini," tetapi lebih pada kualitas penemuan, percobaan,

melihat sebagaimana diri Anda. "Saya akan duduk dan mendengarkan hati saya dan melihat apa yang sebenarnya paling saya perhatikan atau di mana saya merasa takut atau apa yang saya pendam. Saya akan melihat ke dalam pikiran saya dan melihat bagaimana pola yang ada, apakah hasrat yang ada, dan melihat apa yang membuat saya bahagia dan apa yang membuat tidak bahagia, dan bagaimana hal ini bekerja di dunia."

Ada hal yang sangat kaya dan dalam untuk diketahui dalam latihan kita. Hal itu membutuhkan sikap ini, "Saya akan melihat dan belajar," daripada, "Saya akan membuatnya demikian."

Ada sebuah puisi yang indah yang akan saya bacakan dari pujangga Jerman, Rilke. Ia berkata:

*Terkadang seseorang berdiri selama makan malam
dan berjalan keluar dan terus berjalan
karena sebuah gereja yang terletak di suatu tempat
di Timur. Dan anak-anaknya mengucapkan doa
untuknya seolah-olah ia sudah mati.*

*Dan seorang yang lain yang tetap berada di dalam
rumahnya sendiri, tetap di sana di dalam piring-piring
dan di gelas-gelas, sehingga anak-anaknya*

*harus pergi jauh ke dunia luar
menuju gereja yang sama yang telah ia lupakan.*

Sebuah puisi yang indah. Ada sesuatu dalam diri kita, di dalam sifat alamiah kita, yang mendorong kita untuk mencari tahu. Saya ingat sebuah peristiwa yang sangat dahsyat dengan guru tua saya, Nisargadatta Maharaj, yang mengajarkan cara Nisarga Yoga. "Nisarga" berarti alami. Arti dasar dari nama beliau adalah "Bapak Alami." Beliau adalah seorang laki-laki tua berusia 80 tahun yang merokok. Beliau memiliki tempat rokok kecil. Beliau seperti campuran antara Krishnamurti dan Fritz Perls. Beliau akan mendudukkan Anda di 'kursi panas' ketika Anda datang dan bertanya pada Anda tentang kehidupan spiritual Anda.

Suatu hari kami berada di dalam sebuah ruangan yang sebesar ini. Orang-orang masuk dan mengajukan pertanyaan. Seseorang masuk dan menanyakan sebuah pertanyaan dan cukup puas lalu pergi. Dan seorang yang lain mengangkat tangan dan berkata, "Maharaj, apa yang akan terjadi pada orang itu yang datang dan menanyakan pertanyaan tadi dan lalu pergi? Apakah semuanya telah berakhir untuk mereka dalam hidup ini? Mereka tidak tetap tinggal di sini. Anda adalah seorang guru yang hebat, mereka tidak tertarik, dan mereka pulang." Dan

beliau berkedip saat itu, beliau menjadi bersemangat dan berkata, "Sudah terlambat. Bahkan fakta bahwa mereka telah meletakkan kakinya di dalam ruangan ini, bahkan jika mereka tidak mengajukan pertanyaan, berarti bahwa entah di mana di sana ada benih pengetahuan tentang siapakah kita sebenarnya dan tentang apakah kehidupan ini. Bukan apa yang Anda pelajari di sekolah dasar atau apa yang ada di TV atau koran, tetapi benih mendalam tentang mengetahui sifat alamiah kita, yang ingin mencari tahu; bagaikan pulang ke rumah. Fakta bahwa ia baru saja masuk ruangan berarti benih itu telah mulai bertunas. Dan bagaimana pun juga jika ia mencoba untuk melupakan hal itu dan kembali dan tersesat, cepat atau lambat hal ini akan muncul dalam kebangkitan."

Kita tidak dapat tidak melakukannya begitu kita memulai. Trungpa Rinpoche berbicara dengan muridnya pada sebuah bincang-bincang umum besar pada suatu malam berkata, "Sejujurnya, saya menyarankan Anda untuk tidak memulai jalan spiritual karena hal ini sangat menyakitkan dan susah; sangatlah susah. Maka saran saya pada Anda semua adalah untuk tidak melakukannya. Anda bisa pergi sekarang." Kemudian beliau berkata, "Tetapi saya memiliki saran kedua, dan yaitu: jika Anda memulai, Anda sebaiknya menyelesaikannya. Jika Anda mulai, maka benar-benar lakukanlah.

Itu adalah sesuatu dalam diri kita. Saya pikir ini adalah bagian yang mencintai kebenaran, atau mungkin ini adalah bagian yang mencintai hubungan dengan makhluk lain. Bahkan ketika kita takut akan keintiman – beberapa dari Anda mungkin tahu hal itu – atau kita takut akan menjadi dekat dan kemudian kehilangan hal-hal, atau kita takut mati, atau sangat sulit untuk melihat bagian dari diri kita, ada sesuatu di dalam hati kita yang benar-benar menginginkan kesatuan, yang ingin berhubungan dengan orang, dengan kehidupan, dengan dunia di sekitar kita secara mendalam.

Dan lalu keterbukaan, bagian pertama dari Sikap Benar, adalah proses pencari tahanan, melihat apa yang ada di sini dan terbuka terhadapnya, tidak mencoba untuk merubahnya tetapi melihat dengan jelas dengan perhatian, tanpa menghakimi ketakutan, kesepian, agresi, rasa senang, kebahagiaan, cinta, kesedihan kita; tubuh kita, bagaimana kita menggunakannya, bagaimana kita berlatih dengannya; apa yang kita makan, ketika kita kenyang, ketika kita terlalu banyak makan. Awalnya adalah hanya kualitas penceritaan ini, karena selanjutnya fantastis. Hal ini membuat praktik spiritual menjadi hidup; ini bukanlah sekedar hafalan menirukan. Lalu kita bisa mulai untuk belajar, dan kita belajar tentang kekuatan hasrat, ketakutan, keinginan, cinta, yang membuat dunia

ini berputar, dan benar-benar menjalankan hidup kita. Apakah kita sadar atau kita berada pada mode pilot otomatis, mereka tetap beroperasi. Kita mulai menemukan siapakah kita dan bagaimana hal ini bekerja.

Hal ini mengarahkan pada bagian kedua dari Sikap Benar, yang adalah meninggalkan keduniawian. Ada sebuah kalimat bijak di India, "Ketika seorang pencopet bertemu orang suci, ia hanya melihat kantong orang suci tersebut." Apa yang kita inginkan menentukan apa yang kita lihat.

Jika Anda menelusuri jalan dan Anda lapar, apa yang Anda lihat? Rumah makan. "Ada rumah makan Yunani. Aku bisa makan keju feta atau salad yang enak. Oh, di sana ada rumah makan makanan organik. Tidak, saya pikir saya akan memilih burger. Itu ada tempat yang menjual burger yang enak." Anda tidak melihat toko sepatu. Atau jika Anda ikut meditasi dan melihat sekeliling, ada jam istirahat, waktu untuk minum teh, Anda melihat apa yang menarik buat Anda. Jika Anda suka berbincang dengan wanita, Anda akan melihat para wanita. Jika Anda tertarik dengan seksualitas, Anda melihat orang yang menarik bagi Anda atau saingan Anda untuk mendapatkan mereka. Jika Anda tertarik dengan perbintangan, Anda akan mencari tahu dan melihat apakah ada banyak elemen air atau elemen api dari peserta yang ikut. Jika Anda tertarik dengan orang muda atau orang tua, hal itulah yang Anda jangkau. Jika

Anda seorang pemotong rambut, Anda akan datang ke sini dan melihat siapa yang butuh potong rambut.

Apa ketertarikan Anda menentukan dan membatasi apa yang Anda lihat. Pengertian dari meninggalkan keduniawian adalah mengesampingkan apa yang kita inginkan untuk sementara. Di tempat Ajahn Chah, dimana saya belajar di biara hutan untuk beberapa waktu, kami melakukan banyak kegiatan dengan latihan aturan kebikuan sebagai kedisiplinan, dan ada ratusan aturan. Awalnya, hal itu sangatlah menyiksa. Seiring saya belajar bersama mereka, belajar dengan berdisiplin tidak makan setelah siang hari, atau duduk dengan sikap tertentu ketika kami bersama dengan bhikkhu senior – ada ritual tersendiri untuk hal ini – hal ini membutuhkan banyak kepasrahan. Dan sembari saya melakukannya saya berkata, “Saya ingin melakukan ini dengan cara saya. Ini sudah berusia 2000 tahun dan konyol, dan ini adalah masa modern,” dan semua jenis penolakan pun muncul. Tentu saja, saya tidak punya banyak pilihan. Saya adalah seorang bikhu dan saya harus melakukannya. Maksud saya, jika saya harus berhenti, saya pasti sudah pergi atau melakukan sesuatu. “Baiklah, saya akan menjalani perjalanan ini.” Tetapi saya mengalami semua penolakan, dan semua hal lain yang membuat saya tidak ingin mengikuti aturan atau tidak ingin meninggalkan kebiasaan. Kita ini dimanja di negara

ini. Anda dapat meminum jenis bir apa pun yang Anda inginkan, makan makanan apa pun yang Anda inginkan, pergi ke mana pun Anda suka, dan kita memiliki kapasitas untuk merubah kehidupan kita dengan cara yang orang pada umumnya tidak tertarik.

Jadi inilah meninggalkan keduniawian. Yang dihasilkan dari hal ini adalah penemuan bahwa ada sebuah kekuatan hati yang muncul ketika kita tidak hanya mengikuti kebiasaan kita; dan hal ini membawa rasa kesejahteraan atau kejernihan atau sesuatu, karena kita mulai untuk melatih diri kita. Kita tidak harus mengikuti semua kebiasaan kita dan hasrat kita.

Ajahn Chah sangat hebat karena beliau akan membuat Anda gila ketika Anda datang ke sana untuk memulai latihan, dan jika Anda adalah orang yang suka meditasi dan menyukainya dalam kedamaian dan ketenangan, beliau akan mengirim Anda ke biara di tengah kota Bangkok, di tengah-tengah keramaian jalan. Dan jika Anda suka bersosialisasi dan berbincang dan bergaul dengan orang, beliau akan mengirim Anda ke tempat di mana setiap orang berada di dalam goanya masing-masing, dan Anda harus berhadapan dengan kesepian Anda dan kesedirian Anda. Gaya latihan yang benar-benar sesuai dengan kehidupan kita, adalah dengan melihat ke dalam

apa yang kita takuti, yang ingin kita hindari, atau yang terus membuat kita bergerak setiap saat.

Hal ini membutuhkan sedikit api. Latihan memiliki api. Jika tidak memiliki api, itu akan menjadi tidak menarik. Ya, Anda duduk dan Anda berpengangan tangan saat makan malam dan Anda mengucapkan seucap "Om" dan menjadi damai, lalu Anda makan. Hal ini tidaklah menarik. Jika ada api, ia merubah tubuh Anda, ia merubah hati Anda, ia membuat Anda merasakan kesepian Anda dan hasrat Anda, dan Anda melihat tempat-tempat di mana ada ketegangan dalam tubuh Anda, dan apa yang dimaksud dengan menjadi tidak bahagia atau untuk menjadi bahagia, untuk melihat penderitaan Anda, untuk melihat harapan-harapan Anda – ini menggiurkan, menarik, dan dari sinilah pembebasan datang.

Langkah kedua adalah meninggalkan kedunawian. Hal ini berarti mulai bekerja dengan bagian-bagian dalam kehidupan kita dimana kita selama ini tidak sadar dan yang kita bisa identifikasi.. Maksud saya, saya bisa pergi berkeliling ruangan dan hanya bertanya pada Anda, dan Anda dapat menyebutkan semua nama hal-hal yang bisa Anda perbaiki, bukan karena mereka jelek atau bagaimana, tetapi karena Anda dapat memperkuat diri Anda lewat hal ini.

Mari kita mengambil sejenak waktu sekarang dan memikirkan bagian untuk diperbaiki dalam minggu depan ini, mungkin sesuatu yang sangat kecil. Hal ini bisa sebuah hal yang sederhana seperti menggigiti kuku Anda. Pikirkanlah sesuatu untuk diri Anda sendiri yang benar-benar ingin Anda amati dan tahu lebih jauh lagi, yang Anda terjebak di dalamnya – bisa kebiasaan, kompulsi, atau ketakutan, atau apa pun juga. Apakah Anda punya? Saya yakin Anda pasti bisa memikirkan satu hal. Oke, baik. Di sini saya ingin memberikan sebuah tugas yang Anda diundang untuk melakukan. Jika Anda adalah tipe orang yang menolak tugas, mohon jangan lakukan tugas ini. Tugas untuk berlatih keterbukaan adalah hanya dengan mengamati selama satu minggu. Buatlah tekad di dalam pikiran Anda, entah itu menggigit kuku, atau ketakutan untuk melakukan ini, atau kompulsi tentang hal ini, apa pun yang kebetulan Anda pilih, selama satu minggu Anda akan menjadi seorang ahli tanaman, dan anda akan mempelajari hal itu, ketika ia muncul, entah ia adalah makhluk malam atau makhluk siang, bagaimana kebiasaan berkembang biaknya, dan apa yang ia makan, dan berapa lama ia ada di sana. Jadi Anda akan benar-benar mempelajarinya. Pertama-tama, Anda akan melihat sifat alamiah yang dangkal dari seberapa sering hal ini muncul. Hitunglah selama sehari, apa pun itu. Hal ini bisa

berupa kondisi mental atau pun kegiatan. Lihat seberapa sering ia muncul. Lalu mulailah melihat lebih dalam. Lihat apa yang muncul di sana ketika ia muncul. Ketika Anda menggigiti kuku Anda, ketika Anda memperhatikan hati dan pikiran Anda, Anda melihat, "Oh, saya mulai menggigitnya ketika saya takut. Baiklah, lalu apa yang terjadi? Saya takut. Ada apa yang bersama dengan rasa takut? Oh, saya kesepian. Mungkin memang begitulah." Maka Anda melihat kesepiannya, dan kemudian ketakutak, dan kemudian mengunyah, atau apa pun itu yang Anda sedang teliti.

Maka biarkan diri Anda mengambil seminggu dan pergi dari aktivitas itu sendiri, benar-benar melihat seberapa sering ia datang, dan seperti apakah ia, dan juga lihat hati dan pikiran yang mendasari, dan lihat jika Anda dapat menemukan kondisi mental yang muncul, dan lihat bagaimana mereka muncul dan tenggelam. Biarkan ini menjadi latihan pencerahan yang lebih dalam. Anda melihat isi, anda melihat sumber-sumbernya dalam perasaan Anda, dan kemudian Anda juga melihat bagaimana perbuatan dan kondisi pikiran datang seperti awan sebentar dan kemudian mereka hilang.

Ini adalah tugas Anda, untuk mempelajarinya selama seminggu. Lalu tugas minggu kedua, yang akan saya

berikan malam ini, barang kali Anda tidak datang minggu depan, adalah untuk menghentikan hal itu selama seminggu, apa pun hal itu, baik kegiatan luar ataupun batiniah jika ada. Cobalah untuk menghentikannya dan lihat apa yang terjadi jika Anda menghentikannya, bukan karena hal ini buruk atau Anda akan membuangnya sepenuhnya, tetapi kemudian lakukanlah pengamatan dan percobaan untuk melihat kondisi mental apa dan pengalaman apa yang muncul jika Anda tidak melakukan hal itu. Apakah ini memberi Anda pemahaman akan apa yang saya maksudkan dengan "api" atau bersedia untuk memperbaiki diri Anda? Ini adalah proses mencari tahu, ini tidaklah seburuk itu. Anda bisa melakukannya seumur hidup Anda, tetapi Anda dapat mulai merasakan kapasitas kekuatan batiniah ini, mengarahkan perhatian Anda, memfokuskan pikiran Anda, dan melihat dengan lebih jelas. Kita mulai dengan hal-hal kecil dan kita lihat bagaimana kita terikat. Sebenarnya ini adalah pertanyaan tentang keterikatan dan kebebasan, dari menggigiti kuku Anda hingga hal-hal batiniah yang paling dalam. Kita bisa mulai melihat apa yang menyebabkan keterikatan, dan juga untuk menemukan sumber yang kita miliki ini untuk menjadi lebih bebas secara batiniah.

Kita menjadi, sebagaimana Ram Dass mengatakan, ahli seni sakit jiwa. Bukan berarti sakit jiwa akan hilang begitu

saja, tetapi Anda punya, "Wow, lihat contoh itu. Bukankah itu menakjubkan! Saya benar-benar melakukannya waktu itu." Dan ada rasa humor yang bisa Anda bawa ke dalamnya. Ketika Anda memperhatikan, setelah beberapa waktu maka akan datang keputusan atau humor, tergantung mana yang ingin Anda ambil. Setelah beberapa waktu Anda menjadi lelah dengan keputusan, dan Anda lihat, "Ya Tuhan, ia datang lagi."

Hal pertama dalam Sikap Benar adalah keterbukaan; yang bukanlah "Aku akan menyempurnakan diriku dan menciptakan kepribadian, tubuh, dan pikiran yang sempurna." Saya tidak tahu ada orang seperti itu. Tetapi ini adalah kualitas dari benar-benar mencari tahu dan terbuka. Dan yang kedua adalah kemauan untuk berusaha, bukan hanya mengikuti kebiasaan, tetapi untuk menaruh diri kita lebih lagi di dalamnya, untuk menaruh usaha lebih lagi, meninggalkan keduniawian. Dan yang ketiga adalah kualitas dari tidak menyakiti, atau pikiran cinta kasih, dan bagaimana cara membangkitkan hal ini, bagaimana kita dapat menjalankan kualitas pikiran cinta kasih ini, bagaimana kita bisa membangkitkan kualitas ini dalam kehidupan spiritual kita, yang berarti menjadi lebih sadar akan apa yang kita lakukan saat kita melakukan sesuatu.

Satu cara adalah dengan melihat hal-hal yang datang pada kita sebagai hadiah, terutama hal-hal yang sulit;

memang bukanlah hadiah yang bagus, tetapi tetap saja hadiah. Don Juan menyebut mereka “tantangan.”

Salah satu cara untuk benar-benar menemukan kualitas cinta kasih ini adalah untuk melihat bahwa kita punya kotak bermain yang besar. Saya sedang sering menggunakan kiasan tentang bayi akhir-akhir ini. Anda harus paham bahwa ini adalah kebiasaan baru saya. Kita punya kotak main yang besar dan banyak mainan, beberapa di antaranya panas dan membakar, beberapa yang lain dingin, beberapa menyenangkan, dan beberapa tidak. Hidup kita terbatas; kita terlahir, kita akan mati. Tidak ada yang akan menghentikannya. Tidak peduli seberapa cepat kita berlari, atau seberapa banyak kita berlari kecil, kita akan mati juga pada akhirnya. Karena ini terbatas, membuat hal ini jadi menarik untuk diuji. Mari kita belajar kali ini mumpung kita berada di sini; mari kita benar-benar memperhatikannya.

Hal ini sulit, karena sangatlah mudah untuk mencintai anak-anak kucing dan anak-anak anjing, bayi ketika mereka tidak menangis, dan pengalaman menyenangkan. Hal-hal ini sebenarnya tidak begitu berkaitan dengan cinta. Hal ini merupakan ketenangan pikiran atau sentimentalitas atau semacamnya. Saya pikir, sebenarnya, cinta terwujud ketika keadaan menjadi sulit. Inilah saat Anda benar-benar

mengetahuinya. Inilah saat 'api' itu melelehkan apa pun benteng yang ada dalam hati kita. Hati kita ingin dilelehkan. Rasa sakitnya tidaklah begitu buruk. Lebih baik semua ini terjadi daripada tetap begitu, kaku dan terbentengi.

Apa yang cinta kasih butuhkan dalam latihan, kualitas ini, adalah "keteguhan" – kata dari Suzuki-roshi. St. Fancis de Sales mengatakan:

Secangkir pengetahuan, setong cinta dan selautan kesabaran.

Di satu sisi, kualitas cinta dan kesabaran ini sangatlah berkaitan. Latihan kita akan melalui siklus. Terkadang, Anda duduk di rumah dan hal ini akan memupuk Anda, dan Anda akan merasa telah beristirahat setelahnya; di lain waktu Anda akan duduk setelah hari yang sibuk dan tubuh Anda akan tegang dan pikiran Anda akan berputar, dan Anda akan membenci diri Anda, dan mengkhawatirkannya, dan Anda tidak ingin merasakannya, dan Anda tidak ingin melihatnya. Rasakanlah, lihatlah; berusaha untuk memupuk kualitas keteguhan itu, dari apa yang disebut, "pikiran yang bertahan lama." Ini bukanlah pertandingan yang singkat. Anda tahu, kita terbiasa dengan makanan instan, *drive-through*, beritahu pramusaji lewat pengeras suara, "Ya, saya mau Big Mac, kentang goreng, dan soda," atau apa pun itu. Anda berkendara berkeliling dan Anda

mendapatkannya dan Anda bisa memakannya sambil Anda berkendara; Anda bahkan tidak harus berhenti. Kepuasan yang instan. Latihan ini bukanlah sebuah kepuasan yang instan. Hal ini akan menjadi hal terpanjang yang pernah Anda lakukan karena ini adalah seluruh hidup Anda. Ini benar-benar untuk mencari tahu bagaimana merubah hidup Anda dari berada dalam pilot otomatis menjadi sadar, penceritaan, dan bermain. Dan ini menakjubkan. Maka ini berarti Anda tidak menyelesaikannya, Anda sebenarnya belajar bagaimana memainkan permainan dan membuat hidup Anda demikian.

Latihan ini memiliki banyak siklus. Akan ada banyak waktu dimana sangat sulit untuk duduk, mungkin lebih banyak dari mudahnya. Dan bahkan dalam saat-saat baik, mereka akan datang. Anda tahu apa yang terjadi saat sesuatu sangatlah manis dan bagus, sebuah rasa yang menakjubkan, sebuah pengalaman seksual yang luar biasa, sebuah konser, sebuah musik, atau meditasi duduk yang mekajubkan? Apa yang terjadi? Ada suara kecil yang datang di tengah-tengah. Apa yang ia katakan? "Ini tidak akan selamanya. Bisakah saya membuatnya tinggal? Berapa lama lagi?" Ada kekhawatiran bahkan di tengah-tengah. Kita tidak bisa menikmatinya karena ada suatu hal di dalam yang mencoba untuk mencengkramnya.

Kebijaksanaan adalah juga perkembangan dari kesabaran atau cinta kasih atau keteguhan, yang Anda lalui dalam banyak siklus.

Saya akan membacakan sebuah puisi dari Gray Snyder yang berjudul "Alpukat" untuk Anda.

*Dhamma itu seperti alpukat.
Sebagian sangatlah matang
Anda tidak bisa mempercayai itu sangatlah enak,
dan bagian lain keras dan hijau
hampir tanpa rasa,
menyenangkan mereka yang menyukai telurnya
sangat matang.*

*Dan kulitnya tipis,
kulit yang besar yang berada di sekeliling bagian tengah
adalah sifat alami Anda sendiri,
murni dan halus.*

*Hampir tidak ada satu pun orang yang membelahnya
atau mencoba untuk melihat apakah ia akan tumbuh.
Keras dan licin, sepertinya Anda seharusnya
menanamnya,
Tetapi kemudian ia merosot dari jari-jari dan hilang.*

Kita kadang-kadang menggenggamnya, atau kita menyentuhnya, kita menyentuh sesuatu yang sungguh dalam, dan ini indah dan sangatlah penting. Lalu apa yang terjadi? Blip. Biji yang licin. Tidak masalah. Anda ambil lagi biji alpukatnya, atau Anda menanamnya, atau mungkin membuat kebun biji alpukat, pohon alpukat.

Selagi saya bicara saya mencoba untuk menerjemahkan pembicaraan dan konsep yang sudah sering saya pakai dalam retreat intensif untuk mencoba dan menemukan jalan untuk membuat mereka bisa diaplikasikan dalam situasi pekerjaan, keluarga, dan berkendara kita, dan seluruhnya. Saya merekam siaran radio hari ini di KCBS yang akan ditayangkan dalam beberapa minggu. Dan pada akhir rekaman saya mengajarkan meditasi menyeter, dengan pikiran bahwa orang-orang mendengarkan radio sambil menyeter. "Jangan tutup mata Anda. Peganglah kemudi. Sekarang bersantailah. Ya, itu benar." Sangatlah menyenangkan. Tetapi ini adalah kualitas dari awal untuk memulai apa yang kita lakukan dalam latihan kita, lewat keterbukaan atau penceritaan ini daripada sesuatu yang ideal yang bersifat spiritual; melalui kemauan untuk meninggalkan keduniawian atau sedikit "api", dan akhirnya melalui sejumlah besar kesabaran dan keteguhan.

Berikut adalah latihan lain yang ingin saya berikan untuk

Anda. Pilihlah satu hari dalam minggu depan, dan mungkin lain kali kita akan mengadakan kegiatan berpasangan di akhir sesi dan mengecek siapa yang melakukannya dan hanya berbagi satu sama lain dengan pasangannya apa yang telah ditemukan. Pilih satu hari dalam minggu depan dan lihatlah berapa banyak saat-saat tidak sabar yang bisa Anda hitung. Bahkan jika Anda mencapai 500, janganlah menghakimi mereka, jangan coba dan membuat mereka pergi, tetapi dalam satu hari dalam hidup Anda lihatlah berapa kali Anda dapat menghitung ketidaksabaran, 50, 200, 500. Kita akan mengadakan kontes. Orang yang berhasil mendapatkan jumlah ketidaksabaran yang paling banyak dalam satu hari akan mendapatkan hadiah.

Kesabaran bahkan dapat digunakan untuk memahami ketidaksabaran, karena jika Anda melihatnya, Anda mulai melihat apa yang ada di sana saat Anda merasakan ketidaksabaran. Kita menemukan cinta kasih dengan mencari di tempat-tempat yang tidak penuh cinta kasih. Sebenarnya, kita menemukan cinta yang lebih dalam dan lebih nyata. Jangan lihat pada apa yang romantis. Lupakan bagian itu. Lihatlah pada apa yang sulit, dan Anda akan benar-benar bisa belajar tentang cinta.

Lakukanlah latihannya. Saya akan berikan Anda sedikit petunjuk. Anda menjadi tidak sabar ketika pengalaman

yang terjadi tidaklah menyenangkan, ketika hal itu menyakitkan, ketika ada pengalaman tubuh atau pikiran yang menyakitkan sedikit saja. Agar hati bisa terbuka Anda harus mau merasakan rasa sakit, rasa senang, kenikmatan, panas, dingin, dan segalanya. Ketika Anda membuka pintu, apa yang masuk? Anda mendapat apa yang ada di sana. Dan jika Anda membuka hati, Anda akan mengalami bagaimana kemanusiaan kita, apa itu kaya. Anda tidak bisa membuka hati untuk kenikmatan dan tidak merasakan rasa sakit. Dunia ini bersifat ganda; ada naik/turun, terang/gelap, panas/dingin, dan ketika kita membuka, kita menemukan semacam kapasitas untuk bahagia dan memahami yang memungkinkan fakta bahwa dalam hidup ada kenikmatan dan rasa sakit. Hidup memiliki keduanya. Jika Anda tidak mau rasa sakit, pergilah ke planet lain, karena di sini ada terang dan gelap, manis dan asam, panas dan dingin, dan kenikmatan dan rasa sakit. Beginilah pertandingannya.

Jika Anda ingin hati Anda terbuka, pelajarilah ketidaksabaran Anda. Ini adalah tempat yang sangat fantastis untuk diamati. Hitunglah dalam sehari, dan lihat hal-hal apa yang memicunya sembari Anda memperhatikan. Jangan mencoba dan merubahnya. Ada banyak hal menakjubkan yang bisa Anda pelajari darinya.

Berikut ini lagi-lagi dari pada Sufi:

*Laluilah kepahitan apa pun yang mungkin datang
Karena Anda tidak sanggup menghadapi besarnya
Rasa sakit yang dipercayakan pada Anda.*

*Bagaikan ibu dari dunia
Yang membawa rasa sakit dunia
Di dalam hatinya, masing-masing dari kita adalah
Bagian darinya dan oleh karena itu
Masing-masing diberkahi dengan takaran tertentu
Akan rasa sakit*

*Anda berbagi dalam totalitas
Akan rasa sakit itu dan dipanggil
Untuk menemuinya dalam kebahagiaan bukannya
Mengasihani diri.*

Ini bukanlah penghakiman tetapi lebih menyadari kita memiliki kapasitas ini, kita memiliki kapasitas indah untuk menderita, dan kita memiliki kapasitas indah untuk mencintai, dan kita memiliki kapasitas indah untuk terbuka pada kekayaan dari pengalaman kita yang mencakup semua yang ada di dalamnya – apa yang menyenangkan, apa yang tidak menyenangkan – sehingga sikap dalam latihan menjadi seperti bunga yang mekar. Anda

memulai, sehingga ia tetap terjadi, tetapi Anda tidak bisa mencegahnya. Anda dapat memberinya sedikit nutrisi tanaman atau Anda bisa menyiraminya. Dengan duduk setiap hari Anda menyiraminya, dan makanan tanaman dan nutrisinya berasal dari Sangha, dari berkumpul bersama, dari mendengarkan Dhamma dan mendiskusikannya, dan dari mendapatkan nutrisi ekstra yang membantu Anda ketika Anda bekerja sehari-hari.

Jika kita melakukannya, maka kita dapat menemukan *Dhamma* yang sejati. Kita dapat menggunakannya saat kemacetan di Jalan Tol 101, di dapur, dengan anak-anak kita, di kantor kita, dan di saat kesendirian batiniah kita, dan kemudian hal-hal benar-benar menjadi kaya dan menakjubkan.

Saya harap saya tidak menjadi terlalu berceramah malam ini. Saya berbicara sembari untuk mengingatkan diri saya sendiri akan hal-hal yang membuat hidup lebih nyaman untuk dijalani ini. Bukan berarti Anda harus melakukannya, tetapi hal-hal ini hanyalah hukum dari apa yang membuat hidup lebih kaya atau bahagia di satu sisi.

Saya ingin menutup dengan bercerita satu cerita lagi. Ceritanya, yang bagi saya adalah ilustrasi yang menakjubkan dari keterbukaan, adalah tentang seorang dokter, Larry Brilliant, yang terlibat dalam kampanye untuk

menghentikan cacar air di dunia. Ia bekerja di desa-desa di Nepal dan India. Hampir semua orang telah divaksin. Ada beberapa area kecil dimana cacar air masih ada. Mereka harus masuk ke area tersebut karena jika tidak, ini akan menyebar, dan semua akan terulang lagi di seluruh dunia. Ada kebutaan yang disebabkan oleh cacar air dan dalam beberapa kasus ada kecacatan yang menegrikan dan kerusakan otak. Maka ini merupakan hal yang sangat penting.

Mereka pergi ke desa ini dan penduduk desa menolak untuk divaksin. Mereka mengatakan cacar air berasal dari Tuhan, dan Tuhan membawa baik penyakit maupun hidup, dan bahwa hal itu harus dihormati kedatangannya. Ada pria ini, Larry Brilliant, yang adalah seorang spiritual yang sangat setia, dan ada orang-orang ini yang mengatakan hal ini berasal dari Tuhan, dan ia harus membuat pilihan. Ia dan orang-orang yang bersamanya mengatakan, "Tuhan atau bukan, kami tidak ingin 100.000 anak yang lain di dunia ini tahun depan jadi buta karena cacar air." Maka mereka masuk ke desa di malam hari dengan mobil jeep mereka. Mereka membobol pintu-pintu, dan mereka masuk dengan perawat dan dokter-dokter, dan mereka menahan kepala desa dan istrinya di lantai – istrinya ternyata lebih kuat dibandingkan dengan kepala desa – dan mereka memberikan suntikan pada keduanya. Mereka berteriak

dan berkata, "No, no," dan entahlah, dan baginya hal ini sangatlah traumatis karena nilai yang ia pegang adalah untuk menghormati agama setiap orang, dan selanjutnya. Bekerja dalam dunia spiritual, tidaklah sekedar hitam dan putih, tidaklah mudah. Saya yakin Anda telah melihatnya, benar kan? Membuat pilihan.

Lalu, apa yang terjadi setelah itu? Hal itu saja sudah sulit. Jadi mereka duduk di sana, dan setelah menyuntik kepala desa dan istrinya beserta keluarganya, maka penduduk desa jadi lebih mudah untuk disuntik. Kepala desa keluar ke kebunnya – kebun yang sangat kecil, ini adalah desa yang sangat miskin – dan memetik beberapa biji labu, beberapa sayuran yang ada di kebun, dan membawanya masuk dan menyerahkannya kepada para dokter, dan berkata, "Saya ingin memberikan ini sebagai hadiah," dan kemudian mulai menyiapkan makanan dengan sedikit yang mereka punya, dan mereka semua terkesima. Mereka mengatakan lewat penerjemah, "Mengapa ia melakukan semua ini?" Dan kepala desa menjelaskan. Ia berkata, "Anda datang ke rumah saya. Adalah kepercayaan agama saya bahwa cacar air adalah hadiah dari Tuhan, dari sekian banyak hal di dunia, dan mengikuti kepercayaan agama dalam hati saya, saya harus menolak Anda. Dan adalah kepercayaan Anda bahwa hal yang terbaik adalah jika semua orang di dunia ini divaksin. Mengikuti kepercayaan Anda, dan fakta

bahwa ada lebih banyak orang di pihak Anda dari pada di pihak kami, Anda menyuntik kami. Kekalahan bukanlah hal yang memalukan! Kini Anda adalah tamu di rumah saya dan saya ingin memperlakukan Anda selayaknya.

Sembari ia bercerita, ia mengalami salah satu kesadaran yang menakjubkan dalam hidupnya. Ini merupakan kesadaran untuk melihat bahwa Anda berada dalam situasi yang sulit. Hidup itu sulit, dan kita selalu berada dalam ikatan-ikatan ini. Dapatkah Anda tetap terbuka, dapatkah Anda menemukan sesuatu yang baru? Dapatkah Anda membiarkan orang-orang di sekitar Anda melakukan hal-hal yang mengejutkan? Dapatkah Anda sendiri melakukan hal yang mengejutkan?





BAB 3

UCAPAN BENAR

Tahap selanjutnya dalam Delapan Jalan Mulia, berkaitan, dengan apa yang disebut dengan Kejujuran Hati, bagaimana hidup dalam kejujuran, tidak bengkok, atau melengkung, atau goyah, atau sejenisnya.

Don Juan mengajarkan dan membahas sangat sering dalam tulisannya, dalam pembicaraanya dengan Carlos Casteneda, tentang memilih “sebuah jalan dengan hati,” – tentang memilih sebuah jalan untuk berlatih dan jalan untuk hidup, dan satu pertanyaan yang perlu dijawab: Apakah ini jalan dengan hati? Apakah ini jalan yang bisa saya ikuti dan jalankan, dan hidup dalam harmoni dengan keinginan terdalam hati saya?

Tiap jalan dengan hati, apa pun yang telah kita pilih sebagai jalan kita, memiliki landasan atau dukungan tertentu. Dukungan untuk apa? Apa yang sebenarnya kita inginkan dalam latihan spiritual kita atau di jalan yang kita telah pilih? Apa yang Anda inginkan, apa yang Anda inginkan

untuk dunia di sekitar Anda? Pikirkanlah hal ini. Apa yang kita inginkan untuk dunia di sekitar kita, dan kemudian apa yang kita inginkan untuk diri kita sendiri? Seringnya jawabannya sama, sedikit lebih damai, lebih penuh cinta kasih, lebih bijak, atau menganggap lebih tidak terlalu serius. Maksud saya bukan tidak ada kemarahan atau tidak ada ketakutan – ini menjadi terlalu idealis – tetapi mungkin di dalam dunia kita dan di dalam diri kita, tidak menjadi terlalu terjebak dalamnya, tidak terjebak ke mana hal ini akan mengarah, sebagaimana di dunia, pada terlalu banyak kekerasan, kesedihan, dan kebencian.

Apakah Anda memiliki perkiraan tentang apa yang Anda inginkan, sedikit saja, untuk dunia atau untuk diri Anda? Bagaimana kita bisa mendapatkan hal ini? Landasan atau dukungan untuk sebuah jalan dengan hati, atau dunia dengan hati, terletak di atas landasan harmoni dasar dari keberadaan kita. Sebab apabila hidup Anda tidak harmonis, tidak akan ada kedamaian, atau tidak akan ada cinta asih, atau tidak akan ada kebijaksanaan. Apa yang dimaksud dengan harmoni dasar ini? Jadi, ketika ia hilang, jika hal ini tidak ada di sana, sulit untuk melihat dengan jelas dan kita menderita karena rasa sakit dari konflik kita dengan hukum alam di sekitar kita.

Satu hukum dari setiap jalan dengan hati adalah hukum tidak menyakiti. Harmoni berarti tidak adanya keserakahan,

kebencian dan delusi. Ini merupakan definisi yang sangat spesifik. Keserakahan yang berlebihan, kebencian dan delusi berarti banyak keserakahan, banyak kebencian, atau banyak ketidakpedulian, bahwa kita bisa berbuat atas mereka dengan cara yang menyakiti makhluk lain atau yang menyakiti diri kita sendiri. Sebenarnya sama saja, karena jika Anda menyakiti seseorang atau sesuatu, apa yang terjadi? Umumnya, Anda merasa buruk dan Anda menderita. Mereka merasa buruk. Seringnya mereka akan membalas Anda nantinya, atau mereka berkata, "Karma Anda akan membalas suatu saat; ini akan terjadi padamu juga." Bukan berarti hal ini berdosa atau jelek atau bagaimana – ini adalah salah satu prinsip bagaimana hal ini bekerja.

Harmoni memiliki arti yang positif pula. Hal ini berarti merawat karma kebahagiaan, atau ketentraman dalam kebenaran, atau integritas, sehingga ucapan kita dan perilaku kita – keberadaan kita di dunia – terwujud dari hati. Ini disebut dengan *sila* dalam bahasa Sanskerta, kejujuran hati.

Ada cerita *Jataka* yang indah tentang seorang pemuda yang tampan dan menakjubkan di masa lampau, yang pergi ke universitas yang jauh di India, jauh dari keluarganya, dan ia memberi tahu profesornya mengapa kehidupan keluarganya sangat bahagia dan mengapa kehidupannya

sendiri pun juga sangat bahagia. Sang profesor memberi tahunya bahwa anak tunggalnya, satu-satunya anak laki-lakinya telah meninggal. Pemuda itu berkata, "Hal itu tidak terjadi dalam keluarga kami, anak-anak tidak meninggal, orang-orang tidak meninggal muda." Sang profesor terperanjat. "Bagaimana mungkin? Hal itu terjadi kepada semua orang." Pemuda itu mengatakan, "Jadi, ada sesuatu yang spesial di dalam keluarga kami, dan untuk beberapa lusin generasi yang terakhir yang telah kami rekam, tidak ada seorang pun yang mati muda." Maka sang profesor menjadi sangat tertarik, khususnya karena ia masih berduka atas kematian anaknya, dan ia mengambil tas, memasukkan baju bepergiannya, dan meninggalkan universitas untuk kembali ke kota di mana pemuda ini tinggal, untuk mengunjungi orang tua pemuda ini, dan mencari tahu mengapa orang-orang di keluarga itu tidak mati muda.

Ada sebuah puisi indah yang berasal dari cerita *Jataka* ini. Profesor itu masuk dan menemui sang ayah dan ia berkata pada sang ayah, "Saya telah datang dengan berita buruk. Anak Anda yang berada dalam naungan saya di universitas telah terjangkit penyakit dan telah meninggal." Sang ayah tertawa. Sangat aneh, luar biasa, bagaimana ini bisa terjadi! Dan sang profesor berkata, "Mengapa Anda tertawa?" Mata sang ayah menjadi berbinar dan

ia tersenyum dan berkata, "Karena orang-orang dalam keluarga saya tidak mati muda." Ia berkata, "Mungkin itu adalah seorang pemuda yang lain. Tidak mungkin itu adalah anak laki-laki saya." Sang profesor mengambil tulang belulang dari tasnya dan berkata, "Lihat ini, ini adalah anak Anda." Tulang belulang itu sebenarnya adalah tulang domba yang memang ia bawa. Sang ayah tertawa, "Oh, itu adalah tulang belulang domba; itu bukanlah tulang anakku." Sang profesor berkata, "Bagaimana Anda bisa yakin? Bagaimana Anda tahu?" Lelaki itu tertawa terbahak-bahak, dengan sangat senang. Ia berkata, "Karena kami telah merekam dari generasi ke generasi di dalam keluarga kami bahwa anak-anak tidak mati muda. Sang profesor berkata, " Mengapa bisa begitu?" Lalu sang ayah memulai puisinya.

*Karena setiap pagi ketika kami bangun,
Kami bangun dengan kasih,
Dan kami mengambil waktu di pagi hari untuk
menghubungi setiap
Orang di keluarga dan mengecek apakah mereka baik-
baik,
Dan berbicara dengan mereka*

*Dan setiap hari ketika kami bangun kami merawat
Hewan-hewan yang merupakan bagian keluarga kami*

*dan kami memastikan
Bahwa mereka telah diberi makan dan dirawat dan
bahwa mereka
Tidak dalam kondisi menderita*

*Dan setiap hari ketika kami memulai
Pembicaraan kami dengan orang-orang,
Kami berhati-hati dengan kata-kata kami, dan kami
berucap
Hanya apa yang manis, dan apa yang benar,
Dan apa yang membantu.
Dan karena hal ini, orang-orang di dalam keluarga kami
Tidak mati muda.*

*Dan setiap hari ketika kami pergi bekerja,
Di ladang kami, atau di usaha, atau di perdagangan,
kami
Berperilaku dengan cara yang baik kepada orang lain,
Yang jujur, dan berintegritas,
Dan karena hal ini orang-orang di
Keluarga kami tidak mati muda.*

*Dan setiap hari kami melihat ke sekeliling
Kami di masyarakat
Dan mengecek jika ada seseorang atau*

*Makhluk hidup yang membutuhkan,
Dan kami memberikan apa yang kami mampu untuk
Berbagi dan membantu mereka. Karena hal ini,
Untuk banyak generasi
Orang-orang dalam keluarga kami tidak mati muda.*

Ia terus melanjutkan puisi ini. Dan ini sangatlah manis, bagaikan madu untuk didengarkan. Madu karena hal ini benar adanya. Kita tidak semata-mata membicarakan tentang usia dan kematian kronologis, tetapi sekali lagi ini membicarakan tentang hati dan apa yang dimaksud dengan hati yang terbangkitkan atau terbuka dan untuk hidup dengan cara itu. Inilah yang dimaksud dengan menjadi hidup.

Ketika hati Anda tertutup itu bagaikan Anda telah mati di satu sisi. Ketika saya mendengarkan atau membaca cerita ini, saya hanya merasa kebahagiaan dalam berpikir kekuatan yang cerita itu miliki untuk kita memulai menjalankan hidup kita dengan cara yang harmonis. Ini disebut dengan *sila*.

Dua langkah pertama dalam Delapan Jalan Mulia adalah Pemahaman Benar dan Sikap Benar. Minggu lalu kita berbicara tentang keterbukaan, tentang mencari tahu, tentang memainkan hidup kita daripada berada dalam

kebiasaan, tentang kemauan untuk menginvestigasi dan melihat pada hukum kehidupan kita dan dunia di sekitar kita.

Kini *sila*. *Sila* di satu sisi berarti pengendalian, tidak menyakiti. Di sisi lain, dimensi positifnya adalah mencintai, mengasihi. Guru saya Ajahn Chah senang membicarakan tentang *sila*. Beliau akan berbinar, dan beliau akan berbicara berjam-jam, dan beliau akan menjadi sangat senang membicarakan tentang hati yang luhur. Kita sangat jarang mendengar tentang hal ini di budaya kita, di waktu kita, dan namun ini sangatlah penting. Ini merupakan landasan untuk segala jenis jalan dengan hati. Dan ini indah. Ini bagaikan hati dibersihkan dengan kata-kata benar kita, dengan perbuatan luhur kita. Hal ini membuat hidup kita jujur dan kuat.

Ucapan benar adalah langkah selanjutnya dalam Delapan Jalan Mulia dan ini adalah yang pertama dari ketiga langkah yang membicarakan kejujuran hari atau keluhuran, *sila*. Ucapan memiliki kekuatan yang sangat besar.

Ada sebuah cerita tentang seorang guru Sufi, seorang penyembuh. Ia pergi ke sebuah rumah tangga suatu hari di mana ada seorang anak yang sakit, dan ada orang-orang yang berkerumun di sekitar. Ia melewati kerumunan dan ia menumpangkan tangannya di atas anak itu dan

mengatakan beberapa kata sakral, semacam doa, dan ia berkata, "Kini kamu akan disembuhkan." Orang tuanya sangat berterima kasih, tetapi seorang lelaki yang sangat tidak percaya dan agak agresif berkata, "Bagaimana bisa Anda menyembuhkan seorang anak hanya dengan mengatakan beberapa kata, semua penyembuhan dan sampah spiritual ini?" Sang guru beralih kepadanya dan menatapnya dan berkata, "Apa yang Anda ketahui tentang ini? Anda adalah seorang yang sangat bodoh. Anda tidak tahu apa pun." Ia mengatakan ini di depan banyak orang. Lelaki itu menjadi sangat marah dan wajahnya memerah dan tubuhnya bergetar dengan kemarahan. Dan guru itu berkata, "Tunggu sebentar, tuan. Jika sebuah kata dari saya memiliki kekuatan untuk membuat Anda memerah dan bergetar dengan kemarahan, mengapa tidak sebuah kata juga memiliki kekuatan untuk menyembuhkan?"

Kita banyak berbicara dalam hidup kita. Kita banyak mengobrol dengan satu sama lain. Kata-kata memiliki kekuatan yang luar biasa. Mereka memiliki kekuatan untuk membuat kita tidur. Apakah Anda tahu itu? "La, la, la, yes, yes, no, no," bolak-balik selama berjam-jam. Atau mereka memiliki kekuatan untuk membangunkan kita. Kata-kata bijak, kata-kata dari hati, kata-kata dari mata kebijaksanaan dapat membuat segala macam hal menjadi jelas untuk kita, dapat membantu kita melihat, melepaskan,

mencari tahu, tersadarkan.

Ada dua prinsip Ucapan Benar, untuk landasan ucapan ini sebagai aspek pertama dari kejujuran hati. Yang pertama adalah kata-kata kita merupakan kebenaran. Kebenaran sangatlah manis. Jika Anda tahu siapa pun yang benar-benar berbicara dengan jujur dan benar, boleh diakui kadang-kadang mereka orang-orang yang sangat menyinggung, tetapi kebanyakan kesan dari orang tentang orang itu adalah suka cita, bahwa ada seseorang yang saya bisa tuju dan ajak bicara atau mendengarkan dan mendengar apa yang benar. Ini sangatlah menakjubkan.

Ada sebuah cerita tentang Mullah Nasrudin, seorang tua yang bijak dan bodoh, karakter yang aneh. Ia tahan dengan kedua karakternya. Ini seperti Lucy dalam film "Peanuts." Tertulis, "Asisten Psikiater" atau "Konseling Psikologi – dua pertanyaan," atau semacam itu, hanya bukannya 5 sen tetapi justru 5 dinar tua. Itu adalah jumlah uang yang sangat banyak. Orang berpikir, "Tuhan, ia pasti sangat, sangatlah hebat sampai mematok harga yang mahal." Maka seseorang pergi padanya, dan memberikan 5 dinar dan meletakkannya di kasir. Ia berkata pada Nasrudin, "Bukankah sangat buruk untuk membuat orang membayar hanya untuk dua pertanyaan?" Nasrudin menatap kembali dan berkata, "Ya, memang; dan apa pertanyaan Anda yang kedua?"

Dua prinsip: Pertama, kata-kata itu benar adanya untuk Ucapan Benar; dan kedua, kata-kata tersebut baik dan membantu, karena mungkin untuk mengatakan apa yang benar dan itu tidaklah membantu sama sekali, apa yang biasa disebut orang dengan "kejujuran brutal." "Saya akan beri tahu Anda apa yang saya pikirkan, apakah ini membantu atau tidak." Prinsip kedua bermaksud bahwa ucapan harus membantu, bukan hanya benar, tetapi juga bahwa kata-kata dikatakan dengan cara yang penuh cinta kasih atau baik atau bermanfaat bagi seseorang.

Apa peran komunikasi dalam dunia kita? Ia membuat masyarakat. Masyarakat kita dibangun dari komunikasi. Kita adalah individu yang terisolasi, dalam beberapa hal, bahkan jika mungkin secara kosmik kita adalah satu, tapi kebanyakan kita mengalami pengalaman kita secara terpisah. Masyarakat kita, pertemanan kita, cinta kita, hukum, seluruh dunia di sekitar kita, diciptakan dengan persetujuan melalui komunikasi. Ini sangat, sangatlah kuat. Dan ketika komunikasi itu benar adanya, atau itu jujur, atau tulus, ia membangun masyarakat yang harmonis dengan pertemanan kita, dengan orang-orang terkasih kita, dengan keluarga kita. Ketika itu benar adanya, ia membuka saluran bagi hati kita untuk bertemu. Ketika tidak, tidak akan ada peluang bagi hati untuk bertemu, atau sangat, sangatlah kecil. Anda mungkin mengetahui ini

dalam hubungan Anda, bukankah begitu, bahwa jika Anda menyimpan hal-hal yang belum Anda komunikasikan, kebencian yang tersimpan, apa yang terjadi? Atau jika Anda memiliki hal-hal yang Anda katakan tetapi tidaklah sepenuhnya benar, yang tidak datang dari hati Anda, yang telah ditutup-tutupi, atau yang bersifat manipulatif, atau dibuat supaya terdengar sedemikian rupa padahal tidak – apa yang terjadi pada komunikasi, berbagi, ruang cinta itu? Ia jadi melemah atau hilang, untuk sementara waktu. Ia tidak akan tersedia untuk Anda. Dalam banyak hal, dalam cinta di antara orang-orang yang tinggal dengan kita atau yang menghabiskan waktu banyak berkendaraan dengan komunikasi kita. Jika komunikasi jelas, atau terbuka, atau benar adanya, di mana ia tidak ditahan, di mana ia tidak disimpan, di mana ada memaafkan, maka kemudian ada rasa persekutuan yang nyata.

Secara klasik, ucapan salah – atau apa yang tidak dianggap Ucapan Benar – adalah Ucapan Salah, atau gosip. Banyak dari Anda yang telah mengikuti retreat yang telah mendengar Joseph Goldstein menceritakan ketika ia bersumpah untuk tidak bergosip lagi selama beberapa waktu. Ia memilih satu bulan. Dan baginya, ia bermaksud dalam sumpah ini untuk tidak membicarakan tentang seseorang yang tidak ada di sana, bahkan jika hal ini adalah hal yang baik, hanya untuk tidak membicarakan orang di

belakang. Ia menemukan hal luar biasa ini, bahwa 90% ucapannya tereliminasi. Kita menghabiskan begitu banyak waktu membicarakan orang ketiga, yang kebanyakan tidaklah bermanfaat.

Maka bukanlah ucapan salah, bukan bergosip, yang membantu, bukan memfitnah atau menyepelkan orang, mengurangi bahasa yang kasar atau menyakitkan – ini adalah hal-hal yang klasik, tetapi mereka benar-benar berbicara lewat ucapan sebagai kendaraan untuk cinta, kendaraan untuk persatuan, kendaraan untuk kesadaran. Apa yang dilakukan oleh Ucapan Benar, ia bertindak sebagai sebuah pertanyaan: Dapatkah kita mulai untuk menjadi sadar dengan semua jam di mana kita berbicara dalam mode pilot otomatis? Dapatkah kita membuat ucapan kita menjadi lebih bermanfaat untuk diri kita sendiri dan planet kita? Untuk pertanyaan itu, saya bertanya: Apa yang Anda perhatikan, apa yang Anda inginkan untuk dunia dan untuk diri Anda?

Ketika kita berbicara salah, ketika kita memfitnah, ketika kita bergosip, dan semua hal sejenis itu, apa yang membuat kita melakukannya? Pernahkah Anda melakukan itu? Pernahkah Anda terlibat dalam ucapan yang tidak terampil? Baik, jadi Anda mengetahui hal itu. Kini, lihatlah sebentar – oleh karena proses kesadaran terletak dalam investigasi.

