

A photograph of a peaceful forest path. The path is made of dirt and is flanked by tall, slender trees with dense green foliage. Sunlight filters through the leaves, creating a dappled light effect on the path. The overall atmosphere is calm and natural.

Damai di Setiap Langkah

Thich Nhat Hanh

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
PRAKATA	v
PENGANTAR PENYUNTING	vi
Bagian Pertama : Bernapaslah! Anda Masih Hidup	1
Dua puluh empat jam yang baru	2
Si Dandelion menyimpan senyumku	4
Bernapas dengan sadar	6
Saat ini, saat yang indah	7
Sedikit berpikir	9
Memelihara kesadaran di setiap saat.....	11
Duduk di mana saja	14
Meditasi duduk	15
Genta kewaspadaan	17
Kue di masa kanak-kanak	19
Mediatasi jeruk keprok	20
Perayaan keagamaan/ekaristi	21
Makan dengan sadar	22
Mencuci piring	25
Meditasi berjalan	27
Meditasi telepon	29
Meditasi mengemudi	31

Penghapusan pembagian	35
Bernapas dan menyabit	37
Tanpa tujuan	38
Kehidupan kita adalah sebuah karya seni	40
Pengharapan sebagai suatu rintangan	42
Wawasan sekuntum bunga	44
Ruang bernapas	46
Meneruskan perjalanan	49
Bagian Kedua : Perubahan dan Penyembuhan	51
Sungai perasaan	52
Tanpa pembedahan / operasi	54
Mengubah perasaan	55
Perhatian terhadap kemarahan	58
Memukul bantal	61
Meditasi berjalan ketika sedang marah	63
Memasak kentang	64
Akar-akar kemarahan	66
Pembentukan-pembentukan di dalam	67
Hidup bersama	70
Kedemikianan	71
Pandangilah tanganmu	72

Ayah-Bunda	73
Memelihara benih-benih yang sehat	76
Apakah tak ada masalah?	80
Meyalahkan tak pernah membantu	81
Pengertian	82
Cinta sejati	83
Meditasi tentang kasih sayang	84
Meditasi tentang cinta kasih	87
Meditasi merangkul	89
Berinvestasi pada teman-teman	91
Suatu kegembiraan besar untuk menggendong cucu anda ..	92
Masyarakat yang hidup secara sadar	93
Sati harus diikuti-sertakan	95
Bagian Ketiga : Damai Di Setiap Langkah	97
Bersama-sama ada	98
Bunga dan sampah	100
Memperjuangkan kedamaian	103
Bukan dua	105
Menyembuhkan luka-luka peperangan	107
Matahari jantungku	109
Mengamati secara mendalam	110

Seni dari hidup yang sadar.....	112
Merawati kesadaran	115
Sepucuk surat cinta buat anggota dewan anda	117
Kependudukan	118
Ekologi batin	120
Akar-akar peperangan.....	121
Seperti daun, kita banyak memiliki tangkai	123
Kita semua saling berhubungan	125
Rekonsiliasi	127
Panggil aku dengan nama asliku	129
Penderitaan memelihara kasih sayang	133
Perwujudan cinta kasih	135
Sang sungai	139
Memasuki abad kedua puluh satu	142

Prakata

Oleh : Yang Mulia Dalai Lama

Meskipun usaha untuk menciptakan perdamaian dunia melalui transformasi internal pada setiap individu sangatlah sulit, tetapi itulah jalan satu-satunya. Kemana pun saya pergi, saya mengatakan hal ini, dan saya mendorong orang-orang dari berbagai lapisan untuk menerimanya dengan baik. Pertama-tama kedamaian haruslah dikembangkan di dalam diri sendiri. Saya percaya bahwa cinta kasih, kasih sayang dan rasa simpati merupakan dasar pokok bagi perdamaian. Sekali sifat-sifat ini dikembangkan di dalam diri sendiri, seseorang pasti mampu membangun suasana perdamaian dan keharmonisan. Suasana ini bisa dikembangkan dan diperluas dari diri sendiri kepada keluarga, dari keluarga kepada masyarakat dan akhirnya kepada seluruh dunia.

Damai di Setiap Langkah adalah buku panduan untuk suatu perjalanan yang tepat pada arah ini. Titch Nhat Hanh memulai dengan mengajarkan tentang kesadaran terhadap pernapasan dan kesadaran terhadap tindakan-tindakan sekecil apapun di dalam kehidupan kita sehari-hari. Selanjutnya beliau menunjukkan kepada kita cara-cara menggunakan manfaat dari kesadaran dan konsentrasi ini untuk mengubah dan menyembuhkan berbagai keadaan psikologis yang sulit. Akhirnya beliau menunjukkan kepada kita hubungan antara kedamaian di dalam diri pribadi dengan kedamaian di Bumi. Ini adalah buku yang sangat berharga. Ia bisa mengubah kehidupan pribadi dan kehidupan masyarakat kita.

Pengantar Penyunting

Pagi ini ketika saya berjalan perlahan-lahan dengan penuh sadar melalui hutan pohon oak yang hijau, matahari merah-jingga yang cemerlang terbit di atas horizon. Hal itu segera membangkitkan kenangan tentang negeri India pada diri saya, dimana rombongan kami dua tahun yang lalu bergabung dengan Thich Nhat Hanh, mengunjungi tempat-tempat dimana Sang Buddha mengajar. Dalam suatu perjalanan menuju gua di dekat Bodh Gaya, kami berenti di lapangan yang dikelilingi ladang padi dan mengalunkan syair ini :

Damai di Setiap Langkah

Kilauan matahari merah itulah hatiku

Setiap bunga tersenyum bersamaku

Betapa hijau, betapa segarnya semua yang tumbuh

Betapa sejuknya angin yang berhembus

Damai di Setiap Langkah

Ia mengubah jalan yang tiada akhir ini menjadi suatu kegembiraan.

Kalimat-kalimat ini meringkas intisari pesan Thich Nhat Hanh bahwa kedamaian bukanlah sesuatu yang berada di luar diri atau yang mesti dikejar atau dicapai. Hidup dengan penuh sadar, memperlambat dan menikmati setiap langkah dan setiap napas, sudahlah cukup. Kedamaian telah hadir pada setiap langkah dan jika kita berjalan dengan cara ini, sekuntum bunga akan mekar di bawah kaki pada setiap langkah kita. Kenyataannya bunga-bunga akan tersenyum kepada kita dan mendoakan agar kita selamat dalam perjalanan kita.

Saya bertemu dengan Thich Nhat Hanh pada tahun 1982 ketika beliau menghadiri Konferensi Peduli Kehidupan di New York. Saya merupakan salah seorang umat Buddhis Amerika yang pertama

beliau jumpai dan hal itu mempesona beliau karena saya berpenampilan, berpakaian, dan pada batas-batas tertentu, bertindak seperti para samanera yang telah beliau latih di Vietnam selama dua dasawarsa. Ketika guru saya, resi Richard Baker, mengundang beliau untuk mengunjungi pusat meditasi kami di San Fransisco pada tahun berikutnya, beliau dengan gembira menerimanya dan ini menjadi tahapan baru dalam kehidupan luar biasa dari bhikkhu yang lemah lembut ini, resi Baker menggolongkan beliau sebagai “persilangan antara awan, siput dan bagian dari mesin/peralatan berat – suatu penampilan kesalehan yang sejati”.

Thich Nhat Hanh dilahirkan di Vietnam Tengah pada tahun 1926 dan ditahbiskan sebagai bhikkhu pada tahun 1942, saat berusia enam belas tahun. Hanya dalam delapan tahun kemudian, beliau membantu mendirikan pusat lokakarya Buddhis yang menjadi sangat terkenal di Vietnam Selatan, Lembaga Buddhis An Quang.

Pada tahun 1961, Nhat Hanh datang ke Amerika Serikat untuk belajar dan mengajar perbandingan agama di Universitas Columbia dan Princeton. Tetapi pada tahun 1963, rekan bhikkhu beliau di Vietnam menelegram beliau agar pulang untuk bergabung dengan mereka dalam tugas megakhri peperangan dan membantu memimpin salah satu gerakan perlawanan tanpa kekerasan, sepenuhnya berdasarkan prinsip-prinsip Mahatma Gandhi.

Pada tahun 1964, bersama dengan sejumlah professor dan mahasiswa di Vietnam, Thich Nhat Hanh mendirikan Sekolah Pekerja Sosial bagi pemuda yang oleh media-media Amerika disebut sebagai “Korps Perdamaian Kecil dimana serombongan pemuda pergi ke daerah-daerah pedesaan untuk membangun sekolah-sekolah dan klinik-klinik kesehatan dan selanjutnya membangun kembali desa-desa yang telah hancur dibom. Bersamaan dengan jatuhnya Saigon, terdapat lebih dari 10.000 bhikkhu, bhikkhuni dan sukarelawan muda yang terlibat di dalam

pekerjaan ini. Pada tahun yang sama, beliau membantu mendirikan apa yang kelak menjadi penerbit yang paling bergengsi di Vietnam, La Boi Press. Di dalam buku-buku beliau dan sebagai editor kepala dari penerbit resmi Unifield Buddhist Church, beliau menghendaki agar diadakan rekonsiliasi antara pihak-pihak yang bertikai di Vietnam, dan karenanya tulisan-tulisan beliau disensor oleh kedua pemerintahan yang bertentangan.

Pada tahun 1966, atas desakan para rekan-rekan bhikkhunya, beliau menerima undangan dari Fellowship of Reconciliation dan Universitas Cornell untuk datang ke Amerika Serikat “untuk menjabarkan [kepada kita] aspirasi dan penderitaan yang mendalam dari masyarakat Vietnam yang bungkam” (New Yorker, 25 Juni 1966). Beliau memiliki jadwal pembicaraan dan pertemuan pribadi yang sangat padat, dan dengan meyakinkan berbicara demi suatu gencatan senjata serta penyelesaian melalui perundingan. Martin Luther King, Jr begitu tersentuh oleh Nhat Hanh dan rancangan-rancangan perdamaian beliau, sehingga beliau dicalonkan sebagai penerima hadiah Nobel Perdamaian tahun 1967, dan mengatakan, “Saya tahu bahwa tak ada seorang pun yang lebih berharga untuk menerima Hadiah Nobel Perdamaian selain bhikkhu lemah-lembut dari Vietnam ini”. Penampilan King di muka umum menentang peperangan dalam suatu konferensi-pers, dengan Thich Nhat Hanh, di Chicago, sebagian besar disebabkan oleh pangaruh Thich Nhat Hanh.

Ketika Thomas Merton, seorang pastor dan ahli kebatinan Katolik yang terkenal, bertemu dengan Nhat Hanh di biara beliau, Gethsemani, dekat Louisville, Kentucky, ia berkata kepada para muridnya “Hanya dengan cara membuka pintu dan memasuki ruangan telah menunjukkan kebijaksanaan beliau. Beliau adalah seorang bhikkhu sejati”. Merton melanjutkan menulis sebuah karangan, “Nhat Hanh adalah Sadaraku”, yang merupakan suatu pengharapan yang bersemangat untuk mendengarkan proposal Nhat Hanh demi perdamaian dan mendukung sepenuhnya anjuran

perdamaian Nhat Hanh. Setelah pertemuan-pertemuan penting dengan Senator Fullbright dan Kennedy, Sekretaris Pertahanan Mc Namara dan yang lainnya di Washington, Thich Nhat Hanh pergi ke Eropa, dimana beliau bertemu dengan sejumlah kepala negara dan pejabat gereja Katholik, termasuk dua pertemuan dengan Paus Paulus VI, mendesak kerjasama antara umat Katholik dan Buddhis untuk membantu menciptakan perdamaian di Vietnam.

Pada tahun 1969, atas permintaan Unified Buddhist Church of Vietnam, Thich Nhat Hanh membentuk delegasi perdamaian Buddhis menuju Perundingan Perdamaian Paris. Setelah Persetujuan Perdamaian ditandatangani pada tahun 1973, beliau tidak diijinkan untuk kembali ke Vietnam, dan beliau mendirikan suatu himpunan kecil, seratus mil di sebelah barat daya Paris yang dinamakan “Kentang Manis”. Pada tahun 1976-1977, Nhat Hanh memimpin suatu organisasi untuk menyelamatkan manusia perahu di Teluk Siam, tetapi sikap tidak bersahabat dari pemerintah Thailand dan Singaura membuat hal tersebut tidak memungkinkan untuk dilanjutkan. Jadi selama lima tahun berikutnya beliau tinggal menyepi di Kentang Manis – bermeditasi, membaca, menulis, menjilid buku, berkebun dan kadang-kadang menerima tamu.

Pada Juni 1982, Thich Nhat Hanh mengunjungi New York, dan pada akhir tahun itu juga beliau membangun Desa Keberuntungan, sebuah pusat retreat yang lebih besar di dekat Bordeaux, yang dikelilingi oleh kebun anggur dan ladang gandum, jagung dan bunga matahari. Sejak tahun 1983 beliau telah mengunjungi Amerika Serikat Utara setiap tahun sekali untuk membimbing berbagai latihan meditasi dan mengajarkan tentang hidup dengan penuh sadar dan mempunyai tanggung jawab sosial, “menciptakan kedamaian tepat pada saat kita hidup ini”.

Meskipun Thich Nhat Hanh tidak dapat mengunjungi tanah air beliau, salinan tulisan tangan dari berbagai buku beliau tetap

beredar di Vietnam secara sembunyi-sembunyi. Kehadiran beliau juga dirasakan melalui kehadiran murid-murid dan teman-teman beliau di seluruh dunia yang bekerja sepenuhnya berusaha untuk meringankan penderitaan rakyat Vietnam yang sangat miskin, secara diam-diam membantu keluarga-keluarga yang kelaparan dan berkampanye demi para penulis, artis, bhikkhu dan bhikkhuni yang telah dipenjara dikarenakan kepercayaan dan kesenian mereka. Pekerjaan ini meluas sampai membantu para pengungsi yang ditakut-takuti dengan pemulangan kembali ke tanah airnya, serta mengirimkan bantuan material dan spritual kepada para pengungsi di kamp-kamp penampungan di Thailand, Malaysia dan Hongkong.

Sekarang dalam usia enam puluh empat tahun, tetapi tampak dua puluh tahun lebih muda, Thich Nhat Hanh terbukti sebagai salah seorang guru hebat dalam abad kedua puluh ini. Di tengah-tengah masyarakat kita yang menekankan pada kecepatan, efisiensi dan kesuksesan materi, kemampuan Thich Nhat Hanh untuk berjalan dengan tenang, penuh kedamaian dan sadar serta mengajar kita untuk melakukan hal yang sama, telah membuat beliau disambut dengan antusias di Barat. Meskipun cara penyampaian beliau sederhana, kenyataan yang muncul dari meditasi beliau, latihan Buddhis beliau, serta pengabdian beliau terhadap dunia.

Cara mengajar beliau berpusat di sekitar napas yang disadari – penyadaran terhadap setiap tarikan dan hembusan napas – dan, melalui napas yang disadari, kita menyadari setiap tindakan yang kita lakukan di dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi, beliau katakan pada kita, tidaklah hanya di bersujud atau menyalakan dupa. Beliau juga mengatakan kepada kita bahwa membentuk senyuman di wajah kita dapat mengendurkan beratus-ratus otot di dalam tubuh kita – beliau menyebutnya “Yoga Mulut – dan pada kenyataannya, penyelidikan baru-baru ini telah menunjukkan bahwa ketika kita melenturkan otot-otot wajah kita ke dalam ekspresi kegembiraan, kita betul-betul menghasilkan efek pada

sistem syaraf kita yang mengarah pada kegembiraan sebenarnya. Kedamaian dan kebahagiaan itu tersedia, beliau mengingatkan pada kita, jika saja kita dapat menenangkan pikiran kita yang telah lama kacau, untuk kembali pada saat ini dan melihat langit biru, senyum seorang anak, indahnnya matahari terbit. Jika kita damai, jika kita berbahagia, kita bisa tersenyum dan setiap orang dalam keluarga kita, seluruh masyarakat kita, bisa memetik manfaat dari kedamaian kita.

Damai di Setiap Langkah merupakan sebuah buku pengingat. Dalam kesibukan kehidupan modern, kita cenderung kehilangan sentuhan dengan kedamaian yang tersedia di setiap saat. Kreativitas Thich Nhat Hanh terletak pada kemampuan beliau menggunakan berbagai keadaan yang biasanya menekan dan menimbulkan kemarahan kita. Bagi beliau, telepon yang berdering merupakan tanda yang memanggil kita kembali pada kesejatan kita. Piring kotor, lampu merah dan kemacetan lalu lintas merupakan teman-teman spritual dalam jalan menuju kesadaran. Kepuasan yang sangat mendalam, perasaan yang mendalam dari kegembiraan dan kesempurnaan terletak dekat, sedekat tarikan napas yang berikutnya serta senyuman yang bisa kita bentuk saat ini juga.

Damai di Setiap Langkah dikumpulkan dari berbagai ceramah, tulisan yang diterbitkan maupun tidak, serta percakapan tidak resmi Thich Nhat Hanh, oleh sejumlah teman – Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfied dan saya sendiri – yang erat bekerja sama dengan Thay Nhat Hanh (diucapkan “Tai” – kata dari bahasa Vietnam untuk sebutan “Guru”) serta dengan Leslie Meredith, penyunting kita yang penuh perhatian, cermat dan sensitif di Bantam. Patricia Curtan yang menyiapkan naskah dandelion yang indah. Terima kasih yang khusus juga untuk Marion Tripp yang menulis “Sajak Dandelion”.

Buku ini merupakan pesan yang paling jelas dan lengkap dari seorang bodhisatva agung, yang telah mengabadikan hidup beliau demi pencerahan orang-orang lain. Ajaran Thich Nhat Hanh selain mendatangkan inspirasi yang sangat mudah dilaksanakan. Saya berharap para pembaca menikmati buku ini sebanyak kegembiraan kami yang telah menyediakannya.

Arnold Kotler
Thenac, Peranis
Juli 1990

DAMAI DI SETIAP LANGKAH
BAGIAN PERTAMA
BERNAPASLAH! ANDA MASIH HIDUP

DUA PULUH EMPAT JAM YANG BARU

Setiap pagi, ketika kita bangun, kita mempunyai dua puluh empat jam yang baru untuk hidup. Alangkah berharganya pemberian ini! Kita mempunyai kapasitas untuk hidup dalam satu cara sehingga dua puluh empat jam ini akan membawa kedamaian, kegembiraan dan kebahagiaan bagi diri kita maupun yang lainnya.

Kedamaian itu hadir tepat di sini dan saat ini, di dalam diri kita sendiri dan di dalam setiap hal yang kita lakukan dan kita lihat. Masalahnya adalah apakah kita bersentuhan dengannya atau tidak. Kita tidak perlu pergi jauh untuk menikmati langit biru. Kita tidak perlu meninggalkan kota kita atau bahkan tetangga kita untuk menikmati mata seorang anak yang cantik. Bahkan udara yang kita hirup bisa menjadi sumber kegembiraan.

Kita bisa tersenyum, bernapas, berjalan dan memakan makanan kita dengan cara yang memungkinkan kita untuk bersentuhan dengan kebahagiaan berlimpah yang tersedia. Kita sangat baik di dalam mempersiapkan diri untuk hidup, tetapi kurang baik di dalam menikmati kehidupan. Kita tahu bagaimana harus mengorbankan sepuluh tahun untuk sebuah diploma dan kita mau bekerja sangat keras untuk mendapatkan pekerjaan, mobil, rumah dan sebagainya. Tetapi kita sulit mengingat bahwa kita hidup pada saat ini, satu-satunya waktu bagi kita untuk hidup. Setiap tarikan napas kita, setiap langkah yang kita lakukan, dapat diisi dengan kedamaian, kegembiraan dan ketenangan. Kita hanya butuh untuk bangun, hidup di saat sekarang ini.

Buku kecil ini diterbitkan sebagai sebuah lonceng kewaspadaan, suatu peringatan bahwa kebahagiaan terjadi hanya pada saat ini. Tentu saja, rencana untuk masa depan adalah suatu bagian dari hidup. Bahkan satu rencana pun hanya bisa dilaksanakan pada saat sekarang ini. Buku ini merupakan ajakan untuk kembali pada saat ini dan menemukan kedamaian dan kegembiraan. Saya

sajikan beberapa pengalaman saya dan sejumlah teknik yang mungkin bisa membantu. Tetapi janganlah menunggu sampai menyelesaikan buku ini baru menemukan kedamaian. Kedamaian dan kebahagiaan terdapat pada setiap saat. Pada setiap langkah itulah kedamaian terdapat. Kita akan berjalan bergandengan tangan. Selamat mengikuti.

SI DANDELION MENYIMPAN SENYUMKU

Jika seorang anak tersenyum, jika seorang dewasa tersenyum, itu sangat penting. Jika di dalam kehidupan sehari-hari kita bisa tersenyum, jika kita bisa merasa damai dan bahagia, maka tidak hanya kita, tetapi setiap orang akan memperoleh manfaat darinya. Jika kita benar-benar mengerti bagaimana cara untuk hidup, jalan lebih baik manakah yang bisa mengawali hari ini selain daripada sebuah senyuman? Senyuman kita memperkokoh kesadaran dan keputusan kita untuk hidup dalam kedamaian dan kegembiraan. Sumber dari senyuman sejati adalah batin yang telah terbangun atau batin yang terjaga.

Bagaimana cara anda agar ingat untuk tersenyum ketika anda bangun? Anda bisa menggantungkan sebuah peringatan – seperti sepotong dahan, selembur daun, sebuah lukisan, atau kata-kata yang membangkitkan semangat – di jendela atau di langit-langit kamar di atas ranjang, sehingga anda melihatnya ketika bangun. Sekali anda mengembangkan praktik untuk tersenyum, anda tidak membutuhkan sebuah peringatan lagi. Anda akan tersenyum segera setelah anda mendengar burung berkicau atau melihat sinar matahari menembus jendela. Senyuman membantu anda menjalani hari itu dengan kelembutan dan pengertian. Ketika saya melihat seseorang tersenyum, saya segera mengetahui bahwa ia berada dalam batin yang sadar (penuh sati). Bibir yang setengah-tersenyum ini, sudah berapa banyakkah seniman yang menuangkannya ke dalam karya-karya patung dan lukisan yang tak terhitung banyaknya? Saya percaya senyuman yang sama terdapat pula pada wajah para pemahat dan pelukisnya ketika mereka mengerjakannya. Bisakah anda bayangkan seorang pelukis yang marah menghasilkan senyuman itu? Senyuman Monalisa tipis, hanya isyarat sebuah senyuman. Tetapi senyuman seperti itu pun cukup untuk merilekskan semua otot di wajah kita, untuk membuang semua kecemasan dan kelelahan. Senyuman yang sekilas di bibir kita memelihara kesadaran dan secara ajaib

menenangkan kita. Ia mengembalikan kedamaian yang kita pikir telah hilang. Senyuman kita akan membawa kebahagiaan pada kita dan mereka yang ada di sekitar kita. Walaupun kita membelanjakan banyak uang untuk membeli hadiah-hadiah buat setiap orang dalam keluarga kita, tidak satu pun dari yang kita beli itu bisa memberi mereka begitu banyak kebahagiaan seperti pemberian kesadaran kita, senyuman kita. Dan hadiah berharga ini tidak memerlukan biaya.

Pada akhir suatu retreat (pelatihan meditasi) di California, seorang teman menulis sajak ini:

*Aku telah kehilangan senyumanku,
tetapi jangan khawatir.
Si dandelion menyimpannya.*

Jika anda telah kehilangan senyuman anda tetapi masih bisa melihat bahwa setangkai dandelion menyimpannya untuk anda, keadaannya tidaklah begitu buruk. Anda masih punya cukup kesadaran untuk melihat bahwa senyuman tersebut ada di sana. Anda hanya perlu bernapas dengan sadar satu atau dua kali dan anda akan mendapatkan kembali senyuman anda. Si dandelion adalah salah satu anggota himpunan teman anda. Ia ada di sana, cukup setia, menyimpan senyuman untuk anda.

Pada kenyataannya, segala sesuatu di sekeliling anda menyimpan senyuman anda untuk anda. Anda tidak perlu merasa tekucil. Anda hanya perlu membuka diri terhadap dukungan yang semuanya berada di sekeliling anda. Seperti teman yang melihat bahwa senyumannya disimpan oleh si dandelion, anda dapat bernapas dengan sadar dan senyuman anda akan kembali.

BERNAPAS DENGAN SADAR

Ada sejumlah teknik bernapas yang dapat anda pakai untuk membuat kehidupan menjadi bersemangat dan lebih menyenangkan. Latihan pertama sangatlah sederhana. Ketika anda menarik napas, katakan pada diri sendiri, “Menarik napas, saya tahu bahwa saya menarik napas”. Dan ketika anda menghembuskan napas, “Menghembuskan napas, saya tahu bahwa saya menghembuskan napas”. Hanya itu. Anda mengetahui tarikan napas anda sebagai tarikan napas dan hembusan napas anda sebagai hembusan napas. Anda bahkan tidak perlu mengulang seluruh kalimat itu, anda bisa menggunakan hanya dua kata”masuk” dan “keluar”. Teknik ini bisa membantu anda mengikat pikiran anda pada napas. Ketika anda berlatih, napas anda akan menjadi tenang dan lembut, dan batin serta jasmani anda juga akan menjadi tenang dan lembut. Ini bukanlah latihan yang sulit. Hanya dalam beberapa menit anda akan menyadari buah dari meditasi ini.

Menarik dan menghembuskan napas sangatlah penting, dan itu menyenangkan. Napas kita merupakan penghubung antara jasmani dan batin kita. Kadangkala batin kita sedang memikirkan sesuatu dan jasmani kita mengerjakan hal lain, dan batin serta jasmani tidak menyatu. Dengan memusatkan pikiran pada napas kita, “Masuk” dan “Keluar”, kita membawa jasmani dan batin bersatu kembali, dan menjadi utuh lagi. Bernapas dengan sadar merupakan jembatan yang penting.

Bagi saya, bernapas merupakan satu kenikmatan yang tak bisa saya tinggalkan. Setiap hari, saya berlatih bernapas dengan sadar, dan di dalam ruang meditasi kecil saya, saya telah mengukirkan tulisan ini:”Bernapaslah, anda masih hidup!” Hanya dengan bernapas dan tersenyum dapat membuat kita sangat bahagia, karena ketika kita bernapas secara sadar kita menyembuhkan diri sendiri secara sempurna dan menikmati hidup pada saat ini.

SAAT INI, SAAT YANG INDAH

Di dalam masyarakat kita yang sibuk, adalah suatu keberuntungan besar untuk dapat bernapas secara sadar dari waktu ke waktu. Kita dapat berlatih bernapas dengan sadar, tidak hanya ketika sedang duduk di ruang meditasi, tetapi juga ketika sedang bekerja di kantor atau di rumah, ketika sedang mengemudikan mobil atau duduk di dalam bus, di manapun kita berada, kapan saja dalam sepanjang hari.

Terdapat begitu banyak latihan yang dapat kita lakukan untuk membantu kita bernapas secara sadar. Selain latihan “Masuk-Keluar” yang sederhana ini yaitu, kita dapat mengulang empat baris ini dengan diam-diam ketika kita menarik dan menghembuskan napas:

Menarik napas, saya menenangkan jasmani saya.

Menghembuskan napas, saya tersenyum.

Bertinggal di dalam saat ini,

Saya tahu inilah saat yang indah!

“Menarik napas saya menenangkan jasmani saya”. Mengucapkan kalimat ini seperti meminum segelas air sari jeruk dingin pada hari yang panas – anda bisa merasakan kesejukan merembes ke dalam tubuh anda. Ketika saya menarik napas dan mengulang baris ini, saya sesungguhnya merasa napas saya menenangkan jasmani dan batin saya.

