

# *Journey to* **Enlightenment**

*Perjalanan Menuju Pencerahan*





TATHAGATA NAMTHAR  
FOUNDATION

Penerbit:  
Tathagata Namthar Foundation  
Jakarta - Indonesia

JOURNEY TO ENLIGHTENMENT  
Jalan Menuju Pencerahan  
12 cm x 18 cm; ii + 119 halaman

Penyusun: Serling  
Editor: Serling  
Perancang Sampul: Adiputra  
Tata Letak: Adiputra  
Tim Penerbit: Novianti Chandra, Hamid

Hak Cipta Terjemahan Indonesia  
© 2012 Tathagata Namthar Foundation

SP: 88 20121228 88

# Januari

## 1 Januari

Jika Anda tidak mendapatkan guru yang memuaskan, pelajarilah Dharma ini dan laksanakan. Karena Dharma adalah pasti (kebenarannya), dan bila dilaksanakan dengan benar, Dharma akan membawa ketenteraman dan kebahagiaan untuk selamanya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 2 Januari

Mengetahui kekayaan itu tidak abadi, dengan cara yang tepat persembahkanlah pemberian pada bhiksu, brahmana, orang miskin, dan sahabat: karena untuk kehidupan yang selanjutnya tidak ada sahabat yang lebih unggul dari pada perbuatan memberi.

—NAGARJUNA

## 3 Januari

Karma baik yang dikumpulkan selama ribuan kalpa,  
Seperti tindakan murah hati,  
Atau persembahan kepada Yang Mulia Buddha  
Akan rusak hanya karena sekilas kemarahan.

—SANTIDEVA

#### 4 Januari

*Nyanyian ini dilantunkan kepada seorang gadis muda yang elok. Setelah bertanya kepada Milarepa tentang ayah dan ibunya, saudara lelaki dan saudara perempuannya, dia kemudian bertanya : “Apakah Engkau mempunyai pasangan hidup, anak dan harta benda?” Sebagai jawabannya, Milarepa kemudian menyanyi :*

Pada mulanya, segala pengalamanku dalam Samsara  
Tampak sangat menyenangkan dan menggembirakan;  
Kemudian itu menjadi pelajaran bagiku;  
Dan akhirnya, kutemukan Penjara Setan  
Begitulah pikiran dan perasaanku mengenai Samsara  
Jadi kuputuskan untuk meninggalkannya.

Pada mulanya, pasangan hidup bagaikan bidadari penuh  
senyum;  
Namun kemudian dia berubah galak dan gusar;  
Dan akhirnya dia menjadi setan betina  
Begitulah pikiran dan perasaanku mengenai pendamping.  
Jadi kuputuskan untuk meninggalkan pasangan hidup.

Pada mulanya, anak manis itu tersenyum, Bayi dari Surga  
Namun kemudian, dia membuat onar dengan tetangga;  
Akhirnya dia adalah kreditor dan musuhku  
Begitulah pikiran dan perasaanku mengenai anak.  
Jadi kutinggalkan baik anak maupun keponakan.

Pada mulanya, uang bagaikan Permata Pengabul Harapan;

Namun kemudian manusia tidak dapat hidup tanpanya;  
Akhirnya, dia merasa bagaikan pengemis tak beruang.  
Begitulah pikiran dan perasaanku mengenai uang.  
Jadi kutinggalkan baik kekayaan maupun harta benda.

Bila aku memikirkan pengalaman-pengalaman ini,  
Tak bisa lain, harus kupraktikkan Dharma;  
Bila aku memikirkan Dharma,  
Tak bisa lain, harus kutawarkan Dharma pada orang lain.  
Bila kematian menjelang,  
Maka tak kumiliki penyesalan.

—MILAREPA

## 5 Januari

Suatu ketika Atisa ditanya oleh muridnya. “Apakah ajaran yang tertinggi itu?”

Atisa menjawab: “Kepandaian tertinggi adalah membuang ketakutan. Kemuliaan tertinggi adalah menguasai pikiran sendiri. Kebajikan tertinggi adalah memiliki keinginan untuk menolong makhluk lain. Sila tertinggi adalah menjaga kewaspadaan terus menerus. Obat tertinggi adalah menyadari ketidak-nyataan segala sesuatu. Kebebasan tertinggi adalah tak terpengaruh oleh hal-hal duniawi. Pencapaian tertinggi adalah mengurangi dan mengubah setiap keinginan. Pemberian tertinggi adalah tanpa kemelekatan. Latihan batin tertinggi adalah pikiran yang tenang. Kesabaran tertinggi adalah kerendahan hati. Usaha tertinggi adalah melepaskan keterikatan pada setiap kegiatan. Meditasi tertinggi adalah pikiran tanpa

keinginan. Kebijaksanaan tertinggi adalah tidak melekat pada apapun.”

—ATISA

## 6 Januari

“Ia memakiku, ia memukulku,  
ia menindasku, ia merampokku.”

Mereka yang terus berpikir seperti itu  
tidak akan pernah melenyapkan kebenciannya.

“Ia memakiku, ia memukulku,  
ia menindasku, ia merampokku.”

Mereka yang tidak berpikir seperti itu,  
segera akan melenyapkan kebenciannya.

Karena di dunia ini,

kebencian tidak pernah diredakan oleh kebencian lagi;  
cinta kasihlah yang dapat menaklukkan kebencian

Hal ini adalah hukum yang abadi.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 7 Januari

*Dalam perjalanan menuju Sri Ri untuk bermeditasi,  
Milarepa tinggal di sebuah penginapan. Di situ seorang  
pedagang bernama Dawa Norbu (Permata Rembulan)  
juga tinggal bersama banyak pengikutnya. Ketika Milarepa  
meminta sedekah makan darinya, pedagang itu berkata  
bahwa lebih baik Milarepa bekerja untuk menopang  
dirinya. Milarepa menjelaskan bahwa menikmati berbagai  
kesenangan di masa kini menciptakan lebih banyak  
penderitaan di masa depan. Kemudian Milarepa berkata :*

*“Sekarang dengarkanlah nyanyianku.”*

#### DELAPAN PERENUNGAN

Istana dan kota besar merupakan tempat tinggal  
Yang kini kau dambakan untuk berdiam;  
Namun ingatlah bahwa semua ini akan hancur  
Setelah kau pergi dari dunia ini!  
Keangkuhan dan keagungan kosong merupakan daya tarik  
Yang kini kau ikuti dengan senang hati;  
Namun ingatlah, ketika kau akan mati  
Semua ini tidak menawarkan naungan dan perlindungan!  
Sanak saudara dan handai tolan  
Kau inginkan hidup bersamamu;  
Namun ingatlah bahwa kau harus meninggalkan mereka  
Ketika kau pergi dari dunia ini!  
Pelayan, harta kekayaan, dan anak-anak  
Kau pegang erat-erat;  
Namun ingatlah, pada saat kau mati  
Tanganmu kosong, tak bisa membawa apa-apa!  
Kekuatan dan kesehatan  
Kini kau agung-agungkan;  
Namun ingatlah, pada saat kau mati  
Mayatmu akan dibungkus dan dibuang!  
Kini organ tubuhmu berfungsi dengan baik,  
Daging dan darahmu kuat dan bertenaga;  
Namun ingatlah, pada saat kau mati  
Semuanya ini tak lagi dapat melayanimu!  
Makanan yang manis dan enak  
Kini kau nikmati dengan gembira;

Namun ingatlah, pada saat kau mati  
Mulutmu akan membiarkan liurmu mengalir!  
Bila kupikirkan semua ini,  
Tak bisa lain, kucari Ajaran Buddha!  
Segala kenikmatan dan kesenangan di dunia ini  
Untukku tak memiliki daya tarik!  
Aku, Milarepa, menyanyikan Delapan Perenungan,  
Di Rumah Penginapan di Garakhache Tsang.  
Dengan kata-kata yang jelas ini, kuberikan peringatan yang  
bermanfaat;  
Kuhimbau engkau semua untuk memperhatikan dan  
mempraktikkannya!

—MILAREPA

### **8 Januari**

Engkau dapat mencoba untuk mendukung keluarga dan teman-temanmu, tetapi pada saat kematian seluruh tindakan selain praktik kebajikan dari Dharma akan menjadi sia-sia. Jadi dedikasikan dirimu secara terus-menerus untuk praktik spiritual dalam perbuatan, ucapan dan pikiran!

—PADMASAMBHAVA

### **9 Januari**

Seseorang seharusnya tidak menyalahkan orang lain, atau menghina siapa pun dengan alasan apa pun dan di mana pun.

Janganlah mengharapakan orang lain celaka, karena kemarahan atau persaingan.

Bagaikan seorang ibu melindungi anak tunggalnya,

bahkan dengan mengorbankan nyawanya sendiri, demikian pula, seseorang memupuk cinta kasih tak terbatas terhadap semua makhluk di dunia.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 10 Januari

Kesengsaraan akan datang pada mereka yang tidak tabah, Yang ingin mendapatkan buah tanpa usaha kerja keras. Akan tercabik dalam kematian, akan menjerit memohon pada para dewa:

“Ya ampun, saya jatuh terobek sakit dan sedih.”

Manfaatkanlah kelahiranmu sebagai manusia;

Bebaskan dirimu dari arus penderitaan!

Perahu ini akan sulit ditemui nantinya.

Waktu yang ada sekarang harus dimanfaatkan, bodoh, bukan untuk tidur!

—SANTIDEVA

### 11 Januari

Tidak ada kejahatan yang setara dengan kemarahan,

Tidak ada ketabahan yang setara dengan kesabaran,

Oleh karena itu, dalamilah kesabaran —

Di semua jalan, dengan segera dan tekun.

—SANTIDEVA

### 12 Januari

*Suatu ketika Milarepa berkata kepada Shindormo, murid wanitanya : ‘Jika kau memiliki tubuh manusia yang sangat berharga ini, dan kau telah dilahirkan pada waktu dan*

*tempat di mana ajaran Buddha masih ada, kau benar-benar bodoh jika tidak mempraktikkan Dharma. 'Milarepa kemudian bernyanyi :*

Di telapak kaki Marpa Sang Penerjemah, aku tunduk menghormat,  
Dan kunyanyikan ini untukmu, wahai muridku yang setia.  
Betapa bodohnya melakukan perbuatan yang jahat karena ceroboh  
Sementara Dharma murni bertebaran disekelilingmu.  
Betapa konyolnya menghabiskan seluruh kehidupanmu tanpa makna,  
Padahal tubuh manusia yang berharga ini merupakan pemberian langka.  
Sungguh bodoh melekat di kota-kota besar seperti penjara dan tinggal di sana.  
Sungguh lucu berkelahi dan bertengkar dengan anak istri serta saudara,  
Yang hanya mengunjungimu saja.  
Sungguh tak masuk akal mengharapkan kata-kata manis dan lembut  
Yang hanya merupakan gema-gema kosong dalam mimpi.  
Sungguh konyol mengabaikan kehidupan orang lain, berkelahi dengan musuh  
Yang hanya merupakan bunga-bunga rapuh.  
Sungguh bodoh menyiksa diri memikirkan keluarga ketika ajal menjelang,  
Karena ini akan mengikatnya pada kerajaan Mara.  
Sungguh bodoh berlebihan menghemat kekayaan dan

uang,

Yang sebenarnya merupakan hutang yang dipinjam dari orang lain.

Sungguh menggelikan mempercantik dan menghiasi tubuh, Yang merupakan wadah penuh kotoran.

Sungguh bodoh menjadi tegang karena menginginkan kekayaan dan benda-benda,

Dan mengabaikan madu ajaran-ajaran suci!

Di tengah kerumunan orang bodoh, mereka yang jernih pikir dan berakal sehat,

Harus mempraktikkan Dharma, demikian pula aku.

—MILAREPA

### 13 Januari

Barangsiapa yang beraspirasi merealisasi pembebasan dan keBuddhaan nan mengetahui segalanya hendaknya sedari awal merenungkan **sepuluh musabab hilangnya [sesuatu yang berharga]:**

1. Tubuh atau kelahiran sebagai manusia yang berharga ini sungguh sulit diperoleh dan mudah hilang karena perilaku-perilaku salah.
2. Tubuh atau kelahiran sebagai manusia dengan berbagai kebebasan beserta keunggulannya begitu sulit dipertahankan dan akan hilang karena kematian tanpa sebelumnya berkesempatan mengenal Dharma.
3. Kehidupan sebagai manusia yang singkat ini pada jaman kemerosotan [Dharma] mudah hilang dan dipergunakan bagi berbagai kegiatan tak bermanfaat.
4. Pikiran dengan hakikat sejatinya adalah *dharmakaya*

yang tak terkatakan, mudah hilang dan terseret dalam lumpur kebingungan *samsara*.

5. Guru suci yang membimbing seseorang dalam jalan Dharma akan hilang bila yang bersangkutan berpisah dengannya kapan saja sebelum perealisasi Pencerahan Sempurna.
6. Ikrar dan *samaya*, perahu menuju pembebasan, hilang karena dirusak oleh *klesha*, kecerobohan, dan pelanggaran-pelanggaran atau melakukan tindakan-tindakan yang berlawanan dengannya.
7. Pengalaman dan realisasi spiritual yang diperoleh berkat bimbingan seorang guru, hilang di rimba raya bentukan-bentukan mental (kekacauan pikiran).
8. Petunjuk-petunjuk berharga para *siddha* hilang karena dijual pada mereka yang [sesungguhnya] tak layak menerimanya.
9. Para makhluk, yang sebelumnya pernah menjadi orang tua kita, hilang atau terpisah dari kita untuk selamanya apabila kita mengabaikan mereka akibat kemarahan.
10. Tubuh, ucapan, dan pikiran masa muda, hilang karena sifat menunda-nunda praktik spiritual.

Demikianlah **sepuluh musabab hilangnya sesuatu yang berharga**.

—GAMPOPA

## 14 Januari

Ke gunung, hutan, dan semak-semak yang dianggap suci, atau ke pohon-pohon serta tempat-tempat yang dikeramatkan, ke sanalah orang-orang pergi karena

dicengkeram oleh ketakutan.

Tetapi tempat-tempat itu bukanlah perlindungan yang aman, bukan pula perlindungan yang terbaik.

Bukan karena pergi ke sana, orang akan terbebas dari penderitaan.

Tetapi siapa pun yang menyatakan berlindung pada Buddha, Dharma, dan Sangha, akan mengerti dengan bijaksana Empat Kebenaran Mulia:

Penderitaan, penyebab penderitaan, lenyapnya penderitaan, dan Jalan Tengah Beruas Delapan yang membawa kepada lenyapnya penderitaan.

Dan inilah sebuah perlindungan yang aman, perlindungan yang terbaik. Dengan berlindung di sini, orang akan terbebas dari semua penderitaan.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 15 Januari

Aku akan mengajarkan kepadamu Jalan Tengah Beruas Delapan. Aku akan memabarkannya untukmu.

Dengarkanlah baik-baik dan Aku akan berbicara. Dan, apakah Jalan Tengah Beruas Delapan itu? Jalan Tengah Beruas Delapan adalah Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Mata Pencarian Benar, Daya Upaya Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar.

Apakah Pandangan Benar itu? Pandangan Benar adalah pemahaman tentang penderitaan, penyebab penderitaan, lenyapnya penderitaan, dan jalan untuk melenyapkan penderitaan.

Dan apakah Pikiran Benar itu? Pikiran Benar adalah pikiran yang bebas (dari kekotoran batin), pikiran tentang cinta kasih, dan pikiran yang suka menolong makhluk lain.

Dan apakah Ucapan Benar itu? Ucapan Benar adalah ucapan yang bebas dari kebohongan, fitnah, caci maki, ataupun omong kosong yang tidak bermanfaat.

Dan apakah Perbuatan Benar itu? Perbuatan Benar adalah perbuatan menghindari pembunuhan, pencurian, dan penyalahgunaan perbuatan seksual.

Dan apakah Mata Pencaharian Benar itu? Sehubungan dengan hal ini, seorang umat Buddha harus melepaskan mata pencaharian yang merugikan makhluk lain, dan menggantikannya dengan yang baik.

Dan apakah Daya Upaya Benar itu? Sehubungan dengan hal ini, seorang umat Buddha harus membangkitkan hasrat untuk berusaha, berjuang mengarahkan pikirannya dalam mencegah timbulnya keinginan tidak baik yang belum muncul, melenyapkan keinginan tidak baik yang telah ada, membangkitkan keinginan baik yang belum muncul dan akhirnya, ia harus membangkitkan hasrat untuk berusaha, berjuang mengarahkan pikirannya untuk menjaga kelangsungan, menggabungkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan memenuhi keinginan baik yang sudah ada.

Dan apakah Perhatian Benar itu? Sehubungan dengan hal ini, seorang umat Buddha harus melakukan perenungan untuk memperhatikan dengan sungguh-sungguh badan jasmani, perasaan, pikiran, dan kesadarannya, sehingga dapat mengendalikan diri terhadap godaan nafsu keinginan duniawi.

Dan yang terakhir, apakah Konsentrasi Benar itu? Sehubungan dengan hal ini, seorang umat Buddha harus berlatih meditasi agar dapat mencapai empat jhana.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 16 Januari

*Seorang yogi yang memiliki keyakinan pada Milarepa, datang bersama dengan murid-murid lain. Mereka membawa persembahan dalam jumlah besar, dan bertanya kepada Milarepa “bagaimana engkau mampu menjalani segala ujian dalam masa percobaannya dan bagaimana mengerahkan daya upaya...” Milarepa menjawab dengan:*

### ENAM TEKAD

Jika orang telah kehilangan hasrat di dunia ini,  
Keyakinan dan kerinduannya pada Dharma menjadi kukuh.  
Meninggalkan keluarga amatlah sulit.  
Hanya dengan meninggalkan tanah kelahiranlah  
Dia dapat menjadi kebal dari kemarahan.

Memang sulit menaklukkan nafsu yang membara  
Terhadap sanak saudara dan sahabat karib;  
Cara terbaik untuk memadamkannya  
Adalah dengan memutuskan semua hubungan.

Orang tidak pernah merasa cukup kaya,  
Merasa puas hati, dia harus mengenakan pakaian katun  
sederhana.  
Dengan demikian banyak nafsu dan keinginan terpatahkan.

Memang sulit menghindari daya pikat duniawi,  
Dengan meneguhi kesederhanaan,  
Kerinduan akan kemegahan hampa akan terpadamkan.

Memang sulit menaklukkan kesombongan dan egoisme;  
Jadi, seperti binatang, hiduplah di pegunungan

Murid-muridku yang terkasih dan setia!  
Begitulah pemahaman sejati  
Yang muncul dari keteguhan hati.  
Kuharap kau semua mempraktikkan perbuatan yang  
bermakna dan kumpulkan semua pahala kebajikan!

—MILAREPA

### **17 Januari**

Semua penyakit ini ditimbulkan oleh kemarahan,  
Musuh yang mendatangkan penderitaan.  
Tapi mereka yang mencengkeram dan menghancurkan  
kemarahannya

Akan menemukan kebahagiaan di kehidupan sekarang dan masa mendatang.