Apa yang membuat kita melakukan hal itu? Hiburan, pembenaran, kepentingan pribadi, kemarahan, ikatan. Ya, terkadang kita melakukannya. Kita akan membicarakan tentang orang lain dan merendahkan mereka karena hal ini membuat kita menjadi lebih dekat dengan orang tertentu, atau kita melakukannya untuk hiburan karena kita bosan. Dan Tuhan ampuni kita dalam budaya ini jika kita sampai tidak memiliki apa pun untuk dilakukan dan jika kita tidak terhibur. Ini sangatlah menyheramkan, Anda tahu! Anda datang ke rumah seseorang dan jika mereka tidak bisa bersama dengan Anda, "Sini, saya akan nyalakan TV-nya. Apakah Anda mau mendengarkan musik? Ini silahkan dimakan. Anda boleh membaca." Apa saja selain hanya menunggu dan bosan. Hal yang menyheramkan!

Ada berbagai macam alasan kita melakukannya. Mari kita mulai mempelajarinya dalam hidup kita. Perhatikan momen-momen itu. Jangan hakimi. Kita hanya memperhatikan prinsip-prinsip yang membuat kebahagiaan. Maka minggu ini mari kita juga mempelajari sedikit tentang ucapan – mulailah untuk memperhatikan dan cek jika Anda bisa menemukan momen di mana Anda merasa ucapan Anda tidaklah begitu terampil. Hanya perhatikan pada apa yang diolah di dalam dan apa yang terjadi ketika Anda melakukannya.

Saya ingin merubah sebutan Ucapan Benar menjadi "Ucapan dari Hati." Apa yang menghalangi kita untuk berbicara jujur, dan dengan nilai yang kita ketahui? Apa yang menghalangi kita untuk berbicara dari hari setiap saat? Apa pelakunya? Masyarakat kitalah pelakunya, Anda tahu. Maksud saya, bukanlah contoh yang baik ketika Anda menyalakan TV dan apa yang ada di sana kebanyakan adalah hal yang tidak benar, atau politik. Sebagaimana tahun 1984, berbicara ganda. Ini adalah satu hal. Kita berada dalam sup dimana tidak ada seorang pun yang berbicara jujur, tidak seorang pun memberitahukan kebenaran. Ini adalah hal yang sangat sulit, iklan. Ini tidak hanya masyarakat kita. Jangan mengira hanya masyarakat kita saja. Tentu, dalam masyarakat kita, kita menyembunyikan kematian dan menghias mayat dan mengurung orang-orang tua dan orang dengan gangguan jiwa sehingga kita tidak harus menyaksikan mereka. Kita adalah masyarakat yang banyak memendam. Kita hanya ingin melihat orang-orang yang muda dan menarik. Sudah tidaklah lagi era budaya muda karena kini generasi *baby boomer* menjadi semakin tua. Kita puas dengan apa yang disebut oleh Majalah Time dengan, "aktif dan menarik." Sebelumnya adalah, "Muda dan mewah," dan kini hanyalah "aktif dan menarik."

Kita masih memiliki sejumlah besar pemuda dalam budaya kita, maka ada banyak hal yang kita tidak temui. Demikian pula di budaya yang lain. Saya ingat berurusan dengan beberapa pedagang Cina di Asia. Bisnis adalah bisnis, hampir tidak ada kaitannya dengan kebajikan, secara umum. Saya masuk ke sebuah toko dan pedagang Cina ini memiliki beberapa patung dan saya tertarik dengan salah satunya. Saya berkata, "Itu adalah patung Kamboja yang indah." Dia berkata, "Ini kuno, fantastis, dan antik." Saya berkata, "Apakah Anda yakin?" Ia berkata, "Oh, tentu, tentu; sangat, sangat tua." Ia memberitahu saya seluruh ceritanya, di mana ia mendapatkannya. Saya berkata, "Berapa harganya?" Ia berkata, "Oh, 8.500 dolar." Wow, sangat fantastis. Saya memandang patung itu dan berkata, "Saya tahu patung ini, ini dibuat di Ban Cheng Dow. Saya tahu di mana mereka memproduksinya, dan ini adalah tiruan, dan ini sama sekali bukanlah barang antik. Ini menyerupai barang antik. Tetapi mereka membuatnya di desa itu, saya tahu demikianlah adanya." Dan ia menatap saya lalu berkata, "Jadi berapa Anda akan membayar saya untuk patung ini?" Tanpa keraguan sedikit pun. Itu hanyalah 20 dolar bukannya 8.500 dollar. Hal ini bukanlah untuk menjatuhkan pedangan Cina khususnya tetapi karena kita memiliki sikap ini di dalam diri kita. Kita semua memiliki bagian itu.

Apakah hal yang menahan kita untuk mengatakan kebenaran? Masyarakat yang menyembunyikan hal-hal di sekitar kita, masyarakat Amerika atau Cina? Apa alasan lain kita tidak mengatakan kebenaran? Kita tidak akan dicintai. Lihatlah apa yang terjadi pada Yesus. Anda harus benar-benar berhati-hati. Bisa diakui hal itu sangatlah ekstrim. Kita merasakan itu. Kita benar-benar takut. Jika kita tidak dicintai, lalu apa yang akan terjadi? Maka kita akan kurang lebih mejadi terkucilkan dan ditinggalkan. Apa yang akan terjadi jika Anda ditinggalkan? Anda mati, Anda tahu. Maka sebaiknya kita berhati-hati dan mengatakan hal-hal yang tepat.

Apa alasan lain kita tidak mengatakan kebenaran? Rasa takut akan mengganggu ketenangan. Rasa takut akan mengganggu ketenangan di luar – orang akan menjadi marah, juga rasa takut akan terkespos secara batiniah. Jika kita benar-benar mengatakan kebenaran ada kalanya kita akan menunjukkan penghakiman kita sendiri dan rasa takut dan kekerasan, dan semua hal di dalam diri kita yang kita sendiri tidak ingin tampilkan. Akan sangat menakutkan jika bisa mengeluarkan hal-hal itu dengan lebih sedikit penghakiman, karena fakta bahwa kita semua menyembunyikan mereka dan memendam mereka adalah apa yang menyebabkan perang. Kita tidak tahu bagaimana mengekspresikan diri kita, kita tidak tahu bagaimana cara

berbagi, kita tidak tahu bagaimana cara untuk melihat hal-hal dan melepaskan mereka dan tidak terjebak. Hal ini menjadi memuncak di dalam diri kita sendiri dan sebagai budaya, dan kemudian kita perang. Perang adalah ungkapan dari kenyataan bahwa kita tidak tahu bagaimana cara mengatasi kekerasan di dalam diri kita sendiri. Jadi jika kita tidak suka perang nuklir, sangatlah mendesak dan penting untuk mempelajari bayangan, tentang sisi gelap dari diri kita sendiri, dari keberadaan kita.

William Blake mengatakan:

*Jika seseorang berbuat baik,
itu harus dilakukan pada menit tertentu.
Kebaikan yang umum adalah permohonan orang
munafik,
bajingan dan penjilat.*

Jika kita ingin berbuat baik, haruslah dalam bahasa kita sendiri kepada orang-orang yang tinggal bersama kita, dan orang-orang yang kita temui di jalan, dan orang-orang yang berinteraksi dengan kita di toko, dan orang-orang di tempat kerja kita. Jika Anda ingin menghentikan perang nuklir, perhatikanlah ucapan Anda, perhatikanlah bagaimana dan kapan kata-kata Anda terhubung dengan hati Anda dan ketika kata-kata Anda

tidak terhubung dengan hati Anda, dan apa yang terjadi ketika kata-kata Anda tidak terhubung dengan hati Anda. Tanpa menghakiminya, hanya pelajari saja, mulai untuk melihatnya. Lihat dan cek apa yang Anda belum katakan. Berhentilah sejenak sekarang ini. Pikirkanlah urusan Anda yang belum selesai, karena hidup, sebagaimana Anda tahu, berlangsung dengan cepat dan terkadang berhenti dengan cepat. Siapa orang yang belum sempat Anda ajak bicara tentang hal yang perlu dibicarakan, kata-kata dari hati? Pikirkanlah hal ini dan cek jika Anda dapat melihat apa yang menghentikan Anda melakukan hal ini. Sering kali apa yang menghentikan kita adalah kita beranggapan kita tidak bisa mati dan bahwa kita akan bisa melakukannya; bahwa kita akan hidup selamanya.

Sebagaimana Don Juan mengatakan:

Masalahnya dengan Anda, Carlos, adalah bahwa Anda berpikir Anda memiliki waktu.

Untuk mengambil jalan dengan hati adalah untuk mulai menyadari betapa berharganya waktu, dan bahwa kita hanya punya sedikit.

Maka marilah kita balikkan dan bukannya bertanya mengapa kita takut untuk berbicara – kita bisa mempelajarinya di dalam diri kita – marilah kita bertanya: Apa yang kita hargai, sekali lagi, kembali pada pertanyaan

itu. Hidup kita ini singkat. Apa yang sebenarnya Anda hargai? Apa yang Anda inginkan? Keberanian, kebebasan, cinta, keutuhan, integritas, kebahagiaan, kenikmatan; apa yang Anda cintai, yang Anda hargai?

Ketika Gandhi mengajar tentang tidak menyakiti, ucapan dan perbuatan yang tidak menyakiti, *ahimsa*, menghindari menyakiti makhluk hidup apa pun, dalam perkataan atau perbuatan – seseorang bertanya, “Baik, tidak bolehkan seseorang membunuh ular kobra untuk melindungi seorang anak atau diri sendiri?” Dan jawaban Beliau adalah, “Saya tidak bisa membunuh seekor ular kobra tanpa melanggar dua sumpah saya; tanpa rasa takut dan tidak menyakiti. Saya lebih memilih untuk mencoba menenangkan ular melalui batin saya dengan getaran cinta kasih. Saya tidak mungkin menurunkan standar saya untuk menyesuaikan dengan keadaan saya. Tetapi saya harus akui, saya tidak bisa melanjutkan pembicaraan ini dengan tenang karena di ruangan ini saya sedang menghadapi ular kobra.”

Ketika kita diingatkan, kebanyakan dari kita menghargai integritas. Sungguhlah mencuri hati ketika berpikir tentang hidup dengan cara dari dalam, dimana tindakan kita, ucapan kita, dan batin kita terhubung. Sangatlah berharga. Dalam tradisi Buddhis, hal-hal ini diberikan sebagai latihan *silā*, latihan *silā* yang kita jalankan. Bukanlah

Tuhan tertentu – yang memberikan hukum yang kita harus ikuti, tetapi *sila* yang kita mulai untuk latih – untuk mulai belajar menjalani hidup dari hati, untuk menjalani hidup, sebagaimana yang saya katakan, dengan kejujuran hati.

Don Juan mengatakan:

Hanya ketika dialog batin berhenti, bagian yang tersembunyi dari diri kita dapat terlihat dan terkuak.

Kita terus melakukan pembicaraan tiada akhir ini di dalam batin pula. Kita akan membahas tentang dialog internal di malam lain. Sungguh, demikianlah dialog eksternal. Kita terus berucap “la, la, la” dan orang lain berkata “la, la, la” dan kita menjadi otomatis, dan kita berteman atau menghabiskan waktu, atau apa pun, dan tidak cukup sadar – tidak pada orang lain tetapi pada diri kita sendiri. Mengapa kita melakukan itu? Mengapa kita terlalu banyak bicara? Ketika dialog batiniah dan dialog eksternal berlangsung, ia menyembunyikan kesepian kita, ia menghindarkan kita dari kebosanan, benar bukan? Ia menghindarkan kita dari rasa takut. Ia mengisi semua ruang yang kosong, yang menakutkan. Ia juga menghalangi hati kita untuk terbuka dan dari keluasan pertumbuhan. Kita berkembang ketika hal-hal menjadi lebih hening dan kita dapat melihat.

Pikirkanlah sejenak. Ketika kita bertemu seseorang, mereka mengatakan semua hal yang terjadi pada mereka, dan kita

mengatakan semua hal yang terjadi pada kita. Anda tahu, kebanyakan apa yang terjadi, kita hanya berkata, "Hai, saya di sini! Apakah Anda di sana?" Hanya tentang itulah, hanya membuat sedikit kontak. Kita memiliki ritual yang berkepanjangan untuk melakukan itu. Atau mungkin jika kita sedikit lebih hening kita mungkin mengatakan, "Saya mencintai Anda," tetapi hal ini merupakan hal yang cukup menakutkan untuk dikatakan, maka kita mengatakan sedikit dini, dan dia mengatakan sedikit di sana, atau apa pun, dan ini membuat kita terus terhibur, benar, tetapi hal ini adalah satu cara yang aman untuk menyentuh orang lain.

Maka saya menyarankan pada Anda sehingga kita bisa belajar dalam latihan kita untuk membuat kata-kata kita keluar secara lebih langsung dari hati kita. Ini merupakan hal yang sangat menakjubkan untuk dipelajari dan memerlukan latihan.

Jadi latihan untuk minggu ini ada dua bagian. Pertama adalah melihat untuk memperhatikan apakah ada momen sesekali dari ucapan yang tidak terlatih, dan hanya memperhatikan apa yang terolah di sana, apa yang terjadi yang memberi motivasi. Cek apakah Anda memahaminya, tanpa mencoba untuk merubahnya. Hanya lihat! Apakah Anda berusaha untuk berteman, atau apakah Anda

kesepeian atau marah, atau apa pun itu, atau Anda tidak ingin merusak ketenangan. Lihat dan perhatikan apakah Anda akan merasa takut akan apa yang akan terjadi jika Anda melakukannya.

Dan sebaliknya; cek apakah Anda dapat memberikan perhatian ketika Anda berbicara sepanjang waktu, sebisa yang Anda bisa, dan dengarkan hati Anda. Cek apakah Anda bisa mulai berlatih mengeluarkan kata-kata Anda dari hati Anda. Sebuah petunjuk yang baik untuk hal ini adalah jika Anda berada dalam perbincangan yang berlangsung lebih dari lima menit, maka Anda telah berbicara selama beberapa waktu, beristirahatlah, atau bangkitlah sebentar di tengah-tengahnya, dan bertanyalah dalam batin, "Kini, apa yang hatiku sesungguhnya ingin katakan?" Anda sedang berbincang. "Apa yang ada di sana yang sesungguhnya ingin dikatakan?" Hal ini bisa mulai memperkuat ucapan Anda, untuk merubahnya dari mode pilot otomatis ke tempat di mana Anda mulai sadar. Ini fantastis. Hal ini benar-benar menakjubkan untuk dikerjakan.

Saya ingin menutup dengan membacakan bagian dari "Empat Kuartet" oleh T.S. Eliot, puisi yang sungguh menakjubkan. Pada bagian ini, di bagian akhir ia berbicara mengenai ucapan dan tentang dirinya sebagai seorang pujangga.

*Apa yang kita sebut awal biasanya merupakan akhir,
dan untuk mengakhiri adalah awal,
Untuk mengawali.
akhir adalah di mana awal dimulai
dan setiap frasa dan kalimat yang benar,
dimana setiap kata berada di rumah,
mengambil perannya untuk mendukung yang lain,
kata yang tidak membangkang atau berlagak.
Perdagangan yang mudah dari yang lama dan yang
baru,
kata yang umum tepat dengan kevlugaran,
kata yang formal tepat tetapi tidak arogan,
permaisuri lengkap menari bersama.*

*Ketika setiap frasa dan setiap kalimat
adalah akhir dan awal,
setiap puisi sebuah prasasti,
dan tindakan apa pun adalah sebuah langkah ke kayu,
ke api, ke tenggorokan laut,
atau ke sebuah batu yang tidak terbaca,
di sanalah kita mulai.
Kita mati dengan yang sekarat.
Melihat mereka berangkat dan kita pergi bersama
mereka,
dan kita terlahir dengan yang mati.*

Lihat, mereka dikembalikan dan membawa kita bersama mereka.

Setiap frasa dan setiap kalimat adalah sebuah akhir dan sebuah awal, setiap puisi sebuah prasasti. Tindakan apa pun, sebuah langkah ke kayu, ke api, ke tenggorokan laut.

Jika kita bisa hanya melakukan Ucapan Benar kita bisa merubah hidup kita, kita akan merubah dunia, dan kita akan menjadi tercerahkan. Hanya dalam hal itu. "Tercerahkan" berarti tersadarkan tentang apa yang kita lakukan dan apa yang benar, karena untuk berbicara kebenaran berarti seseorang harus menyentuh hati, seseorang harus mendengarkannya, seseorang harus hadir di sana. Maka semua selanjutnya apa yang disebut Jalan dengan Hati mengikuti dari sana.





BAB 4

PERBUATAN BENAR

Langkah keempat dari Jalan Mulai Berunsur Delapan, Perbuatan Benar, secara tradisional diajarkan sebagai bagian terbesar dari *sila*. Kualitas dasarnya adalah *ahimsa* dalam Bahasa Sanskerta, atau tidak menyakiti. Yang berarti berperilaku sedemikian rupa sehingga kita tidak menyakiti makhluk lain. Gandi mengatakan:

Untuk sampai pada pusat kesadaran atau kebenaran seseorang harus bisa mencintai makhluk yang paling jahat seperti mencintai diri sendiri. Dan mereka yang mengira bahwa agama tidak ada hubungannya dengan politik tidaklah tahu apa arti agama yang sesungguhnya.

Untuk hidup dalam masyarakat yang rumit dalam kenyataan politik, ekonomi, dan sosial, bagian besar dari latihan spiritual kita adalah bagaimana kita berelasi dengan semua orang dan semua makhluk hidup di sekitar kita, tanpa menyakiti. Terdengar sangat sederhana, akan tetapi saat kita melihat dunia di sekitar kita, dan ada

sekitar 40 hingga 50 perang, ada kira-kira 60 negara atau lebih yang dimasukkan dalam daftar oleh *Amnesty International* sebagai daerah dimana orang disiksa dan dimasukkan dalam penjara karena pandangan mereka; agama, pandangan politik, sosial. Bahkan di negara-negara dimana hal ini tidak terjadi begitu banyak dan tidak ada perang, ada banyak kejahatan yang dilakukan dari satu orang atau makhluk ke orang lain atau makhluk lain.

Maka kita perlu untuk mulai bertanya, mengapa kejahatan ini terjadi? Mengapa kita menyakiti orang lain? Pernahkah Anda menyakiti siapa pun di dalam hidup Anda dengan satu cara atau yang lain? Mungkin tidak ada seorang pun di ruangan ini yang bisa tidak bisa memikirkan sebuah contoh. Mengapa kita melakukannya? Pernahkah Anda memperhatikan? Jika kita mau menjadi sadar dan mempelajari makna dari *ahimsa* atau tanpa menyakiti, mari kita lihat jika kita bisa menemukan mengapa kita menyakiti. Untuk beberapa orang, jika Anda mengamati atau Anda bertanya dengan mendalam, Anda lihat bahwa saat Anda akan menyakiti orang lain melalui perbuatan Anda, atau kata-kata Anda, Anda merasa sakit.

Jika kita benar-benar memperhatikannya, banyak sumber adalah rasa sakit kita sendiri, mungkin tidak semuanya, dan saya tidak ingin menjelaskan seluruhnya, tetapi untuk

mengatakan beberapa hal untuk Anda selidiki: Apakah kita melukai orang ketika kita sendiri tidak begitu tersakiti? Dan rasa sakit yang kita rasakan menghasilkan ketakutan – kita takut akan rasa sakit yang lebih lagi atau kita takut akan rasa takut yang sudah pernah kita rasakan sebelumnya. Kita takut akan rasa sakit dari kelaparan, atau rasa sakit dari kehilangan, atau rasa sakit dari penyangkalan, atau rasa sakit dari hal yang lain. Maka rasa takut terciptakan.

Lalu dari rasa takut muncullah rasa ingin menyerang. Ini bisa berupa agresi kebencian, atau agresi keserakahan, atau pencengkraman – untuk mencoba menjaga kita tetap aman, untuk mendapatkan apa yang kita perlukan sehingga kita tidak perlu merasakan rasa sakit. Jadi kita melihat ke dalam hati kita. Siapa pun yang benar-benar bermeditasi dengan dalam melihat di dalam dirinya ada amarah dan ketakutan dan keserakahan dan kekejaman. Apakah ada orang yang telah bermeditasi dalam waktu yang lama dan tidak melihat kekejaman dalam dirinya, kapasitas untuk menjadi kejam? Dan ada juga cinta, kegembiraan, kelembutan, dan kasih sayang, dan semua nilai kebajikan dari Yesus dan Bodhisatta yang hebat. Semua ada di sana.

Kita sekarang berbicara tentang tidak menyakiti. Satu bagian adalah kita melihat bahwa kita memiliki agresi,

kebencian, dan ketamakan, dan ini datang dari rasa takut, dan ini dihasilkan dari rasa sakit. Apa jalannya, apa jalan dari semua itu? Mungkin jalannya adalah sesuatu yang sangat sederhana, dalam tetapi sangat sederhana. Rasa dari "aku", "milikku," keterpisahan. "Saya memiliki ini, saya ingin ini, saya ingin mempertahankan tubuh ini, sensasi ini, perasaan ini, cara keberadaan ini." Dan dari situlah muncul ketakutan, atau dari sana muncul identifikasi, rasa sakit; kemudian rasa takut.

Jika kita ingin belajar tentang Perbuatan Benar dan tidak menyakiti, kita perlu melihat keakuan ini, dari "aku", dan kita perlu memperhatikan rasa sakit kita sendiri. Kita perlu melihat bagaimana kita memisahkan diri kita. Siapakah di dunia ini yang Anda anggap sebagai "kita" dan siapa yang Anda anggap "mereka"? Apakah orang-orang Rusia "mereka," apakah orang-orang Republik "mereka," apakah orang-orang Demokrat "mereka," apakah para wanita "mereka," apakah para pria "mereka," apakah orang-orang miskin "mereka," apakah orang-orang kaya "mereka," apakah orang-orang yang marah "mereka," atau orang-orang spiritual "kita," atau orang-orang non-spiritual "kita"? Di mana pun ada rasa "kita" dan "mereka", adalah bagaikan perpanjangan dari "saya," "aku," "milikku.". Kini "kami," "kita," "milik kami," dan "mereka" dan mereka berbeda. Dan kemudian menjadi mungkin untuk menyakiti.

Dari lama Kalu Rinpoche dari Tibet:

Anda hidup dalam ilusi dan penampakan benda-benda.

Ada kenyataan, tetapi Anda tidak mengetahuinya.

Andalah kenyataan itu.

Ketika Anda memahami ini,

Anda akan melihat bahwa Anda bukanlah apa-apa,

Dan menjadi bukan apa-apa,

Anda adalah segalanya.

Hanya itu.

Ajaran yang sangat sederhana. Sangat luas dan dalam.

Dasar dari nilai kebajikan, untuk Perbuatan Benar, adalah baik mistis dan praktis, di dalamnya benar-benar berasal dari tidak menyakiti; berasal dari rasa keterhubungan dengan satu sama lain, dan dengan seluruh kehidupan. Semua ini mistis dan praktis, dan ini mengikat semua tingkat pengalaman kita menjadi satu.

Sang Buddha mengajarkan jalan menuju kebahagiaan melalui tubuh, melalui hati, melalui pikiran – semuanya. Dan alat yang Beliau berikan adalah nilai-nilai kebajikan itu, bagaimana belajar berbicara, dan bertindak baik dan bijak, kemurahan hati, bagaimana belajar untuk memberi dan mencintai, sehingga kita akan menjadi lebih bahagia. Nilai kebajikan membuat kita lebih bahagia; bertindak dengan

lebih jujur dan tulus, dan tidak menyakiti membuat kita lebih bahagia, kemurahan hati membuat kita bahagia, dan kemudian meditasi, menenangkan pikiran dan membuka hati. Semua bagian ini adalah jalan dan membawa kegembiraan, kekuatan untuk latihan kita.

Berikut adalah petunjuk yang Sang Buddha berikan untuk orang-orang yang memahami ajaran Beliau:

“Majulah terus, O para bhikkhu, demi berkah bagi banyak orang, bagi kesejahteraan banyak orang dan kasih sayang untuk dunia, untuk kebaikan, berkah, kesejahteraan semua makhluk hidup. Nyatakan, O para bhikkhu, keagungan Dhamma dan perlakukanlah hidupmu dengan suci, sempurna, dan murni.”

Bagi perumah tangga, yang adalah sebagian besar dari kita sebagai kelompok, latihan utama kita adalah nilai kebajikan. Anda dapat mengatakan latihan utama kita adalah kesadaran, tetapi ajaran utamanya adalah mengelola nilai kebajikan, yang berarti mengelola bagaimana kita berperilaku di dunia karena kita bukanlah pertapa; bagaimana kita berbicara dan bertindak dengan satu sama lain, untuk belajar mendasarkan diri dalam *ahimsa* atau tidak menyakiti. Dalam mempelajari kejujuran hati dan tindakan, ada kekuatan nyata yang datang pada kita.

Dalam Dhammapada, bait pertama Sang Buddha, dikatakan:

*Satu orang di medan perang menaklukkan
ribuan prajurit,
Seorang yang lain menaklukkan diri mereka sendiri
dan merekalah yang lebih hebat.
Taklukkanlah dirimu, bukan orang lain,
Disiplinkanlah dirimu dan belajarlah
kebebasan yang sebenarnya.*

Bukan hanya ada rasa kebahagiaan yang datang dari menjalani hidup jujur dan lurus, tetapi ada kekuatan di dalamnya. Kekuatan sangatlah menakjubkan jika ia digunakan dengan benar. Ada kegagahan dan kekuatan dalam hidup dengan jujur.

Unsur dari Perbuatan Benar atau nilai kebajikan sesungguhnya ada dua; satu adalah tidak menyakiti yang kita sebut dengan "pengendalian"; dan yang satunya adalah sisi positifnya, bukan mengendalikan diri, tetapi mengasihi atau berbuat, yang kita sebut dengan welas asih dan kasih sayang.

Dalam kotbah sang Buddha yang paling singkat, seseorang bertanya, "Berikanlah pada saya intisari dari ajaran Anda dengan sederhana." Beliau menjawab, "Baik. Jauhilah hal-hal yang tidak bermanfaat atau yang menyakiti; lakukanlah

kebaikan, dan murnikan hatimu.” Hanya itu!

Ajaran hati dan latihannya adalah untuk memulai belajar bagaimana untuk peduli dengan segala sesuatu yang kita lakukan di dunia. Guru saya Ajahn Chah sangat suka membicarakan nilai kebajikan. Beliau memberi ceramah untuk penduduk desa selama berminggu-minggu mengenai hal ini. Anda akan mengira, Tuhan, beliau akan pasti akan bosan. Beliau tidak ingin membicarakan *nibbhana*, atau pencerahan, atau *Abhidharma* (psikologi Buddhis), semua jenis kondisi mental, tidak. Beliau menyukai nilai kebajikan. Beliau menyukai nilai kebajikan selayaknya orang menyukai pepohonan atau udara atau orang-orang yang dikasihi. Beliau hanya berpikir, hal itu adalah hal yang paling mengagumkan dan menakjubkan. Dan memang demikianlah, hal itu fantastis. Hal ini tidak dibicarakan dalam tradisi kita; kita telah melupakannya. Hal ini ada dalam Sepuluh Perintah Allah, dan ada di gereja-gereja. Jika kita menjaga Sepuluh Perintah Allah yang pertama, mungkin salah satu perintah untuk tidak membunuh, mungkin bahkan bukan *sila* Buddhis tentang tidak membunuh makhluk apa pun, tetapi hanya separuh *sila* untuk tidak membunuh manusia, betapa akan sangat luar biasa berbeda dunia jadinya. Dapatkah Anda membayangkan sebuah dunia di mana orang-orang tidak saling membunuh? Ini terdengar sangat mengerikan.

Maksud saya, kita tidak akan pergi dan membunuh seseorang, bukan? Akan tetapi, betapa akan berubahnya planet ini hanya karena separuh *sila* saja. Beliau menyukai nilai kebajikan karena hal-hal ini menakjubkan. Ini memiliki nilai kekuatan untuk merubah kita.

Mari kita lihat *sila* tradisional satu per satu. Yang pertama adalah tidak membunuh. Ini adalah sisi pengendalian. Ini berarti tanpa kebencian, tidak bertindak berdasarkan kebencian, tidak membunuh orang, tidak membunuh hewan, bahkan tidak membunuh makhluk kecil jika kita bisa menghindarinya. Seseorang berkata, "Baik, apa maksud dari hal itu, 'jika kita bisa menghindarinya?'" Anda harus mencari tahu. Tetapi hal ini berarti hidup dengan ringan di bumi, untuk memelihara semua hal yang ada di kehidupan di sekitar kita. Dalam banyak retreat, saya menggunakan kartun dari New Yorker tentang dua rusa yang ada di atas bukit, si pemburu ada di bawahnya, dan kedua rusa itu saling berbicara satu sama lain dan berkata, "Mengapa mereka tidak menguruskan gembalaan mereka sendiri?" Tidak ada masalah dengan para rusa, sejauh yang saya ketahui di dunia. Ada begitu banyak hal tetapi bukanlah rusa. Kita mendapatkan alasan-alasan dan kosep-konsep ini tentang hal itu.

Untuk tidak menyakiti, untuk tidak membunuh, pertamanya kita harus melihat kondisi pikiran kita. Dapatkan

Anda membunuh bahkan makhluk yang kecil, serangga, tanpa di sana ada kebencian? Ada kebencian, "Aku tidak menyukainya, mari kita menyingkirkannya." Ini adalah sebagian kecil dari hal tersebut. Akan tetapi prinsip atau hal tersebut adalah untuk mulai menghubungkan dan memelihara kehidupan dan melihat bahwa semua saling terkait, bahwa semua tidak terpisah. Untuk menahan diri dari membunuh berarti Anda harus melihat kondisi pikiran Anda. Jika Anda hampir akan membunuh bahkan sesuatu yang kecil, lihat dan perhatikan apakah ada pilihan lain, atau lihat dan perhatikan jika di sana tidak ada kebencian atau keengganan, hanya sedikit saja. Itu hanyalah sesuatu yang kecil, jadi tidaklah dibutuhkan usaha yang besar. Mulailah untuk mempelajari hati Anda dan pikiran Anda, dan lihat apa sebenarnya makna berhati-hati dengan perbuatan Anda.

Ini satu sisi, tidak membunuh. Sisi yang lain adalah pengembangan. Sisi negatifnya adalah untuk mengendalikan diri; sisi positifnya adalah pengembangan kasih dan menghormati semua kehidupan, melihat kesalingtergantungan. Kita membutuhkan serangga; kita membutuhkan makhluk laut; kita membutuhkan ebi, makhluk sangat kecil yang menyerupai udang yang ada milyaran di laut di dekat Antartika. Mereka memberi makan makhluk lain di laut. Hal ini memiliki efek penuh dalam

menjaga udara dan seluruh lingkungan dapat dinikmati oleh seluruh makhluk hidup. Kita membutuhkan lebah. Tanpa lebah bunga tidak akan terpolinasi, dan kita tidak bisa menikmati banyak makanan kita – dan tumbuhan dan pepohonan tidak akan bisa bereproduksi, dan planet ini akan gundul. Kita membutuhkan cacing tanah untuk mengemburkan tanah.

Suatu kali saya berada di sebuah konferensi di Menninger Foundation, dan di sana ada banyak psikolog yang membicarakan tentang memasang elektroda pada lama-lama Tibet dan apa yang bisa mereka pelajari dari hal itu, dan hal semacam itu. Salah satu orang yang ada dalam konferensi itu adalah seorang tukang obat dari India yang bernama Mad Bear dari suku Iroquois di New York, kebangsaan Iroquois. Ia berkata, "Kini giliran saya berbicara. Saya tidak ingin memberi tahu Anda tentang percobaan." Ia berkata, "Silakan ikuti saya, saya ingin berdoa." Dan semua psikiater dan psikolog dan peneliti berkata, "Sebuah doa, hah?"

Kami semua keluar dan kami berpegangan tangan di lapangan besar di Kansas dimana sejauh Anda memandang Anda tidak bisa melihat apa pun, hanyalah hamparan ladang. Sangatlah indah. Dan kami berpegangan tangan dalam lingkaran yang terdiri dari 40 orang. Dan ia mulai

melantunkan doa, dan kemudian ia memulai doa ini. Doa ini berlangsung selama 45 menit. Ia berkata:

“Pertama, saya ingin berterima kasih pada angin, saudara laki-laki dan perempuan kita di angin.” Ia membicarakan bagaimana angin datang dan membersihkan udara, dan menggerakkan awan, dan memberi kita oksigen yang segar dan terasa manis dan udara untuk bernafas, dan betapa indahnya angin, bagaimana ia menyentuh kulit kita dan membuat kita merasa lebih hidup, dan ia membuat dedaunan dan pepohonan bergerak, bagaimana ia membawa hujan pada musimnya, dan membawanya pergi ketika sudah selesai musimnya.

Kemudian ia berterima kasih pada awan. Ia menghabiskan lima menit berterima kasih pada awan, memberkati awan-awan. Anda melihat ke atas dan Anda akan melihat awan-awan ini, dan anda mengembangkan relasi yang menyenangkan dengan awan-awan. Kemudian ia berterima kasih pada gandum dan tanaman yang tumbuh, ia berterima kasih pada matahari, dan ia berterima kasih pada bumi, dan ia berterima kasih pada cacing tanah. Ia menghabiskan sekitar tiga menit untuk cacing tanah. Ia berkata, “Rasakanlah mereka dibawah kaki Anda, untuk semua hal yang mereka lakukan untuk membuat hidup kita dimungkinkan. Hidup kita ini bagaimanapun terhubung

dengan semua cacing tanah.”

Ketika ia selesai, apa yang saya sadari adalah bahwa doa pria itu adalah meditasi kesadaran yang paling indah. Kami berdiri di lapangan, dan merasakan angin, merasakan panasnya matahari, merasakan kaki kami di bumi dan di tanah. Anda tidak bisa tidak melihat bahwa Anda terhubung. Kita semacam melupakan hal ini di Highway 101, Anda tahu, memang demikianlah kita.

Dari rasa keterhubungan ini secara natural datanglah welas asih, kasih, ekologi, bukan karena Anda harus menjadi ekologis, tetapi karena Anda tidak ingin melukai diri Anda; Anda tidak ingin melukai semua hal yang berkontribusi pada planet ini. Seperti astronot yang melihat kembali dari bulan dan melihat bulatan kecil seukuran jempol sejauh lengan – berwarna biru, sungguhlah rapuh, dan sangatlah kecil, ia memiliki lapisan kecil kehidupan di atasnya, 8000 mil bebatuan, dan mungkin enam atau dua belas atau lima belas kaki kehidupan. Hal ini bagaikan lapisan tipis ganggang hijau di permukaan bumi, dan hal ini sangatlah berharga.

Sila tidak membunuh adalah baik tidak untuk membunuh dan juga untuk merasakan, untuk berhubungan dengan kehidupan di sekitar kita, dengan *gaia*, fakta bahwa bumi ini hidup, dan kita ini adalah bagian dari pergerakan itu.

Yang selanjutnya adalah untuk tidak mencuri. Hal yang sama. Hal ini adalah pengendalian. Jika tidak membunuh adalah pengendalian diri dari tidak menyakiti lewat kebencian, tidak mencuri adalah tidak serakah. Ada tidak membenci, kini ada tidak serakah, tidak mengingini atau menggenggam. Janganlah mengambil apa yang tidak diberikan untukmu. Pernahkah Anda mencobanya? Kita semua telah mencobanya. Saya sering mencuri saat saya masih muda. Saya mencuri sangat banyak, bahkan tidak begitu muda, saat sekolah menengah atas dan kuliah. Saya pikir menyenangkan untuk melihat saya bisa lolos dengan apa. Saya sebenarnya jauh lebih buruk dari itu. Hal itu bukanlah apa pun. Sungguh. Saya bukanlah pembangkang yang sangat buruk, tetapi saya termasuk medium, saya dahulu adalah pembangkang kelas menengah. Dalam beberapa hal mereka lebih buruk karena mereka hanya punya sedikit alasan untuk itu. Kita semua pernah melakukannya di satu titik, mengambil apa yang tidak diberikan, mencurangi ini dan itu. Saya bahkan tidak akan menjelaskan apakah yang dimaksud "ini" atau "itu".

Apa yang terjadi pada pikiran Anda pada saat Anda melakukannya? Hal itu membawa kerumitan, ketakutan, paranoia, dan kekhawatiran. Hal ini adalah salah satu keindahan dari nilai kebajikan; ia menghapus ketakutan,

paranoia, dan kerumitan. Penimbunan dan peperangan, dan semua hal ini terjadi karena kita takut kita tidak cukup memiliki.

Maka sekali lagi, tidak mencuri, pada satu sisi sebagai pengendalian, berarti untuk melihat dalam hati, dan melihat apa yang ada di sana – pada saat dimana hal itu sungguh bukanlah milik Anda – atau dimana Anda mencurangi sesuatu, dan lihat apa pengaruhnya pada hati dan pikiran Anda, bukan karena hal ini buruk – Anda dapat melakukan apa pun yang Anda sukai di dunia ini – tetapi karena hal-hal ini adalah hukum kebahagiaan, dan inilah bagaimana mereka bekerja. Telitilah sendiri. Hal ini juga memiliki sisi positif dari pengembangan, untuk mengembangkan kepekaan terhadap sumber daya yang kita gunakan bersama, bukan hanya untuk tidak mengambil apa yang tidak diberikan, tetapi untuk melihat bahwa dunia ini sangat terbatas, dan ada lima milyar manusia dan banyak hewan, dan untuk menjaga sumber daya yang kita gunakan; mereka terbatas.

Seseorang mengajarkan saya latihan berbaring di bumi di malam hari, dan melihat ke atas ke bintang-bintang di malam yang cerah, dan kemudian melakukan hal sebaliknya. Anda berbaring di atas rumput atau sesuatu, dan Anda mengajak diri Anda membayangkan bahwa Anda

sedang berada di bawah bumi bukan berbaring di atas bumi, dan bahwa bumi adalah magnet yang besar yang menyedot Anda kepadanya, dan Anda sedang menatap ke bawah ke ruang angkasa dan ke bintang-bintang. Ini adalah pembalikan yang menyenangkan karena memberi Anda rasa dari ketakterbatasan kedalaman ruang angkasa dan semua planet dan benda-benda, dan entah bagaimana karena kemurahan gaya gravitasi, Anda menempel di sini, dan Anda tidak jatuh; Oleh karena itu, untuk mengembangkan, adalah tanggung jawab terhadap planet ini yang kita tempeli, dan bahwa kita adalah bagian dari planet.

Bayangkan jika Anda berjalan melewati kota atau berjalan di halaman Anda, atau dimana pun Anda, sebagai seorang perawat, sebagai seorang tukang kebun, dan kemudian Anda memperluasnya, dari tempat yang Anda sukai ke Bay Area, atau ke negara bagian, atau ke negara ini, atau ke planet; bahwa Anda adalah seorang penjaga atau perawat dari bumi kita tercinta. Sungguh cara yang luar biasa untuk berjalan di bumi. Ini berarti, jika Anda menemui sesuatu di tengah jalan, bahkan jika bukan di jalur Anda, adalah hal yang baik untuk mengambilnya, menyingkirkannya, karena Anda menyayangi bumi; bukan karena Anda harus, tetapi karena hal ini membawa kebahagiaan.

Juga, hal ini berarti untuk berkembang dalam ketidaktamakan, dalam tidak mencuri, *Dhamma*, atau memberi. Ada tiga level tradisional dari memberi: memberi secara miskin, dimana Anda memberi beberapa; Ini adalah salah satu jalan untuk berlatih dan hal ini baik. Jika Anda memberikan apa pun, itu adalah baik, karena apa yang dimaksud dengan "memberi" adalah Anda berlatih menjadi bebas, karena toh Anda tidak memilikinya juga. Ketika Anda mati, Anda meninggalkan lebih banyak hal yang bisa Anda bayangkan Anda bisa tinggalkan sebelumnya. Anda adalah akuntan di perusahaan ini. Anda dapat kesempatan untuk menghitung sementara dan kemudian semua itu diambil dari Anda. Pemberian secara miskin – Anda memberi dengan enggan. "Saya pikir saya tidak akan memakai ini. Mungkin saya harus menaruhnya di gudang. Tidak, sebaiknya saya harus berikan pada *Goodwill* (organisasi kebaikan)," dan Anda memberikannya dan rasanya menyenangkan. Dan pemberian yang ramah adalah setelah Anda berlatih atau hal ini datang pada Anda, dan Anda memberikan hal-hal yang Anda sukai untuk orang-orang seperti mereka adalah saudara laki-laki atau saudara perempuan Anda. "Ini, mari kita berbagi ini," dan ini akan terasa lebih menyenangkan; ini menakjubkan. Dan pemberian seperti raja atau ratu adalah ketika Anda telah sungguh belajar menikmati kebahagiaan orang lain ketika

Anda memberikan barang-barang Anda, uang Anda, cinta Anda, waktu Anda, tenaga Anda, karena hal ini luar biasa. Anda memberikan yang terbaik, bukan karena Anda harus, tetapi hanya karena ini membawa rasa kebebasan dan kebahagiaan.

Penduduk desa dimana saya tinggal sebagai bhikkhu memahami hal ini, meski terkadang. Saya dulu sering merasa aneh karena saya tinggal di dalam sebuah biara hutan-goat kecil dimana orang-orang sangat miskin. Di musim kering ada beras, dan dedaunan pepohonan, dan kari daging kelelawar, dan apa un yang mereka bisa dapatkan untuk memberi makan diri mereka di musim kering. Dan di sini saya sebagai orang Amerika yang kaya, karena kita semua kaya menurut standard mereka, berpenghasilan 100 dolar sethaun atau semacam itu. Dan mereka memberi saya makanan. Awalnya saya berpikir, "Ini sungguhlah luar biasa; saya tidak bisa melakukan ini; saya tidak bisa mengambil makanan mereka." Dan saya memikirkan hal itu, dan berbicara dengan orang-orang mengenai hal itu, dan menyadari bagi mereka hal itu sungguhlah merupakan hak istimewa. Mereka berkata ketika Anda datang di pagi hari dengan mangkuk Anda, "Kami sungguh menghargai dan menghormati apa yang Anda wakili sebagai seorang bhikkhu, sebagai seorang biarawati, sebagai seorang meditator, sebagai seorang

yang mencoba mengembangkan kemurnian hati dan kesadaran; sehingga kami ingin memberikan sedikit apa yang kami punya kepada Anda untuk mendukung apa yang Anda lakukan, karena kami menginginkan hal itu di dunia kami, dan di masyarakat kami, dan di kehidupan kami." Hal ini sungguhlah menyentuh.

Saya akan membacakan sepenggal cerita malam ini dari Dongeng tentang Biara Ajaib oleh seorang biarawan Trappist yang adalah seorang teman dan seorang guru yang luar biasa. Cerita ini disebut Mutiara yang Sangat Berharga:

*la bertanya padaku apa yang aku cari,
"Sejujurnya," aku berkata, "Aku mencari mutiara yang
sangat berharga."*

*la memasukkan tangan ke kantongnya dan
Mengambilnya keluar dan memberikannya kepadaku.
Hanya seperti itu.*

Aku tercengang.

*Lalu aku memprotes,
"Kamu tidak ingin memberikannya untukku. Bukankan
kamu ingin menyimpannya untuk dirimu sendiri?
Tetapi, tetapi - "Ketika saya meneruskan hal ini,
ia akhirnya berkata, "Lihat, apakah lebih baik memiliki
mutiara yang sangat berharga atau memberikannya?"*

Baik, kini aku memilikinya.

Aku tidak memberi tahu siapa pun.

Untuk beberapa orang hal ini hanya akan menjadi ketidakpercayaan dan tertawaan.

“Kamu memiliki mutiara yang sangat berharga?”

Orang lain mungkin akan iri karena seseorang mungkin mencurinya.

Ya, aku memang memilikinya tetapi ada sebuah pertanyaan

yang terus menerus kembali,

“Apakah lebih baik memilikinya atau memberikannya?”

Berapa lama pertanyaan itu akan merampas kebahagiaanku?

Tidak membunuh, tidak mencuri, yang dikatakan mengembangkan sikap hormat terhadap kehidupan, memelihara, dan kemurahan hati dengan apa yang kita dapatkan dan yang akan hilang juga pada akhirnya. Pernahkah Anda memberikan sesuatu dan kemudian sebagian besar menyesalinya kemudian? Anda lupa Anda bahkan memilkinya. Anda melakukannya!

Pengendalian diri dari tindakan asusila adalah konsep ketiga. Sekali lagi, hal ini tidak tamak, tidak melukai. Jangan berperilaku seksual dengan cara-cara dimana Anda melukai orang. Ini sangatlah gamblang. Secara

tradisional, hal ini berarti perselingkuhan atau berzina, inces atau perbuatan seksual dengan anak di bawah umur. Karena sebagian besar di masyarakat kita sudah tidak lagi diketahui siapa yang sudah menikah. Ini berarti bahwa kita harus memperhatikan tindakan seksual kita dan tidak melakukannya dimana hal itu akan melukai orang lain. Sesederhana itu. Dari menyakiti menjadi tidak menyakiti. Mengapa kita menyakiti? Karena kita sendiri terluka, dari keserakahan diri kita, dari kebutuhan kita. Ketika Anda melihat, hal itu berasal dari rasa sakit.

Ada sisi positif yang bisa dikembangkan dalam hal ini. Tidak hanya tidak menyakiti karena seksualitas adalah kekuatan yang sangat besar. Siapa di ruangan ini yang belum pernah menjadi seorang idiot dalam seksualitas sesekali dalam hidup mereka? Apakah ada seseorang yang berani berbicara? Dan siapa di dalam ruangan ini yang belum pernah mengalami tersakiti atau ketakutan oleh seksualitas? Hal ini sangatlah kuat. Karena itulah ada *sila* mengenai hal ini. Kita bisa mengembangkan sisi positif yang adalah seksualitas untuk perumah tangga, bukan untuk petapa, atau bhikkhu, atau biarawati. Seksualitas bisa dikaitkan di satu sisi dengan kompulsi, menggenggam, ketamakan, dan ketakutan. Anda tahu yang seperti itu? Di sisi lain, sebagai energi yang netral, seksualitas dapat dikaitkan dengan cinta, dengan kelembutan, dengan

persatuan, dengan kedekatan, dengan kesadaran yang bertumbuh. Sehingga kita bisa untuk memulai mengembangkan ekspresi kelemahlembutan.

Mengapa seks sangatlah kuat? Seks itu sangat kuat; Anda tahu itu, bukan? Mengapa? Ya, salah satu alasan adalah bahwa ia sangatlah dekat dengan kelahiran dan kematian. Kelahiran datang darinya. Mereka menyebut "orgasme" kematian dalam bahasa Perancis, "petit mal" – kematian kecil. Hal ini kuat karena ia dekat dengan keberadaan biologis kita, inkarnasi kita. Hal ini juga kuat karena persatuan atau penyerahan. Ini adalah satu dari sedikit tempat di hidup ini dimana ada *samadhi* yang alami, dimana pikiran menjadi menyatu, dan hal ini sangatlah fantastis – tidak setiap waktu, Anda tahu bagaimana seks itu, tetapi terkadang. Ketika Anda berhenti berpikir dan Anda berada di sana, rasanya seperti segala sesuatu menyatu, tubuh, hati, pikiran, dan ada rasa persatuan, sebuah kesatuan, dan kemudian ada transendensi atau melampaui diri sendiri, sebuah kepasrahan, menyentuh sesuatu yang lebih besar dari diri Anda, kehilangan penjara "aku, diriku, milikku," dan hal ini fantastis.

Maka kita kemudian menginginkannya dan sayangnya kita masuk dalam kemelekatan dan ketamakan. Ia kuat, dan untuk alasan yang bagus. Saya menulis sebuah artikel

tentang hal itu yang berjudul, "Apakah guru (pertapa) memiliki kehidupan seksual yang normal?" dan semoga artikel itu akan keluar di musim gugur ini. Artikel itu berisi tentang seksualitas dari guru (pertapa), guru dan murid di banyak bidang spiritualitas di Barat. Saya tidak akan banyak membicarakannya malam ini.

Ada keseimbangan di antara kesenangan dan penekanan. Di satu sisi, Anda menyalakan TV dan dikatakan, "Kesenangan, kesenangan, itu akan membuat Anda senang." Anda telah mencobanya. Hal itu tidak berlaku demikian karena Anda memperolehnya dan hal itu justru menguatkan ketamakan Anda. Atau di sisi lain, supresi/ represi dikombinasikan. Sehingga seksualitas dapat menyebabkan rasa sakit atau hal itu dapat dikaitkan dengan kesadaran dan cinta, dan hal ini sangatlah kuat.

Sila selanjutnya dari empat *sila* tradisional yang akan kita bahas malam ini adalah obat-obatan dan candu dan alkohol; *sila* yang berbeda. Sekali lagi, ini merupakan sisi penahanan. Tidak membunuh adalah tidak benci; tidak mencui adalah tidak tamak; tanpa obat atau candu hingga berlebih berarti tidak delusi. Ketamakan, kebencian dan delusi, ketiga akar dari penderitaan kita; menggenggam, kebencian, dan tidak melihat dengan jelas. Hal ini berarti janganlah mengkonsumsi zat-zat candu atau obat atau

alkohol hingga pada poin dimana Anda menjadi lalai, di mana Anda kehilangan kesadaran Anda. Kesadaran sungguhlah berharga dan sangat sulit diperoleh. Jika ada dari Anda yang telah mengikuti retreat, Anda tahu betapa sulitnya untuk mendapatkan beberapa saat kesadaran. Sangatlah berharga untuk hidup di waktu kini, untuk menjadi hidup. Hal ini bukan berarti bahwa Anda tidak boleh meminum segelas anggur atau apa pun, tetapi hal ini berarti memberikan perhatian, jangan melukai diri Anda sendiri atau hal-hal di sekitar Anda melalui kesenangan dengan cara yang menuju pada ketidak-hati-hatian atau kelalaian atau hilangnya kesadaran.

Itu merupakan sisi negatif. Sisi positifnya adalah sebaliknya, kita bisa menemukan cara-cara untuk mengembangkan benih kesadaran dan sensitivitas yang lebih besar. Lihatlah dalam hidup Anda pada apa yang membuat Anda lebih sadar. Dari pada menjadi lebih tidak sadar, dari pada melarikan diri atau mendelusi diri, apa yang membuat Anda berhadapan langsung dengan kehidupan dan membangunkan Anda – Kembangkanlah hal itu.

Kualitas nilai kebajikan ini – saya membahas kebanyakan dalam bahasa *sila* karena mereka semua adalah prinsip-prinsip dasar – berarti pengendalian ketamakan, kebencian dan delusi kita, tidak menyakiti makhluk, dan tidak

mengambil apa yang bukan milik kita, dan berhati-hati dengan kehidupan seksual dan minuman keras. Ini adalah satu sisi. Dan ini berarti mengembangkan lawan dari ketamakan, kebencian dan delusi, yang adalah cinta kasih, kemurahan hati dan kesadaran. Lawan dari ketamakan adalah kemurahan hati; lawan dari kebencian adalah cinta kasih; lawan dari delusi adalah kesadaran.

Hal-hal ini disebut dengan "latihan *sila*" dalam bahasa Sanskerta. "Saya berlatih *sila* tidak membunuh. Saya akan mencobanya; Saya akan berusaha melaksanakannya. Saya berlatih *sila* tidak menyakiti." Dan apabila Anda belajar untuk melakukan ini, jika Anda berlatih dengan mereka, mereka akan mengajarkan Anda hal yang banyak sekali tentang pikiran Anda dan hati Anda sendiri. Jika Anda memperhatikan mereka, mereka menyediakan kekuatan yang sangat besar dalam kehidupan Anda. Hampir tidak ada kekuatan seperti kekuatan seseorang yang bijak. Bagaikan batu yang berdiri tegak diterpa angin saat akhir kerajaan Romawi. Ini terkadang terasa seperti masyarakat yang kita tinggali. Seperti batu, dan batu yang menakjubkan; dan merupakan tempat yang sangat indah untuk beristirahat.