“Menghembuskan napas, saya tersenyum”. Anda tahu bahwa seulas senyuman bisa merilekskan beratus-ratus otot pada wajah anda. Menyungging seulas senyuman di wajah anda merupakan tanda bahwa anda adalah penguasa dari diri anda sendiri.

“Bertinggal di dalam saat ini”. Ketika saya duduk di sini, saya tidak memikirkan yang lainnya. Saya duduk di sini, dan saya tahu persis di mana saya berada.

“Saya tahu inilah saat yang indah”. Adalah satu kegembiraan untuk duduk, dengan stabil dan rileks, dan kembali pada napas kita, senyuman kita, sifat sejati kita. Perjanjian kita dengan kehidupan adalah pada saat ini. Jika kita tidak memiliki kedamaian dan kegembiraan sekarang juga, kapankah kita akan memiliki kedamaian dan kegembiraan – besok, atau lusa? Apakah yang menghalangi kita untuk berbahagia sekarang ini? Ketika kita mengikuti napas, kita dapat berkata, cukup hanya ini:”Tenang, Tersenyum, Saat ini, Saat yang indah”.

Latihan ini tidak hanya untuk para pemula. Banyak diantara kita yang sudah berlatih meditasi dan bernapas dengan sadar selama empat puluh atau lima puluh tahun tetap melanjutkan berlatih dengan cara yang sama, karena latihan semacam ini sangatlah penting dan begitu mudah.

SEDIKIT BERPIKIR

Ketika kita berlatih bernapas dengan sadar maka pikiran kita akan melambat, dan kita dapat memberikan istirahat yang sebenarnya kepada diri kita. Pada sebagian besar waktu, kita terlalu banyak berpikir, dengan demikian bernapas dengan sadar ini membantu kita untuk menjadi tenang, rileks, dan damai. Ia membantu kita berhenti berpikir terlalu banyak dan berhenti dicengkram oleh penyesalan-penyoesalan di masa lalu dan kecemasan-kecemasan terhadap masa yang akan datang. Ia memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan yang sangat indah pada saat ini.

Tentu saja, berpikir itu penting, tetapi cukup banyak pemikiran kita yang tidak berguna. Keadaan itu bagaikan, di dalam kepala kita, masing-masing mempunyai pita kaset yang selalu berputar, sepanjang hari. Kita memikirkan hal ini dan hal itu, dan sulit untuk dihentikan. Dengan kaset, kita bisa menekan tombol berhenti saja. Tetapi dengan pikiran kita, kita tidak mempunyai tombol apapun. Kita terus berpikir dan cemas sebanyak mungkin sehingga kita tidak bisa tidur. Jika kita mengunjungi dokter demi beberapa pil tidur atau penenang, hal ini bisa memperburuk keadaan, karena kita sesungguhnya tidak tidur selama tidur seperti itu, dan jika kita tetap menggunakan obat-obatan ini, kita akan mengalami ketergantungan. Kita terus hidup dalam ketegangan, dan kita mungkin akan mengalami mimpi-mimpi buruk.

Menurut metode bernapas dengan sadar ini, ketika kita menarik dan mengeluarkan napas, kita berhenti berpikir, karena mengucapkan kata-kata “masuk-keluar” itu bukanlah berpikir – “Masuk” dan “Keluar” hanyalah kata-kata untuk membantu kita berkonsentrasi pada napas kita. Jika kita tetap bernapas masuk dan keluar seperti ini selama beberapa menit, kita menjadi cukup segar. Kita memulihkan diri sendiri dan kita dapat menikmati berbagai hal indah di sekitar kita pada saat ini. Masa lalu sudah lenyap, masa yang akan datang belumlah ada di sini. Jika kita

tidak kembali pada diri sendiri pada saat ini, kita tidak dapat bersentuhan dengan kehidupan.

Jika kita bersentuhan dengan unsur-unsur kesegaran, kedamaian, dan hal-hal yang menyembuhkan di dalam diri dan sekitar kita, kita akan belajar menghargai dan melindungi hal-hal ini dan membiarkannya tumbuh. Unsur-unsur kedamaian ini tersedia bagi kita kapan saja.

MEMELIHARA KESADARAN DI SETIAP SAAT

Suatu senja di musim salju yang dingin, ketika saya pulang ke rumah sehabis berjalan-jalan di perbukitan, saya temukan semua pintu serta jendela di padepokan saya telah terbuka. Ketika saya pergi tadi, saya belum menguncinya, dan angin yang dingin telah bertiup ke dalam rumah, membuka jendela-jendela dan menghamburkan semua kertas dimeja saya ke seluruh ruangan. Segera saya menutup semua pintu dan jendela, menyalakan lampu, mengumpulkan kertas-kertas, serta menata mereka kembali dengan rapi di atas meja. Lalu saya menyalakan api di perapian, dan dengan segera retihan batang kayu mengembalikan kembali kehangatan di dalam ruangan.

Kadangkala di dalam keramaian kita merasa lelah, dingin, dan kesepian. Kita mungkin berharap untuk menyendiri dan menjadi hangat kembali, seperti yang saya lakukan ketika menutup jendela dan duduk di dekat perapian terlindung dari kelembaban dan angin dingin. Indera-ndera kita adalah jendela kita terhadap dunia, dan kadang-kadang angin bertiup melaluinya serta mengganggu segala sesuatu yang ada di dalam diri kita. Beberapa di antara kita membiarkan jendela kita terbuka sepanjang waktu, mengizinkan pemandangan dan suara dunia menyerbu kita, menembus kita, dan menampakkan kesedihan, kesusahan kita. Kita merasa begitu dingin, kesepian dan takut. Apakah anda pernah menonton suatu program TV yang mengerikan, tetapi tak sanggup mematikannya? Suara-suara yang parau, ledakan senjata api, sungguh menyedihkan. Tetapi anda tidak bangun dan mematikannya, mengapa anda menyiksa diri seperti ini? Tidakkah anda ingin menutup jendela-jendela anda? Apakah anda takut terhadap kesunyian – kekosongan dan kesendirian yang akan anda temui ketika anda berhadapan dengan diri sendiri saja?

Menonton program TV yang jelek, kita “menjadi” program TV itu. Kita adalah apa yang kita pikirkan dan rasakan. Jika kita marah,

kita merupakan kemarahan itu. Jika kita jatuh cinta, kita adalah cinta. Jika kita melihat pada puncak gunung yang diselimuti salju, kita adalah gunung itu. Kita bisa menjadi apa saja yang kita inginkan. Jadi mengapa kita membuka jendela-jendela kita untuk program TV yang jelek yang dibuat oleh para produser yang sensasional untuk mencari uang dengan mudah, program yang membuat jantung kita berdebar, kepala tangan kita mengetat, dan membiarkan kita kehabisan tenaga? Siapakah yang mengizinkan program TV semacam itu dibuat dan ditonton bahkan oleh anak-anak yang masih sangat muda? Kita! Kita terlalu enteng, terlalu siap untuk menonton apapun yang ada di layar, terlalu kesepian, malas, atau bosan untuk membentuk kehidupan kita sendiri. Kita menyalakan TV dan membiarkannya, mengizinkan orang lain untuk membimbing kita, membentuk kita dan menghancurkan kita. Menyesatkan diri kita dengan cara seperti ini berarti menyerahkan nasib kita ke dalam tangan orang lain yang bisa jadi tidak bertanggung jawab. Kita harus menyadari program mana yang merugikan sistem syaraf, batin dan jantung kita, dan program mana yang bermanfaat bagi kita.

Tentu saja, saya tidak berbicara hanya tentang televisi. Semua yang ada di sekeliling kita, berapa banyak daya tarik yang dibuat oleh teman dan diri kita sendiri? Dalam sehari, berapa kali kita tersesat dan berhamburan karena mereka? Kita harus sangat berhati-hati untuk menjaga peruntungan dan kedamaian kita. Saya tidak menganjurkan agar kita mesti menutup semua jendela kita, karena di sana banyak keajaiban yang kita sebut "di Sebelah Luar". Kita dapat membuka jendela kita untuk keajaiban ini dan melihat semuanya dengan kesadaran. Dengan cara ini, bahkan ketika sedang duduk di tepi aliran air yang jernih, mendengarkan musik yang indah, atau menonton bioskop yang baik sekali, kita tidak perlu sepenuhnya terbawa kedalam arus air yang jernih, musik, atau film tersebut. Kita dapat terus menyadari diri dan pernapasan kita. Dengan cahaya kesadaran yang bersinar di dalam diri kita, kita dapat menghindari sebagian besar bahaya. Arus akan menjadi

lebih jernih, musik lebih selaras, dan jiwa sanubari si pembuat film akan tampak sepenuhnya.

Sebagai meditator pemula, kita mungkin ingin meninggalkan kota dan pergi ke pedesaan untuk membantu menutup jendela-jendela yang mengganggu semangat kita. Di sana kita bisa menyatu dengan hutan yang sunyi, serta menemukan dan memulihkan diri kita, tanpa dihanyutkan oleh kesemrawutan “dunia sebelah luar”. Hutan yang segar dan sunyi membantu kita tetap dalam kesadaran, dan ketika kesadaran kita telah mantap dan kita telah dapat menjaganya dengan tanpa tergoyahkan, kita mungkin ingin kembali ke kota dan menetap di sana, dengan lebih sedikit persoalan. Tetapi kadang-kadang kita tidak bisa meninggalkan kota, dan kita harus menemukan unsur-unsur yang menyegarkan dan menentramkan yang dapat mengobati kita di tengah kesibukan kehidupan kita. Kita mungkin ingin mengunjungi seorang teman yang baik yang bisa membantu kita, atau pergi berjalan-jalan di taman serta menikmati pepohonan dan angin yang sejuk.

Apakah kita berada di kota, pedesaan, atau hutan belantara, kita perlu menopang diri kita dengan memilih lingkungan kita secara cermat dan memelihara kesadaran kita di setiap saat.

DUDUK DI MANA SAJA

Bila anda perlu untuk melambat dan kembali pada diri sendiri, anda tidak perlu bergegas pulang menuju ke bantal meditasi anda atau ke pusat meditasi untuk mempraktikkan bernapas dengan sadar. Anda bisa bernapas di mana saja, dengan duduk di kursi anda di kantor atau duduk di mobil anda.

Bahkan ketika anda berada di pusat perbelanjaan yang penuh orang atau mengantri di bank, jika anda mulai merasa kosong dan perlu kembali pada diri sendiri, anda bisa berlatih bernapas dan tersenyum seraya tetap berdiri di sana.

Di manapun anda berada, anda bisa bernapas dengan penuh perhatian. Kita semua perlu kembali pada diri sendiri dari waktu ke waktu, agar bisa menghadapi berbagai kesulitan hidup. Kita dapat melakukannya dalam posisi apapun – berdiri, duduk, berbaring atau berjalan. Jika bisa, anda duduk, karena bagaimanapun, posisi duduk adalah yang paling stabil.

Pada suatu ketika, saya menunggu pesawat terbang yang terlambat empat jam di Bandar Udara Kennedy, New York, dan saya menikmati duduk bersilang kaki tepat di tempat menunggu. Saya cukup menggulung sweater atau mantel saya dan menggunakannya sebagai bantal dan duduklah saya. Orang memandang saya dengan rasa ingin tahu, tetapi sesaat kemudian mereka mengacuhkan saya, dan saya duduk dalam kedamaian. Di sana tidak ada tempat untuk istirahat, Bandar udara itu penuh dengan orang, jadi saya cukup mengenakkan diri sendiri, di mana saya berada. Anda mungkin tidak ingin bermeditasi begitu menyolok, tetapi bernapas dengan sadar dalam posisi apapun, kapan saja, bisa membantu anda memulihkan diri sendiri.

MEDITASI DUDUK

Sikap badan untuk bermeditasi yang paling stabil adalah duduk bersilang kaki di atas bantal duduk. Pilihlah bantal dengan ketebalan yang sesuai untuk menopang anda. Posisi setengah teratai dan teratai penuh sangat baik untuk membangun kestabilan jasmani dan batin. Duduk dalam posisi teratai, dengan lembut menyilangkan kaki dengan menempatkan satu kaki (untuk setengah teratai) atau kedua kaki (untuk teratai penuh) pada paha yang berlawanan. Jika posisi teratai sulit, boleh juga duduk bersilang kaki atau dalam posisi apapun yang menyenangkan. Biarkan punggung anda tegak, mata anda setengah terpejam, dan secara enak silangkan tangan anda di dalam pangkuan. Jika anda mau, anda bisa duduk di kursi dengan kaki rata di lantai dan tangan anda ditempatkan di pangkuan. Atau anda dapat berbaring di lantai, pada punggung anda, dengan kaki lurus, terpisah beberapa inci, serta tangan di samping, lebih baik telapak menghadap ke atas.

Jika paha atau kaki anda terasa semutan atau nyeri selama duduk bermeditasi sehingga konsentrasi anda terganggu, anda bebas mengubah posisi. Jika anda lakukan secara perlahan dan penuh perhatian, tetap mengamati napas anda pada setiap pergerakan tubuh anda, maka anda tak akan kehilangan satu pun saat konsentrasi anda. Jika nyeri sekali, berdirilah, berjalanlah secara perlahan dan tetap sadar, dan ketika anda sudah siap, duduklah kembali.

Di beberapa pusat meditasi, para pelaksana tidak diizinkan untuk bergerak selama saat meditasi duduk. Mereka kerap kali harus menahan banyak ketidak-nyamanan. Bagi saya ini tampak tidak wajar. Bilamana sebagian dari tubuh kita kaku atau nyeri, ia mengatakan sesuatu pada kita, dan kita harus mendengarnya. Kita duduk dalam meditasi adalah untuk membantu kita membangun kedamaian, kegembiraan, dan tanpa kekerasan,

bukan untuk menahan ketegangan jasmani atau melukai tubuh kita. Mengubah posisi kaki kita atau melakukan sedikit meditasi berjalan, tidak akan mengganggu pihak lain, dan itu dapat membantu kita.

Kadangkala kita dapat menggunakan meditasi sebagai cara untuk bersembunyi dari diri sendiri dan dari kehidupan, seperti kelinci pulang ke liangnya. Melakukan ini, kita dapat menghindari beberapa persoalan sejenak, tetapi manakala kita keluar meninggalkan “liang” kita, kita harus menghadapi persoalan-persoalan dunia lagi. Misalnya, jika kita berlatih meditasi dengan intensif, kita mungkin merasakan semacam kelegaan karena kita menghabiskan tenaga kita dan mengalihkan energi kita untuk meditasi daripada untuk menghadapi persoalan-persoalan kita. Tetapi ketika energi kita kembali lagi, persoalan-persoalan kita akan kembali lagi.

Kita perlu berlatih meditasi secara lembut, tetapi teratur, pada sepanjang hidup kita sehari-hari, tanpa mengabaikan satu kesempatan atau kejadian untuk melihat dengan cermat sifat sejati dari kehidupan ini, termasuk persoalan sehari-hari kita. Berlatih dengan cara ini, kita berada dalam hubungan yang sangat mendalam dengan kehidupan.

GENTA KEWASPADAAN

Menurut kebiasaan saya, kami menggunakan genta vihara untuk mengingatkan kami agar kembali pada saat ini. Setiap kali kami mendengar genta, kami berhenti berbicara, menghentikan pemikiran kita dan kembali pada diri sendiri, menarik dan menghembuskan napas, serta tersenyum. Apapun yang kami kerjakan, kami berhenti sejenak dan hanya menikmati pernapasan. Kadang-kadang kami juga membacakan syair ini:

Dengarlah, dengarlah.

Bunyi yang indah ini membawaku kembali pada kesejatian diriku.

Ketika kami menarik napas, kami mengatakan, “Dengarlah, dengarlah”, dan ketika kami mengeluarkan napas, kami mengatakan “Bunyi yang indah ini membawaku kembali pada kesejatian diriku”.

Sejak saya tiba di Barat, saya belum banyak mendengar bunyi genta-genta vihara. Tetapi untunglah, terdapat genta-genta gereja di seluruh Eropa.

Tampaknya tidak sebanyak itu di Amerika Serikat; saya pikir alangkah sayangnya. Kapan saja saya mengajar di Swiss, saya selalu menggunakan genta-genta gereja untuk berlatih kewaspadaan. Ketika genta berbunyi, saya berhenti berbicara, dan kami semua mendengarkan seluruh bunyi genta. Kami sangat menikmatinya (saya pikir itu lebih baik daripada kuliahnya!) Bila kita mendengar bunyi genta, kita bisa menjeda dan menikmati pernapasan kita serta berhubungan dengan keajaiban-keajaiban dari kehidupan yang berada di sekitar kita – bunga-bunga, anak-anak, suara-suara yang merdu. Setiap kali kita kembali berhubungan dengan diri kita, kondisinya menjadi menyenangkan bagi kita untuk menghadapi kehidupan pada saat ini.

Pada suatu hari di Berkeley, saya mengusulkan kepada para profesor dan mahasiswa di University of California agar setiap kali genta di kampus berbunyi, para profesor dan mahasiswa harus menjeda untuk bernapas dengan sadar. Setiap orang harus mengambil kesempatan untuk menikmati hidup ini! Kita tidak seharusnya sibuk sepanjang hari. Kita harus belajar untuk benar-benar menikmati genta vihara, genta gereja, atau genta sekolah kita. Genta-genta itu sangat indah dan mereka dapat menyadarkan kita.

Jika anda mempunyai genta di rumah, anda dapat mempraktikkan bernapas dan tersenyum dengan bunyinya yang merdu. Tetapi anda tidak perlu membawa sebuah genta ke kantor atau pabrik anda. Anda dapat menggunakan suara apapun untuk mengingatkan anda untuk menjeda, menarik dan mengeluarkan napas, serta menikmati saat ini. Tanda atau lampu yang padam ketika anda lupa mengencangkan sabuk pengaman di mobil anda merupakan sebuah genta kewaspadaan. Bahkan bukan hanya suara, seberkas cahaya matahari yang masuk melalui jendela pun merupakan genta-genta kewaspadaan yang bisa mengingatkan kita untuk kembali pada diri sendiri, bernapas, tersenyum dan hidup sepenuhnya pada saat ini.

KUE DI MASA KANAK-KANAK

Ketika saya berusia empat tahun, ibu saya selalu membawakan sepotong kue untuk saya setiap kali beliau kembali dari pasar. Saya selalu pergi ke halaman depan dan menikmati waktu saya untuk memakan kue itu, kadang-kadang setengah jam atau empat puluh lima menit untuk sepotong kue. Saya akan menggigit sedikit dan memandang ke atas langit. Lalu saya akan menyentuh anjing dengan kaki saya dan memakan sedikit lagi. Saya sungguh menikmati berada di sana, dengan langit, bumi, semak-semak bambu, kucing, anjing, bunga. Saya bisa melakukan itu karena tidak banyak hal yang harus saya cemaskan. Saya tidak berpikir tentang masa yang akan datang, saya tidak menyesali hal-hal yang telah lalu. Saya sepenuhnya berada pada saat sekarang, dengan kue saya, semak-semak bambu, kucing, anjing, dan semuanya.

Adalah memungkinkan untuk memakan makanan kita selambat dan senikmat seperti saya memakan kue di masa kanak-kanak saya. Mungkin anda berkesan bahwa anda telah kehilangan kue di masa kanak-kanak anda, tetapi saya yakin ia tetap ada di sana, dan jika anda benar-benar menginginkannya, anda dapat menemukannya. Makan dengan sepenuh kesadaran adalah merupakan praktik meditasi yang sangat penting. Kita bisa makan dalam suatu cara di mana kita mengingat kue di masa kanak-kanak kita. Saat ini diisi dengan kegembiraan dan kebahagiaan. Jika anda penuh perhatian, anda akan menikmatinya.

MEDITASI JERUK KEPROK

Jika saya memberikan satu jeruk keprok yang baru dipetik untuk dinikmati, saya pikir tingkat kenikmatannya akan tergantung pada tingkat kesadaran anda. Jika anda bebas dari kecemasan dan kegelisahan, anda akan lebih menikmatinya. Jika anda dipengaruhi oleh kemarahan atau ketakutan, jeruk keprok itu mungkin tidak begitu nyata bagi anda.

Pada suatu hari, saya memberikan kepada sejumlah anak sekeranjang jeruk keprok. Keranjang itu diedarkan, dan setiap anak mengambil satu jeruk keprok dan menggenggamnya. Kita masing-masing memandang jeruk keprok kita, dan anak-anak diminta untuk bermeditasi tentang asalnya. Mereka tidak hanya melihat jeruk keproknya, tetapi juga induknya, pohon jeruk keprok. Dengan beberapa petunjuk mereka mulai membayangkan bunganya saat matahari bersinar dan hujan. Selanjutnya mereka melihat daun bunga rontok dan muncul buah hijau kecil. Matahari dan hujan berlanjut, dan jeruk keprok kecil itu tumbuh membesar. Sekarang seseorang telah memetikinya dan jeruk keprok itu sekarang berada di sini. Setelah melihat ini, setiap anak diminta mengupas jeruk keprok perlahan-lahan, memperhatikan kabut dan keharuman jeruk keprok, dan selanjutnya membawanya ke dalam mulut serta menggigitnya dengan sadar, dalam kesadaran penuh akan susunan serta rasa si buah dan cairan yang keluar. Kita memakannya secara perlahan seperti ini.

Setiap kali anda melihat jeruk keprok, anda dapat melihatnya secara mendalam. Anda dapat melihat segala sesuatu di alam semesta dalam sebuah jeruk keprok. Ketika anda mengupas dan menciumnya, betapa nikmatnya hal itu. Anda dapat mengambil waktu memakan sebuah jeruk keprok dan menjadi sangat bahagia.

PERAYAAN KEAGAMAAN / EKARISTI

Praktik Ekaristi merupakan praktik kesadaran. Ketika Yesus memotong roti dan membagikannya kepada murid-murid beliau, beliau berkata, "Makanlah ini. Ini adalah dagingku". Beliau tahu bahwa jika murid-murid beliau memakan sepotong roti dengan kesadaran, mereka akan mempunyai kehidupan yang sebenarnya. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka mungkin memakan roti dalam kelalaian, sehingga roti itu sama sekali bukan roti, melainkan hantu. Dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa melihat orang di sekeliling kita, tetapi jika kita kurang memiliki kesadaran, mereka hanyalah momok, bukan orang, dan kita sendiri juga hantu. Melatih kesadaran memungkinkan kita untuk menjadi manusia sejati. Jika kita merupakan manusia sejati, kita juga akan melihat manusia sejati di sekeliling kita, dan kehidupan hadir dalam semua kesempurnaannya. Latihan memakan roti, jeruk keprok, atau kue adalah sama.

Ketika kita bernapas, ketika kita sadar, ketika kita melihat secara mendalam makanan kita, kehidupan menjadi nyata pada saat itu juga. Bagi saya, ritual Ekaristi merupakan praktik kewaspadaan yang sangat indah. Secara drastis, Yesus berusaha untuk menyadarkan murid-murid beliau.

MAKAN DENGAN SADAR

Beberapa tahun yang lalu, saya menanyai beberapa anak, "Apakah tujuan dari makan pagi?" Seorang anak menjawab, "Untuk mendapatkan kekuatan sepanjang hari". Yang lain menjawab, "Tujuan makan pagi adalah untuk makan pagi". Saya pikir anak yang kedua lebih tepat, tujuan makan adalah untuk makan.

Memakan makanan dengan sepenuh kesadaran merupakan latihan yang penting. Kita matikan tv, letakkan koran, dan bekerja bersama-sama selama lima atau sepuluh menit, menata meja dan menyelesaikan apapun yang perlu dikerjakan. Selama lima menit ini, kita bisa sangat berbahagia. Ketika makanan siap di meja dan semua telah duduk, kita berlatih pernapasan, "Menarik napas, saya menenangkan jasmani. Mengeluarkan napas, saya tersenyum", sebanyak 3 kali. Kita dapat memulihkan diri sendiri secara penuh setelah tiga kali bernapas seperti ini.

Selanjutnya, kita memandang setiap orang ketika kita menarik dan mengeluarkan napas dalam rangka menyatu dengan diri sendiri dan setiap orang di meja tersebut. Kita tidak memerlukan dua jam untuk melihat orang lain. Jika kita benar-benar mapan di dalam diri sendiri, kita hanya perlu memandang selama satu atau dua detik, dan itu sudah cukup untuk melihat. Saya pikir jika satu keluarga terdiri dari lima orang, hanya diperlukan sekitar lima atau sepuluh detik untuk mempraktikkan "memandang atau melihat" ini.

Setelah bernapas, kita tersenyum. Duduk dengan orang lain di meja, kita memiliki kesempatan untuk memberikan seberkas senyum persahabatan dan pengertian yang sejati. Itu sangat mudah, tetapi tidak banyak orang yang melakukannya. Bagi saya ini merupakan praktik yang sangat penting. Kita saling memandang dan tersenyum padanya. Bernapas dan tersenyum, keduanya

merupakan latihan yang sangat penting. Jika anggota keluarga tidak bisa saling tersenyum, keadaannya sangat berbahaya.

Setelah bernapas dan tersenyum, kita memandang makanan dalam cara yang menjadikan makanan tampak nyata. Makanan ini mengungkapkan hubungan kita dengan dunia. Setiap gigitan mengandung kehidupan sang surya dan dunia. Sejauh mana makanan kita mengungkapkan dirinya, itu adalah bergantung pada kita. Kita bisa melihat dan merasakan seluruh alam semesta dalam sepotong roti! Merenungkan makanan kita selama beberapa detik sebelum makan, dan makan dengan penuh sadar, bisa memberi kita lebih banyak kebahagiaan.

Memiliki kesempatan untuk duduk bersama keluarga dan teman kita serta menikmati makanan yang lezat merupakan sesuatu yang berharga, sesuatu yang tidak dimiliki setiap orang. Banyak orang di dunia yang kelaparan. Ketika saya memegang semangkok nasi atau sepotong roti, saya tahu bahwa saya beruntung, dan saya merasa kasihan kepada semua yang tidak mempunyai makanan untuk disantap serta tanpa teman atau keluarga. Ini merupakan praktik yang sangat mendalam. Kita tidak perlu pergi ke vihara atau gereja untuk berlatih ini. Kita bisa berlatih tepat pada saat makan malam. Makan dengan sadar bisa mengembangkan benih-benih kasih sayang dan pengertian, yang dapat menguatkan kita untuk melakukan sesuatu untuk membantu dan merawat orang yang kelaparan dan kesepian.

Untuk menopang kesadaran selama waktu makan, anda mungkin senang makan dengan diam dari waktu ke waktu. Keheningan dalam waktu makan anda yang pertama bisa menyebabkan anda merasa kurang nyaman, tetapi sekali anda terbiasa, anda akan menyadari bahwa waktu makan dalam keheningan memberikan lebih banyak kedamaian dan kebahagiaan. Seperti kita mematikan TV sebelum makan, kita bisa “mematikan” pembicaraan untuk menikmati makanan dan kehadiran satu dengan yang lainnya.

Saya tidak menganjurkan keheningan waktu makan di setiap hari. Saling bercakap-cakap bisa menjadi cara yang indah untuk menjadi satu dalam kesadaran. Tetapi kita harus membedakan jenis-jenis pembicaraan kita. Beberapa pokok pembicaraan bisa menjauhkan kita; misalnya, jika kita membicarakan tentang kelemahan-kelemahan orang lain. Makanan yang sudah disiapkan secara cermat akan mubazir jika kita membiarkan pembicaraan semacam itu menguasai waktu makan kita. Sebaliknya jika kita membicarakan hal-hal yang membina kesadaran kita terhadap makanan dan kebersamaan kita, kita mengembangkan kebahagiaan yang perlu kita tumbuhkan. Jika kita membandingkan pengalaman ini dengan pengalaman membicarakan kelemahan orang lain, kita akan menyadari bahwa kesadaran terhadap sepotong roti di mulut kita akan jauh lebih menyehatkan. Ia membawa kehidupan ke dalam saat ini dan membuat kehidupan menjadi nyata.