—SANTIDEVA

## 18 Januari

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang berharga dilakukan**:

1. Membebaskan diri dari segala bentuk ketergantungan, sehingga seseorang tidak terjerumus dalam nasihat-nasihat yang tidak benar.
2. Menjalankan praktik spiritual dengan [penuh] keyakinan dan ketekunan sesuai petunjuk-petunjuk guru suci.
3. Memilah-milah petunjuk guru dengan benar melalui pemahaman terhadap perbedaan antara ajaran-ajaran yang patut dan tak patut dilakukan.
4. Menjalankan petunjuk guru suci dengan kebijaksanaan, keyakinan, dan kerajinan.
5. Melalui kesadaran, perhatian, dan kewaspadaan, tubuh, ucapan dan pikiran seseorang tidak akan dicemari oleh noda-noda atau kerusakan.
6. Mantap dan terbebas dari segenap ketergantungan saat menjalankan praktik Dharma melalui keberanian beserta perisai ketekunan.
7. Dengan terbebas dari kemelekatan, seseorang menghindarkan diri dari mengalihkan tali kekang atau belenggunya sendiri pada orang lain.
8. Senantiasa rajin dan terus menerus mengumpulkan kedua timbunan (amal kebajikan dan kebijaksanaan) melalui penyempurnaan praktik Dharma dengan persiapan, pelaksanaan, dan penutupan.

9. Mengarahkan pikiran demi kebahagiaan para makhluk, baik langsung maupun tak langsung, dengan penuh cinta dan belas kasih.
10. Melalui pengetahuan, pemahaman, dan realisasi spiritual, seseorang tidak menyalah pahami sesuatu sebagai penting (substansi) dan dihiasi dengan berbagai karakteristik.

Demikianlah **sepuluh hal yang berharga dilakukan**.

—GAMPOPA

### 19 Januari

Ketika meninggalkan bagian barat provinsi Ngari. Atisa memberikan nasihat berikut ini kepada sekelompok siswanya: “Kawan, hingga engkau mencapai pencerahan sempurna, seorang Guru sangat diperlukan; dengan demikian ikutilah Guru yang suci. Hingga engkau sungguh-sungguh menyadari *keshunyataan*, engkau harus mendengarkan ajaran; untuk itu dengarkan dengan sungguh-sungguh ajaran dari Guru. Hanya memahami Dharma tidak cukup untuk mencapai pencerahan, engkau harus langsung mempraktikannya.”

—ATISA

### 20 Januari

“Jauhilah setiap tempat yang merugikan praktik spiritualmu; selalu tinggal di tempat yang membawa kebaikan. Kemewahan adalah hal yang merugikan sebelum engkau mencapai batin yang tenang; untuk itu tinggallah di tempat yang terpencil. Tinggalkan teman-teman yang

menambah keterikatanmu pada keinginan; percayalah pada teman yang membuatmu meningkatkan perbuatan baik. Ingatlah hal ini di dalam pikiran. Tiada habisnya hal-hal yang harus dilakukan, untuk itu, maka batasilah kegiatanmu. Baktikan kebaikanmu siang dan malam, dan selalu dengan penuh kesadaran.”

—ATISA

## 21 Januari

“Sekali engkau telah menerima ajaran dari Guru, engkau harus selalu bermeditasi terhadapnya dan berbuat sesuai dengan kata-katanya. Saat engkau melaksanakannya dengan segala kerendahan hati, hasilnya akan muncul segera. Jika engkau berbuat sesuai dengan Dharma dengan kerendahan hatimu, baik makanan maupun keperluan yang lain akan datang dengan sendirinya.”

—ATISA

## 22 Januari

Terhadap ajaran-ajaran yang kau anggap, “Ajaran-ajaran ini tidak membimbing ke arah pelenyapan (nafsu keinginan), ketenangan, ketenteraman, pengetahuan yang lebih tinggi, kesadaran, ataupun Nirvana,” engkau dapat memastikan bahwa ajaran-ajaran tersebut bukanlah Dharma, ajaran sang Guru. Tetapi terhadap ajaran-ajaran yang kau anggap, “Ajaran-ajaran ini membimbing ke arah pelenyapan (nafsu keinginan), ketenangan, ketenteraman, pengetahuan yang lebih tinggi, kesadaran, ataupun Nirvana,” engkau dapat memastikan bahwa ajaran-ajaran tersebut adalah

Dharma, ajaran sang Guru.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 23 Januari

Menaklukkan kemarahan dengan cinta kasih,  
kejahatan dengan kebaikan,  
keserakahan dengan kemurahan hati,  
dan kebohongan dengan kebenaran.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 24 Januari

“Kawan, tidak ada kepuasan dari hal-hal yang kau inginkan. Hal ini seperti meminum air laut untuk menghilangkan rasa haus. Untuk itu puaslah. Hancurkan semua bentuk kemewahan, keangkuhan dan kesombongan; tundukan dan rasakan kedamaian. Jauhi semua yang disebut orang sebagai menyenangkan, tetapi sesungguhnya merupakan rintangan dalam menjalankan Dharma. Seperti halnya batu-batu pada jalan yang sempit dan licin, engkau harus membersihkan jalan semua harapan keuntungan dan kehormatan, karena hal itu adalah jerat dari setan. Seperti ingus dalam hidungmu, buanglah semua pikiran tentang kemashyuran dan pujian, karena hal-hal seperti itu hanya menipu dan memperdaya kita.”

—ATISA

### 25 Januari

“Karena kebahagiaan, kesenangan dan teman-teman yang telah kau miliki hanya untuk sesaat, berpalinglah darinya.

Kehidupan yang akan datang lebih panjang dari hidup ini, maka dengan berhati-hati selamatkan harta kebajikanmu untuk melengkapi kehidupan yang akan datang. Engkau meninggalkan semuanya ketika engkau mati; untuk itu janganlah terikat terhadap apapun.”

—ATISA

## 26 Januari

Pandanglah hal-hal berikut ini sebagai musuh: keserakahan, kelicikan, tipu muslihat, kemelekatan pada kekayaan, kemalasan, keangkuhan, kemelekatan pada seks, kebencian, dan kesombongan kasta, bentuk, pengetahuan, kemudahan, dan kekuasaan.

—NAGARJUNA

## 27 Januari

“Hindarilah memandang rendah terhadap orang lain dan bangkitkan pikiran yang penuh belas kasih kepada orang lain. Jangan terikat pada teman-temanmu, dan jangan membedakan musuh-musuhmu. Tanpa menjadi dengki atau iri hati terhadap sifat-sifat baik orang lain, dengan rendah hati peganglah sifat-sifat baikmu sendiri. Jangan sibuk mencari-cari kesalahan orang lain, tetapi telitilah kesalahan-kesalahan dirimu. Jangan berpikir terus menerus pada perbuatan-perbuatan baikmu sendiri; hargailah sedikit saja, sebagaimana seorang pelayan bekerja. Pancarkanlah belas kasih kepada semua makhluk layaknya mereka adalah anakmu sendiri.”

—ATISA

### 28 Januari

Sakit, penghinaan, cercaan, atau fitnah— Tidaklah kita inginkan. Baik untuk diri kita sendiri ataupun pada mereka yang kita sayangi. Untuk mereka yang kita benci, sangat berlawanan!

—SANTIDEVA

### 29 Januari

“Selalu berwajah ramah dan berpikiran belas kasih. Berbicara dengan jujur dan tanpa amarah. Jika engkau akan berbicara tentang hal-hal yang tidak berguna, engkau akan membuat kesalahan; maka bicaralah dengan tidak berlebih-lebihan. Jika engkau membuat banyak sekali benda-benda yang tidak berguna, perbuatan baikmu akan berhenti, tinggalkanlah perbuatan-perbuatan yang bukan Dharma. Tiada gunanya bersusah payah melakukan pekerjaan yang tidak penting. Karena apapun yang terjadi atas dirimu berasal dari hasil karmamu di masa lampau, akibat karma tidak pernah sesuai dengan keinginan-keinginanmu. Untuk itu tenanglah.”

—ATISA

### 30 Januari

Sebagaimana halnya dengan sebuah lautan yang hanya mempunyai satu rasa, yaitu rasa asin, demikian pula Dharma juga hanya mempunyai satu rasa, yakni kebebasan.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 31 Januari

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang layak dijadikan tempat bertumpu**.

1. Guru Suci yang telah merealisasi pencapaian spiritual serta memiliki belas kasih [agung].
2. Tempat penyunyian diri yang terasing, nyaman, serta dipenuhi berbagai berkah.
3. Saudara-saudara seDharma yang memiliki pandangan dan praktik spritual sama.
4. Bertumpu pada kesederhanaan dan merenungkan efek-efek negatif harta kekayaan.
5. Bertumpu sepenuhnya pada petunjuk-petunjuk para *siddha* bersilsilah.
6. Bertumpu pada obat-obatan, mantra, serta prinsip saling menolong satu sama lain yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.
7. Bertumpu pada makanan yang sesuai bagi Anda dan metode pelatihan spiritual.
8. Bertumpu pada Dharma dan kebiasaan-kebiasaan yang baik serta menguntungkan.
9. Bertumpu pada siswa-siswa yang memiliki keyakinan serta rasa hormat.
10. Bertumpu pada kesadaran dan kewaspadaan pikiran melalui “empat tata cara (makan, tidur, berjalan dan duduk) bagaimana seharusnya berperilaku.”

Demikianlah **sepuluh hal yang layak dijadikan tempat bertumpu**.

—GAMPOPA

# Februari

## 1 Februari

Seandainya semua makhluk mengetahui seperti Aku (Tathagata) mengetahui tentang manfaat berdana, mereka tidak akan menikmati semua yang mereka miliki tanpa membaginya dengan makhluk lain (yang membutuhkan), juga tidak akan membiarkan noda kekikiran menggoda dan menetap di dalam batinnya. Bahkan jika apa yang mereka miliki merupakan sedikit makanan terakhir yang dipunyai, mereka tidak akan menikmati tanpa membaginya (berdana), seandainya ada makhluk lain yang layak mendapatkannya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 2 Februari

Engkau dapat mengumpulkan kekayaan dan harta benda, tetapi hanya dua akumulasi yang dapat dinikmati setelah kematian yakni akumulasi kebajikan dan akumulasi kebijaksanaan. Jadi kumpulkan dua akumulasi sebanyak yang engkau dapat!

—PADMASAMBHAVA

### 3 Februari

Jauh lebih baik mati hari ini,  
Daripada panjang umur dengan hidup dalam kejahatan.  
Bagaimanapun panjangnya umur saya,  
Penderitaan kematian akan sama saja.

—SANTIDEVA

### 4 Februari

*Suatu hari, Milarepa pergi mencari sedekah makan dan diejek ketika sampai di suatu pertemuan para pengikut Dharma. Tetapi kemudian salah seorang mengenali beliau dan berkata : 'Untuk memberi inspirasi pada peserta pertemuan ini, bernyanyilah untuk kami.' Sebagai jawabannya, Milarepa melantunkan sebuah nyanyian.*

#### LAUTAN SAMBARA

Aduh, bukankah Samsara bagaikan lautan?  
Walaupun menyedot air sebanyak yang ia mau  
Lautan tetap saja sama seperti tanpa air itu.  
Bukankah *Triratna* bagaikan Gunung Semeru,  
Yang tak pernah dapat digoncang oleh siapa pun?

Adakah bandit Mongolia yang menyerang kediaman yogi?  
Kalau tidak, mengapa para yogi besar tinggal di kota?  
Bukankah orang menginginkan tumibal lahir dan *Bardo*  
(alam antara)?  
Kalau tidak, mengapa mereka amat melekat pada murid-  
muridnya?

Apakah pakaian wol di kehidupan mendatang akan lebih mahal?

Kalau tidak, mengapa di sini wanita banyak memakainya?

Apakah manusia khawatir Samsara akan kosong?

Kalau tidak, mengapa pemuka agama dan umat awam mendambakan anak?

Apakah kau simpan makanan-minuman untuk kehidupan mendatang?

Kalau tidak, mengapa pria dan wanita tidak berdana?

Adakah penderitaan di surga?

Kalau tidak, mengapa amat sedikit yang ingin pergi ke sana?

Adakah kegembiraan di Neraka bawah sana?

Kalau tidak, mengapa amat banyak yang bersiap-siap mengunjunginya?

Tidakkah kau tahu bahwa semua penderitaan

Dan alam-alam rendah adalah hasil dari tindakan tak-bajik?

Tentu kau tahu bahwa jika kini kau praktikkan kebajikan,

Bila kematian menjelang, akan kau miliki kedamaian pikiran serta tiada penyesalan.

—MILAREPA

## 5 Februari

Semoga aku menjadi pelayan bagi sesama;

Semoga aku menjadi pelindung bagi yang tidak memiliki perlindungan;

Semoga aku menjadi sebuah pelita bagi yang berada di dalam kegelapan;

Semoga aku menjadi penunjuk bagi yang tersesat;

Semoga aku menjadi sebuah rumah bagi yang ingin berteduh;  
 Semoga aku menjadi sepotong roti bagi yang lapar;  
 Semoga aku menjadi air yang menyegarkan bagi yang haus dahaga;  
 Semoga aku menjadi obat bagi yang sakit;  
 Semoga aku dapat menanggung penderitaan semua makhluk secara diam-diam;  
 Semoga aku dengan ikhlas dapat menukar kebahagiaanku dengan penderitaan semua makhluk.

— SANTIDEVA

## 6 Februari

Dilandasi tekad untuk semata-mata  
 Berjuang demi kebahagiaan semua makhluk  
 Yang lebih berharga daripada permata  
 Dengan penuh kasih mereka akan kurangkul

Ketika bersama dengan yang lain  
 Akan kupandang diriku yang paling hina  
 Dan jauh di lubuk hati  
 Kupandang mereka yang paling mulia

Kuperiksa pikiran setiap saat  
 Dan begitu muncul noda-noda negatif  
 Yang membuatku dan yang lain teperdaya  
 Kusingkirkan noda-noda batin ini dengan sekuat tenaga

—LANGRI THANGPA DORJE SENGE

## 7 Februari

*Ketika musim gugur akan tiba, Milarepa memutuskan untuk meninggalkan Dataran Tinggi Lowo, tempat beliau membabarkan Dharma di sepanjang musim panas, dan pergi ke Gunung Salju Di Se, Para murid mengadakan perjamuan perpisahan, mengelilingi beliau dan memberi persembahan serta penghormatan. Kemudian mereka berkata: "Berilah beberapa instruksi dan nasihat pada kami." Jetsun [Milarepa] lalu menekankan ketidak-kekalan semua makhluk, dan mengingatkan mereka untuk mempraktikkan Dharma dengan sepenuh hati. Lalu Milarepa menyanyi...*

### NYANYIAN ANNICA (KETIDAK-KEKALAN) DENGAN DELAPAN PERUMPAMAAN

Murid-murid setia yang berkumpul di sini, (bertanyalah pada diri) :

*"Sudahkah Dharma kupraktikkan dengan sepenuh hati? Sudahkah keyakinan yang terdalam muncul di hatiku? "*

Dia yang ingin mempraktikkan Dharma dan memperoleh keyakinan yang tak bisa luntur, harus mendengarkan penjelasan akan kebenaran-kebenaran Duniawi dan merenungkan maknanya dengan seksama. Dengarkanlah perumpamaan ini :

Lukisan dengan emas,  
Bunga-bunga biru kehijauan,  
Banjir di lembah atas,

Padi di lembah bawah,  
Kain sutra yang melimpah,  
Batu permata yang berharga,  
Bulan sabit,  
Dan anak tercinta—  
Inilah delapan perumpamaan.

Sebelum ini, tak seorang pun pernah menyanyikan  
Kata-kata sederhana seperti ini (perihal ini),  
Tak seorang pun dapat memahami artinya  
Jika dia tidak memperhatikan seluruh nyanyian

Lukisan emas memudar setelah selesai—  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
Ini membuktikan sifat semua hal yang hanya sementara.  
Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan  
mempraktikkan Dharma.

Bunga indah berwarna biru kehijauan  
Hancur bersama waktu karena embun beku—  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
Ini membuktikan sifat semua hal yang hanya sementara.  
Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan  
mempraktikkan Dharma.

Banjir yang deras menyapu sepanjang lembah di atas,  
Segera menjadi lemah dan jinak di dataran rendah di  
bawah—  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,

Ini menunjukkan sifat semua hal yang hanya sementara.  
Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan mempraktikkan Dharma.

Padi tumbuh di lembah bawah ;  
Segera sabit memanennya—  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
Ini menunjukkan sifat semua hal yang hanya sementara.  
Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan mempraktikkan Dharma.

Kain sutra yang indah  
Segera di potong dengan pisau—  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
Ini menunjukkan sifat semua hal yang hanya sementara.  
Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan mempraktikkan Dharma

Batu permata yang kau damba  
Segera akan menjadi milik orang lain.  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
Ini menunjukkan sifat semua hal yang hanya sementara.  
Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan mempraktikkan Dharma.

Sinar rembulan yang pucat segera akan memudar dan lenyap—  
Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
Ini menunjukkan sifat semua hal yang hanya sementara.

Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan mempraktikkan Dharma.

Seorang anak yang dicinta telah lahir;  
 Segera dia hilang dan pergi –  
 Ini menunjukkan sifat semua makhluk yang penuh ilusi,  
 Ini menunjukkan sifat semua hal yang hanya sementara.  
 Berpikirlah, *dengan demikian* engkau akan mempraktikkan Dharma.

Ini adalah delapan perumpamaan yang kunyanyikan.  
 Kuharap engkau mau mengingat dan mempraktikkannya.

Urusan-urusan dan bisnis selamanya akan menyeretmu,  
 Jadi taruhlah mereka dan praktikkanlah Dharma sekarang juga.  
 Jika kau berpikir besoklah waktu untuk berpraktik Dharma,  
 Tiba-tiba kau dapatkan kehidupan telah terlepas pergi.  
 Siapa yang bisa memberitahu kapan kematian menjelang?

Selalulah memikirkan hal ini, dan  
 Bhaktikanlah dirimu pada praktik Dharma

—MILAREPA

## 8 Februari

Pelaksanaan Dharma yang bagaimanakah yang membawa ke arah kebajikan? Tentang hal ini, seorang siswa utama akan berpedoman, “Ini adalah aku, yang mencintai kehidupan, tidak menginginkan kematian, mencintai

kegembiraan, dan menolak penderitaan. Jika seseorang ingin membunuhku, aku tidak menghendaki hal itu. Demikian pula, jika aku harus membunuh orang lain, mereka tidak menghendaki hal itu. Karena apa yang tidak kusukai pasti juga tidak disukai oleh orang lain, mungkinkah aku menyusahkan orang lain dengan melakukan hal itu?” Dengan berpedoman demikian, seseorang akan terbebas dari pembunuhan, mendorong orang lain untuk tidak melakukannya, dan memuji mereka yang tidak melakukannya.