Ada nilai kebajikan dari berlatih *sila*, dari pengendalian dan pengembangan, dan kemudian mereka mengarah

pada keteguhan atau kekuatan batin, dan kemudian mengarah menuju ke tingkat ketiga yang disebut *abhisila*, atau kebajikan tertinggi. Ini adalah kebajikan alami. Anda berlatih dengannya, mempraktikkannya, Anda dapat merasakan kekuatannya, dan mengapa Anda ingin melukai, dan bagaimana ia bekerja, dan apa artinya hidup dengan cara yang benar dimana Anda tidak menyakiti. Perlahan-lahan pemahaman ini meresap ke dalam pikiran dan hati sehingga ia menjadi bagian dari diri Anda, kemudian Anda tidak berpikir, "Saya tidak akan menyakiti," atau "Saya tidak akan melakukan ini," atau "Saya akan berhati-hati dengan itu," tetapi Anda merasa terhubung dengan kehidupan di dunia melalui kebijaksanaan, melalui penglihatan jernih bahwa kita tidaklah terpisah, kita bukanlah individual. Ini hanyalah penyamaran; ini adalah drama kesadaran; ini adalah fiksi. Anda merawat planet dan makhluk hidup dan hewan bagaikan taman Anda sendiri. Sungguh cara yang menakjubkan untuk berhubungan dengan hal itu.

Anda tahu, hati kita itu baik. Meskipun di sana ada banyak ketamakan, kebencian dan delusi, akar dasar mereka adalah kebaikan, adalah cinta. Mungkin itulah cinta, dari mana kita diciptakan. Tetapi kita lupa untuk melihat, dan kita lupa bertanya, sehingga kita terjebak dalam putaran kesibukan dalam kehidupan kita, dan kita melanggar *sila* atau ita terjebak dalam lingkaran kebiasaan.

Setiap minggu kita telah berusaha dengan latihan yang berbeda. Latihan untuk minggu ini adalah memperhatikan ketika Anda hendak melanggar *sila* dalam hal sekecil apa pun, dari menyakiti makhluk, tidak berhati-hati dengan lingkungan sekitar, atau mencurangi, mengambil apa yang bukan milik Anda, atau seksualitas Anda, atau zat-zat candu, atau hal lain semacam itu, dan lihat dan cek apa yang ada di sana yang mendasarinya. Anda mungkin akan melihat ketamakan, atau kebencian, atau rasa takut. Dan kemudian perhatikan untuk melihat jika di sana ada rasa sakit. Perhatikan untuk melihat jika ada rasa sakit dalam diri Anda yang coba Anda hindari dengan melakukan sesuatu yang lain.

Inilah arti sesungguhnya dari kebesaran hati yang diajarkan oleh praktik spiritual dan menuntut kita, sebuah hati yang bahkan dapat terbuka terhadap rasa sakit itu, yang tidak mengatakan seperti sebuah acara TV di Marin Country, "Aku menginginkan semuanya sekarang," dan bertingkah atas ketamakan, kebencian, dan delusi, tetapi mengenali, "Aku berada di dalam semua itu sekarang, dan semua itu adalah bagian dari diriku," maka bukannya menggenggam, ia duduk dan terbuka dan berkata, "Rasa sakit adalah bagian dariku, dan kenikmatan, dan semua kehidupan adalah bagian dariku. Dan aku bisa merasakan rasa sakit dan aku bisa merasakan kebahagiaan dan

cinta dan welas asih dan terluka.” Jika Anda bisa terbuka terhadap semua ini dalam hati Anda, Anda tidak akan pernah perlu melanggar *sila*.

Pelajarilah ini dalam minggu ini, dan perhatikan kapan hal itu akan terjadi dan jika di sana ada rasa sakit. Dan jika Anda membuka hati Anda dengan cara demikian, muncullah semacam kesadaran yang tenang, kelemahlembutan yang nyata. Ini adalah jembatan menuju keterhubungan kita dengan seluruh kehidupan di sekitar kita.

Saya bacakan Anda sebuah cerita terakhir, lagi-lagi dari *Dongeng tentang Biara Ajaib*: Yang disebut dengan Kunjungan Sang Buddha.

*Mengapa saya mengunjungi biara yang ajaib ini?
Ya, saya sendiri adalah seorang bhikkhu,
dan hal yang paling aneh terjadi di biara saya ini.
Kami mendapatkan kunjungan dari Sang Buddha.
Kami mempersiapkan hal itu dan memberi Beliau
penyambutan yang sangat hangat dan khidmat.
Beliau berdiam semalam, tetapi menghilang
sangat dini di pagi hari.*

*Ketika para bhikkhu bangun mereka menemukan
Tulisan ditembok di seluruh tembok biara.
Bayangkan!*

*Dan apakah anda tahu apa yang Beliau tulis?
Satu kata. “Remeh, remeh, remeh, remeh”
diseluruh tembok biara kami.*

*Kami menjadi sangat marah.
Tetapi kemudian ketika saya telah tenang,
Saya melihat-lihat dan menyadari, “Yup, memang
benar.”
Begitu banyak yang saya lihat adalah remeh, dan yang
banyak saya dengar juga.
Tetapi yang lebih buruknya, ketika saya menutup mata
saya,
semua yang didalam batin adalah remeh.*

*Selama beberapa minggu ini adalah pengalaman saya,
dan usaha saya untuk memperbaikinya justru
membuatnya semakin parah.
Saya tinggalkan biara saya dan menuju ke biara ajaib.*

*Biarawan di sana mengajak saya berkeliling.
Pertama, aula tertawa.
Segala sesuatu berkata api tertawa,
benda besar dan kecil, saklral, khidmat, ringan, hanya
tawa di sana.
Sungguh ruangan yang menakjubkan.*

*Selanjutnya, ruangan kesedihan, inti sebenarnya dari air mata kepahitan,
yang berasal dari ibu yang berduka, orang kesepian,
orang depresi, hanya kesedihan di sini.*

*Kini, aula kata-kata, kata demi kata terucap,
dan tertulis terpisah sendiri mereka memiliki makna,
tetapi bersamaan menjadi kebingungan penuh.
“Kata, lata,” saya berkeluh, “Hentikan, hentikan,”
tetapi saya hanya menambahi kata demi kata.*

*Selanjutnya, aula besar keheningan.
Di sini tidak ada ruang dan waktu.*

*Biarawan itu akhirnya membawa saya menuju Aula
Harta Karun.
“Ambillah apa pun yang anda mau,” ia berbisik.
Saya memilih hati Yesus, dan dengan
itu saya kembali menuju ke biara saya sendiri.*

Hati Yesus atau hati kita sendiri; untuk bangun, akar, dasar dari latihan kita, adalah tidak menyakiti ini, adalah belajar untuk melihat ke dalam dan menghubungkan diri kita dengan kehidupan. Ini adalah kata-kata yang banyak, langkah keempat dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.



BAB 5.

PENGHIDUPAN BENAR

Akhirnya, langkah ketiga dari nilai kebajikan adalah Penghidupan Benar. Apa yang menarik adalah bahwa nilai kebajikan sangat jarang dibicarakan di dalam budaya kita, di dalam budaya modern California kita, karena ini era Victorian dan kuno dan menekan; tidak perlu salah satu dari hal-hal tersebut.

Kebajikan berada di tingkat latihan. Berlatih untuk berbicara, untuk bertindak, dalam kehidupan seksual kita, dalam kehidupan bisnis kita, dalam kehidupan keluarga kita – untuk berlatih bertindak lebih sadar, lebih penuh perhatian, lebih penuh cinta kasih. Dan ini membutuhkan latihan. Dan ini juga, secara cukup menakjubkan, adalah ekspresi dari kesadaran kita, sebagai dasar dari kesadaran kita. Anda tidak bisa sadar jika Anda terlibat dalam pembunuhan, kebohongan atau pencurian. Bahkan dalam tingkat yang lebih tak kentara dari itu, sangatlah susah untuk memperhatikan. Pikiran Anda terjebak, sibuk, dan

paranoid. Maka ini merupakan dasar untuk pikiran yang jernih, dan latihan untuk mencapainya adalah dasar untuk menjadi lebih penuh perhatian. Tetapi jauh lebih indah, ini adalah ekspresi dari hati yang tersadarkan dan pikiran yang tersadarkan.

Apa itu Penghidupan Benar? Saya akan menjelaskan beberapa hal tentang ini tanpa sepenuhnya mengartikannya. Saya akan mengatakan banyak hal. Hal-hal ini adalah ajaran tradisional dan beberapa asosiasi modern, dan kemudian mungkin kita bisa mengambil sedikit waktu untuk berdiskusi, terutama jika saya bisa melakukan ini semua dalam waktu yang wajar.

Saya ingat menghadiri sebuah konferensi akhir-akhir ini dengan Pendeta Cecil Williams. Saya tidak tahu apakah dari Anda ada yang sudah pernah melihatnya di TV tetapi dia hebat. Ia adalah seorang pendeta berkulit hitam dari Gereja Glide Memorial di San Fransisko, yang telah melakukan berbagai macam proyek yang sangat luar biasa di masyarakat dan di negara selama bertahun-tahun. Ia bangkit dan berbicara. Hal-hal tidak keluar dari kepalanya. Ia berbicara dengan gaya yang mampu dilakukan oleh pendeta kulit hitam, sebagian melalui budaya yang mengijinkannya atau yang mengandungnya, tetapi suaranya datang dari tempat yang sungguh dalam, dan ia berkata ke orang-orang, "Apa yang perlu Anda

pelajari adalah untuk belajar tentang cinta kasih.” Ia menyampaikannya sedemikian rupa dengan cara yang penuh kuasa. Ia berkata, “Apa yang saya bicarakan adalah bukan tentang cinta yang Anda dapatkan, tetapi seberapa banyak cinta yang Anda berikan.” Ia mengatakan hal ini secara berulang-ulang dalam ceramahnya selayaknya bagaimana seorang penceramah, dan itu sangatlah indah. Ia terus menerus mengatakannya dalam berbagai cara. “Bukan seberapa banyak cinta yang Anda dapat; seberapa banyak cinta yang Anda berikan.”

Saya bisa saja menghentikan ceramah saya sekarang. Sungguh hal ini sangat indah.

Apa itu Penghidupan Benar? Penghidupan Benar, seperti aspek lainnya dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, adalah sebuah jalan untuk menjadi lebih bahagia di dalam hidup kita dan untuk menjadi tercerahkan atau tersadarkan. Ada lima aspek.

Yang pertama adalah tidak menyakiti. Tidak menyakiti secara tradisional berarti tidak mengambil penghidupan yang melibatkan persenjataan, atau eksploitasi, atau obat-obatan, atau hal-hal yang menyakiti orang lain. Tidak ada banyak yang bisa dikatakan lagi mengenai hal ini. Anda dapat memperhatikan dalam kehidupan Anda dan perhatikan masyarakat di sekitar Anda. Jika Anda

tidak melakukannya, sangat bagus; dan jika Anda melihat orang lain melakukannya, dan ada jalan dimana Anda dapat membantu untuk mencegahnya, lakukanlah. Hal ini cukuplah sederhana. Inilah tidak menyakit.

Bagian kedua dari Penghidupan Benar adalah kebahagiaan yang pantas. Ada sebuah sutta dari Sang Buddha yang membahas tentang kebahagiaan yang pantas dalam Penghidupan Benar; Pertama adalah "kepemilikan". Penting untuk memiliki sebuah usaha atau karir. Bahkan ketika Anda mengubahnya lima kali dalam hidup Anda, tidaklah masalah. Tetapi untuk bisa merasa layak tentang diri Anda, sungguhlah penting dan bermanfaat – saya tidak peduli seberapa banyak uang yang Anda miliki atau apa yang harus Anda lakukan atau tidak lakukan – untuk bagaimana berkontribusi terhadap masyarakat, karena Anda tidak bahagia jika Anda tidak berkontribusi. Maka untuk menemukan sebuah usaha atau penghidupan atau sebuah karir; mungkin Anda menekuninya selama beberapa waktu dan kemudian Anda merubahnya. Ada kebahagiaan atau kesenangan dalam memiliki sebuah karir atau pekerjaan yang Anda dapat lakukan. Dan jika Anda belum menemukannya, ini adalah bagian yang sungguh penting dalam praktik spiritual untuk mencarinya. Bukan berarti hal ini akan menjadi sesuatu yang besar dan spesial.

Ada sebuah mitos di negara kita yang salah. Ia memberitahu Anda bahwa Anda dapat memiliki pekerjaan apa pun yang Anda inginkan; siapa pun yang besar di sini dapat menjadi presiden – Tuhan memaafkan Anda – dan bahwa Anda akan menemukan pekerjaan yang tepat dan ini akan membuat Anda bahagia, pekerjaan yang sempurna untuk Anda, dimana kreatifitas Anda dan semua talenta Anda digunakan, dan seterusnya. Ini adalah mitos Amerika yang sama seperti mitos tentang relasi yang sempurna. Saya tidak tahu seberapa banyak dari Anda yang masih mencarinya. Apakah ada yang masih belum mendapatkannya? Baik, Anda mendapatkannya. Hal ini berlaku untuk pekerjaan pula; tidak ada pekerjaan yang sempurna. Saya dulu memiliki pekerjaan yang sempurna, mengelilingi dunia ke tempat-tempat mewah, mendapatkan pelayanan dan penghormatan, berhubungan dengan orang-orang dalam isu mengenai *Dhamma* dan meditasi, duduk bersama. Itu sungguhlah menakjubkan. Saya terkadang lelah. Orang-orang datang dan mereka menelepon saya di tengah malam. Ada hal-hal yang saya tidak sukai tentang hal itu. Dan juga bagian saya tidak dapat memiliki rumah dan saya tidak menetap hingga baru-baru ini. Maka saya menyerah untuk mengajar dengan cara lain karena hal itu tidaklah sesempurna yang saya bayangkan. Nampaknya sempurna. Itu dulu sangat menakjubkan.

Tidak ada hubungan yang sempurna dan tidak ada pekerjaan yang sempurna. Carilah satu, atau sesuatu, dan sungguh-sungguh berikan diri Anda sepenuhnya untuk menekuninya; itulah kebahagiaan. Kedua, ada kebahagiaan dalam menghasilkan dari pekerjaan, yang pada dasarnya untuk menghasilkan uang. Baik menghasilkan barang-barang atau pelayanan untuk orang lain, yang kita akan capai, tetapi juga dalam memiliki hal-hal dan menggunakannya. Dan sebagai perumah tangga, uang itu dibutuhkan, dan hal ini wajar, dan ini adalah bagian dari dhamma kita, cara kita berada di dunia ini. Dan untuk memiliki sebuah karir atau untuk menemukan sebuah cara untuk bekerja, bahkan jika itu merupakan karir Anda selama setahun atau beberapa tahun, dan kemudian Anda menggunakannya untuk membangun sebuah rumah atau untuk menciptakan kondisi finansial yang layak untuk Anda, adalah sangat baik; sungguhlah luar biasa.

Dan juga, dalam hal menjadi bahagia, ada jangkauan luas dalam "memakai". Hal ini dapat berarti memaai dengan cara yang sederhana atau dapat memakai dengan cara yang lebih mewah. Anda tidaklah begitu bahagia jika ini dilandaskan pada banyak kesenangan duniawi. Bukan berarti Anda tidak boleh melakukannya, Anda dipersilakan mencobanya, tetapi orang-orang yang saya kenal yang telah mencobanya untuk beberapa waktu menemukan

bahwa hal ini tidaklah begitu memuaskan. Maka ada kebahagiaan dalam memiliki sebuah karir dan pekerjaan, dan dalam menghasilkan dan menggunakan hal-hal yang datang darinya, termasuk uang.

Kebahagiaan ketiga adalah untuk terbebas dari hutang. Ini adalah hal yang baik untuk negara kita, bukankah begitu? Lucunya, hal ini dikatakan 2500 tahun yang lalu. Hal ini nampaknya masih tetap benar karena Anda cemas dan khawatir, dan Anda kesulitan, dan hal ini berkaitan dengan kepuasan. Cek jika Anda bisa belajar secara mendasar atau pada dasarnya untuk hidup sesuai dengan kemampuan Anda.

Saya hanya akan membabarkan tentang Penghidupan Benar. Anda dapat melakukan apa yang Anda mau. Ini bukanlah perintah atau semacamnya; ini adalah saran. Dikatakan, "Bangunlah dalam area yang berbeda dalam kehidupan Anda; bahwa Anda lebih bahagia jika Anda hidup sesuai dengan kemampuan Anda, dan orang-orang yang tidak, menemukan dirinya tidak bahagia.

Sejujurnya, jika Anda sudah pernah tinggal di negara berkembang atau dalam situasi sederhana selama beberapa waktu, Anda menemukan Anda tidak membutuhkan seperempat dari apa yang Anda kira Anda perlukan untuk bahagia. Anda dapat hidup dengan jauh

lebih sedikit dari yang Anda kira. Dan Anda dapat menjadi sebahagia melihat matahari terbenam atau berjalan-jalan sembari menikmati keluar malam yang mewah di kota karena Anda tahu bagaimana untuk berhubungan dengan hal-hal ini.

Kebahagiaan ketiga adalah kebebasan dari hutang, "memiliki dan menggunakan," dan yang keempat adalah terbebas dari tuduhan atau kesalahan dalam penghidupan Anda, dari pekerjaan Anda, bahwa Anda tidak melakukannya untuk menyenangkan dunia di sekitar Anda atau karena apa yang akan orang pikirkan, tetapi Anda membuatnya muncul dari dalam diri Anda; bahwa apa yang Anda pilih, dan dari mana tindakan Anda berasal, bukanlah berasal dari bagaimana mereka terlihat, karena setelah beberapa saat Anda terjebak dalam hal ini, dan Anda masuk dalam kesakitan dan penderitaan, tetapi bahwa Anda mulai untuk merujuk ke dalam batin untuk apa yang berharga dan apa yang Anda pedulikan, dan hal ini mempengaruhi penghidupan Anda dan pekerjaan Anda.

Aspek ketiga dari Penghidupan Benar adalah pertumbuhan dan kesadaran; bahwa Anda dapat menggunakan penghidupan Anda untuk bertumbuh dalam kesadaran.

Anda tahu, ini sangatlah menarik. Kita menjadi sangat teridentifikasi dengan pekerjaan kita di negara ini. Kita

bertemu seseorang dan hal pertama yang kita tanyakan adalah: "Apa pekerjaan Anda?" Inilah yang ingin kita ketahui tentang seseorang. "Oh, saya seorang psikolog, saya seorang guru meditasi, saya seorang perawat, saya seorang penjaga perpustakaan, saya seorang pramusaji." Anda semua adalah terapis, saya tahu. "Saya adalah seorang" – apa pun itu – "pembisnis." Sungguhlah menarik, ketika Anda pergi ke India, tidak ada seorang pun yang bertanya pada Anda apa pekerjaan Anda. Kebudayaan yang sangat berbeda. Sejauh yang dapat saya ceritakan, di India tidak ada seorang pun yang bekerja. Anda bertemu seseorang, dan ada seorang baba duduk di warung the, dan ia telah berada di sana selama beberapa waktu, dan Anda berbicara dengannya. Mereka tidak menanyai Anda apa pekerjaan Anda. Mereka mungkin akan menanyai Anda Tuhan apa yang Anda puja; apakah Krishna atau Siwa atau Kali atau Durga atau Buddha, atau siapa pun itu, tetapi bukanlah hal yang penting dalam budaya mereka untuk mengetahui apa pekerjaan Anda. Namun lebih kepada tentang berapa banyak anak Anda atau Tuhan mana yang Anda puja.

Adalah hal yang besar bagi kita, "Apa pekerjaan Anda?" Adalah apa yang kita pilih dalam drama ini. Entah bagaimana kita memilih untuk dilahirkan di Amerika. "Baiklah, saya akan mendaftar di sana," dan kemudian di

dalam naskah tinggal di Amerika, adalah apa pekerjaan Anda yang penting. Baik, lakukan sesuatu yang layak, ya? Tetapi pentinglah untuk mengingat bahwa ini adalah bagian dari teater.

Dengan pertumbuhan dan kesadaran, hal yang pertama adalah Anda tidak perlu menjadi terlalu teridentifikasi dengan apa pekerjaan Anda. Kita berpikir bahwa apa pekerjaan kita adalah siapa kita. Ketika Anda meninggal, Anda tidak akan menjadi siapa Anda, Anda akan menjadi sesuatu yang lain, atau ketika Anda sakit, atau ketika hal-hal berubah, atau ketika ada gempa bumi, atau apa pun, apa pekerjaan Anda tidak akan menjadi sesuatu yang penting; itu hanyalah sesuatu yang Anda kerjakan. Alih-alin, Anda dapat melakukannya dalam semangat petualangan atau sebuah tarian atau sebuah eksplorasi.

Don Juan berbincang dengan Carlos Casteneda mengenai kualitas seorang prajurit. Di tempat ini ia sedang melatinya untuk menjadi seorang pemburu di hutan belantara tetapi juga seorang pemburu pengetahuan, Ia berkata:

Aku telah memberitahumu, untuk menjadi tidak dapat diakses sebagai seorang pemburu bukan berarti untuk bersembunyi atau menyimpan rahasia. Bukan berarti bahwa Anda tidak bisa berurusan dengan orang juga. Seorang pemburu menggunakan dunianya dengan hemat

dan dengan kelembutan tanpa memedulikan apakah dunianya berupa benda atau tumbuhan atau hewan atau orang atau kekuasaan. Seorang pemburu berurusan dengan intim dengan dunianya dan tetapi tetap tidak dapat diakses oleh dunia yang sama itu.

Carlos seperti biasanya berkata, "Aku tidak mengerti." Ada sebuah kontradiksi, yang tidak masuk akal. Bagaimana Anda bisa menjadi tidak dapat diakses jika Anda hadir di sana di dalam dunia Anda hari demi hari?

"Kamu tidak mengerti." kata Don Juan dengan sabar. "Seorang pemburu tidak dapat diakses karena mereka tidak meremas dunia mereka keluar bentuk. Mereka mengetuknya dengan ringan, berdiam di sana selama yang mereka perlukan, dan kemudian pergi tanpa meninggalkan tanda apa pun."

Sungguh sebuah cara yang indah untuk memikirkannya. Untuk hidup dengan ringan di bumi, untuk mengambil apa yang kita kerjakan, dan menggunakannya, dan merawatnya, menjadi lemah lembut, berhati-hati dengannya, tetapi tidak menjadi terlalu teridentifikasi atau terjebak di dalamnya.

Ada banyak cara dimana seseorang dapat memulai membawa kesadaran ke dalam pekerjaannya. Ada beberapa latihan sederhana. Sebagai contoh, Gurdjieff

dulu pernah memberikan pelatihan kesadaran dimana ia akan memberitahu orang-orang untuk melakukan hal-hal dengan cara yang berbeda dari yang biasa mereka lakukan. Mengikat tali sepatu Anda dan lingkarkan tali dari arah yang satunya, atau membuka pintu mobil anda dengan tangan kiri alih-alih dengan tangan kanan, dan biarkan ini menjadi sinyal untuk beberapa waktu, mungkin selama dua menit, Anda akan terbangun dan Anda akan masuk dalam mode pilot otomatis dan menjadi sadar sembari pintu terbuka dan Anda duduk di dalam mobil dan Anda mulai menyetir. Hal ini menjadi sebuah meditasi.

Bawalah hal semacam ini ke dalam pekerjaan Anda. Lakukan hal-hal dengan sedikit berbd; lakukan secara terbalik. Gunakan kesadaran meditatif Anda atau perhatian untuk mulai membuat pekerjaan yang Anda lakukan menjadi sebuah meditasi. Khususnya setelah jam-jam berlatih di biara-biara, dimana Anda hanya berjalan bolak balik melakukan meditasi berjalan, dan kemudian Anda duduk, dan kemudan Anda berjalan lagi, saya sering berpikir, "Ya Tuhan, saya bisa berada di bagian perakitan di suatu tempat dan menjadi tercerahkan karena hal ini tampak seperti hal yang sama dengan meditasi, jika saya melakukannya dengan benar." Dan saya pernah berupaya dengan bagian perakitan suatu ketika di Perusahaan Beacon Gauge, menaruh baut-baut ke dalam sebuah

bagian kecil, ke sebuah pengukur. Hal itu tidaklah jauh berbeda dengan apa yang saya lakukan di biara, kecuali bahwa setiap orang di sana membenci keberadaan mereka di sana dan menunggu gaji mereka, atau mabuk karena pil Quaaludes, atau apa pun yang membuat mereka bisa melewati hari itu.

Pertumbuhan dan kesadaran berarti bahwa kita bisa mulai menggunakan pekerjaan kita, apa pun itu, untuk bangun, untuk terbangunkan. Untuk melakukan hal ini diperlukan kedisiplinan. Bagi banyak orang hal ini memerlukan banyak kedisiplinan dan banyak pengulangan.

Disiplin dan pengulangan dalam pekerjaan. Kebanyakan dari setiap pekerjaan yang Anda lakukan, apakah menjadi seorang seniman, atau terapis, atau montir, atau apa pun bisnis yang Anda lakukan, akan memiliki repetisi dan kebosanan. Terkadang hal itu berguna. Saya tidak mengatakan bahwa mode pilot otomatis tidak memiliki tempat dalam kehidupan kita. Tetapi sangat mungkin untuk mulai lebih menggunakannya sebagai kedisiplinan, untuk mulai untuk sekedar terbangkitkan, untuk mau mengambil hal ini sebagai bentuk meditasi.

Saya bertanya kepada Anda sebuah pertanyaan untuk direnungkan: Apa yang bisa Anda lakukan dalam pekerjaan Anda secara meditatif? Bagaimana Anda dapat

membawa perhatian lebih ke dalam pekerjaan yang Anda lakukan itu? Anda dapat mulai mengeceknya. Bisa jadi hal kecil bagaimana cara Anda membuka pintu, bisa jadi cara Anda mengambil jeda di antara orang yang Anda lihat, dan berjanjilah pada diri Anda bahwa Anda hanya akan duduk di sana di meja kerja Anda atau di tempat Anda selama semenit atau lima menit di antara orang-orang yang berurusan dengan Anda dan kembali memfokuskan perhatian Anda lagi pada nafas Anda. Mungkin akan mengenai hal selanjutnya atau beberapa hal selanjutnya dari Penghidupan Benar yang akan saya bahas.

Hal yang pertama adalah tidak menyakiti, yang kedua adalah kebahagiaan yang patut, yang ketiga adalah untuk mulai menggunakannya untuk bangun. Anda dapat melakukan meditasi berjalan, Anda dapat berlatih dengan nafas Anda, Anda dapat melakukan meditasi sebagai montir, Anda dapat melakukan meditasi sebagai dokter atau perawat, dengan memberikan perhatian pada tubuh Anda, postur Anda, hati Anda, kondisi pikiran Anda, mood Anda. Anda bisa mulai mendengarkan. Kemudian mungkin Anda dapat menjawab pertanyaan Cecil William sembari Anda melewati hari Anda. Bukanlah seberapa banyak cinta yang Anda dapatkan tetapi seberapa banyak yang Anda berikan.

Yang keempat adalah kesederhanaan. Hal ini cukup sulit untuk dibicarakan di Negara Marin. Mungkin ini adalah kebudayaan kita. Saya akan berusaha sebaik mungkin, ya?

Ryokan, seorang pujangga Zen tua, berkata:

*Gubugku berada di tengah hutan lebat.
Setiap tahun daun ivy hijau bertambah panjang.
Tidak banyak berita tentang urusan manusia,
hanya sesekali lagu dari penebang kayu.
Matahari bersinar dan aku memperbaiki jubahku
ketika bulan keluar aku membaca puisi Buddhis.
Aku tidak memiliki apa pun untuk dilaporkan, temanku.
Jika kamu ingin menemukan makna yang sejati,
berhentilah mengejar begitu banyak hal.*

Puisi yang sungguh bagus. Apa yang kita cari, yang kita sangat inginkan dari lubuk hati yang paling dalam, tidak datang dari banyak kerumitan atau mengejar-ngejar. Ia sesungguhnya datang dari dengan berhubungan dengan diri kita sendiri, dengan mendengarkan, dengan merasakan, dengan kesadaran. Kesederhanaan!

Ada sebuah pergerakan Penghidupan Benar yang indah dan modern yang telah dicetuskan oleh Gandhi yang mengajarkan orang-orang untuk berputar dan hidup dengan sederhana di India, dan ini telah diikuti oleh orang-

orang seperti Schumacher, yang menulis buku *Small is Beautiful and Buddhist Economics*. Dan ada sebuah yayasan yang bagus yang bernama Yayasan *The Friends of Right Livelihood* yang menawarkan Penghargaan Nobel alternatif setiap tahunnya di Stockholm sehari sebelum Penghargaan Nobel ditawarkan, dana yang diberikan tidak sebanyak itu. Tetapi orang-orang yang telah memenangkannya dan untuk alasan apa sungguhlah indah. Beberapa pemenang di masa lalu adalah Stephen Gaskin dari perkebunan yang memulai perusahaannya sendiri, *Peace Corps*, yang kini ada di sekitar setengah lusin negara-negara di Karibia dan Afrika dengan pelayanan medis dan agrikultur; atau Mike Cooley, yang adalah penanggung jawab dari pekerja *Air Space* di Perusahaan *Lucas Air Space*. Ia melakukan hal yang cemerlang. Ia menyatukan rencana yang sangat menakjubkan. Ia meminta semua kepala ilmuwan untuk melihat apa yang bisa diciptakan oleh perusahaan atau kompleks militer ini untuk melayani dunia daripada menghancurkannya. Mereka tidak terpikirkan apa pun. Tidak banyak yang keluar dari mereka. Maka kemudian ia menanyai semua orang yang bekerja untuk mereka, semua pekerja di perusahaan, dan ada beberapa kelompok di perusahaan yang berbeda di sekitar Inggris, dan menghasilkan ribuan ide luar biasa tentang apa yang bisa dibuat dengan keahlian-keahlian perusahaan dan pabrik

yang bisa menjadi alternatif dari membuat senjata. Atau seorang pria yang bernama Bill Mallison, yang adalah seorang pendiri Permakultur, yang adalah sebuah sistem agrikultur yang sangat baru dan lebih sensitif, khususnya di Australia, dan hal ini mulai disebarakan di negara-negara berkembang. Ada daftar orang-orang semacam ini yang memulai membuat penghidupan mereka dan hubungan mereka dengan pekerjaan entah bagaimana terhubung dengan rasa hidup dengan ringan di bumi, rasa hidup dengan kasih dan kelembutan.

Ini adalah hal yang sangat indah, kualitas kesederhanaan ini, melihat bahwa kita tidak membutuhkan sebanyak yang kira kita perlukan untuk menjadi bahagia, dan sungguh-sungguh bertanya pada diri Anda pertanyaan: "Apa yang sebenarnya sungguh saya inginkan?" atau "Apa yang saya inginkan ketika saya tua dan saya melihat kembali, apa yang akan lebih saya pedulikan?" atau "Apa yang saya pedulikan untuk dunia yang saya tempati ini?" Rasa keterhubungan dengan hal ini.

Dan ini akan menggiring pada aspek terakhir dari Penghidupan Benar yang adalah Pelayanan, dan dapat dikatakan adalah bagian terindah dari semuanya – melihat bahwa apa yang kita lakukan semuanya terhubung dengan seantero kehidupan, menemukan keterhubungan kita, dan

melihat bahwa dunia ini semacam dipercayakan kepada kita. Ini adalah planet kita dan dipercayakan pada kita.

Ram Dass suatu kali bertanya kepada gurunya, Neem Karoli Baba Maharaji, apakah ajarannya, dan ia mengatakan bahwa seluruh ajarannya adalah, "Cintailah orang-orang dan berilah mereka makan," hanya itu.

Sungguh menyenangkan di retreat-retreat meditasi intensif yang saya telah sering mengajar untuk mengamati orang-orang yang datang dan menjadi suka relawan untuk memasak, karena mereka tidaklah memasak di sebuah restoran untuk mendapatkan bayaran dan semacam melampiaskan dan kembali pulang dan melakukan sesuatu yang lebih menarik. Orang-orang yang datang ke sini untuk memasak adalah karena mereka ingin, karena mereka senang memasak, dan mereka ingin mendukung latihan orang-orang, dan meditasi duduk mereka, dan retreat mereka. Dan ada begitu banyak kasih. Seloyang makanan keluar dan ada bunga di atasnya, atau ada dekorasi, atau ada sesuatu yang ditambahkan padanya, atau hanya cara memasaknya. Terkadang mereka akan menyanyi saat mereka memasak, sebagai cara menikmati kegiatan masak yang sederhana, yang kita semua lakukan, menjadi sebuah ekspresi kasih, pelayanan. Kita bisa melakukan ini dalam pekerjaan kita. Ada lima puluh jalan

kecil untuk seseorang dapat menjadi perhatian di dalam pelayanannya.

Dalam sebuah buku yang sangat bagus oleh seorang master Zen Thich Nhat Hanh yang berjudul *The Miracle of Mindfulness* – ini adalah buku terbaik yang saya tahu tentang perhatian di kehidupan sehari-hari – beliau berkata bahwa guru beliau memberi beliau serangkaian latihan kecil.

Sebagai contoh, ketika beliau mencuci tangan beliau, beliau akan melafalkan berikut ini, "Sembari saya membersihkan tangan saya, demikian pula saya membawa kebersihan atau kemurnian hati kepada semua orang yang saya jumpai hari ini." Atau, "Sembari saya mengendarai mobil di perjalanan, semoga saya mendoakan hal-hal yang baik untuk semua orang yang saya jumpai, yang saya lewati." Ini adalah relasi yang sungguh sangat berbeda. Saya telah duduk di bus-bus. Anda duduk di kepompong Anda. Anda membaca, atau apa pun, dan semua orang lain punya buku atau kertas mereka, dan mereka berada dalam kempompong kecil mereka, dan Anda tidak ingin terhubung. Kemudian saya duduk di sana dan saya menatap ke atas, dan tanpa terlalu serius atau menipu tentang hal ini, saya hanya memulai melakukan meditasi cinta kasih, memandang ke sekeliling, karena lagi pula saya tidak

melakukan apa pun selain melamun, atau merencanakan, yang justru lebih buruk, dan mulai berpikir, "Semoga saya berbahagia dan damai," atau apa pun, dan kemudian saya memandang ke sekeliling dengan cara yang tidak terang-terangan, "Semoga semua orang ini berbahagia." Saya membiarkan diri saya merasakan mereka. Beberapa dari mereka terpuruk oleh penderitaan dan kesedihan, dan beberapa adalah remaja yang semacam meledak-ledak dengan energi atau dengan agresi, atau apa pun itu. Beberapa bahagia dan beberapa sedih. Saya hanya mengirim masing-masing dari mereka sedikit cinta kasih. Hal ini sepenuhnya merubah hubungan Anda dengan perjalanan menaiki bus. Anda turun dari bus dan bagaikan Anda baru saja mengambil perjalanan ke India ke sebuah ashram yang menakjubkan. Ini sungguh nyata jika Anda melakukan ini karena Anda merasa terhubung dengan dunia dan orang-orang di sekitar Anda.

Ini adalah semangat dari pelayanan. Ini bisa berupa memberikan apa yang memang Anda kerjakan, karena penghidupan apa pun, selama itu tidak menyakiti, adalah sesuatu yang baik. Sungguh beginilah. Kita membutuhkan semua itu. Kita membutuhkan petani, kita membutuhkan tukang pipa. Seperti yang telah saya katakan dalam retreat-retret, "Saya jauh lebih memilih tinggal di San Fransisco dengan tidak ada dokter daripada dengan tidak ada

tukang pipa.” Ini adalah hal yang sangat penting. Dan kita semua dibutuhkan bersama dan kita menemukan sesuatu untuk dilakukan untuk sementara waktu. Ini indah. Anda juga bisa melihatnya, “Saya melakukan ini untuk melewati malam atau hari, dan mendapatkan uang” atau “Saya akan melakukan ini dan bangun dan melayani, bahkan jika saya adalah seorang tukang pipa atau saya melakukan sesuatu yang nampaknya sepele pada awalnya, saya akan menggunakannya untuk melayani.”

Anda tahu betapa menyenangkan memiliki seseorang yang adalah pramusaji atau pelayan Anda, atau di tempat pembayaran di supermarket, atau orang yang datang untuk memperbaiki kulkas Anda di rumah, yang adalah seorang manusia yang menyenangkan yang peduli ketika mereka melakukan pekerjaan mereka, baik tentang pekerjaan mereka atau tentang Anda. Ini bagaikan sang Buddha berjalan masuk dan berkata, “Hey, saya akan memperbaiki kulkasmu hari ini tetapi sungguh saya ini adalah sang Buddha. Saya hanya berada di sini menyamar sebagai seorang tukang reparasi kulkas.” Mereka berkata beberapa hal yang menyenangkan kepada Anda dan mengingatkan Anda bahwa Anda bisa lebih mencintai dunia di sekitar Anda, dan Anda dapat terbangkitkan, dan mereka memperbaiki kulkas dan pergi. Sungguh hal yang fantastis! Kita masing-masing memiliki kapasitas untuk

membawa cahaya semacam ini ke dalam pekerjaan yang kita pilih.

Master Zen Soen-Sa-Nim – yang kini memiliki biara-biara di seantero negeri, sepuluh atau lima belas pusat Zen – ketika beliau pertama kali datang ke negara ini ia tidak tahu siapa pun, dan beliau ingin mengajarkan Zen. Setelah berceramah di Universitas Brown, ia mendapatkan pekerjaan di Providence untuk menopang dirinya. Beliau adalah seorang master Zen di Korea dan cukup terkenal dan memiliki banyak murid, dan ia ingin mengajar di Amerika. Ia tidak bisa berbahasa Inggris dengan baik. Pekerjaan satu-satunya yang bisa ia dapatkan adalah bekerja di penatu, mengepel lantai dan memperbaiki mesin ketika mereka rusak. Jadi ada seorang lelaki dengan kepala botak, dengan jubah abu-abu, di bawah sana sedang membersihkan penatu. Murid-murid dari universitas yang pergi ke penatu itu menjadi penasaran. “Siapakah lelaki Aneh yang ada di sana?” Mereka mengajaknya bicara. “Saya guru Zen.” Ia tetap tidak bisa berbahasa Inggris dengan baik. Dan mereka berkata, “Ya?” Ia menjawab, “Ya.” Setelah beberapa lama, orang-orang mulai berdatangan dan berkumpul bersama di penatunya. Ini adalah sebuah kisah nyata. Mereka menjadi sangat tertarik dengan siapakan orang ini dan apa yang ia ajarkan. Kemudian mereka mulai muncul di apartemen beliau dan ia mengajarkan mereka

bagaimana duduk dalam meditasi Zen. Beliau akan pergi ke penatu dan meninggalkan mereka duduk di sana, dan seterusnya. Perlahan hal ini berbalik dan selama lebih dari 12 tahun beliau memiliki pusat-pusat Zen dan ratusan murid. Ini adalah hal baik untuk dikerjakan.

Ada sebuah bab yang indah dalam *Bhagavad Gita* mengenai *Karma Yoga*.

Saya telah memberitahu Anda, di dunia ini – kata Krishna – pertapa dapat menemukan pencerahan dalam dua jalan yang berbeda.

Bagi yang sering merenung, ada jalan pengetahuan, dan bagi yang aktif ada jalan perbuatan tanpa pamrih. Kebebasan dari aktivitas tidaklah pernah dicapai dengan menjauhkan diri dari kegiatan.

Tidak ada seorang pun yang bisa menjadi sempurna dengan semata-mata berhenti berbuat.

Faktanya, tidak ada seorang pun dapat beristirahat dari aktivitas mereka, bahkan untuk beberapa saat.

Semua tidak berdaya dipaksa untuk bertindak oleh pergerakan kehidupan.

Lakukanlah dhamma Anda, pekerjaan Anda.

Kerjakanlah tugas Anda selalu, tetapi tanpa kemelekatan

*Ini adalah bagaimana seseorang mencapai kebenaran,
dengan bekerja tanpa mencemaskan hasil.
Orang yang dungu bekerja untuk hasil dari perbuatan
mereka,
orang bijak harus bekerja pula tetapi tanpa keinginan
atau kemelekatan,
mengarahkan kaki mereka ke jalan Dhamma,
memberikan hati mereka pada hal itu,
bekerja tanpa kemelekatan.
Biarkan mereka menunjukkan dengan contoh
bagaimana pekerjaan adalah latihan yang sebenarnya.*

Keseluruhan bab dalam *Bhagavad Gita*, adalah tentang mulai menggunakan pekerjaan kita melalui jalan tanpa pamrih. Bukanlah seberapa banyak yang Anda dapatkan yang membuat Anda bahagia; namun seberapa banyak Anda memberi.

Saya ingin mengakhiri dengan sebuah Jangan bergerak, tetaplah di tempat Anda yang terbimbing. Hal ini tidaklah membutuhkan duduk tegak atau apa pun. Biarkan mata Anda tertutup sebentar. Sebenarnya, hanya semenit atau dua menit. Biarkan diri Anda membayangkan tempat dimana Anda bekerja. Lihatlah, atau cermatilah, atau rasakanlah, atau jika itu bukanlah tempat Anda bekerja, maka dimana Anda pergi bersekolah, jika itu adalah

pekerjaan Anda, atau jika tidak, maka tempat dimana Anda tinggal jika Anda tidak bekerja saat ini. Bagi kebanyakan orang ini akan menjadi tempat dimana mereka bekerja.

Ada dua buah pertanyaan yang kita akan tanyakan: Pertama adalah: "Bagaimana saya bisa membuat pekerjaan ini lebih tersadari?" Dan yang satunya: "Bagaimana saya bisa membuat pekerjaan ini lebih menjadi pelayanan yang penuh cinta kasih?" Di tempat Anda bekerja, Sang Buddha atau Bodhisatva Kesadaran, Manjushri, telah meninggalkan sebuah hadiah untuk Anda. Sebuah box, dan Anda akan menemukannya di sana di tempat Anda bekerja. Biarkan diri Anda merasakannya, atau melihatnya, atau mengetahui dimana ia berada, dan mendekatinya. Ketika Anda menemukan hadiah ini dari Sang Buddha tentang bagaimana cara membuat pekerjaan Anda lebih tersadari, di dalam kotak akan ada sebuah simbol yang jelas dari sesuatu yang Anda dapat lakukan, simbol yang sangat jelas dari bagaimana untuk membuat pekerjaan Anda lebih tersadari bagi Anda.

Biarkan diri Anda membuka kotaknya dan menyadari apa hadiah itu, simbol dari bagaimana membuat pekerjaan Anda lebih tersadari. Biarkan diri Anda mengetahuinya, atau melihatnya, atau merasakannya. Jika itu tidak jelas bagi Anda, maka ada saklar untuk menyalakan lampu

di tembok. Nyalakanlah. Bawalah lebih banyak cahaya ke dalam box itu. Anda akan bisa melihatnya. Sang Buddha meninggalkan hadiah yang sangat bagus untuk Anda. Benda yang sungguh tepat. Jika Anda memerlukan penjelasan lebih tentang bagaimana melakukannya, di bawah kotak akan Anda temukan sebuah catatan yang ditinggalkan oleh Sang Buddha. Ambillah dan Anda akan mendengar, atau melihat, atau mengetahui. Catatan itu akan berisi dua atau tiga kata, hanya apa yang Anda perlu untuk belajar, simbol itu untuk melambangkan apa.

Ada hadiah kedua yang ditinggalkan untuk Anda. Tetaplah berada di tempat Anda bekerja. Hadiah ini ditinggalkan oleh Boddhisatva Cinta Kasih. Hadiah ini ditinggalkan begitu saja di tempat Anda bekerja. Ada sebuah paket lain yang sangat menakjubkan, dan ini adalah jawaban dari pertanyaan: Bagaimana saya bisa membuat pekerjaan ini lebih menjadi sebuah pelayanan yang penuh cinta kasih? Apa yang perlu saya lakukan atau bagaimana saya bisa melakukannya? Apa yang harus saya ingat? Maka biarkanlah diri Anda menemukan hadiah itu, dengan jalan apa pun yang Anda butuhkan, dan bukalah paket yang ditinggalkan oleh Boddhisatva Cinta Kasih ini. Biarkan diri Anda melihatnya dengan jelas. Jika tidak jelas, maka bawalah paket itu ke dekat jendela dan biarkan cahaya matahari menyinarinya. Anda akan melihatnya, simbol

yang jelas dari bagaimana membuat pekerjaan Anda menjadi pelayanan yang penuh cinta kasih.

Jika Anda membutuhkan informasi lebih, lihatlah di bawah kotak, dan di sana akan ada sebuah catatan lagi dengan dua atau tiga kata, yang akan memberi tahu Anda, menjelaskan apa isinya atau bagaimana cara menggunakannya.

Kemudian tetaplah berada di dalam selama beberapa saat. Saya akan menanyai Anda beberapa pertanyaan dan Anda bisa membiarkan jawaban Anda keluar begitu saja dari dalam hati Anda. Pertanyaannya adalah: Bagaimana saya bisa memulai menemukan atau melanjutkan menemukan kedamaian atau harmoni di tempat saya bekerja, dimana saya berada? Bagaimana saya bisa memulai untuk menemukan *Dhamma* atau kebenaran dalam pekerjaan ini, dimana saya berada?

Biarkan diri Anda menyelesaikannya dan perlahan biarkan mata Anda terbuka dan kembalilah ketika Anda siap. Anda tahu, Anda bisa bekerja dan memperlakukan setiap orang yang Anda temui sebagai orang lain yang harus berurusan dengan Anda di tempat Anda bekerja, atau Anda dapat memperlakukan setiap orang yang Anda temui sebagai saudara laki-laki Anda atau saudara perempuan Anda, atau Anda dapat melakukan apa yang Bunda Teresa lakukan pada apa yang Beliau lakukan dan

memperlakukan setiap orang yang Anda temui sebagai Yesus, dan merawat mereka, dan membasuh kaki mereka, atau mencintai mereka, atau melakukan apa pun yang Anda lakukan dengan cara yang sama seperti Anda mencintai Yesus atau Sang Buddha.

Anda dapat bekerja dalam sehari dan hanya melewati hari atau malam hari. Dan Anda dapat bekerja di hari lain dan mendapati setiap orang yang datang pada Anda, dan setiap orang yang Anda temui, sebagai sebuah tempat dimana hati Anda benar-benar terbuka, dan dimana Anda membagikan cinta dan kasih dan kelemah-lembutan.

Saya menutup dengan bacaan terakhir dari Don Juan. Sebenarnya adalah Don Genaro, yang paling suka bercanda di antara mereka. Ia berkata:

Cinta Genaro adalah dunia ini. Ia baru saja memeluk bumi yang sangat besar ini, tetapi sejak ia masih sangat kecil, semua yang bisa ia lakukan adalah berenang di sana. Tetapi bumi mengetahui bahwa Genaro mencintainya dan ia menganugerahkan padanya kasihnya dan inilah mengapa kehidupan Genaro sangat amat terpenuhi, dan keberadaannya di mana pun ia akan berada akan menjadi berkelimpahan.

Hanya jika seseorang mencintai bumi ini, kehidupan ini, dengan gairah yang tak tergoyahkan, seseorang

dapat melepaskan kesedihannya. Para pejuang selalu bahagia karena cinta mereka tidak dapat diubah dan kecintaan mereka, bumi, memeluk mereka dan menganugerahkan pada mereka hadiah-hadiah yang tak dapat dibayangkan.

Hanya cinta dari kehidupan yang megah ini yang dapat memberikan kebebasan pada jiwa seorang pejuang, dan kebebasannya dalam kebahagiaan, efisiensi, dan terbebas dari rintangan apapun. Ini adalah pelajaran yang terakhir. Ini selalu disimpan untuk saat terakhir, untuk saat-saat kesendirian paling akhir.

Ketika seseorang menghadapi kematian dan kesendirian, hanya kemudian semua ini akan menjadi masuk akal.

Hanya jika seseorang mencintai bumi ini dan kehidupan ini dengan gairah yang tak tergoyahkan, seseorang dapat melepaskan kesedihannya.

Jadi ini adalah beberapa pemikiran atau refleksi mengenai Penghidupan Benar.





BAB 6. USAHA BENAR

Ketiga tahap selanjutnya dari Jalan Mulia Berunsur Delapan lebih berkaitan dengan usaha batin dalam bermeditasi daripada dengan usaha luar seperti Penghidupan Benar dan Ucapan Benar, dan selanjutnya. Tahap selanjutnya disebut dengan Usaha Benar. Hal ini sungguhlah penting dalam memahami praktik spiritual.

Ramana Maharshi, guru besar India, salah satu yang terhebat sepanjang masa, dan tentunya dalam seabad terakhir ini, berkata:

Pencerahan bukanlah hak bawaan kelahiran Anda.

Mereka yang berhasil hanya bisa mencapai melalui usaha yang benar.

Hal ini adalah hal luar biasa yang dikatakan beliau karena beliau menjadi tercerahkan sepenuhnya pada usia tujuh belas tahun ketika beliau pergi ke rumah pamannya dan berkata, "Saya bertanya-tanya, seperti apa rasanya mati.

Saya pikir saya akan mencobanya.” Dan beliau berbaring di lantai dan meninggal, dan kemudian kembali lagi entah bagaimana. Sulit untuk mengetahui apakah beliau meninggal secara fisik, tetapi beliau seperti meninggal, dan beliau kembali lagi dengan pandangan yang sungguh berbeda terhadap kehidupan. Meskipun demikian, beliau mengajar selama bertahun-tahun lamanya, dan bahkan beliau mengatakan hal ini.

Suatu hari Nasrudin pergi ke pasar dengan sebuah resep untuk semacam kue liver dan ginjal, atau semacam itu, dan ia membeli dagingnya. Ia memegang resep di satu tangan dan ia mengambil barang-barang untuk kuenya di tangan satunya. Dan seekor burung gagak yang besar melihatnya berjalan pulang dan menyambar dari atas sebuah pohon di dekat situ dan mengambil daging dari tangan Nasrudin dan terbang. Dan Nasrudin menggelengkan kepalanya dan berkata, “Daging itu tidak akan ada gunanya untukmu. Kamu tidak punya resepnya.”

Hal ini semacam terbalik bagi kita. Kebanyakan dari kita, khususnya yang tinggal di California, seperti kita ini, terlalu terbebani dengan terlalu banyak resep spiritual. Berapa banyak ceramah *Dhamma*, berapa banyak buku spiritual, berapa banyak retreat, berapa banyak terapi baik, berapa banyak *sesshins*, berapa banyak apa pun yang telah

Anda ikuti? Anda memiliki resepnya. Seperti semua orang yang duduk di bawah pohon bodhi dengan Dalai Lama, dan peziarah yang telah datang dari bermil-mil dengan berjalan kaki dari Himalaya yang tinggi untuk bersama dengan Dalai Lama di Bodhgaya, ia berkata, "Baik, Anda berada di sini, dan Anda berpikir Anda sangat beruntung karena Anda mendapatkan berkah untuk bisa berada di bawah pohon bodhi ini dimana Sang Buddha tercerahkan, dengan semua lama terkenal ini, dan Dalai Lama sendiri, dan Anda mendapatkan ajaran-ajaran, meditasi yang sakral, dan mantra-mantra, dan semua hal ini. Ini tidak akan bermanfaat bagi Anda. Hanya satu hal yang akan membuat Anda berhasil adalah jika Anda mengambil tantangan dan perjuangan untuk melatihnya. Semua sisanya sangat bagus, dan Anda mungkin bisa melihat Dalas atau semacam itu. Hal ini tidaklah begitu berbeda. Mungkin Anda akan lebih banyak belajar dari Dalas, saya tidak tahu. Paling tidak, itu tidak akan menjadi hal spiritual yang pura-pura." Jadi jawabannya adalah "usaha."

Usaha adalah pusat dalam latihan spiritual kita. Secara tradisional, ada empat macam usaha yang dimaksudkan. Usaha untuk menghadapi hal-hal yang tidak terampil dibagi menjadi 2. Pertama, usaha untuk meninggalkan hal-hal yang tidak terampil, dan ini berarti meninggalkan kemelekatan kita, ketakutan kita, kebencian kita, atau

kemarahan kita. Hal ini bukan berarti menghakimi diri sendiri atau melawannya. Ini berarti mempelajari cara-cara yang terampil untuk tidak menjadi terjebak dalam berbagai hal, tidak menjadi begitu melekat. Kemudian, usaha untuk mempertahankan hilangnya mereka, setelah Anda menemukan cara bagaimana melepaskan beberapa hal-hal tersebut. Ini seperti Mark Twain dan merokok. Anda semua telah mendengarnya. Ketika seseorang bertanya jika ia pernah berhenti merokok, ia berkata, "Tentu, hal itu mudah. Saya telah melakukannya ribuan kali." Usaha kedua adalah usaha untuk mempertahankan pembuangan ini dengan beberapa cara.

Kedua makna tradisional dari Usaha Benar yang lain berkaitan dengan apa yang terampil; usaha untuk mengembangkan atau menumbuhkan atau memupuk apa yang terampil di dalam diri kita, dan kemudian usaha untuk mempertahankan atau menjaganya, sehingga dengan beberapa cara ia bertahan dalam diri kita.