Jadi, sewaktu makan kita harus menahan diri dari mendiskusikan pokok-pokok yang bisa menghancurkan kesadaran kita terhadap keluarga dan makanan kita. Tetapi kita harus merasa bebas untuk mengatakan hal-hal yang bisa menumbuhkan kesadaran dan kebahagiaan. Misalnya, jika terdapat lauk yang sangat anda sukai, anda bisa memperhatikan apakah orang lain juga menikmatinya, dan jika satu di antara mereka tidak, anda bisa membantunya menghargai masakan lezat itu yang disiapkan dengan cinta kasih. Jika seseorang memikirkan sesuatu selain dari makanan enak yang ada di meja, seperti kesulitannya di kantor atau dengan teman-temannya, ia kehilangan saat ini dan makanannya. Anda bisa berkata, "Makanan ini lezat, tidakkah kamu setuju?" untuk menariknya dari pikiran dan kecemasannya serta membawanya kembali ke sini dan saat ini, untuk menikmati kehadiran anda, menikmati masakan yang lezat. Anda menjadi seorang bodhisattva, membantu makhluk hidup mencapai penerangan. Anak-anak, khususnya, sangat mampu mempraktikkan kesadaran dan mengingatkan yang lain untuk melakukan hal yang sama.

MENCUCI PIRING

Menurut saya, pemikiran bahwa membereskan piring-piring merupakan pekerjaan yang tidak menyenangkan hanya muncul bilamana anda tidak melaksanakannya. Begitu anda berdiri di depan bak pencuci piring dengan lengan baju digulung dan tangan anda di dalam air hangat, hal itu sungguh cukup menyenangkan. Saya menikmati menghabiskan waktu saya dengan setiap piring, sepenuhnya sadar terhadap piring itu, air, dan setiap gerakan tangan saya. Saya tahu jika saya buru-buru untuk segera memakan makanan pencuci mulut maka saat mencuci piring akan tidak menyenangkan dan tidak berharga untuk dijalani. Hal itu sangat disayangkan, karena setiap menit, setiap detik dari kehidupan adalah suatu keajaiban. Piring-piring itu sendiri dan kenyataannya bahwa saya mencuci piring di sini merupakan keajaiban!

Jika saya tidak mampu mencuci piring dengan gembira, jika saya ingin menyelesaikannya secepatnya sehingga saya bisa pergi dan menikmati makanan pencuci mulut, saya akan sama tak mampunya dalam menikmati makanan pencuci mulut saya. Dengan garpu di tangan, saya akan memikirkan apa yang harus saya kerjakan berikutnya, dan bahan serta rasa dari makanan pencuci mulut itu, bersama dengan kesenangan di dalam memakannya, akan hilang. Saya akan selalu terbawa ke masa yang akan datang, tak pernah mampu hidup pada saat ini.

Setiap pikiran, setiap tindakan dalam cahaya kesadaran menjadi mulia. Dalam hal ini, tidak muncul batas antara yang mulia dan yang biasa. Saya harus mengakui bahwa saya memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencuci piring, tetapi saya sepenuhnya hidup pada setiap saat, dan saya berbahagia.

Mencuci piring, pada saat yang bersamaan merupakan sebuah cara dan sebuah akhir – yaitu, kita tidak hanya mencuci untuk

mendapatkan piring yang bersih, tetapi kita juga mencuci hanya untuk mencuci, untuk hidup sepenuhnya di setiap saat ketika mencuci piring-piring itu.

MEDITASI BERJALAN

Meditasi berjalan bisa menjadi sangat menyenangkan. Kita berjalan perlahan, seorang diri atau bersama teman, jika memungkinkan di tempat yang indah. Meditasi berjalan benar-benar adalah untuk menikmati berjalan – berjalan tidaklah untuk sampai, tetapi hanya untuk berjalan. Tujuannya adalah untuk berada pada saat ini dan sadar terhadap pernapasan dan jalan kita, untuk menikmati setiap langkah. Oleh sebab itu kita harus melepaskan diri dari kecemasan dan kegelisahan, tidak memikirkan yang telah lampau, tidak memikirkan yang akan datang, hanya menikmati saat ini. Kita bisa menggandeng tangan seorang anak ketika kita melakukan itu. Kita berjalan, kita melangkah bagaikan orang yang paling berbahagia di Bumi ini.

Meskipun kita berjalan sepanjang waktu, jalan kita biasanya lebih mirip dengan berlari. Bilamana kita berjalan seperti itu, kita mencetak kegelisahan dan penderitaan di Bumi. Kita harus berjalan dalam suatu cara sehingga kita hanya mencetak kedamaian dan ketenangan di Bumi. Kita semua dapat melakukan hal ini, asalkan kita benar-benar menginginkannya. Setiap anak bisa melakukannya. Jika kita bisa membuat satu langkah seperti ini, kita bisa membuat dua, tiga, empat dan lima langkah seperti ini. Jika kita mampu satu langkah dengan kedamaian dan kebahagiaan, kita sedang mengusahakan rasa damai dan bahagia bagi seluruh umat manusia. Meditasi berjalan merupakan praktik yang sangat indah.

Ketika kita melakukan meditasi berjalan di luar, kita berjalan sedikit lambat dibandingkan langkah normal kita, dan kita menyelaraskan pernapasan kita dengan langkah kita. Misalnya, kita bisa mengambil tiga langkah pada setiap tarikan napas dan tiga langkah dengan setiap hembusan napas. Jika kita bisa berkata “Masuk, masuk, masuk. Keluar, keluar, keluar”. “Masuk” adalah untuk membantu kita mengenali napas masuk. Setiap kali kita menyebut

sesuatu dengan namanya, kita menjadikannya semakin nyata, seperti menyebut nama seorang teman.

Jika paru-paru anda menghendaki empat langkah sebagai pengganti tiga, berikanlah mereka empat langkah. Jika kita hanya menginginkan dua langkah, berikan mereka dua. Panjangnya tarikan dan hembusan-napas anda tidaklah harus sama. Misalnya anda bisa mengambil tiga langkah pada setiap tarikan dan empat langkah pada setiap hembusan. Jika anda merasa bahagia, damai dan gembira ketika anda berjalan, anda telah berlatih dengan benar.

Sadarilah sentuhan antara kaki anda dengan Bumi atau tanah. Berjalanlah seolah-olah anda sedang mencium Bumi dengan kaki anda. Kita telah menyebabkan banyak kerusakan pada Bumi. Sekarang tibalah saatnya bagi kita untuk merawatnya. Kita membawa kedamaian dan ketenangan pada permukaan Bumi dan berbagi pelajaran cinta kasih. Kita berjalan dengan semangat itu. Dari waktu ke waktu, ketika kita melihat sesuatu yang indah, kita mungkin ingin berhenti dan melihatnya – sebatang pohon, setangkai bunga, anak-anak yang sedang bermain. Ketika kita memandang, kita meneruskan mengikuti napas kita, agar kita tidak kehilangan bunga yang indah itu dan terperangkap di dalam pemikiran-pemikiran kita. Ketika kita ingin melanjutkan berjalan, kita tinggal memulainya lagi. Setiap langkah yang kita buat akan menciptakan angin yang sejuk, menyegarkan jasmani dan batin kita. Setiap langkah menjadikan bunga berkembang di bawah telapak kaki kita. Kita bisa melakukannya hanya jika kita tidak memikirkan masa yang akan datang atau masa yang telah lampau, dan memandang bahwa kehidupan hanya bisa ditemukan pada saat ini.

MEDITASI TELEPON

Telepon sangatlah menyenangkan, tetapi kita bisa dijajah olehnya. Kita mungkin merasa bahwa deringannya mengganggu, atau merasa terganggu oleh banyaknya panggilan. Ketika kita berbicara di telepon, kita mungkin lupa bahwa kita sedang berbicara di telepon, menghamburkan waktu (dan uang) yang sangat berharga. Kerap kali kita membicarakan hal-hal yang tidak penting.

Sudah berapa kali kita menerima rekening telepon kita dan menggerenyit pada jumlahnya? Dering telepon menciptakan semacam getaran didalam diri kita, dan mungkin sedikit kecemasan, "Siapakah yang menelepon? Apakah berita baik atau buruk?" Namun ada kekuatan di dalam diri kita yang mendorong kita berjalan menuju ke arah telepon, dan kita tidak dapat melawannya. Kita menjadi korban dari telepon kita sendiri. Saya anjurkan lain kali anda mendengar dering telepon, tetaplah berada di tempat, tarik dan keluarkan napas secara sadar, tersenyumlah pada diri sendiri, dan ucapkan kalimat ini, "Dengarlah, dengarlah. Suara yang indah ini membawaku kembali pada kesejatan diriku". Ketika bel berdering untuk kedua kalinya, anda bisa mengulang syair itu, dan senyum anda bahkan menjadi lebih sempurna. Ketika anda tersenyum, urat-urat di wajah anda rileks, dan ketegangan anda segera lenyap. Anda dapat berusaha berlatih pernapasan dan tersenyum seperti ini, karena orang yang menelepon mempunyai sesuatu yang penting untuk dikatakan, ia pasti akan menunggu paling tidak sebanyak tiga kali deringan. Ketika telepon berdering untuk ketiga kalinya, anda bisa melanjutkan bernapas dan tersenyum, sambil anda berjalan perlahan menuju telepon, dengan segenap keagungan anda. Anda adalah majikan anda sendiri. Anda tahu bahwa tersenyum bukan hanya demi kepentingan anda, tetapi juga demi kepentingan pihak lain. Jika anda tersinggung atau marah, pihak lain akan menerima imbasnya. Tetapi karena anda telah bernapas secara sadar dan tersenyum,

anda berada dalam kesadaran, dan ketika anda mengangkat telepon, betapa beruntungnya orang yang menelepon anda!

Sebelum menelepon, anda dapat juga menarik dan mengeluarkan napas tiga kali, lalu putarlah. Ketika anda mendengar telepon di sana berdering anda tahu bahwa teman anda sedang berlatih bernapas dengan sadar dan tersenyum serta tak akan mengangkatnya sampai deringan ketiga. Jadi anda memberitahu diri sendiri, “Ia sedang bernapas, mengapa aku tidak?” Anda berlatih menarik dan mengeluarkan napas, dan ia juga melakukannya. Alangkah indahnya itu!

Anda tidak perlu masuk ke ruang meditasi untuk melakukan praktik meditasi yang indah ini. Anda dapat melakukannya di kantor maupun di rumah.

Saya tidak tahu bagaimana operator telepon bisa mempraktikkannya manakala begitu banyak telepon berdering serempak. Saya percayakan pada anda untuk mencarikan cara bagi para operator untuk berlatih meditasi telepon.

Tetapi bagi kita yang bukan operator telepon mempunyai hak untuk bernapas tiga kali. Mempraktikkan meditasi telepon dapat meniadakan ketegangan dan kemuraman serta membawa kesadaran di dalam kehidupan sehari-hari.

MEDITASI MENGENAL MOBIL

Di Vietnam, empat puluh tahun yang lalu, saya merupakan bhikkhu pertama yang mengendarai sepeda. Pada saat itu, hal ini dianggap tidak layak. Tetapi sekarang, para bhikkhu mengendarai sepeda motor dan mobil. Kita harus menjadikan latihan meditasi kita mengikuti zaman dan menanggapi keadaan sebenarnya di dunia, jadi saya telah menulis syair sederhana yang dapat anda baca sebelum menyalakan mobil anda. Saya berharap anda menemukan manfaatnya:

*Sebelum menjalankan mobil,
Saya tahu kemana saya akan pergi.
Mobil dan saya adalah satu,
Jika mobil berjalan cepat, saya berjalan cepat.*

Kadang-kadang kita tidak benar-benar perlu menggunakan mobil, tetapi karena kita ingin menyingkir dari diri sendiri, kita pergi mengemudi. Kita merasa ada kekosongan di dalam diri dan kita tidak ingin menghadapinya. Kita tidak senang terlalu sibuk, tetapi setiap kita mempunyai waktu luang, kita takut berada sendirian bersama diri kita sendiri. Kita ingin melarikan diri, menyalakan televisi, mengangkat telepon, membaca novel, pergi bersama teman-teman, atau mengeluarkan mobil dan pergi ke suatu tempat. Peradaban kita mengajar kita untuk bertindak seperti ini dan membekali kita dengan berbagai barang yang dapat kita gunakan untuk menghilangkan ikatan dengan diri sendiri. Jika kita membaca syair ini ketika kita akan memutar kunci kontak mobil kita, ia bisa seperti obor atau suluh, dan kita dapat melihat bahwa kita tidak perlu pergi ke manapun. Ke manapun darinya kita pergi, "diri" kita akan bersama kita, kita tidak dapat melepaskan diri. Jadi mungkin lebih baik, dan lebih menyenangkan, untuk mematikan mesin dan keluar untuk suatu meditasi berjalan.

Dikatakan bahwa dalam beberapa tahun terakhir ini, dua juta mil persegi tanah hutan telah rusak oleh hujan yang asam, sebagian dikarenakan oleh mobil-mobil kita. “Sebelum menghidupkan mobil, saya tahu kemana saya akan pergi”, merupakan suatu pertanyaan yang sangat mendalam. Kemana kita akan pergi? Untuk kehancuran kita sendiri? Jika pepohonan mati, kita manusia juga akan mati. Jika perjalanan anda memang perlu, silakan jangan ragu untuk pergi. Tetapi jika anda melihat bahwa itu tidak terlalu penting, anda bisa menyingkirkan kunci dari staternya dan sebagai gantinya anda pergi berjalan-jalan di sepanjang tepi sungai atau melewati taman. Anda akan kembali pada diri sendiri dan berteman kembali dengan pepohonan.

“Mobil dan saya adalah satu”. Kita mempunyai kesan bahwa kita adalah sang majikan, dan si mobil hanyalah alat, tetapi hal itu tidak benar. Jika kita menggunakan alat atau mesin apa saja, maka kita berubah. Seorang pemain biola dengan biolanya menjadi sangat indah. Seorang pria dengan sebuah senjata di tangannya menjadi sangat berbahaya. Ketika kita menggunakan mobil, kita menjadi diri kita dan mobil itu.

Mengemudi merupakan tugas sehari-hari dalam masyarakat ini. Saya tidak menyarankan anda untuk berhenti mengemudi, tetapi hanya lakukanlah dengan penuh kesadaran. Ketika kita sedang mengemudi, kita hanya berpikir tentang tiba. Oleh sebab itu, setiap kali kita melihat lampu merah, kita tidak bahagia. Lampu merah menjadi semacam musuh yang menghalangi kita untuk mencapai tujuan. Tetapi kita juga dapat melihat lampu merah sebagai genta kewaspadaan yang mengingatkan kita untuk kembali kepada saat ini. Lain kali anda melihat lampu merah, tersenyumlah padanya dan kembali pada napas anda. “Menarik napas, saya menenangkan jasmani saya. Menghembuskan napas, saya tersenyum”. Sungguh mudah untuk mengalihkan perasaan terganggu menjadi perasaan yang menyenangkan. Meskipun itu lampu merah yang sama, ia menjadi berbeda. Ia menjadi teman,

membantu kita mengingat bahwa hanya pada saat ini kita dapat menjalani kehidupan kita.

Ketika saya berada di Montreal beberapa tahun yang lalu untuk membimbing suatu retreat, seorang teman mengajak saya melintasi pegunungan. Saya perhatikan setiap kali ada sebuah mobil berhenti di depan saya, kalimat “Je me souviens” terdapat di nomor pelat. Itu berarti “saya ingat”. Saya tidak yakin apa yang ingin mereka ingat, mungkin asal-usul Perancis mereka, tetapi saya katakan pada temanku bahwa saya mempunyai hadiah untuknya. “Setiap waktu anda melihat mobil dengan kalimat itu, “Je me souviens”, ingatlah untuk bernapas dan tersenyum. Itu merupakan satu genta kewaspadaan. Anda akan mempunyai banyak kesempatan untuk bernapas dan tersenyum ketika anda mengemudi melintasi kota Montreal.

Ia sangat senang, dan berbagi praktik ini dengan teman-temannya. Kemudian, ketika ia mengunjungi saya di Perancis, ia mengatakan kepada saya bahwa sungguh lebih sulit untuk berlatih di Paris daripada di Montreal, karena di Paris tidak terdapat “Je me souviens”. Saya katakan padanya, “Ada banyak lampu merah dan tanda berhenti di mana saja di Paris. Mengapa anda tidak berlatih dengan mereka?” Setelah ia kembali ke Montreal, melalui Paris, ia menulis sepucuk surat yang sangat indah. “Guru, sungguh sangat mudah untuk berlatih di Paris. Setiap kali sebuah mobil berhenti di depan saya, saya melihat mata sang Buddha berkedip kepada saya. Saya harus menjawab Beliau dengan bernapas dan tersenyum, tak ada jawaban yang lebih baik daripada itu. Saya menikmati saat yang indah mengemudi di Paris”.

Lain waktu anda terjebak dalam kemacetan lalu-lintas, jangan melawan. Tidaklah berguna untuk melawan. Bersandarlah dan tersenyum pada dirimu, seberkas senyum kasih sayang dan cinta kasih. Nikmatilah saat ini, bernapas dan tersenyum, dan buatlah penumpang lain di dalam mobil anda berbahagia. Kebahagiaan

berada di sana jika anda tahu bagaimana bernapas dan tersenyum, karena kebahagiaan selalu dapat ditemukan pada saat ini. Berlatih meditasi adalah untuk kembali kepada saat ini, untuk menemui bunga, langit biru, anak-anak. Kebahagiaan selalu tersedia.

PENGHAPUSAN PEMBAGIAN

Kita memiliki begitu banyak pembagian dalam kehidupan kita. Bagaimana kita dapat membawa meditasi keluar dari ruang meditasi ke dapur, dan kantor? Di ruang meditasi kita duduk diam dan berusaha untuk menyadari setiap pernapasan. Bagaimana saat (meditasi) duduk kita mempengaruhi saat tidak (meditasi) duduk kita? Ketika seorang dokter menyuntik anda, tidak hanya tangan anda, tetapi seluruh tubuh anda memetik manfaatnya. Jika setiap hari anda berlatih meditasi duduk selama setengah jam, waktu itu seharusnya untuk seluruh dua puluh empat jam, dan tidak untuk setengah jam itu. Seberkas senyuman, satu pernapasan, seharusnya demi kebaikan sepanjang hari, tidak hanya untuk saat itu. Kita harus berlatih dengan cara menyingkirkan rintangan antara praktik dan tidak praktik.

Ketika kita berjalan di ruang meditasi, kita membuat langkah-langkah yang cermat, sangat perlahan. Tetapi ketika kita pergi ke bandar udara atau supermarket, kita menjadi berbeda. Kita berjalan sangat cepat, kurang kesadaran. Bagaimana kita bisa berlatih kesadaran di bandar udara dan supermarket? Saya mempunyai teman yang bernapas di antara panggilan-panggilan telepon, dan itu sangat membantunya. Teman yang lain melakukan meditasi berjalan di antara perjanjian-perjanjian usahanya, berjalan dengan penuh kesadaran di antara gedung-gedung di kota Denver. Orang yang lalu-lalang tersenyum padanya, pertemuan-pertemuannya, bahkan dengan orang-orang yang sulit, kerap kali berakhir cukup menyenangkan, dan sangat berhasil.

Kita harus mampu membawa latihan dari ruang meditasi ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita harus berdiskusi dengan diri kita sendiri bagaimana cara melakukannya. Apakah anda berlatih pernapasan di antara panggilan-panggilan telepon? Apakah anda berlatih pengenduran setelah bekerja keras berjam-jam? Ini merupakan pertanyaan-pertanyaan yang berguna. Jika anda tahu

bagaimana menggunakan meditasi saat makan malam, saat santai, saat tidur, ia akan menembus kehidupan sehari-hari anda, dan ia juga akan memberikan efek yang sangat besar dalam urusan sosial. Kesadaran (sati) dapat menembus di dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, setiap menit, setiap jam dari kehidupan kita sehari-hari, dan itu bukan hanya suatu gambaran dari sesuatu yang sangat jauh.

BERNAPAS DAN MENYABIT

Apakah anda pernah memotong rumput dengan sabit? Tidak banyak orang melakukannya saat ini. Sekitar sepuluh tahun yang lalu, saya membawa pulang sebuah sabit dan berusaha untuk memotong rumput di sekitar pondok saya dengan alat itu. Diperlukan lebih dari satu minggu sebelum saya menemukan cara terbaik untuk menggunakannya. Cara anda berdiri, cara anda memegang sabit, sudut mata pisau terhadap rumput, semuanya sangat penting.

Saya dapati bahwa jika saya menyelaraskan pergerakan tangan saya dengan irama pernapasan saya, dan bekerja tidak tergesa-gesa untuk mempertahankan kesadaran terhadap aktivitas saya, saya mampu bekerja dengan lebih lama. Jika saya tidak lakukan itu, saya menjadi lelah hanya dalam sepuluh menit.

Selama beberapa tahun terakhir ini saya telah menghindari melelahkan diri sendiri dan kehilangan pernapasan. Saya harus merawat tubuh saya, memperlakukannya dengan baik seperti seorang musikus memperlakukan instrumennya. Saya tidak menggunakan kekerasan terhadap tubuh saya, karena ia bukan hanya suatu alat untuk menyelesaikan sesuatu. Ia sendiri merupakan akhir. Begitu pula saya memperlakukan sabit saya. Ketika saya menggunakan seraya mengikuti pernapasan, saya merasa bahwa sabit dan saya bernapas seirama. Ini juga berlaku untuk peralatan yang lain.

Pada suatu hari seorang pria tua mengunjungi tetangga saya, dan ia menawarkan untuk menunjukkan pada saya bagaimana menggunakan sabit. Beliau jauh lebih mahir daripada saya, tetapi pada umumnya ia menggunakannya pada posisi dan gerakan yang sama. Yang mengejutkan saya adalah beliau juga menyelaraskan gerakan-gerakannya dengan pernapasannya. Sejak saat itu, di mana pun saya melihat seseorang memotong rumput dengan sabit, saya tahu ia sedang mempraktikkan kesadaran.

TANPA TUJUAN

Di Barat, kita sangat berorientasi kepada tujuan. Kita tahu kemana kita akan pergi, dan kita sangat terarah untuk tiba di sana. Ini mungkin berguna tetapi kita kerap kali lupa untuk menikmati diri sendiri sepanjang perjalanan itu.

Dalam Agama Buddha terdapat satu kata yang berarti “tanpa pengharapan” atau “tanpa tujuan”. Gagasannya adalah: anda tidak meletakkan sesuatu di depan anda dan mengejarnya, karena segala sesuatu telah ada di sini, di dalam diri anda. Ketika kita berlatih meditasi berjalan, kita tidak berusaha sampai di mana pun. Kita hanya membuat langkah-langkah yang damai, dan bahagia. Jika kita tetap memikirkan masa yang akan datang, apa yang ingin kita capai, kita akan kehilangan langkah-langkah kita. Hal yang sama berlaku pula untuk meditasi duduk. Kita duduk hanya untuk menikmati duduk kita, kita tidak duduk untuk mencapai suatu tujuan. Ini cukup penting. Setiap saat dari meditasi duduk membawa kita kembali kepada kehidupan, dan kita harus duduk sedemikian rupa sehingga kita menikmati duduk kita selama kita melakukannya. Apakah memakan jeruk keprok, minum secangkir teh, atau berjalan dalam meditasi, kita harus melakukannya sedemikian rupa sehingga itu “tanpa tujuan”.

Kerap kali kita berkata pada diri sendiri, “Jangan hanya duduk di sana, lakukan sesuatu!” tetapi ketika kita melatih kesadaran, kita menemukan sesuatu yang tidak lazim. Kita menemukan bahwa yang sebaliknya akan lebih membantu, yaitu: “Jangan hanya melakukan sesuatu, duduklah di sana!” Kita harus belajar untuk berhenti dari waktu ke waktu, agar bisa melihat dengan jelas. Pada awalnya, “berhenti” tampak seperti semacam perlawanan terhadap kehidupan modern, tetapi sesungguhnya tidak. Ia bukan hanya reaksi, ia merupakan gaya hidup. Kelangsungan hidup umat manusia bergantung pada kemampuan kita untuk berhenti berlari.

Kita mempunyai lebih dari 50.000 bom nuklir, tetapi kita masih belum bisa berhenti untuk membuat lebih banyak. “Berhenti” bukanlah hanya menghentikan yang negatif, tetapi membiarkan penyembuhan positif berperan. Itulah tujuan latihan kita, yaitu tidak untuk menghindari kehidupan, tetapi untuk merasakan dan menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam kehidupan dapat terjadi sekarang dan juga pada masa yang akan datang.

Landasan bagi kebahagiaan adalah sati (perhatian atau kesadaran). Kondisi dasar untuk berbahagia adalah kesadaran kita untuk menjadi bahagia. Jika kita tidak sadar bahwa kita berbahagia, kita tidak benar-benar berbahagia. Ketika kita sakit gigi, kita tahu bahwa tidak mengalami sakit gigi adalah hal yang membahagiakan. Tetapi ketika kita tidak sakit gigi, kita tetap tidak berbahagia. Tidak sakit gigi sungguh menyenangkan. Ada begitu banyak hal yang menyenangkan, tetapi ketika kita tidak berlatih kesadaran, kita tidak menghargai hal-hal ini. Ketika kita mempraktikkan kesadaran, kita menjadi menghargai hal-hal ini dan kita belajar bagaimana melindungi mereka. Dengan menghargai saat ini, kita menghargai hal-hal ini. Ketika kita mempraktikkan kesadaran, kita menjadi menghargai hal-hal ini dan kita belajar bagaimana melindungi mereka. Dengan menghargai saat ini, kita menghargai masa yang akan datang. Bekerja demi kedamaian pada masa yang akan datang adalah bekerja untuk kedamaian saat ini.

KEHIDUPAN KITA MERUPAKAN SEBUAH KARYA SENI

Setelah suatu retreat di California Selatan, seorang seniman bertanya kepada saya “Bagaimana cara memandang setangkai bunga sehingga saya bisa menjadikannya yang terbaik bagi karya saya?” Saya katakan, “Jika anda melihat dengan cara itu, anda tidak dapat menyentuh bunga itu. Tinggalkan semua proyek anda sehingga anda bisa bersama dengan si bunga tanpa ada keinginan untuk memanfaatkannya atau mendapatkan sesuatu darinya”. Seniman yang sama mengatakan padaku, “Ketika saya bersama seorang teman, saya ingin memanfaatkannya”. Tentu saja kita bisa memanfaatkan seorang teman, tetapi seorang teman sesungguhnya lebih dari sekedar sumber keuntungan. Hanya bersama dengan seorang teman, tanpa memikirkan untuk meminta dukungan bantuan atau nasehatnya, merupakan suatu seni.