Selanjutnya, seorang siswa utama akan berpedoman, “Jika seseorang mencuri milikku, aku tidak menghendaki hal itu. Demikian pula, jika aku mencuri milik orang lain, mereka tidak menghendaki hal itu. Karena apa yang tidak kusukai pasti juga tidak disukai oleh orang lain, mungkinkah aku menyusahkan orang lain dengan melakukan hal itu?” Dengan berpedoman demikian, seseorang akan terbebas dari pencurian, mendorong orang lain untuk tidak melakukannya, dan memuji mereka yang tidak melakukannya.

Selanjutnya, seorang siswa utama akan berpedoman, “Jika seseorang menyeleweng dengan pasangan hidupku, aku tidak menghendaki hal itu. Demikian pula, jika aku menyeleweng dengan pasangan hidup orang lain, mereka tidak menghendaki hal itu. Karena apa yang tidak kusukai pasti juga tidak disukai oleh orang lain, mungkinkah aku menyusahkan orang lain dengan melakukan hal itu?”

Dengan berpedoman demikian, seseorang akan terbebas dari keinginan yang salah, mendorong orang lain untuk tidak melakukannya, dan memuji mereka yang tidak melakukannya.

Selanjutnya, seorang siswa utama akan berpedoman, “Jika seseorang ingin menjatuhkan aku dengan kebohongan, aku tidak menghendaki hal itu. Demikian pula, jika aku menjatuhkan orang lain dengan kebohongan, mereka tidak menghendaki hal itu. Karena apa yang tidak kusukai pasti juga tidak disukai oleh orang lain, mungkinkah aku menyusahkan orang lain dengan melakukan hal itu?” Dengan berpedoman demikian, seseorang akan terbebas dari kebohongan, mendorong orang lain untuk tidak melakukannya, dan memuji mereka yang tidak melakukannya.

Lebih jauh lagi, seorang siswa utama akan berpedoman, “Jika seseorang ingin memisahkan aku dari sahabat-sahabatku dengan fitnah, ucapan kasar ataupun omong kosong tentang aku, aku tidak menghendaki hal itu. Demikian pula, jika aku melakukannya terhadap orang lain, mereka tidak menghendaki hal itu. Karena apa yang tidak kusukai pasti juga tidak disukai oleh orang lain, mungkinkah aku menyusahkan orang lain dengan melakukan hal itu?” Dengan berpedoman demikian, seseorang akan terbebas dari fitnah, ucapan kasar, dan omong kosong, mendorong orang lain untuk tidak melakukannya, dan memuji mereka yang tidak melakukannya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 9 Februari

Aku dihina oleh orang-orang ini, diikat oleh mereka, mereka telah merenggut milikku; rasa permusuhan terpendam seperti ini menimbulkan perselisihan, namun orang yang menanggalkan rasa permusuhan yang terpendam tidur dengan nyenyak.

—NAGARJUNA

## 10 Februari

*Ketika bepergian dengan murid-muridnya, Milarepa sampai di Din Ri Namar. Di situ beliau menanyakan tentang seorang pendukung yang terkenal. Setelah mengetahui bahwa dokter Yang Nge adalah seorang Buddhis yang penuh bhakti, beliau menuju ke rumahnya. Dokter itu berkata, 'Saya mendengar bahwa Jetsun Milarepa dapat menggunakan apa pun yang berada di dekatnya sebagai perumpamaan khotbah. Sekarang gunakanlah gelembung-gelembung air parit di hadapan kami ini sebagai perumpamaan, dan berkhotbahlah kepada kami.' Sebagai jawabannya, Jetsun milarepa melantunkan sebuah nyanyian –*

### GELEMBUNG-GELEMBUNG YANG BERSIFAT SEMENTARA

Aku memberi hormat Guruku yang agung–  
Semoga setiap orang di sini memikirkan Dharma!  
Seperti yang pernah beliau katakan, 'Bagaikan gelembung  
Kehidupan ini, hanya sementara dan berlalu–  
Di dalamnya tak ada kepastian yang dapat ditemukan."

Kehidupan orang awam bagaikan seorang pencuri  
Yang menyusup masuk ke rumah kosong.  
Tidakkah kau tahu kebodohan ini?

Masa muda itu bagaikan bunga musim panas—  
Tiba-tiba ia memudar.  
Usia tua itu bagaikan api yang menjalar  
Membakar ladang-ladang—  
Tiba-tiba ia sudah berada di kakimu.  
Sang Buddha pernah berkata, “Kelahiran dan kematian  
Bagaikan matahari terbit dan matahari terbenam—  
Begitu saja ia datang dan begitu saja ia pergi.”

Penyakit itu bagaikan burung kecil  
Yang terluka oleh ketapel.  
Tidakkah kau tahu, kesehatan dan kekuatan  
Pada saatnya akan meninggalkanmu?  
Kematian itu bagaikan lampu yang kering minyaknya,  
(setelah pijar terakhirnya).  
Percayalah, tak ada suatu pun  
Di dunia ini yang kekal.

Karma buruk itu bagaikan air terjun,  
Yang tak pernah kulihat mengalir keatas.  
Orang yang tak-bajik itu bagaikan pohon beracun—  
Jika kau bersandar padanya, kau akan terluka olehnya.  
Orang jahat itu bagaikan polong yang rusak karena dingin—  
Bagaikan lemak yang busuk, mereka menghancurkan siapa  
pun juga.

Mereka yang mempraktikkan Dharma itu bagaikan petani di ladang—

Dengan cermat dan semangat, mereka akan berhasil.

Guru itu bagaikan obat dan madu—

Dengan bergantung padanya, orang akan berhasil.

Disiplin itu bagaikan menara penjaga—

Dengan menjalankannya, orang mencapai Kesempurnaan.

Hukum karma itu bagaikan roda Samsara—

Siapa pun yang melanggarnya akan rugi besar.

Samsara itu bagaikan duri yang beracun di dalam daging,

Jika tidak dikeluarkan,

Racun akan bertambah dan menyebar.

Datangnya kematian itu bagaikan bayang-bayang

Sebatang pohon di saat matahari tenggelam—

Ia berlari cepat dan tak ada yang dapat menghentikannya.

Ketika saat itu tiba,

Apa lagi yang dapat membantu kecuali Dharma nan agung?

Namun, walaupun Dharma adalah sumber kemenangan.

Sangat langka orang yang berusaha mencapainya.

Banyak manusia yang terjatuh di dalam

Penderitaan-penderitaan Samsara;

Karena terlahir ke dalam kesialan ini,

Mereka berjuang dengan menjarah dan mencuri kekayaan.

Mereka yang berbicara tentang Dharma

Dengan gembira mendapat inspirasi,

Tetapi jika tugas diberikan kepadanya,

Dia akan hancur dan bingung.

Wahai murid-murid terkasih, jangan terlalu banyak bicara,  
Praktikkanlah saja Dharma nan Agung.

—MILAREPA

### **11 Februari**

Meskipun kita hidup dalam kekayaan dunia,  
Nyaman dengan harta yang dikumpulkan selama bertahun-tahun lamanya, namun harta itu akan dirampok dan diambil oleh pencuri, kita harus pergi telanjang dengan tangan kosong.

Mungkin kita akan berkata bahwa dengan kekayaan kita, kita dapat hidup mengumpulkan kebaikan, dan menghilangkan kejahatan.

Tapi bila kita kejam demi keuntungan, maka kejahatanlah yang kita kumpulkan, kebajikan kita buang!

—SANTIDEVA

### **12 Februari**

Kini karena aku telah memiliki hal yang sangat sukar untuk diperoleh yaitu kelahiran sebagai manusia dan tubuh manusia yang sangat berharga, ibarat perahu agung.

Aku harus menyeberangkan diriku dan yang lain melintasi samudera samsara (alam-alam penderitaan).

Karena itu, sepanjang siang dan malam tanpa kemalasan Mendengarkan, berintrospeksi dan bermeditasi, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 13 Februari

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang perlu dihindari**.

1. Hindari setiap guru Dharma yang segenap tindakannya dicemari oleh delapan *dharma* duniawi.
2. Hindari pengikut dan saudara-saudara seDharma yang membahayakan pikiran dan praktik Dharma Anda.
3. Hindari tempat-tempat dan pertapaan yang menimbulkan kekacauan pikiran serta mendatangkan bahaya.
4. Hindari pemenuhan kebutuhan hidup yang diperoleh dari pencurian, perampokan, dan penipuan.
5. Hindari tindakan dan kegiatan yang membahayakan pikiran serta praktik Dharma Anda.
6. Hindari makanan dan perilaku yang membahayakan diri Anda.
7. Hindari kemelekatan yang membelenggu Anda dalam hawa nafsu keinginan, angan-angan, dan keserakahan.
8. Hindari perbuatan ceroboh yang berpotensi menyebabkan orang lain kehilangan keyakinan.
9. Hindari kebiasaan berjalan-jalan tak tentu arah atau duduk-duduk yang tak mendatangkan manfaat apapun.
10. Hindari kebiasaan menyembunyikan kesalahan Anda sendiri dan menyebarkan kesalahan orang lain.

Demikianlah **sepuluh hal yang perlu dihindari**.

—GAMPOPA

### 14 Februari

Kalau orang memfitnah kita, kita marah,

Kita marah karena mereka sedang membuat karma buruk yang membahayakan diri mereka sendiri,  
Mengapa kita tidak marah  
Ketika fitnah tersebut ditujukan pada orang lain?

—SANTIDEVA

## 15 Februari

Ada empat macam kebahagiaan yang dapat dimiliki oleh seorang perumah tangga yang menikmati kegembiraan setiap saat dan bila ada kesempatan. Apakah keempat hal itu? Keempat hal itu adalah kebahagiaan karena memiliki, kebahagiaan karena kekayaan, kebahagiaan karena tidak berhutang, dan kebahagiaan karena tidak berbuat salah.

Dan apakah yang dimaksud dengan kebahagiaan karena memiliki? Tentang hal ini, seorang perumah tangga memiliki kekayaan yang diperoleh dengan kerja keras, dengan kekuatan tangan dan cucuran keringat, serta secara halal. Bila ia berpikir tentang hal ini, ia akan merasa puas dan bahagia.

Dan apakah yang dimaksud dengan kebahagiaan karena kekayaan? Tentang hal ini, seorang perumah tangga memiliki kekayaan yang didapatkannya secara halal, dan dengan kekayaannya itu, ia banyak melakukan kebajikan. Bila ia berpikir tentang hal ini, ia akan merasa puas dan bahagia.

Dan apakah yang dimaksud dengan kebahagiaan karena

tidak berhutang? Tentang hal ini, seorang perumah tangga tidak mempunyai hutang, baik besar maupun kecil kepada siapa pun. Bila ia berpikir tentang hal ini, ia akan merasa puas dan bahagia.

Dan apakah yang dimaksud dengan kebahagiaan karena tidak berbuat salah? Tentang hal ini, seorang siswa utama akan diberkahi karena perbuatan besar yang dilakukannya dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Bila ia berpikir tentang hal ini, ia akan merasa puas dan bahagia.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 16 Februari

Three things cannot be long hidden;  
the Sun, the Moon and the Truth.

Tiga hal yang tidak boleh disembunyikan terlalu lama;  
Matahari, Bulan dan Kebenaran.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 17 Februari

Bahkan mereka yang memfitnah dan menghina  
Ajaran, gambar, dan stupa suci

Tidak cocok untuk menjadi objek kemarahan kita;  
Buddha sendiri tidaklah tersentuh oleh perbuatan mereka.

—SANTIDEVA

### 18 Februari

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang hendaknya senantiasa dipegang teguh dan jangan ditinggalkan atau diabaikan barang sekejap pun:**

1. Karena belas kasih adalah akar atau sumber manfaat bagi makhluk lain, janganlah abaikan hal ini.
2. Karena penampilan adalah sinar yang terpancar dari pikiran, janganlah abaikan hal ini.
3. Karena buah-buah pikiran adalah permainan *dharmata*, janganlah abaikan hal ini.
4. Karena *klesha* adalah pengungkapan kebijaksanaan, janganlah abaikan hal ini.
5. Karena segala bentuk keinginan adalah [laksana] air dan pupuk bagi praktik beserta realisasi spiritual, janganlah abaikan hal ini.
6. Karena penyakit dan penderitaan adalah guru, janganlah abaikan hal ini.
7. Karena musuh dan halangan adalah seruan *dharmata*, janganlah abaikan hal ini. Bila semuanya itu menghilang secara spontan, demikianlah yang disebut *siddhi*. Jangan tolak hal itu.
8. Karena metode-metode latihan spiritual adalah landasan bagi jalan menuju kebijaksanaan, janganlah abaikan hal ini.
9. Jangan abaikan praktik Dharma secara fisik yang dapat Anda jalani.
10. Jangan abaikan dambaan untuk menaburkan kebajikan bagi makhluk lain, kendati Anda hanya memiliki sedikit kesanggupan saja.

Demikianlah **sepuluh hal yang hendaknya senantiasa dipegang teguh dan jangan ditinggalkan atau diabaikan barang sekejap pun.**

—GAMPOPA

## 19 Februari

Bila berhadapan dengan orang jahat  
Yang menderita dan dikuasai kejahatan  
Kuanggap mereka kekasih yang sulit didapat  
Seperti permata yang sukar ditemukan

Bila orang lain karena iri hati  
Berlaku jahat, kasar, dan menyakiti,  
Kuterima perlakuannya untukku  
Dan kemenangan akan kuberikan kepadanya

Bila seseorang yang telah kuberikan bantuan  
Dan aku menaruh harapan tinggi kepadanya  
Ternyata membalasku dengan kejahatan  
Akan kupandang ia sebagai sahabat spiritual yang terbaik.

Singkat kata, akan kupersembahkan manfaat dan berkah  
Untuk semua ibunda  
Dan akan kupikul diam-diam  
Segala beban dan penderitaan mereka

Selanjutnya, takkan aku nodai semua itu  
Dengan delapan pandangan duniawi yakni untung dan  
rugi, suka dan duka, pujian dan hinaan, terkenal dan tidak  
terkenal  
Akan kupandang segala fenomena sebagai mimpi  
Dan kulepas segala ikatan, semua belunggu.

—LANGRI THANGPA DORJE SENGE

## 20 Februari

*“Sungguh amat bermanfaat bagi pikiran saya,” kata dokter itu. “Tetapi terangkanlah lagi mengenai kebenaran Karma dan penderitaan kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian, agar keyakinan saya pada Buddhadharma lebih mendalam.” Sebagai jawabannya, Jetsun Milarepa menyanyi :*

Dengarkanlah kata-kata ini,  
Wahai sahabat-sahabat terkasih yang berkumpul di sini.

Ketika kau masih muda dan kuat  
Tak pernah kau pikirkan datangnya usia tua,  
Tetapi ia mendekati dengan perlahan dan pasti  
Bagaikan benih yang tumbuh di bawah tanah.

Ketika kau kuat dan sehat  
Tak pernah kau pikirkan datangnya penyakit,  
Tetapi ia turun tiba-tiba dengan kekuatan penuh  
Bagaikan serangan halilintar.

Ketika terlibat dengan hal-hal duniawi  
Tak pernah kau pikirkan datangnya kematian.  
Cepat ia datang bagaikan geledek  
Menghancurkan kepalamu.  
Penyakit, usia tua, dan kematian,  
Selalu saling bertemu  
Seperti halnya tangan dan mulut.

Menunggu mangsa di tempat persembunyiannya,  
Raja Kematian Yama siap menerkam korban,  
Ketika malapetaka menyeranginya.

Burung gereja terbang dalam satu kelompok.  
Seperti itu pula, kehidupan, kematian, dan Bardo  
Saling mengikuti, tak pernah terpisah darimu ketiga  
'pengunjung' ini.  
Bila kaupikirkan hal itu, tidakkah engkau takut  
Akan tindakan-tindakanmu yang tak-bajik?

Bagaikan anak panah menunggu di tempat tersembunyi,  
Tumibal-lahir di Neraka sebagai Hantu Kelaparan, atau  
Binatang  
Adalah (tujuan) yang menunggu untuk menerkammu.  
Begitu engkau masuk ke dalam jerat mereka,  
Sulit bagimu untuk menemukan jalan keluarnya.

Tidakkah engkau takut akan kesengsaraan  
Yang kau alami di masa lalu?  
Kau pasti akan merasakan kesakitan yang menusuk  
Jika kesialan menyerangmu.  
Kesengsaraan kehidupan muncul satu persatu  
Bagaikan gelombang samudera yang tak kenal henti—  
Belum lagi satu gelombang lewat,  
Yang lain telah menggantikan tempatnya.  
Sampai engkau terbebaskan, rasa sakit  
Serta rasa senang datang dan pergi semauanya  
Bagaikan orang lewat yang bertemu di jalan.

Kesenangan-kesenangan memiliki bahaya,  
 Bagaikan mandi di sinar mentari ;  
 Hanya sementara juga, seperti badai salju  
 Yang datang tanpa peringatan.  
 Mengingat hal-hal ini,  
 Mengapa engkau tidak mempraktikkan Dharma?

—MILAREPA

## 21 Februari

Gairah karena perasaan duniawi terhadap sahabat  
 bergejolak seperti ombak. Kebencian terhadap musuh,  
 membakar menyala-nyala seperti api.  
 Kegelapan batin dan pikiran akibat ketidak-tahuan  
 membuat orang lupa, hal apa yang harus dilaksanakannya  
 dan hal apa yang harus dihindarinya.  
 Menjauhkan suasana lingkungan seperti itu, merupakan  
 praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 22 Februari

Seseorang yang bijaksana dan taat, selalu ramah dan  
 pandai, rendah hati dan tidak sombong, orang yang  
 demikian akan selalu dihormati.

Bangun pagi-pagi dan menjauhi kemalasan,  
 tetap terkendali dalam perselisihan, tak tercela tingkah  
 lakunya dan pandai membawa diri, orang yang demikian

akan selalu dihormati.

Suka bersahabat dan setia kawan, mau menerima orang lain dan berbagi dengan mereka, seorang pembimbing, penasihat, dan sahabat sejati, orang yang demikian akan selalu dihormati.

Murah hati dan ramah tamah dalam ucapan, melakukan kebajikan bagi orang lain, dan tidak membeda-bedakan mereka, orang yang demikian akan selalu dihormati.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### **23 Februari**

Karena saya melakukan kejahatan di masa lalu,  
Saya kini menderita akibat perbuatan orang lain?  
Semua terjadi sebagai buah karma;  
Mengapa sekarang saya harus marah?

—SANTIDEVA

### **24 Februari**

Tinggalkan tempat-tempat yang merugikan,  
kemalangan pun akan menghilang dengan sendirinya.  
Tak terganggu, kegiatan bermanfaat pun akan meningkat  
dengan sendirinya.  
Melalui kesadaran nan jernih, keyakinan akan Dharma pun  
lahir dengan sendirinya.  
Berdiam dalam penyunyian, merupakan praktik seorang  
Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

**25 Februari**

Sehingga di setiap waktu dan tempat  
Saya tidak akan menyimpang dari jalan kebajikan.