Ini diambil dari Dhammapada :

Seseorang di medan perang dapat menaklukkan sebuah pasukan yang terdiri dari ribuan orang,

Seorang yang lain menaklukkan dirinya sendiri, dan inilah yang lebih hebat.

Taklukkan diri Anda dan bukan orang lain, disiplinkan diri Anda, dan setelah itu mengerti kebebasan.

Maka usaha dari belajar bagaimana untuk menumbuhkan atau menimbulkan apa yang terampil – yang berarti kesadaran, cinta-kasih, atau perhatian untuk dunia di sekeliling Anda, atau hidup lebih di masa kini, usaha untuk meninggalkan kebiasaan-kebiasaan, ketakutan pada hal-hal dimana kita terjebak yang menyebabkan penderitaan dan yang terus- menerus membuat kita berada dalam kekotoran, dan usaha untuk mempertahankan mereka. Hal ini sangat menakjubkan karena ini adalah sebuah ajaran yang sangat dapat diaplikasikan dalam kehidupan kita sehari-hari; ini bukanlah hanya sebuah ajaran saat retreat. Ini adalah kebiasaan-kebiasaan kecil dan semua bagian kecilnya. Kehidupan kita terdiri dari kegiatan-kegiatan kecil, bagian-bagian kecil, kebiasaan-kebiasaan kecil, dan cara-cara kecil. Dan kita bisa mulai untuk merubah cara kita mengendarai mobil kita, cara kita berelasi dengan orang-orang di tempat kerja, atau cara kita makan, apa yang kita pilih untuk kita makan, dan bagaimana kita mulai makan – untuk membuat semua hal ini lebih tersadari. Untuk membuat pendekatan kita pada hal-hal ini menghasilkan buah kesadaran yang lebih besar, perhatian yang lebih besar, kasih sayang yang lebih besar, kebaikan yang lebih besar.

Sekarang pikirkanlah untuk sejenak: apa hal-hal dalam hidup Anda yang bisa saja dilakukan dengan membawa sedikit dari usaha ini, usaha untuk memberikan perhatian, atau usaha untuk melepaskan dan meninggalkan? Apa hal-hal kecil yang Anda lakukan yang dapat Anda gunakan entah bagaimana untuk lebih terbangun, untuk terbangkitkan?

Pada dasarnya, makna dari Usaha Benar dapat diekspresikan dengan cara yang lebih sederhana: ini adalah usaha untuk menjadi sadar, usaha untuk melihat dengan jelas, untuk memberikan perhatian. Ini adalah Usaha Benar. Seorang guru Zen ditanya, "Maukah Anda memberikan pada saya inti dari ajaran-ajaran ini?" Beliau menulis, "perhatian." Kemudian orang itu berkata, "Baiklah. Sekarang maukah Anda memberikan pada saya seluruh ajaran, komentar, dan bagaimana saya harus menjalankannya? Beliau menulis, "Perhatian, perhatian." Orang ini berkata, "Apakah ada hal yang lain?" Dan beliau berkata, "Perhatian, perhatian, perhatian. Hanya itu, untuk hadir di saat ini, untuk melihat dengan jelas."

Usaha benar bukanlah sepenuhnya usaha untuk membuat dunia menjadi tempat yang berbeda, karena ini adalah usaha untuk memahami sifat alamiah dari dunia ini, dari tubuh kita, pikiran kita, kehidupan ini.

Mengapa sulit untuk melakukan Usaha Benar, mengapa sulit untuk memberikan perhatian? Hal ini sulit untuk alasan yang berbeda-beda. Ini sulit karena terkadang kita tidak ingin melihat. Anda tahu, ide ini "Hadir di Sini dan Kini," dan seterusnya, terdengar bagus. Ini tidaklah begitu bagus. Sungguh tidak, karena apa yang terjadi ketika Anda berada di sini sekarang? Sudahkah ada yang memperhatikan? Dengan apa Anda harus berada sekarang ini? Rasa sakit, kebosanan, rasa takut, kesepian, kenikmatan, kesenangan, matahari terbenam yang indah, rasa-rasa yang menakjubkan, pengalaman-pengalaman yang menyeramkan, orang-orang dilahirkan, orang-orang meninggal, terang, gelap, naik, turun, memarkirkan mobil Anda di sisi jalan yang salah, mendapati mobil Anda diderek; semua hal-hal ini. Oleh karena jika Anda tinggal di sini, ini berarti bahwa Anda harus terbuka terhadap apa yang disebut Zorba dengan "Keseluruhan bencana." Terkadang kita tidak menginginkan hal itu.

Usaha Benar adalah usaha untuk melihat dengan jelas. Dunia ini gila. Ada perang, ada prasangka, ada tahanan politik, ada segala macam penderitaan yang kita perlu ingat selama hidup di Marin, karena tempat kita tinggal ini benar-benar semacam tempat yang gaul, dan kita lupa betapa luar biasa beruntungnya kita.

Saya mendapatkan sebuah surat hari ini dari seseorang yang saya kenal. Dia sudah berusia paruh baya dan sangat miskin, dan hanya bertahan dengan mengerjakan jahitan, dan suaminya bekerja di pom bensin. Mereka tinggal di Florida. Mereka terkait dengan beberapa orang yang saya kenal. Mereka menjalani hidup yang sangat berat. Wanita itu menderita semacam penyakit degeneratif yang parah. Mereka tidak tinggal di lingkungan yang bagus, dan rumah mereka kemalingan, dan segelintir hal berharga yang mereka miliki baru saja tercuri. Saya berpikir, "Ya Tuhan, di sini saya tinggal di tempat yang sangat bagus, dan memiliki hal-hal yang bagus, dan saya membiarkan pintu depan saya terbuka hampir setiap waktu, dan tidak khawatir tentang ini," dan kita lupa berkat apa yang kita miliki. Kita lupa tentang kesedihan dan perjuangan di dunia. Bagian dari usaha ini adalah untuk sungguh-sungguh bangun dan melihat ke dalam diri kita sendiri dan dunia di sekitar kita, dan menyadari semua ini, bukan hanya tertidur.

Guru saya Ajahn Chah berkata ada dua jalan dasar dalam latihan. Satu cara latihan adalah untuk menjadi nyaman. Dan ini berharga. Anda dapat duduk sebentar dan menenangkan diri Anda. Anda menjaga *sila*, sehingga Anda tidak menyakiti orang lain, dan mereka mulai menyukai Anda. Anda berkata "Om" saat makan malam.

Anda merapal sedikit sebelum Anda makan. Dan segala sesuatu menjadi lebih indah dalam kehidupan Anda. Semua menjadi lebih nyaman dan lebih menyenangkan karena Anda menjalani hidup yang baik dan Anda damai. Jalan lain untuk pendekatan latihan spiritual adalah untuk tidak terlibat dalam mencoba untuk menjadi nyaman, namun justru menjadi bebas atau terbebaskan. Dan cara berlatih ini tidak ada sama sekali kaitannya dengan kenyamanan. Kenyamanan bisa datang dan bisa tidak. Terkadang hal ini bisa menjadi sungguh sangat tidak nyaman, tetapi tujuannya atau arahnya bukanlah kenyamanan; tujuannya adalah kebebasan. Ini adalah hal yang menakjubkan, dan ini sungguhlah warisan Sang Buddha.

Usaha Benar berarti kita benar-benar perlu memulai memberikan perhatian, dan melihat betapa beruntungnya kita, dan mulai melihat hukum-hukum yang berlaku di dunia tempat kita tinggal.

Seorang teman saya yang lain baru saja menelpon saya minggu ini dan berkata suaminya yang berusia pertengahan empat puluh tahun menderita kanker paru-paru; ia baru saja mengetahuinya beberapa hari sebelumnya. Kemudian ia menelpon sekitar empat hari setelahnya. Ia bertanya pada saya apa pelajaran yang terkandung di sana. Ia berkata, "Anda adalah seorang

guru. Beri tahu saya apa pelajarannya." Saya tidak tahu apa pelanjarannya. Saya berkata, "Saya tidak tahu. Telponlah saya nanti, mungkin saya bisa menemukannya." Dan ia menelpon kembali. Jika Anda percaya orang mereka pada umumnya akan menemukan apa pelajarannya pada akhirnya. Ia berkata, "Aku tahu apa pelajarannya." Saya berkata, "Apa?" Dan ia berkata, "Pelajarannya adalah untuk mencintai orang selama Anda memiliki mereka, ketika mereka ada sini." Itu sungguhlah manis dan sangat menyentuh karena ini datang dari suatu tempat dimana ia benar-benar mengetahuinya. Ini adalah untuk merawat dengan apa yang indah yang kita miliki, dan memupuknya; dan apa yang tidak indah, untuk ditinggalkan.

Saya akan membacakan Anda sebuah bacaan dari Nasargadatta Maharaj, bidi wallah yang tua yang belajar bersama saya di Bombay; guru tua yang menakjubkan. Ia menjual rokok India kecil di pojokan jalan, dan ia tercerahkan secara penuh bertahun-tahun yang lalu. Ia adalah seorang lelaki tua yang menakjubkan.

Seseorang bertanya:

Apa yang bisa didapatkan oleh kebenaran atau kenyataan dengan semua latihan kita?

Ia menggunakan kebenaran dan cinta secara bergantian. Ia berkata:

Tiada apa pun, tentunya. Tetapi ada di dalam sifat alami kebenaran

atau cinta, kesadaran kosmik, apa pun sebutan Anda, untuk

mengekspresikan dirinya, untuk mengafirmasi dirinya, untuk mengatasi kesulitan. Seketika

Anda telah memahami bahwa dunia ini adalah cinta yang beraksi,

kesadaran atau cinta yang beraksi, Anda akan melihatnya dengan cukup

berbeda. Tetapi pertama-tama sikap Anda terhadap penderitaan haruslah berubah.

Penderitaan utamanya adalah sebuah panggilan akan perhatian, yang mana ia sendiri adalah sebuah

pergerakan cinta. Lebih daripada kebahagiaan, cinta ingin pertumbuhan,

pelebaran dan pendalaman keawasan dan kesadaran dan

keberadaan. Apa pun yang menghalanginya menjadi sebuah alasan dari rasa sakit, dan cinta

tidak mengelak dari rasa sakit.

Ini adalah hal yang luar biasa untuk dikatakan, bahwa cinta tidak mengelak dari rasa sakit, bahwa apa yang cinta inginkan bukanlah kenikmatan. Anda tinggal di Marin, Anda tahu tentang kenikmatan. Itu menakjubkan, tetapi itu menjadi membosankan setelah sementara waktu. Sungguh demikian! Ada sesuatu yang lebih dalam atau tinggi, yang lebih kaya, yang adalah kapasitas kita, atau hak lahir kita, atau kebutuhan terdalam kita. Saya tidak tahu apakah itu, tetapi ini berbeda dengan hanya sekedar kenikmatan.

Apa yang dimaksud dengan melakukan Usaha Benar? Kita telah membahasnya, atau kita menginginkannya, atau kita ingin menemukan atau membuka. Ada dua pendekatan berbeda atau gaya atau usaha. Saya sudah berlatih dengan keduanya, dan saya akan memabarkannya, dan Anda dapat mendengarkan dan mengecek yang mana yang lebih berguna bagi Anda.

Yang satu adalah pendekatan Rinzai, menggunakan istilah Zen, dimana ada pencerahan, dan itu adalah sebuah tujuan, dan Anda berusaha dengan sangat keras – Anda secara harafiah menghancurkan pantat Anda di atas alas duduk atau apa pun yang Anda lakukan untuk mencapai satori atau kensho atau pencerahan, dan Anda benar-benar memberikan usaha yang ditujukan untuk tujuan ini.

Salah satu cara untuk berlatih di dalam tradisi Theravada yang telah saya lakukan di Biara Sun Lun adalah duduk tanpa bergerak minimal empat kali dan masing-masing selama dua jam. Jam pertama adalah nafas berat, dimana Anda duduk dan melakukan nafas yang penu dan dalam yang Anda bisa selama satu jam. Dan *sayadaw* akan menjadi semacam pelatih sepak bola, ia akan mendatangi dan berkata, "Lebih keras, lagi." Dan Anda berkonsentrasi pada hal itu. Anda menjadi sangat terkonsentrasi dalam satu jam. Jika Anda mengantuk, ini akan membangunkan Anda; jika Anda memiliki pemikiran-pemikiran, ini akan semacam menghancurkan mereka dari kepala Anda; dan saat satu jam telah usai Anda menjadi sangat hadir di masa kini. Kemudian satu jam selanjutnya Anda melanjutkan duduk tanpa bergerak, dan menggunakan konsentrasi itu hanya untuk berada dengan apa pun pengalaman Anda. Ini sangatlah manjur.

Atau jenis usaha di Biara Mahasi dimana saya berlatih dimana Anda duduk dan berjalan 15 atau 16 jam dalam sehari, atau 18 jika Anda mampu. Anda tidur selama empat jam dan Anda makan sangat sedikit. Anda duduk tanpa pergerakan, Anda tidak bergerak, dan duduknya lebih pendek, 45 menit atau satu jam, dan Anda tidak membuat pergerakan apa pun tanpa memperhatikannya. Mengangkat tangan Anda, mengedipkan mata, "mengedip,

menoleh, bergerak.” Anda memberikan perhatian pada setiap hal kecil. Mengapa melakukan ini? Ini terdengar sangat sulit. Demikianlah, ini benar-benar sulit. Dan jika Anda mulai melakukannya, semua kekotoran batin, semua nafsu keinginan, semua rasa takut, semua alasan yang membuat Anda melamun dan berada dalam fantasi, dan tidak mau memberikan perhatian, mereka semua datang bersamaan. Seperti tembok ini. Dan Anda hanya duduk dan Anda hanya berjalan, dan Anda melakukannya. Tujuannya adalah untuk meleburkan rasa kekakuan dunia. Jika Anda memberikan perhatian dengan sangat cermat seperti ini, dan sepenuh ini, atau sedalam ini dengan konsentrasi – ini adalah topik minggu depan tentang Konsentrasi Benar – Anda mulai melihat bahwa apa yang kukuh tidaklah kukuh, dan bahwa apa yang nampaknya seperti “aku” atau “tubuh dan pikiran bersama” mulai melebur menjadi semua bagian-bagian kecil ini. Ada empat elemen fisik, kondisi emosi yang berbeda, dan kesadaran, pendengaran, penglihatan, penciuman, dan perasa. Dan hanya inilah! Dan ini membongkar keseluruhan pertunjukan, namun dibutuhkan konsentrasi yang sangat kuat dan perhatian yang bertahan untuk melakukannya. Sungguh benar-benar melalui api. Bahkan ada perubahan fisik.

Ada sebuah buku yang saya baca baru saja, oleh Ireena Tweedy yang berjudul “Jurang Api”. Ia adalah seorang Sufi

tua wanita yang bekerja dengan seorang guru di India. Ia membicarakan pengalaman-pengalamannya, lebih dalam metafora Kensho, tetapi tidaklah jauh berbeda. Ini sungguh benar-benar duduk dalam api dan membiarkan tubuh Anda, keinginan Anda, dan ketakutan Anda, hanya terbakar melalui Anda, dan Anda hanya duduk. Setelah beberapa saat kemelekatan Anda terhadap hal-hal berubah dan Anda menjadi jauh lebih tidak melekat dari ini dan itu yang kita ambil untuk menjadi diri kita, tubuh fisik ini. Dan Anda menjadi lebih tidak melekat dari ketakutan dan perasaan-perasaan, dan semua hal itu. Anda mulai dengan ketidakmelekatan; kemudian Anda melihatnya sembari ia beroperasi, dengan jelas, karena Anda tidak lagi sangat amat teridentifikasi dengan "aku, diriku, milikku, tubuhku, pikiranku." Ini sungguhlah sangat kuat!

Suzaki-roshi mengajarkan Zen *sesshin* dengan cara yang sangat ketat. Atau Chan Hsun Hua yang menjalankan Biara Golden Mountain. Ia dahulu menjalankan 49 hari *sesshins* chanting di San Fransisco. Anda duduk selama 49 hari, dan Anda tidur dengan posisi terduduk tegak, Anda tidur di tempat Anda berada. Saya tidak pernah ingin melakukannya. Saya telah memikirkannya. Bagi beberapa orang ini mengerikan karena mereka sudah tegang dan mereka melakukannya dan hal ini membuat mereka gila, ini membuat mereka semakin tegang; dan ini tidak

membawa pencerahan sama sekali; ini hanyalah membawa rasa sakit. Tetapi untuk beberapa orang, hal ini adalah sebuah cara untuk berlatih, usaha untuk berkonsentrasi, usaha untuk memberikan perhatian, untuk membawa diri Anda kembali – lagi, dan lagi, dan lagi. Ini bukanlah usaha untuk menegangkan tubuh Anda, tetapi kemauan untuk duduk dengan apa pun, dan tetap membawa pikiran Anda kembali, atau untuk berjalan dengan apa pun, untuk benar-benar melakukannya.

Gurdjieff berkata:

Jika seseorang memberi jalan untuk semua keinginan mereka, atau menjadi calo bagi mereka, akan tidak ada lagi pergulatan batin pada mereka, tidak ada gesekan, tidak ada api.

Tetapi jika demi pencapaian pembebasan, mereka bergulat dengan kebiasaan mereka yang menghalangi mereka, mereka akan menciptakan api yang akan perlahan-lahan merubah dunia batin mereka menjadi sebuah keseluruhan kesatuan.

Ini adalah sebuah jalan untuk mengambil latihan. Dan ketika Anda melihat pada betapa kuatnya kebiasaan-kebiasaan kita, dan berapa lama kita tidur, dan betapa perlunya dunia ini akan seseorang yang memiliki keberanian untuk

berkata “tidak” atau “stop” atau “bangun” atau “hiduplah dengan berbeda,” ini menjadi sangat menarik. Saya tahu bahwa Anda tidak sedang dalam retret, bahwa kita hidup dalam kehidupan rumah tangga yang sibuk – tetapi semangat yang sama, semangat yang hanya separuh dari usaha yang saya akan jabarkan, dapat dibawa ke dalam kehidupan Anda sehari-hari. Ini bisa menjadi usaha untuk melakukan apa pun yang kebetulan ada dalam hidup Anda yang Anda tahu akan benar-benar membawa perbedaan. Dan jika Anda belajar untuk melakukannya – yang memerlukan latihan – ini sangatlah menguatkan; hal ini membawa semacam kekuatan batih bersamanya juga.

Pendekatan lain terhadap Usaha Benar adalah sebenarnya sebuah jembatan antara kedua hal yang akan sangat baik untuk dibaca. Seseorang baru saja memberi saya buku ini yang berjudul “Pengembara Kedamaian.” Ini adalah tentang seorang wanita yang berjalan mengelilingi negara-negara selama 20 tahun memakai pakaian olahraga warna birunya yang bertuliskan “Pengembara Kedamaian” di atasnya, membawa sebuah sikat gigi. Ia berbicara tentang kedamaian, bahwa Anda harus membuat diri Anda damai dan dunia damai. Ia tidak pernah mengambil makanan kecuali makanan itu ditawarkan kepadanya. Ia akan berpuasa jika tidak dapat makanan. Dan ia tidak pernah menumpang kendaraan hingga jauh di kemudian hari

di hidupnya. Ia hanya berjalan dan berbicara tentang kedamaian. Dan ini adalah ceritanya, dan ini adalah sebuah buku yang fantastis.

Ia berkata:

Selama masa awal pertumbuhan spiritual saya – Sepuluh tahun yang ia gunakan untuk mempersiapkan perjalanan kedamaiannya – saya ingin untuk mengetahui dan melakukan kehendak Tuhan untuk saya. Pertumbuhan spiritual tidaklah mudah untuk dicapai, Anda tahu, tetapi ini sungguh sebanding dengan usahanya. Ini membutuhkan waktu, sebagaimana pertumbuhan apa pun membutuhkan waktu. Seseorang harus bersyukur akan pencapaian-pencapaian kecil, dan tidak menjadi tidak sabar; oleh karena ketidaksabaran menghambat pertumbuhan.

Jalan menuju pelepasan hal-hal yang menghambat kemajuan spiritual yang bertahap adalah sebuah jalan yang sulit, tetapi hanya ketika pelepasan selesai, maka imbalan benar-benar datang dengan penuh. Jalan pelepasan yang cepat adalah sebuah jalan yang mudah, oleh karena hal ini membawa berkat yang langsung, dan ketika Tuhan mengisi hidup Anda

*atau kebenaran mengisi hidup Anda,
imbangan berlimpah dan memberkati apa pun yang Anda
sentuh.*

Apa yang ia katakan sangat indah. Ini membutuhkan waktu, sebagaimana pertumbuhan apa pun membutuhkan waktu, dan ini tidaklah mudah dicapai; jika Anda melakukannya perlahan-lahan, yang kebanyakan dari kita lakukan, maka ini menjadi lebih membuat frustrasi karena banyak imbalan datang ketika Anda jauh lebih bebas. Begitulah caranya. Apa yang bisa Anda lakukan? Ini masih bisa diperjuangkan. Ini membicarakan tentang kedua jenis usaha, yang jika Anda bersedia memberikan usaha untuk melakukannya banyak kali, atau melepas dengan banyak, atau merubah hidup Anda, maka buah yang besar bisa datang. Anda bisa merubah bagaimana Anda hidup minggu ini, bagaimana Anda berelasi, atau Anda bisa membawanya perlahan.

Usaha jenis yang lain tidaklah bertujuan pada target, untuk mencapai kensho, atau satori, atau pencerahan, atau melenyapkan dunia, melampaui diri Anda sendiri; ini adalah pendekatan Zen Soto. Ini adalah pendekatan yang menyatakan bahwa Anda telah mencapai pencerahan. Dan inilah pencerahan; bukanlah sesuatu yang lain. Itu hanyalah apa yang ada di sana. Dan satu-satunya hal yang menghalangi pencerahan kita adalah semua pikiran yang

berkata, "Ini tidaklah cukup; saya ingin sesuatu yang lain." Jika Anda bisa hidup hanya dengan hal-hal seperti apa adanya; itu saja; inilah dia.

Krishnamurti membicarakan hal ini dengan sangat indah ketika ia berkata:

Kebenaran yang akan membebaskan dan bukan usaha Anda untuk menjadi bebas.

"Sepanjang tahun saya akan mendapatkan ini, dan menjadi itu, dan kini saya akan menjadi – " Saya ingat ketika pengalaman latihan meditasi pertama yang menarik mulai muncul, saya menjadi sangat bersemangat, dan pikiran saya mulai dipenuhi dengan pikiran-pikiran lagi. Ada cahaya-cahaya dan hal-hal, dan saya pikir, "Wow, ini sungguhlah sangat menarik," karena saya mulai berpikir tentang apa yang akan saya lakukan ketika saya tercerahkan, siapa yang akan saya kunjungi dan apa yang akan saya katakan. Ini bagaikan ego, bagian dari kita yang ingin menganggap ini sebagai lambang penghargaan kebaikan atau sesuatu yang Anda bisa pakai; atau sebuah gelar. Dan tidak hanya ini. Ini adalah untuk hidup dengan hal-hal sebagaimana adanya, untuk melihat mereka dengan jelas, secara langsung, dan sungguh-sungguh dalam setiap saat.

Ramana Maharsi berkata:

Ada dua jalan menuju kebangkitan. Satu adalah menyelidiki diri, dimana Anda mencari untuk melihat.

Koan utamanya adalah, "Siapakah aku?" atau "Apakah aku?" Dan Anda melakukan ini melalui kesadaran; atau melalui pelatihan apa pun yang Anda bisa, untuk mencari dan menyelidiki tubuh dan pikiran. Dan yang lain adalah jalan pasrah, dimana Anda berkata, "Bukan kehendakku tetapi kehendakmu." Sesungguhnya mereka semua sama jika Anda benar-benar memperhatikan. "Baik, di saat ini saya sadar akan apa yang ada di sini tanpa mencoba untuk merubahnya dan hanya melihat apa itu." Dalam kesadaran itu Anda mulai melihat kebenarannya – bahwa itu tidaklah kekal – bahwa itu bukan "aku, diriku, milikku"; bahwa ini bukanlah diri; bahwa kita tidak terpisah; maka ini mulai menyibak sifat alaminya.

Jalan usaha ini kemudian adalah usaha berserah, melepaskan, alih-alih mencoba untuk mencapai sesuatu. Ini adalah berserah untuk berada di setiap saat dengan cara seimbang.

Don Juan berkata:

Jika seseorang akan sukses dalam apa pun, maka sukses pasti datang dengan lembut.

Dengan usaha yang hebat, tetapi dengan tanpa stres atau obsesi.

Maka ini justru adalah usaha untuk berada di sini lagi dan lagi dan lagi, dan untuk benar-benar melihat bahwa hal-hal muncul dan mereka berlalu bahwa mereka terlahirkan; bahwa mereka mati; bahwa kita tidak memiliki apa pun; bahwa tidak ada satu pun dari mereka adalah milik kita. Pikiran kita, apakah Anda mengendalikan pikiran Anda? Apakah ada seorang pun di sini yang memiliki kendali atas pikiran mereka? Kita berpikir bahwa mereka adalah milik kita. Atau tubuh kita. Kita telah melakukan lebih baik dari itu, tetapi tidak begitu baik, jika Anda memperhatikannya.

Ada sesuatu yang ingin saya baca. Saya telah membaca semua buku-buku ini tentang perkembangan anak usia dini dan persalinan dan entahlah. Ini adalah sebuah buku yang sungguh saya apresiasi yang berjudul "Anak yang Seutuhnya, Orang tua yang Seutuhnya." Jika siapa pun mencari pendampingan spiritual terhadap cara merawat anak, ini adalah yang terbaik yang saya telah temukan. Ini disebut "Zen dan Seni Melempar Bola." Ini memberikan lebih banyak gaya Taois, bukannya membuat usaha untuk kembali lagi dan lagi dan melenyapkan dunia. Ini adalah jalan usaha yang mencari Tao dalam pergerakan kita, dalam cara kita hidup.

Diri – rasa keegoisan dalam diri kita – mengetahui bahwa kebebasan berkaitan dengan hukum dan tatanan tetapi berpikir bahwa tatanan harus dibawakan dengan tekad. Anak menunjukkan pada kita bahwa, sebaliknya, kebebasan datang melalui sikap tunduk terhadap tatanan yang telah ada, kepada *Dhamma*, melalui penyelarasan secara sadar dengan hal itu. Diri mengetahui bahwa kebebasan berkaitan dengan kenikmatan, tetapi ia berpikir ia berarti merasa enak dan berada di atas hukum adalah kenikmatan.

Anak menunjukkan pada kita bahwa kenikmatan ini sungguh adalah kespontanan dan bahwa ia pun adalah hasil dari kepatuhan mutlak atau ketaatan pada hukum atau dhamma.

Berikut adalah sebuah cerita:

Suatu kali saya mendengar seorang ayah terkagum, “Bagaimaca dia belajar melempar bola dengan sangat jauh? Saya tidak mengajarnya. Kapan dia belajar melakukan ini? Saya bahkan tidak melihatnya melakukannya. Mengapa dia melakukannya? Tidak ada satu pun orang dalam keluarga saya yang secara khusus tertarik pada baseball, dan malah ia tertarik.”

Segala sesuatu yang sang ayah pikirkan bisa saja menjadi penghalang jika itu semua diungkapkan.

Ketertarikan keluarga pada baseball atau seseorang yang mengawasinya, atau apa pun.

Di suatu tempat sepanjang perjalanan, dalam pelemparan bola ini, sang anak telah mendapatkan sebuah kemungkinan akan kebebasan. Mungkin ini awalnya datang melalui melihat orang lain, mungkin suatu kalo saat melemparkan sebuah bola, ia menerbangkannya dan mengejutkan dirinya sendiri. Bagaimana pun juga, kebebasan telah dijumpai dan kini menjadi kemungkinan dalam kesadarannya.

Setelah itu, selama ia tetap terus tidak sadar diri – yang berarti tidak terpecah belah – ia mampu meberikan perhatiannya yang tidak terpecah pada kemungkinan yang telah ia dapatkan. Melalui keinginan murninya akan kebebasan dalam hal kemungkinan, hukum tertentu diberikan kesempatan untuk berkuasa atas sang anak. Mengarahkan dirinya menuju ke sebuah kemungkinan yang disadari ia menjadi tunduk padanya. Dan kemudian melalui kesadaran sang anak yang cepat menerima dan berbakti, dorongan kekuatan yang mendasari keberadaan itu sendiri, menata dan memberi kekuatan dan memanfaatkan dan mengatur segala sesuatu dalam

diri sang anak untuk mengekspresikan dirinya dalam bentuk kebebasan untuk melempar bola dengan sangat indah.

Ia pasti sudah berlatih selama berjam-jam, menghabiskan begitu banyak usaha tetapi sedikit tekanan karena ketertarikannya dalam melihat apa yang mungkin, menghanyutkannya, percaya diri bawa apa yang bisa ia dapatkan itu mungkin dan bisa direalisasikan jika ia berusaha mendapatkannya. Terkadang bola jatuh dengan jarak dekat tetapi ia tidak menyimpulkan bahwa dirinya kurang tenaga. Terkadang bola terlempar tidak jelas, tetapi ia tidak menyimpulkan bahwa hal itu tidak mungkin atau bahwa tidak ada perkiraan dan semuanya kacau.

Apa pun yang nampak sangat sulit hanya menunjukkan padanya bahwa ia belum juga menemukan seninya. Apa pun yang nampak kacau balau hanya menandakan bahwa tatanan dan kesatuannya dengan hal itu belum terpahami. Terkadang bahunya sakit, tetapi rasa sakit itu yang menjadi pemandu, mengarahkan ia pada penyesuaian yang lebih baik dengan kekuatan dorongan yang tersembunyi yang tidak ia ragukan. Ia melihat segala sesuatu sebagai apa adanya dan tidaknya, dan segala sesuatu mengajarnya, hingga ia bisa melempar

bola jauh, cepat, akurat dan dengan kemudahan yang mengagumkan.

Dan ia tidaklah bangga. Ia tidak terlalu terpuaskan, dan ia tidak merasa menang. Ia merasa bersyukur. Dan ia tidak merasa sangat hebat, ia merasa lebih yakin. Dan ia merasa bebas dan menjadi lebih bebas.

Ini bukanlah karena ia berbakat dengan bola, namun lewat usahanya yang tidak terpecah, sangatlah terfokus, tidak disadari, hukum fisika yang tidak nampak terjadi pada dirinya, melalui kepasrahan total dirinya pada hukum yang tidak terlihat, ia menemukan baik kekuasaan dan kespontanan yang memang seharusnya ia alami sebagai kebebasan dan kebahagiaan sejati.

Sungguh cara yang luar biasa untuk belajar. Hal ini berbicara mengenai makna lain dari usaha, dan ini juga berbicara mengenai semacam rahasia tentang usaha jenis pertama, yang telah banyak saya gunakan dalam latihan, dan mendapatkan sesuatu darinya dalam beberapa hal. Dan ini adalah, pada akhirnya Anda harus melepaskan. Tidak peduli betapa banyak usaha yang Anda buat dan ke mana ia membawa Anda, ia tidak membawa Anda sepenuhnya, karena bukanlah usaha Anda yang membebaskan Anda namun penemuan Anda tentang apa yang nyata tentang diri Anda, dan kehidupan, dan sifat alami perubahannya

dan hukum-hukumnya; bahwa Anda berharmoni dengan semua ini, bahwa Anda menjadi bebas. Hal ini bisa berupa hal besar. Hal ini bisa berupa satori yang besar dan kesadaran besar. Terkadang Anda terpukul karena seseorang di dekat Anda mengidap kanker atau oleh kecelakaan di dekat Anda, atau hal ini bisa berupa hal-hal yang kecil, seperti anak kecil, dimana Anda baru saja memulai perjalanan hidup Anda sebagai proses pencarian, dan Anda mulai melihat hukum apa saja yang berlaku yang membuat orang senang, membuat orang tidak senang, hukum apa yang berlaku yang mengakibatkan perang dan menciptakan harmoni atau kedamaian antar orang.

Saya mendapatkan sebuah surat baru-baru ini dari seseorang yang berusaha mengikuti salah satu kelas ini, bertanya mengenai pertanyaan tentang pencerahan. Kita banyak berbicara tentang *sila* dan mengikuti *sila*, dan Ucapan Benar dan Perbuatan Benar, lalu bagaimana dengan pencerahan, dimana dia bisa masuk, atau ini hanyalah sebuah sistem tingkah laku etis? Apakah ini Ajaran Buddha? Sang Buddha mengatakan ini dengan cukup gamblang beberapa kali dalam sebuah sutta yang sangat indah. Beliau berkata:

Alasan ajaranku bukanlah untuk kebajikan atau perbuatan baik

atau karma baik, atau konsentrasi, atau rasa gembira, atau kebahagiaan, atau bahkan pengetahuan yang dalam. Tidak satu pun dari hal ini adalah alasan Aku mengajar, melainkan pelepasan hati yang pasti. Ini dan hanya inilah alasan bagi ajaran seorang Buddha.

Semua hal-hal yang lain hanyalah sampingan, sampingan atas apa yang anak itu alami dengan bola atau apa yang bidi wallah tua bicarakan tentang pergerakan cinta. Ini tidaklah didorong oleh kenikmatan, bukan oleh *sila*, bukan oleh kesuksesan atau kegagalan, tetapi oleh belajar untuk bertumbuh, belajar untuk terbuka, belajar hukum-hukum dunia, belajar untuk terhubung. Ada pencerahan, ada kebebasan, ini benar, ini sungguhlah benar; dan Anda dapat mengalaminya; Anda dapat mencapainya.

Dikatakan dalam *Dhammapada* demikian:

Untuk hidup satu hari dan merasakan dengan sangat mendalam arti ketidakkekalan adalah lebih baik dari pada hidup 100 tahun dan tidak menyentuhnya.

Mengapa bisa demikian? Karena untuk merasakannya, bahkan untuk sesaat, adalah Anda melihat apa yang benar nyata tentang kehidupan dan Anda mulai untuk hidup dari kebenaran itu lebih sepenuhnya. Anda menjadi bebas, yang mana adalah apa yang kita semua sangat inginkan. Saya

bertanya beberapa pertanyaan untuk Anda. Pikirkanlah tentang Usaha Benar untuk sesaat. Di bagian manakah Anda memberikan terlalu banyak usaha dalam hidup Anda? Apa yang Anda lakukan dimana hal itu terlalu tegang dan berat? Anda perlu belajar keseimbangan. Dapatkah Anda memikirkannya? Di mana Anda mencoba terlalu berat atau menggenggam terlalu erat? Di manakah Anda terlalu sedikit berusaha dalam hidup Anda? Di manakah Anda malas atau berkebiasaan? Aspek apa dalam hidup Anda yang bisa dimuliakan atau dibangkitkan dengan lebih banyak usaha? Pikirkanlah. Yang mana? Di bagian mana dalam hidup Anda yang terlalu internal? Dimana Anda menutup diri karena ketakutan akan dunia kejadian-kejadian dan kondisi di sekitar Anda? Di bagian mana dalam hidup Anda yang terlalu eksternal, atau Anda tidak cukup duduk, Anda tidak cukup memiliki ketenangan? Anda tidak mendengarkan ke dalam hati Anda, pada apa yang Anda pikirkan, buatlah ini memperkaya kehidupan Anda.

Untuk mendengarkan ke dalam batin demikian adalah untuk menemukan hukum bagaikan melemparkan bola Usaha Benar ke dalam hidup Anda. Di mana Anda melewati batasnya? Berlatihlah lagi. Apa yang membutuhkan usaha lebih, apa yang membutuhkan lebih sedikit? Apa yang membutuhkan lebih banyak kesendirian? Apa yang

membutuhkan lebih banyak memberi, dan mencintai, dan melayani?

Anda sebenarnya tahu jawaban atas hal-hal ini. Mereka datang dengan cukup mudah kepada kita. Kita hanyalah lupa untuk bertanya, kita tidak ingin bertanya karena hal ini berarti, "Ugh, saya harus menata kembali hidup saya sedemikian rupa atau semacamnya." Namun hal ini tidaklah begitu berarti, karena inilah permainannya. Segala sesuatu akan diubah pada akhirnya. Apakah Anda bisa mengatur ulang atau Anda menunggu untuk diatur ulang untuk beberapa waktu. Ini juga adalah permainan, untuk bertumbuh. Maka Anda dapat menundanya untuk sementara. Jika Anda benar-benar menyeret kaki Anda, Anda bisa, tetapi hal ini tidaklah sama menariknya. Saya akan mengakhiri dengan pertanyaan saya pada guru saya Ajahn Chah.

Saya masih memiliki banyak pemikiran, pikiran saya sering berkelana, bahkan ketika saya berusaha untuk berkonsentrasi.

Beliau berkata:

Jangan khawatir tentang hal ini, cobalah mempertahankan pikiran Anda berada di saat ini. Apa pun yang muncul di dalam pikiran atau hati, cukup amatilah, lepaskanlah. Jangan berharap untuk terhindar dari pemikiran,

maka pikiran akan mencapai kondisi natural, tidak mendiskriminasi antara baik dan buruk, panas dan dingin, cepat dan lambat, tidak ada “aku” dan tidak ada “kamu”, tidak ada diri sama sekali, hanya apa yang ada.

Ketika Anda berjalan, tidak perlu melakukan apa pun yang spesial, hanya berjalan saja dan melihat apa yang ada. Tidak perlu ke gua atau melekat pada isolasi. Di mana pun Anda berada, ketahuilah diri Anda sendiri dengan menjadi natural dan mengamati. Jika muncul keraguan, amati mereka datang dan pergi. Ini sungguh sederhana. Tidak memegang apa pun.

Ini bagaikan Anda berjalan di sepanjang jalan, sesekali Anda menjumpai rintangan. Ketika Anda menemui kesulitan, amatilah mereka dan atasi mereka dengan melepaskan. Jangan pikirkan rintangan-rintangan yang telah Anda lalui, jangan khawatir tentang rintangan yang belum Anda lihat. Menetaplah di masa kini. Jangan khawatir tentang panjangnya jalan maupun sebuah tujuan.

Segala sesuatu berubah. Apa pun yang Anda lalui, janganlah melekatinya, dan pada akhirnya pikiran akan mencapai keseimbangan alaminya di mana latihan menjadi otomatis dan usaha menjadi mudah. Semua hal akan datang dan pergi dengan sendirinya.

Duduk berjam-jam tidaklah perlu. Beberapa orang berpikir bahwa semakin lama Anda duduk, semakin bijaksana Anda jadinya. Saya sudah melihat ayam-ayam duduk di sarang mereka selama berhari-hari.

Kebijaksanaan datang dari penuh perhatian dalam segala postur. Latihan Anda harus dimulai sejak Anda bangun di pagi hari dan berlanjut hingga Anda tidur terlelap. Yang penting adalah hanya Anda tetap bertahan sadar, entah Anda sedang bekerja atau duduk atau ke kamar mandi.

Setiap orang memiliki laju natural mereka sendiri. Beberapa dari Anda akan mati di usia lima puluh tahun, beberapa di usia enam puluh lima, dan beberapa di usia sembilan puluh. Jangan memikirkan atau khawatir tentang hal ini. Cobalah untuk penuh perhatian dan biarkan hal-hal berjalan secara alami. Maka pikiran Anda akan menjadi makin tenang dan makin tenang dalam situasi apa pun, bagaikan kolam hutan yang tenang. Segala macam hewan yang luar biasa, langka akan datang dan minum di kolam itu. Anda akan melihat dengan jelas sifat alami dari semua hal di dunia. Banyak hal-hal yang aneh dan luar biasa yang datang dan pergi, tetapi Anda akan tetap tenang. Inilah kebahagiaan Sang Buddha.





BAB 7. KONSENTRASI BENAR

Malam ini saya akan berbicara tentang Konsentrasi Benar atau Ketenangan Benar. Sebenarnya apa yang saya ingin fokuskan malam ini tentang Konsentrasi Benar adalah nafas, nafas kehidupan kita. Dalam setiap momen dalam kehidupan kita, kita harus menahan nafas kita dengan kesadaran, dan umumnya kita lupa kita menghirupnya.

Kita hidup di lautan gas, udara, oksigen, nitrogen, karbon dioksida, dan beberapa gas lain yang lebih sedikit lembam yang baik dan indah, dan enam atau delapan atau sepuluh atau dua belas kali dalam semenit kita menghirup gas ini ke dalam paru-paru kita, dan udara ini masuk jauh ke dalam kantung-kantung kecil atau alveoli, atau apa pun sebutan mereka, ke dalam paru-paru yang mengisi dan menukar oksigen dan karbon dioksida dan membersihkan sistem kita. Dan entah bagaimana kita menjadi sangat terhubung dengan lautan udara di bumi dan kita bagaikan ikan di dalam air, kita tidak menyadarinya, kita tidak melihatnya,

dan seringkali kita lupa kita menghirupnya. Akan tetapi, ini sangatlah perlu dan sangat penting dalam kehidupan fisik kita – dan dalam beberapa jalan untuk terhubung dengan hal ini, untuk menyentuhnya, adalah sebuah jalan untuk membuka kehidupan spiritual kita dengan sangat praktikal, dengan sangat terus terang.

Saya memiliki teman-teman yang anaknya lahir di desa tanpa dokter, dan kelahirannya pre-matur, dan biru dan tidak bernafas. Mereka memberi bayi kecil mungil ini nafas buatan, dan mereka duduk dengannya dan menunggu untuk melihat apakah ia akan bernafas, apakah ia akan menjadi hidup, apakah anak laki-laki mereka akan menjadi bagian dari keluarga mereka. Mereka berkata di sanalah mereka belajar seperti apa rasanya untuk mengamati nafas. Ini bahkan bukan nafas mereka sendiri. Ini bagaikan benar-benar memberikan perhatian, untuk melihat jika di sana akan ada nafas. Nenek sang bayi yang telah banyak mengikuti retreat, meninggal karena kanker paru-paru beberapa tahun yang lalu. Ia telah mengidap kanker paru-paru sebelumnya, dan mengalami kesembuhan dan melakukan dansa terakhirnya dengan luar biasa dan mengagumkan. Kemudian ketika kankernya kembali dan pada akhirnya ia meninggal, dalam seminggu penuh terakhirnya ketika paru-parunya dipenuhi dengan cairan, ia berbicara tentang menunggu untuk melihat

apakah nafas selanjutnya akan datang, apakah ia akan bisa menghirup nafas selanjutnya. Ia sungguh sangat bersyukur akan meditasi yang telah ia lakukan. Ia berkata jika tidak ini akan membuatnya gila, tetapi di sinilah hal itu, ini adalah sesuatu yang sungguh dapat ia gunakan, dan ia melakukan ini selama satu minggu terakhirnya. Ia meninggal dengan cara yang indah.

Nafas kita adalah seperti kaca untuk kita. Seringkali kita tidak melihat ke kaca. Ini adalah kaca dari energi kita, ini adalah kaca dari keterbukaan kita. Rasakan betapa penuhnya nafas Anda di saat-saat yang berbeda. Jika Anda ingin melihat apa yang terjadi pada diri Anda, perhatikanlah nafas Anda. Apakah nafas Anda benar-benar besar, dapatkan Anda menghembuskan nafas yang baik dan penuh? Semua orang menghela nafas, umumnya sekitar satu kali dalam semenit, sejauh yang saya tahu. Sungguh demikian! Saya menyadari lebih lagi karena ayah saya menggunakan alat respirator karena operasi jantungnya dua bulan yang lalu ketika saya berada di sana. Mereka menaruh sebuah pipa di tenggorokannya dan mereka memiliki respirator ini yang bernafas untuk Anda ketika Anda tidak bisa bernafas. Alat ini memiliki bagian yang lucu. Alat ini memiliki sebuah tombol yang berlabel, "Penyesuaian Helaan Nafas, " dan Anda semacam harus mengatur dengan tepat sesuai dengan orang tersebut.

Alat itu akan memberikan delapan nafas yang teratur, dan kemudian akan ada satu tarikan nafas besar yang akan alat ini ambikan untuk Anda. Ini sangatlah menakutkan untuk diamati. Ini semacam mengkonkritkan rasa apa itu nafas saat nafas itu besar, ketika Anda bisa menghela nafas, ini semacam melepaskan. Ini indah. Maka menghela nafaslah. Izinkan diri Anda untuk menghela nafas sesekali. Buatlah ini menjadi meditasi Anda.

Nafas adalah cermin kondisi diri kita. Apakah Anda sudah mengamati nafas Anda saat Anda takut? Apa yang nafas Anda lakukan? Nafas Anda menjadi pendek. Apa lagi yang Anda amati dengan nafas Anda? Nafas Anda menjadi lebih cepat. Terkadang ia berhenti. Bisakah Anda merasakan apa yang ia lakukan pada tubuh Anda? Bagi banyak orang diafragma tidak akan bergerak sama sekali dan akan ada sedikit nafas dari dada. Segala bentuk perubahan terjadi dengan adanya rasa takut. Amatilah. Jika Anda ingin belajar tentang rasa takut, satu tempat yang baik untuk memulai adalah dengan nafas. Atau ketika Anda marah, apa yang nafas Anda lakukan? Atau ketika Anda bergairah, atau ketika Anda tenang, atau ketika Anda berada di kemacetan lalu lintas, apa yang nafas Anda lakukan?

Anda bisa belajar banyak hal dari cermin sederhana yang bekerja dengan nafas ini. Anda bisa belajar tentang

keterbukaan. Bagaimana hal ini mempengaruhi hati Anda? Ketika nafas Anda benar-benar terbuka, seperti apa hati Anda dalam hal perasaan dan keterbukaan, hubungan Anda dengan orang-orang di sekitar Anda? Ketika Anda merasa hati Anda menutup, tanpa menghakiminya, lihat dan amati apa yang dilakukan oleh nafas Anda dan seperti apa. Apakah ini masuk akal untuk Anda, bahwa Anda dapat menggunakan nafas dalam beberapa cara? Hal ini tidak berarti mengatakan bahwa nafas akan selalu menakjubkan dan terbuka – Ini bagaikan mengatakan hati Anda harus selalu lembut dan menakjubkan dan terbuka. Saya tidak tahu; ini bukanlah pengalaman saya. Ini bagaikan bunga-bunga, mereka membuka dan menutup.

Saya ingat sebuah pelajaran yang sangat penting dan luar biasa. Saya sedang duduk-duduk dengan Robert Hall, yang beberapa dari Anda tahu, adalah seorang terapis Gestalt dan penyembuh alternatif, dan salah satu orang yang memulai Sekolah Lomi. Ia menghabiskan bertahun-tahun di praktiknya sendiri mengembangkan cara-cara untuk menyembuhkan tubuh, dan membuka, dan energi, dan nafas. Kita sedang membaca sebuah buku tentang kehidupan Ramana Maharsi, orang suci besar India. Dan ada beberapa gambar Ramana Maharsi di bagian akhir hidupnya dengan kanker, dan tubuhnya berkerut dan bengkok dan terlihat kaku. Itu pasti tampak seperti

ia tidak bisa bernafas dengan baik, itu tampak seperti ia tidak bisa bergerak dengan baik. Dan deskripsi dari orang-orang yang bersama dengannya adalah ia berada dalam kesakitan, dan ia akan tidur, dan hanya akan ada lenguhan dan hal-hal yang keluar dari tubuhnya. Dan di saat yang sama matanya tetap persis sama seperti gambar-gambarnya lima atau sepuluh atau dua puluh tahun yang lalu. Matanya lebar dan cerah dan sepenuhnya jernih, dan hanya ada rasa yang nyata akan kedalaman dan cinta. Robert melihat itu dan ia berkata, "Ya Tuhan, di sini saya mencoba membuat orang membuka tubuh mereka dan ini tidak ada kaitannya sama sekali dengan hal itu, ya kan?" Ini tidak sepenuhnya benar. Ini adalah salah satu ujung spektrum, tetapi ini juga benar bahwa jika Anda bernafas dan jika Anda membuka, dan jika Anda lari, dan jika Anda berlatih, bahwa keterbukaan fisik membantu hati dan pikiran untuk menjadi terbuka.

Sesungguhnya, hati adalah hati, dan ia bisa dibuka dalam api dan ia bisa dibuka dengan mudah. Tetapi untuk kebanyakan dari kita, dan seringkali, nafas adalah cermin. Ini benar-benar sesuatu yang harus dilatih. Anda dapat melatihnya dalam bela diri sebagai cara untuk mempertahankan kekuatan Anda. Anda dapat melatihnya jika Anda menghadiri pertemuan. Jika pertemuan itu membosankan atau sulit, pergilah ke nafas Anda, lakukan

sepuluh nafas, dimana Anda hanya memberikan perhatian kepada nafas Anda, dan Anda akan menemukan semua hubungan Anda dengan semua kondisi di sekitar Anda berubah. Ini adalah alat yang praktikal untuk hidup di dunia ini. Kini, apa yang membuatnya praktikal, apa yang membuatnya bermanfaat?

Apayang membuatnya bermanfaat, disamping fakta bahwa nafas adalah cermin, adalah bahwa ia adalah temat untuk belajar seni konsentrasi. Konsentrasi memiliki dua bagian. Satu bagian adalah menenangkan atau ketenangan. Tanpa hal ini kita tidak akan begitu sering mendengar suara Tuhan, seperti Ibu Teresa katakan. Beliau berkata:

Kita perlu menemukan Tuhan – atau apa pun sebutan Anda, sifat alami kita – dan ini tidak dapat ditemukan dengan mudah melalui kebisingan atau keresahan. Tuhan atau kebenaran adalah seorang teman yang baik dari kesunyian. Lihat bintang-bintang, bulan, matahari, bagaimana mereka bergerak dalam kesunyian. Semakin banyak kita menerima dalam kesunyian, semakin banyak kita bisa memberi dalam kehidupan kita yang sebenarnya.

Bagian pertama dari elemen konsentrasi ini adalah menggunakan nafas untuk belajar menjadi lebih diam atau tenang, untuk menjadi hening; bukan untuk mencari

diam dengan terlalu tetapi untuk melambat. Kebudayaan kita sangatlah cepat. Kita mengisi hidup kita setiap saat. Saya tahu benar tentang hal ini ketika saya melihat buku jadwal saya. Saya hidup selama sepuluh tahun tanpa buku jadwal ketika saya mengajar – hingga saya menikah dan memiliki seorang anak, dan semua hal yang berkaitan. Dan ini adalah sebuah kejutan untuk mendapatkan jadwal hari per hari atau minggu per minggu dan mulai mengisinya lagi. Ini bukanlah hanya sekedar demikian. Ini adalah kecepatan lalu lintas, kecepatan berita, kecepatan interaksi kita. Entah bagaimana di dalamnya, kita lupa. Apakah Anda tahu apa artinya untuk berjalan sebentar di Gunung Tamalpais atau turun ke Point Reyes atau di suatu tempat di desa, dan apa yang hal ini lakukan untuk kemampuan kita untuk merasakan lautan udara yang kita tinggali, atau untuk berhenti dan merenungi apa yang kita perhatikan dalam hidup kita, atau untuk merasakan tegangan di tubuh kita, dan entah bagaimana membiarkannya meregang sedikit, atau untuk menghabiskan waktu sendiri, untuk mendengarkan? Entah bagaimana saya pikir bahwa kecepatan kita adalah apa yang menciptakan bom. Saya kira kita tidak akan bisa melakukannya jika kita lebih lamban. Saya benar-benar pikir demikian. Jadi ini adalah bagian pertama dari konsentrasi, hanya melambat sedikit, membiarkan hal-hal tenang, berhenti melambatkan

tangan kita terlalu banyak.

Bagian kedua yang saya ingin masuk lebih dalam untuk dua puluh menit hingga setengah jam ke depan adalah untuk berbincang mengenai seperti apa rasanya mengelola nafas sebagai kendaraan untuk mengkonsentrasikan pikiran dan hati. Ini semacam bersifat teknis. Saya telah banyak memberikan ceramah lain. Diharapkan, mereka bisa bermanfaat bagi Anda jika Anda melakukan meditasi biasa.