Telah menjadi semacam kebiasaan untuk melihat sesuatu dengan tujuan memperoleh sesuatu. Kita menyebutnya “pragmatisme” dan kita mengatakan bahwa kebenaran adalah sesuatu yang berbalas. Jika kita bermeditasi untuk mendapatkan kebenaran, tampaknya kita akan mendapatkan balasan yang baik. Di dalam meditasi, kita berhenti dan kita melihat ke dalam. Kita berhenti hanya untuk bernapas, untuk berada bersama diri kita sendiri dan dunia. Jika kita mampu berhenti, kita mulai melihat dan jika kita dapat melihat, kita memahami. Kedamaian dan kebahagiaan adalah buah dari proses ini. Kita harus menguasai seni berhenti ini agar benar-benar dapat bersama teman kita dan dengan bunga tersebut.

Bagaimana kita bisa membawa unsur-unsur kedamaian kepada masyarakat yang sangat terbiasa mengambil keuntungan? Bagaimana senyuman kita bisa menjadi sumber kegembiraan dan bukan hanya satu manuver diplomatik? Ketika kita tersenyum pada diri sendiri, senyum itu bukan diplomasi, ia merupakan bukti bahwa

kita adalah diri kita sendiri, bahwa kita memiliki kedaulatan terhadap diri kita sendiri. Dapatkah kita menulis sajak tentang berhenti, tentang tanpa tujuan atau hanya seperti apa adanya? Bisakah kita menggambarkan sesuatu tentang hal itu? Segala sesuatu yang kita kerjakan akan menjadi satu tindakan berpuisi atau melukis, jika kita melakukannya dengan kesadaran. Menanam selada adalah berpuisi. Berjalan ke supermarket bisa merupakan suatu lukisan.

Ketika kita tidak merisaukan diri kita mengenai apakah sesuatu itu merupakan karya seni atau tidak, jika dalam setiap saat kita hanya bertindak dengan ketenangan dan kesadaran, setiap menit dari kehidupan kita merupakan karya seni. Bahkan ketika kita tidak melukis atau menulis, kita tetap berkarya. Kita mengandung keindahan, kegembiraan dan kedamaian, dan kita menjadikan kehidupan ini lebih indah bagi banyak orang. Kadangkala lebih baik tidak membicarakan kesenian dengan menggunakan kata “seni”. Jika kita hanya berbuat dengan kesadaran dan ketulusan hati, kesenian kita akan berbunga dan kita sama sekali tidak perlu membicarakannya. Bilamana kita tahu bagaimana untuk menjadi damai, kita menemukan bahwa seni adalah jalan yang sangat indah untuk membagi kedamaian kita. Ekspresi seni akan muncul pada satu atau lain kesempatan, tetapi manusianya adalah yang perlu sekali. Jadi kita harus kembali pada diri sendiri, dan ketika kita memiliki kegembiraan serta kedamaian di dalam diri sendiri, karya seni kita akan cukup wajar dan mereka akan melayani dunia secara positif.

PENGHARAPAN SEBAGAI SUATU RINTANGAN

Pengharapan sangatlah penting, karena ia bisa menjadikan saat ini tidak begitu sulit untuk dipikul. Jika kita percaya bahwa besok akan lebih baik maka kita bisa memikul kesulitan pada hari ini. Tetapi hanya itulah yang paling banyak bisa diberikan oleh sebuah pengharapan bagi kita menjadikan kesulitan kita lebih ringan. Ketika saya merenungkan secara mendalam tentang sifat dari suatu pengharapan, saya melihat sesuatu yang tragis. Karena kita melekat pada pengharapan kita di masa yang akan datang, kita tidak memusatkan tenaga dan kemampuan kita pada saat ini. Kita gunakan pengharapan untuk mempercayai sesuatu yang lebih baik bakal terjadi di kelak kemudian hari bahwa kita akan sampai pada kedamaian, atau Kerajaan Tuhan. Pengharapan menjadi semacam rintangan. Jika anda bisa menghindarkan diri dari pengharapan, anda bisa membawa diri anda sepenuhnya pada saat ini, dan menemukan kegembiraan yang sudah ada di sini.

Pencerahan, kedamaian dan kegembiraan tidak akan dihadiahkan oleh orang lain. Sumurnya ada di dalam diri kita, dan jika kita menggalinya dengan dalam pada saat ini, airnya akan menyembur keluar. Kita harus kembali pada saat ini agar bisa benar-benar hidup. Kita berlatih napas yang disadari, kita berlatih untuk kembali pada saat ini, di mana segala sesuatunya sedang terjadi.

Peradaban Barat memberikan begitu banyak penekanan pada gagasan pengharapan, sehingga kita mengorbankan saat ini. Pengharapan adalah untuk masa yang akan datang. Ia tidak bisa membantu kita menemukan kegembiraan, kedamaian atau pencerahan pada saat ini. Banyak agama yang berdasarkan pada gagasan pengharapan ini; dan ajaran tentang menahan diri dari pengharapan bisa membuat suatu reaksi yang keras. Tetapi suatu kejutan bisa membawa sesuatu yang penting. Saya tidak mengatakan bahwa anda tidak boleh mempunyai pengharapan,

tetapi pengharapan itu tidak cukup. Pengharapan bisa menciptakan rintangan bagi anda, dan jika anda berada dalam kekuatan pengharapan, anda tidak akan membawa diri anda kembali sepenuhnya pada saat ini. Jika anda menyalurkan kembali tenaga tersebut untuk menjadi sadar sepenuhnya terhadap apa yang terjadi pada saat ini, anda akan mampu membuat suatu terobosan dan menemukan kegembiraan serta kedamaian tepat pada saat ini, di dalam diri anda dan di sekeliling anda.

A.J. Muste, seorang pemimpin gerakan perdamaian di Amerika pada pertengahan abad ke-20 yang mengilhami jutaan orang, berkata, "Tidak ada jalan menuju perdamaian, perdamaian itulah Sang Jalan". Ini berarti kita bisa memahami perdamaian tepat pada saat ini dengan penampilan kita, senyum kita, ucapan kita dan perbuatan kita. Karya perdamaian bukanlah suatu alat.

Setiap langkah yang kita buat haruslah merupakan kedamaian. Setiap langkah yang kita buat haruslah merupakan kegembiraan. Jika kita mempunyai tekad, kita dapat melakukannya. Kita tidak memerlukan masa yang akan datang. Kita bisa tersenyum dan rileks. Segala sesuatu yang kita inginkan ada di sini pada saat ini.

WAWASAN SEKUNTUM BUNGA

Ada satu cerita tentang sekuntum bunga yang sangat terkenal di lingkungan Zen. Pada suatu hari Sang Buddha memegang sekuntum bunga di hadapan 1250 orang bhikkhu dan bhikkhuni. Beliau tidak mengatakan sesuatu dalam waktu cukup lama. Para hadirin diam sepenuhnya. Setiap orang tampaknya berpikir keras, berusaha memahami arti di balik isyarat Sang Buddha. Lalu tiba-tiba Sang Buddha tersenyum. Beliau tersenyum karena salah seorang yang hadir di sana tersenyum kepada Beliau dan kepada bunga itu. Nama bhikkhu itu adalah Mahakashyapa. Beliau adalah satu-satunya orang yang tersenyum, dan Sang Buddha membalasnya serta berkata, “Saya memiliki sesuatu yang berharga dari wawasan pandangan terang, dan saya telah meneruskannya kepada Mahakashyapa”.

Cerita ini telah didiskusikan oleh beberapa generasi dari murid-murid Zen, dan orang-orang terus mencari tahu tentang artinya. Menurut saya artinya cukup sederhana. Ketika seseorang memegang sekuntum bunga dan menunjukkannya pada anda, ia ingin anda melihatnya. Jika anda tetap berpikir anda kehilangan bunga itu. Orang yang tidak berpikir, yang menjadi dirinya saja, mampu melihat bunga itu secara mendalam, dan ia tersenyum.

Itulah persoalan kehidupan. Jika kita tidak sepenuhnya menjadi diri kita benar-benar berada pada saat ini, kita kehilangan semuanya. Ketika seorang anak memperkenalkan dirinya pada anda dengan senyumannya, jika anda tidak benar-benar berada di sana – tetapi memikirkan masa yang akan datang atau masa lalu, atau asyik dengan persoalan-persoalan lain – maka si anak tidak benar-benar berada di sana untuk anda. Teknik untuk menjadi hidup adalah kembali pada diri sendiri agar si anak bisa muncul seperti kenyataan yang mengagumkan. Lalu anda bisa melihatnya tersenyum dan anda bisa memeluknya dalam gendongan anda.

Saya akan berbagi sajak dengan anda, yang ditulis oleh teman saya yang wafat pada usia 28 tahun di Saigon, kira-kira tiga puluh tahun yang lalu. Setelah ia wafat, orang menemukan banyak syair indah yang telah ia tulis, dan saya terkejut ketika saya membaca sajak ini. Ia mengandung hanya sedikit kalimat pendek, tetapi ia sangat indah.

*Berdiri dengan tenang di dekat pagar,
Kamu menyunggingkan senyumanmu yang menakjubkan.
Kuterdiam, dan inderaku dipenuhi
oleh suara nyanyian indahmu,
tanpa awal dan tanpa akhir.
Kumenunduk sangat dalam untukmu.*

“Kamu” adalah menunjukkan bunga, bunga dahlia. Pagi itu ketika ia melewati pagar, ia melihat bunga kecil itu dengan sangat mendalam dan terpaku oleh pemandangan itu, ia berhenti dan menulis sajak tadi.

Saya sangat menikmati sajak ini. Anda mungkin berpikir bahwa sajak ini merupakan suatu mistik, karena caranya memandang dan melihat sesuatu sangatlah mendalam. Tetapi ia hanyalah orang biasa seperti kita. Saya tidak tahu bagaimana atau mengapa ia mampu memandang dan melihat seperti itu, tetapi itulah cara kita berlatih kesadaran. Kita berusaha untuk berhubungan dengan kehidupan dan melihat secara mendalam ketika kita minum teh, berjalan, duduk atau merangkai bunga. Rahasia keberhasilan adalah bahwa anda benar-benar menjadi diri sendiri, dan ketika anda benar-benar menjadi diri sendiri, anda bisa menghadapi kehidupan pada saat ini.

RUANG BERNAPAS

Kita mempunyai ruang untuk segala sesuatu – makan, tidur, menonton tv-, tetapi kita tidak mempunyai ruang untuk sati (penyadaran). Saya menganjurkan agar kita menyediakan ruang kecil di rumah kita dan menamainya “ruang bernapas”, di mana kita bisa menyendiri dan hanya berlatih bernapas dan tersenyum, paling tidak pada saat-saat sulit. Ruang yang kecil itu harus dianggap sebagai Kedutaan Besar dari Kerajaan Kedamaian. Ia harus dihargai dan tidak diganggu dengan kemarahan, teriakan atau hal-hal semacam itu. Ketika seorang anak hampir dibentak, ia bisa berlindung di ruang itu. Baik ayah maupun ibu tidak bisa membentakinya lagi. Ia aman di dalam daerah Kedutaan Besar itu. Orangtua kadang-kadang juga perlu berlindung di ruang itu, duduk bernapas, tersenyum dan memulihkan diri mereka. Oleh karena itu, ruang tersebut digunakan untuk kebaikan seluruh keluarga.

Saya sarankan agar ruang bernapas itu ditata dengan sangat sederhana dan jangan terlalu terang. Anda mungkin ingin mempunyai sebuah genta kecil, dengan suara yang merdu. Beberapa alas duduk atau kursi, dan mungkin satu pot bunga untuk mengingatkan kita tentang sifat sejati kita. Anda atau anak-anak anda bisa menata bunga dalam kesadaran, tersenyum. Setiap kali anda merasa agak sedih, anda tahu bahwa hal terbaik yang harus dikerjakan adalah pergi ke ruang itu, perlahan-lahan buka pintunya, duduk, membunyikan gentyanya – di negara saya kami tidak mengatakan “memukul” atau “menabuh” genta – dan mulai bernapas. Genta itu tidak hanya akan menolong orang-orang yang berada di ruang bernapas, tetapi juga kepada yang lainnya di rumah.

Seandainya suami anda sedang jengkel. Karena ia sudah mempelajari latihan bernapas, ia tahu hal yang terbaik adalah masuk ke ruang itu, duduk dan berlatih. Anda mungkin tidak

menyadari kemana ia pergi, anda sibuk memotong wortel di dapur. Tetapi anda juga anda menderita, karena anda dan dia sedang berselisih. Anda memotong wortel dengan sedikit kasar, karena energi kemarahan itu diterjemahkan ke dalam gerakan. Tiba-tiba anda mendengar genta, dan anda tahu apa yang harus dilakukan. Anda berhenti memotong, lalu anda menarik dan menghembuskan napas. Anda merasa lebih baik, dan anda mungkin tersenyum. Memikirkan tentang suami anda, yang mengetahui apa yang harus dilakukan ketika ia marah. Ia sekarang duduk di ruang bernapas, bernapas dan tersenyum. Itu sungguh indah, tidak banyak orang yang melakukan hal ini. Tiba-tiba, perasaan lembut, dan anda merasa jauh lebih baik. Setelah tiga kali pernapasan anda mulai memotong wortel lagi, tetapi kini sudah sangat berbeda.

Anak anda yang menyaksikan adegan itu, mengetahui bahwa akan terjadi semacam badai. Ia masuk ke kamarnya, menutup pintu dan diam-diam menunggu. Tetapi bukannya badai, ia mendengar genta dan ia memahami apa yang terjadi. Ia merasa begitu ringan, dan ia ingin, menunjukkan penghargaannya kepada ayahnya. Ia pelan-pelan pergi ke ruang bernapas, membuka pintu dan diam-diam masuk serta duduk di sebelahnya untuk menunjukkan dukungannya. Hal itu sangat membantunya. Ia sudah merasa siap untuk keluar, ia mampu tersenyum sekarang tetapi karena putrinya di situ, ia ingin membunyikan genta lagi agar putrinya bisa bernapas.

Di dapur, anda mendengar genta yang kedua dan anda tahu bahwa memotong wortel bukanlah hal terbaik untuk dikerjakan saat ini. Jadi anda meletakkan pisau dan pergi ke ruang bernapas. Suami anda menyadari bahwa pintunya terbuka dan anda masuk. Jadi walaupun sekarang ia sudah baik, karena anda datang, ia melanjutkan lebih lama lagi dan membunyikan genta bagi anda untuk bernapas. Ini merupakan adegan yang indah. Jika anda sangat kaya, anda bisa membeli lukisan berharga karya Van Gogh dan menggantungnya di ruang tamu anda. Tetapi ia tidak seindah

daripada adegan di ruang bernapas. Praktik dari kedamaian dan perdamaian merupakan perbuatan manusia yang sangat penting dan artistik.

Saya mengenal keluarga yang anak-anaknya pergi ke ruang bernapas setelah sarapan, duduk dan bernapas, "masuk-keluar-satu", "masuk-keluar-dua", "masuk-keluar-tiga", dan seterusnya sampai sepuluh, lalu mereka pergi ke sekolah. Jika anak anda tidak ingin bernapas sepuluh kali, mungkin tiga kali cukup. Mengawali hari dengan cara ini sangatlah indah dan berguna bagi segenap keluarga. Jika anda penuh kesadaran di pagi hari dan berusaha memelihara kesadaran sepanjang hari, anda bisa kembali ke rumah dengan senyuman di penghujung hari, yang membuktikan bahwa kesadaran tetap berada di sana.

Saya yakin bahwa setiap rumah sebaiknya memiliki satu ruang bernapas. Praktik sederhana seperti bernapas dan tersenyum sangatlah penting. Mereka dapat mengubah peradaban kita.

MENERUSKAN PERJALANAN

Kita telah berjalan bersama di dalam kesadaran, belajar bagaimana bernapas dan tersenyum dalam kesadaran penuh, di rumah, di pekerjaan dan sepanjang hari. Kita sudah membicarakan makan dengan penuh kesadaran, mencuci piring, menjawab telepon dan bahkan, memotong rumput dengan sabit. Kesadaran (sati) merupakan dasar dari kehidupan yang bahagia.

Tetapi bagaimana kita bisa menghadapi berbagai emosi yang sulit? Apa yang harus kita kerjakan ketika kita merasa marah, benci, menyesal atau sedih? Ada berbagai praktik yang telah saya pelajari dan sejumlah yang saya temukan selama empat puluh tahun silam karena hubungan dengan keadaan-keadaan mental seperti ini. Marilah kita lanjutkan perjalanan kita bersama dan mencoba beberapa dari praktik ini.

BAGIAN KEDUA

PERUBAHAN DAN PENYEMBUHAN

SUNGAI PERASAAN

Perasaan kita memainkan peranan yang sangat penting dalam mengarahkan semua pemikiran dan perbuatan kita. Di dalam diri kita, ada sungai perasaan dimana setiap tetes airnya merupakan perasaan yang berbeda dan untuk keberadaannya, setiap perasaan tergantung pada semua hal lainnya. Untuk mengamatinya, kita cukup duduk di tepi sungai dan mengenali setiap perasaan begitu ia muncul, mengalir dan lenyap.

Ada tiga macam perasaan – yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan yang netral. Ketika kita memiliki perasaan yang tidak menyenangkan, kita mungkin ingin menghalaunya. Tetapi akan lebih efektif untuk kembali pada kesadaran napas kita dan hanya mengamatinya, dan diam-diam mengenalinya untuk diri kita:”Menarik napas, saya tahu ada perasaan tidak menyenangkan dalam diriku. Menghembuskan napas, saya tahu ada perasaan tidak menyenangkan dalam diriku”. Menyebut perasaan dengan namanya, seperti “marah”, “duka cita”, “kegembiraan”, atau “kebahagiaan”, membantu kita mengenalinya secara jelas dan memahaminya secara lebih mendalam.

Kita dapat memakai napas kita untuk berhubungan dengan perasaan-perasaan kita dan menerima mereka. Jika pernapasan kita ringan dan tenang – suatu hasil wajar dari bernapas dengan sadar – batin dan jasmani kita perlahan-lahan akan ringan, tenang dan cerah, demikian pula perasaan kita. Pengamatan yang sadar waspada berdasarkan pada prinsip “tanpa dualisme” : perasaan kita tidak terpisah dari kita atau semata-mata disebabkan oleh sesuatu di luar kita, perasaan kita adalah kita dan untuk saat itu kita adalah perasaan tersebut. Kita tidak tenggelam maupun diteror oleh perasaan tersebut, kita tidak perlu menolaknya. Sikap kita untuk tidak melekat atau menolak perasaan-perasaan kita merupakan sikap melepaskan, suatu bagian yang penting dari praktik meditasi.

Jika kita menghadapi perasaan yang tidak menyenangkan dengan perhatian, kasih sayang dan tanpa kekerasan, kita bisa mengubah mereka menjadi energi yang sehat dan memiliki kemampuan untuk merawat kita. Dengan kerja pengamatan yang sadar ini, perasaan tak menyenangkan kita itu bisa banyak menjelaskan kepada kita, memberi penerangan dan pemahaman kepada diri kita dan masyarakat.

TANPA PEMBEDAHAN / OPERASI

Ilmu kedokteran Barat terlalu banyak memberi penekanan pada pembedahan (operasi). Para dokter ingin mengeluarkan benda-benda yang tidak diinginkan. Jika ada sesuatu yang tidak biasa di dalam tubuh kita, terlalu sering mereka menasihati kita untuk menjalani pembedahan (operasi). Hal yang sama tampaknya berlaku juga pada pengobatan secara kebatinan. Orang yang mengobati ingin membantu kita membuang apa yang tidak diinginkan dan hanya menyimpan apa-apa yang diinginkan. Tetapi apa yang tersisa mungkin tidak terlalu banyak. Jika kita berusaha membuang apa yang tidak kita inginkan, kita mungkin membuang sebagian besar dari diri kita sendiri.

Daripada bertindak seolah-olah kita bisa mengatur sebagian dari diri kita, kita seharusnya belajar tentang seni perubahan. Kita dapat mengubah kemarahan kita, misalnya, menjadi sesuatu yang lebih bermanfaat, seperti pengertian. Kita tidak memerlukan pembedahan untuk menyingkirkan kemarahan kita. Jika kita marah terhadap kemarahan kita, pada saat yang sama kita memiliki dua kemarahan. Kita hanya perlu mengamatinya dengan cinta dan perhatian. Jika kita menangani kemarahan kita dengan cara ini, tanpa berusaha melarikan diri darinya, ia akan mengubah dirinya sendiri. Ini adalah pembuat kedamaian. Jika di dalam diri kita sendiri damai, kita bisa berdamai dengan kemarahan kita. Kita bisa berhadapan dengan depresi, kegelisahan, ketakutan atau perasaan yang tidak menyenangkan lainnya dengan cara yang sama.

MENGUBAH PERASAAN

Langkah pertama dalam menghadapi perasaan adalah mengenali setiap perasaan begitu ia muncul, alat yang melakukannya adalah sati. Dalam ketakutan, misalnya anda keluarkan sati anda, amati ketakutan anda dan kenali ia sebagai ketakutan. Anda tahu bahwa ketakutan muncul dari diri anda sendiri dan sati juga muncul dari diri anda sendiri. Mereka berdua ada pada anda, tidak berkelahi, tetapi saling menjaga satu dengan yang lainnya.

Langkah kedua adalah menjadi satu dengan perasaan tersebut. Yang terbaik adalah jangan katakan, "Pergilah, rasa takut. Aku tak menyukaimu. Kamu bukan aku". Jauh lebih efektif untuk mengatakan, "Halo, Rasa Takut. Bagaimana kabarmu hari ini?" Lalu anda bisa mengundang kedua aspek dari diri anda ini, sati dan rasa takut, untuk berjabat tangan sebagai teman dan menjadi satu. Melakukan hal ini mungkin menakutkan, tetapi karena anda tahu bahwa anda adalah lebih daripada hanya ketakutan anda, maka anda tidak perlu takut. Selama ada sati di sana, ia dapat mengawal ketakutan anda. Pokok dari latihan adalah merawat sati anda dengan bernapas secara sadar, menjaganya tetap di sana, aktif dan kuat. Walaupun mungkin pada awalnya sati anda tidak begitu kuat, jika anda merawatnya, ia akan menjadi bertambah kuat. Selama ada sati, anda tidak akan tenggelam dalam ketakutan anda. Sesungguhnya, anda mulai mengubahnya tepat pada saat anda menumbuhkan kewaspadaan di dalam diri anda sendiri.

Langkah ketiga adalah menenangkan perasaan. Ketika sati menangani ketakutan anda, anda mulai menenangkannya. "Menarik napas, saya menenangkan kegiatan jasmani dan batin". Anda menenangkan perasaan anda hanya dengan berada bersamanya, seperti seorang ibu dengan lembut menggendong bayinya yang menangis. Dengan merasakan kelembutan ibunya si bayi akan tenang dan berhenti menangis. Si ibu adalah sati

anda, lahir dari dalam kesadaran (vinnana) anda, dan ia akan merawat perasaan sakit anda.

Seorang ibu yang menggendong bayinya menjadi satu dengan bayinya. Jika sang ibu memikirkan hal-hal lain, si bayi tidak akan tenang. Sang ibu hanya menyingkirkan hal-hal lain dan hanya menggendong bayinya. Jadi, jangan menghindari perasaan anda. Jangan katakan, “Kamu tidak penting. Kamu hanyalah perasaan”. Datang dan bersatulah dengannya. Anda bisa katakan, “Menarik napas, saya menenangkan rasa takut saya”.

Langkah keempat adalah melepaskan perasaan, membiarkannya pergi. Karena ketenangan anda, anda merasa tenang, meskipun di tengah-tengah ketakutan, dan anda tahu bahwa rasa takut anda tidak akan tumbuh menjadi sesuatu yang akan melibas anda. Jika anda tahu bahwa anda mampu menangani ketakutan anda, ia sudah berkurang sampai titik paling rendah, menjadi lebih lemah dan tidak begitu tak menyenangkan lagi. Sekarang anda bisa tersenyum padanya dan melepaskannya, tetapi janganlah dulu berhenti. Menenangkan dan melepaskan hanyalah obat untuk gejala-gejalanya. Sekarang anda mempunyai kesempatan untuk pergi lebih jauh dan bekerja untuk mengubah sumber ketakutan anda.

Langkah kelima adalah melihat secara mendalam. Anda memandang bayi anda – rasa takut anda – untuk melihat apa yang salah, meskipun si bayi telah berhenti menangis, setelah rasa takut itu hilang. Anda tidak bisa menggendong bayi anda selamanya, oleh sebab itu anda harus mengamatinya untuk melihat penyebab dari apa yang salah. Dengan mengamati, anda akan melihat sesuatu yang akan membantu anda mulai mengubah perasaan. Anda akan menyadari, misalnya, bahwa penderitaannya mempunyai banyak sebab, di dalam dan di luar tubuhnya. Jika ada sesuatu yang salah di sekitarnya, dan jika anda memperbaikinya, memberikan kelembutan dan kepedulian pada keadaannya, ia akan merasa lebih baik. Mengamati bayi anda,

anda melihat mereka, anda akan tahu apa yang harus dikerjakan dan apa yang tidak dikerjakan, untuk mengubah perasaan dan untuk menjadi bebas.

Ini merupakan proses yang sama dengan pengobatan secara kebatinan. Bersama dengan si pasien atau si penderita, si tabib mengamati sifat rasa sakit itu. Kerap kali, si tabib bisa menyingkap sebab-sebab penderitaan yang berakar pada cara pasien memandang segala sesuatu, kepercayaan yang ia punyai tentang dirinya, kebudayaannya dan dunia ini. Tabib menguji berbagai pandangan dan kepercayaan ini bersama si pasien, dan bersama-sama mereka membantu membebaskannya dari semacam penjara dimana ia berada. Tetapi usaha si pasien sangatlah penting. Seorang guru harus melahirkan guru di dalam diri muridnya, dan seorang tabib kebatinan dalam diri si pasien. Lalu, “tabib yang di dalam” diri si pasien bisa bekerja sepenuhnya dengan cara yang efektif.

Si tabib tidak mengobati hanya dengan memberikan serangkaian kepercayaan yang lain. Ia berusaha membantunya melihat jenis gagasan dan kepercayaan manakah yang membawa pada penderitaannya. Banyak pasien yang ingin bebas dari perasaan-perasaan yang menyakitkan mereka, tetapi mereka tidak mau bebas dari kepercayaan mereka, pandangan-pandangan yang menjadi sumber perasaan-perasaan sakit mereka. Jadi si tabib dan si pasien harus bekerja sama untuk membantu si pasien melihat segala sesuatu sebagai apa adanya. Hal yang sama berlaku pula pada saat kita menggunakan sati untuk mengubah perasaan kita. Setelah mengenali perasaan, menyatu dengannya, menenangkannya, dan melepaskannya, kita bisa mengamati secara mendalam pada sebab-sebab, yang seringkali berdasar pada persepsi yang tidak seksama. Begitu kita mengerti penyebab-penyebab dan sifat alamiah dari perasaan-perasaan kita, mereka mulai mengubah dirinya.

PERHATIAN TERHADAP KEMARAHAN

Kemarahan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan. Ia bagaikan kobaran api yang membakar pengendalian-diri kita dan menyebabkan kita berkata dan berbuat hal-hal yang akan kita sesali kelak. Ketika seseorang marah, kita dapat melihat dengan jelas bahwa ia berada di neraka. Kemarahan dan kebencian adalah bahan-bahan pembuat neraka. Batin tanpa kemarahan menjadi sejuk, segar, dasar dari cinta kasih dan kasih sayang.

Ketika kemarahan kita ditempatkan di bawah lampu sati, ia segera mulai melepaskan beberapa sifatnya yang merusak. Kita bisa berkata pada diri sendiri, “Menarik napas, saya tahu ada kemarahan di dalam diri saya. Menghembuskan napas, saya tahu bahwa saya adalah kemarahan saya”. Jika kita mengikuti napas kita dengan seksama ketika kita mengenali dan memperhatikan secara penuh perhatian terhadap kemarahan kita, ia tidak bisa lagi menguasai kesadaran kita.