Seperti bisa ular yang mengalir ke seluruh tubuh,  
Terbawa dalam aliran darah,  
Pikiran jahat, bila diberi kesempatan,  
Akan menyebar dan mencemari batin.

Seperti orang yang lompat ketakutan  
Karena menemukan ular di pangkuannya,  
Kalau tidur dan kemalasan melanda saya,  
Langsung akan saya usir mereka.

—SANTIDEVA

**26 Februari**

Sang Penakluk menyatakan bahwa yang menyenangkan,  
yang benar, dan yang salah adalah tiga jenis ucapan yang  
di miliki orang –kata-kata seperti itu dapat diumpamakan  
dengan madu, bunga, dan kotoran. Tinggalkan yang  
terakhir ini.

—NAGARJUNA

**27 Februari**

Manakala aku ingin bertindak atau berbicara,  
Pertama-tama aku akan memeriksa pikiranku,  
Dan bertindak tegas dengan cara yang bijak.  
Manakala pikiranku terikat atau marah  
Aku tak akan bereaksi, juga tak akan berbicara;

Aku akan tetap bungkam dan tak bergerak seperti batang pohon.

—SANTIDEVA

## 28 Februari

Ketika pujian bertumpuk untuk kebajikanmu,  
Anda ingin agar orang lain juga bersukacita.  
Namun ketika hal ini terjadi pada orang lain,  
Kegembiraanmu datang begitu lamban dan terbersit rasa  
tak rela.

—SANTIDEVA

## 29 Februari

Kita akan berpisah dengan sanak famili dan sahabat yang  
telah lama kita kenal.  
Harta yang kita kumpulkan dengan susah payah, akan kita  
tinggalkan saat kita meninggal.  
Kesadaran ibarat tamu yang akan meninggalkan tubuh  
jasmani, seperti seorang tamu yang akan meninggalkan  
wisma tamu untuk melanjutkan perjalanannya.  
Membuang konsep hidup duniawi, merupakan praktik  
seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

# Maret

## 1 Maret

Ada sepuluh perbuatan yang membuahkan sepuluh hal yang diinginkan, disukai, mempesona, dan sukar didapat di dunia ini. Apakah sepuluh perbuatan itu? Bekerja keras membuahkan kekayaan. Perhiasan dan dandanan membuahkan keindahan. Melakukan segala sesuatu dengan teratur membuahkan kesehatan. Bersahabat dengan para bijaksana membuahkan kebajikan. Mengendalikan nafsu (duniawi) membuahkan kehidupan suci. Tidak berselisih membuahkan persahabatan. Sering mengulang pelajaran membuahkan pengetahuan yang mendalam. Sering mendengarkan (ajaran) dan menanyakan (yang tidak dimengerti) membuahkan kebijaksanaan. Banyak belajar dan ujian membuahkan kemampuan mengajar. Dan hidup sesuai dengan Dharma membuahkan kelahiran kembali di alam yang membahagiakan.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 2 Maret

Ada empat kelompok orang yang terlihat (bergerak) dari: terang ke sangat terang, gelap ke sangat gelap, terang

ke sangat gelap, dan gelap ke sangat terang; jadilah yang pertama di antara semuanya.

—NAGARJUNA

### 3 Maret

Kalau anda sungguh ingin tercerahkan,  
Dihormati di tiga dunia,  
Ketika tanda-tanda keberuntungan kecil didapati orang lain  
Mengapa, O mengapa, anda tampak tersiksa?

—SANTIDEVA

### 4 Maret

Engkau boleh memiliki kekuasaan dan kekuatan dari penguasa dunia, namun jika engkau belum mencapai penguasaan atas pikiran dirimu sendiri, ketika waktu kematian tiba engkau masih belum mencapai kekuatan dari pembebasan. Jadi capailah penguasaan atas pikiranmu sendiri!

—PADMASAMBHAVA

### 5 Maret

Segala kegembiraan yang ada di dalam dunia ini datang dari tindakan mementingkan orang lain,  
Dan segala penderitaan datang dari tindakan mementingkan diri sendiri.

—SANTIDEVA

### 6 Maret

*Sekembalinya dari India, Rechungpa memiliki penyakit*

*congkak. Dengan berbagai cara, Milarepa mencoba menyembuhkannya. Suatu ketika karena membutuhkan makanan, para murid pergi meminta sedekah makan. Tetapi seorang wanita tua memperlakukan mereka dengan kasar dan menyatakan bahwa dia tidak memiliki makanan. Keesokan harinya, mereka dapatkan bahwa wanita itu telah mati. Milarepa berkata : “Rechungpa, seperti wanita ini, setiap makhluk yang memiliki kesadaran pasti mati. Namun jarang sekali yang memikirkan fakta ini. Akibatnya, mereka kehilangan banyak kesempatan untuk mempraktikkan Dharma. Engkau dan aku harus mengingat kejadian ini dan mengambil hikmah darinya.” Lalu Milarepa menyanyi ---*

#### LAGU TENTANG KETIDAK-KEKALAN DAN KEBODOHAN BATIN

Ketika ketidak-kekalan kehidupan menancap di hati,  
Pikiran dan perbuatan orang itu pastilah sesuai Dharma.  
Jika kematian berulang-ulang dan senantiasa dia  
renungkan,  
Dengan mudah dia dapat menaklukkan setan kemalasan.  
Tak ada yang tahu kapan kematian akan menjemputnya—  
Sama seperti wanita ini tadi malam!

Rechungpa, jangan keras kepala, dan dengarkan Gurumu!  
Lihatlah, semua perwujudan di dunia luar  
Bersifat tidak kekal bagaikan impian tadi malam!  
Orang benar-benar terhanyut dalam kesedihan  
Ketika memikirkan impian yang berlalu ini.

Rechungpa, apakah kau sudah sepenuhnya terjaga  
Dari teka-teki besar ini?  
O, makin kupikirkan hal ini,  
Makin besar semangatku menuju Buddha dan Dharma.

Tubuh manusia yang merindukan kesenangan ini  
Adalah kreditor yang tak kenal terima kasih  
Kebaikan apa pun yang kau lakukan terhadapnya,  
Tubuh selalu menanam benih-benih kesakitan.  
Tubuh manusia ini adalah sekantong kotoran menjijikkan;  
Janganlah pernah merasa congkak, Rechungpa,  
Dengarkanlah nyanyianku!

Ketika kulihat lagi tubuhku,  
Tampak bagaikan kota bayangan;  
Walaupun mungkin dapat kupertahankan beberapa saat,  
Ia pasti akan punah.  
Bila kupikirkan hal ini,  
Hatiku dipenuhi kesedihan!  
Rechungpa, tak maukah kau memutus Samsara?  
O, makin kupikirkan hal ini,  
Makin besar semangatku menuju Buddha dan Dharma!

Orang jahat tidak pernah dapat mencapai kebahagiaan.  
Pikiran yang tak keruanlah penyebab semua penyesalan,  
Watak yang buruk adalah penyebab segala kesengsaraan,  
Janganlah pernah menjadi tamak, oh Rechungpa,  
Dengarkanlah nyanyianku!

Ketika kulihat lagi pikiranku yang melekat,  
Ia tampak seperti burung gereja berumur pendek di hutan—  
Tak berumah, dan tak punya tempat untuk tidur.  
Bila kupikirkan hal ini, hatiku dipenuhi kesedihan!  
Rechungpa, akankah kau biarkan dirimu bermanja-manja  
dalam kemauan jahat? O, makin kupikirkan hal ini,  
Makin besar semangatku menuju Buddha dan Dharma!

Kehidupan manusia sama rapuhnya  
Seperti sehelai rambut ekor kuda yang tipis  
Yang menggantung hampir putus;  
Suatu saat ia pasti jatuh

Seperti wanita tua ini tadi malam!  
Janganlah melekat ke kehidupan ini, Rechungpa,  
Dengarkanlah nyanyianku!

Ketika kuamati napasku di dalam  
Kulihat betapa sekejapnya ia, bagaikan kabut;  
Setiap saat ia bisa saja lenyap menjadi kosong.  
Bila kupikirkan hal ini, hatiku dipenuhi kesedihan.  
Rechungpa, tidak inginkah kau menaklukkan  
Ketiadaan-jaminan itu sekarang?  
O, makin kupikirkan hal ini,  
Makin besar semangatku menuju Buddha dan Dharma!

Dekat kerabat jahat hanya menyebabkan kebencian.  
Kasus wanita tua ini adalah pelajaran yang amat berharga.  
Rechungpa, hentikan impian khayalmu,

Dengarkanlah nyanyianku!

Ketika kulihat para sahabat dan pasangan hidup  
Mereka tampak bagaikan orang yang lewat di bazar;  
Perjumpaan dengan mereka hanyalah sementara,  
Namun perpisahan adalah selamanya!  
Bila kupikirkan hal ini, hatiku dipenuhi kesedihan.  
Rechungpa, tidak inginkah engkau menyisihkan  
Semua hubungan duniawi?  
Makin kupikirkan hal ini,  
Makin sering aku memikirkan Buddha dan Dharma.

Orang kaya jarang menikmati  
Kekayaan yang telah diperolehnya;  
Inilah olok-olok Karma dan Samsara,

Uang dan batu permata yang diperoleh lewat kekikiran dan  
kerja keras  
Hanyalah seperti wadah makanan wanita tua ini.  
Janganlah tamak, Rechungpa.  
Dengarkanlah nyanyianku!

Ketika aku melihat keberuntungan orang kaya,  
Keberuntungan itu tampak bagaikan madu bagi lebah—  
Kerja keras, melayani kesenangan orang lain semata,  
Merupakan buah dari keringat mereka.  
Bila kupikirkan hal ini, hatiku dipenuhi kesedihan.  
Rechungpa, tidak inginkah kau membuka  
Harta karun di dalam pikiranmu?

O, makin kupikirkan hal ini

Makin besar semangatku menuju Buddha dan Ajaran-nya.

—MILAREPA

## 7 Maret

Pencapaian tidak pernah aku dapatkan

Walau hanya sebagian saja dari kualitas luar biasa tersebut

Sungguh aneh membuang waktu untuk mengejar hal yang sepele

Hidup yang memberikan kesempatan padaku!

Bakti pada Buddha, tak pernah aku lakukan;

Tidak ada pekerjaan yang aku penuhi untuk Dharma;

Pengharapan si miskin, ya ampun, tidak pernah aku penuhi.

Mereka yang dicekam ketakutan, tak pernah aku tenangkan,

Mereka yang kelelahan, tak pernah aku biarkan istirahat.

Penderitaan melahirkan dan ketidak-nyamanan ketika aku berada dalam rahim ibu

Itulah satu-satunya hal yang pernah kulaksanakan!

—SANTIDEVA

## 8 Maret

Ada lima kerugian dari memiliki harta kekayaan. Apakah

kelima hal itu? Kelima hal itu adalah: harta kekayaan

terancam bahaya kebakaran, banjir, (disita oleh)

pemerintah, perampokan, dan ahli waris yang suka

menghamburkan harta.

Sebaliknya, ada lima keuntungan dari memiliki harta kekayaan. Apakah kelima hal itu? Kelima hal itu adalah: dengan adanya harta kekayaan, orang dapat membuat dirinya senang, orang tuanya senang, isteri, anak-anak, pelayan-pelayan dan pegawai-pegawainya senang, serta teman-teman dan sahabat-sahabatnya senang. Dan kepada para pertapa dan brahmana, orang tersebut dapat melakukan persembahan dengan tujuan mulia, untuk kebahagiaan di masa yang akan datang, serta agar terlahir di alam surga.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 9 Maret

Aku hadir di depan siapa saja yang memiliki keyakinan pada diriku, sama seperti bulan memancarkan refleksinya, tanpa daya upaya, dalam setiap bejana yang diisi dengan air.

—PADMASAMBHAVA

## 10 Maret

Bila engkau berteman dengan seseorang dan tiga racun batinmu (ketamakan, kebencian, dan ketidaktahuan) meningkat, sedangkan kegiatan mendengarkan, berintrospeksi dan bermeditasi mengalami kemerosotan, Berarti orang yang kau kira temanmu itu sesungguhnya merupakan orang yang menghancurkan semangat cinta kasih dan belas kasih. Meninggalkan teman yang buruk seperti ini, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 11 Maret

Kalau orang lain mendapatkan hadiah,  
Kalau hadiah itu tetap berada dalam orang yang  
memberikannya,  
Dalam kedua hal itu, hadiah tersebut tidak mungkin  
menjadi milikmu –  
Sehingga, diberikan atau tidak, mengapa lalu harus menjadi  
urusanmu?

—SANTIDEVA

### 12 Maret

Bila engkau bersama dengan seseorang dan perbuatan  
burukmu berakhir, kebajikan, dan kebaikan akan meningkat  
seperti bulan yang membesar, seorang sahabat spiritual  
sejati seperti ini.  
Hargai dia melebihi dirimu sendiri, merupakan praktik  
seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 13 Maret

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang perlu diketahui**:

1. Karena penampilan lahiriah tak mencerminkan realita  
sebenarnya, kenalilah hal itu sebagai tidak nyata.
2. Karena pikiran batiniah sendiri adalah tanpa inti,  
kenalilah hal itu sebagai kosong (*shunya*).
3. Karena buah-buah pikiran yang timbul dalam benak  
seseorang bersyarat atau berkondisi sifatnya, kenalilah  
hal itu sebagai sesuatu yang sementara saja sifatnya.

4. Karena tubuh dan pikiran terbentuk dari paduan berbagai unsur, kenalilah hal itu sebagai tidak kekal.
5. Karena kebahagiaan dan penderitaan yang dialami para makhluk bermuasal dari *karma*, ketahuilah bahwa semua perbuatan pasti menuai akibatnya.
6. Karena penderitaan adalah penyebab bagi tekad meninggalkan *samsara*, anggaplah ia sebagai guru Anda.
7. Karena kesenangan dan kenikmatan adalah akar *samsara*, kenalilah keterikatan dan kemelekatan sebagai Mara.
8. Karena kebingungan atau pandangan salah adalah keadaan yang tidak menguntungkan bagi upaya mengumpulkan timbunan kebajikan, kenalilah hal itu sebagai hambatan.
9. Karena hambatan adalah seruan atau peringatan menuju kebajikan, anggaplah musuh dan segenap hambatan sebagai guru Anda.
10. Karena berdasarkan kebenaran terunggul atau absolut (*paramartha satya*), segala sesuatu tidak memiliki inti, kenalilah segala sesuatu sebagai sama.

Inilah **sepuluh hal yang perlu diketahui**.

—GAMPOPA

## 14 Maret

Pujian dan kemasyhuran hanyalah omong kosong  
Tidak dapat meningkatkan kebajikan ataupun hidup  
seseorang,  
Tidak melimpahkan kesehatan atau kekuatan

Tidak ada yang bermanfaat untuk tubuh.

—SANTIDEVA

### 15 Maret

Dengan empat buah cara, seseorang yang pandai dan bijaksana berusaha agar tidak runtuh (moralnya), selalu sadar, tidak disalahkan, dan tidak tercela. Apakah keempat buah cara itu? Keempat buah cara itu adalah melaksanakan Perbuatan Benar, Ucapan Benar, dan Pikiran Benar, serta bersyukur atas keadaannya sekarang.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 16 Maret

*Ketika Milarepa sedang duduk bermeditasi, lewatlah seekor rusa yang ketakutan karena dikejar binatang pemburu yang kelaparan. Dengan kekuatan cinta kasih dan kasih sayang (Metta-Karuna), Milarepa membuat dua binatang itu berbaring di kedua sisinya dan kemudian berkhotbah kepada mereka. Kemudian datanglah seorang pemburu yang sombong dan kejam, bernama Chirawa Gwunbo Dorje. Melihat Jetsun Milarepa, pemburu itu marah besar dan membidikkan anak panah pada beliau, tetapi tidak mengenainya. Milarepa menyanyi untuknya, dan hati pemburu itu mulai terbuka pada Dharma. Ketika melihat bahwa Milarepa menjalani kehidupan yang keras, maka keyakinan yang besar pun muncul di dalam diri pemburu itu. Pada saat itu, dia bermaksud mempraktikkan Dharma setelah berbicara dengan keluarganya. Namun Jetsun memperingatkan bahwa pikirannya yang bajik saat*

*ini bisa berubah, dan beliau bernyanyi :*

Dengarlah, dengarlah, wahai pemburu,  
Walaupun geledek menghantam, itu hanyalah suara  
kosong; Walaupun pelangi berwarna-warni,  
Ia akan segera berlalu.

Kesenangan di dunia bagaikan penglihatan dalam mimpi;  
Walaupun orang menikmatinya, itu adalah sumber ketidak-  
bajikan. Walaupun semua yang kita lihat mungkin tampak  
kekal, Ia akan segera hancur berkeping-keping dan lenyap.

Kemarin mungkin orang memiliki cukup atau berlebihan,  
Hari ini semuanya hilang,tak ada yang tersisa;  
Tahun lalu dia hidup, tahun ini dia mati.  
Makanan enak berubah menjadi racun,  
Dan pasangan yang dicinta berubah menjadi musuh.

Kata-kata kasar dan keluhan harus dibalas  
Dengan niat baik dan rasa berterima kasih.  
Kelakuanmu tak-bajik hanya akan menyakiti dirimu sendiri.  
Di antara seratus kepala, kepalamu yang paling kau hargai  
Dari sepuluh jari, jika satu terpotong, kaulah yang  
merasakan sakitnya. Dari semua hal yang kau hargai,  
dirimulah yang kau hargai paling tinggi.  
Telah tiba waktunya kau bantu dirimu sendiri.  
Hidup berlalu dengan cepat. Segera kematian  
Akan mengetuk pintumu.  
Maka, adalah bodoh jika orang ingin menunda baktinya.

Apalagi yang bisa dilakukan kerabat yang mencintai kita  
 Kecuali melempar kita ke dalam Samsara?  
 Meraih kebahagiaan untuk masa mendatang  
 Lebih penting daripada mencarinya sekarang.  
 Telah tiba waktunya bagimu untuk mencari seorang Guru,  
 Telah tiba waktunya kau praktikkan Dharma.

—MILAREPA

### 17 Maret

Karena mereka yang penuh kemarahan,  
 Saya membangkitkan kesabaran dalam diri.  
 Merekalah penyebab timbulnya kesabaran,  
 Patut untuk dihormati, seperti halnya Dharma.

—SANTIDEVA

### 18 Maret

Ada **sepuluh hal yang perlu dijalankan atau dipraktikkan**:

1. Setelah memasuki pintu Dharma, jangan pedulikan tanggapan-tanggapan orang lain atau mengurus masalah mereka; berpraktiklah sesuai dengan Dharma.
2. Setelah meninggalkan tempat kelahiranmu sendiri, janganlah tinggal di tempat yang banyak didiami orang; berpraktiklah tanpa kemelekatan.
3. Bertumpulah pada seorang guru suci, tinggalkan sikap sombong; berpraktiklah sesuai dengan petunjuknya.
4. Setelah melatih pikiran Anda melalui mendengar dan merenungkan [Dharma], janganlah hanya mengajarkannya [pada orang lain]; praktikkanlah apa yang telah Anda pelajari.