Untuk mengkonsentrasikan pikiran berarti mengumpulkan pikiran, untuk membuatnya stabil atau berpusat pada satu titik, seperti sebuah api lilin di sebuah tempat yang tidak ada angin, dimana itu stabil dan tidak mengerlip begitu banyak. Setiap tradisi spiritual dan yoga yang hebat bekerja dengan konsentrasi. Apakah Anda mengetahuinya? Entah itu doa Hasidic atau doa-doa Yesus atau mantra-mantra atau cenayang yang melakukan beberapa jenis rapalan tertentu atau ritual-ritual untuk mengkonsentrasikan pikiran, bukan untuk berbicara mengenai Buddhis atau setiap jenis yoga Hindu; semua ini bekerja dengan konsentrasi. Apakah Anda tahu mengapa demikian? Apakah Anda tahu mengapa? Apakah ada yang memiliki ide mengapa? Mengapa konsentrasi sangat ditekankan untuk mengumpulkan, untuk mengkonsentrasikan pikiran

– apakah nafas, mantra, fokus pada cahaya, fokus pada doa, lakukan lagi dan lagi, duduk di hutan seperti orang Indian dan mengelilingkan batu kecil di sekeliling batu besar hingga pikiran Anda menjadi terkonsentrasi dan Anda memiliki visi? Apakah ada yang tahu?

PENDENGAR: Hanya untuk membuat Anda tetap hadir di masa kini?

JACK: Itu adalah bagian pertama darinya. Itu sangat menyenangkan. Karena Anda tidak dapat memahami apa yang nyata atau benar kecuali di saat itu. Sebaliknya, itu adalah pikiran tentang masa lalu dan masa depan, maka itu adalah fantasi. Jadi ini adalah satu alasan yang baik. Apa lagi?

PENDENGAR: Memberi Anda sesuatu untuk dikelola, mengumpulkan pikiran Anda sehingga Anda dapat menggunakannya.

JACK: Mengumpulkan pikiran Anda sehingga Anda dapat menggunakannya, dan ia memberi Anda sesuatu untuk dikelola, yang berarti ia memberi Anda sebuah kendaraan untuk mengumpulkannya. Apakah ini maksud Anda?

PENDENGAR: Ya.

JACK: Baik. Jadi itu adalah alasan lain untuk berkonsentrasi, demi menemukan sebuah cara untuk mengumpulkan

pikiran. Kumpulkan pikiran untuk hadir di saat ini. Untuk apa lagi mengumpulkannya, untuk apa lagi berkonsentrasi? Ada alasan lain?

Anda dengar semua yogi di Mesir dan *Desert Fathers* di India, dan biara Toisme mempelajari latihan konsentrasi. Untuk apa?

PENDENGAR: Bagi saya, ini bagaikan energi saya berlari ke arah yang berbeda-beda, hingga saya dapat mengumpulkan energi saya dan memfokuskannya.

JACK: Jadi ini adalah cara untuk memfokuskan energi. Itu adalah jawaban lain yang bagus, bagian lain dari hal itu yang bagus.

Pikiran itu seperti energi cahaya, dan ia bisa difokuskan dalam beberapa cara. Jika Anda mulai untuk mengkonsentrasikannya, ini seperti mengumpulkan energi cahaya ke dalam sebuah laser. Daripada cahaya-cahaya itu tersebar ke segala arah, jika Anda berkonsentrasi, kekuatan pikiran menjadi bisa digunakan ketika ia terkumpul. Anda bisa melatihnya pada sesuatu dan menembusnya. Gambaran lain yang bisa digunakan adalah lensa. Jika Anda mengkonsentrasikan pikiran, ini bagaikan mengasah sebuah lensa. Jika Anda fokus dan berkonsentrasi, dan Anda kembali lagi dan lagi, dan ini menjadi stabil dan tetap, Anda bisa melihat pikiran itu bagaikan mikroskop

atau sebuah teleskop. Anda bisa melihat ke dalam semua alam lain dari kesadaran melalui kekuatan konsentrasi. Konsentrasi adalah kendaraan utama dalam hampir setiap sekolah yogi dan spiritual untuk merubah level atau perspektif kita terhadap kesadaran.

Ketika pikiran tersebar dan dipenuhi pemikiran-pemikiran, kebanyakan apa yang Anda lihat adalah kenyataan biasa Anda. Kenyataan biasa itu nyata juga, tetapi bagian dari apa yang membantu kita untuk bebas adalah melihat bahwa hal itu relatif, bahwa ada beberapa perspektif lain dalam hidup. Dan konsentrasi adalah kendaraan untuk menemukan perspektif-perspektif lain tersebut. Ini juga adalah cara untuk belajar hidup di masa kini, maka kemudian Anda bisa melihat apa yang sejati.

Misalnya Anda akan mulai dan bekerja dengan berkonsentrasi pada nafas Anda, bagaimana bentuk tahapan-tahapan atau langkah-langkah yang Anda ikuti? Ini adalah beberapa halnya: Yang pertama adalah bahwa Anda hanya belajar untuk sampai di sini seperti yang disarankan. Baik? Anda menghitung dari satu sampai sepuluh, atau Anda menghitung satu sampai seartus, atau mundur dari seratus ke nol, atau Anda mencatat naik dan turunnya dada atau masuk dan keluarnya air, dan akhirnya Anda mulai menjadi lebih hadir di saat ini.

Ryokan mengatakan:

*Gubugku berada di tengah hutan lebat.
Setiap tahun daun ivy hijau bertambah panjang.
Tidak banyak berita tentang urusan manusia,
hanya sesekali lagu dari penebang kayu.
Matahari bersinar dan aku memperbaiki jubahku
ketika bulan keluar aku membaca puisi Buddhis.
Aku tidak memiliki apa pun untuk dilaporkan, temanku.
Jika kamu ingin menemukan makna yang sejati,
berhentilah mengejar begitu banyak hal.*

Itu adalah tahap pertama bagi kita dalam mengamati nafas, bukan mengejar. Berikut adalah sebuah iklan yang saya potong:

CARA MENDAPATKAN APA YANG ANDA INGINKAN:

Akuilah, Anda menginginkan sesuatu yang buruk, mobil baru, rumah yang lebih besar, pekerjaan yang lebih menantang, garasi yang bersih, kesempatan untuk meluapkan serigala yang terkungkung. Anda ingin sesuatu dan Anda ingin itu sekarang. Tetapi dibutuhkan lebih dari sekedar kekuatan pikiran positif untuk membuat mimpi Anda terwujud.

Tingkat pertama dari mengelola nafas, memperhatikannya, bukan mengejar begitu banyak hal, adalah menghitung,

mengamati masuk dan keluarnya, hanyalah berada di masa kini dengan kenyataan saat itu, dari nafas yang masuk dan keluar. Itu sudah cukup banyak, sebagaimana Anda menyadari dalam duduk selama satu jam dan mencoba bekerja dengan nafas Anda. Maksud saya bukannya seseorang secara eksklusif bekerja hanya dengan nafas, karena dalam vipassana kita bekerja dengan suara dan pemikiran-pemikiran dan perasaan, tetapi malam ini saya hanya ingin berfokus pada kekuatan dari bekerja dengan nafas.

Pertama Anda sampai di sini, Anda menghitung, atau Anda merasakan masuk dan keluarnya, atau naik dan turunnya. Kemudian tingkat yang kedua adalah Anda dapat mulai berhubungan dengan ruang di antara nafas. Apakah sudah ada yang melakukan ini sehubungan dengan bekerja dengan nafas? Jadi Anda lihat, ada nafas masuk, dan ada nafas keluar, dan ada naik dan turun, dan sembari Anda berangsur menjadi lebih diam Anda mulai melihat, "Hei, ada ruangan di sana, ada ruang." Dan itu memiliki dua poin penting. Yang satu adalah bahwa ini mulai mengajarkan pada kita untuk berhubungan dengan sesuatu yang lebih tidak sibuk dan padat setiap waktu, hanya mengajari kita untuk berhubungan dengan kualitas dasar dari keheningan, keterbukaan, ruang, dengan merasakan ruang di antara nafas.

Kita tidak mengambil cukup waktu untuk merasakan ruang, kita terus menerus mengisinya. Jadi hal kecil dalam nafas ini memiliki sesuatu untuk diajarkan pada kita. Atau jika Anda suka – ini adalah sebuah teknik yang sangat bermanfaat untuk beberapa orang – Anda dapat mulai untuk menggunakan ruang tersebut sebagai cara untuk terus melanjutkan konsentrasi yang terasah melalui bekerja dengan beberapa poin sentuhan. Untuk beberapa orang mereka hanya merasakan ruang, masuk-keluar, kemudian, “Ah, ada ruang,” dan kemudian nafas datang kembali, entah dari mana. Bagi yang lain, karena pikiran sering berkelana dalam jeda itu, dan itu sulit, mereka menilai itu berharga untuk bisa menyadari poin sentuhan, dari bibir yang saling bersentuhan, tangan yang ada di pangkuan, atau pantat di atas bantalan – masuk-keluar, bersentuhan, naik-turun, bersentuhan, masuk-keluar, bibir bersentuhan; sehingga hal-hal mulai menjadi berkelanjutan dan pikiran tidak berkelana.

W. S. Merwin dalam puisi ini berkata:

Pertama, lupakan jam berapa ini selama satu jam;

Lakukanlah dengan rutin setiap hari.

Kemudian lupakan hari apa ini,

Dan, lakukanlah ini dengan rutin di perusahaan selama seminggu.

Lalu lupakan negara apa yang Anda tinggali,
Dan berlatihlah melakukan ini di perusahaan selama
seminggu,
Dan kemudian lakukan semuanya secara bersamaan
selama seminggu
Dengan istirahat sesedikit mungkin.

Ikutilah ini dengan melupakan cara menambah
atau mengurangi.

Ini tidaklah berbeda.

Anda dapat merubah mereka setelah sekitar satu
minggu.

Keduanya akan kemudian membantu Anda untuk
melupakan cara menghitung.

Lupakan cara menghitung,
mulai dengan umur Anda sendiri,
mulai dengan cara menghitung kebelakang,
mulai dengan angka genap,
dengan angka romawi,
mulai dengan pecahan,
dengan penanggalan tua,
berlanjut ke alfabet,
melupakan itu semua hingga segala sesuatunya
menjadi berkelanjutan dan utuh kembali.

Ini adalah langkah kedua, tentang entah bagaimana belajar untuk berhubungan dengan ruang atau hal-hal yang berlainan, dan pikiran kita yang tersebar - ini kembali lagi kepada menjadi lebih utuh lagi. Jadi kita mulai mengamati nafas, dan kita mencapai titik di mana kita bisa melepaskan masa lalu dan masa depan dan menjadi lebih hadir di masa kini, dan ada masuk dan keluar, dan kita bisa berhubungan dengan ruang di antara nafas, dan kita melihat nafas sebagai cermin dari emosi kita. Anda bisa belajar banyak. Anda bisa belajar banyak dengan mengamati apa pun. Di sini kita hanya akan masuk ke dalam satu aspek kecil dari pengalaman, nafas kita.

Kemudian apa yang muncul, sembari Anda bisa lebih berhubungan dengan ruang dan titik sentuhan, Anda mencapai titik di mana Anda bisa lebih melepaskan. Ini dipanggil dengan, "Melepaskan Kendali." Dan dalam kebenaran, satu dari bantuan hebat untuk konsentrasi adalah relaksasi. Konsentrasi bukanlah paksaan dari pikiran Anda pada nafas Anda, atau pada rasa sakit, atau pada sensasi yang menyenangkan, atau pada pemikiran. Ini adalah lebih pada rasa keterbukaan, pelunakan, penerimaan. Itu adalah apa yang membuat pikiran mengendap, mengendap pada nafas, mengendap pada sensasi, mengendap pada suara. Ini berarti belajar kita mengenai cara untuk tidak begitu banyak mengendalikan.

Apakah Anda sudah menyadari, bagi banyak orang, ketika Anda mulai untuk bekerja dengan nafas, ada tendensi untuk memburu-buru, atau untuk menggerakkannya, atau untuk merubahnya, bagaimana ini memerlukan waktu? Dibutuhkan semacam pelatihan sistematis untuk bekerja dengan nafas, dimana akhirnya hanya akan ada nafas itu sendiri.

Saya ingat teman saya, seorang bhikkhu Tibet tua yang saya temui di biara hutan. Ia sebenarnya adalah orang Hungaria tetapi ditahbiskan oleh Dalai Lama bertahun-tahun sebelumnya. Ia berkata Dalai Lama mengijinkannya mendaki gunung dan mengunjungi pertapa-pertapa yang berada di gua mereka, yang hampir tidak menjumpai siapa pun. Ia pergi bersama satu dari guru Dalai Lama, Rinpoche Ling. Ia mengunjungi mereka. Ia adalah semacam orang baru pada waktu itu, baru saja belajar. Orang-orang ini telah menghabiskan 20 atau 40 tahun di dalam gua mereka atau gubuk kecil mereka. Ia berkata, " Baik, teknik apa yang Anda gunakan?" Mereka berkata, "Teknik?" Ia berkata, "Ya. Apakah Anda menggunakan mantra, apakah Anda mengikuti nafas Anda?" Ia berkata pertama kali ia bertanya tentang hal ini satu dari mereka hanya tertawa dan tertawa. Ia berkata, "Nafas, hanyalah nafas itu sendiri." Hanya itulah yang ia bicarakan, nafas hanya nafas itu sendiri.

Ini adalah pelepasan, benar-benar melihat bahwa dunia memiliki tatanan alam yang berjalan sendiri. Kita mencoba dengan sangat keras untuk mengendalikannya. Ambillah istirahat, Anda tahu; angkatlah sedikit kaki Anda. Anda tidak menjalankan hati Anda atau empedu Anda, dan mereka baik-baik saja tanpa Anda, Anda tahu. "Ah."

Ada penghitungan dan ada pencapaian ke sana. Ada ruang di antara dan berhubungan dengan ruang, dan titik sentuh. Dan kemudian ada belajar untuk melepaskan dan lebih sedikit santai, dan mulai untuk merasakan tatanan alami daripada mengendalikan. Nafas adalah kendaraan untuk melihat, seperti hal-hal yang lain. Anda dapat memulai untuk melihat dalam cara yang lebih halus, Anda mulai melihat awal dan tengah dan akhir dari nafas masuk, atau awal dan tengah dan akhir dari nafas keluar. Itu adalah hal yang luar biasa. Kebanyakan orang tidak pernah melihat awal dari nafas seumur hidup mereka. Mengapa hal ini sangat berharga? Siapa peduli? Memangnya kenapa jika Anda bisa melihat awal dari nafas, apa tujuannya? Apakah ada yang punya ide?

PENDENGAR: Anda lihat bahwa hal ini datang dan pergi, bahwa hal-hal itu datang dan pergi.

JACK: Itu sungguhlah bagus. Bahwa sembari Anda mulai mendengarkan, jika Anda benar-benar berkonsentrasi,

Anda melihat bahwa di mana pun Anda dilahirkan dan meninggal; bahwa setiap nafas adalah sebuah kelahiran dan kematian; setiap saat, setiap sensasi, setiap suara, setiap penampakan. Anda mulai untuk berhubungan dengan satu hal yang mungkin kita perlu pelajari – selain cinta kasih – dan ini adalah kelahiran dan kematian; yang adalah, kemunculan dan kelenyapan hal-hal.

Di sini nafas mengajarkan pada Anda tentang hal yang semua orang ingin ketahui: Apa yang terjadi ketika Anda meninggal? Banyak orang ingin tahu! Bagi beberapa orang ini adalah hal terakhir yang mereka ingin ketahui. "Jangan beri tahu saya, saya tidak ingin mendengar." Tetapi banyak orang ingin tahu. Jika Anda ingin tahu, lihatlah pada nafas Anda, awal, tengah, dan akhir – sehingga Anda mulai melihatnya dengan lebih jelas.

Ada sebuah sutta yang indah tentang perhatian pada nafas, dan di sini Sang Buddha berkata kepada beberapa bhikkhu: Pergi, kalian semua, dan temukan bagi diri kalian akar pohon yang nyaman di suatu pohon di luar sana, dan silangkan kaki kalian dan duduklah dan tutup mata kalian. Ini membawa manfaat yang hebat; kembangkanlah ini dengan rutin; bawalah ini menuju ke kesempurnaan. Pertama, tarik nafas yang panjang, saya tahu saya menarik nafas masuk yang panjang. Menarik nafas pendek, saya tahu

ini adalah nafas yang pendek. Mengalami nafas ke seluruh tubuh. Menenangkan tubuh dengan nafas. Mengamati nafas sembari ia muncul dan berlalu, menenangkan pikiran menggunakan nafas. Ada satu kesatuan set instruksi, dua ribu, tiga ribu tahun yang lalu yang berkata: Baik, jika Anda ingin memahami tentang hidup dan mati, sangat, sangat sederhana, demikianlah: pergi bawalah hal ini dan bekerjalah dengan nafas. Duduk di tempat yang sunyi dan Anda akan mulai menemukannya.

Tahap selanjutnya adalah menghaluskan – melihat awal, tengah, akhir, nafas seperti apa yang panjang, yang mana yang pendek, ketika ia ditahan, ketika ia dilepaskan. Kemudian penghalusan yang lebih lagi, yang akan saya bahas juga: empat elemen, dan pikiran dan tubuh. Saya akan masuk ke sana setelah ini. Jadi Anda mulai untuk menghaluskannya. Anda lihat, "Oh, ini kelahiran dan kematian; ini awal dan akhir dari hal-hal."

Kemudian, tahap selanjutnya adalah apa yang saya sebut Melatih Anak Anjing. Ini seperti, "Baik, diam," dan anak anjing itu berdiri. "Diam," dan ia berdiri dan berlarian. "Diam," dan Anda melakukan ini jutaan kali, dan karena anak anjing batiniah ini lebih bandel daripada anak anjing lahiriah, ia akhirnya mulai untuk mulai belajar. Apa yang terlibat dalam melatih seekor anak anjing? Apakah

ada yang sudah pernah melatih anak anjing, secara lahiriah melatih anak anjing? Pertama-tama, dibutuhkan kesabaran, bukankah begitu? Baik. Dan Anda harus mau membiarkannya berak sembarangan sedikit jika Anda ingin memiliki anak anjing yang terlatih atau mau duduk.

Demikian pula hal yang sama juga pada pikiran. Sembari Anda mulai berkonsentrasi, Anda akan menjumpai temboj atau lautan perlawanan. Ini disebut dengan kilesa dalam Sanskerta atau Pali, yang berarti "halangan" atau "kekotoran batin". Ini sungguh berarti "terbakar di dalam pikiran." Sebagai contoh, jika Anda mencoba untuk melakukan kejantanan, dan memaksakan cara Anda ke dalam konsentrasi, yang Anda bisa lakukan jika Anda mau – Anda dapat bereksperimen dengan ini. Katakan, "Saya hanya akan berkonsentrasi pada nafas dan tidak membiarkan pikiran saya bergerak" – cobalah selama satu jam, dan Anda akan melihat apa yang saya maksud tentang api, karena sangatlah sulit bagi pikiran untuk melambat. Ia memiliki momentumnya sendiri seperti roda gila. Pikiran Anda akan menendang dan melempar setiap alasan untuk berhenti. Akan ada amarah lama, keinginan-keinginan baru, rasa sakit di tubuh, suara-suara, alasan untuk bergerak, dan setiap hal yang mungkin selain merasakan nafas. Ini adalah percobaan menarik untuk dilakukan, hanya untuk mencobanya, bukan karena itu

seungguhnya jalan untuk belajar berkonsentrasi – Anda akan melelahkan diri Anda sendiri. Ada cara untuk melakukannya, tetapi sangat sangatlah sulit. Mengapa tidak membuatnya lebih mudah? Ini sebenarnya tidaklah membutuhkan selama itu asalkan Anda tekun, tetapi Anda bisa melakukannya. Dan apa yang Anda temukan, bahkan ketika Anda melakukannya dengan lebih lembut, adalah bahwa Anda mulai mengumpulkannya, semua perlawanan muncul: rasa takut, keinginan, kemarahan, gangguan, rencana-rencana, atau ingatan-ingatan.

Bagiandariapayangdimaksuddenganmengkonsentrasikan pikiran adalah untuk menjernihkannya. Saya tidak sering menggunakan kata itu, tetapi itu adalah hal yang penting untuk pembelajaran ini untuk memperdalam meditasi. Penjernihan berarti bahwa ada kekuatan-kekuatan melekat, ketakutan atau kemarahan, atau apa pun itu, yang terus menarik kita di setiap arah, dan untuk mengumpulkannya atau menyeimbangkannya berarti bukan kita menyingkirkan semua hal ini, tetapi bahwa kita belajar bagaimana untuk membiarkan mereka muncul. Dan hampir seperti api yang datang dan membakar, kita tidak melekatinya – kita membiarkannya datang dan kita membiarkannya pergi.

Dalam mengamati nafas, jika Anda mulai bekerja dengan rutin dengan nafas, mungkin Anda melakukannya

setengah dalam setiap meditasi duduk, atau sebagian dari latihan Anda, maka semua hal yang sementara ini kita sebut dengan *kilesas* atau api atau halangan, mereka akan menguak mereka pada Anda. Penjernihan adalah untuk menghormati mereka, untuk memberikan mereka ciuman kecil ketika mereka bangkit, melepaskan mereka dengan lembut, untuk melihat mereka, dan kemudian kembali lagi paa nafas. Dan mereka ini sangat kuat. Mereka adalah kekuatan yang menarik pikiran berputar dalam lingkaran.

Hal pertama dalam melatih anak anjing adalah Anda datang pada perlawanan Anda dan Anda belajar tentang apa yang dimaksud dengan bekerja dengan perlawanan. Jika Anda berusaha melawannya, ini membuat dua kalo lebih sulit, dan jika Anda melakukannya dengan lembut dan berkata, "Oh, itu dia, ada keinginan atau kemarahan yang ingin membawaku pergi lagi," Anda melepaskannya, dan kembali. Anda bisa benar-benar belajar cara melatih anak anjing, cara melatih hati.

Ketika Anda telah melalui perlawanan, kemudian hal selanjutnya yang terjadi dalam melatih anak anjing adalah rasa ketertarikan. Maka itu ditanggung lebih sepenuhnya dari ini. Ada dua cara mengekspresikannya. Yang pertama adalah bahwa sembari Anda melalui perlawanan, bahkan memperhatikan perlawanan itu sebenarnya sangat menarik. Apakah ada yang sudah pernah melihat bagaimana

rasanya ketika mereka mencoba untuk meletakkan pikiran mereka di suatu tempat atau apa yang dilakukan pikiran? Itu seperti ikan yang keluar dari air untuk beberapa saat, ia hanya bergelimpangan ke segala arah. Lihatlah itu! Ini menarik untuk melihat apa yang membuat kita keluar dari momen.

Setelah beberapa saat, sembari Anda melakukannya, dan Anda tetap membawa hal ini kembali lagi dan lagi, nafas mulai memiliki ketertarikannya sendiri, yang adalah seperti membaca Agatha Christie. Pada awalnya ceritanya bisa saja atau bisa tidak menarik tetapi sembari Anda melanjutkan dan Anda memahami alur ceritanya dan Anda memahami semua intriknya, Anda sungguh mulai bertanya-tanya siapa yang melakukannya dan apa yang terjadi. Demikian pula dengan nafas. Pada awalnya, ini sulit, tetapi jika Anda bekerja dengannya selama beberapa waktu, ini sebenarnya mulai menjadi menarik. Dan hanya ketika Anda membaca Agatha Christie mendekati akhir cerita dan seseorang masuk dalam ruangan, Anda bahkan tidak mendengar atau melihat mereka karena Anda sungguh tertarik pada "siapa yang melakukannya."

Ketika Anda akhirnya melewati beberapa perlawanan dan Anda benar-benar mulai untuk berkonsentrasi pada nafas, ini mulai menarik, dan semua hal lainnya yang telah mengganggu Anda hilang dengan lebih mudah, dan Anda

sesungguhnya menikmati perasaan ini dan melihat apa yang ia lakukan.

Kini, jenis ketertarikan yang seseorang terkadang perlu untuk melalui semua ini adalah cerita Zen tentang seorang anak lelaki muda yang pergi kepada gurunya yang memiliki sebuah biara di pinggir sungai, dan berkata, "Tolong ajari saya." Dan gurunya berkata, "Kamu tidak benar-benar tulus." "Apa maksud Anda saya tidak tulus? Saya ingin belajar." Gurunya berkata, "Pergilah." Dan anak laki-laki itu kembali lagi dan lagi. Akhirnya, anak laki-laki ini datang dan berkata, "Saya sungguh ingin belajar." Sang guru berkata, "Tidak, kamu tidak sungguh," dan ia menarik anak laki-laki itu mendorongnya ke air dan ia menahan kepalanya di dalam air. Anak laki-laki itu menendang-nendang dan berteriak. Akhirnya ia melepaskannya ketika ia hampir biru dan kehabisan nafas. Anak laki-laki itu bertanya, "Mengapa Anda melakukan ini?" Sang guru berkata, "Ketika kamu ingin belajar apa yang saya ajarkan sebesar kamu menginginkan nafasmu itu, maka kamu bisa datang dan aku akan mengajaramu." Yang sebenarnya lepas dengan sendirinya.

Ketertarikan adalah sesuatu yang juga dapat dibudidayakan, dapat dipupuk, dapat dikembangkan. Jika Anda berusaha melalui semua hal yang datang ini,

dan Anda tetap bersamanya, ada ketertarikan yang datang dengan sendirinya. Ini adalah salah satu faktor pencapaian pencerahan sempurna; ia mulai datang dengan sendirinya.

Jadi ini adalah melatih anak anjing, berusaha melalui perlawanan, timbulnya ketertarikan, dan kemudian Anda mendapatkan apa yang disebut oleh Suzuki-roshi, "Terbakar Sempurna." Ia berkata:

Agar tidak meminggalkan jejak dengan pikiran Anda, ketika Anda melakukan sesuatu, lakukanlah sepenuhnya dengan seluruh pikiran dan tubuh. Seperti api unggun yang bagus, Anda seharusnya tidak menjadi api berasap, tetapi belajar untuk membakar tubuh Anda sepenuhnya. Lemparkan diri Anda sepenuhnya ke dalam apa pun yang Anda lakukan.

Itu adalah sebuah seni, itu adalah sebuah hadiah, untuk mencintai seseorang, untuk berjalan-jalan di pantai, untuk melukis, untuk menari, untuk mengerjakan pajak Anda, tetapi untuk melakukan semua ini dengan penuh dan tidak melakukan hal lain di saat yang bersamaan. Jika Anda bisa lebih menghemat uang ketika Anda memberikan perhatian dengan cara ini, saya tidak tahu. Tetapi, lakukanlah segala hal dengan benar-benar sepenuhnya. Ada melatih anak anjing, melalui perlawanan, dan menemukan bahwa nafas

sesungguhnya memiliki banyak hal untuk diajarkan pada Anda, bahwa ini menarik. Kemudian selanjutnya adalah beristirahat. Ketika Anda akhirnya melakukan itu, dan Anda mulai menjadi tertarik, dan Anda telah melakukannya untuk beberapa waktu, Anda sampai pada beristirahat dalam nafas. Ini seperti apa yang dikatakan oleh Don Juan, "Menghentikan dialog internal" dari mencoba membuat rencana, dan mengingat atau pergi ke masa lalu dan masa depan dan mengkhawatirkan, semua hal-hal ini. Tidak ada jejak pemikiran, akhirnya kembali lagi ke di mana ada lebih sedikit keinginan, dibanding mencoba untuk terus menerus membawa pikiran Anda kembali. Awalnya, ini seperti gunung, dan Anda memanjat hingga ke ujung dan Anda menyeimbangkan dan bertahan dengan nafas Anda, dan kemudian Anda jatuh ke dalam tidur atau kegelisahan, dan kemudian Anda berjuang, dan Anda ada di sana dengan nafas atau di dalam momen, dan Anda terjatuh, dan setelah beberapa saat ini menjadi seperti lembah. Anda melakukannya lagi dan lagi dan lagi. Akhirnya, Anda sungguh memulai untuk menetap pada nafas. Ini bagaikan pikiran beristirahat di dalam tubuh. Ini akan padam dalam tidur atau kegelisahan atau keinginan, tetapi kemudian ini meluncur kembali dan Anda kembali beristirahat di dalam momen. Dan ini sangat menyenangkan, bisa beristirahat!

Keluar dari beristirahat, kemudian datang Faktor Pencerahan. Muncul keringanan dan kebahagiaan dan rasa kemudahan yang luar biasa besar; dan tubuh, ketika ia mulai terkonsentrasi, berubah seutuhnya. Bahkan jika Anda ingin merosot, Anda tidak bisa. Energi menjadi terbuka, nafas terbuka, dan Anda duduk tegak. Anda bisa duduk tegak selama berjam-jam ketika nafas terbuka dan Anda terkonsentrasi. Ini semua terjadi dengan sendirinya. Anda tidak membutuhkan begitu banyak tidur pula. Ini bagus ketika Anda memiliki bayi dan hal-hal semacamnya. Ini semua terjadi dengan sendirinya.

Dan kemudian sesuatu yang lain muncul – cahaya. Ketika Anda benar-benar berkonsentrasi pada nafas, atau apa pun, hal yang sangat aneh ini terjadi. Dengan mata Anda tertutup, muncul cahaya di dalam pikiran. Beberapa orang melihat ini sebagai awan, beberapa melihatnya seperti lampu depan yang dinyalakan ke arah mereka; beberapa melihatnya sebagai langit yang cerah atau matahari; beberapa melihatnya pada awalnya sebagai warna hijau atau biru, tetapi kemudian ia berubah menjadi cahaya putih. Saya tidak tahu mengapa, tetapi ketika pikiran terkonsentrasi, ia dipenuhi dengan cahaya. Ini tidaklah begitu jauh. Ini sungguh dapat diakses oleh banyak orang.

Siang ini saya membaca esai oleh Lewis Thomas. Dalam salah satu esainya, ia berkata:

Anda tahu, kita sangat takut akan Tuhan di negara ini, di zaman ini, di pikiran ilmiah yang kita miliki. Meski kita membicarakan tentang penciptaan dunia – ilmuwan menyebutnya “Ledakan Besar” – nyatanya tidak ada ledakan. Untuk suara, yang adalah tingkat paling kotor dari energi, Anda membutuhkan udara untuk gelombang suara bisa berpindah. Di sana tidak ada udara, ruang gelap yang kosong. Tidak ada telinga untuk mendengarnya. Tidak ada suara. Yang sebenarnya adalah, bukannya ledakan besar, itu adalah cahaya besar.

Ini adalah deskripsi yang lebih akurat, entah itu benar atau tidak, dari apakah ledakan kosmik pertama itu, atau apa pun sebutan Anda. Agak menakutkan untuk menyebutnya “Cahaya Besar,” ini agak sedikit terlalu spiritual. Maka kita akan menyebutnya “Ledakan Besar.” Itu semacam sebuah tangki atau semacamnya, dan ilmuwan dapat memahaminya dalam beberapa cara. Jadi apa yang terjadi? Anda beristirahat dan Anda mencapai kondisi rasa damai dan kemudian secara spontan di dalam pikiran muncul cahaya. Ini adalah hal yang fantastis. Ini adalah bagian dari alasan mengapa semua yogi dan tradisi lain juga bekerja dengan konsentrasi, karena ia membuka

pikiran dan hati untuk memperbolehkan cahaya alami kita untuk bersinar. Dan ini benar-benar cahaya. Maksud saya, Anda bisa duduk di dalam kegelapan dan seolah-olah cahaya disinarkan kepada Anda, banyak, banyak macam cahaya. Pikiran menjadi stabil dan gembira, kegairahan muncul ketika kondisi damai.

Mengapa ada sukacita ketika pikiran terkonsentrasi? Apakah ada yang memiliki ide? PENDENGAR: Kebebasan dari diri Anda sendiri. JACK: Itu bagus. Menjauh dari diri sendiri itu selalu merupakan sesuatu yang menyenangkan. Mengapa lagi?

PENDENGAR: Ini adalah kondisi natural.

JACK: Ini adalah kondisi natural, maka ada istirahat. Ada alasan sederhana yang lain.

PENDENGAR: Tidak ada lagi yang Anda inginkan.

JACK: Tidak ada lagi yang Anda inginkan, dengan kata lain, ketika Anda benar-benar berkonsentrasi, tagihan sewa, kekasih Anda, kesulitan Anda dengan orang tua Anda atau anak Anda, rencana perjalanan tahun depan, semua ini lenyap karena tidak ada pemikiran. Masa lalu dan masa depan telah menghilang, dan ketika mereka menghilang, ini menjadi sangat menyenangkan. Ini menjadi sungguh senyap dan sangat bahagia karena tidak ada kekhawatiran

dan tidak ada ketakutan. Rasa takut itu selalu tentang sesuatu yang belum datang, demikian halnya dengan kekhawatiran, dan keinginan.

Ini sejenis anatomi dari apa yang momen saat ini dapat berikan bagi Anda dalam beberapa cara. Anda mencapai tingkat keringanan ini, kegembiraan. Kini, kemampuan pikiran adalah hal lain yang terjadi. Jika Anda melatih konsentrasi, Anda mencapai titik di mana hal luar biasa ini terjadi, di mana Anda menentukan, "Saya ingin pikiran saya untuk berada di sini, untuk mendengarkan suara." Anda meletakkannya di sana kemudian ia terlatih dalam konsentrasi, dan ia hanya berdiam di sana, dan Anda mendengarkan bagaikan Anda menyalakan radio ke stasiun penyiar tertentu dan ia tetap diam di sana. Tidak ada pemikiran atau kegelisahan dan gangguan; ia hanya berdiam di sana. Atau Anda katakan, "Saya ingin ia berfokus pada hal ini," – kecil atau besar – dan pikiran menjadi lunak, mudah dibentuk, mudah dipindahkan. Ini adalah hal yang paling menyenangkan; ini fantastis. Dan Anda dapat melakukannya.

Pendidikan semacam ini bukanlah bagian dari sistem sekolah kita, tetapi ini sungguhlah merupakan hak lahir kita. Ini adalah pelatihan hati kita sendiri dan pikiran kita sehingga mereka menjadi gembira dan ringan, damai dan

lunak. Kemudian apa yang terjadi? Tebak! Apakah Anda siap?

PENDENGAR: Ada mencoba untuk bertahan.

JACK: Anda menjadi melekat, itu benar. Ini disebut Korupsi Wawasan yang muncul, kekotoran batin dari Materialisme Spiritual dalam bentuk yang halus. Anda berkata, "Ini asyik, saya ingin ini lebih lagi." Ini seperti obat-obat lain. Dan Anda melekat pada cahaya, atau keringanan, atau kegembiraan, atau kedamaian, atau apa pun itu, dan kemudian Anda menemukan diri Anda terjebak di sana. Maka Anda harus menemukan bahkan dalam momen itu bahwa ada tingkat kebebasan yang lebih dalam lagi. Anda masih bekerja dengan nafas dan semua kondisi ini datang dan Anda berusaha untuk menahan mereka. Biarkan mereka datang dan pergi. Itu semua juga bukanlah kebebasan; mereka sederhananya adalah kondisi pikiran yang sangat asyik. Mereka menyenangkan, mereka memberi gambaran yang jelas, ringan, dan damai tetapi mereka hanya sementara. Apakah ada yang sudah memiliki kondisi pikiran yang bertahan? Seseorang minggu lalu berteriak "kebodohan". Secara umum, ini bukanlah permasalahannya. Apakah Anda mengerti apa yang saya maksudkan?

Jadi Anda melakukan ini, dan Anda mencapai keadan di mana pikiran menjadi stabil dan lebih jernih, dan

seterusnya, dan Anda dengan nafas dan ini menjadi begitu baik. Ini seperti daun-daun yang paling kecil atau pergerakan yang paling kecil. Ini hampir seperti tubuh bernafas daripada nafas bernafas, atau udara musim semi datang dan menghirup Anda. Ini sungguh luar biasa. Dan kondisi pikiran sangatlah damai dan Anda berhenti mencengkramnya.

Kemudian Anda mencapai apa yang disebut dengan Konsentrasi Akses. "Akses" berarti ini memberi Anda akses ke semua alam dan semua teks spiritual aneh dan hal-hal yang Anda baca, karena di titik ini ada sangat sedikit pemikiran. Anda beristirahat di masa kini. Pikiran sangat jernih, dan tenang, lunak, waspada dan sadar secara spontan, tanpa perjuangan. Ada semacam penglihatan jernih. Kemudian hal-hal mulai menyingkapkan dirinya kepada Anda dari Konsentrasi Akses ini. Ini hampir seperti pikiran atau lensa bersih, seperti gelas kristal, dan Anda dapat melihat sangat dalam dengan sebuah mikroskop atau teleskop jauh ke luar angkasa.

Apakah ada yang sudah mendengar tentang seorang ahli biologi bernama Agassis? Ada sebuah museum bunga kaca yang besar di Harvard. Ia adalah salah satu botanis hebat yang ada di sekitar pergantian abad dan sebelumnya. Seorang siswanya pergi untuk memulai latihannya

sebagai seorang botanis di tahun 1880an, dan Agassis membawanya dan berkata, "Kamu ingin belajar menjadi seorang botanis atau ahli biologi. Ini, ambil ikan ini," dan ia mengambil semacam ikan mati dan meletakkannya di sepotong kaca di depannya, dan ia berkata, "Pelajarilah, amatilah, dan beri tahu padaku apa yang dapat kamu lihat tentangnya." Kemudian dia pergi. Ia meninggalkan murid itu di sana di pagi hari dan pergi seharian. Si murid tetap di sana untuk sementara waktu. Ia melihat. Ini adalah seekor ikan mati yang bodoh, benar kan? Ia sungguh-sungguh menjadi bosan dan lebih jengkel karena mentor dan gurunya tidak kembali. "Apa yang ia inginkan? Tentu ini adalah seekor ikan, ia memiliki sirip, ia memiliki mata, ia memiliki sisik, ia memiliki enam sirip, ia adalah ikan bersirip enam, dan ia memiliki sedikit warna kuning di bagian dekat insangnya, atau semacanya." Tidak ada yang secara khusus menarik tentang hal itu. Itu seperti apa yang sudah banyak ia lihat sebelumnya – sisik, mulut, mata, ya, ekor. Dalam satu jam ia berpikir ia telah melihat semua apa yang bisa dilihat. Waktu berlalu dan guru belum kembali untuk waktu yang lama. Ia menjadi semakin marah dan semakin jengkel. Akhirnya, setelah ia kembali dari makan siang, dia sangat putus asa. Ia berharap lelaki tua bodoh itu memberinya sesuatu yang lebih menarik. Kemudian dalam rangka membunuh waktu, ia duduk dengan sebuah

kertas dan ia mulai menggambar ikan itu, "Baiklah, aku akan menggambar." Dalam menggambar, ia mulai menyadari hal-hal. Ia menemukan, contohnya, cara sisik bertumpuk satu sama lain, dan kemudian ia mulai melihat sembari ia menggambar mata bahwa ikan tidak memiliki kelopak mata. Kemudian ia mulai melihat tekstur dari pembuluh darah dalam sisik-sisik. Ia terus menerus melihat dan menggambar dan ini menjadi sangat menarik baginya, dan ia menggambar selama siang itu hingga malam.

Agassis datang dan melihat gambarannya dan berkata, "Kamu bahkan belum mulai untuk melihat ikan ini." Pria itu patah hati. Sang guru berkata, "Aku akan kembali lagi dalam beberapa hari. Beri tahu aku apa yang benar-benar dapat kamu lihat di ikan itu." Ia menghabiskan waktu dua hari lagi menggambar sisi yang berbeda dan aspek yang berbeda dari ikan itu. Dan ia berkata tiga hari itu, latihan khusus itu adalah landasan dari seluruh tugas kelulusannya dan seluruh karirnya sebagai seorang botanis.

Kita tidak pernah diajarkan sebanyak itu dalam budaya kita. Tetapi di sini kita berada dengan nafas kini. Kita naik ke level Konsentrasi Akses. Sembari Anda duduk dan mulai menjadi hening, Anda berada di tingkat di mana Anda berada di momen masa kini, tidak begitu terganggu

dengan hal-hal lain, dan benar-benar bersama nafas, apa yang Anda mulai bisa lihat? Anda melihat empat elemen dasar yang menyusun dunia fisik, apa yang Plato sebut, "Bumi, Udara, Api dan Air, dan mungkin orang Mesir atau orang Indian melempar besi ke dalam ini pula. Saya tidak tahu mengapa. Kurang lebih sistem yang sama. Mereka bukanlah semacam teori – bumi, udara, api dan air – mereka adalah sebuah deskripsi atau sebagaimana adanya cara Anda memahami materi fisik.

Letakkan tangan Anda ke lantai untuk beberapa saat. Apa yang Anda rasakan? Beri tahu saya apa yang Anda rasakan.

PENDENGAR: Keras.

PENDENGAR: Lunak.

JACK: Keras atau lunak. Apa lagi yang Anda rasakan?

PENDENGAR: Sejuk.

JACK: Temperatur. Apa lagi?

PENDENGAR: Kasar.

JACK: Kasar. Baik, jadi ada tekstur. Apa yang kasar? Masuklah ke dalamnya dengan perhatian Anda. Seperti apa sesungguhnya rasa kasar itu?

PENDENGAR: Tinggi dan rendah.

JACK: Baik. Jadi itu adalah bentuk, tetapi itu juga area yang berbeda. Perhatikanlah. Cek jika itu bukanlah area yang berbeda dimana di sini kasar dan di sana halus; hanya kasar dan halus yang bergantian. Apa lagi yang Anda rasakan? Jadi ada temperatur, dan kemudian aera yang berbeda kasar dan halus. Ada lagi?

PENDENGAR: Kering.

JACK: Jadi Anda merasakan apakah itu lembab atau kering.

PENDENGAR: Fleksibel.

JACK: Jadi ada pergerakan, kepadatan atau kurangnya kepadatan. Ada lagi?

PENDENGAR: Ruang.

JACK: Apa itu ruang? Saya tidak merasakan ruang.

PENDENGAR: Di antara keras.

JACK: Jadi Anda merasa titik keras dan kurangnya kekerasan. Baik. Apa lagi? Satu hal lagi untuk dilihat khususnya. Itu tetap, itu tidak bergerak. Bisakah Anda merasakannya? Baik. Apakah Anda merasakan "lantai"? Ada yang merasakan "lantai" atau "karpet"? Tidak ada hal demikian untuk tangan Anda, tetapi ada keras dan lunak.

Demikian pula dengan nafas, jika Anda mengamatinya,

alih-alih di sana ada nafas masuk atau nafas keluar atau naik atau turun, jika Anda melihatnya dengan dekat seperti pria itu mengamati ikannya, apa yang Anda lihat? Anda lihat apa yang disebut dengan Elemen Api atau Elemen Temperatur. Terkadang bagian darinya sejuk atau panas. Anda mengetahui temperatur atau Anda mengalami temperatur. Anda mengetahui Elemen Bumi, yang sesungguhnya adalah elemen keras dan lunak, dan terkadang ada tekanan, yang lebih keras, dan terkadang tidak ada begitu banyak tekanan dan itu lunak, atau ada sedikit titik-titik tekanan dan ruang di antaranya di mana ada lebih sedikit tekanan. Jadi Anda tahu keras dan lunak dalam nafas, Anda mengalami panas dan dingin, Anda mengalami ketidakstabilan, Elemen Air. Dan Elemen Udara sesungguhnya adalah elemen pergerakan atau getaran, jadi Anda mengalaminya ketika ia diam atau ketika ia bergetar atau bergerak lebih.

Apakah ada yang telah mengalami hal yang lain melalui indera fisik? Temperatur, tekanan, keras dan lembut, pergerakan, kepadatan, vibrasi. Jadi apa yang terjadi ketika Anda mengamati hal sederhana berupa nafas ini dan pikiran Anda terkonsentrasi? Bermainlah dengan hal ini dalam meditasi duduk Anda. Tidak perlu harus begitu terkonsentrasi, Anda hanya harus sedikit sampai di sini. Anda dapat mulai melihat bahwa apa yang Anda

kira nafas atau lantai atau dinding melalui tubuh Anda adalah sebenarnya permainan elemen dasar. Anda bisa menemukan segala sesuatu yang Plato dan filsuf Cina dan semua orang lain yang adalah ahli fisika perhatikan. Terbuat dari apakah persepsi indra dasar dalam nafas? Tidak ada nafas. Ada rasa sejuk, ada tekanan yang sangat amat kecil dan sangat halus; ada getaran dan pergerakan; hanya itu. Anda tahu dalam perut saya ada pelebaran, yang adalah bentuk berbeda dari tekanan yang sama, dan keras dan lunak. Hanya itu! Dan seluruh dunia, alih-alih padat, mulai menunjukkan apa sifat alaminya, yang adalah permainan dari elemen-elemen fisik.

Kemudian Anda mulai melihat pikiran, Elemen Mental. Ini disebut *nama* dan *rupa*. *Rupa* adalah Elemen Fisik yang Anda rasakan, dan ketika Anda perhatikan dengan dekat mereka semua adalah sebuah tarian, mereka semua berubah. Tidak ada lantai, tidak ada dinding, mereka adalah sensasi yang berganti-ganti. Ini adalah menggunakan pikiran sebagai mikroskop. Ketika Anda mulai mengamati dengan dekat dan mengalaminya, ini nampak solid pada tingkat ini, yang adalah memang demikian, dan Anda dapat menggunakan pikiran Anda dengan cara yang sama seseorang menggunakan mikroskop. Anda melihat ke bawah ke dalam kolam air dan Anda melihat ia hidup dengan hal-hal. Dan jika Anda mengamati apa pun

dengan dekat dengan konsentrasi dan kesadaran Anda, ia larut menjadi tarian sensasi yang berubah-ubah. Dan kemudian Elemen Mental, yang adalah perasaan-perasaan dan reaksi-reaksi dan kesadaran yang mengenalinya. Saya tidak akan masuk ke dalam hal ini bergitu banyak malam ini, tetapi Anda mulai melihat permainan dari kedua hal ini, peristiwa Fisik dan Mental. Hanya itu yang ada di sana, tarian cahaya dan bayangan ini dan persepsi akan hal ini. Anda kemudian melihat dengan lebih dalam kemunculan dan tenggelamnya hal-hal, jadi Anda masuk ke tingkat yang lebih dalam akan kelahiran dan kematian, dan Anda melihat bahwa tidak hanya setiap nafas, tetapi setiap pintu indera, setiap suara, setiap penglihatan, menjadi getaran. Segala sesuatu yang Anda lihat sejak kualitas nafas yang halus itu mulai mengajarkan Anda pergerakan kehidupan; Ketidakekalan; Tarian.

Anda bisa belajar begitu banyak hanya dengan melihat nafas bodoh Anda, sungguh, dan ada banyak yang bisa dilihat di dalamnya. Dan kadang kala bisa diakui ini membosankan. Anda belajar tentang kebosanan ketika ini membosankan.

Dan akhirnya, hal terakhir yang bisa dikatakan tentang hal ini malam ini, hanya untuk masuk sedikit lebih jauh lagi ke dalam hal ini, adalah bahwa pada titik itu seseorang juga

memiliki kemungkinan, disamping penemuan wawasan, melihat bahwa ini benar-benar berubah-ubah, muncul dan tenggelamnya kondisi mental dan fisik, kosong dari siapa pun, tidak ada keterpisahan sama sekali. Segala jenis kebijaksanaan yang seseorang baca tersedia hanya dalam mengamati nafas.

Seseorang juga dapat memasuki semua alam apa yang disebut dengan *jhanas* atau keadaan konsentrasi tinggi. Ketika pikiran menjadi sangat menetap dalam nafas, kemudian di sana muncul kegembiraan, kegairahan, ketenangan dan konsentrasi, dan konsentrasi terapkan dan ia menetap di sana; ini dipertahankan. Anda dapat menolehkan pikiran Anda ke ruang dan hanya mengalami seperti apa rasanya bersama dengan ruang tanpa berkelananya pikiran, *jhana* yang tidak berbentuk. Anda dapat menolehkan pikiran Anda pada sebuah warna, biru atau hijau, dan mengembangkannya hingga seluruh pikiran menjadi dipenuhi warna tertentu dan energi dari warna itu. Kemudian, ketika Anda melakukan ini, dan Anda mengolahnya dengan sangat baik, Anda memiliki Konsentrasi Akses. Jika siapa pun tertarik pada hal-hal tingkat ini, dimana kebanyakan saya belum lakukan – saya telah bermain dengan ini sedikit, bukan bagian kekuatan-kekuatan – dalam buku ini, “Jalan Pemurnian,” ada bab tentang cara mengembangkan konsentrasi, dan

kemudian ada tentang semua kekuatan cenayang, karena semua kekuatan pikiran datang dari kekuatan konsentrasi; cara membaca pikiran orang lain atau cara berjalan di atas air atau cara melakukan semua hal ini. Saya tidak tahu apakah Anda akan benar-benar bisa melakukannya. Saya belum pernah melihat kebanyakan dari hal itu dilakukan kecuali mungkin membaca pikiran. Tetapi dikatakan bahwa mereka semua muncul melalui kekuatan konsentrasi yang sangat besar.

Cara untuk berjalan di atas air ternyata, jika Anda ingin tahu, adalah untuk mengembangkan konsentrasi hingga tingkat yang sangat tinggi dimana pikiran secara penuh stabil pada Elemen Bumi hingga Anda menjadi seperti bumi itu sendiri, dan kemudian Anda berfokus pada air dan Anda berjalan di atasnya. Salah satu guru di mana saya belajar di Biara Sun Lun mengatakan:

Di hari-hari ini, meski konsentrasi pikiran dan beberapa wawasan dan pembukaan sangatlah mungkin, banyak, banyak orang dapat melakukannya, tingkat konsentrasi untuk kekuatan luar biasa sulit didapatkan.

Mari kita katakan bahwa seorang yogi kemudian pergi ke sebuah kolam dan mendudukkan dirinya di dekat situ, muncullah dalam dirinya meditasi elemen bumi. Kemudian melihat air di kolam, ia berusaha untuk

merubahnya menjadi bumi, sehingga ia bisa berjalan melewatinya. Ia akan menjumpai hari-hari ini paling-paling air mengental menjadi bumi yang lembek yang tidak bisa menahan kakinya ketika ia menocba berjalan di atasnya.

Mungkin yogi di negara lain telah melakukan lebih baik dari saya, tetapi saya percaya waktu tidak begitu menguntungkan seperti dulu.

Pria ini marah.

Saya akan membacakan sebuah puisi dari Kabir hingga habis, dan Anda mungkin telah mendengarnya sebelumnya. Ini Kabir, seorang pujangga India yang menakjubkan. Ia berbicara mengenai sebuah kendi tanah liat, yang berarti tubuh seseorang atau kendi tanah liat; tidaklah penting; mereka sama saja. Ia mengatakan:

*Di dalam kendi tanah liat ini, ada ngarai dan pegunungan pinus
dan pembuat ngarai dan pegunungan pinus.
Semua tujuh samudera ada di dalam, dan ratusan
jutaan bintang-bintang.
Asam yang menguji emas ada di sana,
dan yang menilai perhiasan,
dan musik dari dawai yang tidak disentuh oleh siapa
pun, dan sumber dari semua air.*

*Jika Anda ingin kebenaran,
saya akan memberi tahu Anda kebenaran,
teman; dengarkan.
Tuhan yang saya cintai ada di dalam.*

Bagaimana Anda bisa melihat itu di tubuh Anda atau di dalam cangkir, cangkir apa pun yang Anda mau, ketujuh samudera dan ratusan dari jutaan bintang-bintang? Anda bisa, melalui penglihatan batin Anda, melalui mata konsentrasi, kelahiran dan kematian, dan setiap alam keberadaan mungkin dilihat melalui pengumpulan ini dan konsentrasi dan pemfokusan energi pikiran. Seperti laser, seperti teleskop, seperti mikroskop. Saya tidak menyarankan Anda melakukan semua hal logis ini. Itu menyenangkan tetapi dibutuhkan waktu bertahun-tahun dan seumur hidup untuk melakukan beberapa hal-hal tersebut. Itu bagus, itu baik untuk dilakukan. Akan tetapi, dengan cara yang lebih praktis, Anda dapat bekerja dengan nafas. Anda dapat mengambil separuh dari meditasi Anda setiap hari, lima belas menit atau tiga puluh menit. Anda dapat bekerja dengannya ketika Anda berlari atau berjoging. Anda dapat bekerja dengannya ketika Anda sedang berada di pertemuan, cara untuk menenangkan diri. Ketika Anda benar-benar menjadi sunyi, dan Anda mengambil beberapa saat untuk meditasi untuk sebagian dari hari Anda atau Anda duduk, kemudian Anda dapat

mulai untuk benar-benar mempelajarinya seperti itu adalah ikan atau seperti itu adalah sebuah bunga. Dan di dalamnya Anda bisa belajar banyak tentang kelahiran dan kematian, tentang semua perlawanan dan ketakutan dan api, dan seperti apa rasanya untuk melepaskan mereka dan untuk beristirahat di masa kini. Anda dapat belajar banyak tentang elemen yang menyusun siapa kita, elemen fisik, elemen mental, kesadaran itu sendiri. Semua hal yang bisa dikuak dalam hal sederhana mengamati nafas.