Kesadaran dapat dipersilakan menjadi teman bagi kemarahan kita. Kesadaran kita terhadap kemarahan kita tidak menekannya atau mengusirnya. Ia hanya menjaganya, ini adalah prinsip yang sangat penting. Sati bukanlah hakim. Ia lebih seperti seorang kakak yang menjaga dan menenangkan adiknya dengan cara yang penuh perhatian dan kasih sayang. Kita bisa berkonsentrasi pada napas kita untuk mempertahankan sati ini serta mengetahui diri kita sendiri sepenuhnya.

Bila kita marah, kita biasanya tidak cenderung untuk kembali pada diri sendiri. Kita ingin berpikir tentang orang yang membuat kita marah, berpikir tentang aspek-espek yang membangkitkan kebencian – seperti kekasarannya, ketidak-jujurannya, kebengisannya, kejahatannya dan sebagainya. Lebih banyak kita memikirkan, mendengarkan atau melihatnya, lebih besar nyala

kemarahan kita. Mungkin ketidak-jujuran dan kebenciannya memang nyata, imajiner atau dibesar-besarkan, tetapi sebenarnya, akar persoalannya adalah kemarahan itu sendiri, dan kita harus kembali serta pertama-tama melihat ke dalam diri sendiri. Sangatlah baik jika kita tidak mendengar atau melihat kepada orang yang kita anggap sebagai penyebab dari kemarahan kita. Seperti petugas pemadam kebakaran, pertama-tama kita harus menyiramkan air pada nyala api dan tidak membuang waktu mencari orang yang menyebabkan rumah itu terbakar. “Menarik napas, saya tahu bahwa saya marah. Menghembuskan napas, saya tahu bahwa saya harus mengerahkan tenaga mengurus kemarahan saya”. Jadi kita menghindari memikirkan tentang orang lain, dan kita menahan diri melakukan atau mengatakan sesuatu selama kemarahan kita berlangsung. Jika kita menempatkan seluruh pikiran kita untuk mengamati kemarahan kita, kita akan menghindari melakukan kerusakan apapun yang akan kita sesali kemudian.

Ketika kita marah, kemarahan kita adalah diri kita sendiri. Untuk menekan atau mengusirnya berarti kita menekan atau mengusir diri kita sendiri. Ketika kita bergembira, kita adalah kegembiraan itu. Ketika kita marah kita adalah kemarahan itu. Jika kemarahan muncul didalam diri kita, kita bisa menyadari bahwa kemarahan merupakan kekuatan dalam diri kita, dan kita bisa menerima kekuatan itu untuk diubah menjadi jenis kekuatan yang lain.

Jika kita mempunyai tempat penyimpanan kompos yang terisi dengan bahan organik yang sedang membusuk dan berbau, kita tahu bahwa kita bisa mengubah sampah menjadi bunga-bunga yang indah. Pada awalnya, kita mungkin melihat kompos dan bunga adalah bertentangan, tetapi jika kita mengamati dengan cermat kita melihat bahwa bunga-bunga telah ada di dalam kompos, dan kompos sudah ada di dalam bunga. Hanya diperlukan beberapa minggu bagi setangkai bunga untuk menjadi busuk. Jika seorang tukang kebun organik yang baik melihat

komposnya, ia bisa memahaminya, dan ia tidak merasa sedih atau jijik. Sebaliknya ia menghargai bahan yang membusuk dan tidak mendiskriminasikannya. Hanya diperlukan beberapa bulan bagi kompos untuk melahirkan berbagai bunga. Kita memerlukan pencerahan dan pandangan yang tidak mendua dari seorang tukang kebun organik mengenai kemarahan kita. Kita tidak perlu takut atau menolaknya. Kita tahu bahwa kemarahan bisa menjadi semacam kompos, dan ia berkemampuan untuk melahirkan sesuatu yang indah. Kita memerlukan kemarahan seperti tukang kebun organik memerlukan kompos. Jika kita mengetahui bagaimana cara menerima kemarahan kita, kita sudah mempunyai sedikit kedamaian dan kegembiraan. Secara bertahap kita bisa mengubah seluruh kemarahan menjadi kedamaian, cinta kasih dan pengertian.

MEMUKUL BANTAL

Mengekspresikan kemarahan tidaklah selalu merupakan jalan terbaik untuk menghadapinya. Dengan mengekspresikan kemarahan, kita mungkin jadi mempraktikkan atau melatihnya lagi, dan menjadikannya lebih kuat ke dalam kesadaran kita. Mengekspresikan kemarahan kepada orang yang kita marah bisa menyebabkan banyak kerugian.

Beberapa di antara kita mungkin lebih memilih masuk ke dalam kamar, mengunci pintu dan memukul sebuah bantal. Kita menyebutkannya “berhubungan dengan kemarahan kita”. Tetapi saya tidak berpikir hal ini berhubungan dengan kemarahan kita sama sekali. Kenyataannya, saya pikir hal itu bahkan tidak berhubungan dengan bantal kita. Jika kita benar-benar berhubungan dengan bantal, kita tahu apakah sebuah bantal itu dan kita tidak akan memukulnya. Tetapi, cara ini masih dapat bekerja untuk sementara waktu karena ketika memukul bantal, kita mengeluarkan banyak tenaga dan sebentar kemudian kita lelah dan merasa lebih baik. Tetapi akar kemarahan kita masih tetap utuh dan jika kita keluar serta memakan makanan bergizi, tenaga kita akan diperbaharui. Jika benih kemarahan kita disiram lagi, kemarahan kita akan tumbuh lagi dan kita harus memukul bantal lagi.

Memukul bantal mungkin memberikan sedikit kelegaan, tetapi ia tidak bertahan lama. Untuk mendapatkan perubahan yang sejati, kita harus menghadapi akar kemarahan kita – mengamati secara cermat sebab-sebabnya. Jika tidak kita lakukan, benih kemarahan akan tumbuh lagi. Jika kita melaksanakan kehidupan yang sadar dan waspada, menanam benih yang baru, yang sehat dan baik, maka mereka akan mengurus kemarahan kita, dan mereka dapat mengubahnya tanpa kita minta.

Sati kita akan menjaga segala sesuatunya, seperti sinar matahari merawat tumbuh-tumbuhan. Sinar matahari tampaknya tidak

berbuat banyak, tetapi ia mengubah segala sesuatu. Bunga Apiun menguncup setiap hari gelap, tetapi ketika matahari menyinari mereka selama satu atau dua jam, mereka akan mekar. Matahari menembus ke dalam bunga dan sampai pada titik tertentu, bunga tidak bisa melawannya, mereka harus mekar. Dengan cara yang sama, sati, jika dilatih terus-menerus, akan memberikan semacam perubahan di dalam bunga kemarahan kita, dan ia akan terbuka serta menunjukkan sifat dasarnya.

Ketika kita mengetahui sifat alamiahnya, akar-akarnya, dari kemarahan kita, maka kita akan terbebas darinya.

MEDITASI BERJALAN KETIKA SEDANG MARAH

Ketika kemarahan muncul, kita mungkin ingin keluar untuk berlatih meditasi berjalan. Udara yang segar, pepohonan yang hijau dan berbagai tanaman akan sangat membantu kita. Kita bisa berlatih seperti ini:

Napas-masuk, saya tahu ada kemarahan di sini.

Napas-keluar, saya tahu bahwa kemarahan adalah saya.

Napas-masuk, saya tahu kemarahan tidaklah menyenangkan.

Napas-keluar, saya tahu perasaan ini akan berlalu.

Napas-masuk, saya tenang.

Napas-keluar, saya cukup kuat untuk menangani kemarahan ini.

Untuk mengurangi perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kemarahan, kita curahkan seluruh hati dan pikiran kita pada pelatihan meditasi berjalan, menyelaraskan napas dengan langkah-langkah kaki kita serta memberikan perhatian penuh pada sentuhan antara telapak kaki dengan Bumi.

Sambil berjalan, kita mengucapkan syair ini dan menunggu sampai kita cukup tenang untuk melihat langsung pada kemarahan. Sampai kemudian kita dapat menikmati napas kita, jalan kita dan keindahan lingkungan kita. Sesaat kemudian, kemarahan kita akan reda dan kita merasa lebih kuat. Selanjutnya kita dapat mulai mengamati kemarahan secara langsung dan berusaha untuk memahaminya.

MEMASAK KENTANG KITA

Terima kasih pada sinar kesadaran yang menerangi; setelah berlatih pengamatan yang cermat beberapa saat, kita mulai melihat sebab-sebab utama dari kemarahan kita. Meditasi membantu kita melihat secara mendalam pada segala sesuatu dalam rangka melihat sifat alamiah mereka. Jika kita mengamati kemarahan kita, kita bisa melihat akarnya, seperti salah pengertian, kejanggalan, ketidak-adilan, kebencian atau keadaan. Akar-akar ini bisa berada di dalam diri kita sendiri dan pada orang yang memainkan peran utama dalam menimbulkan kemarahan kita. Kita mengamati dengan cermat agar bisa melihat dan memahami. Melihat dan memahami merupakan unsur pembebasan yang menimbulkan cinta kasih dan kasih sayang. Metode pengamatan secara cermat agar bisa melihat dan memahami akar-akar kemarahan merupakan metode yang memiliki kemanjuran yang abadi.

Kita tidak bisa memakan kentang mentah, tetapi kita tidak bisa membuangnya hanya karena mereka masih mentah. Kita tahu kita bisa memasaknya. Jadi kita masukkan mereka ke dalam sepanci air, menutupnya dan meletakkan panci di atas api. Api adalah sati, praktik dari bernapas secara sadar dan memusatkannya pada kemarahan kita. Tutup melambangkan konsentrasi kita, karena ia mencegah panas keluar dari panci. Ketika berlatih menarik dan mengeluarkan napas, mengamati kemarahan kita, kita memerlukan konsentrasi agar latihan kita menjadi kuat. Oleh karena itu, kita menolak semua gangguan, dan memusatkan perhatian pada persoalan. Jika kita pergi ke alam, di antara pepohonan dan bunga-bunga, praktik itu menjadi lebih mudah.

Segera setelah kita meletakkan panci di atas api, terjadi perubahan. Airnya mulai panas. Sepuluh menit kemudian, ia mendidih, tetapi kita harus membiarkan api beberapa lama lagi

untuk memasak kentang kita. Begitu kita berlatih menyadari napas kita dan kemarahan kita, perubahan sudah terjadi. Setelah setengah jam, kita angkat tutupnya dan mencium sesuatu yang lain. Kita tahu sekarang kita bisa memakan kentang kita. Kemarahan sudah diubah menjadi tenaga yang lain yaitu pengertian dan kasih sayang.

AKAR-AKAR KEMARAHAN

Kemarahan berakar pada kekurang-pengertian kita terhadap diri kita sendiri dan sebab-sebabnya, terletak sangat dalam juga sekaligus dekat, yang menimbulkan keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan ini. Kemarahan juga berakar pada keinginan, kesombongan, hasutan dan kecurigaan. Akar kemarahan kita yang utama berada di dalam diri kita. Lingkungan kita dan orang lain hanyalah tambahan. Tidaklah sulit bagi kita untuk menerima kerusakan yang sangat besar yang disebabkan oleh bencana alam, seperti gempa bumi atau banjir. Tetapi jika kerusakan itu disebabkan oleh orang lain, kita tidak mempunyai cukup kesabaran. Kita tahu bahwa gempa bumi dan banjir memiliki sebab-sebab, dan kita seharusnya melihat bahwa orang yang telah menimbulkan kemarahan kita juga mempunyai alasan, yang terletak sangat dalam dan dekat, atas apa yang telah ia lakukan.

Misalnya, seseorang yang berbicara tidak sopan kepada kita mungkin telah diajak bicara dengan cara yang sama sehari sebelumnya, atau oleh ayahnya yang pemabuk ketika ia kecil. Apabila kita melihat dan memahami sebab-sebab semacam ini, kita dapat mulai bebas dari kemarahan kita. Saya tidak mengatakan bahwa seseorang yang dengan kejam memukul kita itu, tidak seharusnya ditertibkan. Tetapi yang terpenting adalah pertama-tama kita menjaga benih-benih negatif di dalam diri kita. Selanjutnya jika seseorang perlu dibantu atau ditertibkan, kita akan melakukannya atas dasar kasih sayang, bukan karena kemarahan atau ganti rugi. Jika kita benar-benar berusaha memahami penderitaan orang lain, kemungkinan besar kita akan bertindak dengan cara yang akan membantunya mengatasi penderitaan dan kebingungannya, dan hal ini akan membantu kita semua.

PEMBENTUKAN-PEMBENTUKAN DI DALAM

Di dalam psikologi Buddhis ada istilah yang dapat diterjemahkan sebagai “pembentukan di dalam”, “belunggu” atau “simpul”. Jika kita menerima masukan panca indera, tergantung bagaimana kita menerimanya, sebuah simpul mungkin akan terikat di dalam diri kita. Ketika seseorang berbicara kasar pada kita, jika kita mengetahui alasannya dan tidak memasukkan kata-katanya ke dalam hati, kita sama sekali tidak akan merasa terganggu, dan tidak ada simpul-simpul yang akan terikat. Tetapi jika kita tidak mengerti mengapa kita diajak berbicara seperti itu dan kita menjadi terganggu, satu simpul akan terikat di dalam diri kita. Ketiadaan pengertian yang jernih merupakan dasar bagi setiap simpul.

Jika kita berlatih kesadaran penuh, kita akan mampu mengenali “pembentukan di dalam” begitu mereka dibentuk, dan kita akan menemukan jalan untuk mengubah mereka. Misalnya, seorang istri mungkin mendengar suaminya menyombongkan dirinya di suatu pesta, dan dalam dirinya ia merasa ada pembentukan dari kurangnya penghargaan. Jika ia membicarakan hal ini dengan suaminya, mereka mungkin mencapai suatu pengertian yang jernih, dan simpul di dalam dirinya bisa dengan mudah dilepaskan. Pembentukan di dalam memerlukan perhatian penuh kita, begitu mereka mewujudkan diri, ketika mereka masih lemah, sehingga pekerjaan untuk mengubahnya menjadi mudah. Jika kita tidak melepaskan simpul-simpul kita ketika mereka dibentuk, mereka akan tumbuh lebih ketat dan kuat. Pikiran kita yang sadar dan berakal ini tahu bahwa perasaan-perasaan negatif seperti kemarahan, ketakutan dan penyesalan tidak seluruhnya bisa diterima oleh diri kita atau masyarakat, jadi ia mencari cara untuk menekan mereka, mendorong mereka ke daerah kesadaran kita yang sangat jauh untuk melupakannya. Karena kita ingin menghindari penderitaan, kita menciptakan mekanisme pertahanan yang menolak keberadaan perasaan-perasaan negatif ini dan memberi kita kesan bahwa kita memiliki kedamaian di

dalam diri kita. Tetapi pembentukan di dalam kita selalu mencari jalan untuk mewujudkan diri sebagai gambaran-gambaran perasaan, pemikiran, perkataan, atau perilaku yang merusak.

Cara untuk menghadapi pembentukan di dalam yang tidak disadari ini adalah, pertama-tama, mencari cara untuk menyadari mereka. Dengan mempraktikkan pernapasan yang disadari, kita bisa memperoleh jalan masuk pada beberapa simpul yang terikat di dalam diri kita. Jika kita sadar terhadap bayangan, perasaan, pemikiran, perkataan dan perilaku kita, kita bisa mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, seperti: Mengapa saya merasa tidak senang ketika saya mendengar ia berkata seperti itu? Mengapa saya katakan itu kepadanya? Mengapa saya selalu memikirkan ibu saya ketika saya melihat wanita itu? Mengapa saya tidak menyukai peran itu dalam bioskop? Siapa yang saya benci pada masa lalu yang mirip dengannya? Mengamati secara cermat seperti ini secara bertahap akan membawa pembentukan di dalam yang telah mengendap di dalam diri kita ke alam batin yang sadar.

Selama meditasi duduk, setelah kita menutup semua pintu dan jendela dari masukan objek panca indera, pembentukan di dalam yang terpendam di dalam diri kita kadangkala menampakkan diri mereka sebagai bayangan, perasaan atau pemikiran. Kita bisa mengenali perasaan gelisah, takut atau tidak menyenangkan yang penyebabnya tidak bisa kita mengerti. Jadi kita menyorotkan cahaya sate padanya dan menyiapkan diri kita untuk melihat bayangan, perasaan atau pemikiran ini, dalam semua kerumitannya. Ketika ia mulai menampakkan wujudnya, ia bisa mengumpulkan kekuatan dan menjadi lebih hebat. Kita mungkin mendapatinya begitu kuat sehingga ia merampas kedamaian, kegembiraan dan kesenangan kita, dan kita tidak ingin berhubungan dengannya lagi. Kita ingin memindahkan perhatian kita pada objek meditasi yang lain atau sama sekali menyudahi meditasi itu; kita mungkin merasa mengantuk atau berkata bahwa kita lebih suka bermeditasi pada saat yang lain. Di dalam psikologi,

ini disebut penolakan. Kita takut membawa berbagai perasaan sakit yang terkubur di dalam diri kita ke dalam pikiran kita yang sadar, karena mereka akan membuat kita menderita. Tetapi jika kita telah berlatih bernapas dan tersenyum untuk beberapa waktu, kita sudah mengembangkan kemampuan untuk duduk diam dan hanya mengamati rasa takut kita. Begitu kita berhubungan dengan napas kita dan tetap tersenyum, kita bisa berkata, "Hallo, Rasa Takut. Lagi-lagi Kamu".

Ada orang yang mempraktikkan meditasi duduk selama berjam-jam dalam sehari dan tidak pernah benar-benar menghadapi perasaan mereka. Beberapa di antara mereka berkata bahwa perasaan tidaklah penting, dan mereka lebih memilih untuk memperhatikan pokok-pokok metafisika. Saya tidak mengatakan bahwa pokok-pokok meditasi yang lain tidak penting, tetapi jika mereka tidak dipertimbangkan dalam hubungannya dengan persoalan-persoalan kita yang sebenarnya, meditasi kita sungguh tidak berharga atau bermanfaat.

Jika kita tahu bagaimana hidup setiap saat pada jalan yang sadar, kita akan menyadari tentang apa yang terjadi dengan perasaan dan pemahaman kita pada saat ini, dan kita tak akan mengizinkan simpul-simpul terbentuk atau menjadi lebih kuat di dalam kesadaran kita. Dan jika kita tahu bagaimana cara mengamati perasaan kita, kita dapat menemukan akar-akar pembentukan di dalam yang sudah lama dan mengubah mereka, bahkan yang sudah menjadi kuat sekalipun.

HIDUP BERSAMA

Bilamana kita hidup bersama dengan orang lain, untuk menjaga kebahagiaan masing-masing, kita harus saling membantu mengubah “pembentukan-pembentukan di dalam” yang kita hasilkan bersama. Dengan mempraktikkan pengertian dan pembicaraan yang penuh dengan cinta kasih, kita bisa saling membantu. Kebahagiaan tidak lagi menjadi persoalan pribadi. Jika orang yang lainnya tidak berbahagia, kita tidak akan berbahagia juga. Mengubah simpul-simpul pihak lain akan membantu menimbulkan kebahagiaan kita juga. Seorang istri bisa menciptakan “pembentukan di dalam” pada diri suaminya, dan seorang suami juga bisa melakukan hal yang sama pada istrinya, dan jika mereka terus-menerus menciptakan simpul di dalam diri mereka masing-masing, pada suatu hari tidak akan ada kebahagiaan yang tersisa. Oleh karena itu, begitu satu simpul tercipta, si istri misalnya, harus mengetahui bahwa sebuah simpul baru saja diikatkan di dalam dirinya. Ia tidak boleh mengabaikannya. Ia harus menyempatkan diri untuk mengamatinya dan dengan bantuan suaminya, ia mengubah itu. Ia boleh berkata, “Sayang, kupikir lebih baik kita mendiskusikan perselisihan yang saya lihat sedang tumbuh”. Ini mudah ketika keadaan batin suami dan istri masih ringan dan tidak diisi dengan terlalu banyak simpul.

Akar penyebab dari “pembentukan di dalam” apapun adalah kurangnya pengertian. Jika kita bisa melihat kesalah-pahaman yang ada selama pembentukan dari simpul-simpul, kita bisa dengan mudah mengurainya. Mempraktikkan pengamatan yang sadar dan waspada adalah melihat secara mendalam agar dapat melihat sifat alamiah dan penyebab-penyebab dari sesuatu. Satu manfaat penting dari wawasan semacam ini adalah menguraikan berbagai simpul kita.

KEDEMIKIANAN

Di dalam agama Buddha, kata “kedemikianan” digunakan untuk menunjukkan “intisari atau sifat-sifat khusus dari suatu benda atau orang-orang, sifat dasar yang sejati”. Setiap orang mempunyai sifat kedemikianannya masing-masing. Jika kita ingin hidup damai dan bahagia dengan seseorang, kita harus melihat kedemikianan dari orang itu. Sekali kita melihatnya, kita akan memahaminya, dan tak akan ada persoalan. Kita bisa hidup bersama dengan damai dan bahagia.

Ketika kita membawa gas alam ke dalam rumah untuk pemanasan dan memasak, kita mengetahui sifat kedemikianan dari gas itu. Kita tahu bahwa gas berbahaya – ia bisa membunuh kita jika kita tidak berhati-hati. Tetapi kita juga tahu bahwa kita memerlukan gas untuk memasak, jadi kita tidak ragu-ragu untuk membawanya ke dalam rumah. Hal yang sama berlaku juga untuk listrik. Kita bisa terbunuh oleh arus listrik, tetapi jika kita berhati-hati, ia bisa membantu kita dan tidak ada persoalan, karena kita mengetahui sesuatu tentang sifat kedemikianan dari listrik. Terhadap seorang manusia juga begitu. Jika kita tidak cukup tahu tentang sifat kedemikianan dari orang itu, kita mungkin akan tersesat ke dalam persoalan. Tetapi jika kita tahu maka kita bisa sangat saling menikmati dan memetik banyak manfaat antara satu dengan yang lainnya.

Kuncinya adalah memahami sifat kedemikianan dari seseorang. Kita tidak mengharapkan seseorang selalu menjadi bunga. Kita juga harus memahami aspek sampahnya.

PANDANGILAH TANGANMU

Saya mempunyai seorang teman yang seorang artis. Sebelum ia meninggalkan Vietnam empat puluh tahun yang lalu, ibunya menggenggam tangannya dan berkata, “Kapan saja kamu merindukanku, pandangilah tanganmu dan engkau akan segera melihatku”. Betapa menyentuhnya kata-kata yang sederhana dan tulus ini!

Bertahun-tahun lewat, teman saya memandangi tangannya berkali-kali. Kehadiran ibunya tidak bersifat genetika. Semangatnya, harapannya dan kehidupannya juga ada padanya. Ketika ia memandangi tangannya ia bisa melihat beribu-ribu generasi sebelumnya dan beribu-ribu generasi sesudahnya.

Ia bisa melihat bahwa ia ada tidak hanya pada perkembangan ranting pohon yang berporos pada waktu, tetapi juga pada jaringan hubungan yang saling bergantung. Ia bercerita kepada saya bahwa ia tidak pernah merasa kesepian.

Ketika keponakan saya datang berkunjung pada musim panas yang lalu, saya tawarkan padanya “Pandangilah Tanganmu” sebagai pokok bagi meditasinya. Saya katakan padanya bahwa setiap kerikil, setiap daun, dan setiap kupu-kupu, hadir di dalam tangannya.

AYAH-BUNDA

Ketika saya berpikir tentang ibu saya, saya tak dapat memisahkan bayangannya dari gagasan saya tentang cinta kasih, karena cinta kasih merupakan bahan alami dari nada suaranya yang merdu dan lembut. Pada hari saya kehilangan ibu, saya tulis di dalam catatan harian saya, “Tragedi terbesar dalam hidupku baru saja terjadi”. Meskipun sebagai orang dewasa yang hidup terpisah dari ibu, kepergiannya meninggalkan perasaan ditinggalkan sebagai anak piatu yang kecil.

Saya tahu bahwa banyak teman di Barat yang tidak merasakan hal yang sama terhadap orangtua mereka. Saya telah mendengar bahwa cerita tentang orangtua yang begitu menyakiti anak-anak mereka, menanamkan banyak benih penderitaan di dalam diri mereka. Tetapi saya percaya bahwa orangtua tidak bermaksud menanam benih-benih itu. Mereka tidak bermaksud membuat anak mereka menderita. Mungkin mereka menerima benih yang sama dari orangtuanya. Terjadi kesinambungan dalam penyebaran benih, dan orangtua mereka mungkin sudah mendapat benih itu dari kakek nenek mereka. Kita kebanyakan menjadi korban dari sejenis kehidupan yang tidak berkesadaran; dan cara hidup yang berkesadaran, dengan bermeditasi, dapat menghentikan penderitaan semacam ini dan mengakhiri penyebaran penderitaan semacam itu pada anak cucu kita. Kita bisa memutuskan lingkaran ini dengan tidak mengizinkan benih-benih penderitaan semacam ini disebarkan pada anak kita, teman kita atau siapapun.

Seorang remaja berusia empat belas tahun yang berlatih di desa Prem mengatakan cerita ini kepada saya. Ketika ia berusia sebelas tahun, ia sangat marah pada ayahnya. Setiap kali ia jatuh dan terluka, ayahnya akan memakinya. Si anak bertekad ketika ia dewasa nanti, ia akan berbeda. Tetapi tahun lalu, adiknya sedang bermain dengan anak lain dan ia jatuh dari ayunan serta lututnya terluka. Lutut itu berdarah, dan si anak lelaki ini menjadi sangat

marah. Ia ingin memakinya, “Betapa bodohnya! Mengapa kau lakukan itu?” tetapi ia menahan diri. Karena ia sudah berlatih bernapas secara sadar dan melatih satinya, ia bisa mengenali kemarahannya dan ia tidak bertindak begitu.

Si kakak merawat adiknya, mencuci lukanya dan menempelkan plester, lalu perlahan-lahan ia pergi dan melatih pernapasan pada kemarahannya. Tiba-tiba ia menyadari bahwa ia persis seperti ayahnya. Ia berkata kepada saya, “Saya menyadari jika saya tidak melakukan sesuatu terhadap kemarahan di dalam diri, saya akan menyebarkannya pada anak-anak saya. Pada saat yang sama, ia melihat sesuatu yang lain. Ia melihat bahwa ayahnya mungkin telah menjadi korban seperti dirinya. Benih-benih kemarahan ayahnya mungkin telah disebarkan oleh kakek dan neneknya. Ini merupakan pengertian yang sangat hebat bagi seorang anak lelaki berusia empat belas tahun, tetapi karena ia telah mempraktikkan kesadaran, ia bisa melihat seperti itu. “Saya berkata kepada diri saya sendiri untuk terus berlatih demi mengubah kemarahan saya pada sesuatu yang lain.” Dan setelah beberapa bulan, kemarahan saya lenyap. Selanjutnya ia bisa membawa buah latihan ini pada si ayah, dan ia berkata padanya bahwa beliau dahulu bisa marah kepadanya, tetapi sekarang ia mengerti. Ia berkata, berharap ayahnya mau berlatih juga, untuk mengubah benih-benih kemarahannya sendiri. Kita biasanya berpikir bahwa orangtua lah yang harus merawat dan mengajari anak-anak mereka, tetapi kadangkala anak-anak bisa memberikan penerangan pada orangtua serta membantu untuk mengubah mereka.