5. Ketika realisasi telah bangkit dalam diri Anda, janganlah berpuas diri dengan hal itu; berpraktiklah tanpa goyah sedikitpun.
6. Ketika praktik [Dharma] telah bangkit dalam diri Anda, jangan hanyut dalam godaan-godaan lingkungan sekitar; teruslah berpraktik.
7. Setelah berjanji dan berikrar pada diri Anda sendiri, janganlah ceroboh dengan “Tubuh, Ucapan dan Pikiran” Anda; praktikanlah ketiga latihan.
8. Setelah mengembangkan pikiran akan kesadaran nan unggul, janganlah mengejar kepentingan diri sendiri; lakukan segala bentuk praktik [Dharma] demi kebahagiaan makhluk lain.
9. Setelah memasuki gerbang mantra [Tantrayana], jangan tinggalkan Tubuh, Ucapan dan Pikiran Anda dalam keduniawiaan; berlatihlah dengan menganggap ketiganya sebagai tiga *mandala*.
10. Ketika masih muda janganlah berkeliaran ke sana kemari tanpa tujuan; praktikanlah penyunyian diri di hadapan seorang guru suci.

Demikianlah, **sepuluh hal yang perlu dijalankan atau dipraktikkan.**

—GAMPOPA

## 19 Maret

Para dewa duniawi pun masih terperangkap dalam Samsara (lingkaran kehidupan yang penuh penderitaan) yang mirip penjara bagi semua makhluk, jadi mereka juga tak dapat melindungi siapa pun.

Karena itu, berlindunglah pada Tri Ratna: Buddha, Dharma, dan Sangha, yang tak akan pernah menipu. Berlindung pada Tri Ratna Yang Mulia dan Tertinggi, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 20 Maret

Kalau Anda terkepung oleh kotoran batin,  
Perangi mereka dengan seribu cara.  
Jangan menyerah pada tuan para klesa (kotoran batin);  
Jadilah seperti singa di tengah kerumunan serigala.

Seberapa berat apapun risikonya,  
Secara refleks orang akan melindungi matanya.  
Demikian juga aku, betapa pun sulitnya,  
Tidak boleh jatuh di bawah kekuatan kotoran batin.

Meskipun aku mungkin terbakar sampai mati,  
Meskipun aku mungkin terbunuh, kepalaku terpenggal,  
Aku tidak akan pernah bersujud dan menunduk,  
Di hadapan musuhku, yaitu emosi yang tercemar.

—SANTIDEVA

## 21 Maret

“Sangat sukar ditanggung, derita di alam-alam rendah (alam neraka, alam hantu kelaparan, dan alam binatang) hasil berbagai karma buruk,” demikian sabda sang Buddha. Karena itu, jika harus berkorban nyawa Jangan pernah melakukan perbuatan jahat, merupakan

praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 22 Maret

Seseorang yang memiliki keyakinan (pada Dharma) dapat dikenali dengan tiga hal. Apakah ketiga hal itu? Ia berhasrat untuk menemui para bijaksana; ia berhasrat untuk mendengarkan Dharma; dan dengan hati yang bebas dari kekikiran, ia hidup dengan murah hati, bekerja tanpa cela, suka berdana, suka menolong, dan berbagi dengan orang lain.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 23 Maret

Para Buddha berbahagia dengan kebahagiaan semua makhluk. Kesedihan mereka adalah bila melihat orang meratap karena menderita. Maka menggembirakan semua makhluk, artinya menyenangkan para Buddha. Menyakiti hati mereka, artinya menyakiti hati para Buddha.

—SANTIDEVA

## 24 Maret

Kebahagiaan di lingkaran kehidupan seperti setetes embun di ujung sehelai daun, Karena dapat musnah dalam sekejap. Keadaan kebebasan yang tertinggi adalah tingkat kebuddhaan yang tak pernah berubah. Berjuang untuk mencapai tingkat tersebut, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 25 Maret

*Milarepa: “Jika orang benar-benar bertekad untuk membebaskan diri dari penderitaan Samsara, seperti misalnya kelahiran, usia tua, penyakit, kematian, dan lain-lain, dia akan memiliki kedamaian pikiran setiap saat dan tidak akan perlu mengerahkan usaha apa pun. Kalau tidak, dia harus ingat bahwa penderitaan di dalam kehidupan yang akan datang bisa berlangsung jauh lebih lama dan bertahan jauh lebih lama dibandingkan penderitaan di dalam kehidupan ini. Bebannya pun bisa jauh lebih berat. Karena itu, penting sekali mengambil langkah untuk bersiap-siap menghadapi kehidupan-kehidupan yang akan datang.” Demikian dikatakan beliau kepada beberapa orang muda dari negara asalnya, yang bertanya bagaimana mereka dapat melepaskan diri dari urusan-urusan duniawi. Kemudian Milarepa berkata: “Dengarkanlah, akan kulantunkan sebuah nyanyian untukmu.”*

Di dunia ini, kita makhluk yang memiliki kesadaran  
Terapung-apung menuruni arus yang mengalir  
Dari Empat Penderitaan.

Dibandingkan dengan itu, betapa jauh lebih beratnya  
Kehidupan tanpa-henti di masa depan dalam Samsara.  
Jadi mengapa tak kausiapkan perahu ‘tuk”menyeberang”?

Kedaaan berbagai kehidupan kita di masa depan  
Jauh lebih mengerikan  
Dan lebih pantas diperhatikan

Dibandingkan raksasa, setan, dan Yama yang menakutkan.  
Jadi mengapa tak kausiapkan pemandu bagi diri sendiri?

Bahkan nafsu-nafsu yang mengerikan—nafsu keinginan,  
kebencian dan kebutaan—  
Tidaklah menakutkan bila dibandingkan  
Keadaan masa depan kita (yang tidak diketahui),  
Jadi, mengapa tak kausiapkan penawar bagi diri sendiri?

Sungguh besar Kerajaan Tiga Alam Samsara,  
Namun jauh lebih besar adalah jalan kelahiran dan  
kematian yang tak berujung,  
Jadi, mengapa tak kausiapkan bekal bagi dirimu?  
Akan lebih baik jika kupraktikkan Dharma  
Jika tak kau miliki kepastian pada dirimu sendiri.

Milarepa mengatakan : “Tubuh manusia, yang bebas dan pantas, amat berharga seperti batu permata. Memiliki kesempatan untuk mempraktikkan Dharma adalah amat langka. Juga, menemukan seorang Buddhis yang serius di antara seratus orang adalah sangat sulit! Mengingat sulitnya mencari guru yang tepat serta kondisi-kondisi pendukung lain yang diperlukan untuk mempraktikkan Ajaran Buddha, engkau harus menganggap dirimu sangat beruntung karena sekarang telah kau temukan semua persyaratan ini. Oleh sebab itu, janganlah menyia-nyiakannya. Berpraktiklah.”

—MILAREPA

**26 Maret**

Orang yang memiliki kasta tinggi, indah jasmaninya, dan berilmu, tidak dihormati jika ia tidak memiliki kebijaksanaan dan moralitas,; namun, orang yang memiliki kualitas ini, meskipun tidak memiliki kualitas lain, dipuja.

—NAGARJUNA

**27 Maret**

Sejak waktu yang tanpa awal, mereka telah menyayangi aku, Para ibuku—jika mereka menderita, apakah artinya kebahagiaanku sendiri? Karena itu, untuk membebaskan makhluk semesta yang jumlahnya tak terbatas —yang semuanya pernah menjadi ibu kita dalam jutaan kelahiran yang pernah kita alami sejak waktu yang tanpa awal— Mengembangkan pikiran dan perilaku yang mulia (Bodhicitta), merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

**28 Maret**

Tidakkah anda lihat  
Kematian mendatangi temanmu satu demi satu?  
Anda masih juga tidur mendengkur,  
Seperti kerbau di samping pejalannya.

—SANTIDEVA

**29 Maret**

Semua penderitaan tanpa kecuali, muncul akibat melekat pada kebahagiaan kita sendiri.  
Para Buddha yang sempurna terlahir dari niat untuk

memberikan manfaat bagi sesama.

Karena itu dengan sungguh-sungguh memberikan kebahagiaan kita sendiri sebagai ganti penderitaan sesama, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 30 Maret

Janganlah berbuat jahat, berusaha melakukan kebajikan, sucikanlah pikiran, Inilah ajaran para Buddha.

Janganlah memandang rendah, janganlah menyakiti, tetap terkendali dalam menjalankan sila, tidak makan berlebihan, sederhana dalam hidup, dan tekun dalam meditasi, Inilah ajaran para Buddha.

Karenanya, meditasi cinta kasih selayaknya dilaksanakan oleh seseorang dan lainnya, semua makhluk harus diliputi dengan cinta kasih, Inilah ajaran para Buddha.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 31 Maret

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang perlu ditekankan**:

1. Para pemula hendaknya memusatkan perhatian pada mendengarkan dan merenungkan [ajaran].
2. Apabila pengalaman spiritual telah bangkit, tekankanlah pada praktik meditasi.
3. Hingga Anda mencapai kemantapan batin, tekankanlah penyunyian diri.
4. Bila gejala perasaan yang meluap-luap mendominasi

- batin Anda, tekankanlah pada penenangan kesadaran.
5. Jika kekacauan pikiran dan tekanan kejiwaan (depresi) mendominasi batin Anda, tekankanlah pada pengembangan atau memperkuat kesadaran.
  6. Hingga pikiran Anda menjadi stabil, tekankanlah pada peredaman gejala [emosional].
  7. Ketika gejala-gejala telah berhasil diredam, tekankanlah pada perealisasi-perealisasi berikutnya.
  8. Jikalau banyak mengalami kondisi-kondisi yang tak mendukung, tekankanlah pada “tiga jenis kesabaran—kesabaran menerima penderitaan, kesabaran dengan kedalaman Dharma dan kesabaran dengan tidak memikirkan apapun.”
  9. Bila hawa nafsu keinginan, angan-angan, ketergantungan, dan kemelekatan begitu besarnya, tekanlah pada pengekangan diri yang kuat.
  10. Apabila cinta dan belas kasih begitu lemahnya, tekankanlah pada pengembangan *bodhicitta*.

Inilah **sepuluh hal yang perlu ditekan**.

—GAMPOPA

# April

## 1 April

Menjalani kehidupan suci berarti tidak mengharapkan keuntungan yang berasal dari laba, kehormatan ataupun kemahsyuran. Menjalani kehidupan suci berarti tidak mengharapkan keuntungan moral. Menjalani kehidupan suci berarti tidak mengharapkan keuntungan yang berasal dari konsentrasi, juga tidak mengharapkan keuntungan yang berasal dari pengetahuan dan pandangan. Tetapi kehidupan suci adalah kebebasan pikiran yang tak tergoyahkan. Itulah tujuan kehidupan suci, sasaran yang harus dicapai, puncak tertinggi yang harus diraih.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 2 April

Duhai pengenalan dunia, delapan darma duniawi — perolehan, kehilangan, kebahagiaan, ketidak-bahagiaan, kata-kata manis, kata-kata kasar, sanjungan dan celaan— harus dianggap sama karena (mereka) tidak berharga untuk berada didalam pikiranmu.

—NAGARJUNA

### 3 April

Tidak ada kebajikan tanpa ketekunan.  
 Puas di dalam kenikmatan kemalasan,  
 Mendambakan istirahat dan tidur,  
 Tidak menghiraukan penderitaan Samsara:  
 Ini adalah sumber dan pengasuh kemalasan.

Semua jalan telah tertutup,  
 Yama sang Raja Kematian telah memilihmu.  
 Bagaimana Anda masih bisa menikmati makananmu?  
 Bagaimana Anda masih menikmati istirahat dan tidurmu?

Kematian akan segera menyapumu;  
 Kumpulkanlah kebajikan sampai tiba waktumu!  
 Apakah baru pada saat itu Anda akan menghilangkan  
 kemalasan?  
 Pada saat itu tidak ada waktu lagi, apa yang akan Anda  
 lakukan?

—SANTIDEVA

### 4 April

Bahkan apabila seseorang, terdorong oleh keinginan,  
 mencuri semua kekayaanku atau menghasut seseorang  
 untuk mencuri, tubuh, harta, dan kebajikanku di tiga masa.  
 Melimpahkan semua itu kepadanya, merupakan praktik  
 seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 5 April

Sekalipun aku sendiri tidak melakukan kesalahan, yang terkecil sekalipun, bahkan jika seseorang hendak memenggal kepalaku, tetap saja, dengan kekuatan belas kasih. Mengambil alih karma buruk orang itu, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 6 April

Bila seseorang hendak menyebarkan banyak hal yang tak menyenangkan tentang diriku ke sejuta dunia, tetap saja dengan pikiran penuh cinta kasih. Sebagai jawaban balasan, memuji kelebihan-kelebihan orang itu, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 7 April

Jika seseorang di tengah khalayak ramai hendak membeberkan kesalahanku dan memfitnahku, Aku harus menganggapnya sebagai seorang sahabat spiritual, dan membungkuk dengan penuh hormat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 8 April

Seseorang yang kusayangi seperti anakku sendiri, Jika orang ini menganggap dan memperlakukan aku seperti musuhnya, Maka seperti seorang ibu yang anaknya

terserang penyakit.

Mencintai orang itu bahkan lebih dalam lagi, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 9 April

Meskipun perbuatan buruk yang dilakukan tidak akan melukai dirimu seketika seperti senjata tajam, tetap saja akibat (yang muncul) dari perbuatan buruk akan muncul saat kematian tiba.

—NAGARJUNA

### 10 April

Bahkan jika seseorang, terdorong oleh harga diri yang tinggi, membuat standar dan perbandingan agar dapat menghina diriku, dengan penghormatan seperti bila aku menghormati seorang Lama (guru).

Aku akan menghormatinya dan meninggikannya di atas kepalaku, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 11 April

Sekalipun hidup dalam kemiskinan, dipandang rendah, dan dihina orang lain, terserang berbagai penyakit, dan makhluk jahat, tetap saja di puncak semua itu.

Mengambil alih karma buruk dan penderitaan setiap makhluk lain serta memikulnya tanpa menjadi patah semangat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 12 April

Sekalipun termasyhur, terkemuka, dan dihormati banyak orang, berlimpah kekayaan seperti dewa harta, Memandang semua gemerlap duniawi, mengetahui bahwa semua itu tanpa inti [*shunya*] dan karenanya tidak menjadi tinggi hati, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 13 April

Berikut ini adalah adalah **sepuluh seruan**:

1. Dengan merenungkan berbagai kesulitan memperoleh segenap kebebasan dan keleluasaan dilahirkan sebagai manusia, serukanlah pada diri Anda sendiri untuk mempraktikkan Dharma sejati.
2. Dengan merenungkan mengenai kematian dan ketidak-kekalan, serukan pada diri Anda sendiri untuk mengembangkan kebajikan.
3. Dengan merenungkan mengenai buah *karma* yang pasti dituai pelakunya, serukan pada diri Anda sendiri untuk menjauhi segenap kejahatan.
4. Dengan merenungkan kekurangan-kekurangan dalam *samsara*, serukan pada diri Anda untuk berpraktik [Dharma] menuju pembebasan.
5. Dengan merenungkan penderitaan para makhluk di *samsara*, serukan pada diri Anda untuk mengembangkan *bodhicitta*.
6. Dengan merenungkan pandangan salah para makhluk, serukan pada diri Anda untuk mendengarkan dan merenungkan ajaran.

7. Dengan merenungkan betapa sulitnya membuang kekacauan pikiran, serukan pada diri Anda untuk mempraktikkan meditasi.
8. Dengan merenungkan betapa berbisanya *klesha* di masa kemerosotan Dharma ini, serukan diri Anda untuk menggunakan penawarnya.
9. Dengan merenungkan betapa banyaknya situasi yang tidak mendukung [praktik Dharma] di masa kemerosotan ini, serukan diri Anda sendiri untuk mengembangkan kesabaran.
10. Dengan merenungkan betapa sia-sianya hidup manusia apabila dihamburkan demi perilaku yang tak bajik, serukan pada diri Anda sendiri untuk senantiasa bersikap rajin.

Demikianlah apa yang dinamakan **sepuluh seruan**.

—GAMPOPA

### 14 April

Jika aku belum dapat menaklukkan musuh yang berupa kemarahanku sendiri, Berusaha untuk menaklukkan para musuh di luar diriku hanya akan membuat mereka berlipat ganda. Karena itu, dengan senjata metta dan karuna (cinta kasih dan belas kasih).

Menaklukkan pikiranku sendiri, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 15 April

Jika sebuah kata memiliki lima hal, kata tersebut patut

untuk diucapkan, tidak menyakiti, tidak mencela ataupun mengutuk. Kelima hal itu adalah diucapkan pada saat yang tepat, mengandung kebenaran, diucapkan dengan lemah lembut, mempunyai maksud dan tujuan, serta diucapkan dengan penuh cinta kasih.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 16 April

Kesenangan indrawi sama seperti air asin, Makin banyak kau nikmati, kemelekatanmu akan makin meningkat. Hal apa pun yang menyebabkan timbulnya kemelekatan. Menghentikannya dengan segera, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 17 April

Penampakan sebagaimana itu terlihat, semuanya pikiran orang itu sendiri. Pada mulanya, hakikat batin dari pikiran itu terbebas dari kepura-puraan. Mengetahui hal ini – dalam karakteristik yang dipahami dan yang memahami. Tidak melibatkan pikiran, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 18 April

Berikut ini adalah **sepuluh penyimpangan**:

1. Bila Anda hanya memiliki sedikit keyakinan tetapi banyak pengetahuan, ini merupakan penyimpangan dimana Anda menjadi semata-mata pembicara saja.

2. Bila Anda memiliki banyak keyakinan, tetapi sedikit pengetahuan, ini merupakan penyimpangan laksana mengusahakan sesuatu dengan keras tetapi tanpa tujuan yang pasti.
3. Jika Anda memiliki keteguhan nan kokoh, tetapi tanpa [dibimbing] petunjuk-petunjuk [ajaran Dharma], ini mengundang penyimpangan berupa kerusakan dan praktik-praktik menyimpang.
4. Jikalau Anda tidak menghapuskan hambatan-hambatan batiniah melalui mendengar dan merenungkan [ajaran], inilah yang disebut penyimpangan berupa meditasi terhadap sesuatu yang tak jelas.
5. Apabila pemahaman yang segar tak diterapkan pada praktik, itulah yang disebut penyimpangan berupa menjadi praktisi Dharma yang kaku.
6. Bila pikiran Anda tak terlatih dalam metode belas kasih agung, itulah penyimpangan menuju jalan Wahana Kecil (Hinayana).
7. Bila pikiran Anda tak terlatih dalam pengetahuan mengenai *keshunyataan*, itulah penyimpangan menuju jalan *samsara*.
8. Apabila delapan *dharma* duniawi tidak diatasi, hal ini merupakan penyimpangan dimana segala apa yang Anda lakukan hanya semata-mata dihiasi keduniawian saja.
9. Jika umat awam memiliki terlalu banyak keyakinan dan ketertarikan pada Anda, ini merupakan penyimpangan berupa terlalu banyak menyenangkan orang lain.