Saya berikan pada Anda malam ini sebagai sesuatu untuk dibicarakan, untuk memberi Anda gambaran dan mungkin sedikit inspirasi, bahwa bahkan dalam latihan yang sangat hafalan dan sederhana ini, ada dunia yang bisa dijelajahi. Seolah-olah Anda bisa mengambil sebuah bunga dan memetikinya dan sungguh memperhatikannya dan memahami satu bunga itu, Anda memahami segala sesuatu dalam satu bunga.





BAB 8. KESADARAN BENAR

Terkadang saya pikir terjemahan dari kata “penuh perhatian” tidaklah benar dalam dua cara. Perhatian Benar adalah sebuah tahapan dari Jalan Mulai Berunsur Delapan dan adalah pusat dari praktik Ajaran Buddha. Pertama, ini bukanlah sebuah terjemahan yang baik karena “penuh perhatian” adalah semacam kata yang hambar. “Jadilah penuh perhatian” – apa arti hal ini? Itu tidak memiliki jenis kualitas menginspirasi akan kelapangan, keberanian, atau hidup dengan sepenuhnya. Mungkin jika Anda mengucapkannya dengan cara berbeda dan berkata, penuh perhatian, ini akan menjadi pemahaman yang lebih baik akan dunia dan kekuatannya. Tetapi kesulitan dasar yang lebih dalam membicarakan tentang penuh perhatian, apa pun artinya bagi kita, adalah bahwa pikiran dan hati adalah kata yang sama dalam bahasa Sanskerta atau Pali. Maka mungkin kata yang lebih baik adalah “sepenuh hati” – hidup dengan cara yang sepenuh hati. Lupakan tentang

hal-hal pikiran ini seluruhnya. Anda bisa melakukan tanpa banyak dari hal ini, jika Anda belum menyadarinya.

Sang Buddha sangat sering mengatakan bahwa perhatian penuh adalah jantung atau esensi dari praktik Beliau – untuk menjadi peka atau sadar – ini adalah jalan menuju pembebasan dan keabadian, ke kebebasan dari kelahiran dan kematian; yang adalah, kebebasan dari terperangkap dalam perputaran alami dari hal-hal, melangkah keluar dari lingkaran perputaran hal-hal.

Apa arti “penuh perhatian” bagi kita yang duduk di sini sebagai kelompok. Kita duduk selama satu jam malam ini atau lebih sebentar, tetapi untuk Anda semua yang telah menghadiri dengan rutin, kita telah duduk di sini selama satu tahun melakukan sesuatu yang diharapkan berkaitan dengan memberikan perhatian dan menjadi penuh perhatian. Apa artinya? Apa kualitasnya, apa yang kita lakukan di sini? Kita duduk, kita memberikan perhatian pada nafas, atau sensasi tubuh kita, atau suara, atau orang yang berlalu lalang, atau berbagai pemikiran dan gambaran dalam pikiran kita.

Untuk menjadi penuh perhatian pertama-tama berarti sederhananya hadir di masa kini – untuk mendengarkan dengan indera kita, dengan hati kita, dengan tubuh fisik kita, dengan telinga kita, dengan mata kita, pada apa yang

sebenarnya di sini di masa kini; tubuh, hati dan pikiran. Itu adalah hal yang telah saya bicarakan banyak kali sebelumnya, tanda dari kasino di Las Vegas, "Anda harus hadir untuk menang." Di Las Vegas, dalam terapi, dalam meditasi, semua ini sama. Agar dapat membangkitkan atau menggunakan hidup kita dengan cara yang terampil, tugas pertama adalah untuk mencapai ke sini, untuk memulai untuk hidup di masa kini, yang berarti tidak hidup terlalu lama dalam fantasi kita, di masa depan, tidak hidup terlalu lama di masa lalu, dalam gambaran-gambaran atau ingatan-ingatan kita, dan menghidupkan kembali hal-hal yang sudah tiada.

Pelajaran pertama adalah untuk hadir, yang di dalamnya sendiri adalah sesuatu yang sangat luar biasa, karena "di sini" dan "sekarang" dan "di masa kini" adalah satu-satunya tempat dimana kita bisa mulai menghargai kehidupan. Jika tidak, ini seperti bekas, apa yang terjadi beberapa tahun yang lalu – itu adalah ingatan yang indah – atau apa yang kita fantasikan. Di mana Anda bisa benar-benar menghargai kehidupan yang telah diberikan pada kita ini? Hanya di masa kini.

Juga, ada sesuatu yang lain yang menarik banyak orang dan hanya bisa ditemukan di masa kini, itu adalah cinta. Jika Anda ingin mencintai seseorang atau Anda ingin

dicintai – beberapa dari Anda mungkin sudah tahu kan? – di mana cinta terjadi? Atau “kapan” adalah pertanyaan yang lebih baik. Lagi, ini adalah ingatan yang indah, “Ya Tuhan, aku pernah jatuh cinta sekali atau dua kali” – atau lebih dalam beberapa kasus Anda. Ini sungguh menyenangkan. Ini membangkitkan hal yang menyenangkan saat mengingatnya. Atau itu ada di masa depan, “Oh, andai saja saya bisa bertemu orang menyenangkan yang tepat itu,” atau “orang ini yang tinggal bersamaku,” atau “keluarga ini,” atau apa pun, “jika mereka bisa berubah sehingga mereka bisa menjadi tepat, kemudian aku akan jatuh cinta lagi dengan mereka atau menjadi bahagia bersama mereka.” Satu-satunya tempat yang Anda bisa benar-benar mencintai seseorang atau dicintai adalah di masa kini. Tidak ada kemungkinan lain untuk itu. Semua sisanya hanyalah fantasi.

Juga di masa kini muncul kemungkinan untuk menyentuk intuisi kita, kreativitas, kejernihan; segala macam hal. Jadi aspek pertama dari kesadaran adalah hanya belajar dengan suatu cara untuk hidup dengan lebih penuh di sini di realitas masa kini kita. Jika Anda tidak belajar apa pun lagi selain hal itu dari meditasi, ini sebanding dengan uang yang Anda bayarkan – terutama karena tidak dipungut biaya.

Kedua, penuh perhatian atau sepenuh hati berarti melihat dengan jelas. Ini berarti tidak melekat, tanpa ketamakan, tanpa kebencian, ini berarti tidak mendorong pergi, dan ini berarti tidak pergi tidur, tetapi melihat apa yang hadir untuk kita. Perhatian kosong, mengingat, hadir di masa kini, tanpa mencoba untuk merubahnya, yang adalah hal yang sulit untuk dipelajari karena pada umumnya kita merencanakan apa yang akan kita buat ke selanjutnya. Tetapi kemudian, apa yang terjadi? Kita berakhir melakukan semua ini setiap saat dan melewatkan semua hal yang ada di sini, selalu menunggu untuk hal yang selanjutnya.

Penuh perhatian adalah benar-benar cara untuk belajar melihat apa yang ada di sini dengan cara yang sangat jelas. Orang-orang berbicara mengenai belajar hal-hal mistis dalam meditasi atau kehidupan spiritual. Tidak ada yang lebih mistis, atau mengagetkan, atau aneh, atau luar biasa, daripada apa yang benar-benar ada di depan kita. Banyak hari saya telah melakukan banyak hal aneh. Saya sudah pernah ke berbagai negara berbeda di planet ini, dan mengamati *saddhus* di tempat tidur berpaku di India, dan hewan aneh di bagian dunia yang lain, dan di masa muda saya, saya mengkonsumsi halusinogen dan obat-obatan yang bisa dicoba, dan telah mengalami semua jenis alam dan pengalaman aneh, dan semua jenis hal dalam meditasi. Saya belum pernah menjumpai alam

seaneh, atau ganjil, atau semenarik yang ini.

Seseorang mengatakan:

*Misteri kehidupan adalah bukan persoalan untuk diselesaikan,
atau sesuatu yang Anda temukan di tempat lain,
tetapi itu adalah kenyataan untuk dialami di sini.*

Kami pergi ke kebun binatang dengan bayi di hari Minggu. Jika Anda mendarat di sebuah planet yang aneh, dan kemudian Anda melihat kuda nil yang kerdil atau burung onta seberat 300 pon dan gajah yang sangat-sangat keriput – Pernahkah Anda melihat kulit gajah? Sungguh luar biasa! – atau jenis ular yang ada di sana, atau kungkang yang bergelantungan jungkir balik, Anda akan mengatakan Anda telah tiba dengan pesawat luar angkasa Anda ke planet yang sungguh aneh. Dan meski demikian, kita melupakan hal itu. Kita mulai mengambil semua ini begitu saja. Ini semua menjadi sangat biasa, dan bukanlah demikian. Jika Anda menghadiri sebuah proses kelahiran, adalah luar biasa untuk melihat seorang bayi dilahirkan dari tubuh manusia. Bagaimana itu terjadi? Bagaimana bayi itu bisa masuk ke sana? Saya tahu Anda tahu bagaimana bayi itu bisa berada di sana. Tetapi maksud saya, bagaimana bayi itu sebenarnya masuk ke sana? Seperti kapal di dalam botol. Sebuah hal yang luar

biasa terjadi di sana, bayi keluar dari seorang wanita. Dan kita menerimanya begitu saja.

Maka untuk memperhatikan berarti untuk entah bagaimana memiliki pandangan yang lebih baru atau lebih segar, untuk melihat dengan jelas. Ini berarti untuk menghentikan penghakiman kita dan perencanaan kita dan hanya melihat apa yang ada di sini, yang adalah bagian yang kita lakukan dalam meditasi; untuk berhenti dan tidak menghakimi satu hal pun; biarkan hal-hal seperti apa adanya. Biarkan Tuhan mengambil alih untuk sementara waktu dan menjalankan pementasannya daripada pikiran kita, yang menjadi sangat lelah, dan sangat penuh, dan lagi pula sangat sibuk, dan membutuhkan istirahat.

Seseorang mengatakan:

Pertanyaan klasiknya adalah: Jika Anda memperhatikan dan Anda tidak menghakimi, kemudian bagaimana Anda hidup di dunia ini? Bagian dari perhatian atau kesadaran yang apakah itu?

Itu disebut dengan *sampajanna*. *Sati* adalah penuh perhatian, *sampajanna* berarti jernih atau pemahaman yang benar. Ini berarti bukan hanya Anda memperhatikan apa yang ada di sini, tetapi kemudian ketika Anda beraksi di kehidupan Anda, Anda juga memperhatikan konteks,

pada keberlanjutan atau intensi dari hal itu; apa yang hadir. Ketika Anda beraksi, pertama Anda harus melihat apa yang ada di sini, dan kemudian ada intuisi, atau inspirasi, atau pemikiran yang muncul, "Saya akan melakukan ini atau melakukan itu." Itu adalah memperhatikan di mana hati Anda berada, apa yang memotivasi Anda, apa intensi dan tujuan dari tindakan Anda, sehingga Anda memperhatikan tetapi Anda juga mencatat konteksnya.

Cara Joseph, rekan kerja dan teman saya, menjawab pertanyaan ketika orang berkata, "Ketika Anda hanya memperhatikan dan mencatat "mengangkat, bergerak, meletakkan' dalam berjalan, atau masuk dan keluarnya nafas, bagaimana bisa Anda hidup?" Ia berkata, "Ya, saya melakukan mengangkat, bergerak, meletakkan suatu hari di sebuah jalan di India di dekat kuil Burma di mana saya tinggal, hanya menggerakkan kaki saya dan memperhatikan, dan tiba-tiba saya mendengar 'clang, clang' dari lonceng, dan saya mengenalinya. Saya tahu lonceng apa itu. Saya memandang ke atas dan benar saja gajah yang tinggal di kota sedang menuruni jalan menuju ke arah saya. Saya mencatat 'mendengar, mendengar' dan 'melihat, melihat'; kemudian saya menyadari niat untuk menyingkir muncul, dan kemudian saya menyingkir dari jalan."

Jadi ada dua bagian. Yang pertama adalah melihay apa yang ada di sini, hidup di kenyataan masa kini, dan kemudian menanggapinya dengan bijaksana, menyadari situasi yang kita hadapi.

Terkadang dalam tahun ini saya telah membicarakan hal ini di kelas mengenai aspek lain dari kesadaran yang saya pikir sungguhlah penting untuk diingat dalam hidup kita, dan ini adalah pertanyaan yang paling menarik dari mengapa kita tidak memperhatikan; mengapa kita tidur, mengapa kita menyetir dalam mode pilot otomatis, mengapa kita makan tiga kali sehari, dua pertiga atau tiga perempat atau sembilan puluh persen dari hal itu dalam mode pilot otomatis? Mengapa kita hidup sangat tidak di sini? Ini adalah pertanyaan yang cukup menarik, mungkin bahkan lebih menarik daripada mengatakan, "Seseorang harus memperhatikan atau tinggal di masa kini." Bagaimana tidak?

Ada sebuah cerita:

Ketika Krushchev mengucapkan kecamannya yang terkenal terhadap Stalin, seseorang di Gedung Kongres Rusia dilaporkan mengatakan, "Dan di manakah Anda, Kawan Krushchev, ketika semua orang tak berdosa ini dibantai?" Krushchev berhenti, melihat ke sekeliling gedung, dan berkata, "Maukah orang yang mengatakan

itu berdiri?” Tegangan memuncak di gedung. Tidak ada satu pun yang bergerak. Akhirnya Krushchev berkata, “Baik, siapa pun Anda, Anda mendapatkan jawaban Anda sekarang. Saya sedang berada di posisi yang sama dengan posisi Anda saat ini.”

Mengapa kita tidak memperhatikan? Satu alasan adalah rasa takut, bahwa ketika kita benar-benar masuk ke masa kini, ada beberapa hal yang perlu kita atasi yang kita belum perlu dalam hidup kita. Bagi beberapa orang itu adalah kebosanan. Kita sungguh takut menjadi bosan. Bagi beberapa orang itu adalah kesepian. Bagi beberapa orang itu adalah berduka, sesuatu di hati mereka yang belum selesai. Jadi lebih baik mengalihkan diri Anda sendiri, melihat banyak film, berbincang dengan orang-orang, menyibukkan diri Anda, bertelponan, dan membuat diri Anda terus bekerja, sehingga Anda tidak harus merasakan beberapa hal tertentu.

Alasan lain kita tidak tetap sadar adalah kebiasaan. Anda bisa menjadi sangat damai, tidak memiliki kedukaan untuk dialami, dan nyaman dengan sendirian, dan selanjutnya, tetapi ini bagaikan ada sebuah roda gila besar di dalam. Dan di sanalah Anda. Ini adalah hari yang sunyi, Anda hanya duduk di taman, dan tiba-tiba entah dari mana Anda mulai berpikir tentang apa yang akan Anda lakukan

minggu depan atau tahun depan, membuat rencana, dan memutar kembali ingatan-ingatan, karena di sana ada kebiasaan berpikir yang sangat kuat. Ini membutuhkan latihan untuk semacam melepaskan cengkraman dan membiarkannya melambat. Itu adalah bagian dari apa itu meditasi.

Juga, rasa sakit adalah alasan lain, karena jika Anda hidup dalam kenyataan masa kini, apa yang Anda alami? Naik dan turun, terang dan gelap, malam dan siang, dan rasa nikmat dan rasa sakit. Dan jika Anda tidak menyukai rasa sakit yang kebanyakan orang tidak suka – dapat dipahami – kemudian apa yang harus Anda lakukan adalah menciptakan semacam fantasi, untuk tinggal di dalam banyak pemikiran-pemikiran dan kesibukan sehingga Anda tidak merasakannya. Akan tetapi, Anda merampas dari diri Anda sesuatu yang sangat, sangat penting ketika Anda melakukan ini, yang adalah Anda merampas hidup dari kehidupan Anda, kesepenuhhatian, keutuhan, vitalitas, keberadaan Anda.

Untuk hidup di masa kini berarti bahwa Anda harus menghadapi kebosanan dan kesepian Anda ketika mereka datang. Mereka tidak selalu ada di sana setiap saat, dan mereka tidaklah seburuk itu sebenarnya ketika Anda telah berdamai dengan mereka. Mereka sedikit menakutkan tetapi mereka tidak sangat mengerikan. Dan Anda harus

menghadapi kenyataan bahwa ada kebiasaan ketamakan, dan kebencian, dan fantasi, semacam mesin yang memutar keluar pikiran kebiasaan itu. Jadi Anda harus mau menjadi sadar akan rasa sakit maupun rasa nikmat. Tetapi jika Anda mau, imbalannya sangat luar biasa, karena kemudian Anda dapat benar-benar mengalami berada bersama dengan orang lain, berjalan di pantai, berjalan di taman, berjalan di luar dan memandangi bintang-bintang.

Ini sungguh sangat menarik untuk mulai memperhatikan kapan kita masuk ke dalam mode pilot otomatis. Jika Anda melihat sesuatu dalam meditasi Anda, daripada mencoba untuk menjadi sadar, cobalah untuk menjadi penuh perhatian akan kapan Anda masuk dalam tidur, apa yang sulit bagi Anda untuk disadari. Itu adalah sesuatu yang cukup menarik untuk dipelajari. Gunakanlah isyarat. "Saya belum sangat penuh perhatian hari ini. Saya bertanya-tanya apa yang sedang terjadi? Saya belum sangat penuh perhatian minggu ini. Saya bertanya-tanya mengapa? Apa yang sedang terjadi? Oh, saya sedih. Sedih itu sulit, maka saya harus membuat diri saya terus sibuk," atau "Hal yang akan muncul ini sulit diatasi, maka saya berpikir banyak dan berencana, daripada hanya menyadari bahwa itu sungguh sulit." Kita belajar entah bagaimana untuk menemukan pusat dalam momen daripada terguling ke depan atau masuk ke masa lalu.

Jika Anda membiarkan diri Anda melakukannya, maka segala sesuatu berhenti. Dan salah satu dari hal yang menakjubkan dari kesadaran atau kesepenuhhatian atau penuh perhatian adalah bahwa ini membuat Anda beristirahat, karena sesungguhnya hanya ada satu tempat untuk beristirahat, yang adalah di masa kini.

Kita ada perumah tangga, kita bukanlah bhikkhu dan bhikkhuni. Dan pertanyaan yang sering ditanyakan adalah: Agar bisa penuh perhatian apakah artinya kita harus berbicara dengan pelan dan duduk berjam-jam dalam sehari dan pergi ke pondok ashram atau ke biara? Bagaimana kita bisa membawa penuh perhatian, kesepenuhhatian, kebijaksanaan kemari ke dalam hidup kita? Bagaimana Anda melakukannya? Baik, tentu saja, seperti yang telah saya katakan dalam beberapa minggu ini, terkadang Anda harus melihat hidup Anda dan melihat apakah Anda ingin melambatkannya sedikit, jika itu menggila, jika itu sungguh sibuk. Karena budaya kita agak sedikit gila dalam hal itu, Anda mungkin harus mengecek dan melihat, "Ya Tuhan, apakah ini saatnya untuk berhenti melakukan beberapa hal, untuk membuat sedikit ruang, untuk melambat?"

Pada dasarnya, "penuh perhatian" berarti belajar untuk menyadari di mana kita. Jika tidak di sini, di mana lagi?

Jika tidak sekarang, kapan? Penuh perhatian adalah kebalikan dari “jika saja,” ini adalah kebalikan dari harapan, ini adalah kebalikan dari ekspektasi. Ia memiliki di dalamnya semacam kepuasan, bukan dimana seseorang mungkin tidak memilih untuk merubah dunia, tetapi sejenis penerimaan bahwa inilah sesungguhnya apa yang kita dapatkan, pemandangan-pemandangan ini, suara-suara ini, bau-bauan ini, rasa-rasa ini, persepsi-persepsi ini. Demikianlah! Kemudian di saat lain, akan ada “hal” yang lain. Itu bukanlah sesuatu yang lain. “Saya tahu bahwa ini adalah semua itu, tetapi demikianlah.” Ketika seseorang menerimanya, kemudian seseorang bisa mulai beristirahat.

Penuh perhatian di satu sisi adalah kebalikan dari pencengkraman, atau kemelekatan, atau identifikasi. Dan ini bisa menjadi sangat, sangat dalam ketika kita membiarkan diri kita, karena apa yang kita mulai lihat – jika kita sedikit melambat dan memperhatikan – adalah bagaimana ini adalah semacam fenomena yang terkondisi, seperti sebuah mesin, pikiran memutar semua hal ini dengan rapi oleh karena kebiasaan – pemikiran-pemikiran, fantasi-fantasi, dan ingatan-ingatan. Dunia ini bekerja dalam pola terkondisi tertentu, dan itu adalah sifat alaminya, dan itu semua tidak kekal dan cukup tidak bisa digenggam. Di mana kemarin? Apa yang terjadi pada

akhir pekan Anda? Di manakah itu? Apa yang terjadi pada tahun 1984, usia 20an Anda, atau apa pun itu – mungkin Anda berusia 20 tahun sekarang. Untuk beberapa dari Anda, usia 20an, 30an, 40an, dan 50an Anda, kemanakah perginya mereka? Mereka semua menghilang dan pergi. Bukankah hal itu adalah hal yang luar biasa?

Itu adalah hal yang sangat menonjol untuk mulai menyadari hidup muncul dari ketiadaan dan lenyap ke dalam ketiadaan. Sebuah hari muncul untuk beberapa saat, dan kemudian ia hilang. Itu tidak bisa digenggam, itu seperti burung. Anda tidak bisa menahan waktu dan pada dasarnya Anda tidak bisa menahan diri Anda sendiri.

Maka jiwa dari penuh perhatian adalah belajar untuk hidup dalam kondisi sadar. Sebagaimana Sang Buddha mengatakan, "Akubukanlah seorang manusia, Akubukanlah Tuhan. Aku bukanlah hal-hal ini. Aku sadar." Bagaimana saya bisa menyampaikan jiwa dari hal ini? Ada lagu-lagu dari para bhikkhu dan bhikkhuni yang hidup setelah Sang Buddha parinibanna yang ada dalam puisi-puisi ini. Jika Anda membaca *Therigatha*, lagu-lagu para biarawati, ada banyak pencerahan yang terjadi ketika mereka berjalan melewati hutan. Seorang bhikkhuni sedang berada di hutan membicarakan tentang betapa bahagianya dirinya bahwa ia tidak harus melakukan pekerjaan rumah lagi dan ia menjatuhkan sebuah cangkir atau semacanya ke

tanah, mungkin itu pecah, dan tiba-tiba ia tercerahkan. Ia berkata, "Oh, ternyata begitu." Hal-hal muncul untuk beberapa waktu dan kemudian mereka berlalu. Jika Anda dapat menerima hal itu dan melihatnya – tiap hari, tiap momen, dengan tiap orang, untuk mengalami apa yang ada di sana – dan kemudian meninggalkannya dan pergi ke selanjutnya, Anda bisa hidup dalam cara yang sangat amat bebas. Sehingga hidup Anda benar-benar memiliki jiwa semangat di dalamnya.

Di biara sangatlah indah. Kami memiliki semua aturan ini, 227 *sila* utama dan kemudian beberapa ratusan *sila* minor, dan kemudian mereka memberi tahu Anda cara melipat jubah Anda, sisi mangkuk mana yang harus Anda letakkan di bawah, dan cara Anda membersihkannya dengan benar. Bahkan bagaimana cara buang air kecil. Ada cara khusus bagi para bhikkhu untuk buang air kecil. Anda harus berjongkok, Anda tidak boleh berdiri, dan Anda tidak boleh buang air kecil ke dalam air di mana dengan jelas di sana ada makhluk hidup atau pada tanaman karena Anda bisa melukai mereka, dan hal semacamnya. Awalnya ketika saya membaca hal ini, saya berkata, "Ya, apa bedanya jika saya berjongkok? Tidak ada yang melihat, pertamanya. Aturan-aturan ini bodoh." Tetapi setelah beberapa saat menjalaninya, di biara hutan yang indah ini, di mana tidak ada hal lain yang bisa dilakukan selain

bermeditasi dan mengikuti aturan, yang akan membuat Anda gila pada awalnya, apa yang mulai Anda lihat adalah entah bagaimana mereka membawa Anda untuk melihat bahwa segala sesuatu itu berharga, bahwa segala sesuatu sangat layak untuk dirawat; bahwa penting di mana Anda buang air kecil, bahwa Anda bisa buang air kecil di tanah dan tidak di semak-semak, dan tidak melukainya; atau bahwa penting bagaimana Anda merawat mangkuk Anda, yang adalah satu dari sedikit kepemilikan Anda. Itu adalah hadiah dari orang yang berkata, "Kami ingin mendukung Anda karena kami pikir bahwa biara dan apa yang Anda lakukan berharga di dunia dan mengingatkan kami semua akan sesuatu yang mulia. Maka kami akan memberi Anda sebuah mangkuk."

Anda berhati-hati dengan mangkuk Anda, Anda berhati-hati dengan jubah Anda, Anda berhati-hati dengan mobil Anda, Anda berhati-hati dengan rumah Anda, Anda berhati-hati dengan pakaian Anda, karena untuk menjadi sadar dalam beberapa cara berarti untuk mengingat keberhargaan dari kehidupan dan mulai untuk berhati-hati dengan bumi dan semua makhluk dan hal di dalamnya. Ini adalah menjadi sadar akan diri kita sendiri dan tubuh kita, perbuatan kita, untuk menjadi sadar secara politik, sadar secara ekonomi, sadar secara sosial pula.

Bayangkan jika Anda diberi tahu bahwa Anda mengidap sebuah penyakit, katakan AIDS karena ada banyak kasus ini yang terjadi, dan ini menakutkan bagi orang-orang dan sangat mendadak dan langsung, dan sungguh penting untuk diperhatikan. Seseorang berkata, "Ya, paling bagus Anda memiliki empat tahun, mungkin Anda punya satu tahun untuk hidup." Bagaimana Anda akan mulai menjalani hidup tahun itu? Hal-hal akan berubah bagi Anda, saya yakinkan Anda. Hidup Anda akan menjadi jauh lebih hidup dan berharga bagi Anda. Atau Anda bayangkan bahwa Anda telah berada di penjara untuk waktu yang lama, sebagaimana orang-orang di banyak, banyak negara di dunia. Amnesty Internasional mengatakan bahwa 55 negara memiliki tahanan politik yang dipenjara dan sering kali disiksa karena pandangan agama. Mayoritas negara-negara besar di bumi memenjarakan orang karena apa yang mereka pikirkan. Ini sungguh menyakitkan. Dan kemudian Anda dibebaskan setelah waktu yang sangat lama di dalam penjara, bagaimana rasanya menelusuri jalan di San Anselmo? Bagaimana pohon-pohon akan terlihat? Hanya pengalaman menjadi bebas, melihat mobil-mobil, bisa pergi ke toko kue dan memesan kudapan manis apa pun yang Anda inginkan, atau hanya memandangi langit dan merasakan udara dan bisa memutuskan apakah Anda akan berjalan menelusuri kompleks ke kanan atau ke kiri.

Ini adalah jiwa dari kesepenuhhatian, dari penuh perhatian yang dicapai. Itu tidak terlalu banyak sehingga Anda menjadi bosan dengan itu semua, tetapi itu semacam lebih kepada jiwa dari penghargaan akan kehidupan dan melihatnya dengan jelas.

Saya ingat ketika saya berusia tujuh tahun, saya menghabiskan seluruh musim panas di kasur. Saya mengalami semacam infeksi dan saya tidak bisa meninggalkan rumah. Dan kemudian ketika itu berakhir dan akhirnya saya bisa keluar, saya diberi satu dolar, yang tampaknya banyak pada waktu itu, dan saya pergi dan saya membeli sebuah bola dan semacam permainan gelembung, dan saya pergi ke taman besar diikat rumah saya. Itu seperti dibebaskan dari penjara bagi seorang anak yang menghabiskan seluruh musim panas di dalam rumah. Saya sungguh bahagia. Sampai hari ini saya ingat matahari bersinar, saya bisa meniup gelembung-gelembung saya dan berjungkir balik dan melempar bola saya dan melakukan apa pun yang saya mau. Itu sungguh luar biasa. Dalam beberapa hal, itu adalah bagian dari jiwa membawa kesadaran ke kehidupan kita. Itu juga berarti, seperti yang saya katakan, bahwa kita harus mau menghadapi apa yang sulit, untuk terbuka pada apa yang disebut Zorba "keseluruhan bencana," dan menghargainya dalam beberapa cara. Itu sungguh-sungguh perjalanan

yang mengesankan.

Maka pertama-tama itu berarti berhati-hati dengan bumi, untuk belajar bahwa kesadara berarti menerima, melihat keberhargaan dari hal-hal. Kedua, kemudian ini akan memberi kesempatan pada dunia kita untuk mengajari kita, untuk membiarkan ini mengajari Anda kebenaran yang sangat sederhana yang paling penting. Contohnya, seorang bhikkhu pergi pada gurunya setelah latihan yang kama dan memohon sang guru untuk memberinya pencerahan. Sang guru membawanya ke rumpun bambu. Ia berkata, "Lihat bambu yang ada di sana, seberapa tinggi bambu itu? Lihat yang ada di sana, lihat seberapa pendek bambu itu?" Dan bhikkhu itu tercerahkan.

Hal-hal akan mengajarkan pada kita ketika kita melihatnya dengan cara yang baru, ketika kita melihatnya sekali lagi. Kita melihat mereka selama semenit, kita melihat sifat tidak bisa digenggam dari apa pun, dari tubuh kita sendiri – mereka berubah – dari pikiran kita, perasaan kita, tidak lupa pula orang-orang dan benda-benda di sekitar kita. – berubah, tidak bisa digenggam. Dan bahwa mereka demikian adanya. Terkadang mereka besar dan terkadang merekakecil. Demikianlah adanya. Ini mengajarkan pada kita keberhargaan dari kehidupan. Ketika kita memperhatikan kita bisa belajar. Kita bisa belajar dari keluarga kita. Kita

bisa belajar ketika hati kita tertutup dan ketika hati kita terbuka. Kita bisa belajar apa artinya untuk melekat, apa artinya melepaskan dan menjadi lebih bebas. Kita bisa belajar tentang semua kekuatan di pikiran. Kita bisa belajar tentang keraguan dan rasa takut dan kemarahan, melalui kesadaran. Kita bisa belajar tentang cinta dan kebaikan melalui perhatian. Itu sungguh universal. Kita bisa belajar untuk bermain tenis dengan cara yang lebih baik.

Untuk melatih diri kita sendiri untuk menjadi lebih sadar adalah hadiah dari Sang Buddha. Beliau berkata: Ini, Aku akan memberimu sebuah hadiah yang bisa membuat kehidupan menjadi hidup untukmu, yang bisa membawa baik kebahagiaan dan kebebasan. Dan ini adalah hal yang sangat sederhana. Belajarlah untuk melatih diri Anda untuk hidup lebih di masa kini. Lakukan apa yang diperlukan untuk melakukannya dalam hidup Anda. Bagaimana kita bisa melakukannya? Di sinilah kita, para perumah tangga, benar; tidak seperti kita punya waktu seharian penuh untuk duduk dan berjalan di sebuah biara.

Beberapa petunjuk mungkin. Pertama-tama, seperti apa yang telah saya katakan dalam malam-malam sebelumnya, salah satu ungkapan yang paling indah dari kesadaran datang dari guru Zen Thich Nhat Hanh dimana beliau berkata: Cek jika Anda bisa belajar untuk mencuci piring dengan tujuan untuk mencuci piring. Biasanya kita

mencuci piring dengan tujuan membuat piring bersih, benar, dan kemudian kita bisa berlanjut dan melakukan sesuatu yang lain, benar, atau berbincang dengan seseorang. Apakah Anda pernah melakukan sesuatu semacam itu, dimana Anda hanya melakukannya dengan tujuan untuk melakukannya? Mungkin kita membiarkan diri kita melakukannya di saat liburan. Anda pergi mendaki di Sierras, dan jika Anda tidak terlalu bersemangat – “Bisakah saya mencapai tempat perkemahan pada jam ini,” atau semacamnya – dan Anda sedikit melepaskan hal itu, Anda hanya berjalan sepanjang pegunungan dengan tujuan untuk berjalan, segala sesuatu menjadi apa adanya. Itu indah.

Ini adalah petunjuk pertama, untuk memulai mengambil beberapa hal dalam hidup kita dan melakukannya memang untuk melakukannya. Apakah ini masuk akal bagi Anda? Jalan lain adalah dengan lebih mendengarkan dengan hati Anda, untuk mencoba memperhatikan pada seperti apa rasanya ketika Anda bersama dengan orang-orang, dan perhatikan jika Anda bisa membuat kata-kata Anda keluar dari hati Anda, untuk mengatakan apa yang benar-benar Anda rasakan di dalam batin, apa yang Anda pedulikan, dan untuk mendengarkan dengan hati Anda daripada dengan pikiran Anda. Ini adalah cara yang sangat baik untuk tersadarkan; terutama orang-orang

yang tinggal bersama Anda – anak-anak Anda, pasangan Anda, keluarga, dan hal semacamnya.

Orang-orang berkata, “Bagaimana Anda bisa penuh perhatian di tempat kerja? Saya adalah seorang penulis,” atau “Saya adalah seorang ahli Matematika.” Ini adalah beberapa pertanyaan yang saya dapatkan pada retreat-retret. “Bagaimana Anda mengerjakan Matematika dengan penuh perhatian? Anda harus berpikir dan beruminasi.” Atau, bagaimana Anda menulis dengan penuh perhatian, atau menonton film? Yang terbaik yang pernah terpikir oleh saya dalam hal ini adalah ketika Anda menulis, hanya menulislah; ketika Anda menonton film, hanya menonton film lah; ketika Anda membaca, hanya membacalah. Bukan menulis dan juga berpikir bagaimana orang-orang akan melihatnya ketika Anda telah selesai menulis, dan merencanakan, dan mengecek berapa menit lagi Anda harus menulis, dan seterusnya. Hanya hadirilah untuk menulis. Itu bukan berarti untuk berpikir atau masuk dalam mode spesial. Hanya lakukan apa yang Anda lakukan. Tidak begitu rumit. Ketika Anda mengerjakan Matematika, kerjakan Matematika.

Tentu saja, terkadang ini menjadi lebih rumit daripada itu dan pada retreat-retret saya sudah sering menceritakan cerita tentang guru Zen Soen-Sa-Nim yang secara umum

mengajarkan ajaran Zen hebatnya, “Ketika Anda berjalan, hanya berjalanlah; ketika Anda lapar, makanlah; ketika Anda sedang duduk, hanya duduklah.” Jadi di sana beliau sedang berada di meja makan pagi memakan sarapan dan membaca koran. Murid-murid yang melihat ini menjadi sangat jengkel. “Anda tahu, Anda adalah guru Zen. Anda memberi tahu kami, “Ketika Anda makan, hanya makanlah,” dan di sini Anda makan dan membaca. Bagaimana Anda menjelaskan ini?” Beliau berkata, “Sangat sederhana. Ketika Anda makan dan membaca, hanya makan dan membacalah.”

Jiwa dari hal ini tidaklah begitu rumit. Ini bukanlah untuk membuat sesuatu benar-benar salah atau berbeda tentangnya. Ini lebih kepada kualitas menjadi lebih berada di mana Anda berada. Saya pikir ini berasal dari Yoda dalam *Star Wars*. Hal yang lain adalah untuk mengingat kekuatan dari tindakan untuk hadir ke masa kini.

Saya menceritakan cerita ini beberapa minggu yang lalu tentang Robert Aitken-roshi yang ingin pergi ke Jepang untuk mempelajari Zen selama Perang Korea. Jepang dipertimbangkan sebagai zona perang dan orang-orang tidak diizinkan masuk. Ketika ia pergi ke konsulat atau duta besar yang adalah seorang pria Jepang yang sangat terpelajar dan bermartabat, ia diberi tahu, “Saya minta maaf,

kami memang tidak bisa menerima pengunjung; ini adalah waktu perang. Pemerintah Amerika tidak menginginkan ini dan pemerintah Jepang mengikutinya." Sang duta besar menawarkan teh. Itu sungguh menyenangkan. Ia berkata, "Mengapa Anda ingin melakukannya? Maksud saya, sedang ada perang yang perlu kita hentikan." Ia mengambil cangkir tehnya dan ia mengangkatnya dan ia meminumnya dengan sangat hati-hati dan tanpa suara, dan kemudian ia menatap sang duta besar dan berkata, "Meminum secangkir teh saya menghentikan perang." Dengan hal ini, sang duta besar bijaksana dan ia memahaminya, dan ia mengatur sebuah visa untuk Robert pergi ke Jepang untuk belajar.

Apa yang kita lakukan, jika kita melakukannya dengan sepenuh hati kita dan seluruh keberadaan kita, adalah sebuah cara membawa planet ini kembali seimbang. Semua yang harus Anda lakukan adalah melihat berita atau membaca *Time* atau *Newsweek*; sungguh gila. Dan ini gila karena ini semua pikiran dan pemikiran dan berputar dalam lingkaran dan ini tidak berhubungan dengan pikiran dan bumi. Berjalan-jalan Anda menghentikan perang, meminum secangkir the, duduk sebentar setiap hari, Anda mengentikan perlombaan senjata nuklir karena Anda membiarkan diri Anda menjadi sunyi dan merasakan bumi dan udara, dan kemudian tindakan Anda dan getaran

Anda dan efek yang Anda berikan terhadap orang lain, dan mungkin bahkan kepentingan Anda mengambil tindakan secara politik, semua ini datang dari hubungan dengan diri Anda dan dengan bumi di sekeliling Anda.

Saya memiliki seorang teman baik yang adalah seorang pengacra dari Sekolah Hukum Harvard, seorang pengacara yang sangat baik. Ia duduk melalui banyak pertemuan. Ia mengatakan ia telah benar-benar belajar bekerja dengan nafasnya. Komunikasi itu semacam berulang. Anda mungkin bisa mendengarkan setiap kalimat kesepuluh dan memahami kebanyakan arti dari hal-hal. Ia benar-benar sedang jatuh cinta. Ia berkata, "Saya mencintai nafas saya. Itu sungguh jauh lebih baik daripada apa yang terjadi di dalam pertemuan." Jadi Anda bisa menggunakan meditasi Anda di pusat perbelanjaan sembari berdiri menunggu antrean membayar, atau di kemacetan lalu lintas. Saat-saat yang menakjubkan untuk bermeditasi.

Saya ingat duduk di pondok guru saya. Beliau semacam duduk di sebuah kursi kecil, dan orang-orang akan duduk mengelilingi dan beliau akan menerima pengunjung-pengunjung. Saya sedang duduk di sana dan menunggu beliau. Itu adalah hari yang panas. Biasanya mereka membuat es kopi di hari yang sangat panas di daerah tropis. Es kopi utamanya sangat enak karena itu sangat

sejuk dan nikmat; dan kopi Thailand separuhnya adalah gula. Dan kedua, karena Anda tidak makan selain sekali makan di pagi hari, untuk meminum segelas besar es kopi hitam yang dipenuhi gula itu kira-kira tiga atau empat jam stimulasi kafein dan gula sebelum semuanya memudar. Itu adalah sesi duduk yang menyenangkan. Itu adalah obat yang luar biasa untuk sesi duduk, tidak dipertanyakan lagi. Saya semacam berada di dalam keputusasaan. "Saya sudah menyapu pondok saya, kini saya akan pergi ke sana dan duduk dan menunggu." Dan di hari yang panas seperti hari ini, jika sang guru melihat banyak orang duduk berkeliling, beliau berkata, "Baik, kamu bisa membawa beberapa es kopi untuk bhikkhu-bhikkhu kelaparan yang kasihan ini," atau apa pun. Jadi kami duduk. Saya terus berpikir tentang bagaimana saya akan kembali dan bermeditasi. Saya akan kembali ke pondok saya dan kemudian setelah saya mendapatkan es kopinya, selama dua atau tiga jam saya akan menjadi sangat waspada dan terjaga, dan saya kini duduk di sana berkeringat dan panas dan sedikit depresi dan hanya menungu dan menunggu dan menunggu. Beliau pasti sudah mengetahuinya, dan saya menunggu dan menunggu. Berjam-jam berlalu dan orang lain datang dan saya menunggu dan menunggu. Saya pikir, "Tuhan, kapan saya akan mendapatkan es kopi yang menakjubkan ini sehingga itu akan membangunkan saya dan saya

bisa benar-benar bermeditasi?” Menunggu, menunggu. Itu tidak pernah datang. Akhirnya, itu menjadi sungguh jelas setelah banyak jam menunggu; menunggu untuk bermeditasi. Saya duduk di sana tidak melakukan apa pun. Kapan kita akan bermeditasi? “saya akan melakukannya ketika saya masuk dalam sesi duduk, kemudian saya akan bermeditasi,” atau “saya akan melakukannya besok.” Entah bagaimana ini adalah untuk mengingat bahwa di sini di masa kinilah yang kita sedang bicarakan.

Dalam beberapa cara, penuh perhatian berarti kembali ke rumah kita yang sebenarnya, beristirahat di masa kini. Ini adalah rumah kita yang sebenarnya. Dan rumah kita yang sebenarnya tidak berhubungan dengan pencengkraman, perasaan kita, tubuh kita, pemikiran kita, gambaran-gambaran kita, atau semua hal yang berubah – tetapi ini kemudahan yang kita bisa temukan dalam bersama dengan naik dan turun, terang dan gelap, dan semua dualitas yang berubah-ubah. Dengan hati yang terbuka, dengan kesepenuhhatian, dengan penuh perhatian, bersama dengan itu sebagaimana adanya, kemudian menerimanya dan memutuskan, jika kita mau, hal apa yang akan dipilih untuk ditanggapi dengan cara bijak dan penuh cinta kasih.

Berikut Don Juan kepada Carlos Casteneda:

bagi saya dunia ini sangat menakjubkan karena ia misterius, mengagumkan, bukan main, tak terduga. Ketertarikan saya adalah untuk meyakinkan Anda bahwa Anda harus belajar untuk membuat setiap tindakan berarti di dalam dunia yang menakjubkan ini, di waktu yang menakjubkan ini, saya telah mencoba meyakinkan Anda. Anda harus menyadari bahwa Anda akan berada di sini hanya untuk sebentar. Sesungguhnya, terlalu sebentar untuk menyaksikan semua keajaiban darinya. Saya ingin meyakinkan Anda bahwa Anda harus belajar untuk membuat setiap tindakan berarti.

Jiwa dari kesadaran atau penuh perhatian sungguh-sungguh berarti masuk ke dalam kehidupan kita, ke dalam indera fisik, ke dalam perasaan, ke dalam pergerakan pikiran, ke dalam hati, dan menjalani hidup tiap harinya dari hati kita. Apa yang Anda pedulikan? Memperhatikan dan merawat keberhargaan dari bumi. Pada akhirnya apa yang ditemukan oleh seseorang adalah bahwa penuh perhatian dan cinta adalah hal yang sama. Untuk menjadi sadar, tanpa mencengkeram atau melawan atau mencoba

untuk berubah – untuk menerima apa yang ada di sini – adalah untuk mencintainya; bahwa mereka tidaklah terpisah, bahwa hati dan pikiran menyatu. Atau seperti apa yang dikatakan oleh salah satu guru saya: Pikiran menciptakan jurang dan hati menyeberanginya. Pikiran menciptakan perbedaan-perbedaan, dan hadir ke masa kini, ke dalam hati, menyelesaikan itu semua.

Pembicaraan ini sedikit banyak adalah sebuah pengingat. Saya akan bertanya pada Anda beberapa pertanyaan sebagai pengakhiran. Pertama-tama, apa yang menghalangi Anda, apa yang menghalangi setiap dari kita dari benar-benar memperhatikan di dalam kehidupan kita, dari menjalani hidup dengan lebih penuh? Hanya pikirkanlah tentang hal ini sembari saya bertanya. Ketakutan atau kesulitan apa dalam hidup Anda yang menghalangi Anda untuk hidup di sini di masa kini? Ilusi atau kesalahpahaman apa di dalam hidup Anda yang menghalangi Anda untuk hidup di sini di masa kini? Apa yang harus Anda lakukan untuk membuat hidup Anda benar-benar mendukung untuk hidup penuh perhatian? Apa yang harus Anda rubah untuk membuat dukungan nyata atas kepenuh-perhatian ini atau kesepenuh-hatian ini? Apa yang harus Anda rubah dalam hidup Anda untuk mengizinkan diri Anda untuk mencintai dengan lebih penuh? Dan pertanyaan terakhir adalah untuk bertanya di dalam hati jika Anda

memutuskan untuk melakukan perubahan-perubahan itu. Lihat apa yang ia katakan. Secara umum, ia akan memiliki jawaban yang bagus.

Bahkan penuh perhatian, meski begitu, tidaklah bisa digenggam. Ada hari-hari ketika Anda akan menjadi lebih penuh perhatian dan hari-hari ketika Anda lebih tidak penuh perhatian. Dan hal ini pula, seperti semua hal yang lain, datang dan pergi. Apa yang bisa Anda lakukan adalah memelihara dan menemukan jalan. Inilah apa yang kita semua lakukan di sini. Kita duduk bersama, terkadang kita berdiskusi dan bertanya jawab, terkadang saya berbicara dengan diri saya sendiri dengan lantang dan Anda turut serta, semacam ikut menderngarkannya. Itu adalah sebuah jalan untuk mengingatkan diri kita bahwa ada sesuatu yang sungguh berharga. Kehidupan spiritual cukuplah sederhana. Itu tidaklah mudah tetapi cukup sederhana.





BAB 9.

RINTANGAN BAGI PERUMAH TANGGA

Saya telah bertanya pada murid-murid lama, orang-orang yang sudah duduk dalam meditasi untuk beberapa waktu, hal-hal apa yang mereka hadapi setelah lima atau sepuluh atau lima belas tahun latihan. Mereka berkata, "Saya sedang menghadapi rasa takut" atau "Saya sedang menghadapi kebiasaan dan keinginan yang muncul lagi dan lagi" atau "Saya sedang menghadapi kemalasan" atau "Saya sedang menghadapi kejengkelan" atau kemarahan; jenis-jenis energi yang umum. Apa yang saya dengar bahkan dari orang-orang yang telah duduk dalam meditasi untuk waktu yang lama adalah daftar yang sama dari lima rintangan dasar yang didiskusikan pada hari kedua dari setiap retreat. Tampaknya mereka menetap untuk beberapa saat. Maka saya ingin melihat mereka dalam konteks orang-orang yang telah berlatih untuk beberapa waktu dan menjalankan kehidupan mereka, dan melihat bagaimana

kita bisa tetap lanjut untuk menghadapi mereka karena tampaknya mereka adalah bagian dari keluarga kita, bisa dikatakan, atau kehidupan keluarga inti.

Ada sebuah karya ilmiah menakjubkan yang ditulis beberapa tahun yang lalu oleh Seymour dan Sylvia Boorstein untuk Jurnal Psikologi Transpersonal, dan judulnya adalah "Lima Rintangan Pernikahan." Karya ilmiah itu berbicara tentang kesulitan yang Sang Buddha gambarkan dalam meditasi – keinginan, kemarahan, kegelisahan, kemalasan atau rasa kantuk, keraguan – dan karya itu menggambarkan proses pernikahan sebagai menghadapi kekuatan-kekuatan yang sama persis. Keinginan untuk sesuatu yang lain atau yang lebih baik. Kejengkelan dan kemarahan, terutama ketika Anda menemukan bahwa orang tersebut tidak berperilaku sesuai dengan apa yang Anda kehendaki atau harapkan dan rencanakan untuk mereka, dan semua kejengkelan dan kefrustrasian yang muncul dari hal itu. Rintangan ketiga rasa kantuk atau kemalasan, ditemukan setelah beberapa waktu bahwa seseorang bisa menjadi merasa puas diri dalam sebuah relasi. Atau sebaliknya – kegelisahan, Kegelisahan Pasca Tujuh Tahun yang biasa terjadi; setelah sebuah siklus tertentu dalam sebuah relasi, seseorang menjadi gelisah untuk sesuatu yang baru atau sesuatu yang berbeda. Dan keraguan. "Apakah ini adalah orang yang tepat?" atau "Apakah ini adalah cara

yang benar untuk menjalani kehidupan?" dan kekuatan-kekuatan yang sama yang muncul ketika seseorang duduk bermeditasi dan mencoba untuk membuka mata mereka ke dalam, dan hati mereka dan pikiran mereka tampaknya muncul dalam relasi dengan orang-orang terdekat kita, dan semua orang lain yang berjarak dengan kita.

Dapatkan Anda mengenalinya? Dapatkah Anda melihat bahwa ada kesejajaran antara meditasi duduk dan hal-hal lain di sekitarnya? Ada berbagai jenis cerita yang kita karang tentang kondisi ini. "ia (laki-laki) melakukannya," dan "ia (perempuan) melakukannya," dan "saya akan," dan "ia (perempuan) harus," dan selanjutnya. Bermanfaat untuk melihat bahwa cerita-cerita itu berdasar pada semacam mitos yang kita bangun tentang diri kita dan dunia, identitas yang diciptakan kebanyakan oleh pemikiran dan kenyataannya, hal-hal jauh lebih sederhana dari itu.

Ini dari Ajahn Chah:

Secara tradisional Jalan Mulia Berunsur Delapan diajarkan dengan delapan langkah seperti Pengertian Benar, Ucapan Benar, Kosentrasi Benar, dan selanjutnya. Tetapi Jalan Mulia Berunsur Delapan yang sesungguhnya ada di dalam diri kita; dua mata, dua telinga, dua lubang hidung, sebuah lidah, dan sebuah tubuh. Kedelapan pintu ini adalah seluruh Jalan kita dan pikiran adalah seseorang

yang berjalan di Jalan itu. Jika Anda tahu hanya hal-hal ini saja, dan keadaan yang muncul bersama dengan mereka, semua dhamma ada di depan Anda.

Kita semua memiliki kisah-kisah tentang pengalaman-pengalaman, tetapi sesungguhnya pengalaman kita, jika kita ingin hidup dengan lebih di masa kini, adalah jauh lebih sederhana daripada itu, jauh lebih sederhana daripada kisah-kisah kita.

Mari kita bicarakan tentang kelima rintangan sedikit dan mungkin merenungkan dalam beberapa cara bagaimana mereka muncul, bukan hanya pada saat duduk, tetapi pada setiap saat, dimana untuk itulah latihan dilakukan. Anda duduk dan berlatih dalam rangka kemudian untuk menjalaninya dalam kehidupan. Itulah mengapa ini disebut "Latihan."

Keinginan adalah yang paling menarik dari mereka. Seperti yang Oscar Wilde katakan, "Saya bisa menahan apa pun selain godaan." Itu adalah satu hal yang kita terjebak di berbagai cara. Itu luar biasa, keinginan adalah kebiasaan yang sangat kuat. Kita menginginkan satu hal dan kemudian kita menginginkan hal yang lain. Dalam *retret-retret*, seperti yang Anda ketahui, ada fenomena dari hal-hal seperti Romansa *Vipassana* dimana orang-orang yang hening dan tidak melihat siapa pun dan hanya

memperhatikan, dan mereka menyadari bentukan yang menarik atau sesuatu di luar sana, dan kemudian mereka hanya duduk, dan tiba-tiba seluruh ide datang, seperti apa rasanya jika mungkin bertemu dengan orang itu, dan berbicara dengan mereka, mungkin setelah retreat ini pergi bersama dan bermeditasi bersama, atau aktivitas lain semacam itu. Dan hal ini berlajut, Anda tahu – pernikahan, anak. Di California, itu bahkan biasanya melibatkan perceraian pula, jika Anda benar-benar sepenuhnya memerankannya. Dan tanpa membuat kontak mata dengan orang tersebut, pikiran memutar fantasi dari hal-hal yang akan memenuhinya dengan lebih baik daripada pengalaman apa pun yang ada di sini, dengan nafas, atau tubuh, atau apa pun yang sungguh berada di sini.