Bila kita melihat orangtua kita dengan kasih sayang, kerap kali kita melihat bahwa orangtua kita hanyalah korban yang tidak pernah berkesempatan mempraktikkan satinya. Mereka tidak dapat mengubah penderitaan yang ada di dalam diri mereka. Tetapi jika kita melihat mereka dengan mata penuh kasih, kita bisa memberi mereka kegembiraan, kedamaian dan pemaafan. Kenyataannya, jika kita mengamati secara mendalam, kita

mendapati bahwa tidaklah mungkin melenyapkan semua identitas orangtua pada diri kita.

Ketika kita mandi, bila kita melihat secara teliti pada tubuh kita, kita akan melihat bahwa ia merupakan hadiah dari orangtua kita. Ketika kita mencuci setiap bagian dari tubuh kita, kita bisa bermeditasi pada sifat tubuh dan sifat kehidupan, menanyai diri sendiri, “Milik siapakah tubuh ini? Siapakah yang telah memberi tubuh ini padaku? Apa yang telah diberikan?” Jika kita bermeditasi seperti ini, kita akan menemukan bahwa ada tiga unsur di sana yaitu: pemberi, pemberian dan orang yang menerima pemberian. Si pemberi adalah ayah-bunda kita, kita merupakan kesinambungan dari orangtua kita dan leluhur kita. Pemberian itu adalah jasmani kita. Orang yang menerima pemberian itu adalah kita. Sambil kita meneruskan bermeditasi pada hal ini, kita melihat dengan jelas bahwa si pemberi, pemberian, dan si penerima adalah satu.

Ketiganya ada di dalam tubuh kita. Ketika kita berhubungan secara mendalam dengan saat ini, kita bisa melihat bahwa semua leluhur kita dan semua generasi mendatang ada di dalam diri kita. Melihat ini, kita akan tahu apa yang harus dikerjakan dan apa yang tidak boleh dikerjakan untuk diri kita sendiri, leluhur kita, anak-anak kita dan anak-anak mereka.

MEMELIHARA BENIH-BENIH YANG SEHAT

Kesadaran hadir dalam dua tingkat: sebagai benih dan sebagai perwujudan dari benih-benih ini. Misalnya kita mempunyai benih kemarahan di dalam diri kita. Jika keadaan mendukung, benih itu bisa berwujud sebagai zona energi yang disebut kemarahan. Ia membakar, dan ia membuat kita sangat menderita. Sangatlah sulit bagi kita untuk bergembira pada saat benih kemarahan ini berwujud.

Setiap saat sebuah benih mempunyai kesempatan untuk mewujudkan diri, ia menghasilkan benih-benih baru yang sama. Jika kita marah selama lima menit, benih-benih kemarahan yang baru akan dihasilkan dan diendapkan di lahan batin kita yang tidak sadar selama lima menit itu. Itulah sebabnya mengapa kita harus cermat memilih jenis kehidupan yang kita jalani serta emosi yang kita ekspresikan. Ketika saya tersenyum, benih-benih senyuman dan kegembiraan muncul. Selama mereka menampakkan diri, benih-benih baru dari senyuman dan kegembiraan telah ditanam. Tetapi jika saya tidak mempraktikkan senyuman untuk beberapa tahun, benih itu akan melemah, dan saya mungkin tidak bisa tersenyum lagi.

Ada berbagai jenis benih di dalam diri kita, yang baik dan yang buruk. Beberapa darinya ditanam selama masa kehidupan kita, dan beberapa ditularkan oleh orangtua kita, leluhur kita dan masyarakat di sekitar kita. Di dalam sebutir jagung yang kecil, di situ ada pengetahuan, yang diberikan oleh generasi sebelumnya, tentang bagaimana harus tumbuh dan bagaimana membentuk daun, bunga dan tongkol-tongkol jagung. Jasmani dan batin kita juga memiliki pengetahuan yang sudah diturunkan oleh generasi sebelumnya. Leluhur kita dan orangtua kita telah memberikan kita benih-benih kegembiraan, kedamaian dan kebahagiaan, juga benih-benih duka-cita, kemarahan dan sebagainya kepada kita.

Setiap kali kita berlatih hidup dengan sadar, kita menanam benih-benih yang sehat dan menguatkan benih-benih sehat yang sudah ada di dalam diri kita. Benih-benih yang sehat berfungsi seperti antibodi. Ketika virus memasuki aliran darah kita, tubuh kita bereaksi dan antibodi keluar serta mengepungnya, menangani dan mengubahnya. Begitu pula dengan benih-benih psikologis kita. Jika kita menanam benih-benih yang bermanfaat, yang menyembuhkan, menyegarkan, maka mereka akan menangani benih-benih yang negatif, bahkan tanpa kita minta. Agar berhasil, kita perlu mengusahakan cadangan benih-benih baik yang segar.

Pada suatu hari, di desa dimana saya tinggal, kami kehilangan seorang teman dekat, seorang Prancis yang sangat membantu kami dalam membangun desa Prem. Ia terkena serangan jantung dan wafat pada malam itu. Di pagi hari kami mendengar tentang kepergiannya. Ia seorang yang sangat ramah, dan ia memberi kami banyak kegembiraan setiap kali kami tinggal bersamanya walau hanya tinggal untuk beberapa menit. Kami merasa bahwa beliau adalah kegembiraan dan kedamaian itu sendiri. Pagi hari itu, saat kami mengetahui tentang kematiannya, kami sangat menyesal bahwa kami tidak menghabiskan lebih banyak waktu bersamanya.

Malam itu saya tak bisa tidur. Kehilangan seorang teman seperti beliau begitu menyedihkan. Tetapi saya harus memberi ceramah pada keesokan harinya, dan saya ingin tidur, maka saya mempraktikkan pernapasan. Saat itu malam musim salju yang dingin, dan saya berbaring di ranjang membayangkan pepohonan yang indah di halaman pertapaan saya. Bertahun-tahun yang lalu, saya telah menanam tiga pohon cedar yang indah, jenis yang berasal dari pegunungan Himalaya. Pohon-pohon itu sekarang sudah sangat besar, dan selama meditasi berjalan, saya biasa berhenti dan merangkul pohon-pohon cedar yang indah ini, menarik dan menghembuskan napas. Pohon cedar ini selalu membalas rangkulan saya, saya yakin akan hal itu. Jadi saya berbaring di ranjang, dan hanya menarik dan menghembuskan

napas, menjadi pohon cedar dan napas saya. Saya merasa jauh lebih baik, tetapi tetap tak bisa tidur. Akhirnya saya undang ke dalam kesadaran saya bayangan seorang anak gadis Vietnam yang sangat menyenangkan, yang bernama Bambu Kecil. Ia datang ke Desa Prem ketika ia berusia dua tahun, dan ia begitu mungil sehingga setiap orang ingin menggendongnya, terutama anak-anak. Mereka tidak mengizinkan Bambu Kecil berjalan di tanah! Sekarang ia berusia enam tahun dan dengan menggendongnya, anda merasa sangat segar, sangat senang sekali. Jadi saya mengundangnya untuk muncul di dalam kesadaran saya, dan saya mempraktikkan pernapasan dan senyuman pada bayangannya. Hanya dalam beberapa saat, saya tertidur pulas.

Kita masing-masing memerlukan cadangan benih-benih yang indah, sehat dan cukup kuat untuk membantu kita pada saat-saat yang sulit. Kadang-kadang, karena rintangan penderitaan dalam diri kita begitu besar, meskipun ada setangkai bunga di depan kita, kita tak dapat memegangnya. Pada saat itu, kita tahu kita memerlukan bantuan. Jika kita mempunyai teman yang sangat dekat dengan anda, yang memahami anda, jika anda tahu bahwa saat anda duduk di dekatnya, meskipun tanpa mengatakan apapun, anda merasa lebih baik, maka anda bisa mengundang bayangannya ke dalam kesadaran anda, dan anda “berdua” bisa bernapas bersama. Hanya melakukan hal ini bisa menjadi bantuan yang besar pada saat-saat yang sulit.

Tetapi jika anda tidak bertemu teman anda dalam waktu lama, bayangannya dalam kesadaran anda mungkin terlalu lemah untuk muncul dengan mudah di dalam diri anda. Jika anda tahu bahwa ia adalah satu-satunya orang yang dapat membantu anda membangun kembali keseimbangan anda dan jika bayangan anda terhadapnya sudah terlalu lemah, hanya ada satu hal yang harus dikerjakan: beli tiket dan pergi ke tempatnya, sehingga ia bersama anda tidak sebagai benih, tetapi sebagai orang yang sebenarnya.

Jika anda mengunjunginya, anda harus tahu bagaimana memanfaatkan waktu dengan baik, karena waktu anda bersamanya sangatlah terbatas. Ketika anda tiba, duduklah di dekatnya, dan segera anda merasa lebih kuat. Tetapi anda tahu bahwa anda harus segera pulang ke rumah, jadi anda harus memanfaatkan kesempatan untuk mempraktikkan kesadaran penuh dalam setiap kesempatan yang berharga selama anda berada di sana. Teman anda bisa membantu anda membangun kembali keseimbangan di dalam diri anda, tetapi itu tidak cukup. Anda sendiri harus menjadi kuat di dalam, supaya merasa baik ketika anda seorang diri lagi. Itulah sebabnya, ketika duduk bersamanya atau berjalan bersamanya, anda perlu melatih sati. Bila tidak, jika anda hanya memanfaatkan kehadirannya untuk memperbaiki penderitaan anda, benih dan bayangannya tidak akan menjadi cukup kuat untuk menabahkan hati anda ketika anda pulang ke rumah. Kita perlu melatih sati setiap saat sehingga kita menanam benih penyembuhan, benih penyegaran di dalam diri kita. Selanjutnya ketika kita memerlukan mereka, mereka akan merawat kita.

APAKAH TAK ADA MASALAH?

Kita sering bertanya, “Ada masalah apa?” Dengan melakukan itu, kita mengundang benih duka-cita yang menyakitkan untuk datang dan mewujudkan diri. Kita merasakan penderitaan, kemarahan dan kemuraman serta menghasilkan lebih banyak benih-benih semacam itu. Kita akan lebih berbahagia jika kita berusaha tetap berhubungan dengan benih-benih yang sehat, menggembirakan di dalam diri kita dan di sekitar kita. Kita harus belajar bertanya “Apakah tak ada masalah?” dan berhubungan dengannya. Ada begitu banyak unsur di dunia dan di dalam tubuh kita, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi dan kesadaran yang bermanfaat yang menyegarkan, dan yang menyembuhkan. Jika kita menutup diri, jika kita berdiam di dalam penjara duka-cita, kita tidak akan berhubungan dengan unsur-unsur yang menyembuhkan ini.

Kehidupan diisi dengan banyak keajaiban, seperti langit biru, sinar matahari, mata seorang bayi. Pernapasan kita misalnya, bisa sangat menyenangkan. Saya menikmati pernapasan saya setiap hari. Tetapi banyak orang yang sangat menghargai kenikmatan pernapasan hanya jika mereka kena penyakit asma atau pilek. Kita tidak perlu menunggu sampai kita kena penyakit asma untuk menikmati pernapasan kita. Kesadaran terhadap unsur-unsur kebahagiaan yang berharga merupakan praktik sammasati (Perhatian-Benar) itu sendiri. Unsur-unsur seperti ini ada di dalam diri kita dan di sekeliling kita. Di dalam setiap detik kehidupan kita, kita bisa menikmati mereka. Jika kita melakukan seperti ini maka benih-benih kedamaian, kegembiraan dan kebahagiaan akan tertanam di dalam diri kita dan mereka akan menjadi lebih kuat. Rahasia menuju kebahagiaan adalah kebahagiaan itu sendiri. Di manapun kita berada, kapan saja, kita mempunyai kemampuan untuk menikmati sinar matahari, keberadaan satu sama lain, keajaiban dari pernapasan kita. Kita tidak perlu pergi ke mana pun untuk melakukan hal ini. Kita bisa berhubungan dengan hal ini tepat pada saat ini.

MENYALAHKAN TAK PERNAH MEMBANTU

Bila anda menanam selada, dan jika ia tidak tumbuh dengan baik, anda tidak menyalahkan selada itu. Anda mencari sebab-sebab mengapa ia tidak tumbuh dengan baik. Mungkin ia memerlukan rabuk, atau lebih banyak air, atau sedikit matahari. Anda tak pernah menyalahkan si selada. Namun jika kita mempunyai persoalan dengan teman-teman atau keluarga kita, kita menyalahkan orang lain. Tetapi jika kita tahu bagaimana merawat mereka, mereka akan tumbuh dengan baik, seperti selada. Menyalahkan sama sekali tidak memiliki efek positif, tidak pula dengan cara berusaha membujuk dengan menggunakan alasan-alasan dan penjelasan-penjelasan. Itulah pengalaman saya. Tidak dengan menyalahkan, tidak dengan memberi alasan ataupun penjelasan, tetapi hanya pengetahuan. Jika anda memahami, dan anda menunjukkan bahwa anda memahami, anda bisa mengasihi, dan situasinya akan berubah.

Pada suatu hari di Paris, saya memberikan satu ceramah tentang tidak menyalahkan si selada. Setelah pembicaraan itu, saya melakukan meditasi berjalan sendiri, dan ketika saya berbelok di sudut sebuah gedung, saya mendengar seorang gadis berusia delapan tahun berkata pada ibunya, "Ibu, ingatlah untuk menyiram saya. Saya adalah seladamu". Saya sangat puas bahwa ia telah memahami seluruh maksud saya. Selanjutnya saya mendengar ibunya menjawab "Ya, putriku, dan aku juga seladamu. Jadi jangan lupa untuk menyiramku juga". Ibu dan anak berpraktik bersama, itu sungguh indah.

PENGERTIAN

Pengertian dan cinta kasih bukanlah dua hal, tetapi hanya satu. Misalnya putramu bangun pada suatu pagi dan ia mendapati bahwa itu sudah cukup siang. Ia memutuskan untuk membangunkan adiknya, untuk memberinya cukup waktu sarapan sebelum pergi ke sekolah. Yang terjadi, adiknya bukannya berkata, "Terima kasih telah membangunkanku," tetapi ia berkata, "Diam! Tinggalkan aku sendiri!" dan menendangnya. Ia mungkin akan marah, dan berpikir, "Saya membangunkannya dengan baik. Mengapa ia menendangku?" Ia mungkin ingin pergi ke dapur dan mengatakan hal itu kepadamu, atau bahkan balik menendangnya.

Tetapi selanjutnya ia ingat bahwa semalam adiknya batuk berkali-kali, dan ia menyadari bahwa ia pasti sakit. Mungkin ia bersikap begitu nakal karena ia masuk angin. Pada saat itu, ia mengerti, dan ia sama sekali tidak marah lagi. Ketika anda mengerti, mau tidak mau anda akan mengasihi. Anda tidak bisa marah. Untuk mengembangkan pengertian, anda harus berlatih memandang semua makhluk dengan mata kasih sayang. Ketika anda mengerti, mau tidak mau anda akan mengasihi. Dan ketika anda mengasihi, tentu saja anda akan bertindak dalam cara yang dapat mengurangi penderitaan manusia.

CINTA SEJATI

Kita benar-benar harus memahami orang yang ingin kita cintai. Jika cinta kita hanyalah satu kemauan untuk memiliki, itu bukanlah cinta. Jika kita hanya berpikir tentang diri sendiri, jika kita hanya mengetahui keperluan kita sendiri dan mengabaikan keperluan orang lain, kita tidak bisa mencintai. Kita harus mengamati secara mendalam agar bisa melihat dan mengerti keperluan, aspirasi dan penderitaan orang yang kita cintai. Inilah landasan dari cinta sejati. Anda tidak bisa menahan untuk mengasihi orang lain ketika anda benar-benar memahaminya.

Dari waktu ke waktu, duduklah dekat pada orang yang anda cintai, genggamlah tangannya, dan bertanya, "Sayang, apakah aku cukup memahamimu? Atau, Apakah aku membuatmu menderita? Katakanlah sehingga aku bisa belajar mencintaimu dengan benar. Aku tidak ingin membuatmu menderita, dan jika aku berlaku begitu karena ketidaktahuanku, katakanlah sehingga aku bisa mencintaimu dengan lebih baik, sehingga kamu bisa berbahagia". Jika anda mengatakan hal ini dengan suara yang bernadakan keterbukaan dan pengertian sejati anda, maka orang lain itu mungkin bisa menangis. Itu merupakan tanda yang baik, karena hal itu berarti pintu pengertian telah terbuka dan segala sesuatu akan menjadi mungkin kembali.

Mungkin seorang ayah tidak memiliki waktu atau tidak cukup berani untuk menanyakan pertanyaan semacam ini kepada putranya. Maka kasih di antara mereka tidak bisa sepenuhnya seperti yang semestinya. Kita perlu keberanian untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan ini, tetapi jika kita tidak bertanya, semakin kita mencintainya [dengan ego dan kemelekatan], semakin besar kita menghancurkan orang yang kita cintai. Cinta sejati memerlukan pengertian. Dengan pengertian, orang yang kita cintai pasti akan berbunga.

MEDITASI PADA KASIH SAYANG (KARUNA)

Cinta kasih adalah pikiran yang membawa kedamaian, kegembiraan dan kebahagiaan pada orang lain. Kasih sayang adalah pikiran yang menghilangkan penderitaan yang ada pada diri orang lain. Kita semua mempunyai benih-benih cinta kasih dan kasih sayang di dalam batin kita, dan kita bisa mengembangkan sumber energi yang baik dan sangat bagus ini. Kita bisa memelihara cinta kasih tulus yang tidak mengharapkan apapun sebagai balasan dan karenanya tidak membawa pada kegelisahan dan duka-cita.

Intisari dari cinta kasih dan kasih sayang adalah pengertian, kemampuan untuk mengenali penderitaan jasmani, materi dan psikologis pihak lain, menempatkan diri kita “di dalam kulit” pihak lain. Kita “masuk ke dalam” jasmani, perasaan dan pembentukan mental mereka, dan menjadi saksi dari penderitaan mereka. Pengamatan yang dangkal sebagai pihak luar tidaklah cukup untuk melihat penderitaan mereka. Kita harus menjadi satu dengan objek pengamatan kita. Ketika kita berhubungan dengan penderitaan orang lain, perasaan kasih-sayang lahir di dalam diri kita. Secara harafiah, kasih sayang berarti “menderita bersama”.

Kita mulai dengan memilih objek meditasi kita seseorang yang sedang mengalami penderitaan jasmani atau materi, seseorang yang lemah dan mudah sakit, miskin atau tertindas, atau tidak mempunyai perlindungan. Penderitaan semacam ini sangat mudah kita lihat. Setelah itu, kita bisa berlatih berhubungan dengan bentuk penderitaan yang lebih halus. Kadang-kadang orang lain itu tidak tampak menderita sama sekali, tetapi kita bisa melihat bahwa ia menyimpan duka-cita yang telah meninggalkan jejak-jejak yang tersamar. Orang dengan kesenangan materi yang lebih dari cukup juga menderita. Kita mengamati orang yang menjadi objek meditasi kasih sayang kita, baik selama meditasi duduk maupun ketika benar-benar berhubungan dengannya. Kita harus

memberikan cukup waktu untuk benar-benar berhubungan dengan penderitaannya. Kita meneruskan mengamatinya sampai kasih sayang muncul dan menembus ke dalam diri kita.

Jika kita mengamati secara mendalam dengan cara ini, buah dari meditasi kita dengan sendirinya akan berubah ke dalam tindakan tertentu. Kita tidak hanya akan berkata, "Saya sangat mencintainya", tetapi sebaliknya, "Saya akan melakukan sesuatu sehingga ia tidak terlalu menderita". Pikiran kasih sayang benar-benar hadir ketika ia efektif dalam menyingkirkan penderitaan orang lain. Kita harus menemukan cara untuk merawat dan menyatakan kasih sayang kita. Ketika kita berhubungan dengan orang lain, pikiran dan tindakan kita harus menyatakan pikiran kasih sayang kita, meskipun orang itu mengatakan dan melakukan sesuatu yang tidak mudah untuk diterima. Kita berlatih dengan cara ini sampai kita melihat dengan jelas bahwa cinta kasih kita tidaklah bergantung pada orang lain yang kita cintai. Selanjutnya kita bisa mengetahui bahwa pikiran kasih sayang kita kokoh dan asli. Kita sendiri akan lebih tentram, dan orang yang menjadi objek meditasi kita akhirnya juga akan memetik manfaatnya. Perlahan-lahan penderitaannya akan berkurang, dan kehidupannya berangsur-angsur akan lebih cerah dan lebih bergembira sebagai hasil dari kasih sayang kita.

Kita juga bisa bermeditasi pada penderitaan orang-orang yang menyebabkan kita menderita. Siapa saja yang sudah membuat kita menderita tidak diragukan lagi, pasti juga menderita. Kita hanya perlu mengikuti napas kita dan mengamati secara mendalam, dan dengan sendirinya kita akan melihat penderitaannya. Sebagian dari kesulitan-kesulitan dan duka-citanya mungkin disebabkan oleh orangtuanya yang kurang trampil ketika ia masih muda. Tetapi orangtuanya mungkin merupakan korban dari orangtua mereka, penderitaan telah dipindahkan dari generasi dan lahir kembali di dalam dirinya.

Jika kita melihat itu, kita tidak akan menyalahkannya karena membuat kita menderita, karena kita tahu bahwa ia juga seorang korban. Mengamati secara mendalam berarti memahami. Sekali kita mengerti alasan-alasan ia bertindak buruk, maka kebencian kita padanya akan lenyap, dan kita akan mendoakannya agar tidak terlalu menderita. Kita akan merasa sejuk dan ringan, dan kita bisa tersenyum. Kita tidak memerlukan kehadiran orang lain untuk merekonsiliasi. Jika kita mengamati secara mendalam, kita akan rukun dengan diri kita, dan bagi kita persoalan sudah tidak ada lagi. Lambat laun, ia akan melihat sikap kita dan akan berbagi dalam kesegaran aliran cinta kasih yang mengalir dengan sendirinya dari hati kita.

MEDITASI PADA CINTA KASIH (METTA)

Batin yang penuh dengan cinta kasih akan membawa kedamaian, kegembiraan dan kebahagiaan untuk diri kita dan pihak lain. Pengamatan yang berkesadaran merupakan unsur yang merawat pohon pengertian; dan kasih sayang serta cinta kasih adalah bunga-bunga yang paling indah. Ketika kita mencapai pikiran yang penuh dengan cinta kasih, kita harus pergi pada orang yang menjadi objek pengamatan sadar kita ini, agar pikiran cinta kasih kita tidak hanya merupakan objek imajinasi kita, tetapi satu sumber tenaga yang mempunyai efek nyata di dunia.

Meditasi cinta kasih tidak hanya duduk diam dan membayangkan bahwa cinta kasih kita akan menyebar ke dalam angkasa seperti gelombang suara atau cahaya. Suara dan cahaya mempunyai kemampuan untuk menembus ke mana saja, dan cinta-kasih serta kasih sayang juga bisa melakukan hal yang sama. Tetapi jika cinta kasih kita hanyalah semacam imajinasi, maka ia sama sekali tak mempunyai suatu efek yang nyata. Adalah di tengah kehidupan sehari-hari dan di dalam hubungan yang sesungguhnya dengan orang-orang lain, kita bisa tahu apakah batin yang penuh dengan cinta kasih ini benar-benar telah hadir dan seberapa stabilnya ia. Jika cinta kasih itu nyata, ia akan nyata dalam kehidupan sehari-hari kita, dan di dalam cara kita berhubungan dengan orang-orang dan dunia.

Sumber cinta kasih ada di dalam diri kita, dan kita bisa membantu pihak lain mencapai sejumlah kebahagiaan. Satu kata, satu tindakan atau sebetuk pikiran, bisa mengurangi penderitaan orang lain dan memberinya kegembiraan. Satu kata bisa memberi bantuan dan keyakinan, melenyapkan keragu-raguan, membantu seseorang menghindari kesalahan, mendamaikan pertentangan atau membuka pintu menuju pembebasan. Satu tindakan bisa menyelamatkan hidup seseorang atau membantu dia mengambil manfaat dari satu kesempatan langka. Sebetuk pikiran bisa

melakukan hal yang sama, karena pikiran selalu menuju pada kata-kata dan tindakan. Jika cinta kasih ada di dalam hati kita, setiap pikiran, ucapan dan perbuatan kita bisa membawa keajaiban. Karena pengertian adalah pondasi dari cinta kasih, kata-kata dan tindakan yang muncul dari cinta kasih kita selalu bersifat mendukung.

MEDITASI MERANGKUL

Merangkul adalah kebiasaan orang Barat yang indah, dan kami dari Timur akan menambahkan praktik bernapas dengan sadar padanya. Ketika anda memeluk seorang anak, atau merangkul ibu anda, atau suami anda, atau teman anda, jika anda menarik dan mengeluarkan napas tiga kali, kebahagiaan anda akan berlipat paling tidak sepuluh kali.

Jika pikiran anda kacau, memikirkan hal lain, pelukan anda juga akan kacau, tidak begitu mendalam, dan anda tidak bisa benar-benar menikmati rangkulan. Jadi ketika anda merangkul anak anda, teman anda, pasangan anda, saya anjurkan pertama-tama anda menarik dan mengeluarkan napas secara sadar dan kembali pada saat ini. Selanjutnya, ketika anda merangkulnya, bernapaslah secara sadar sebanyak tiga kali, dan anda akan menikmati rangkulan anda lebih dari yang sebelumnya.

Kita mempraktikkan meditasi merangkul pada suatu retreat bagi para ahli pengobatan kebatinan di Colorado, dan salah seorang peserta, ketika ia pulang ke rumah di Philadelphia, merangkul istrinya di bandar udara seperti yang belum pernah ia lakukan padanya sebelumnya. Karena hal itu, istrinya mengikuti retreat kami berikutnya, di Chicago.

Diperlukan waktu untuk merasa nyaman merangkul dengan cara ini. Jika anda merasa sedikit kosong di dalam, anda mungkin ingin menepuk punggung teman anda ketika anda merangkulnya membuktikan bahwa anda betul-betul ada di sana. Tetapi untuk benar-benar berada di sana, anda hanya perlu bernapas, dan tiba-tiba ia tampak nyata benar. Kalian berdua benar-benar ada pada saat ini. Ini mungkin akan menjadi salah satu dari saat-saat terbaik di dalam hidup anda.

Andaikan putri anda datang dan hadir di hadapan anda. Jika anda tidak benar-benar berada di sana – jika anda memikirkan masa lalu, mencemaskan masa yang akan datang, atau dikuasai oleh kemarahan atau ketakutan – si anak, meskipun berdiri di hadapan anda, ia tidak akan ada untuk anda. Ia seperti hantu, dan anda mungkin seperti hantu pula. Jika anda ingin bersamanya, anda harus kembali pada saat ini. Bernapas secara sadar, menyatukan tubuh dan pikiran anda, membuat diri anda menjadi orang yang nyata lagi. Ketika anda menjadi orang yang nyata, putri anda menjadi nyata juga. Ia merupakan satu kehadiran yang menakjubkan; dan satu pertemuan yang nyata dengan kehidupan menjadi mungkin pada saat itu. Jika anda memeluknya dan bernapas, anda akan membangkitkan keindahan dari orang yang anda cintai, dan kehidupan menjadi nyata.

BERINVESTASI PADA TEMAN-TEMAN

Biarpun kita memiliki banyak uang di bank, kita bisa dengan mudah wafat karena penderitaan kita. Jadi, berinvestasi pada seorang teman, menjadikan teman sebagai teman sejati, membangun suatu himpunan teman, merupakan sumber keamanan yang jauh lebih baik. Kita akan mempunyai seseorang untuk bersandar, untuk didatangi, pada saat-saat sulit kita.