10. Jikalau Anda mempunyai kualitas-kualitas dan kekuatan agung (mungkin yang dimaksud adalah ilmu kesaktian - penerjemah bahasa Indonesia), tetapi pikiran belum stabil, ini merupakan penyimpangan dengan seolah-olah menjadi pelaksana ritual-ritual desa (boleh juga diterjemahkan sebagai ritual-ritual rendahan - penerjemah bahasa Indonesia) semata.

Inilah yang disebut **sepuluh penyimpangan**.

—GAMPOPA

### 19 April

Ketika engkau menemukan hal-hal yang menyenangkan bagi pikiranmu, hal-hal itu hanya seperti pelangi pada musim panas. Sekalipun mereka tampak begitu indah –mengetahui bahwa itu tidak nyata karenanya menghentikan kemelekatan, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

### 20 April

Semua penderitaan yang beragam, sesungguhnya seperti penderitaan yang kau rasakan ketika engkau bermimpi bahwa putramu sedang sekarat. Menganggap semua penampakan sebagai hal yang nyata – Oh, betapa meleitkan! Karena itu, kapan saja engkau menjumpai keadaan yang tidak menyenangkan. Menganggap mereka sebagai suatu khayalan belaka, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

**21 April**

Mereka yang menginginkan pencerahan bahkan harus mengorbankan tubuh mereka. Apalagi memberikan benda-benda lainnya –hal ini tak perlu dijelaskan! Karena itu, tanpa mengharapkan balasan atau penuaian buah karma baik. Memberi dengan murah hati, penuh kedermawanan adalah dana paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

**22 April**

Ada tiga macam pikiran yang menyebabkan kebutaan, ketidaktahuan, dan kebodohan, sehingga menutupi kebijaksanaan, menimbulkan kesukaran dan tidak mengarah ke Nirvana. Apakah ketiga macam pikiran itu? Ketiganya adalah pikiran yang penuh dengan keserakahan, kebencian, dan kejahatan.

Ada tiga macam pikiran yang memberikan pandangan, penglihatan dan pengetahuan, sehingga menumbuhkan kebijaksanaan, menyebabkan kedamaian dan mengarah ke Nirvana. Apakah ketiga macam pikiran itu? Ketiganya adalah pikiran yang penuh dengan kemurahan hati, cinta kasih, dan suka menolong.

—BUDDHA SAKYAMUNI

**23 April**

Tanpa disiplin, engkau tak akan menyempurnakan kebebasanmu sendiri. Dan kemudian berharap dapat membebaskan yang lain juga –itu hanyalah sebuah angan-

angan! Karena itu, disiplin diri tanpa mengharapkan keberadaan duniawi. Melindungi dan mempertahankan disiplin adalah sila paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 24 April

Bagi seorang Bodhisattva yang menginginkan harta berupa kebajikan yang melimpah, semua hal yang mengganggu, bagaikan harta karun yang sangat berharga. Karena itu, kesabaran, tanpa rasa sakit hati dan dendam terhadap siapa pun. Memupuk kesabaran seperti ini adalah santi paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 25 April

Bahkan para sravaka dan pratyekabuddha yang hanya berlatih demi kebahagiaan pribadi mereka. Berusaha dengan sangat keras, seakan-akan seperti harus memadamkan api yang membakar rambutnya. Usaha yang dilakukan dengan penuh kegembiraan merupakan sumber dari semua sifat luhur yang dapat memberi manfaat bagi semua makhluk. Berjuang dengan usaha seperti ini adalah virya paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 26 April

Vipassana yang sepenuhnya disatukan dengan Shamanta,

sepenuhnya menaklukkan semua hambatan. Mengetahui ini, meditasi seimbang melampaui keempat keadaan tanpa bentuk. Bermeditasi seperti itu adalah dhyana paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

Tanpa pengetahuan yang luas, hanya dengan lima Paramita lainnya, Tidaklah mungkin mencapai Pencerahan Sempurna. Karena itu pengetahuan hanya merupakan sarana dan mengerti tidak adanya jati diri [*shunya*] dari subjek, objek, dan benda atau perbuatannya. Memupuk pengetahuan dengan cara seperti ini adalah prajna paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 27 April

Jika aku belum menganalisa khayalanku sendiri, Mengatasnamakan Dharma, aku mungkin akan bertindak dalam cara yang bukan Dharma. Karena itu. Menganalisa khayalanku sendiri secara terus-menerus dan berkesinambungan dan kemudian menghentikan khayalan-khayalan tersebut, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

Karena kekuatan penghalang, jika aku berbicara tentang kesalahan para Bodhisattva lainnya, aku sendiri akan mengalami kemerosotan. Karena itu, terhadap seseorang yang telah memasuki Jalan Kendaraan Besar (Mahayana) Jangan pernah membicarakan kesalahannya, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 28 April

Terpengaruh oleh kekayaan dan kehormatan, aku akan berakhir saling membantah, dan kegiatan mendengarkan, berintrospeksi, serta bermeditasi akan mengalami kemerosotan.

Terhadap keluarga dari para sahabat, kerabat, dan donatur. Hentikan kemelekatan dan jangan melekat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 29 April

Berbicara dengan kasar akan mengganggu pikiran orang lain. Dan tingkah laku Bodhisattva akan menurun. Karena itu, kata-kata kasar tidak menyenangkan orang lain. Jangan pernah mengeluarkan kata-kata kasar, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

## 30 April

Keburukan yang sudah menjadi kebiasaan susah dihilangkan. Seseorang yang sadar dan sepenuhnya waspada akan menggenggam erat obat penyakit tersebut sebagai senjatanya. Membasmi penyakit seperti kemelekatan dan sejenisnya segera setelah mereka muncul, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

Secara ringkas, di mana pun engkau berada, apa pun yang engkau lakukan, dalam semua cara bertindak, engkau harus selalu meneliti bagaimanakah keadaan pikiranmu

yang sesungguhnya. Sepenuhnya sadar dan waspada secara terus-menerus dan berkesinambungan. Demi menyempurnakan pembebasan agung makhluk lain, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

—THOGME ZANGPO

# Mei

## 1 Mei

Orang suci berkata bahwa keyakinan, berdana, belajar, kesederhanaan, kerendahan hati, dan kebijaksanaan, adalah tujuan harta yang tanpa cela; mengenali harta yang biasa sebagai tidak berarti.

—NAGARJUNA

## 2 Mei

Bila engkau berlindung  
Pada Buddha, Dharma, dan Sangha,  
Tidak ada ketakutan dan  
Kecemasan yang akan muncul.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 3 Mei

Ada empat hal yang menumbuhkan kebijaksanaan, yang merupakan penolong utama bagi umat manusia. Apakah keempat hal itu? Keempat hal itu adalah berkawan dengan orang bijaksana, sering mendengarkan Dharma, penuh perhatian (pada hal-hal yang benar), dan bertindak sesuai dengan Dharma.

—BUDDHA SAKYAMUNI

#### 4 Mei

Tinggalkan enam hal yang menghasilkan hilangnya kemasyhuran dan kelahiran di dalam alam hantu: berjudi, berpesta, kemalasan, berkumpul dengan teman-teman yang jahat, minuman keras, dan berkeliaran dimalam hari.

—NAGARJUNA

#### 5 Mei

Ada lima saat yang tepat untuk bekerja keras. Kapankah kelima saat itu?

Tentang hal ini, saatnya adalah saat seseorang masih muda, rambut masih berwarna hitam, memiliki kesegaran orang muda dan berada dalam kondisi prima. Inilah saat tepat yang pertama untuk bekerja keras.

Kemudian, saat seseorang sehat, inilah saat tepat yang kedua untuk bekerja keras.

Bila tidak ada kelaparan dan makanan cukup tersedia, mudah untuk mendapatkannya dan seseorang dapat hidup cukup dengan penghasilannya, inilah saat tepat yang ketiga.

Bila seseorang hidup rukun dengan kawan-kawannya, harmonis seperti air dan susu yang dicampur, tanpa pernah bertengkar dan saling memandang dengan penuh cinta kasih, inilah saat tepat yang keempat.

Dan yang terakhir, bila para bhiksu hidup rukun dengan rekan-rekannya, puas dengan satu ajaran (Dharma), tak ada saling mencerca, tuduhan (yang tidak benar), pertengkaran dan perdebatan, melainkan mereka yang hanya memiliki sedikit keyakinan akan menemukan keyakinan, dan keyakinan mereka yang sudah mantap akan terus berkembang, inilah saat tepat yang kelima untuk bekerja keras.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 6 Mei

Orang saleh di antara dewa dan manusia adalah kekayaan yang paling unggul, jadi selalulah merasa puas; orang yang merasa cukup tanpa memiliki harta apapun adalah orang yang sungguh-sungguh kaya.

—NAGARJUNA

## 7 Mei

Berikut ini adalah **sepuluh kebingungan dalam membedakan sesuatu yang baik dan tidak baik**:

1. Bingung membedakan antara keyakinan dan hawa nafsu keinginan.
2. Bingung membedakan antara belas kasih dan kemelekatan.
3. Bingung membedakan antara kekosongan sejati [*keshunyataan*] yang menjadi hakikat segala sesuatu dengan [pengertian] kekosongan secara intelektual saja.
4. Bingung membedakan antara *dharmadatu* dengan

pandangan nihilistik.

5. Bingung membedakan antara pengalaman dan realisasi.
6. Bingung membedakan antara orang bajik dengan para penipu.
7. Bingung membedakan antara orang yang telah menghapuskan kekacauan pikirannya dengan orang yang terseret oleh Mara.
8. Bingung membedakan antara para *siddha* dengan penipu.
9. Bingung membedakan antara menguntungkan diri sendiri dan makhluk lain.
10. Bingung membedakan antara metode-metode bijaksana (*upaya kausalya*) dan penipuan.

Demikianlah **sepuluh kebingungan dalam membedakan sesuatu yang baik dan tidak baik.**

—GAMPOPA

## 8 Mei

Ada tiga macam manusia di dunia ini. Siapa sajakah mereka? Mereka adalah orang yang suka memahat pada sebangkah karang, orang yang suka menggores di atas tanah dan orang yang suka menulis di permukaan air. Seperti apakah orang yang suka memahat pada sebangkah karang? Bayangkanlah seseorang yang suka marah dan kemarahannya bertahan lama, seperti halnya dengan pahatan pada karang yang tidak cepat terhapus oleh angin, air, ataupun waktu.

Seperti apakah orang yang suka menggores di atas

tanah? Bayangkanlah seseorang yang suka marah tetapi kemarahannya segera lenyap, seperti halnya dengan goresan di atas tanah yang segera terhapus oleh angin, air, ataupun waktu.

Dan seperti apakah orang yang suka menulis di permukaan air? Bayangkanlah seseorang yang, walaupun dicaci, dicerca, dan dimaki, dengan mudah dapat berdamai dan menjadi ramah serta bersahabat, seperti halnya dengan tulisan di permukaan air yang segera lenyap.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 9 Mei

Berikut ini adalah **sepuluh hal yang benar dan tidak mungkin salah**:

1. Meninggalkan kehidupan berumah tangga tanpa kemelekatan pada apapun lagi, *diupasampadkan*, dan menjadi *bhiksu*.
2. Menjunjung seorang guru suci di puncak kepalanya, laksana secarik kain yang mengikat sanggul di kepala seseorang.
3. Memadukan upaya mendengarkan ajaran, perenungan, dan meditasi terhadap aspek-aspek Dharma.
4. Mengembangkan wawasan yang luas dan berperilaku rendah hati.
5. Berpikiran terbuka dan memegang tekad yang kuat.
6. Berupaya memiliki banyak pengetahuan, tetapi tidak sombong.
7. Banyak memiliki petunjuk-petunjuk atau ajaran

- Dharma dan rajin mempraktikannya.
8. Memiliki banyak pengalaman beserta realisasi [spiritual] tetapi tidak menjadi sombong ataupun meninggikan diri sendiri.
  9. Bebas dari ketergantungan saat menjalani penyunyian diri dan hidup harmoni bila bersama orang lain.
  10. Hidup tanpa kemelekatan terhadap kepentingan diri sendiri tetapi piawai dalam mencurahkan manfaat demi kepentingan atau kebaikan makhluk lain.

Demikian, **sepuluh hal yang benar dan tidak mungkin salah.**

—GAMPOPA

### 10 Mei

Keluarga manapun yang bertahan lama di dunia ini, semuanya disebabkan oleh empat hal, atau sebagian dari keempat hal itu. Apakah keempat hal itu? Keempat hal itu adalah menumbuhkan kembali apa yang telah hilang, memperbaiki apa yang telah rusak, makan dan minum tidak berlebihan, dan selalu berbuat kebajikan.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 11 Mei

Duhai raja mulia, seperti Naga yang paling sakti menderita sesuai kepala yang dimilikinya, seperti itu pula orang yang menderita sesuai banyaknya harta yang di dapatkan; namun, bukanlah demikian halnya untuk orang yang sedikit nafsu keinginannya.

—NAGARJUNA

## 12 Mei

Batin sesungguhnya bercahaya, tetapi dicemari oleh kekotoran yang timbul kemudian. Umat awam tidak menyadari hal ini, sehingga mereka tidak membina batinnya.

Batin sesungguhnya bercahaya, dan dapat dibersihkan dari kekotoran yang timbul kemudian. Siswa Sang Buddha menyadari hal ini, sehingga mereka membina batinnya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 13 Mei

Berikut ini adalah **empat belas hal yang tak bermanfaat**:

1. Telah memperoleh kelahiran sebagai manusia, namun tak berupaya mengumpulkan Dharma sejati. Hal ini adalah laksana pulang dengan tangan hampa setelah mengunjungi pulau penuh permata berharga.
2. Setelah memasuki pintu gerbang Dharma, tetapi menjalani kehidupan duniawi. Hal ini laksana seekor ngengat yang terbang menuju kobaran lidah api pada sebuah lampu.
3. Seseorang yang berdiam di tempat kediaman atau di dekat guru suci tetapi tak memiliki keyakinan dapat diumpamakan sebagai orang yang mati kehausan di tepian samudera raya.
4. Dharma yang tidak [dipergunakan] menyembuhkan keempat akar dan kemelekatan pada sang “aku” (keakuan) adalah laksana kapak yang diletakkan [begitu saja] di samping sebatang pohon.
5. Petunjuk-petunjuk atau ajaran Dharma yang tak

- [dipergunakan] menyembuhkan *klesha* adalah seumpama sekantung obat-obatan yang [hanya] dipanggul [begitu saja] oleh orang sakit.
6. Kata-kata yang dengan piawai diucapkan, tetapi maknanya tidak menyentuh batin atau sanubarinya sendiri, adalah laksana suara-suara yang diucapkan burung beo.
  7. Memperoleh sesuatu yang tak diberikan baik melalui pencurian, perampokan, dan penipuan; lalu setelah itu memberikannya pada orang lain, adalah bagaikan mencuci kulit kambing di dalam air.
  8. Membahayakan atau menyengsarakan para makhluk dan lantas mempersembahkannya pada Tiga Permata (*Triratna*) adalah laksana memotong daging seorang anak dan setelah itu mempersembahkannya pada ibunya.
  9. Menanggung penderitaan dan mengembangkan kesabaran tetapi demi kepentingan diri sendiri adalah laksana seekor kucing yang mengincar tikus.
  10. Mengembangkan perilaku dan kebajikan agung tetapi dengan harapan memperoleh kemashyuran beserta pelayanan dari orang lain adalah seumpama menukar permata pengabul harapan nan berharga dengan segenggam makanan [murahan].
  11. Banyak mendengar tetapi wawasan pemikirannya tetap biasa-biasa saja adalah seumpamanya seorang tabib yang dihantam oleh penyakit.
  12. Piawai dalam ajaran tetapi tidak memiliki pengalaman [spiritual] adalah laksana seseorang memiliki gudang

harta kekayaan namun tak mempunyai kunci untuk membukanya.

13. Mengajarkan Dharma tetapi diri sendiri belum merealisasinya adalah bagaikan seorang buta menuntun orang buta.
14. Mendapatkan pengalaman-pengalaman [spiritual] yang berasal dari berbagai metode menuju keunggulan [batin] tetapi tidak berupaya mencari hakikat sejati segala sesuatu adalah bagaikan menganggap kuningan sebagai emas.

Demikianlah **empat belas hal yang tak bermanfaat.**

—GAMPOPA

## 14 MEI

Siapakah yang merupakan sahabat terbaik dan siapakah yang merupakan musuh terjahat? Bagi mereka yang memiliki pikiran, ucapan, dan perbuatan jahat, ketiga hal itu merupakan musuh terjahat. Bahkan jika mereka berkata, “Kami selalu menjaga diri kami sendiri,” namun ketiga hal itu tetap merupakan musuh terjahat mereka sendiri. Mengapa? Karena apa yang orang akan lakukan terhadap musuhnya, mereka juga lakukan terhadap diri mereka sendiri.

Bagi mereka yang memiliki pikiran, ucapan dan perbuatan baik, ketiga hal itu merupakan sahabat terbaik. Bahkan jika mereka berkata, “Kami tidak peduli terhadap diri kami sendiri,” namun ketiga hal itu tetap merupakan sahabat terbaik mereka sendiri. Mengapa? Karena apa yang orang

akan lakukan terhadap sahabatnya, mereka juga lakukan terhadap diri mereka sendiri.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### **15 MEI**

Hindarkan tiga macam isteri ini:

la yang, seperti seorang pembunuh, dengan sendirinya berhubungan dengan musuh;

la yang, seperti seorang ratu, tidak menghargai suaminya,

Dan ia yang, seperti maling, mencuri hal-hal kecil sekalipun.

(Jenis isteri) yang pantas dihormati sebagai keluarga para dewa adalah ia yang baik seperti seorang saudara, tulus seperti seorang sahabat, yang mendoakan kebahagiaanmu seperti seorang ibu, atau yang melayanimu seperti seorang pelayan.

—NAGARJUNA

### **16 MEI**

Ketika engkau selalu mengikuti guru suci, kualitas-kualitas luhurnya akan secara otomatis mempengaruhi dirimu.

—PADMASAMBHAVA

### **17 MEI**

Selalulah bermeditasi dengan benar mengenai kasih sayang, belas kasih, simpati, dan keseimbangan batin; bahkan jika (keadaan) tertinggi tidak tercapai dengan cara ini, tetap saja kebahagiaan dari alam Brahma akan bisa dicapai.

—NAGARJUNA

**18 MEI**

Engkau boleh mengejar ketenaran dan keuntungan duniawi, tetapi jika engkau mengikuti ajaran Hyang Buddha, kegiatan tersebut hanya akan menjadi penyebab untuk melemparkan engkau kembali ke samsara lebih dalam lagi. Jadi praktikkan lah ajaran Hyang Buddha!