Pergerakan yang sama dapat diamati, jika Anda memperhatikan, setiap saat dalam kehidupan kita. Itu disebut dengan "Pikiran Andai Saja." Itu adalah pikiran yang muncul dalam momen pengalaman dan berkata, "Andai saja saya memiliki sesuatu yang lain," "Andai saja saya memiliki pasangan yang lain," atau "Andai saja mereka berperilaku dengan cara yang berbeda," atau "Andai saja aku memiliki pekerjaan yang berbeda," atau "Andai saja aku memiliki lebih banyak waktu luang," atau lebih banyak uang, atau rumah yang lebih di desa, atau rumah yang lebih di kota, atau "Andai saja aku lebih muda," atau "Andai

saja aku lebih tua,” atau apa pun. Itu selalu kondisi yang sama. Saya melihatnya saat saya adalah seorang bhikkhu dan semua yang saya miliki adalah beberapa buku dan sebuah jubah dan mangkuk. Kepemilikan sangatlah minim. Meski demikian, saya menemui diri saya berpikir, “Andai saja saya memiliki jubah yang sedikit lebih bagus.” Ini tidak ada hubungannya dengan apa yang ada di sekitar kita. Ini adalah pergerakan di dalam perasaan seperti apa yang ada di sini tidaklah cukup. Apakah Anda mengerti apa yang saya bicarakan?

Nasrudin berkata:

Jangan pernah memberikan orang apa pun yang mereka minta

sampai minimal satu hari telah berlalu.

Seseorang berkata, “Mengapa demikian?”

“Pengalaman menunjukkan mereka hanya menghargai sesuatu

Ketika mereka memiliki kesempatan meragukan

Apakah mereka akan mendapatkannya atau tidak.”

Salah satu hal yang menarik ketika Anda mulai memeperhatikan dan mengelola rintangan keinginan adalah untuk melihat bahwa apa yang melegakannya, apa yang membuat seseorang akhirnya bahagia tentang itu, bukanlah hal yang Anda dapatkan, atau orang yang

Anda dapatkan, atau pengalaman yang Anda dapatkan pada akhirnya – ini penting, maka dengarkanlah ini – itu sesungguhnya fakta bahwa keadaan menginginkan telah berakhir. Saya akan memberikan sebuah contoh sederhana bagi Anda. Andaikan Anda memiliki keinginan akan makanan yang Anda sangat inginkan. Itu bisa pizza atau es krim atau *cannelloni*, sebut saja, apa pun itu yang kebetulan Anda inginkan. Anda pergi dan Anda mendapatkannya. Anda melakukan semua hal. Anda masuk ke dalam mobil Anda, Anda pergi, Anda akhirnya mendapatkannya, Anda memegangnya, dan Anda menikmati gigitan pertama atau apa pun itu. Dan biasanya momen Anda merasakannya, ada rasa yang besar akan suka cita dan kelegaan, dan selanjutnya, dan bagian dari itu mungkin karena itu rasanya enak dan menyenangkan, jika itu merupakan bagian dari fantasi Anda – tetapi bagian utamanya adalah, di saat itu, akhirnya keinginan berhenti. Apakah Anda memahaminya? Dan bahwa banyak kegembiraan dalam memenuhi keinginan bukanlah karena mendapatkan sesuatu, karena Anda mendapatkannya untuk sesaat dan kemudian Anda menginginkan hal yang selanjutnya – itu tiada akhir – tetapi lebih kepada bahwa di sana ada momen dimana keinginan itu sendiri berhenti. Jika Anda melihat dengan dekat dalam diri Anda, jika Anda mengizinkan diri Anda melihat, Anda menemukan bahwa proses keinginan

itu sendiri menyakitkan; bahwa keadaan tidak lengkap atau puas itu sendiri atau hadir dengan apa yang ada di sini adalah tentang apa rasa sakit itu.

Itu adalah rintangan yang tidak asing. Mari kita bicara tentang yang lainnya, dan kemudian bicarakan tentang cara-cara seseorang bisa mengatasi mereka dalam kehidupan. Tentu saja, bagian pertama hanyalah permulaan untuk memahami bagaimana hal-hal ini beroperasi di dalam diri kita.

Empat selanjutnya cukuplah menarik. Kemarahan, tidur, kegelisahan dan keraguan – bahkan nafsu keinginan hingga tingkat tertentu tercakup – saya cenderung untuk melihat mereka semua sebagai keadaan menghindari. Mereka sungguh kondisi yang muncul sehingga kita bisa menghindari sesuatu, beberapa aspek yang nyata di dalam pengalaman kita. Mungkin saya bisa menjelaskannya sembari kita lanjut.

Kemarahan, yang mencakup kejengkelan dan penghakiman dan kebosanan, tidak menyukai apa yang ada, ketakutan – semua itu adalah pergerakan dari kemarahan. Itu adalah kondisi yang sangat menyakitkan, untuk sebagian besar, jika Anda memperhatikannya. Tubuh mengalami banyak tegangan, ada rasa panas, ada kebakaran jika Anda marah. Bahkan kejengkelan memiliki banyak ketegangan

di dalamnya. Namun demikian dalam beberapa cara kita melakukannya lagi sebagian karena kebiasaan. Alasan lain kita melakukannya adalah karena itu membuat kita merasa benar dalam beberapa cara. Anda tahu apa yang saya maksud dengan menjadi benar. Itu adalah perasaan favorit dari banyak orang karena itu adalah perasaan yang paling membuktikan perasaan Anda.

Dua minggu yang lalu ketika kita membicarakan tentang Pemaafan seseorang berdiri dan mengangkat tangan dan mengucapkan sesuatu yang sangat manjur. Mereka berkata, “Di sinilah kita, mendidih dan mengamuk dan marah karena sesuatu yang telah dilakukan oleh seseorang, dan sering kali mereka pergi mengurus urusan mereka sendiri menikmati keadaan. Dan siapa yang menderita? Itu adalah kita karena itu tidak sesuai, dan kita sangatlah marah, dan seharusnya begitu, dan selanjutnya. Dan siapa yang bertahan di titik itu? Saya tidak berkata bahwa Anda tidak boleh marah – Anda boleh marah atau menyimpan dendam; Anda bebas untuk melakukan apa pun. – Kita hanya melihat bagaimana hukum dari cara beroperasinya.

Saya ingat saya sedang duduk di sebuah biara untuk sesi meditasi yang lama, dan saya memiliki letupan kemarahan tentang sesuatu, yang saya miliki secara rutin, dan saya

pergi kepada guru saya dan memberi tahunya betapa marahnya saya tentang sesuatu. Waktu itu sedang musim panas dan ia sedang mengenakan sandal jepit kecil. Ia berdiri dan menyanding meja di mana kami sedang duduk dan ia menendang kaki mejanya. Sepertinya itu sangat menyakitkan. Kemudian ia memegang kakinya dan melompat-lompat selama beberapa saat. Kemudian ia kembali duduk dan semacam memijat kakinya. Kemudian ia memandang saya dan ia menggelengkan kepalanya. Itu adalah tanggapannya terhadap kemarahan saya. Ia hanyalah semacam memerankan apa yang kita lakukan. Sama seperti keinginan, dimana kita bisa menginginkan apa pun, dan tidak penting apakah itu, kekuatan itu ada di sana, dan kita mendapatkan makanan kita, atau relasi kita, atau mobil kita, atau liburan kita, atau waktu cuti kita, apa pun itu, dan kemudian kita mencari hal yang selanjutnya karena itu sangatlah kuat. Demikian pula dengan kemarahan. Kita bisa marah pada apa pun, termasuk hal-hal yang telah berlalu dan tidak ada apa pun yang bisa dilakukan terhadap mereka. Dan terlebih lagi, kita bisa membayangkan sesuatu yang akan dilakukan oleh seseorang, dan duduk di sana dan menjadi marah dengan apa yang akan mereka lakukan. Pernahkah Anda melihat diri Anda melakukannya?

Kita memproyeksikan kebenaran kita pada orang lain dalam beberapa hal. Kita memproyeksikan rasa sakit kita, adalah sesungguhnya apa yang terjadi; bahwa kita berada dalam semacam rasa sakit, dan kita membuat itu sebagai kesalahan orang lain. Juga di sana ada begitu banyak penderitaan di dunia yang yang kita alami dalam waktu tertentu, dan kita tidak ingin menerimanya karena itu sangat berat bagi hati kita, dan kebudayaan kita adalah budaya yang tidak melatih hati manusia dengan baik untuk menghadapi tingkat rasa sakit yang merupakan bagian dari kehidupan.

Saya cukup marah hari ini. Sesungguhnya, saya sungguh membentak seseorang. Saya tidak akan banyak menjelaskan detailnya. Saya merasa sangat geram dan saya merasa sangat benar bahwa sangatlah berat untuk tidak melakukannya. Itu menarik untuk diamati. Bukannya kemarahan adalah sesuatu yang sangat buruk, atau bahwa itu tidak akan muncul, atau bahwa semua kondisi lain ini tidak akan muncul, atau bahwa di sana mungkin tidak akan ada kesempatan dimana itu menjadi pantas. Ada kesempatan untuk itu, terutama jika Anda mampu membiarkannya bergerak melalui Anda alih-alih menyimpannya sebagai kebencian dan semua jenis hal yang lain, atau jika Anda menggunakannya dengan cara

yang tidak benar-benar bertujuan untuk menyakiti orang lain. Itu adalah pembicaraan lain tentang kemarahan.

Tetapi di sinilah kita, hidup di dunia yang cukup sibuk dan rumit, dan kita melihat kondisi marah ini, atau menjadi jengkel, atau menghakimi, muncul sangat sering, dan lagi kita adalah korban darinya. Kita adalah yang menderita karenanya. Pertanyaannya, ketika itu muncul, adalah: Bagaimana kita bisa berhubungan dengan itu? Itu sungguhlah rasa sakit di dalam diri kita yang kita bicarakan. Jika kita bisa melihatnya, maka kita bisa menyentuh dunia dan sedikit menyembuhkannya. Itu sangat sulit untuk dilakukan tanpa menyembuhkan rasa sakit kita sendiri.

Mari kita bicara tentang kemalasan, dan selanjutnya. Saya katakan semua ini adalah penghindaran. Sangat sering kemarahan adalah sesungguhnya sebuah cara untuk tidak merasakan rasa sakit orang lain atau pengalaman kita sendiri. Penghakiman dan rasa takut adalah hal yang sama. Rasa kantuk juga sama. Rasa kantuk, kebiasaan untuk menjadi tidak sadar. Kapanakah rasa kantuk muncul? Ada tiga alasan dasar untuk itu. Ia muncul saat kita lelah. Itu adalah yang pertama. Dan itu adalah pertanda yang bagus. Anda duduk dalam meditasi atau Anda menemukan diri Anda di saat lain mengalami rasa kantuk muncul bagi Anda; kemudian lihat dan cek apa penyebabnya. Kini, jika

itu hanyalah Anda telah bekerja dengan sangat berat dan Anda lelah, itu adalah satu hal. Kemudian Anda hanya menghormati tubuh Anda dan mungkin beristirahat.

Tetapi karena kita berada di tahun 80an di California, di budaya Barat, berapa banyak orang ketika mereka menjadi mengantuk atau lelah hidup dengan sedemikian rupa sehingga itu adalah benar-benar sebuah tanda? Bagaimana Anda menjalani hidup Anda, seberapa sibuk, seberapa padat; kemanakah kita menuju sehingga kita mengisinya dengan sangat banyak? Apakah ini masuk akal bagi Anda? Jadi itulah pertanda. Itu adalah sebuah tanda bahkan jika itu hanyalah kelelahan. Mari kita lihat kecepatan kita menjalani hidup, atau mari kita lihat bagaimana kita mengisi kehidupan kita, dan apa yang mungkin sedang kita hindari dalam beberapa cara dengan melakukannya.

Satu bagian dari rasa kantuk adalah hanya bahwa kita lelah. Kedua adalah bahwa kita tidak terbiasa dengan keheningan, bahwa budaya kita bergerak dengan sangat cepat dan kita masuk dalam ritme itu. Kemudian ketika sudah waktunya berhenti, dan Anda duduk bermeditasi atau Anda berjalan di luar, atau Anda pulang Anda menendang sepatu Anda, Anda mulai berpikir, "Mungkin saya bisa bermeditasi. Tidak, saya terlalu lelah untuk melakukannya." Cara saya memasukkannya ke dalam retret-retret adalah: Ketika kita

mulai menjadi hening, ada semacam suara kecil di sana yang berkata, "Oh, ini sunyi; ini pasti waktunya tidur," karena itu adalah satu dari beberapa kali kita berhenti. Itu adalah sebuah tanggapan di dalam diri kita, ketika kita mulai menjadi hening atau terkonsentrasi dan sunyi. Dan terkadang rasa takut muncul, "Oh, ini terlalu sunyi, apa yang akan saya lakukan dengan hal ini? Ini terlalu kosong, tidak ada cukup aktivitas di sana untuk saya mengetahui siapa saya," karena kita mendefinisikan diri kita dengan kegiatan kita.

Alasan ketiga rasa kantuk muncul adalah bahwa itu merupakan semacam perlawanan. Anda akan menyadari diri Anda menjadi malas atau mengantuk di saat-saat tertentu dalam kehidupan spiritual Anda bukan karena Anda terlalu lelah atau bukan karena itu terlalu sunyi. Dan itu adalah sebuah keadaan yang asing yang perlu Anda hadapi, untuk belajar terbuka kembali seperti seorang anak; tetapi karena ada semacam rasa sakit atau kesedihan atau kedukaan atau kesulitan atau konflik yang agak sulit untuk dirasakan, lebih mudah menjadi mengantuk tentang hal itu. Apakah sudah ada yang menyadari hal ini terjadi di dalam kehidupan Anda, atau seberapa sering itu bisa terjadi?

Budaya kita luar biasa. Bukan hanya budaya kita, tetapi di seluruh dunia. Ada sepuluh juta pecandu narkoba, dan

20 juta pecandu alkohol, dan 50 juta orang yang dekat dengan para pecandu narkoba dan pecandu alkohol tersebut – dan keluarga-keluarga atau sitem keluarga mereka, yang sungguh terpengaruhi dengan buruk oleh hal itu; dengan mendalam. Dan lebih dari separuh dari seluruh kecelakaan mobil dimana orang-orang terbunuh dan 80 atau 90 persen pelecehan anak dan mayoritas besar dari kebakaran rumah, dan semua hal itu, terlibat dengan alkohol dan narkoba. Dan tingkat rasa sakitnya, jika Anda mulai menghadapi orang-orang di dalam sistem keluarga alkohol dan narkoba, dan sebagainya – sangat luar biasa. Namun demikian, tujuan dari semua itu, untuk sebagian besar, adalah untuk menutupi rasa sakit. Seorang teman saya yang bekerja dalam program narkoba selama bertahun-tahun mengatakan bahwa secara umum jumlah narkoba dan alkohol yang digunakan setara dengan jumlah rasa sakit seseorang, bukan bermaksud teralu menyederhanakan hal ini. Jadi inilah yang saya maksudkan dengan penghindaran; bahwa ada keadaan-keadaan yang muncul untuk kita yang menghalangi kita untuk merasakan.

Kegelisahan adalah satu hal yang berbeda. Getaran, pergerakan, kebiasaan dari budaya kita adalah serba cepat. TV, belanja, makan, bepergian, telepon, semua hal ini, dimana kita membuat diri kita tetap sibuk karena kita

tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kita tidak diajarkan saat kita tumbuh dewasa bagaimana merawat diri kita dalam keheningan, bagaimana untuk lebih mendengarkan angin, atau awan-awan, atau pepohonan, atau anak-anak, atau orang-orang di sekitar kita, atau hanya untuk sekedar duduk di halaman rumah dan duduk berayun sebentar di kursi goyang dan memandang hal-hal berlalu, seperti yang dahulu orang biasa lakukan, daripada terus menerus disibukkan oleh hal itu. Saya harus akui saya adalah salah satu dari kita semua dalam hal itu. Seseorang dari Eropa yang mendengar ceramah ingin ikut meditasi duduk di retreat yang panjang dan datang pada sebuah retreat tiga bulan. Mereka berkata mereka sangat kecewa pada saya karena saya cenderung bergerak dengan cukup cepat, dan mereka mengatakan saya tampak lebih seperti seorang penjual sepatu dari Itali daripada seorang guru meditasi yang tenang. Dan itu benar.

Seseorang yang telah melakukan banyak latihan vipassana dan telah bekerja dengan gangguan makan, memberi judul salah satu dari bukunya memberi makan hati yang lapar. Kebanyakan dari kesibukan kita adalah karena kita mencari sesuatu untuk memenuhi kita. Maka kita makan atau pergi berbelanja atau bepergian, atau mengangkat telepon, atau menyalakan TV secara kompulsif terkadang, karena ada sesuatu yang kita inginkan – dan ini tidak

cukup memenuhinya. Itu adalah sejenis kegelisahan. Kemampuan untuk sekedar berhenti dan hanya berada, seperti ketika Anda berada di kemacetan lalu lintas dimana Anda berkata, "Di sini, saya berada di Jembatan Gerbang Emas; saya sekalian saja menikmati getaran jembatan dan memperhatikan apa yang dilakukan oleh perkapalan, daripada berpikir tentang di mana saya bisa berada atau menjadi frustrasi." Itu adalah hadir dengan apa yang ada.

Sudah ada beberapa film dari Australia. Saya ingat satu yang berjudul ombak terakhir, dengan gambar orang suku Aborigin. Satu hal yang paling berkesan bagi saya tentang mereka adalah ketika suku Aborigin duduk, mereka duduk. Itu seperti mereka duduk dan mereka bisa saja menjadi sebuah batu, Bebatuan Ayers atau semacamnya, dan mereka sekedar duduk di sana, dan mereka bisa duduk sepanjang hari dan sepanjang malam dan sepanjang minggu. Tetapi Anda tidak melihat hal ini di dalam budaya kita; Anda melihat pergerakan dini hampir sejauh dimana orang-orang tidak bisa duduk diam, tidak bisa beristirahat, tidak bisa berhenti karena apa yang akan mereka rasakan,

Seseorang bertanya pada Nijinsky tentang tariannya, bagaimana dia bisa menari dengan cara yang sangat menakjubkan, dan ia berkata bahwa harus ada semacam

keheningan di dalamnya. Ia berkata:

Itu sungguhlah cukup sederhana. Saya hanya melompat dan berhenti.

Gambaran yang luar biasa, "Saya hanya melompat dan berhenti." Bisakah kita belajar untuk berhenti sebentar? Mungkin itu adalah keseluruhan apa yang dimaksud dengan meditasi, hanya untuk berhenti.

Kemudian halangan terakhir adalah keraguan, kebingungan, tegangan, semacam berandai-andai, "Apa yang seharusnya menjadi pekerjaan saya, bagaimana seharusnya kehidupan spiritual saya berjalan, apakah saya berada di hubungan yang tepat, apakah saya berada di tempat kerja yang tepat, apakah saya berada di bagian negara yang tepat." Kita warga negara Amerika memiliki kutukan pihlan. Itu bukanlah hal yang sepele. Itu memeriahkan dan memperkaya budaya dan kehidupan kita, tetapi itu adalah hal sangat sulit dan tidak begitu sulit untuk kebanyakan budaya. Dan biasanya ketika keraguan muncul dengan kuat, ia muncul karena kepala kita, peralatan berpikir kita tidak tersambung dengan hati kita. Jika Anda melihat ke momen di mana ada banyak kebingungan dan keraguan, itu ada di sana karena ada banyak pemikiran dan tidak begitu terhubung dengan hati, kepada apa yang mungkin kita lakukan berdasarkan

pada nilai-nilai kita yang lebih mendalam.

Cara lain untuk menjelaskannya adalah: ketika di sana ada banyak keraguan, seringkali terhubung dengan hal itu adalah kurangnya cinta untuk diri sendiri atau kurangnya cinta untuk orang lain, untuk dunia di sekeliling kita. Jika kita berhubungan dengan cinta itu, jalan kita menjadi cukup jelas. Apakah Anda ingat pertanyaan yang saya tanyakan di malam ceramah tentang Memaafkan yang datang dari makam Gandhi sepanjang Gangga di Delhi dimana pertanyaannya diukir di batu:

Pikirkan orang paling kasihan yang pernah Anda temui, dan kemudian sebelum bertindak bertanyalah jika atau bagaimana perbuatan ini akan bermanfaat bagi orang tersebut.

Kebingungan pada umumnya datang ketika kita tidak bersentuhan dengan apa yang benar-benar terjadi di dalam hidup. Dan lagi, hal ini membutuhkan perhentian, pembukaan, dan mendengarkan dari dalam.

Ini adalah rintangan-rintangannya. Apakah mereka familiar? Tentu saja mereka familiar. Mereka adalah teman kita dalam perjalanan. Kita melihat mereka lagi dan lagi dalam meditasi duduk kita, kita melihat mereka lagi dan lagi di dunia luar, dalam penyebab peperangan. Ketika saya marah ada dorongan yang sangat kuat di dalam diri

saya untuk memanggil atau menyampaikan komplain dan mencoba untuk menyelesaikan sesuatu. Dan kemudian ditemui oleh agresi, sangatlah mudah untuk melihat jika seseorang memilih untuk menjadi lawan Anda betapa mudahnya untuk mengangkat spanduk dan berkata, "Baiklah, saya akan melakukannya. Saya adalah seorang pria. Mengapa tidak?" atau apa pun itu. Itu adalah satu dari permasalahannya, ya. Namun ini terjadi di seluruh dunia – prasangka, ketakutan, rasa takut dan keinginan; kekuatan-kekuatan yang sama ini yang menciptakan peperangan atau yang menciptakan lift biji-bijian yang penuh dengan makanan di satu sisi dan orang-orang lapar di sisi lainnya.

Pertanyaannya adalah: Apakah mereka bisa diolah? Bisakah seseorang mengolah kekuatan-kekuatan ini? Lama Yeshe dalam kutipan yang telah saya baca tentang waktu beliau berada di rumah sakit dan melalui semua kesulitan luar biasa dengan serangan jantungnya, berkata:

Bisakah Anda belajar sila dasar, merubah penderitaan yang tidak Anda inginkan menjadi jalan untuk berlatih?

Jika Anda bisa belajar *sila* itu, itu akan membantu Anda dalam situasi apa pun. Bisakah Anda belajar melakukannya? Bisakah siapa pun dari kita melakukannya? Apa yang dibutuhkan? Kunci utama yang hal itu butuhkan adalah

keyakinan. Itu sangatlah penting – keyakinan pada hati manusia, keyakinan pada kekuatan kesadaran. Dalai Lama ditanya apakah hal yang paling penting yang bisa dilakukan seseorang sebagai seorang guru dhamma, apakah hal yang paling penting yang bisa Anda komunikasikan, dan beliau menjawab “Keyakinan.” Bukan keyakinan pada Buddha atau keyakinan akan sesuatu dari India atau semacam sistem kuno, tetapi sungguh keyakinan pada sifat alami kita sesungguhnya. Pemahaman terendah akan hal itu, bukan hanya dengan kata-kata karena Anda tahu bahwa benar bahwa manusia memiliki kapasitas untuk menghadapi kesedihan dunia dan kesulitan, dan bahwa hati itu lebih besar daripada semua hal itu, dan bahwa kekuatan kesadaran adalah sedemikian rupa sehingga kita bisa bertumbuh darinya. Itu adalah apa yang harus kita temukan – di dalam diri kita, di dalam meditasi duduk kita, di dalam keluarga kita, di dalam kehidupan kita. Keyakinan, tidak begitu dalam melakukan tetapi dalam berhenti, dalam mendengarkan, dalam tidak begitu melakukan begitu banyak, dan membiarkan diri kita berhenti menghindari hal-hal yang sulit, tidak terlalu terperangkap dengan cerita-cerita tentang apa yang kita inginkan atau apa yang kita tidak inginkan. Itu semua adalah pikiran. Pikiran melakukan hal itu, itu adalah semacam pekerjaannya – Anda membayarnya sedikit dan

mereka hanya berpikir setiap saat.

Rilke membahas hal ini dengan cukup indah di sebuah puisi yang ia beri judul, "Saya memiliki Keyakinan pada Malam Hari."

*Kegelapanmu tempat kuberasal,
dari mana segala sesuatu datang,
aku mencintaimu lebih dari semua api
yang memagari dunia,
oleh sebab api membuat lingkaran cahaya untuk semua
orang,
dan kemudian tidak ada satu pun orang di luar yang
berlajar dari Anda.
Tetapi kegelapan menarik segala sesuatu ke dalam,
bentuk-bentuk dan api, hewan-hewan dan diriku.
Betapa mudahnya ia mengumpulkan mereka,
kekuatan-kekuatan dan orang-orang.
Itu mungkin sebuah energi yang besar sedang bergerak
di dekat kita.
Aku memiliki keyakinan pada malam hari.*

Puisi yang luar biasa, kegelapan yang merupakan asal dari segala sesuatu.

Bisakah kita berhenti – dalam latihan kita, dalam hidup kita dengan keluarga kita – dan mulai mendengarkan, dan membuat diri kita lebih sedikit kosong, lebih sedikit diam,

lebih berhubungan dengan ruang di antara kata-kata atau di antara keinginan-keinginan atau di antara kefrustrasian? Ada sesuatu yang benar-benar misterius yang menguak dirinya sendiri segera setelah kita berhenti. Itu tidaklah membutuhkan waktu yang lama, dan mungkin ada rasa sakit tertentu yang seseorang harus lewati demi mengerem, jika Anda mengetahui apa yang saya maksudkan – setiap kali, lagi dan lagi, pula – tetapi jika Anda melakukan hal itu, kemudian hal-hal menjadi kembali misterius seperti halnya bagi anak manapun.

Walt Whitman mengatakan:

*Bagi saya, saya tidak tahu hal lain selain keajaiban ketika
Anda cukup hening.*

Sumber kebahagiaan kita bukanlah lewat apa yang kita lakukan, itu sungguhlah lebih melalui berhenti. Bagaimana bisa kita menghadapi rintangan-rintangan kita secara khusus? Pertama-tama, jika Anda mengenali hal-hal yang populer di dalam kisah personal Anda sendiri, itu sangatlah membantu. Jika Anda akan pergi ke bioskop, Anda harus tahu apa yang sedang ditayangkan. Saya telah berbicara pada beberapa malam tentang tipologi kepribadian Buddhis, yang didasarkan pada tanggapan kita yang muncul dari rasa keterpisahan itu sendiri; dan tiga akar dalam psikologi Buddhis yang adalah tipe tamak, tipe benci, dan tipe delusi.

Hanya sekedar mengingatkan Anda dalam cara sederhana, kita semua memiliki semuanya di dalam diri kita. Saya adalah sebuah contoh yang sangat bagus untuk tipe yang tamak. Tanggapan umum dari tipe tamak adalah untuk pergi ke situasi baru dan mengecek apa yang kami sukai darinya, dan mengecek bagaimana kita bisa mendapatkan lebih dari itu, apa yang menyenangkan tentang hal itu atau apa yang kita hargai. Lupakan sisanya. Kini, tipe benci – istri saya lebih masuk pada kategori itu – adalah seseorang yang masuk ke dalam sebuah situasi dan mengecek apa yang salah dengan hal itu, yang merupakan tanggapan yang sangat berbeda, dicat dengan salah, warnanya salah, dan orang-orang berperilaku salah, dan selanjutnya. Dan kemudian tipe delusi yang kecenderungannya adalah untuk masuk ke dalam situasi baru dan tidak tahu apa yang harus dilakukan terhadapnya, tidak tahu posisi mereka.

Apakah ini masuk akal bagi Anda? Apakah Anda memahami tipe-tipe entah mengingini atau menjadi kritis atau tidak tahu posisi Anda di dalamnya ini? Masih ada banyak lagi. – Ada keluarga Buddhis, Ratna, Padma, Vajra, semua gaya-gaya ini yang saya mungkin akan bicarakan sedikit lagi. Apa yang menarik adalah bahwa tiap-tiap hal ini juga memiliki sisi positif, yang kita akan bahas juga nanti, hal-hal yang bisa diubah di dalam diri kita. Poin tentang hal ini adalah bahwa itu mulai menjadi berguna ketika kita ingin

menghadapi rintangan-rintangan di dalam kehidupan kita sehari-hari untuk mulai melihat seperti apakah pola kita sendiri. Apakah kecenderungan kita adalah menjadi jengkel setiap saat, atau apakah kecenderungan kita tidur setiap saat, atau apakah kecenderungan kita makan untuk menghindari, untuk menggunakan keinginan dengan cara itu, atau apakah ada beberapa kecenderungan lain?

Guru saya, Ajahn Chah dulu sangat terus terang tentang hal ini. Itu adalah bagian dari gaya mengajar beliau. Beliau akan semacam memberi nama panggilan untuk beberapa bhikkhunya dan orang-orang di sekitar. Itu sedikit mirip dengan Tujuh Kurcaci – Si Kantuk dan Si konyol dan sejenisnya. “Ini adalah seorang bhikkhu yang selalu tertarik pada makan. Oh, inilah bhikkhu saya, mengapa tidak Anda menemuinya?” Ini adalah si Kantuk. Setiap kali saya berkunjung, pergi ke pondoknya, ia selalu tidur,” dan seterusnya. Beliau melakukan itu dengan banyak candaan.

Anda harus mulai melihat pada apa cara tertentu Anda untuk tidak hadir. Masalahnya adalah mereka tidak buruk. Anda tidak harus mengatakan, “Ya, saya adalah orang yang buruk,” karena ini hanyalah sifat alami dilahirkan dengan struktur diri atau yang berkembang sejak awal masa kecil. Apa yang penting adalah untuk melihat bahwa itu sesungguhnya sangat hidup, dan bahwa jika Anda

bisa mulai untuk mengelolanya, itu akan menyenangkan. Apakah Anda tidak tertarik dengan diri Anda sendiri? Akuilah! Ayo! Mengapa tidak melihat pola-pola yang kita gunakan untuk berelasi dengan hal-hal? Itu sungguh menarik dan bisa diubah.

Hal pertama adalah untuk melihat apa sajakah pola yang populer yang ada di dalam diri. Jadi saya bertanya pada Anda, bagi Anda – yang manakah yang Anda gunakan? Kemudian kedua, setelah Anda mengenalinya, yang mana yang membantu Anda untuk semacam mengawasi mereka, adalah untuk mulai mengidentifikasi dengan penuh perhatian kondisi atau pengalaman ketika mereka muncul pada saat itu, atau sedekat-dekat saat kemunculan sebisa Anda - kemaian atau ketakutan atau keinginan atau keraguan. Dan sebentar kemudian Anda berkata, “Oh, ini saya berada di dalamnya,” dan untuk mengidentifikasinya dengan mengakuinya. Sangatlah berguna untuk menggunakan label, “rasa takut, rasa takut” atau “keinginan” atau “kemaian” – berilah hal itu nama dengan wajar. Anda benar-benar melihat kekuatan sebagai sebuah kesempatan untuk belajar. “Baiklah, saya sudah 29 tahun atau 48 tahun ini kebanyakan berada dalam pola saya. Izinkan saya benar-benar memperhatikannya. Seberapa cepat ia datang? Situasi apa yang menyebabkannya untuk muncul? Seperti apa rasanya di tubuh? Apa yang terjadi

padaku di saat itu? Seperti apa pengalamannya?”

Jadi hal yang kedua adalah untuk mengidentifikasinya, sebaik yang Anda bisa, tanpa menghakimi. Itu sulit karena kita cenderung untuk mengatakan bahwa ini buruk – adalah buruk untuk menjadi jengkel atau untuk takut atau untuk marah, atau buruk untuk mengingini atau memaui. Jika kita mau belajar tentang mereka, kuncinya adalah menjadi penuh perhatian, yang bisa dikatakan, untuk melihat dan mengamati mereka seolah-olah Anda mempelajari orang yang berbeda. Katakan, “Ya Tuhan, ini adalah kekuatan yang menarik. Bagaimana ini beroperasi?” Juga penting untuk memastikan mereka bisa dikelola. Ketika Anda mengidentifikasi atau melabelinya, ia berubah dari membuat kewalahan menuju, “Oh, ini hanyalah kegelapan malam dari jiwa.” Itu sulit, tetapi Anda tahu harus menyebutnya apa. Atau dalam relasi Anda, daripada mengatakan, “Oh, ini tidak berjalan dengan baik, saya harus mencari pasangan yang lain,” itu mungkin, “Oh, ini hanyalah kondisi keraguan atau kegelisahan. Saya akan lihat apakah saya bisa memperhatikan hal itu dalam diri saya.”

Kemudian bagian ketiga adalah untuk berteman dengan hal itu, untuk benar-benar menerimanya dengan hati Anda juga dengan perhatian Anda, karena jika Anda

tidak menyukainya, bahkan dalam cara yang halus dalam hati Anda, ketika Anda berkata, “keinginan, keinginan, keinginan” atau “kebencian” atau apa pun, itu tidak akan pergi dan berubah. Anda bahkan tidak akan belajar banyak tentang hal itu karena Anda masih berjuang dengan hal itu. Semakin Anda berjuang dengan rasa sakit atau pengalaman, sebenarnya semakin nyata pula mereka jadinya di dalam batin.

Keempat adalah untuk mengobservasi bagaimana hal itu berubah – semakin Anda berhati-hati, semakin baik. Mungkin Anda harus belajar selama satu minggu. Pilihlah satu dan amatilah seperti apa rasanya di dalam tubuh. Berapa lama hal itu bertahan ketika Anda melabelinya? Seberapa panjang labelnya? Apa yang memicunya untuk muncul? Kondisi apa yang biasanya mengikutinya? Seperti apa rasanya jika Anda mengelola keinginan dan Anda mencatat “keinginan, keinginan, keinginan,” atau apa pun itu? Seperti apa saat ketika itu berhenti? Saya terus berpikir tentang sebuah kartun yang ada di majalah gila: Alfred E. Newman berada di sebuah papan tulis, dan ia sedang menulis, ia sudah menulis hingga sekitar seratus kali, dan kata itu adalah, “Berhentinya keinginan, berhentinya keinginan, berhentinya keinginan.” Itu adalah tugas baginya untuk hari itu. Lihatlah dan cek jika Anda memeriksa keinginan atau rasa takut atau apa pun itu, lihat

seperti apa rasanya, dan lihat jika Anda bisa menyadari saat ketika itu berubah. Saat yang sangat menarik, karena pada saat itu Anda mulai menyadari bukan hanya hal itu tidak kekal, tetapi juga bahwa itu sangat bersifat tanpa aku, hal itu datang menurut cerita atau kekuatan tertentu.

Anda bisa berlatih dengan hal-hal yang kecil. Anda bisa berlatih dengan kejengkelan dengan mitra atau pasangan Anda. Berlatihlah mengamati ketika Anda merasa diri Anda benar. Sekedar berlatih mengamati dorongan kecil itu yang berkata, "Aku benar." Itu adalah sesuatu yang sangat menarik. Atau berlatihlah dengan hati-hati dengan keinginan tertentu yang muncul yang Anda tahu, hal-hal itu adalah hal-hal yang ingin Anda pelajari, dan amati seperti apa ketika ia muncul.

Pertama adalah melihat pada pola kunci dan semacam mengenali daerah bagi diri Anda. Kedua adalah untuk mengidentifikasi pengalaman pada saat itu. Yang ketiga adalah untuk menyentuh hal itu dengan hati Anda sembari melihat dan memberi label, untuk benar-benar membiarkannya masuk dan tidak sangat mengutuknya. Yang keempat adalah untuk menyadari bagaimana hal itu berubah, sadari prosesnya, awal dan akhir, apa yang datang sebelumnya dan setelahnya. Amati hal kecil untuk dikelola; berlatihlah dengan yang mudah-mudah.

Selanjutnya—dan ini sungguh merupakan kuncinya—adalah lihat jika Anda bisa menemukan atau mengamati hal itu menyembunyikan Anda dari hal apa, hal itu mendistraksi Anda dari apa, apa yang ia tutupi, apa ketakutan yang ada. Ketika saya mengatakan semua ini adalah bentuk-bentuk penghindaran, jika Anda mengizinkan diri Anda merasakan keinginan, atau rasa takut, atau rasa bosan, atau keraguan, atau kegelisahan, dan Anda mengamatinya, perhatikan jika Anda bisa mendengarkan ke dalam diri Anda dengan sedikit lebih mendalam, atau bahkan sampai pada tingkat sel entah bagaimana, dan lihat apakah yang Anda hindari, yang membuat Anda melarikan diri. Beberapa darinya adalah bergerak dari “hanya sebatas ini,” sebagaimana yang dikatakan Ajahn Chah. Kita selalu berada dalam perang mencoba untuk membuat kehidupan lebih dari apa adanya, membuatnya lebih besar, atau lebih mewah, atau lebih sedih, atau lebih panjang, atau lebih pendek, atau lebih ringan, atau lebih gelap.

Kita bergerak menjauhi kelaparan, kita bergerak menjauhi kesepian, kita bergerak menjauhi duka cita, atau urusan yang belum selesai, atau rasa sakit di dalam hati kita, atau fakta bahwa kita belum benar-benar menjadi intim dengan relasi kita terkadang, dan itu sulit untuk diakui, sehingga kita mengalihkan perhatian diri kita, atau bergerak menjauh dari rasa sakit yang belum terselesaikan di masa

lalu dimana kita belum memaafkan, atau tidak berarti apa-apa, atau kita bergerak menjauhi rasa takut bahwa hal-hal ada di luar kendali. Memang demikianlah! Atau kita bergerak menjauhi ruang; itu sunyi dan keseluruhan rasa keberadaan diri yang dibangun di atas kesibukan mulai menghilang, dan itu menakutkan, sehingga kita mengalihkan perhatian diri kita.

Itu tidak hanya untuk mengamati rintangan-rintangan atau keadaan, tetapi juga untuk mendengarkan dengan lebih mendalam dan melihat apa yang akan Anda alami jika Anda mengizinkan diri Anda hanya hadir di sini. Apa yang mungkin Anda hindari? Itu sedikit seperti menembus lapisan es yang sedikit menyakitkan, jika Anda ingin masuk ke dalam air dan menjelajahi kedalamannya. Ada berbagai macam hal yang luar biasa. Namun Anda harus berhenti bermain sepatu luncur, dan kemudian ada saat di mana Anda berkata, "Ups, saya pikir saya akan memecahkan esnya," dan benar demikian. Tidak apa-apa untuk berhenti dan merasakan apa yang sebenarnya hadir. Ini adalah bagian besar dari latihan, untuk membuka tubuh Anda, untuk menggunakan nafas Anda, perhatian Anda, dan hati Anda, dan merasakan apa yang ada di sini, dan berhenti bergerak; untuk hadir dan beristirahat di saat itu. Inilah di mana hal itu menjadi sangat halus. Itu disebut dengan, Mengamati Pergerakan Pikiran.

Saya akan menutup kembali dengan sesuatu dari Ajahn Chah. Beliau berbicara tentang Jalan Tengah:

Di satu sisi, itu seperti Anda ditendang pada satu sisi oleh keinginan, dan di sisi lain kebencian, kiri dan kanan. Seseorang yang mengikuti Jalan Tengah berkata, “Saya tidak akan terperangkap oleh rasa nikmat atau rasa sakit. Saya akan melepaskan masing-masing dari mereka saat mereka muncul, menerima momen yang satu dan selanjutnya. Namun itu sulit. Itu bagikan kita ditendang dari dua sisi, seperti lonceng sapi atau sebuah pendulum yang di dorong bolak-balik. Kita selalu dikepong oleh kenikmatan dan rasa sakit, dan kemudian kita melanjutkan dengan sebuah tanggapan, “Saya tidak menyukainya, saya menyukainya.”

Jika Anda mengamati hal ini, gunakan hati Anda untuk petunjuk. Anda akan melihat bahwa ketika hati berada dalam keadaan natural, ia tidaklah melekat, ia penerima. Ketika ia beraduk dari normal itu karena berbagai pemikiran-pemikiran dan ide-ide, proses konstruksi, dari gambaran-gambaran. Ini adalah ilusi.

Belajarlah untuk melihat proses ini dengan jelas. Ketika pikiran diaduk dari keadaan normalnya ia mengarah pergi dari saat ini ke masa lalu, ke masa depan, ke benar dan salah, ke kesenangan dan kebencian, menciptakan

lebih banyak ilusi, lebih banyak pergerakan.

Baik dan buruk muncul hanya di dalam pikiran. Jika Anda terus memperhatikan hal ini, mempelajari satu topik ini seumur hidup Anda, saya jamin Anda tidak akan pernah bosan.

Beliau berkata di tempat lain:

Duduklah di tengah-tengah ruangan dan jangan berdiri, dan perhatikan hal-hal ketika mereka datang dan pergi.

Jadi mengelolah kondisi-kondisi ini dalam satu latihan meditasi duduk seseorang, saat menyetir di tengah kemacetan, di supermarket, di dalam pernikahan, di dalam hubungan yang intim, di tempat kerja – mereka semua adalah kekuatan-kekuatan yang sama. Mulailah bekerja dengan mengidentifikasi mereka, mulailah lihat apakah pola umum Anda, mungkin perhatikan dan lihatl apa yang Anda hindari dengan menerima mereka di sana, dan cek jika Anda bisa membawa hati Anda ke dalamnya sekaligus, karena untuk sebagian besar mereka muncul dari suatu tempat yang sakit. Jika kita bisa terbuka dan melunak pada hal itu, semacam meleleh padanya, ada sebuah tempat kesejahteraan yang lebih dalam yang adalah sifat alami ke-Buddha-an kita, yang adalah hak lahir kita, dan itu ada di sana bagi siapa pun yang berhenti.

Ini oleh Emily Dickinson:

*Ketika banyak berada di hutan sebagai anak kecil,
saya diberi tahu bahwa ular akan menggigit saya,
bahwa saya bisa jadi memetik bunga yang beracun
atau jamur, atau goblin akan menculik saya.*

*Akan tetapi saya terus pergi dan bertemu tidak lain tidak
bukan, malaikat-malaikat.*

Saya kira bagian kedua akan menunggu sampai malam selanjutnya. Kita memiliki beberapa saat untuk pemikiran, komentar, pertanyaan. Dan pada bagian kedua kita akan mengambil lebih banyak waktu karena saya ingin mendengar dari Anda tentang rintangan-rintangan yang umum yang Anda temukan dalam kehidupan Anda sehari-hari dan bagaimana Anda telah belajar untuk memperhatikan mereka atau mengelola mereka.

PENDENGAR: Sebuah pertanyaan mengenai depresi. Saya pernah membaca bahwa depresi bisa dikatakan sebagai kemarahan yang mengarah ke dalam diri. Apakah komentar Anda mengenai hal ini, berkenaan dengan kemarahan sebagai salah satu dari rintangan?

JACK: Apakah ini untuk diri Anda secara khusus?

PENDENGAR: Ya.

JACK: Jadi terkadang Anda mengalami depresi dan Anda

ingin tahu bagaimana hal itu berhubungan dengan kemarahan? Apakah demikian?

PENDENGAR: Apa yang terjadi?

JACK: Itulah seringkali yang terjadi, meski tidak selalu, bahwa depresi adalah samaran dari kemarahan; bahwa seseorang telah memiliki keadaan dalam hidup yang membawa begitu banyak rasa sakit, dan kemudian tanggapan terhadap rasa sakit itu adalah kemarahan. Jika hal itu tidak diungkapkan pada orang-orang, energi yang digunakan untuk menahan kemarahan itu sebesar kemarahan itu sendiri, dan itu menumpuk energi yang begitu besar, dan kemudian seseorang bisa merasa ketakutan, depresi, kekurangan rasa memberdayakan diri. Sering kali, meskipun tidak selalu, dalam mengelola depresi, Anda mungkin melihat untuk mengecek di manakah Anda sebenarnya telah memutuskan diri Anda dari perasaan Anda yang sebenarnya atau relasi batin Anda yang sebenarnya dengan hal-hal di sekitar. Itu bukanlah satu-satunya penyebab depresi, dan penting untuk melihat bahwa ini adalah proses yang sangat personal yang kita bicarakan; bahwa di sana tidak ada formula yang dihafalkan. Bagi seseorang yang lain itu mungkin berupa kehilangan atau mungkin ada sedikit kemarahan tetapi di sana mungkin ada semacam rasa kedukaan atau

kehilangan, mungkin ada alasan lain juga. Maka ini lebih merupakan sebuah penyelidikan. Apa yang mungkin Anda lakukan adalah melihat pada waktu kapan dalam sehari hal itu menjadi paling kuat atau pada keadaan macam apa, dan kemudian berhenti dan duduklah. Katakan, "Baiklah, saya akan merasakan hal ini," dan lihat gambaran apa yang datang, di bagian tubuh mana Anda merasakannya, gambaran apa yang mungkin muncul.

Apakah Anda merasakannya di tubuh Anda ketika Anda sedang depresi?

PENDENGAR: Ya. Kemudian itu menjadi rasa kantuk.

JACK: Jadi Anda menjadi mengantuk. Jadi itu adalah satu fungsi. Apakah Anda merasakan hal itu di tempat yang tertentu?

PENDENGAR: Di seluruh bagian.

JACK: Maka kemudian Anda mungkin duduk bersamanya dan merasakan rasa kantuk dan melihat apa yang ada di bawahnya, apa yang akan muncul jika Anda tidak mengantuk. Perhatikan saja dengan baik. Jika Anda benar-benar ingin membawanya lebih jauh, cek jika Anda bisa merasakan sensasi yang paling kuat di dalam tubuh Anda, dan kemudian biarkan sebuah gambar muncul, gambar apa pun yang ingin muncul dari situ yang mungkin

menunjukkan Anda sebuah gambar tentang konflik batin apakah yang sesungguhnya terjadi.

Itu adalah sebuah pertanyaan yang baik.

PENDENGAR: Apa yang akan menjadi sebuah diskusi menarik di salah satu malam adalah tentang ketika kita bahagia. Hal itu tampaknya menggoda kita menjauh dari mengelola batin. Maksud saya, saya sendiri.

JACK: Apa yang menggoda kita untuk menjauh?

PENDENGAR: Kebahagiaan. Ketika saya merasa sungguh-sungguh bahagia dan hal-hal berjalan dengan baik, beberapa hal berjalan baik, hal itu seperti, "Ya, saya mungkin tidak memiliki waktu untuk bermeditasi."

JACK: Saya ingin berbicara tentang kebahagiaan suatu malam. Saya melihat hal itu jauh lebih luas daripada itu. Hal itu adalah sebuah poin yang sangat bagus, bahwa terkadang kebahagiaan dapat mengarah pada kepuasan. Akan tetapi, ada juga jenis kebahagiaan lain yang sangat sejati dan benar-benar memelihara kehidupan spiritual, bahwa menyentuh mereka sebenarnya memberi kita kekuatan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan. Maka itu merupakan keseluruhan jangkauan, dan di sana bisa jadi ada kegembiraan yang sangat besar yang dihasilkan dari latihan spiritual juga. Melihat lapisan-lapisan hal-hal yang

telah kita hindari, ada satu tingkat yang sangat dalam dari kegembiraan yang bisa muncul. Ini adalah sebuah topik yang bagus untuk dibahas.

PEDENGAR: Salah satu hal yang menyakiti saya, Anda menamai mereka, saya mengenal mereka semua, adalah bahwa itu seperti saya sedang memberikan perhatian.

JACK: Orang-orang memiliki semua hal itu. Mereka semua adalah kekuatan-kekuatan manusia yang umum yang beroperasi di dalam setiap dari kita. Di sana mungkin ada beberapa yang cenderung kita miliki daripada yang lain, tetapi mereka semua adalah elemen yang menyusun pikiran manusia normal. Jadi itu bukanlah sebuah pertanyaan apakah kita memilikinya atau tidak. Beberapa orang memiliki mereka sekaligus, apa yang disebut, Sebuah Serangan Rintangan yang Berlipat-lipat. Apa yang penting dalam meditasi bukanlah apa pengalamannya, tetapi bagaimana hubungan kita dengan hal itu ketika itu muncul. Sehingga sembari kita melihat apakah kesepuluh nada utama kita, dan yang populer bagi kita, kemudian kita bisa juga mulai melihat pada apakah kita bisa mengembangkan relasi yang penuh perhatian atau terampil atau penuh semangat yang mengarahkan kita pada kebebasan sehubungan dengan itu. Hal itu mungkin bahwa kita semua harus menelusuri daftar urutan,

tergantung pada di mana Anda ingin memulainya. Saya pikir hal itu benar.

Kita telah mulai untuk melihat apa yang orang-orang Buddhis secara tradisional sebut dengan "rintangan-rintangan" atau energi-energi sulit yang muncul di pikiran dan di kehidupan seseorang sebagai sebuah bagian dari latihan meditasi, secara khusus sebagai perumah tangga, dan bagaimana kita bisa melihat mereka, mengatasi mereka, dan bekerja dengan mereka.

Saya ingin membaca sebuah bagian dari sebuah artikel yang ditulis oleh seorang wanita bernama *Portia Nelson*. Yang berjudul Autobiografi dalam Lima Bab.

Bab Satu:

Saya berjalan menelusuri jalan. Ada sebuah lubang yang dalam di sisi jalan. Saya terjatuh ke dalamnya. Saya tersesat. Saya tak berdaya. Itu bukanlah kesalahan saya. Hal ini memakan waktu yang sangat lama untuk mencari jalan keluar.

Bab Dua:

Saya berjalan menelusuri jalan yang sama. Ada sebuah lubang yang dalam di sisi jalan. Saya berpura-pura tidak melihatnya. Saya terjatuh lagi ke dalamnya. Saya

tidak bisa percaya saya berada di tempat yang sama, tetapi itu bukanlah kesalahan saya.

Hal ini masih memakan waktu yang panjang untuk keluar.

Bab Tiga:

Saya berjalan menelusuri jalan yang sama. Ada sebuah lubang yang dalam di sisi jalan. Saya melihat itu ada di sana. Saya terjatuh ke dalamnya. Itu adalah sebuah kebiasaan. Tetapi mata saya terbuka. Saya tahu saya berada di mana. Ini adalah kesalahan saya dan saya segera keluar.

Bab Empat:

Saya berjalan menelusuri jalan yang sama. Ada sebuah lubang yang dalam di sisi jalan. Saya berjalan menghindarinya.

Bab Lima:

Saya mencoba berjalan di jalan yang berbeda.

Entah bagaimana hal itu berbicara secara langsung pada pengalaman manusiawi kita yang bukanlah seseorang melihat dan langsung belajar, tetapi dalam artian latihan spiritual kita dan kehidupan bertumbuh kita secara umum adalah sebuah proses membuat kesalahan dan menghadapi iblis kita, dan sering kali melihat pada pola dan kesulitan yang sama. Mereka adalah kekuatan-kekuatan

yang digambarkan oleh Bapa Gurun Evagrius menyerang orang-orang yang pergi keluar untuk bermeditasi di gurun di Mesir pada abad kedua S.M. Di sana mereka membicarakan tentang hal-hal itu berkenaan dengan iblis. Mereka akan diserang oleh iblis keinginan, yang menginginkan untuk kembali ke Alexandria dan memakan pizza, atau apa pun yang mereka sajikan di Alexandria pada waktu itu, atau menginginkan sebuah kasur yang empuk, atau iblis kebencian dan kejengkelan karena saat itu teralu panas atau terlalu dingin atau apa yang kita sebut Iblis Siang Hari, yang adalah iblis rasa kantuk yang merayap di tengah hari ingin membawa mereka ke dalam ketidaksadaran. Atau jika Anda menyingkirkan mereka semua, iblis kesombongan yang akan datang hanya setelah Anda berhasil dalam mengalihkan iblis-iblis yang lain, untuk berkata, "Lihat betapa hebatnya aku? Aku menyingkirkan keinginan, kejengkelan dan kemarahan, dan aku benar-benar seorang meditator yang hebat."

Tentu saja, apa yang ditemukan oleh seseorang adalah bahwa apa yang tersedia dan sebenarnya merupakan bagian dari meditasi di Mesir pada abad kedua S.M., atau di India kuno, atau di Cina, adalah kekuatan-kekuatan yang persis sama, iblis-iblis yang sama dijumpai seseorang di sini, di dalam kehidupan kita, di dalam pekerjaan, di dalam keluarga. Seperti yang telah saya sebutkan, ada sebuah

artikel yang menjelaskan hal ini dengan sangat baik yang menggambarkan rintangan-rintangan tradisional keinginan, kemarahan, penghakiman, kegelisahan, rasa kantuk, kemalasan dan keraguan dalam hal pernikahan. Sesungguhnya, dalam berhubungan dengan apa pun, apakah itu adalah meditasi kita, pekerjaan kita, kehidupan finansial kita, keadaan pikiran yang sama akan memiliki kecenderungan untuk muncul.

Apa yang penting untuk dipahami adalah bahwa keadaan-keadaan ini adalah tempat untuk berlatih. Keraguan, ketakutan, kesulitan, kemarahan, yang muncul di dalam kehidupan kita adalah apa yang membuat latihan menarik. Jika Anda bisa duduk dan mendamaikan diri dan bangkit, meditasi Anda tidak akan membawa Anda sangat jauh dalam hal membuka hati untuk rasa welas asih yang sangat dalam, atau dalam hal beberapa keterpusatan batin, sebuah kapasitas untuk berhubungan dengan kelahiran dan kematian – dan semua perubahan-perubahan yang tidak terhindari di kehidupan – dengan kebijaksanaan, dengan pemahaman yang dalam.