Kita bisa berhubungan dengan unsur-unsur yang menyegarkan, yang menyembuhkan di dalam dan di sekitar kita, untuk berterima kasih pada dukungan cinta kasih dari orang lain. Jika kita mempunyai suatu himpunan teman yang baik, pertama-tama kita harus mengubah diri kita menjadi unsur yang baik dari himpunan itu. Setelah itu, kita bisa mendatangi orang lain dan membantunya untuk menjadi satu unsur dari himpunan itu. Dengan cara itu kita membangun jaringan persahabatan kita. Kita harus memikirkan teman dan himpunan sebagai investasi, sebagai modal kita yang sangat penting. Mereka bisa menghibur dan membantu kita pada saat-saat sulit, dan mereka bisa menerima kegembiraan dan kebahagiaan kita.

SUATU KEGEMBIRAAN BESAR DAPAT MENGGENDONG CUCU ANDA

Anda tahu bahwa orangtua sangat sedih ketika mereka harus hidup terpisah dari anak-anak dan cucu-cucu mereka. Ini adalah salah satu hal di Barat yang tidak saya sukai. Di negara saya, orangtua memiliki hak untuk hidup dengan orang yang lebih muda. Kakek dan neneklah yang menceritakan dongeng pada anak-anak. Ketika mereka tua, kulit mereka dingin dan keriput, dan merupakan suatu kegembiraan bagi mereka untuk menggendong cucunya, yang begitu hangat dan lembut. Ketika seseorang menjadi tua, harapannya yang paling dalam adalah memiliki seorang cucu untuk digendong. Ia mengharap siang dan malam, dan ketika ia mendengar bahwa putri atau menantunya hamil, ia begitu berbahagia. Akhir-akhir ini orang-orang tua harus tinggal di rumah jompo dimana mereka hanya hidup dengan orang-orang tua lainnya. Hanya sekali dalam seminggu mereka menerima kunjungan singkat dari sanak keluarganya, dan sesudah itu mereka bahkan merasa lebih sedih lagi. Kita harus mencari jalan bagi orang tua dan muda untuk hidup bersama lagi. Itu akan membuat kita semua benar-benar berbahagia.

MASYARAKAT YANG HIDUP SECARA SADAR

Landasan bagi suatu masyarakat yang baik adalah kehidupan sehari-hari yang penuh dengan kegembiraan dan kebahagiaan. Di desa Prem, anak-anak menjadi pusat perhatian. Setiap orang dewasa bertanggung jawab untuk membantu anak-anak menjadi bahagia, karena kita tahu bahwa jika anak-anak berbahagia, itu menjadi mudah bagi orang dewasa untuk lebih bahagia. Ketika saya masih kecil, keluarga-keluarga yang ada jauh lebih besar. Orangtua, sepupu, paman, bibi, kakek-nenek dan anak-anak hidup bersama. Rumah-rumah dikelilingi pepohonan di mana kami bisa menggantung sebuah buaian dan bergembira-ria. Pada masa itu, orang tidak banyak mempunyai persoalan seperti yang kita miliki sekarang ini. Sekarang keluarga-keluarga kita sangat kecil, hanya ada ibu, ayah, dan satu atau dua orang anak. Ketika orangtua mempunyai persoalan, seluruh keluarga merasakan efeknya. Bahkan meskipun si anak masuk ke kamar mandi berusaha untuk menyingkir, mereka bisa merasakan suasana yang berat itu. Mereka mungkin tumbuh dengan benih-benih penderitaan dan tidak pernah benar-benar berbahagia. Dahulu, ketika ibu dan ayah mempunyai persoalan, anak-anak bisa melarikan diri dengan pergi kepada seorang bibi atau paman, atau anggota keluarga yang lainnya. Mereka tetap memiliki seseorang untuk didatangi, dan suasana tidaklah begitu menakutkan.

Saya pikir masyarakat yang hidup secara sadar, dimana kita bisa mengunjungi jaringan “bibi, paman dan sepupu”, bisa membantu kita menggantikan keluarga besar kita dahulu. Kita masing-masing perlu untuk “menjadi bagian dari” tempat seperti itu, dimana setiap ciri dari pemandangan, bunyi genta dan bahkan gedung-gedung, dibuat untuk mengingatkan kita agar kembali pada kesadaran. Saya bayangkan bahwa di sana akan ada pusat-pusat pelatihan yang indah dimana akan diadakan retreat secara teratur, dan individu serta keluarga akan ke sana untuk belajar dan mempraktikkan seni hidup secara sadar ini.

Orang-orang yang tinggal disana akan memancarkan kedamaian dan kesegaran, buah dari hidup dalam kesadaran. Mereka akan seperti pepohonan yang indah, dan para pengunjung yang ingin datang serta duduk di bawah bayangan teduh mereka. Bahkan ketika mereka tidak bisa benar-benar mengunjungi mereka hanya perlu memikirkannya dan tersenyum, dan mereka sendiri merasakan menjadi damai dan bahagia.

Kita juga bisa mengubah keluarga atau rumah-tangga kita menjadi masyarakat yang mempraktikkan keselarasan dan kesadaran. Bersama-sama kita dapat berlatih pernapasan dan senyuman, duduk bersama, minum teh bersama dalam perhatian. Jika kita mempunyai sebuah genta, genta itu juga merupakan bagian dari masyarakat, karena genta itu membantu kita untuk berlatih. Jika kita mempunyai bantal meditasi, bantal itu juga merupakan bagian dari masyarakat, seperti banyak hal lainnya yang membantu kita melatih sati, seperti udara untuk bernapas. Jika kita tinggal di dekat taman atau tepi sungai, kita bisa menikmati meditasi jalan di sana. Semua usaha ini bisa membantu kita membangun suatu masyarakat di rumah. Dari waktu ke waktu kita bisa mengundang seorang teman untuk bergabung dengan kita. Mempraktikkan sati bersama masyarakat adalah jauh lebih mudah.

SATI HARUS DIIKUT-SERTAKAN

Ketika saya berada di Vietnam, begitu banyak desa kami yang dibom. Bersama dengan saudara-saudari sevihara saya, saya harus memutuskan apa yang harus kami lakukan. Haruskah kami meneruskan berlatih di Vihara kami, atau apakah kami harus meninggalkan ruang meditasi dalam rangka membantu orang-orang yang menderita akibat bom-bom tersebut? Setelah merenungkan dengan cermat, kami memutuskan untuk melakukan kedua-duanya – keluar dan membantu orang-orang serta melakukan itu dengan penuh perhatian atau sati. Kami menyebutnya “Agama Buddha yang diikuti-sertakan”. Sati harus diikuti-sertakan. Sekali di situ ada melihat, di situ harus ada tindakan. Kalau tidak, apakah gunanya melihat?

Kita harus menyadari persoalan dunia yang sebenarnya. Kemudian, dengan sati, kita akan tahu apa yang harus dikerjakan, dan apa yang jangan dikerjakan agar bisa membantu. Jika kita mempertahankan kesadaran pernapasan kita dan terus mempraktikkan senyuman, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun, maka banyak orang, hewan dan tanaman akan memetik manfaat dari cara kita melakukan sesuatu. Apakah anda memijat Ibu Pertiwi kita setiap kali kaki anda menyentuhnya? Apakah anda menanam benih-benih kegembiraan dan kedamaian? Saya benar-benar berusaha melakukan itu dengan setiap langkah, dan saya tahu bahwa Ibu Pertiwi kita sangat menghargainya. Damai di setiap langkah. Mari kita lanjutkan perjalanan kita!

BAGIAN KETIGA

DAMAI DI SETIAP LANGKAH

BERSAMA-SAMA ADA

Jika anda seorang penyair, anda akan melihat dengan jelas bahwa ada awan yang berarak di dalam selemba kertas ini. Tanpa awan, tak akan ada hujan; tanpa hujan, pepohonan tidak bisa tumbuh; dan tanpa pepohonan, kita tak bisa membuat kertas. Awan diperlukan bagi keberadaan kertas. Jika tak ada awan di sini, selemba kertas ini juga tak bisa berada di sini. Jadi dapat kita katakan bahwa awan dan kertas bersama-sama ada. “Bersama-sama ada” (Interbeing) merupakan kata yang belum terdapat di dalam kamus, tetapi jika kita menggabungkan kata “bersama-sama ada” (awalan “Inter”) dengan kata “ada” (kata kerja “to be”), kita mempunyai kata kerja baru, yaitu kata bersama-sama ada (inter-be).

Jika kita mengamati selemba kertas ini secara lebih mendalam, kita bisa melihat sinar matahari di dalamnya. Tanpa sinar matahari, hutan tidak bisa tumbuh. Sebenarnya, tidak ada yang bisa tumbuh tanpa sinar matahari. Jadi dengan demikian kita tahu bahwa sinar matahari juga terdapat di dalam selemba kertas ini. Kertas dan sinar matahari juga terdapat di dalam selemba kertas ini. Kertas dan sinar matahari bersama-sama ada. Dan jika kita terus mengamati, kita akan dapat melihat si penebang kayu, yang menebang pohon dan membawanya ke pabrik untuk diubah menjadi kertas. Dan kita melihat gandum juga. Kita tahu bahwa si penebang kayu tidak bisa ada tanpa roti sehari-harinya, dan karena itu, gandum yang menjadi rotinya juga ada di dalam selemba kertas ini. Ayah dan ibu si penebang kayu juga ada di dalamnya. Jika kita melihat dengan cara ini, kita menyadari bahwa tanpa semua benda ini, selemba kertas ini tidak bisa ada.

Bahkan dengan pengamatan yang lebih mendalam, kita juga bisa melihat diri kita di dalam selemba kertas ini. Ini tidaklah sulit untuk dilihat, karena ketika kita mengamati selemba kertas, ia merupakan bagian dari persepsi kita. Batin anda ada di sini, begitu

juga batin saya. Jadi dapat kita katakan bahwa segala sesuatu ada di sini bersama dengan selemba kertas ini. Kita tidak bisa menunjukkan satu hal yang tak ada di sini – waktu, ruang, tanah/ bumi, hujan, mineral-mineral dalam tanah, sinar matahari, awan, sungai, panas. Segala sesuatu saling mendukung dengan selemba kertas ini. Itulah mengapa saya pikir kata “bersama-sama ada” (“inter-be”) harus ada dalam kamus. Ada (to be) adalah untuk bersama-sama ada (inter-be). Kita tidak bisa hanya ADA oleh diri sendiri. Kita harus bersama-sama ada dengan setiap hal lainnya. Selemba kertas ini ada, karena segala sesuatu yang lainnya ada.

Misalnya, kita mencoba mengembalikan salah satu unsur pada sumbernya. Misalnya kita mengembalikan sinar matahari pada matahari. Apakah anda pikir selemba kertas ini bisa ada? Tidak, tanpa sinar matahari tidak ada yang bisa ada. Dan jika kita mengembalikan penebang kayu pada ibunya, maka kita juga tidak mempunyai kertas. Kenyataannya adalah, selemba kertas ini dibuat hanya dengan unsur-unsur “bukan-kertas”. Dan jika kita mengembalikan unsur-unsur bukan-kertas ini pada sumbernya, seperti pikiran, penebang kayu, sinar matahari dan sebagainya, tak akan ada kertas. Walau selemba kertas yang tipis, ia memuat segala sesuatu yang ada di alam semesta kedalamnya.

BUNGA DAN SAMPAH

Tercemar atau tak tercemar, kotor atau bersih; mereka adalah konsep-konsep yang kita bentuk di dalam pikiran. Setangkai bunga mawar indah yang baru saja kita potong dan tempatkan di dalam vas bunga adalah bersih. Ia berbau menyenangkan dan menyegarkan. Tong sampah adalah sebaliknya, ia berbau menyengat, dan terisi dengan barang-barang yang busuk. Tetapi itu hanyalah bila kita mengamati pada permukaan. Jika kita amati dengan lebih mendalam, kita akan melihat hanya dalam lima atau enam hari, bunga mawar itu akan menjadi bagian dari sampah. Kita tidak perlu menunggu lima hari untuk melihatnya. Jika kita hanya mengamati si mawar, dan kita amati secara mendalam, kita bisa melihatnya saat ini. Dan jika kita melihat ke dalam tong sampah, kita akan melihat bahwa dalam beberapa bulan saja isinya bisa diubah menjadi sayuran yang segar, bahkan menjadi setangkai bunga mawar. Jika anda seorang tukang kebun organik yang baik, ketika memandang bunga mawar, anda bisa melihat sampah; dan ketika memandang sampah, anda bisa melihat setangkai mawar. Bunga mawar dan sampah bersama-sama ada. Tanpa mawar, kita tidak bisa mendapatkan sampah, dan tanpa sampah kita tak bisa mempunyai mawar. Mereka saling membutuhkan satu dengan yang lainnya. Mawar dan sampah adalah sama. Sampah itu sama berharganya dengan mawar. Jika kita merenungkan secara mendalam konsep-konsep kekotoran dan kebersihan, kita kembali pada gagasan “bersama-sama ada”.

Di kota Manila terdapat banyak pelacur muda, beberapa di antaranya baru berusia empat belas atau lima belas tahun. Mereka sangat tidak bahagia. Mereka tidak ingin menjadi pelacur, tetapi keluarga mereka miskin dan gadis-gadis muda ini pergi ke kota untuk mencari pekerjaan, seperti penjaja keliling, untuk mendapatkan uang guna dikirim kepada keluarga mereka. Tentunya ini tidak hanya terjadi di Manila, tetapi juga di kota Ho Chi Minh di Vietnam, di kota New York, dan di Paris. Setelah

beberapa minggu di kota, gadis yang mudah dipengaruhi ini bisa dibujuk oleh orang yang cerdas untuk bekerja padanya dan bisa mendapatkan uang seratus kali lebih banyak daripada yang bisa ia dapatkan sebagai penjaja keliling. Karena ia begitu muda dan tak tahu banyak tentang kehidupan, ia menerima dan menjadi seorang pelacur. Sejak saat itu, ia terbebani perasaan menjadi kotor, tercemar; dan ini menyebabkan ia sangat menderita. Ketika ia melihat gadis lain, berpakaian indah, termasuk dalam keluarga baik-baik, perasaan sedih mengalir di dalam dirinya, sebuah perasaan tercemar yang menjadi nerakanya.

Tetapi jika ia mampu mencermati dirinya dan seluruh keadaan ini, ia bisa melihat bahwa ia menjadi dirinya karena orang lain menjadi diri mereka. Bagaimana seorang “gadis baik”, yang termasuk dalam keluarga baik-baik, bisa menjadi sombong? Karena memang begitulah cara hidup “keluarga baik-baik”, dan para pelacur harus hidup sebagai pelacur. Tak satu pun di antara kita yang mempunyai tangan bersih. Tak satu pun di antara kita yang dapat mengatakan bahwa itu bukan tanggung jawab kita. Gadis di Manila tersebut menjadi begitu karena kita begini. Mengamati kehidupan pelacur muda itu, kita melihat kehidupan dari semua yang “bukan-pelacur”. Dan mengamati yang bukan pelacur serta cara kita menjalani kehidupan kita, kita melihat adanya pelacuran di sana. Setiap hal membantu menciptakan hal lainnya.

Marilah kita melihat kekayaan dan kemiskinan. Masyarakat yang makmur dan masyarakat yang terbuang adalah bersama-sama ada. Kekayaan satu masyarakat dibuat dari kemiskinan masyarakat yang lain. “Ini adalah seperti ini, karena itu adalah seperti itu”. Kekayaan dibuat dari unsur-unsur bukan-kekayaan, dan kemiskinan dibuat dari unsur-unsur bukan kemiskinan. Ia persis sama seperti selebar kertas. Jadi kita harus berhati-hati agar tidak memenjarakan diri kita di dalam konsep-konsep. Kebenaran adalah segala sesuatu yang mengandung segala sesuatu yang lain. Kita tidak bisa hanya ada, kita hanya bisa

bersama-sama ada. Kita bertanggung jawab terhadap segala sesuatu yang terjadi di sekitar kita.

Hanya dengan melihat melalui pandangan bersama-sama ada, maka wanita muda itu bisa bebas dari penderitaannya. Hanya pada saat itulah ia akan mengerti bahwa ia sedang menahan beban seluruh dunia. Apa lagi yang dapat kita berikan padanya? Dengan melihat ke dalam diri kita sendiri secara mendalam, kita melihat dia, dan kita akan berbagi penderitaan dengannya serta penderitaan seluruh dunia. Selanjutnya kita dapat memulai menjadi penolong yang sebenarnya.

MEMPERJUANGKAN KEDAMAIAN

Jika bumi ini adalah tubuh anda, anda akan dapat merasakan banyak tempat di mana ia menderita. Perang terhadap tekanan politik dan ekonomi, kelaparan dan polusi yang mendatangkan malapetaka di begitu banyak tempat. Setiap hari anak-anak menjadi buta karena kekurangan gizi, tangan-tangan mereka tanpa daya mencari sedikit makanan di gundukan sampah, orang-orang dewasa mati perlahan-lahan di penjara karena berusaha menentang kekerasan. Sungai-sungai mengering, dan udara menjadi semakin sulit untuk dihirup. Meskipun kedua negara adikuasa menjadi sedikit lebih bersahabat, mereka masih mempunyai persenjataan nuklir untuk menghancurkan Bumi berlusin-lusin kali.

Banyak orang menyadari penderitaan dunia ini; hati mereka diliputi dengan perasaan prihatin. Mereka mengetahui apa yang perlu dikerjakan, dan mereka ikut serta di dalam karya-karya politik, sosial dan lingkungan untuk berusaha mengubah keadaan. Tetapi setelah keterlibatan yang intensif dalam kurun waktu tertentu, mereka mungkin menjadi berkecil hati jika mereka kekurangan kekuatan yang diperlukan untuk menopang semangat mereka dalam bertindak. Tenaga sejati tidak terdapat didalam kekuasaan, uang atau persenjataan, tetapi di dalam (batin), kedamaian yang di dalam.

Mempraktikkan sati di setiap saat dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat mengusahakan kedamaian kita sendiri. Dengan kejernihan, ketetapan hati dan kesabaran – buah dari meditasi – kita bisa menopang semangat dalam bertindak dan menjadi alat sejati bagi kedamaian. Saya telah melihat kedamaian ini pada orang dari berbagai agama dan latar belakang budaya, yang mencurahkan waktu dan tenaga mereka untuk melindungi pihak yang lemah, berjuang demi keadilan sosial, mengurangi perbedaan antara yang kaya dan yang miskin, menghentikan perlombaan

senjata, berjuang melawan diskriminasi dan mengairi pohon-pohon cinta kasih dan kasih sayang di seluruh dunia.

BUKAN DUA

Ketika kita ingin memahami sesuatu, kita tidak bisa hanya berdiri di luar dan mengamatinya. Kita harus masuk ke dalamnya dan menjadi satu dengannya agar benar-benar memahami. Jika kita ingin memahami seseorang, kita harus merasakan perasaannya, menderita penderitaannya, dan menikmati kegembiraannya. Kata comprehend (memahami) disusun dari kata dasar bahasa latin cum yang berarti “dengan”, dan prehendere yang berarti “merenggut atau mengambil”. Memahami sesuatu berarti mengambil dan menjadi satu dengannya. Tidak ada cara lain untuk memahami sesuatu. Di dalam agama Buddha, pemahaman semacam ini kita sebut “tanpa-dualisme”. Bukan Dua.

Lima belas tahun yang lalu, saya membantu sebuah komite bagi anak-anak yatim piatu yang menjadi korban perang di Vietnam. Para pekerja sosial mendengarkan permintaan, selebar kertas dengan sebuah gambar kecil si anak di sudut, yang menceritakan nama, usia dan keadaan anak yatim piatu itu. Tugas saya adalah menerjemahkan permintaan itu dari bahasa Vietnam ke dalam bahasa Perancis guna mencari sponsor, sehingga anak itu bisa mendapatkan makanan untuk dimakan dan buku untuk sekolah, dan bisa ditempatkan pada keluarga seorang bibi, paman atau kakek-nenek. Selanjutnya komite di Perancis bisa mengirim uang pada anggota keluarga itu untuk merawat si anak.

Setiap hari saya membantu menerjemahkan kira-kira tiga puluh permintaan. Cara mengerjakannya adalah memandangi gambar si anak. Saya tidak membaca permintaan itu, saya hanya mengambil waktu untuk memandangi gambar si anak. Biasanya setelah tiga puluh atau empat puluh detik, saya menjadi satu dengan si anak. Lalu saya akan mengambil pena dan menerjemahkan kata-kata permintaan pada lembaran yang lain. Setelah itu saya menyadari bahwa bukan saya yang telah menerjemahkan permintaan ini, tetapi si anak dan saya, yang telah

menjadi satu. Memandangi wajah mereka, saya merasa bersemangat, dan saya menjadi si anak dan ia menjadi saya, serta bersama-sama kami mengerjakan terjemahan itu. Ini sangatlah wajar. Anda tidak perlu banyak berlatih meditasi untuk dapat melakukan hal ini. Anda cukup memandangi, mengizinkan diri anda menjadi dia, dan anda melebur diri anda di dalam si anak, serta si anak di dalam anda.

MEYEMBUHKAN LUKA-LUKA PEPERANGAN

Seandainya saja Amerika Serikat telah memiliki pandangan non-dualisme terhadap Vietnam, kita tak akan mengalami begitu banyak kehancuran di kedua negara. Peperangan terus melukai, baik orang-orang Amerika maupun Vietnam. Jika kita cukup memberi perhatian, kita tetap bisa belajar dari peperangan di Vietnam.

Tahun yang lalu kami mengadakan retreat yang sangat indah bersama para veteran perang Vietnam di Amerika. Itu merupakan retreat yang sulit, karena banyak di antara kami tidak dapat membebaskan diri dari kepahitan kami. Seorang pria mengatakan kepada saya bahwa di Vietnam, ia kehilangan empat ratus tujuh belas orang hanya dalam satu pertempuran saja, dalam satu hari. Empat ratus tujuh belas orang mati dalam satu pertempuran, dan ia harus hidup dalam kejadian itu selama lima belas tahun lebih. Orang yang lainnya mengatakan pada saya bahwa karena marah dan dendam, ia membunuh anak-anak di suatu desa, dan setelah itu, ia kehilangan seluruh kedamaiannya. Sejak saat itu ia tidak bisa duduk seorang diri bersama anak-anak dalam satu ruangan. Ada banyak jenis penderitaan, dan mereka bisa menghalangi kita untuk berhubungan dengan dunia yang tidak-menderita.

Kita harus saling membantu untuk saling berhubungan. Seorang tentara berkata kepada saya, bahwa retreat ini adalah kali pertama dalam lima belas tahun dimana ia merasa aman berada dalam sekelompok orang. Selama lima belas tahun, ia tidak bisa menelan makanan padat dengan mudah. Ia hanya bisa minum sedikit sari buah dan memakan sedikit buah. Ia sama sekali terasing dan tidak bisa berkomunikasi. Tetapi setelah berlatih selama tiga atau empat hari, ia mulai terbuka dan berbicara dengan orang lain. Anda harus memberikan cinta kasih dan kasih sayang yang berlimpah pada orang seperti itu agar bisa membantunya

berhubungan dengan segala sesuatu lagi. Selama retreat, kami melakukan praktik pernapasan dan senyuman yang disadari, saling mendorong untuk kembali pada bunga dalam diri kita, dan pada pepohonan serta langit biru yang menaungi kita.

Kita makan pagi dengan tenang. Kami berlatih makan pagi seperti cara saya memakan kue pada masa kanak-kanak saya. Kami melakukan segala sesuatu seperti itu, melangkah dengan sadar untuk menyentuh Bumi, bernapas dengan sadar untuk menyentuh udara, dan mengamati teh secara mendalam agar benar-benar bisa berhubungan dengan teh itu. Kami duduk bersama, bernapas bersama, berjalan bersama, dan mencoba untuk belajar dari pengalaman kami di Vietnam. Para veteran perang ini mempunyai sesuatu untuk dikatakan pada bangsa mereka tentang bagaimana menangani persoalan-persoalan lain yang mungkin terjadi, persoalan-persoalan yang tidak berbeda dari persoalan tentang Vietnam. Karena penderitaan kita, kita harus belajar sesuatu.

Kita membutuhkan pandangan bersama-sama ada – kita saling memiliki; kita tak bisa memotong kenyataan menjadi berkeping-keping. Kesejahteraan “ini” adalah kesejahteraan “itu”, sehingga kita harus melakukan segala sesuatu secara bersama-sama. Setiap sisi adalah “sisi kita” ; tidak ada sisi jahat. Para veteran perang ini mempunyai pengalaman yang menjadikan mereka cahaya pada ujung lilin, menyinari dengan jelas akar-akar peperangan dan jalan menuju pada kedamaian.

MATAHARI JANTUNGKU

Kita tahu bahwa jika jantung kita berhenti berdetak, aliran kehidupan kita akan berakhir. Sehingga dengan demikian kita sangat menghargai jantung kita. Namun kita jarang menyempatkan diri untuk memperhatikan bahwa hal-hal lain, yang ada di luar tubuh kita, juga penting untuk kelangsungan hidup kita. Lihatlah pada cahaya yang luar biasa yang kita sebut matahari. Jika ia berhenti bersinar, aliran kehidupan kita juga akan berhenti, jadi matahari adalah jantung kedua kita, jantung di luar tubuh kita. “Jantung” yang luar biasa ini memberi semua kehidupan di Bumi ini – kehangatan yang diperlukan untuk hidup. Tanaman berterima kasih pada matahari. Daun-daun mereka menyerap energi matahari, bersama dengan karbon-dioksida di udara menghasilkan makanan bagi pohon, bunga, plankton. Dan terima kasih pada tumbuh-tumbuhan, karena kita dan hewan-hewan yang lainnya bisa hidup. Kita semua – orang, hewan dan tanaman – mengkonsumsi matahari secara langsung dan tidak langsung, kita tak dapat mengawali menjelaskan seluruh efek matahari, jantung yang hebat di luar tubuh kita ini.

Tubuh kita tidak hanya terbatas pada apa yang ada di dalam batas kulit kita. Ia jauh lebih luas. Ia bahkan mencakup lapisan udara di sekitar Bumi kita; karena jika atmosfer hilang – bahkan untuk sesaat saja –, kehidupan kita akan berakhir. Tidak ada perwujudan di alam semesta ini yang tidak erat hubungannya dengan diri kita, dari koral yang berada di dasar samudra, sampai pergerakan galaksi jutaan tahun-cahaya jaraknya. Walt Whitman berkata, “Saya percaya bahwa sehelai rumput tidak kecil artinya daripada perjalanan-kerja dari bintang-bintang di langit...”. Kata-kata ini bukanlah filsafat. Kata-kata ini keluar dari jiwanya yang paling dalam. Ia berkata “Saya besar, saya mengandung banyak hal”.

MELIHAT SECARA MENDALAM

Kita harus melihat secara mendalam pada segala sesuatu agar bisa melihat dengan jelas. Ketika seorang perenang menikmati air sungai yang jernih, ia harus dapat juga menjadi si sungai. Suatu hari, pada salah satu kunjungan saya ke Amerika Serikat, saya sedang makan siang di Universitas Boston dengan beberapa teman, dan saya menoleh ke bawah pada sungai Charles. Saya telah meninggalkan rumah cukup lama, dan melihat sungai itu, saya menilainya sangat indah. Jadi saya tinggalkan teman-teman saya dan turun ke bawah untuk membasuh muka saya dan memasukkan kaki saya ke dalam air, seperti yang biasa saya lakukan di negara saya. Ketika saya kembali, seorang profesor berkata, “Itu adalah hal yang sangat berbahaya untuk dilakukan. Apakah anda berkumur di sungai?” Ketika saya jawab ya, ia berkata “Anda harus pergi ke dokter dan disuntik”.