—PADMASAMBHAVA

**19 MEI**

Seorang yang bijaksana memiliki empat hal. Apakah keempat hal itu? Tentang hal ini, seorang bijaksana tidak akan membicarakan keburukan orang lain, sekalipun jika ditanya, apalagi jika tidak ditanya. Namun, jika ditanya tentang hal itu dan ia perlu untuk berbicara, sepatutnya ia mengemukakan keburukan orang lain dengan hati-hati, dengan keraguan dan sangat singkat. Inilah arti dari perkataan, “Orang tersebut bijaksana.”

Selanjutnya, seorang bijaksana, sekalipun tidak ditanya, berbicara tentang kebaikan orang lain, apalagi jika ditanya. Namun, jika ditanya tentang hal itu dan ia perlu untuk berbicara, sepatutnya ia memuji kebaikan orang lain dengan terus terang, tanpa keraguan dan jelas. Inilah arti dari perkataan, “Orang tersebut bijaksana.”

Sekali lagi, seorang bijaksana, sekalipun tidak ditanya, berbicara tentang kelemahannya sendiri, apalagi jika ditanya. Namun, jika ditanya tentang kelemahannya sendiri dan ia perlu untuk berbicara, sepatutnya ia berbicara tentang kelemahannya sendiri dengan terus terang, tanpa keraguan, dan jelas. Inilah arti dari perkataan, “Orang

tersebut bijaksana.”

Akhirnya, seorang bijaksana, sekalipun ditanya, tidak akan membicarakan kehebatannya sendiri, apalagi jika tidak ditanya. Namun, jika ditanya tentang kehebatannya sendiri dan ia perlu untuk bicara, sepatutnya ia berbicara tentang kehebatannya dengan hati-hati, penuh keraguan, dan secara singkat. Inilah arti dari perkataan, “Orang tersebut bijaksana.”

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 20 Mei

Wahai Orang-orang yang beruntung, padukanlah pikiranmu dengan Dharma maka kebahagiaan dari keBuddhaan akan terwujud dalam diri Anda!

—PADMASAMBHAVA

## 21 Mei

Sekalipun seseorang memegang ujung jubah-Ku (Tathagata) dan berjalan mengikuti di belakang-Ku terus, jika ia seorang yang penuh iri hati, besar nafsu keinginannya, berhati dengki, dengan pikiran culas, ceroboh, dan tak terkendali, pembuat keonaran, berpikiran kacau, dan indera-inderanya tak terkendali, ia sesungguhnya jauh dari-Ku. Mengapa? Karena ia tidak melihat Dharma, dan dengan tidak melihat Dharma, berarti ia tidak melihat-Ku.

Sekalipun seseorang tinggal seratus kilometer jauhnya dari-Ku, jika ia tidak diliputi dengan iri hati, terkendali nafsu keinginannya, penuh rasa simpati dan memiliki batin yang suci, penuh perhatian, pikirannya terarah,

tenang, terkonsentrasi, dan indera-inderanya terkendali, sesungguhnya ia dekat dengan-Ku dan Aku dekat dengannya. Mengapa? Karena ia melihat Dharma, dan dengan melihat Dharma, berarti ia melihatKu.

Walaupun secara fisik berdekatan, jika seseorang selalu tamak dan penuh curiga, betapa jauhnya orang yang selalu bergolak (batinnya) itu dengan orang yang tenang, orang yang selalu terbakar (api kemarahan) dengan orang yang penuh kedamaian, orang yang penuh nafsu keinginan dengan orang yang puas dengan keadaannya!

Tetapi dengan mengerti Dharma sepenuhnya, dan bebas dari nafsu keinginan karena sudah menyadari, seorang bijaksana yang bersih dari nafsu keinginan, akan setenang air kolam yang tidak tertiuip oleh angin.

Betapa dekatnya orang yang selalu tenang dengan orang yang tenang, orang yang selalu penuh kedamaian dengan orang yang penuh kedamaian, orang yang puas dengan keadaannya dengan orang yang puas dengan keadaannya!

—BUDDHA SAKYAMUNI

## **22 Mei**

Sadarilah bahwa lima rintangan ini adalah yang mencuri kekayaan kebajikan: keangkuhan dan penyesalan, pikiran-pikiran yang merusak, lengah dan malas, kemelekatan, dan keraguan.

—NAGARJUNA

## 23 Mei

Pada seseorang yang diliputi kemarahan, ada tujuh kondisi yang dapat menyebabkan kemenangan bagi musuhnya. Apakah ketujuh kondisi itu?

Pertama, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku berpenampilan buruk.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka dengan penampilan baik musuhnya. Ia, karena diliputi dan dikuasai oleh kemarahan, walaupun mandi, memakai parfum, berpotongan rambut dan jenggot yang menawan, serta berpakaian yang pantas, tetap akan berpenampilan buruk karena kemarahannya.

Kedua, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku tidak dapat tidur dengan nyenyak.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka lawannya dapat tidur nyenyak. Ia, karena telah diliputi dan dikuasai oleh kemarahan, walaupun berbaring di atas tempat tidur yang empuk, berselimut putih yang indah dan bersulam bunga, beralaskan kulit rusa yang lembut, dengan kelambu di atasnya dan bantal merah pada setiap sisinya, tetap tidak akan dapat tidur dengan nyenyak karena kemarahannya.

Ketiga, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku tidak berkecukupan.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka lawannya hidup berkecukupan. Ia, karena telah diliputi dan dikuasai

oleh kemarahan, mengira kerugiannya sebagai keuntungan, dan keuntungannya sebagai kerugian, karena ia selalu diliputi kemarahan.

Keempat, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku menjadi miskin.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka lawannya memiliki kekayaan. Ia, karena telah diliputi dan dikuasai oleh kemarahan, walaupun memiliki harta kekayaan apa pun yang didapat dengan bekerja keras, melalui kekuatan dan cururan keringatnya sendiri secara halal, tetap saja pemerintah akan menyita hartanya karena ia selalu diliputi oleh kemarahan.

Kelima, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku tidak memiliki kemahsyuran.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka lawannya menjadi termahsyur. Ia, karena telah diliputi dan dikuasai oleh kemarahan, walau memiliki kemahsyuran apa pun, tetap akan dilupakan orang karena ia selalu diliputi oleh kemarahan.

Keenam, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku tidak mempunyai kawan.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka lawannya berkawan dengan orang banyak. Ia, karena telah diliputi dan dikuasai oleh kemarahan, siapa pun kawan, sahabat dan sanak saudara yang ia miliki, semua akan menghindar dan menjauhinya karena ia selalu diliputi oleh

kemarahan.

Terakhir, ambillah contoh seseorang yang mengharapkan lawannya, “Aku berharap musuhku terlahir di alam neraka.” Mengapa? Karena orang tersebut tidak suka lawannya terlahir di alam surga. Ia, karena telah diliputi dan dikuasai oleh kemarahan, akan melakukan perbuatan salah, baik dengan tubuh, ucapan dan pikiran, sehingga dirinya sendirilah yang akan terlahir di alam neraka. Inilah tujuh kondisi pada seseorang yang diliputi kemarahan yang akan menyebabkan kemenangan bagi musuhnya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## **24 Mei**

Hidup ini sementara karena (dikelilingi oleh) banyak ketidak-beruntungan seperti gelembung air dihempas angin; bahwa orang harus menarik napas setelah menghembuskan napas, dan bangun setelah tidur adalah menakjubkan.

—NAGARJUNA

## **25 Mei**

Orang bodoh dapat diketahui dari perbuatannya. Orang bijaksana juga dapat diketahui dari perbuatannya. Kebijaksanaan terpancar dari perbuatan seseorang.

—BUDDHA SAKYAMUNI

**26 Mei**

Ketahuiilah bahwa tubuh yang tidak berinti ini akhirnya menjadi abu, kering, busuk, dan menjijikan –akan hancur seluruhnya dan terurai (dan), unsur-unsur pembentukannya juga akan tercerai-berai.

Karena abu sekalipun tidak akan bertahan sebab semuanya –bumi, Gunung Semeru, dan samudera-samudera– akan dibakar oleh api tujuh matahari, apalagi yang perlu dikatakan tentang manusia yang sangat rapuh ini?

—NAGARJUNA

**27 Mei**

Kebahagiaan terbesar dalam hidup adalah keyakinan bahwa kita dicintai; dicintai apa adanya, atau bahkan yang lebih baik, dicintai meskipun tidak layak dicintai.

—VICTOR HUGO

**28 Mei**

Bersabarlah menghadapi setiap orang, tapi yang terpenting bersabarlah saat menghadapi diri sendiri.

—ST. FRANCIS DE SALES

**29 Mei**

Jangan biarkan orang datang menemuimu jika ketika dia pergi tidak menjadi lebih baik dan lebih bahagia.

—BUNDA TERESA

**30 Mei**

Ada enam keburukan yang akan didapat oleh seorang penjudi. Bila menang, ia akan dibenci oleh lawannya. Bila kalah, ia akan bersedih karena kehilangan hartanya. Kata-katanya tidak dipercaya orang. Ia tidak diterima, baik oleh teman-temannya maupun pejabat pemerintah. Ia juga tidak diterima sebagai menantu, karena masyarakat mengatakan bahwa seorang penjudi tidak akan dapat memberi nafkah isterinya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

**31 Mei**

Setelah mendapatkan kelahiran sebagai manusia, orang yang melakukan kejahatan sungguh lebih bodoh daripada orang yang mengisi mangkuk emas yang dihiasi permata dengan muntahan.

—NAGARJUNA

# Juni

## 1 Juni

“Aduh, lebih baik mati daripada menyebabkan orang suci menjadi malu; engkau seharusnya selalu jujur dan tidak berbohong. Semua penderitaan dan kebahagiaan dalam hidup ini berasal dari karma saat ini dan masa lampau; jangan menyalahkan orang lain atas keadaan dirimu.”

—ATISA

## 2 Juni

“Sebelum engkau menundukan dirimu sendiri, engkau tidak akan dapat menundukan orang lain...”

—ATISA

## 3 Juni

“Engkau pasti akan mati, meninggalkan kekayaan apapun yang telah engkau kumpulkan, maka berhati-hatilah untuk tidak mengumpulkan kekotoran-kekotoran melalui kekayaan. Karena hambatan kesenangan adalah tanpa substansi, hasilah dirimu dengan kebajikan dan pemberian. Senantiasa menjaga pelatihan pikiran, bagi keindahan dalam hidup ini dan menjamin kebahagiaan kehidupan yang akan datang. Di dalam masa kaliyuga

ini, dimana kebencian merajalela, pakailah pelindung kesabaran, yang menghapus kemarahan. Kita muncul dalam dunia ini karena kekuatan kemalasan; sehingga kita harus menyalakan usaha realisasi seperti api yang menyala-nyala. Waktu demi waktu, kehidupanmu disia-siakan oleh daya tarik kesibukan duniawi; sekarang waktunya untuk bermeditasi. Karena engkau berada dalam pengaruh pandangan salah, engkau tidak menyadari hakikat *keshunyataan*, carilah dengan tekun makna dari *keshunyataan!*”

—ATISA

#### 4 Juni

“Kawan, samsara adalah rawa yang sangat luas di mana tidak ada kebahagiaan sejati, cepatlah menuju tempat pembebasan. Bermeditasilah sesuai dengan ajaran Guru dan keringkan sungai penderitaan samsara. Ingatlah selalu hal ini. Dengarlah baik-baik nasihat ini yang bukan sekedar kata-kata semata, namun berasal langsung dari hatiku. Jika engkau mengikuti ajaran-ajaran ini engkau tidak hanya membahagiakan diriku, tetapi juga dirimu sendiri dan orang lain. Walaupun saya ini bodoh, saya sarankan agar engkau mengingat kata-kata ini.”

—ATISA

#### 5 Juni

Ketika Atisa sedang berada di Yerpadrak, dekat Lhasa, beliau memberikan ajaran berikutnya;

“Yang mulia anakku, pikirkan sungguh-sungguh kata-kata

ini. Di jaman Kaliyuga, kehidupan amatlah singkat dan banyak sekali yang perlu dimengerti. Masa dari kehidupan ini tidak dapat ditentukan; engkau tidak tahu berapa lama lagi engkau akan hidup. Dengan demikian engkau harus berusaha sekeras-kerasnya sekarang juga, untuk mewujudkan keinginan yang benar.”

—ATISA

## 6 Juni

“Jangan mengaku sebagai seorang bhiksu jika engkau memenuhi kebutuhan hidup seperti cara seorang umat biasa. Walaupun engkau tinggal di vihara dan telah meninggalkan kegiatan duniawi, tetapi jika engkau mempermasalahkan apa yang telah engkau tinggalkan, engkau tidak berhak berkata, “Saya seorang bhiksu yang tinggal di vihara.” Jika pikiranmu tetap mempertahankan keinginan barang-barang yang indah dan tetap berpikir hal-hal yang merugikan, jangan berkata, “Saya seorang bhiksu yang tinggal di vihara.” Jika engkau tetap tinggal dengan orang-orang yang memuja keduniawian dan membuang waktu secara duniawi, berbicara kasar, meskipun engkau tinggal di vihara, jangan berkata, “Saya seorang bhiksu yang tinggal di vihara.” Jika engkau tidak sabar dan tidak memiliki kerendahan hati, jika engkau tidak dapat bahkan sedikitpun menolong orang lain, jangan berkata, “Saya seorang bhiksu Bodhisattva.” Jika engkau berkata demikian kepada umat, engkau adalah penipu besar. Engkau lebih baik menghindari berkata seperti itu. Bagaimanapun engkau tidak dapat menipu mereka yang memiliki

pandangan tak terbatas mata batinnya, engkau juga tidak dapat menipu mereka yang memiliki mata Dharma yang maha tahu. Engkau juga tidak dapat menipu dirimu sendiri karena akibat karma akan mengikutimu.

—ATISA

## 7 Juni

Tinggal di vihara penting untuk meninggalkan jalan keduniawian dan keterikatan pada teman dan kenalan. Dengan meninggalkannya engkau membersihkan semua penyebab dari kemelekatan dan ketidak-puasan. Dan kemudian engkau harus mencari pikiran pencerahan nan luhur (bodhicitta). Walaupun sesaat engkau tidak boleh membiarkan obsesi masa lalumu dengan keinginan duniawi muncul. Pada awalnya engkau tidak melaksanakan Dharma dengan benar di bawah kebiasaan masa lalu yang melemahkan tekadmu, engkau terus menerus diliputi alasan keinginan duniawi. Karena alasan-alasan itu membelenggu, jika engkau berusaha keras melawannya, tidak ada gunanya untuk tinggal di dalam vihara. Engkau akan seperti burung-burung dan binatang-binatang liar lainnya yang tinggal disana.”

Singkatnya, tinggal di vihara tidak akan berguna jika engkau tidak membalik pandanganmu terhadap barang-barang yang indah dan tidak meninggalkan kesibukan hidup. Karena jika engkau tidak memotong habis kehendak-kehendak itu, berpikir bahwa engkau tidak berbuat untuk tujuan baik dalam hidup dan hidup yang akan datang,

engkau tidak akan menghasilkan apapun kecuali praktik religius sesaat. Praktik seperti itu tidak menghasilkan apa-apa kecuali kemunafikan dan upacara-upacara yang megah menimbulkan perasaan mementingkan diri sendiri.

—ATISA

### **8 Juni**

Dengan demikian engkau harus mencari teman-teman yang baik dan hindarkan teman-teman yang buruk. Jangan terikat pada satu tempat atau menumpuk harta benda. Apapun yang engkau lakukan, lakukanlah selaras dengan Dharma. Agar apapun yang engkau lakukan menjadi obat penawar bagi belenggu nafsu. Ini adalah praktik religius yang sebenarnya; berusaha dengan keras untuk melaksanakannya. Jika pengetahuanmu telah meningkat, janganlah dikuasai oleh perasaan kesombongan setan.

—ATISA

### **9 Juni**

“Berdiam di tempat terpencil, taklukkan dirimu. Memiliki sedikit keinginan dan puas dengannya. Tidak menyombongkan pengetahuan sendiri, maupun mencari kesalahan orang lain. Jangan takut ataupun ragu. Berkeinginan baik dan tidak membeda-bedakan. Berkonsentrasilah pada Dharma ketika pikiran dikacaukan oleh hal-hal yang salah.”

—ATISA

### **10 Juni**

Berendah hatilah, dan jika engkau dikalahkan, terimalah

hal itu dengan ramah. Berhentilah menyombongkan diri dan hapuslah keinginan. Selalu mengembangkan pikiran yang penuh belas kasih. Apapun yang ingin engkau lakukan, lakukanlah dengan tidak berlebih-lebihan. Mudah puas dan mudah dilayani. Jauhilah apapun yang akan menjebakmu seperti seekor binatang liar yang menjauhi perangkap.

—ATISA

### **11 Juni**

Jika engkau tidak meninggalkan hal-hal duniawi, jangan katakan engkau seorang suci. Jika engkau tidak pernah meninggalkan bumi dan hasilnya, jangan katakan bahwa engkau telah memasuki Sangha. Jika engkau tidak meninggalkan keinginan-keinginan, jangan katakan engkau seorang bhiksu. Jika engkau tidak berbelas kasih, jangan katakan engkau Bodhisattva. Jika engkau tidak meninggalkan berbagai kesibukan, jangan katakan bahwa engkau seorang pelaksana meditasi. Jangan turuti keinginanmu. Singkatnya, ketika engkau berdiam di Vihara, usahakan sedikit kesibukan dan hanya bermeditasi pada Dharma. Jangan membuat hal-hal untuk disesali pada saat kematian.”

—ATISA

### **12 Juni**

Pada kesempatan yang lain, Atisa berkata: “Dalam Kaliyuga ini bukan waktunya untuk mempertontonkan kemampuanmu; saat ini adalah waktunya untuk berlatih dengan tekun. Kini bukanlah saatnya mencari tempat yang

terhormat, tetapi waktu untuk merendahkan diri. Saat ini bukan waktunya untuk menyandarkan diri pada tempat yang ramai, tetapi saatnya menyandarkan diri pada tempat-tempat yang terpencil. Saat ini bukan waktunya mengatur murid-murid; tetapi saat untuk mengatasi diri sendiri. Saat ini bukan waktunya hanya untuk mendengarkan kata-kata saja, tetapi waktu untuk merenungkan maknanya. Bukan pula saatnya untuk pergi ke sana kemari; saat ini waktunya untuk menyepikan diri.”

—ATISA

### 13 Juni

Pada suatu kesempatan Drom Tonpa ditanya: “Mana yang lebih penting, menolong orang lain sesuai dengan ajaran, atau melatih diri di tempat terpencil?”

Guru menjawab: “Siswa yang belum memiliki realisasi kesadaran, tidak dapat menolong makhluk lain dengan ajaran. Berkah mereka seperti dituang dari bejana yang tak berisi tak ada yang tertuang keluar. Nasihat mereka seperti bir yang belum diragi, tidak ada sarinya.”