Dalam tradisi Buddhis ada beberapa strategi yang berbeda untuk menghadapo rintangan-rintangan atau kesulitan-kesulitan ini. Sebuah gambaran yang digunakan adalah rintangan-rintangan atau kesulitan-kesulitan ini

sama dengan sebuah pohon beracun. Satu strategi adalah Anda pergi dan menemukan pohon beracun itu dan Anda memotongnya; Anda menebangnya dan mencoba menyingkirkannya. Kita akan berdiskusi tentang bekerja dengan strategi itu. Strategi kedua adalah sekedar memberi tanda di dekat pohon yang mengatakan, "Ini adalah pohon beracun. Jangan makan buah berinya, jangan makan dedaunannya," dan alih-alih membunuhnya, berteduhlah di bawahnya, dan nikmatilah apa pun yang bisa dinikmati di sana, bangunlah relasi persahabatan dengannya daripada relasi yang berdasarkan rasa takut. Yang ketiga dan strategi yang paling menarik adalah seseorang yang datang dan berkata, "Oh, pohon beracun jenis ini, kebetulan inilah yang saya cari-cari. Buah-buah beri ini adalah obat terbaik untuk menyembuhkan sejumlah penyakit, termasuk penyakit ketamakan, ketakutan, keinginan, kemarahan dan keraguan.

Adalah orang yang mengambil energi-energi yang sulit dan belajar untuk bekerja dengan mereka atau menyaring mereka di dalam tubuh dan hati mereka sendiri hingga sesuatu yang lebih berharga datang pada mereka. Ungkapan yang digunakan oleh Rinpoche Chogyam Trungpa adalah, "Kesulitan-kesulitan ini adalah pupuk untuk bodhi, pupuk untuk kesadaran atau pencerahan." Penulis biografi Sigmund Freud yang paling terkenal,

Lou Andre Salome, di satu titik pada pembukaan menulis sebuah pernyataan – Ini adalah uraian dengan kata lain. Saya tidak harus mencarinya tetapi saya pada dasarnya mengingatnya – Ketika kita melihat kehidupan seseorang yang hebat, alih-alih mengutuki kesalahan dan kelemahan mereka, bukankah kita seharusnya berterima kasih dan terkagum-kagum bahwa pencerahan sedemikian rupa bisa bersinar melalui mereka.

Itu adalah semangat yang sangat berbeda dari berelasi dengan kesulitan, ketika melihat kesulitan-kesulitan sebagai diri kita sendiri, untuk melihat bahwa ada semacam sinar dari keberadaan kita, dari kebijaksanaan kita, dari hati kita, yang bisa bersinar meski berada di tengah-tengah kesulitan, bahkan terlepas dari mereka.

Seperti kita telah bicarakan tentang rintangan-rintangan dan kesulitan-kesulitan sebelumnya kita menemukan bahwa sebagian besar ketika mereka muncul mereka berdasarkan pada cerita-cerita yang kita katakan pada diri sendiri – ia (laki-laki) melakukannya, ia (perempuan) melakukannya, mereka melakukannya, saya berharap, seandainya saja – dan ketika kita mulai melihat pada sifat alami pikiran, kita bisa melihat bahwa kita ini adalah pendongeng. Maksud saya, saya adalah seorang yang berprofesi sebagai pendongeng. Sebagian, itu adalah

pekerjaan saya. Tetapi saya pikir tidak hanya saya saja pendongeng yang ada di dalam ruangan ini. Hal ini berjalan terus-menerus di dalam batin sana.

Cerita-cerita ini berdampak dalam beberapa hal. Mereka membuat kita benar, mereka membuat kita merasa lebih baik, mereka membenarkan, mereka membuat kita merasa lebih nyaman, dan mereka juga membantu kita menghindari merasakan hal-hal yang tidak ingin kita rasakan, atau menghadapi hal-hal yang ada di sini di hadapan kita. Rintangan-rintangan ini, sedikit banyak, adalah sebuah penghindaran dari apa yang hadir di kenyataan saat ini. Seorang filsuf menuliskan:

Jutaan orang menginginkan keabadian yang tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan diri mereka saat hujan di hari Minggu siang.

Menyenangkan untuk memiliki pandangan akan kedamaian abadi atau akhir perjalanan spiritual apa pun dari seseorang, tetapi nyatanya, itu lebih kepada menghadapo kehidupan kita tiap-tiap hari, tiap jam, dan tiap saat.

Bagaimana bisa kita berhubungan ketika kekuatan-kekuatan yang berbeda-beda ini muncul di siang hari? Berikut adalah beberapa strategi yang bisa seseorang coba dalam meditasi dan dalam kehidupan sehari-hari.

Jalan pertama dan utama untuk berhubungan dalam hal keterampilan adalah untuk mengidentifikasi diri dengan apa yang hadir dan menjadi penuh perhatian akan hal itu, entah itu rasa takut, penghakiman, kemarahan atau keinginan. Jika Anda mau, Anda bisa bekerja dengan catatan atau label mental, "rasa takut, rasa takut, penghakiman, penghakiman, kemarahan, kemarahan, kejengkelan, kejengkelan," bukan hanya ketika Anda duduk di atas bantal tetapi cobalah ini saat Anda berada dalam sebuah argumen dengan seseorang, atau saat Anda merasa jengkel karena sesuatu atau jika Anda merasa sangat kebingungan di suatu pagi, catatlah, "Baik, aku akan memperhatikan ini dan melabelinya, 'bingung, bingung,'" dan lihat seperti apa pengalaman itu. Untuk memberi perhatian berarti membiarkan diri Anda mengalami apa yang muncul di tubuh, di perasaan, dan di pikiran, semua ini. Kebingungan mungkin muncul dan akan ada sensasi fisik bersamanya. Hal itu akan muncul dan akan ada perasaan tertentu, keadaan kebingungan. Akan ada kualitas menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dalam kebanyakan kasus yang ada adalah tidak menyenangkan. Mungkin juga akan ada kebencian atau penghakiman, "Saya seharusnya tidak bingung. Saya berharap ini akan menghilang." Jika Anda mencoba membuatnya hilang, apa yang terjadi? Adakah yang pernah mencobanya?

Secara umum hal itu akan menjadi lebih parah, ditambah Anda menambahi penghakiman, "Saya seharusnya tidak menghakimi, saya seharusnya tidak bingung, saya tidak melakukannya dengan benar, seandainya ini semua berakhir," dan tiba-tiba Anda memiliki empat penghakiman baru di atas yang pertama.

Ada seseorang di sebuah retreat yang datang pada saya karena ia menyadari di dalam pikirannya bahwa dalam hampir setiap hal yang ia lakukan di sana ada suara penghakiman. Maka saya bertanya padanya dengan sederhana, psikoterapi selama 15 detik, siapa nama depan orang tuanya. Jawabannya adalah orang ini dan itu. Apakah suara di dalam pikirannya mengingatkannya pada salah satu dari mereka? Bisa saja itu adalah suara orang lain, tetapi dalam kasus ini, kebetulan itu adalah suara ibunya. Ia tumbuh besar di sebuah keluarga Italia. Saya berkata, "Baiklah, setiap kali kamu mendengar suara itu berkata kamu tidak melakukannya dengan benar atau kamu harus melakukan lebih lagi, atau apa pun, pertamanya, hitunglah penghakiman-penghakiman itu untuk beberapa saat hanya sekedar untuk melihat mereka." Ia mencobanya dan ia masih tetap berkelahi dengan mereka. Saya berkata, "Baiklah, katakan 'Terima kasih, Ibu.' Kapan pun suara itu datang, Anda harus melakukan sedikit lebih banyak lagi, Anda harus semakin mahir, 'Terima kasih,

Ibu.” Ia berkata, “Itu tidaklah sepenuhnya tepat karena saya memanggilnya ‘Mama’ dan saya akan berbicara dengannya dalam bahasa Itali. Yang tepat adalah ‘grazie, Mama.”

Ia menulis surat ini setelah beberapa hari mencoba melakukan hal itu.

Untuk Jack:

Proses penghakiman dan berkata, “Grazie, Mama,” sangat sukses dan bahkan menjadi menarik. Di satu titik proses penghakiman pikiran tampak seperti sebuah jaring raksasa dari serangkaian penghakiman-penghakiman. Begitu saya memulai menghitung mereka, di sana ada begitu banyak. Saya menghitung dalam dua sesi meditasi dan semua berjumlah 220. Kebanyakan dari mereka adalah pengulangan. Tetapi hal itu menjadi seru setelah beberapa saat.

Ia juga menghadapi kesulitan dalam meditasi berjalan. Ia akan mengalami kebosanan atau kejengkelan. Maka saya berkata, “Daripada berjalan sedikit, berjalanlah yang jauh. Ambillah satu jam setengah atau dua jam dan sekedar berjalanlah bolak balik dan mati. Apa pun yang muncul, Anda teruslah tetap berjalan.”

Saya juga melakukan satu setengah jam meditasi berjalan pagi ini. Kemudian dilanjutkan dengan satu jam meditasi

duduk dalam antisipasi akan rasa takut, kejengkelan, kemarahan pada Anda, dan kejengkelan pada meditasi jalan yang selanjutnya. Kegiatan berjalan itu sendiri adalah seperti semua hal lain, baik dan buruk. Lima belas menit atau dua puluh menit pertama saya benar-benar menikmatinya dan berpikir, “Ini tidaklah begitu buruk.” Kemudian banyak kebencian muncul, kebanyakan adalah ketidaksabaran, kemudian kemarahan, kemudian ketenangan, kemudian semacam hal-hal yang memiliki sifat alami halusinasi, kemudian kebanggaan, banyak dan banyak dan banyak kebanggaan, lagi dan lagi, kemudian merencanakan apa yang akan saya tulis untuk Anda dalam surat ini, kemudian lebih banyak lagi kebanggaan, saya melakukannya dengan sangat baik, kemudian kembali pada kaki saya dan paha saya dan sensasi-sensasi, kemudian kejengkelan, kemudian “Grazie, Mama,” lagi. Kemudian itu semua mulai dari awal lagi.

Saya menyadari bahwa kebanyakan dari ketidaksadaran saya terjadi selama waktu diantara duduk dan berjalan, jadi saya menyadari bahwa itulah tempat bagi saya untuk berfokus dalam latihan saya selanjutnya.

Bagimanapun , setelah sepuluh tahun vipassana yang jarang, saya menyentuh pikiran pemula untuk sesaat.

Grazie.

Semangat utama dari hal itu, apa pun itu adalah Anda menghadapinya, entah itu rasa takut, entah itu penghakiman, entah itu rasa marah, entah itu keraguan atau kebingungan, adalah hanya memulai saja untuk menamai dan mengidentifikasinya. Anda mungkin menemukan bahwa hal itu cocok dengan kecenderungan kebiasaan Anda seperti kebiasaan beberapa orang untuk keluar dari masa kini melalui keinginan setiap saat; yang lain memiliki kecenderungan melalui penghakiman atau kebencian atau ketidaksukaan; bagi yang lain hal itu bisa jadi melalui kebingungan. Baik untuk memulai menyadari apa kebiasaan Anda, apa strategi Anda. Pada dasarnya, itu adalah strategi yang digunakan untuk menghadapi hal-hal yang tidak nyaman. Bagi orang-orang tertentu ketika ada yang tidak nyaman maka akan ada keinginan, bagi yang lain akan ada kebencian, bagi yang lain akan ada ketidakpahaman dan kebingungan. Mulailah untuk menyadari hal itu dan sadarilah apa yang ada di sana.

Ketika Anda mulai melihat, seperti teman kita ini, Anda lihat betapa luar biasa seringnya hal itu, berapa banyak momen-momen pikiran yang kita habiskan untuk mengingini, menghakimi, jengkel, mengantuk atau meragukan. Sungguh cukup banyak. Apakah ada yang pernah menyadarinya? Kemudian Anda berkata, "Ya Tuhan, ini adalah tugas yang tidak mungkin. Sebuah perhatian

penuh yang sedikit untuk mengatasi semua hal itu?" Namun ini sungguh universal. Ini benar adanya di Mesir 2000 tahun yang lalu, dan ini juga benar adanya di India 2500 tahun yang lalu dengan Sang Buddha, dan ini benar adanya di biara-biara di Gunung Athos, ini benar adanya di kuil-kuil Zen di Jepang, dan ini benar adanya di Fairfax, San Raphael, Sausalito, Berkeley. Ini adalah hal yang sama. Ini benar-benar universal dan ini hanyalah bagian dari apa yang dilakukan oleh pikiran.

Ada sebuah buku yang sedang saya baca tentang usia tiga tahun, dan itu berjudul, *Usia Tiga Tahun, Teman atau Musuh*. Itu ditulis oleh seorang psikolog terkenal yang menulis secara khusus tentang tahapan ini. Usia tiga tahun memiliki banyak keagresifan dan banyak menguji batas dan banyak periode-periode di mana mereka mengalami kemunduran dan menjadi sangat tidak mampu dan mereka melalui semua hal ini. Saya melihat diri saya sendiri di dalam dirinya, itu bukan hanya bahwa ia melakukan hal itu, tetapi ia ada di sana memerankan semua hal yang saya temukan dalam diri saya. Ada saat-saat ketika saya sepenuhnya frustrasi dengannya dan ingin melemparnya keluar jendela.

Saya ingat mengajar di Esalen dan ada kami sekelompok besar di dalam sebuah ruangan besar. Ada pembicaraan

mengenai kehidupan spiritual. Salah satu orang yang berada di sana membawa anaknya. Anak itu adalah seorang anak berusia dua atau tiga tahun yang sedang menangis dan membuat banyak suara, berperilaku sangat menyusahakan khususnya waktu itu, dan akhirnya mulai meraung dan menangis. Sang ibu mengangkatnya dan membawanya keluar ruangan. Seorang wanita dari sekian banyak yang memiliki anak, berkata tepat demikian. Ia berkata, "Apakah Anda ingat waktu ketika Anda benar-benar hanya ingin mengambil mereka dan melemparkan mereka keluar jendela, dan Anda tidak peduli seberapa jauh jaraknya dengan jalanan?" Semua orang di dalam ruangan yang memiliki anak tertawa karena mereka semua mengingat saat itu. Bukan bahwa Anda melakukannya, pahamiilah, tetapi bahwa hal itu datang bersamaan dengan segala sesuatu yang muncul.

Apa yang perlu Anda lakukan adalah melihat bahwa itu adalah manusiawi dan mulai untuk memandang hal itu secara langsung, melabelinya, mengakuinya, "Ya, ia ada di sana, ada kebencian, ada kejengkelan, ada penghakiman, ada kebingungan" atau "ada rasa takut." Sebenarnya, ketika kita melihatnya dengan sungguh-sungguh, saat kita bisa memberinya nama, itu seperti kita berputar dan menghadapinya daripada menjadi terjebak atau melarikan diri. Kita berkata, "Oh, saya mengenali Anda."

Mungkin itu adalah kegelapan malam alih-alih sakit jiwa, atau mungkin itu hanyalah kebosanan setelah bersama dengan seseorang selama bertahun-tahun. Daripada berkata, "Oh, saya telah memasuki relasi yang salah" atau pernikahan yang salah, ketika Anda tidak menghadapinya, hal itu nampak lebih besar dan lebih buruk, akan tetapi ketika Anda berbalik dan benar-benar melihatnya, hal itu tidaklah seburuk kelihatannya.

Itu adalah langkah yang pertama. Hal-hal menjadi bisa dikelola jika Anda mau mengakui apa energi yang telah muncul pada saat itu dalam hidup Anda, dalam latihan Anda. Untuk bekerja dengan kekuatan-kekuatan ini, selain memberi mereka nama dan menyadari keberadaan mereka, Anda sungguh-sungguh harus membiarkan diri Anda menyentuh mereka dengan hati Anda. Bukan hanya memberinya nama, tetapi entah bagaimana membiarkan mereka masuk, untuk membiarkan diri Anda terhubung dengan hal itu dari tempat kelembutan atau kasih, bagaimana caranya berteman dengan hal itu atau paling tidak, tidak menjadi jengkel atau menghakimi terhadap hal itu, apa pun itu.

Jika Anda menemukan bahwa di sana ada kemarahan, atau rasa takut, atau keinginan, mungkin itu adalah Anda mendambakan makanan, dan Anda makan lagi dan

lagi, dan Anda berkata, "Oh, saya berharap saya tidak melakukannya," atau mungkin itu adalah bagaimana cara Anda memperlakukan tubuh Anda dengan cara tertentu, mungkin itu adalah hubungan dengan orang tertentu dalam hidup Anda, Anda melihatnya dan berkata, "Ugh, saya membenci hal itu." Lihat jika Anda bisa mengakui apa kondisi itu. Apakah itu penghakiman, apakah itu kebencian, apakah itu ketidaksukaan, apakah itu rasa takut, dan kemudian dalam proses mengakuinya, kirimkan cinta kasih yang lebih lagi, kirimkan metta padanya atau peluklah hal itu. Biarkan hati Anda berhubungan dengannya seolah-olah hal itu adalah seekor anjing yang kasihan dan tertindas atau semacamnya, bahwa pada umumnya kapan pun hal itu datang Anda menendangnya, dan malahan Anda akan membaikinya hari ini dan menyentuhnya dengan cara lebih penuh kelembutan. Jika kita tidak bisa membiarkan hal-hal masuk ke dalam hati kita, kita tidak benar-benar membiarkan diri kita bertumbuh dan di sana masih tetap ada sedikit kebencian atau mencoba untuk mengatasi mereka atau menyingkirkan mereka.

Lihatlah hal itu dan identifikasilah hal itu, biarkan diri Anda tersentuh oleh hal itu tanpa mengusirnya, dan ketika Anda terbuka terhadap hal itu, sadarilah sifat alaminya dan kemudian pelajarilah hal itu seolah-olah Anda adalah seorang ahli tanaman atau seorang ahli biologi. Itu adalah

bagian dari sifat alami pikiran. Itu adalah apa yang setiap pikiran lakukan. Setiap pikiran meragukan, setiap pikiran bisa gelisah, setiap pikiran bisa menjadi bingung, setiap pikiran menghakimi. Apakah ada yang tidak memiliki semua hal itu? Tidak seorang pun di sana.

Jadi Anda melihat sifat alami hal itu. Kapan hal itu mulai? Apa bagian tengah dari hal itu? Seberapa kuat ia menjadi? Seperti apa akhirnya? Apakah ada sesuatu yang ingin Anda pelajari? Apa hal yang paling penting dari hal itu? Seperti apa sensasi tubuh yang muncul, jika Anda ingin belajar untuk menghadapi energi ini khususnya? Apa yang memicunya, apa pemikiran atau gambaran yang umumnya datang sebelum hal itu? Bagaimana jalan cerita yang sesuai dengan hal itu? Anda di sana sedang menyetir dan Anda jengkel dengan seorang pengemudi karena telah melakukan sesuatu untuk yang kesekian kalinya. Apa cerita yang bergulir di pikiran Anda? "Pengemudi-pengemudi di California itu begini..." atau "Orang-orang yang menyetir di jalan seharusnya ..." atau apakah itu? Lihatlah bukan hanya pada apa kejadiannya tetapi apa hal di dalam batin yang memicunya. Lihatlah apa ceritanya. Hanya perhatikan hal itu, dan kemudian tanyailah diri Anda sebuah pertanyaan lagi. Siapa yang mengarang cerita itu? Pertanyaan yang sangat bermanfaat pada saat itu. Itu adalah benar-benar mulai mengamati pergerakan

atau tarian pikiran.

Hal ini disebut dengan, "Tarian Alam Semesta" atau dalam tradisi lain, "Tarian Siwa," atau "Tarian Maya." Air danau yang tidak tenang nampak membuat bulan menari.

Itu adalah cerita kita sendiri yang membuat hal-hal bergerak. Anda memperhatikan dan Anda melihat awalnya, akhirnya, sifat alaminya, seperti apa rasanya di tubuh, apakah hal itu menyakitkan, apakah hal itu menyenangkan. Jika Anda ingin belajar, jika Anda memiliki rintangan atau kesulitan di dalam hidup Anda yang ingin Anda pelajari, khususnya mempelajari saat ketika hal itu berakhir. Andaikan hal itu adalah keinginan. Kita akan mengambil hal yang sederhana. Anda memiliki keinginan akan sesuatu yang ingin Anda makan. Mungkin Anda mengidamkan coklat, dan Anda memutuskan untuk pergi keluar dan membeli kue coklat Swis fudge berlapis yang luar biasa, atau apa pun itu, dan Anda berfantasi dan Anda membayangkan, dan akhirnya Anda pergi ke tempat itu yang terspesialisasi dalam melayani orang semacam Anda. Mereka tahu Anda datang dan mereka menampilkan semua tambahan-tambahan, dan demikianlah. Alih-alih mencari kuenya, kali ini Anda akan mengamati. Anda merasakan keinginan di dalam tubuh, Anda melihat di dalam mulut mulai berliur, Anda membayangkan

gambar-gambarnya dan kepuasannya. Anda benar-benar membiarkan diri Anda melihat hal itu dan merasakan hal itu. Hal itu menegangkan. Dalam keinginan itu, ada sejumlah tegangan dan rasa sakit. Hal itu tidak apa-apa, Anda akan memuaskannya. Anda masuk ke mobil Anda, Anda pergi ke toko roti andalan dan Anda mendapatkan hal itu. Anda bahkan tidak membawanya masuk ke mobil. Anda duduk di meja, Anda menggigitnya, dan kemudian tiba-tiba ada sebuah perubahan yang terjadi di dalam tubuh Anda. Dari posisi tegang, ia menjadi melunak dan meregang. Coklat itu menyentuh lidah Anda dan ia meleleh sebagian di dalam mulut Anda, rasanya lezat, itu benar-benar nikmat. Pada titik itu, hampir tidaklah penting apakah Anda akan tambah atau tidak. Itu mungkin sudah cukup. Jika Anda mengamati, keinginan bergerak pada saat itu dan keinginan berakhir. Mengapa demikian? Apakah ada yang memiliki jawaban? Karena kebahagiaan besar dari hal itu bukanlah hanya kenikmatan, meski ada kenikmatan dan hal itu datang dari sensasi senang, kebahagiaan tertentu, tetapi kebahagiaan besar datang karena keinginan berakhir.

Jika Anda ingin belajar sesuatu yang sangat kuat tentang pikiran atau tentang energi tertentu yang muncul di dalam kehidupan Anda, entah itu berkaitan dengan makanan, orang, cinta, pekerjaan, perhatikan hal itu dan cari tahu

apa yang terjadi di saat itu di dalam pikiran Anda ketika kemarahan, kebingungan, keraguan itu pada titik tertentu berakhir – itu adalah tempat yang sangat, sangat menarik untuk belajar. Di sanalah di mana Anda belajar banyak tentang sifat alaminya.

Itu tidak terjadi dengan mudah. Apa pun itu, itu membutuhkan latihan. Berapa kali keadaan ini muncul di dalam kehidupan kita? Tak terhitung, hingga angka yang tak terhingga. Maka Anda berlatih. Mungkin Anda mulai dengan hal-hal yang kecil. Ingat kutipan dari William Blake?

Jika seseorang berbuat baik,

itu harus dilakukan pada menit tertentu.

Kebaikan yang umum adalah permohonan orang munafik,

bajingan dan penjilat.

Untuk melakukan apa pun dengan baik, hal itu harus dilakukan di sini dengan segera, di saat ini, daripada dengan idealisme tertentu – “Saya akan menyingkirkan hal ini,” atau “Saya akan merubah dunia.” Bagaimana sebenarnya kita berelasi dengan keluarga kita, dengan orang-orang di dekat kita, dengan rekan kerja kita, dengan orang-orang yang kita jumpai di siang hari, atau dengan keadaan langsung dari kehidupan kita? Saya menyesal

harus mengatakan hal ini tentang Tuan Blake, tetapi saya juga memiliki kutipan dari Catherine, istrinya, yang ditanyai tentang William, secara khusus tentang kualitas kebersamaannya. Ia menjawab:

Saya menyesal harus mengatakan bahwa saya menikmati sangat sedikit kebersamaan dengan Tuan Blake. Ia selalu sibuk di surga

Beberapa orang yang saya tahu yang tidak akan saya sebutkan namanya berkata:

Jika Anda benar-benar ingin mengenal seorang guru, seorang guru Zen atau apa pun, berbincanglah dengan pasangan hidup mereka.

Sesungguhnya, ini adalah seorang wanita. Ia berkata, "Berbincanglah dengan istri mereka," tetapi ada pula beberapa guru Zen yang adalah para wanita. Itulah saat dimana Anda belajar tentang diri Anda, dan itu pulalah di mana Anda belajar tentang apa artinya untuk menjadi bebas. Bukan dalam teori tetapi dalam seluk beluknya, dalam hal-hal kecilnya. Di jalanan, seperti yang saya katakan, ketika seseorang memotong jalan Anda atau melakukan hal bodoh lain yang hanya bisa dilakukan oleh manusia, dan mereka melakukannya, itu adalah tempat Anda belajar. Anda berargumen dengan pasangan Anda atau suami Anda. Mungkin Anda pulang ke rumah

dan Anda tahu Anda ingin berdebat. Pernahkah Anda melihat hal ini? Jika Anda memperhatikannya, di sana ada keinginan untuk membuat kontak, tetapi tidak terlalu dekat. Itu semacam sebuah cara yang aman untuk membangun hubungan dan tetap menjaga jarak di saat yang bersamaan, atau mungkin untuk membuang sesuatu karena Anda kesal pada seseorang yang lain, atau untuk alasan lain. Ada tempat-tempat yang sangat menarik untuk mempelajari pikiran kita, untuk mempelajari bagaimana hal-hal beroperasi.

Keinginan untuk menjadi benar, Anda mungkin hanya mendengarkan suara itu. Saya tidak tahu apakah ada dari Anda yang mengalaminya. Saya hanya senang untuk menjadi benar, itu terasa sangat menyenangkan untuk menjadi benar. Apakah Anda mengerti apa yang saya maksudkan? Anda menyadari suara itu yang datang, dan Anda merasakan kualitasnya, seperti apa rasanya di tubuh, apa yang ia lakukan di saat itu pada relasi Anda, dan bagaimana rasa diri yang dibangun di sekeliling cerita itu bahwa saya benar dan oleh karenanya orang lain tidak. Anda memperhatikan itu.

Ini bukanlah sesuatu yang baru, bukankah begitu? Tidak ada yang baru tentang topik malam hari ini. Itu sesungguhnya topik-topik lama. Dan ini dia lagi. Ini adalah sifat alami

pikiran, dan kita sedang belajar untuk berhubungan dengan pikiran dengan cara yang bersahabat, penuh cinta kasih dan bijak, bukan dengan menginjaknya atau menyingkirkannya. Anda membutuhkan hal itu untuk hal-hal tertentu, seperti membuat rencana di sini dan di sana, menulis sesekali. Ia memiliki posisinya.

Apa yang menarik adalah melihat sembari Anda mulai mengizinkan diri Anda untuk memperhatikan energi-energi ini dan tidak hanya melakukannya karena kebiasaan. Anda mungkin hanya memilih satu untuk minggu depan atau dua minggu ke depan. Pilihlah satu rintangan atau kesulitan di dalam hidup Anda dan pelajarilah. Mungkin kita bisa memiliki laboratorium tumbuhan kecil di sini. Akhirnya setelah beberapa minggu kita bisa mengadakan pertemuan dan kita akan berbagi. Kita akan mengambil sedikit waktu dan orang-orang dapat membagikan rintangan tertentu yang mana yang mereka ambil dan apa yang mereka pelajari tentangnya ketika mereka mengamatinya.

Sembari Anda memperhatikan Anda juga menemukan bahwa tiap-tiap hal memiliki sisi yang indah. Bukankah hal itu menarik, bahwa tiap-tiap hal memiliki energi kreatif yang terkunci di dalamnya? Sebagai contoh, orang-orang Tibet membicarakan tentang kekuatan-

kekuatan ketamakan, kebencian dan delusi, dalam hal keluarga Buddha atau tipe-tipe kepribadian energi – jika Anda paham, arketipe. Energi *padma*, yang adalah energi ketamakan dan penggodaan, ketika seseorang belajar untuk bekerja dengan energi itu dan tidak begitu terperangkap di dalamnya, justru merubahnya menjadi kreativitas yang luar biasa dan rasa estetika yang indah dan kecantikan yang tidak terarah pada penyalahgunaan atau kemelekatan tetapi bisa menjadi bagian dari sesuatu yang kreatif dan terampil. Atau tipe pikiran *vajra* yang dalam aspek negatif atau sulitnya digambarkan sebagai dingin, keras, menghakimi, dan melihat apa yang salah pada segala semua hal, ketika seseorang belajar untuk bekerja dengan energi ini dan membukanya dan tidak begitu takut dan belajar bagaimana menggunakannya dengan terampil, hal itu menjadi diubah ke dalam apa yang disebut “kebijaksanaan membedakan.” Alih-alih menjadi sesuatu yang meremehkan, itu adalah kejernihan pikiran untuk melihat sebenarnya apa yang sedang terjadi dan untuk mengetahui bagaimana untuk berhubungan dengan hal itu dengan bijak. Hal itu digambarkan sebagai pedang yang memotong semua ilusi dan ketidak-masukakalan. Demikian pula halnya, tipe keluarga Buddha yang diasosiasikan dengan delusi dan melamun, tidak benar-benar hadir, menghindari hal-hal,

ketika seseorang belajar untuk bekerja dengan energi itu dan mengizinkannya tanpa terperangkap di dalam cerita, hal itu bergerak ke tempat yang berisi kedamaian hebat, kelapangan, semacam kualitas yang seperti cermin yang dapat menerima apa pun di dunia tanpa memeranginya.

Bagaimana jika hal ini kuat, bagaimana jika keinginan, rasa takut, penghakiman dan selanjutnya, adalah sangat kuat, dan sungguh sulit untuk memberi perhatian, bagaimana bisa Anda bekerja dengan mereka? Ada lima strategi tradisional yang juga terdaftar sebagai cara untuk bekerja dengan mereka.

Strategi yang pertama disebut dengan, "Melepaskan." Hal itu muncul, Anda melihatnya, dan Anda hanya melepaskannya. Sangat luar biasa jika Anda bisa melakukan hal itu. Permasalahannya adalah hal itu tidaklah semudah itu untuk dilakukan. Ada pula bahaya di dalamnya, bahwa melepaskan penghakiman, atau keinginan, atau rasa takut, atau apa pun, seringkali sedikit terpelintir di dalam pikiran kita hingga hal itu menjadi, "Saya tidak sabar untuk melepaskan hal ini," yang sama saja dengan mengatakan, "Saya tidak sabar untuk menyingkirkan hal ini." Ini kemudian menjadi kebencian, "Saya tidak menyukainya." Ungkapan yang lebih bagus untuk hal itu adalah untuk "membiarkannya" daripada "melepaskannya," lebih

pada kualitas “membiarkan saja.” Untuk menjadi penuh perhatian dan hanya memperhatikan hal itu, lihat bahwa “itu adalah milikku,” dan biarkan hal itu masuk ke dalam hati daripada menolaknya.

Apa yang menarik jika Anda membiarkan hal-hal seperti apa adanya adalah pertama-tama mereka datang dan pergi dengan sendirinya. Itu sungguh luar biasa jika Anda benar-benar memperhatikan mereka. Mereka melakukan hal itu dengan sendirinya. Kedua, jika Anda memberikan perhatian dan Anda benar-benar membiarkan mereka seperti apa adanya dan membiarkan mereka masuk, apa yang Anda lihat adalah tidak begitu banyak ketakutan, kebencian, delusi, keinginan atau kegelisahan. Bahkan hal-hal itu, meskipun mereka dalam, adalah sesuatu yang lebih dangkal atau pada tingkat menengah, dan dibawah apa yang Anda sentuh ketika hal-hal itu muncul adalah rasa sakit, kekosongan, kesepian, ketakutan, duka cita atau kesedihan, atau semacam penyusutan. Semua hal itu muncul sebagai sebuah strategi untuk tidak merasakan sesuatu.

Ketika Anda membiarkan mereka apa adanya, itu bukan hanya membiarkan keadaan itu begitu saja, tetapi untuk benar-benar membuka diri Anda untuk merasakan apa yang hadir, dan untuk cukup melunakkan hati Anda sehingga Anda bisa menuju ke dasar dari hal itu, apa pun energi

tertentu itu, dan itulah apa yang mulai menyembuhkan Anda. Itu adalah apa yang mulai untuk mengizinkan Anda untuk bekerja dengan hal itu dengan cara yang lain. Itu adalah strategi yang pertama. Seandainya hal itu tidak berhasil, hal lain apa yang bisa Anda gunakan?

Ada yang kedua. Strategi yang pertama adalah seperti mengubah racun menjadi sesuatu yang berharga, menjadi pencerahan. Itu adalah strategi merubah hal itu menjadi obat yang berguna. Strategi yang kedua adalah sebuah keseimbangan. Sebagai contoh, jika di sana ada keinginan yang sangat besar, Anda bisa merenung pada singkatnya kehidupan, pada kematian dan ketidakkekalan, dan berpikir, "Apakah ini sesuatu yang sungguh saya inginkan?" atau "Apa yang sungguh berharga bagi saya? Jika saya hanya memiliki satu bulan lagi atau enam bulan lagi untuk hidup, apa yang ingin saya lakukan dengan tubuh, hati dan pikiran saya? Bagaimana saya ingin hidup?" Sangat sering hal itu meletakkan keinginan menjadi perspektif. Yang menyeimbangkan keraguan adalah keyakinan, untuk mencari inspirasi. Jika di sana ada kebingungan dan keraguan, untuk membaca sesuatu atau untuk berbicara dengan seseorang – hal itu sekedar mengingatkan Anda akan bagian lain dari diri Anda yang adalah lawan dari hal itu, maka kemudian Anda mencapai cukup keseimbangan untuk memperhatikan hal itu.

Penyeimbang kemarahan dan penghakiman – dan ini adalah satu yang sulit – adalah memaafkan. Anda tidak bisa melakukannya terlalu cepat, tetapi suatu saat ketika Anda siap. Pada awalnya Anda bisa memberikan mungkin sedikit, dan kemudian mungkin lebih lagi, dengan memaafkan diri Anda dan orang lain. Anda dapat bekerja dengan memaafkan ketika kemarahan terlalu kuat hanya dengan memperhatikan.

Penyeimbang rasa kantuk atau kemalasan adalah melakukan hal-hal yang membangkitkan energi.

Serangkaian energi ini, jika itu terlalu kuat, Anda bisa semacam meredakannya sedikit dengan meningkatkan energi ketika Anda merasa diri Anda menjadi terlalu mengantuk atau lamban, atau dengan bekerja dengan memaafkan ketika kemarahan terlalu kuat dengan hanya memperhatikan.

Strategi yang ketiga adalah penekanan. Sangat menarik bahwa hal ini termasuk dalam daftar di sini. Hal ini pada umumnya dibicarakan sebagai sesuatu yang buruk. Anda tidak ingin menekan hal-hal karena itu membuat Anda muak dan hal itu hanya akan keluar dengan cara yang lain bagaimanapun juga. Ini adalah seperti pepatah lama menghitung sampai sepuluh jika sesuatu itu sulit. Anda hanya berhenti dan Anda menghitung sampai sepuluh.

Saya akan memberi Anda sebuah contoh yang lebih bagus. Andaikan Anda adalah seorang dokter bedah dan Anda sedang berada di tengah-tengah perdebatan dengan suami Anda. Anda sedang bertugas jaga hari itu dan *pager* Anda berbunyi. Ia melakukan sesuatu, dan Anda cukup kesal. Sudah waktunya pergi ke rumah sakit. Anda masuk ke dalam mobil dan langsung mengemudi. Seseorang sedang tergeletak di atas meja dan mereka membutuhkan operasi jantung terbuka. Anda melakukan persiapan untuk masuk ke ruang operasi, Anda memasang sarung tangan Anda, dan Anda akan melakukan operasi. Itu bukanlah tempat yang baik untuk meruminasi dan memikirkan tentang argumen dan mencoba untuk menyelesaikannya. Itu adalah tempat yang sangat bagus untuk meletakkan hal itu dan hanya menyelesaikan tugas Anda mengoperasikan dan menunggu sampai ada tempat yang cocok, sebuah tempat yang adalah wadah yang tepat, dimana itu terasa aman, dimana ada dukungan atau waktu untuk membiarkan diri Anda menyelesaikannya. Terkadang itu adalah sebuah strategi yang manjur, ketika sesuatu terlalu kuat, letakkan sejenak, terutama jika Anda mau untuk mengatakan, "Saya akan kembali pada hal ini ketika ada kesempatan yang lebih baik atau lebih aman muncul setelah keadaan ini berakhir." Hal ini membutuhkan kesabaran.

Anda membiarkan hal seperti apa adanya dan menyadari mereka, itu adalah yang pertama. Menyeimbangkan adalah yang kedua. Strategi yang ketiga adalah menekan mereka jika diperlukan atau meletakkan mereka sejenak. Yang keempat adalah sublimasi, mengambil energi dan merubahnya menjadi sesuatu yang lain.

Contoh tradisionalnya, jika Anda sangat marah, adalah untuk mengambil kemarahan itu dan melakukan sesuatu yang bermanfaat dengan hal itu, pergi dan menebang kayu bakar yang Anda perlukan untuk tunggu api untuk musim dingin dan mengeluarkan sejumlah kemarahan dari dalam diri Anda, melepaskannya dan juga melakukan sesuatu yang bermanfaat. Itu yang secara eskternal. Secara internal, Anda bisa bekerja dengan hal itu dengan cara yang sama. Sebagai contoh, jika ada begitu banyak hawa nafsu dan keinginan seksual yang sangat kompulsif, seperti halnya Anda bisa memindahkannya keluar, Anda juga bisa melalui beberapa latihan menindahkan energi itu ke dalam tubuh Anda dan mengambilnya dari hanya sekedar seksual naik ke dada dan hati dalam beberapa hal keinginan itu masih berada di sana tetapi hal itu diubah menjadi lebih kepada keinginan untuk dicintai atau untuk menicntai atau untuk semacam berhubungan. Itu adalah untuk menemukan tempat meluapkan hal itu yang terampil.

Yang terakhir dari kategori ini adalah yang paling menarik dan berbahaya. Mereka sebenarnya semakin berbahaya semakin Anda menelusuri daftar selanjutnya karena penekanan berbahaya jika Anda tidak mengolahnya kemudian, dan sublimasi berbahaya pula atau dapat menjadi berbahaya karena hal itu bisa menjadi penghindaran. Yang paling berbahaya, tetapi juga yang paling menarik, adalah kategori di mana Anda melebih-lebihkannya. Jika Anda belum mempelajarinya, itu adalah, "Baiklah, mari kita lakukan; mari kita perhatikan hal itu." Saya tidak bermaksud secara khusus bahwa itu akan melukai seseorang. Ada dua cara untuk melakukannya ini. Yang pertama adalah sekedar memasukkan Bagian A ke dalam pikiran Anda, di mana Anda mengambil keinginan atau kemarahan, apa pun itu, dan Anda membayangkan membawanya ke tingkat yang paling ekstrim. Apa yang akan Anda lakukan? Seberapa jauh Anda bayangkan bisa membawanya? Alih-alih melawannya, Anda memainkannya sampai ke tingkat sekian. Satu-satunya jalan bahwa ini adalah latihan spiritual adalah jika Anda melakukannya dan memerhatikan. Jika Anda melakukannya dan Anda tidak sangat penuh perhatian, maka itu akan memperkuat hal itu dan segera kemudian Anda akan mengejanya secara tidak sadar. Hal ini bisa dilakukan dengan sangat terampil. Jika Anda memiliki keinginan atau kemarahan

itu, bayangkan apa yang akan Anda lakukan kepada orang tersebut. Jika Anda memiliki sebuah keinginan dan membayangkan mendapatkannya seratus kali lebih banyak – perhatikan seperti apa rasanya. Di sana, Anda telah mengakhiri yang keseratus kali, dan bagaimana perasaan Anda? Di sana Anda berada di tempat yang sama. Apakah hal itu muncul lagi? Dapatkah Anda benar-benar melihat bahwa hal itu tidak akan berakhir jika Anda hanya mencoba untuk memenuhinya?

Bagian yang kedua, Bagian B, adalah untuk benar-benar melakukannya, yang kita semua selalu lakukan juga. Bukanlah sesuatu yang buruk untuk mengatakan bahwa seringkali kita bertindak atas keinginan kita, dan itu tidak masalah. Bahkan untuk hal-hal yang sulit ini, pergilah dan manjakanlah hal itu, apa pun itu, perhatikan, tetapi hanya lakukan hal itu sekaligus dengan memberi perhatian, dan belajar darinya – bukan hanya secara otomatis.

Cerita yang biasanya saya ceritakan bersama dengan hal ini adalah cerita Munindra, guru Joseph Goldstein di India, yang memiliki keinginan yang sangat luar biasa terhadap kudapan manis India, khususnya *gulabjaman*. *Gulabjaman* sangatlah manis, mereka ada di dalam air gula dan mereka membuat baklava nampak seperti roti bakar yang kering. Ia menyukainya. Setiap setelah makan, ia ingin pergi dan

makan *gulabjaman*. Akhirnya, ia lelah akan keinginannya, sehingga ia pergi ke kota, membawa sejumlah uang bersamanya, dan ia memesan sekitar 20 atau 30 rupee *gulabjaman*, sepiring besar penuh akan itu. Ia duduk. Saya tidak tahu seberapa jauh ia menikmatinya, tetapi saya kira ia tidak bisa makan sangat banyak sebelum ia mulai merasa muak, dan tentunya muak akan *gulabjaman*. Setelah itu ia berkata ia mengambilnya atau meniggalkannya, seperti apa dikatakan orang.

Jika Anda akan melakukannya, baik, perhatikan. Paling tidak, belajarlah sesuatu dari hal itu. Sebagaimana seorang guru Zen berkata:

Hidup ini adalah serangkaian kesalahan. Latihan sesungguhnya adalah kesalahan yang terus-menerus, satu setelah yang lainnya.

Yang membedakan adalah bahwa Anda memperhatikan sehingga Anda belajar darinya.

Saya berharap Anda bisa mendengar dalam melewati strategi-strategi ini, membiarkannya sebagaimana adanya, memperhatikannya, merasakannya dalam tubuh, menyadari kesepian atau rasa sakit atau ketakutan atau penyusutan itu sebenarnya apa dari asalnya, menyublimasinya atau merubahnya dengan cara tertentu, atau bahkan melakukannya dan memperhatikannya, itu jika

Anda berkenan untuk melakukannya dengan pengalaman atau rintangan tertentu di dalam kehidupan Anda, hal itu mulai membuat latihan menjadi cukup hidup. Di sanalah ketika hal itu mulai menjadi menarik, di mana Anda belajar darinya. Hal itu membebaskan energi yang begitu besar. Alih-alih melarikan diri atau bertindak karena kebiasaan, Anda mulai membangkitkan dan mengizinkan energi dalam ini yang selama ini terkungkung di dalam pola-pola ini untuk dipahami dan untuk lebih menjadi bagian dari kesadaran Anda.

Dalam semua hal ini, di dalam semua hal itu, apa yang penting adalah untuk mempelajari untuk melihat pergerakan dari pikiran, pikiran yang ingin menutup atau takut, yang ingin membela dirinya atau untuk menghindari membuka diri pada fakta atas apa pun yang ada di sini, pada "hanya sedemikian ini" akan sebuah momen, pada keluasan hal itu atau ketidakberartian dari hal itu dalam saat-saat tertentu, atau kekosongan dari hal itu, atau kelahiran dan kematian hal itu, kehilangan, dan hal selanjutnya yang datang.

Keseluruhan proses bekerja dengan kondisi-kondisi pikiran ini dan energi-energi ini, adalah untuk pada akhirnya belajar untuk beristirahat, untuk menjadi terbuka pada saat ini, satu setelah yang lainnya, sebagaimana

adanya, dan menemukan semacam keheningan yang mengizinkan semua kedatangan dan kepergian sepuluh ribu kegembiraan dan sepuluh ribu kesedihan, dan hal itu membawa kemudahan dan kemanusiaan dan cinta kasih.

Saya menutup dengan membacakan sebuah surat. Surat ini dari murid Munindra, seorang wanita yang berada di penjara kamp perang di Eropa selama Perang Dunia II, dan terlibat pada saat itu dalam hal yang sangat menyakitkan dan buruk yang terjadi di kamp-kamp perang di Eropa. Ia akhirnya berhasil melarikan diri sebagai seorang remaja pada akhir perang dan pindah ke Australia. Ia menulis surat ini pada gurunya setelah beberapa tahun melakukan latihan meditasi. Ia berkata:

Beberapa minggu yang lalu, saya memilah-milah berkas-berkas kuni dengan catatan-catatan dan cerita-cerita dan pemikiran-pemikiran yang saya telah tuliskan selama bertahun-tahun ini. Membaca itu semua sebelum menghancurkannya, saya lebih terkesima daripada sebelumnya dalam seluruh hidup saya pada begitu banyak penderitaan dan ketidakbahagiaan. Bagaimana mungkin bahwa seorang manusia bisa hidup selama 55 tahun melalui begitu banyak ketakutan, keputusan, ketidakbahagiaan, kematian, depresi, rasa sakit, penderitaan, dan tidak sepenuhnya dihancurkan oleh

hal itu? Saya pasti lebih kuat dari apa yang saya kira. Dan ketika saya melihat ke belakang melalui empat tahun yang lalu ini, sejak pertama kalinya saya datang di latihan di India, hidup telah menjadi lebih sederhana dan sangat tenang hingga itu sangat sulit dipercaya.

Ia adalah seorang yogi yang sangat baik. Ia adalah salah satu murid Munindra yang paling hebat.

Setelah meraih tahapan mendalam pertama dalam perkembangan mental saya, saya kehilangan depresi saya. Sakit kepala saya, ketakutan dan mimpi buruk pergi, dan setelah masuk jauh ke dalam latihan selama setahun kemudian, dalam kunjungan kedua saya pada Anda, saya bahkan tidak memahami lagi sebenarnya tentang apakah semua keributan ini, 55 tahun pertama dari kehidupan saya.

Saya hanya menjalani kehidupan sebagaimana adanya dan sembari ia datang dalam keseluruhan yang tenang dengan sejumlah keseimbangan batin dan saya menemukan diri saya puas dengan apa pun yang muncul. Terkadang saya bermeditasi, terkadang saya tidak bermeditasi sama sekali, tetapi Anda lihat hidup saya telah menjadi lebih menyerupai meditasi karena saya mencoba untuk menghidupi setiap menit dalam sehari dalam kepeuhperhatian dan keterbukaan, dan

entah bagaimana tidak ada apa pun yang tampaknya bisa menyentuh saya dengan cara yang sama lagi. Ini bagaikan hidup dalam dua tingkat. Tingkat luar untuk membuat perbincangan dengan orang-orang dan mengatakan hal yang tepat di saat yang tepat, tetapi di bawah hal itu adalah tingkat kedua di mana di sana ada sebuah inti dari keheningan yang tidak tersentuh dan tidak bisa disentuh, dari perhatian dan kedamaian yang tenang, karena entah bagaimana kehidupan itu sungguh sederhana, tidak rumit, dan semua pergolakan lama itu sejatinya sungguh hanyalah ciptaan saya, bukankah demikian? Anda hanya mendapatkan pergolakan melalui cara-cara Anda bereaksi atas hal-hal, dan seketika Anda bereaksi dengan cara yang benar, cara yang langsung dan sederhana, di sana tidak ada masalah tertinggal, dan entah bagaimana cara yang benar untuk bereaksi adalah seringkali tidak bereaksi sama sekali.

Saya berharap ini masuk akal bagi Anda. Saya akan memberi tahu Anda sebuah cerita kecil untuk menunjukkan pada Anda betapa Anda adalah seorang guru yang luar biasa sukses.

Saya kira kesuksesan murid ini adalah bahwa ia telah menderita begitu dalamnya sehingga dia membawa kekuatan dan ketulusan yang telah membawanya melalui penderitaan itu ke dalam kehidupan spiritualnya. Ia

berkata:

Beberapa bulan yang lalu pria yang saya cintai melebihi apa pun di dunia ini, dan yang selama 17 tahun terakhir ini sangat dekat dengan saya sesedekat yang pria dan wanita bisa, meninggal agak mendadak. Jika hal itu terjadi sebelum Anda mulai mengajar saya, saya yakin hal itu pasti akan menghancurkan saya sepenuhnya. Saya pasti sudah akan bunuh diri dan mengakhiri semua itu. Tetapi kini tentunya saya merasakan kesedihan dari kehilangan cinta yang dekat dari pria ini untuk saya dan saya merindukan keberadaannya bersama saya, tetapi untuk selanjutnya, sebuah batu yang dilemparkan ke dalam air akan menyebabkan lebih banyak gelombang daripada kematiannya.

Saya menerima kematiannya dengan ketenangan yang luar biasa dan ketidak-melekatan. Ia baru saja menyelesaikan perjalanan hidupnya dan mereka telah memulai perjalanan yang lain. Saya tidak tahu hal itu, tetapi di samping kehilangan personal ini dan persahabatan yang ia berikan, di sana tidak ada kegundahan dan konflik di dalam diri saya tentang kematian. Saya tidak takut, seperti saya sebelumnya.

Ternyata, saya telah selalu bisa melihat dan memahami masalah orang lain dan entah bagaimana membantu

mereka, tetapi di masa lalu penderitaan orang lain merobek hati saya dan membuat saya sakit perut karena saya mengasihani dan peduli pada mereka. Tetapi kini ketika orang datang untuk menemui saya dengan penderitaan mereka, saya bisa mendengarkan mereka, terkadang membantu mereka, dan saya memiliki cinta kasih yang lebih dalam, tetapi ketika mereka pergi, itu sudah selesai dan sudah teratasi, dan mereka tidak lagi merobek batin saya dalam prosesnya.

Saya telah berdinamika dengan seorang pecandu alkohol sebulan terakhir ini, dan untuk beberapa alasan yang ganjil kemauan saya untuk mendengarkan nampaknya membantunya dalam perjuangannya untuk menghindari alkohol dan menemukan semangat sejatinya kembali.

Saya pikir Anda bisa bangga dengan diri Anda sebagai seorang guru dan merasa puas dengan saya sebagai murid Anda.

Ada sesuatu yang sangat luar biasa dan membahagiakan dari bahkan bekerja dengan rasa sakit dan kesulitan dalam kehidupan dan pikiran seseorang, untuk saat itu ketika Anda menyadari, "Untuk hal kecil itu, saya tidak harus menganggapnya serius. Saya bisa sungguh-sungguh bebas untuk menyentuhnya." Hal ini membuat latihan menyenangkan.

LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan *dana* yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku *dana (free distribution)*, guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. *Dana* Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600679210

Cab. Pingit

a.n. Hery Nugroho

atau

Vidyasena Production

Vihara Vidyaloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231

Yogyakarta - 55165

(0274) 2923423

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production

08995066277

Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan *dana*. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah *dana*.



Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ
PRODUCTION:**

1. Kitab Suci Udana

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha

Kisah-kisah *Dhammapada*

3. Buku Dhamma Vibhaga

Pengolongan *Dhamma*

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha

Dasar-dasar Ajaran Buddha

5. Jataka

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya

19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalama Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O’C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro

37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan Dhamma** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frenky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddhakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frenky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frenky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** Oleh Susan Elbaum Jootla

59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui**
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan** Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis Menurut Tradisi Theravāda**
Oleh S. Tri Saputra Medhācitto
67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma**
Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma**
Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana** Oleh Y.M. Sayadaw U Kundala
72. **Seperti Ini** Oleh Ajahn Chah
73. **Riwayat Hidup Yang Mulia Ananda Pengikut Setia Sang Buddha** Oleh: YM. Weragoda Sarada Maha Thero

74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro & Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San
77. **Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan** Oleh Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma
78. **Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan** Oleh Suvanno Mahathera
79. **Praktik Umat Buddha** Oleh: Bhikkhu Khantipalo
80. **Peraturan Para Bhikkhu** Panduan untuk Umat Awam oleh Bhikkhu Ariyesako
81. **Jalan Mulia dalam Keseharian** oleh Sayadaw Ven Adiccavamsalankara
82. **Panduan tentang Meditasi & Gaya Hidup Buddhis** oleh Bhikkhu Candana

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>