“Orang yang kelakuannya terpuji, tetapi belum mencapai kebijaksanaan tak akan dapat berbuat demi kebaikan makhluk lain. Berkah mereka seperti dituang dari bejana yang penuh – setelah mengisi bejana yang lain, ia sendiri menjadi kosong. Nasihat mereka seperti lampu minyak yang dipegang tangan; menerangi yang lain, tetapi yang memegang sendiri diliputi kegelapan.”

“Tetapi, ketika mereka mencapai tingkat yang luhur,

apapun yang mereka lakukan dengan sendirinya akan membawa kebaikan bagi makhluk yang lain. Berkah mereka bagaikan bejana ajaib – walaupun telah memenuhi yang lain, ia sendiri tidak menjadi kosong. Nasihatnya seperti lampu minyak yang berkaki – menerangi yang lain dan yang memegang juga.

“Saat ini, dalam Kaliyuga bukanlah saatnya menolong makhluk lain, hingga mereka sendiri mampu menumbuhkan cinta, belas kasih dan aspirasi untuk mencapai pencerahan sempurna di tempat terpencil. Sekarang adalah saatnya untuk menguasai ikatan nafsu. Saat ini bukanlah waktunya untuk memotong pohon pengobat ajaib, tetapi saat untuk mengembangkannya.”

—DROM TONPA

## 14 Juni

“Pada suatu hari seorang lelaki tua berjalan mengelilingi vihara. Drom Tonpa berkata kepadanya, “Pak, saya bergembira melihatmu berpradhaksina (berjalan mengelilingi vihara dengan mengkanankan), tetapi apakah tidak sebaiknya bapak mempraktikkan Dharma?” Berpikir sejenak, lelaki tua itu dengan sungguh-sungguh mengulang sutra suci keras-keras. Ia melafal di halaman vihara. Drom Tonpa berkata: “Saya bahagia melihat bapak melafal sutra, tetapi apakah tidak lebih baik bapak mempraktikkan Dharma?”

Hingga disini, lelaki tua itu berpikir mungkin ia harus

bermeditasi. Ia kemudian duduk bersila di atas bantalan kecil, dengan mata sedikit terbuka. Drom Tonpa berkata lagi, “Saya juga bahagia melihat bapak bermeditasi, tetapi tidak lebih baik bapak mempraktikkan Dharma?”

Sekarang ia benar-benar bingung, lelaki tua itu kemudian bertanya, “Geshe Drom Tonpa, mohon petunjuk apa yang harus kami lakukan untuk mempraktikkan Dharma.” Drom Tonpa menjawab, “Lepaskan ikatan pada hidup ini. Lepaskan sekarang juga. Sebab jika engkau tidak melepaskan keterikatan pada hidup ini, apapun kau lakukan bukanlah mempraktikkan Dharma, karena engkau belum dapat mengatasi keduniawian. Begitu engkau melepaskan pikiran-pikiran duniawi dan tidak lagi terikat pada hal-hal keduniawian, apapun yang kau lakukan akan mengantarmu pada jalan pembebasan.”

—DROM TONPA

## 15 Juni

“Apakah perbedaan antara Dharma dan yang bukan Dharma?” Guru Drom ditanya oleh Potowa.

“Jika sesuatu itu menentang ikatan, itulah Dharma. Jika tidak, itu bukanlah Dharma. Jika tidak selaras dengan orang-orang duniawi, itulah Dharma. Jika selaras, itu bukanlah Dharma. Jika itu selaras dengan ajaran Guru Buddha, itulah Dharma. Jika tidak selaras, itu bukanlah Dharma. Jika diikuti dengan kebaikan, itulah Dharma. Jika diikuti keburukan, itu bukanlah Dharma.”

—DROM TONPA

## 16 Juni

Yerbay Shangtsun berkata: Jika kita menginginkan kebebasan dari lubuk hati yang paling dalam, kita harus, secara terus menerus merenungkan kepastian kematian, selalu berada di dalam pikiran dan perbuatan Brahmavihara (Empat sifat luhur).

Empat sifat luhur itu adalah; merasa puas dengan pakaian keagamaan, merasa puas dengan makanan sedikit, merasa puas dengan tempat tinggal yang sederhana, dan merasa puas dengan sedikit obat-obatan.

“Dengan kata lain, empat hal itu adalah: tanpa nafsu keinginan, sederhana, mudah dilayani, dan merasa cukup. Tidak melekat pada harta milik dan tidak menginginkan benda-benda yang baik untuk diri sendiri. Kemudian merasa gembira dengan benda-benda sederhana, mampu hidup dengan makanan sederhana, tempat tinggal sederhana dan pakaian sederhana. Selanjutnya merasa cukup atas perlakuan dan penghargaan yang diterima.

“Orang yang hidup dengan cara demikian dikatakan berada di dalam empat sifat yang luhur, karena semua praktik Dharmanya langsung menuju pencerahan. Seseorang yang dikuasai oleh berbagai keinginan duniawi tidak berada di dalam empat sifat luhur ini. Tetapi sebaliknya ia berada di dalam sifat-sifat setan, tanpa melakukan perbuatan kebaikan menyebabkan “terlahir kembali dalam alam kehidupan yang lebih rendah dari Samsara.”

“Jika kita tidak melepaskan nafsu dalam hidup saat ini, kita akan kembali dikuasai keterikatan pada nafsu-nafsu itu pada kehidupan yang akan datang. Untuk melepaskan nafsu keinginan dalam hidup saat ini, pemotongnya yang terkuat adalah dengan bermeditasi secara terus-menerus pada ketidak-kekalan. Tanpa bermeditasi pada ketidak-kekalan di pagi hari, hingga hari senja engkau akan memiliki setumpuk keinginan.”

—YERBAY SHANGTSUN

### 17 Juni

Pada waktu itu, seorang bhiksu menderita sakit perut dan berbaring di atas tanah tempat ia terjatuh (karena lemah) dengan kotoran-kotoran melekat pada badannya. Sang Bhagava dan Ananda, yang sedang berkunjung ke tempat kediaman para bhiksu, mendatangi tempat bhiksu yang sakit tersebut berbaring. Kemudian Sang Bhagava bertanya kepadanya, “Bhiksu, apa yang terjadi denganmu?”

“Saya menderita sakit perut, Bhante.”

“Tidak adakah orang yang merawatmu?”

“Tidak, Bhante.”

“Mengapa bhiksu-bhiksu lain tidak merawatmu?”

“Karena saya tidak berguna bagi mereka, Bhante.”

Kemudian Sang Bhagava berkata kepada Ananda, “Pergi dan ambillah air. Kita akan membersihkan tubuh bhiksu ini.” Maka Ananda mengambil air dan Sang Bhagava menyiramkannya ke tubuh bhiksu yang sakit itu, sambil Ananda membersihkan seluruh tubuhnya. Lalu, dengan

memegang kepala dan kaki bhiksu tersebut, Sang Bhagava dan Ananda bersama-sama mengangkat dan membaringkannya di atas tempat tidur. Kemudian Sang Bhagava memanggil semua bhiksu yang ada dan bertanya kepada mereka, “Oh, Para Bhiksu, mengapa kalian tidak merawat bhiksu yang sakit itu?”

“Karena ia tidak berguna bagi kami, Bhante.”

“Kalian tidak mempunyai ayah atau ibu yang merawat kalian. Jika kalian tidak saling merawat, siapa yang akan melakukan hal itu? Ia yang ingin merawat Aku (Tathagata), sesungguhnya sama saja dengan merawat si sakit.”

—BUDDHA SAKYAMUNI

### **18 Juni**

Bersedih-hatilah untuk Samsara yang merupakan sumber dari berbagai penderitaan, di antaranya: tidak mendapatkan (apa yang) diinginkan, kematian, penyakit, usia tua dan sebagainya, juga simaklah beberapa di antara kekurangan-kekurangannya.

—NAGARJUNA

### **19 Juni**

Geshe Potowa ditanya oleh siswanya: “Untuk benar-benar mempraktikkan Dharma, apakah yang terpenting?”

“Yang terpenting adalah meditasi pada obyek ketidakkekalan. Meditasi pada datangnya kematian yang tak terhindarkan; cara ini akan mendorongmu mulai

mempraktikkan Dharma. Hal ini juga akan membantumu mempersiapkan kondisi yang membantu untuk melakukan perbuatan baik, yang akan membantu untuk menyadari kesamaan hakikat dari segala benda di balik perwujudannya.”

—GESHE POTOWA

## 20 Juni

Geshe Tolungpa berkata, “Jika engkau menginginkan pembebasan dari lubuk hatimu yang paling dalam, engkau harus mengikuti Guru yang suci, bukan yang pandai. Engkau harus mengikuti mereka yang mengabdikan dirinya pada ajaran daripada mereka yang menguraikan ajaran, mereka yang rendah hati daripada yang memiliki jabatan yang tinggi, mereka yang penuh keyakinan daripada yang terkenal pandai. Tidak akan merusak jika engkau tidak mengetahui ajaran tetapi kesialan yang datang jika engkau mengikuti mereka yang tindakannya bertentangan dengan Dharma.”

—GESHE TOLUNGPA

## 21 Juni

Jatuh tujuh kali, bangkit lagi delapan kali.

—PEPATAH JEPANG

## 22 Juni

Seseorang yang kuat dalam keyakinan tetapi lemah dalam kebijaksanaan akan memiliki keyakinan yang fanatik dan tanpa dasar. Seseorang yang kuat dalam kebijaksanaan

tetapi lemah dalam keyakinan akan (mengetahui bahwa ia) bersalah jika berbuat kejahatan, tetapi sulit untuk menyembuhkannya bagaikan seseorang yang penyakitnya disebabkan oleh si obat sendiri. Bila keduanya seimbang, seseorang akan memiliki keyakinan hanya bila ada dasarnya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 23 Juni

Siapa saja bisa marah. Marah itu mudah. Tetapi, marah kepada orang yang tepat, dengan derajat kemarahan yang tepat, pada saat yang tepat, untuk tujuan yang tepat, dengan cara yang tepat—nah, ini tidak mudah.

—ARISTOTELES

### 24 Juni

Barangsiapa yang tabah terhadap caci maki, kekerasan atau hukuman tanpa ada rasa dendam, dan yang kekuatan dan perlindungannya berupa kesabaran, dialah yang Aku (Tathagata) namakan sebagai seorang brahmana sejati.

—BUDDHA SAKYAMUNI

### 25 Juni

Sang Buddha berkata, “Meskipun penderitaan yang dialami oleh hantu-hantu kelaparan berbagai ragamnya, mereka memiliki satu rasa; sebabnya adalah ketamakan, kekikiran, dan sifat suka menghina orang.”

—NAGARJUNA

### 26 Juni

Sewaktu ditanya apakah yang paling membingungkan di

dunia ini ?

Dalai Lama menjawab: “Manusia, karena dia mengorbankan kesehatannya hanya demi uang, lalu dia mengorbankan uangnya demi kesehatan.”

“Lalu dia sangat khawatir dengan masa depannya, sampai dia tidak menikmati masa kini.”

“Akhirnya dia tidak hidup di masa depan atau pun di masa kini, dia hidup seakan-akan tidak akan mati, lalu dia mati tanpa benar-benar menikmati apa itu Hidup.”

Sahabat, bersyukurlah apa yang selama ini kita dapati dan kita nikmati. Karena kita tidak akan tahu, apa yang akan terjadi hari esok.

Ketika lahir dua tangan kita kosong.

ketika meninggal kedua tangan kita juga kosong.

Waktu datang dan waktu pergi kita tidak membawa apa-apa.

Jangan sombong karena kaya dan berkedudukan.

Jangan minder karena miskin dan hina.

Bukankah kita semua hanyalah tamu dan semua milik kita hanyalah pinjaman.

Tetaplah rendah hati seberapapun tinggi kedudukan kita.

Tetaplah percaya diri seberapapun kekurangan kita.

Karena kita hadir tidak membawa apa-apa dan kembali juga tidak membawa apa-apa.

Hanya pahala kebajikan atau karma buruk yang dapat kita bawa.

Datang ditemani oleh tangis.

Pergi juga ditemani oleh tangis.

Maka dari itu tetaplah bersyukur, dalam segala keadaan apapun, dan hiduplah disaat yang benar-benar ada dan nyata untuk kita, yaitu saat ini, bukan dari bayang-bayang masa lalu maupun mencemaskan masa datang yang belum lagi tiba.

—DALAI LAMA XIV

## 27 Juni

Berikut ini adalah **sepuluh kebingungan (kekacauan pikiran) bagi praktisi [spiritual]**:

1. Tidak bertumpu pada guru yang telah mempraktikkan Dharma sejati dengan benar, melainkan mengikuti seorang penipu bermulut manis, sungguh-sungguh mendatangkan kekacauan pikiran nan dashyat.
2. Tidak mencari petunjuk para *siddha* bersilsilah, melainkan hanya berkuat dengan pengetahuan-pengetahuan Dharma secara intelektualitas belaka; [sehingga menjadi sesuatu] yang tanpa tujuan serta tak tentu arahnya, sungguh-sungguh mendatangkan kebingungan nan luar biasa.
3. Tidak melewati kehidupan sebagai manusia ini dengan mengembangkan sikap berpuas diri terhadap apapun yang dialami; melainkan merencanakan banyak hal dilandasi asumsi bahwa segala sesuatu selamanya akan tetap seperti sekarang; sungguh-sungguh merupakan kekacauan pikiran yang luar biasa.

4. Tidak merenungkan makna Dharma selama melewati waktu dalam penyunyian; melainkan mengajarkan Dharma di hadapan banyak orang; sungguh-sungguh merupakan kekacauan pikiran yang luar biasa.
5. Tidak memanfaatkan kelimpahan harta yang dimiliki demi menghaturkan persembahan atau membantu orang lain; melainkan menimbunnya dengan diliputi keserakahan terlebih lagi bila kekayaan tersebut melalui penipuan (merugikan orang lain); sungguh-sungguh merupakan kekacauan yang luar biasa.
6. Tidak menjaga samaya beserta tekad yang pernah diikrarkan dan secara ceroboh mengabaikan begitu saja salah satu di antara janji suci Tubuh, Ucapan dan Pikiran; sungguh-sungguh merupakan kekacauan pikiran yang luar biasa.
7. Tidak membiasakan diri dengan realisasi hakikat sejati segala sesuatu, tetapi menyibukkan diri dengan berbagai aktifitas tak bermanfaat; adalah sungguh-sungguh merupakan tindakan yang kacau.
8. Tidak menjinakkan kekeruhan yang berkecamuk dalam pikiran sendiri dan malahan dengan bodoh berupaya menjinakkan gejala pikiran orang lain; sungguh-sungguh merupakan tindakan yang kacau balau.
9. Tidak memusatkan perhatian pada pengalaman-pengalaman [spiritual] yang terlahir dalam pikiran dan malahan mengejar keagungan duniawi, adalah sungguh-sungguh merupakan kekacauan.
10. Setelah segenap kondisi yang menguntungkan

tersedia, tetapi tidak berupaya dengan rajin menjalankan spiritual dan justru sebaliknya terjerumus dalam kemalasan; sungguh-sungguh merupakan kekacauan.

Demikianlah **kesepuluh kebingungan (kekacauan pikiran) bagi praktisi [spiritual]**.

—GAMPOPA

## 28 Juni

Ada empat jenis manusia yang harus dikenal sebagai musuh yang menyamar sebagai kawan: orang serakah, orang yang hanya berbicara tetapi tidak berbuat, seorang penjilat, dan seorang pemboros.

Orang serakah merupakan musuh yang menyamar sebagai kawan karena empat alasan, yaitu: ia serakah, ia memberi sedikit dan meminta banyak, bila ia berbuat apa yang seharusnya ia perbuat, itu hanya karena ketakutannya, dan ia hanya mengejar kepentingannya sendiri.

Orang yang hanya berbicara tetapi tidak berbuat merupakan musuh yang menyamar sebagai kawan karena empat alasan, yaitu: ia mengingatkanmu akan kebajikan yang telah dilakukannya demi kepentinganmu pada masa lalu, ia membicarakan kebajikan yang akan ia lakukan demi kepentinganmu pada masa yang akan datang, ia berusaha untuk mendapatkan pertolonganmu dengan kata-kata kosong, bila ada kesempatan untuk menolong, ia berpura-pura tak berdaya.

Seorang penjilat merupakan musuh yang menyamar sebagai kawan karena empat alasan, yaitu: ia mendorongmu untuk berbuat kesalahan, ia menghalangimu untuk melakukan kebenaran, ia memujimu di depan, dan menjelek-jelekkanmu di belakang.

Seorang pemboros merupakan musuh yang menyamar sebagai kawan karena empat alasan juga, yaitu: ia menjadi sekutumu ketika engkau minum minuman keras, ketika engkau berkeliaran di jalan pada jam-jam yang tidak tepat, ketika engkau sering mengunjungi pertunjukan dan tempat yang hina, dan ia menjadi sekutumu ketika engkau berjudi.

Seorang teman yang selalu ingin meminta, seorang teman yang selalu berbicara tetapi tidak berbuat, seorang teman yang menggunakan kata-kata menjilat, seorang teman yang menyertai engkau dalam kesalahan, keempat jenis teman ini benar-benar adalah musuh, dan seorang yang bijaksana, setelah memahami hal ini, akan menghindari mereka jauh-jauh, seolah-olah mereka merupakan sebuah jalan yang berbahaya.

—BUDDHA SAKYAMUNI

## 29 juni

Sang Petapa menyatakan, “Dari ketidaktahuan muncul bentuk-bentuk mental, dari yang ini muncul kesadaran, dari kesadaran muncul nama dan rupa, dari nama dan rupa muncul enam organ indria, dari organ indria timbul

kontak, dari kontak timbul perasaan, dari landasan perasan muncul kerinduan, dari kerinduan muncul kemelekatan, dari kemelekatan muncul penjelmaan, dari penjelmaan muncul kelahiran –jika terdapat kelahiran, maka setumpuk besar penderitaan mengikuti, seperti kesedihan, penyakit, usia tua, frustrasi, takut pada kematian, dan sebagainya; Namun dengan mengakhiri kelahiran kembali, semua ini akan berhenti.

—NAGARJUNA

### 30 Juni

Raja bertanya, “Bhante Nagasena, manakah yang lebih besar, kebaikan atau kejahatan?”

“Kebaikan lebih besar, Baginda, kejahatan hanya kecil saja.”

“Mengapa?”

“Baginda, pembuat kejahatan akan menyesal dengan berkata, ‘Suatu perbuatan jahat telah kulakukan,’ dan dengan demikian, kejahatan tidak bertambah. Tetapi pembuat kebaikan tidak akan menyesal. Karena bebas dari penyesalan, kegembiraan akan timbul. Dari kegembiraan akan datang suka cita. Karena suka cita, badan menjadi tenang. Dengan badan yang tenang, seseorang akan berbahagia, dan pikiran seorang yang berbahagia akan terkonsentrasi. Seorang yang penuh konsentrasi akan memandang segala sesuatu sebagaimana adanya, dan dengan cara begitu kebaikan akan bertambah.”

—NAGASENA