Saya terkejut, saya tidak tahu bahwa sungai-sungai di sini begitu tercemar. Beberapa di antara mereka disebut “sungai-sungai mati”. Di negara kami kadangkala sungai-sungainya sangat berlumpur tetapi bukan kotoran semacam itu. Seseorang bercerita kepada saya bahwa sungai Rhine di Jerman mengandung begitu banyak unsur kimia sehingga kita bisa mencuci photo di dalamnya. Jika kita ingin melanjutkan menikmati sungai-sungai kita – untuk berenang di dalamnya, berjalan di sisinya, bahkan meminum airnya – kita harus menggunakan perspektif non-dualisme. Kita harus bermeditasi untuk menjadi sungai itu sehingga kita dapat merasakan di dalam diri kita tentang ketakutan dan pengharapan dari si sungai. Jika kita tidak dapat merasakan sungai, gunung, udara, hewan, dan orang-orang lain dari dalam perspektif mereka sendiri, maka sungai-sungai akan mati dan kita akan kehilangan kesempatan untuk kedamaian kita.

Jika anda adalah seorang pendaki gunung atau seorang yang menikmati daerah pedalaman, atau hutan yang hijau, anda tahu

bahwa hutan adalah paru-paru di luar tubuh kita, persis seperti matahari adalah jantung di luar tubuh kita. Namun kita sudah bertindak dalam satu cara yang sudah membiarkan dua juta mil persegi tanah hutan untuk dimusnahkan dengan hujan asam, dan kita telah menghancurkan bagian-bagian lapisan ozon yang mengatur banyaknya sinar matahari yang kita terima. Kita dipenjara di dalam diri kita sendiri yang kerdil, yang hanya memikirkan kenyamanan-kenyamanan untuk diri sendiri yang kecil ini, sementara kita menghancurkan diri kita yang lebih luas. Kita harus bisa menjadi diri kita yang sejati, harus bisa menjadi hutan, matahari, dan lapisan ozon. Kita harus melakukan ini untuk memahami dan mempunyai harapan untuk masa yang akan datang.

SENI DARI HIDUP YANG SADAR

Alam adalah ibu kita. Karena kita hidup terputus darinya, kita menjadi sakit. Beberapa di antara kita hidup di dalam kotak-kotak yang disebut dengan apartemen, sangat tinggi di atas tanah. Sekeliling kita hanyalah semen, logam, dan benda-benda keras lain seperti itu. Jari-jari kita tidak berkesempatan untuk menyentuh tanah, kita tidak menanam selada lagi. Karena kita begitu jauh dari ibu pertiwi kita, kita menjadi sakit. Itulah sebabnya kita perlu keluar dari waktu ke waktu dan berada di alam. Ini sangatlah penting, kita dan anak-anak kita harus berhubungan kembali dengan Ibu Pertiwi. Di banyak kota kita tidak bisa melihat pepohonan – warna hijau sama sekali hilang dari pemandangan kita.

Pada suatu hari, saya bayangkan satu kota dimana hanya tersisa satu pohon. Pohon itu tetap indah, tetapi hanya sendiri dikelilingi gedung-gedung, di pusat kota itu. Banyak orang menjadi sakit, dan para dokter umumnya tidak tahu bagaimana menangani penyakit itu. Tetapi seorang dokter yang sangat arif mengetahui sebab-sebab penyakit itu dan memberi resep ini pada tiap-tiap pasien: “Setiap hari, naiklah bis dan pergi ke pusat kota untuk memandangi pohon. Ketika anda menuju ke sana, praktikkan menarik dan mengeluarkan napas, dan ketika tiba di sana, peluklah pohon itu, tarik napas sebanyak lima belas kali, ketika anda memandangi pohon itu, begitu hijau, dan mencium kulit kayunya, begitu semerbak. Jika anda lakukan itu, dalam beberapa minggu anda merasa jauh lebih baik.

Orang-orang mulai merasa lebih baik, tetapi segera saja begitu banyak orang berdesakan ke pohon, sehingga mereka berdiri berbaris sepanjang bermil-mil. Anda tahu bahwa orang di zaman kita tidak mempunyai cukup banyak kesabaran, jadi berdiri tiga atau empat jam untuk menunggu memeluk pohon itu adalah terlalu lama, dan mereka memberontak. Mereka berdemonstrasi untuk membuat aturan bahwa setiap orang hanya boleh memeluk pohon

itu selama lima menit. Tetapi tentu saja hal itu mengurangi waktu bagi penyembuhan. Dan segera, waktunya dikurangi menjadi satu menit sehingga kesempatan untuk disembuhkan oleh Ibu kita menjadi hilang.

Kita bisa segera berada dalam situasi seperti itu jika kita tidak waspada. Kita harus mempraktikkan kesadaran terhadap setiap hal yang kita kerjakan jika kita ingin menyelamatkan Ibu Pertiwi kita dan diri kita serta anak-anak kita. Misalnya, ketika kita mengamati sampah, kita bisa melihat selada, timun, tomat, dan bunga di sana. Ketika kita membuang kulit pisang ke dalam sampah, kita sadar bahwa itu adalah kulit pisang yang sedang kita buang, dan bahwa ia akan segera berubah menjadi bunga atau sayuran. Itulah sebenarnya praktik dari meditasi.

Ketika kita membuang kantong plastik ke dalam sampah, kita tahu bahwa ia berbeda dengan kulit pisang. Ia akan membutuhkan waktu yang lama untuk menjadi bunga. "Membuang plastik ke dalam sampah, saya tahu bahwa saya membuang kantong plastik ke dalam sampah. "Kesadaran semacam itu saja sudah sangat membantu kita melindungi Bumi, membuat kedamaian dan merawat kehidupan pada saat ini dan masa yang akan datang. Jika kita sadar, dengan sendirinya kita akan berusaha menggunakan lebih sedikit kantong plastik. Ini adalah suatu tindakan damai, jenis utama dari perbuatan damai.

Ketika kita membuang popok plastik ke dalam tong sampah, kita tahu bahwa ia bahkan memerlukan waktu lebih lama untuk menjadi bunga, empat ratus tahun atau lebih lama lagi. Mengetahui bahwa menggunakan popok semacam ini tidaklah mengarah pada kedamaian, kita mencari cara lain untuk merawat bayi kita. Mempraktikkan pernapasan dan merenungkan tubuh, perasaan, pikiran dan objek-objek pikiran kita, kita mempraktikkan kedamaian pada saat ini. Inilah hidup dengan sadar dan waspada. Sampah nuklir adalah sampah yang terburuk. Ia memerlukan 250.000 tahun

untuk menjadi bunga. Empat puluh dari lima puluh negara bagian Amerika sudah dicemari oleh sampah nuklir. Kita membuat Bumi ini tempat yang tak memungkinkan untuk didiami bagi diri kita dan anak-anak kita untuk banyak generasi. Jika kita menjalani hidup saat ini dengan sadar, kita akan mengetahui apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan, serta kita akan berusaha melakukan hal-hal yang menuju pada kedamaian.

MERAWAT KESADARAN

Ketika kita duduk untuk makan malam dan memandangi piring kita yang penuh dengan makanan yang beraroma lezat serta membangkitkan selera, kita bisa merawat kesadaran kita terhadap kepahitan orang yang menderita kelaparan. Setiap hari 40.000 anak meninggal karena kelaparan dan kekurangan gizi. Setiap hari! Angka itu mengejutkan kita setiap kali kita mendengarnya. Mengamati secara mendalam pada piring kita, kita bisa “melihat” Ibu Pertiwi, para pekerja perkebunan, serta tragedi kelaparan dan kekurangan gizi.

Kita yang hidup di Amerika Utara dan Eropa biasa memakan biji-bijian dan makanan lainnya yang diimpor dari dunia ketiga, seperti kopi dari Colombia, coklat dari Ghana, atau beras wangi dari Thailand. Kita harus sadar bahwa anak-anak di Negara-negara ini, kecuali mereka yang berasal dari keluarga kaya, tidak pernah melihat hasil-hasil yang enak seperti itu. Mereka memakan makanan yang bermutu rendah, sedangkan hasil yang lebih baik dipisahkan untuk diekspor untuk mendapatkan mata uang asing. Bahkan ada para orangtua yang, karena mereka tidak mempunyai kekayaan untuk memberi makan anak-anak mereka, terpaksa menjual anak mereka untuk menjadi pembantu pada keluarga kaya yang memiliki cukup makanan.

Sebelum kita makan, kita bisa merangkapkan tangan dengan penuh sadar dan memikirkan anak-anak yang tidak mendapatkan cukup makanan. Dengan melakukan itu akan membantu kita mempertahankan sati terhadap nasib baik kita, dan mungkin pada suatu hari kita akan menemukan jalan untuk melakukan sesuatu untuk membantu mengubah sistem yang tidak adil yang ada di dunia.

Di banyak keluarga pengungsi, setiap sebelum makan, seorang anak mengangkat mangkok nasi mereka dan mengatakan sesuatu

seperti ini “Hari ini, di atas meja, ada berbagai makanan lezat. Saya bersyukur berada di sini bersama keluarga saya menikmati makanan yang nikmat ini. Saya tahu ada banyak anak yang kurang beruntung, yang sangat lapar”. Sebagai seorang pengungsi ia tahu, misalnya, kebanyakan anak-anak Thai tidak pernah melihat jenis beras enak yang tumbuh di Thailand yang akan dimakannya. Sulit untuk menjelaskan pada anak-anak bangsa “yang sangat maju” bahwa tidak semua anak di dunia memiliki makanan yang begitu baik dan bergizi. Hanya kesadaran terhadap kenyataan ini bisa membantu kita mengatasi banyak kesedihan psikologis kita. Akhirnya perenungan-perenungan kita dapat membantu kita melihat bagaimana cara membantu mereka yang sangat membutuhkan bantuan kita.

SEPUCUK SURAT CINTA BUAT ANGGOTA DEWAN ANDA

Dalam gerakan perdamaian terdapat banyak kemarahan, frustrasi dan salah pengertian. Orang dalam gerakan perdamaian bisa menulis surat protes yang sangat baik, tetapi mereka tidak begitu ahli dalam menulis surat cinta. Kita perlu belajar menulis surat kepada Dewan dan Presiden sehingga mereka mau membacanya dan tidak membuangnya begitu saja. Cara kita berbicara, macam pengertian, ragam bahasa yang kita gunakan tidak boleh menjatuhkan orang. Presiden adalah manusia seperti kita juga.

Dapatkah gerakan perdamaian berbicara dalam nada yang penuh dengan kasih, menunjukkan jalan bagi perdamaian? Saya pikir hal itu akan tergantung pada apakah orang-orang dalam kegiatan perdamaian itu bisa “damai”. Karena tanpa kedamaian, kita tidak dapat melakukan apapun demi perdamaian. Jika kita tidak damai maka kita tidak dapat menyumbang pada gerakan perdamaian. Saya berharap kita bisa memberikan dimensi baru pada gerakan perdamaian.

Kerap kali gerakan perdamaian dipenuhi dengan kemarahan dan kebencian serta tidak memenuhi peranan yang kita harapkan darinya. Cara segar untuk menjadi damai, untuk membuat perdamaian, diperlukan sekali. Itulah sebabnya mengapa begitu penting bagi kita untuk melatih kesadaran, untuk memperoleh kemampuan untuk mengamati, melihat dan memahami. Akan sangat indah jika kita mampu membawa cara kita mengamati sesuatu yang tidak dualisme dalam gerakan perdamaian. Itu saja bisa mengurangi kebencian dan penyerangan. Karya perdamaian berarti, pertama-tama, adalah menjadi damai. Kita saling mempercayai satu sama lainnya. Anak-anak kita bersandar pada kita demi masa depan mereka.

KEPENDUDUKAN

Sebagai penduduk, kita memiliki tanggung jawab yang besar. Kehidupan sehari-hari kita, cara kita minum, apa yang kita makan, berkaitan dengan situasi politik dunia. Jika kita menyadari gaya hidup kita, cara konsumsi kita, cara memandang hal-hal, kita akan mengetahui bagaimana cara menciptakan kedamaian tepat pada saat kita hidup ini. Kita berpikir bahwa pemerintah kita bebas menentukan kebijakan yang diinginkannya, tetapi kebebasan itu bergantung pada kehidupan sehari-hari kita. Jika kita memberi kesempatan kepada mereka untuk mengubah berbagai kebijakan, mereka akan melakukannya. Sekarang hal itu belumlah memungkinkan.

Anda mungkin berpikir bahwa jika anda memasuki pemerintah dan memiliki kekuasaan, anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, tetapi itu tidak benar. Jika anda menjadi Presiden, anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan, tetapi itu tidak benar. Jika anda menjadi Presiden, anda akan dihadapkan pada kenyataan sulit ini – anda mungkin akan melakukan hal yang hampir sama seperti Presiden kita sekarang, mungkin sedikit lebih buruk.

Meditasi adalah untuk melihat secara mendalam ke dalam hal-hal atau benda-benda dan untuk melihat bagaimana kita bisa mengubah diri kita dan bagaimana kita mengubah keadaan kita. Mengubah pikiran kita adalah juga mengubah keadaan kita, karena keadaan adalah pikiran, dan pikiran adalah keadaan. Kewaspadaan adalah lebih penting. Sifat alamiah dari berbagai bom, sifat alamiah dari ketidakadilan, dan sifat alamiah dari keberadaan kita adalah sama.

Ketika kita sendiri mulai hidup secara lebih bertanggung jawab, kita harus meminta kepada para pemimpin politik kita untuk bergerak pada arah yang sama. Kita harus mendorong mereka

untuk berhenti mencemari lingkungan dan kesadaran kita. Kita harus membantu mereka menunjuk penasihat-penasihat yang bisa berbagi cara berpikir dengan kita tentang perdamaian, sehingga mereka bisa meminta nasihat dan dukungan kepada orang-orang ini. Dari pihak kita dibutuhkan beberapa tingkat pencerahan untuk mendukung pada pemimpin politik kita, terutama ketika mereka berkampanye untuk suatu jabatan. Kita berkesempatan untuk mengatakan kepada mereka tentang berbagai hal penting, daripada memilih para pemimpin berdasarkan ketampanan atau kecakapan mereka di televisi dan kelak mereka kecewa karena kurangnya sasi mereka.

Jika kita menulis karangan dan menyampaikan pidato yang menyatakan keyakinan kita bahwa para pemimpin politik harus dibantu oleh mereka yang melatih satinya, yang memiliki pengertian yang mendalam tentang ketenangan dan kedamaian, serta yang mempunyai pandangan jernih tentang bagaimana seharusnya dunia ini, kita akan mulai memilih pemimpin yang dapat membantu kita bergerak ke arah perdamaian. Pemerintah Perancis telah berusaha ke arah ini, mengangkat sejumlah ahli ekologi dan pengasih sesama manusia sebagai menteri, seperti Bernard Cushman, yang membantu menyelamatkan para manusia perahu di Teluk Siam. Sikap semacam ini merupakan suatu pertanda baik.

EKOLOGI BATIN

Kita membutuhkan keselarasan, membutuhkan kedamaian. Kedamaian adalah didasari oleh penghargaan terhadap kehidupan, semangat penghormatan terhadap kehidupan. Kita tidak hanya harus menghormati kehidupan manusia, tetapi kita harus menghormati kehidupan hewan, sayur-mayur dan mineral-mineral. Batu-batu bisa dihancurkan. Begitu juga Bumi. Kerusakan kesehatan kita oleh polusi udara dan air berkaitan dengan kerusakan mineral. Cara kita bercocok-tanam, cara kita menangani sampah, semua hal ini saling berhubungan satu dengan yang lainnya.

Ekologi seharusnya menjadi ekologi yang mendalam. Tidak hanya mendalam tetapi universal, karena ada pencemaran/polusi di dalam kesadaran kita. Televisi misalnya, adalah sebuah bentuk polusi bagi kita dan anak-anak kita. Televisi memperlihatkan benih-benih kekerasan dan kegelisahan pada anak-anak kita dan mencemari kesadaran mereka, seperti kita menghancurkan lingkungan kita dengan bahan-bahan kimia, penebangan pohon-pohon, dan mencemari air. Kita harus melindungi ekologi batin atau kalau tidak maka kekerasan dan kesembronoan semacam ini akan tertumpah pada bidang-bidang kehidupan yang lain.

AKAR-AKAR PEPERANGAN

Pada tahun 1966, ketika saya berada di AS untuk menyerukan gencatan senjata pada peperangan di Vietnam, seorang pemuda aktivis perdamaian Amerika, berdiri ketika saya sedang menjadi pembicara dan berteriak, “Hal terbaik yang dapat anda lakukan adalah kembali ke negeri anda serta mengalahkan agresor-agresor Amerika! Anda tidak seharusnya berada disini. Kehadiran anda di sini mutlak tidak berguna!”

Ia dan banyak orang menginginkan perdamaian, tetapi jenis perdamaian yang mereka inginkan adalah kekalahan pada satu sisi untuk memuaskan kemarahan mereka. Karena mereka sudah menyerukan gencatan senjata dan tidak berhasil, mereka menjadi marah, dan akhirnya mereka tidak mampu menerima penyelesaian apapun atas kekalahan Negara mereka sendiri. Tetapi kami orang Vietnam yang menderita di bawah serangan bom harus lebih realistis. Kami menginginkan kedamaian. Kami tidak peduli terhadap kemenangan atau kekalahan siapapun. Kami hanya menginginkan bom-bom berhenti menjatuhkan kami. Tetapi banyak orang dalam gerakan perdamaian menentang usul kami bagi suatu gencatan senjata secepat mungkin. Tampaknya tak satu pun yang mengerti.

Jadi pada waktu saya mendengar orang muda itu berteriak, “Pulanglah dan kalahkan agresor-agresor Amerika”, saya menghela napas dalam-dalam beberapa kali untuk mendapatkan diri saya kembali dan berkata, “Tuan, bagi saya tampaknya banyak akar peperangan ada di negara anda. Itulah sebabnya saya datang. Salah satu akarnya adalah cara anda memandang dunia. Kedua belah pihak adalah korban dari kebijakan yang salah, kebijakan yang mempercayai kekuatan kekerasan untuk menyelesaikan berbagai persoalan. Saya tidak menginginkan orang Vietnam mati sia-sia, dan saya juga tidak menginginkan para tentara Amerika mati.”

Akar peperangan terdapat pada cara kita menjalani kehidupan sehari-hari – cara kita mengembangkan industri, membangun masyarakat dan menggunakan barang-barang. Kita harus melihat secara mendalam pada keadaan, dan kita akan melihat akar-akar peperangan. Kita tidak dapat hanya menyalahkan satu pihak atau yang lainnya. Kita harus mengatasi kecenderungan untuk berpihak.

Selama konflik, kita memerlukan orang yang dapat memahami penderitaan semua pihak. Misalnya, jika sejumlah orang di Afrika Selatan bisa berkunjung ke setiap pihak dan memahami penderitaan mereka, dan menyampaikan hal itu pada pihak yang lain, itu akan sangat membantu. Kita butuh hubungan, kita butuh berkomunikasi.

Mempraktikkan tanpa-kekerasan adalah hal yang terutama untuk bisa menjadi tanpa-kekerasan. Maka ketika situasi yang sulit mewujudkan dirinya, kita akan bereaksi dalam cara yang akan membantu keadaan itu. Ini berlaku untuk berbagai persoalan dalam keluarga, juga untuk persoalan-persoalan dalam masyarakat.

SEPERTI DAUN, KITA MEMILIKI BANYAK TANGKAI

Pada suatu hari di musim gugur, saya berada di taman, asyik dalam perenungan terhadap sehelai daun indah, yang sangat kecil berbentuk seperti hati. Warnanya hampir merah, dan ia sedikit saja bergantung pada dahan, hampir siap untuk gugur. Saya meluangkan banyak waktu bersamanya dan saya menanyai sejumlah pertanyaan pada si daun. Saya mendapati bahwa si daun telah menjadi ibu bagi sang pohon. Biasanya kita berpikir bahwa pohonlah si ibu dan daun hanyalah anak, tetapi begitu saya mengamati daun, saya melihat bahwa daun juga merupakan ibu bagi si pohon. Getah yang diisap oleh akar hanyalah air dan mineral, tidak cukup untuk memelihara pohon, jadi pohon membagikan getah itu pada daun-daun, dan daun mengubah getah kasar menjadi getah lengkap dan dengan bantuan matahari dan gas, dikirimkannya kembali pada pohon untuk makanan. Oleh karena itu, daun-daun juga adalah ibu bagi si pohon, karena daun dihubungkan pada pohon oleh tangkai, komunikasi di antara mereka sangat mudah untuk dilihat.

Kita tidak memiliki tangkai yang menghubungkan kita dengan ibu kita lagi, tetapi ketika kita berada di dalam kandungannya, kita memiliki tangkai yang sangat panjang, satu tali pusar. Oksigen dan makanan yang kita perlukan datang pada kita melalui tangkai itu. Tetapi pada hari kita dilahirkan, ia dipotong dan kita menerima pandangan bahwa kita menjadi orang yang berdiri sendiri. Itu tidak benar. Kita terus bergantung pada ibu kita untuk waktu yang sangat lama, dan kita juga mempunyai ibu yang lainnya. Bumi adalah Ibu kita, kita mempunyai banyak sekali tangkai yang menghubungkan kita dengan awan. Jika tidak ada awan, tidak akan ada air bagi kita untuk minum. Kita paling tidak terbuat dari tujuh puluh persen air, dan tangkai antara awan dan kita benar-benar ada di sana. Begitu pula halnya dengan sungai, hutan, tukang kayu dan petani. Ada beratus ribu tangkai yang

menghubungkan kita pada segala sesuatu di dalam kosmos ini, mendukung kita dan memungkinkan bagi kita untuk ada.

Apakah anda melihat hubungan antara anda dan saya? Jika anda tidak berada di sana, saya tidak berada di sini. Itu pasti. Jika anda belum melihatnya, silakan amati secara lebih mendalam dan saya yakin anda akan melihatnya.

Saya menanyai daun apakah ia takut karena ini musim gugur dan daun-daun yang lainnya pada berguguran. Si daun berkata padaku, "Tidak, selama musim semi dan panas saya benar-benar hidup. Saya bekerja keras untuk membantu merawat pohon, dan sekarang banyak bagian dari diriku yang berada di pohon. Saya tidak dibatasi oleh bentuk ini, saya juga keseluruhan pohon ini, dan ketika saya kembali ke tanah, saya akan terus merawat si pohon. Jadi saya sama sekali tidak cemas. Begitu saya meninggalkan cabang ini dan tertebar di tanah, saya akan melambai pada si pohon dan berkata padanya, "Saya akan segera menemuimu lagi!"

Pada hari itu ada angin bertiup dan sejenak kemudian, saya melihat si daun meninggalkan cabang dan melayang ke tanah, berdansa dengan gembira, karena begitu ia melayang ia melihat dirinya sudah berada di sana, di pohon. Ia begitu bahagia. Saya menganggukkan kepala, menyadari bahwa saya harus belajar banyak dari daun itu.

KITA SEMUA SALING BERHUBUNGAN

Berjuta-juta orang mengikuti jenis-jenis olah raga yang disenanginya. Jika anda gemar menonton sepak bola atau baseball, anda mungkin mendukung satu tim dan mengidentifikasi diri dengan mereka. Anda mungkin menonton pertandingan itu dengan keputus-asaan dan kegembiraan, mungkin anda sedikit menendang atau mengayun membantu agar bola melaju. Jika anda tidak berpihak, maka kegembiraan tersebut hilang. Dalam peperangan kita juga berpihak, biasanya pada pihak yang terancam. Gerakan perdamaian lahir karena perasaan ini, kita marah, kita berteriak tetapi jarang sekali kita berdiri di atas semua ini untuk melihat suatu konflik seperti seorang ibu mengamati kedua anaknya berkelahi. Ia hanya mencari kerukunan mereka kembali.

“Agar mau saling bertarung, anak-anak ayam yang dilahirkan dari induk ayam yang sama dibubuhkan warna pada muka mereka”. Ini adalah peribahasa Vietnam yang terkenal. Membubuhkan warna pada wajah kita sendiri adalah untuk menjadikan diri kita sebagai orang asing bagi saudara-saudari kita. Kita hanya dapat menembak yang lain bila mereka adalah orang asing. Usaha sejati bagi rekonsiliasi muncul ketika kita melihat dengan mata kasih sayang, dan kemampuan itu muncul jika kita jelas melihat sifat bersama-sama ada dan saling menembus dari semua makhluk.

Dalam kehidupan kita, kita mungkin beruntung mengenal seseorang yang cinta kasihnya disebarkan kepada hewan-hewan dan tanam-tanaman. Kita mungkin juga mengenal orang meskipun mereka sendiri hidup dalam keadaan yang aman, menyadari bahwa kelaparan, penyakit, dan penindasan, menghancurkan berjuta-juta orang di muka Bumi, serta mencari jalan untuk membantu mereka yang menderita. Mereka tidak dapat melupakan penindasan, bahkan di tengah-tengah tekanan terhadap kehidupan mereka sendiri. Paling tidak sampai batas-batas

tertentu, orang-orang ini telah menyadari sifat kehidupan yang saling bergantung. Mereka tahu kelangsungan hidup di negara-negara yang belum berkembang tidak bisa dipisahkan dari kelangsungan hidup negara-negara yang kaya materi. Kemiskinan dan penindasan menimbulkan peperangan. Pada zaman kita, setiap peperangan melibatkan semua negara. Nasib setiap negara berhubungan dengan nasib semua yang lainnya.

Kapankah anak-anak ayam dari induk yang sama akan menyingkirkan warna-warna dari wajah mereka serta mengenali satu dengan yang lainnya sebagai saudara-saudaranya? Satu-satunya jalan untuk mengakhiri bahaya, kita masing-masing harus melakukan itu, dan mengatakan pada yang lain, "Saya adalah saudarimu". "Kita semua umat manusia, dan kehidupan kita adalah satu".

REKONSILIASI

Apa yang bisa kita lakukan ketika kita telah melukai orang dan sekarang mereka telah menganggap kita sebagai musuh mereka? Orang-orang ini mungkin adalah orang di dalam keluarga kita, di dalam masyarakat kita, atau di negara lain. Saya pikir anda mengetahui jawabannya. Ada beberapa hal yang harus dikerjakan. Yang pertama adalah menyempatkan diri untuk berkata, “Maaf, saya telah melukai anda karena kelalaian saya, karena kurangnya kesadaran saya, karena kurangnya ketrampilan saya. Saya akan berusaha untuk mengubah diri saya. Saya tidak berani berbicara lebih lanjut kepada anda”. Kadang-kadang kita tidak bermaksud menyakiti seseorang. Bersikap waspada dalam kehidupan kita sehari-hari sangatlah penting, berbicaralah dengan cara yang tidak akan melukai siapa pun.

Hal kedua yang harus dilakukan adalah berusaha menunjukkan bagian terbaik pada diri kita, bagian bunga, untuk mengubah diri kita. Itulah satu-satunya cara untuk menunjukkan apa yang baru saja anda katakan. Ketika anda telah menjadi segar dan menyenangkan, orang lain akan segera melihatnya. Selanjutnya ketika ada kesempatan untuk mendekati orang itu, anda bisa menghampirinya sebagai bunga dan ia akan segera melihat bahwa anda sungguh berbeda. Anda tidak perlu mengatakan apapun. Hanya dengan melihat anda seperti itu, ia akan menerima anda dan memaafkan anda. Itulah yang disebut “berbicara melalui kehidupan anda dan tidak hanya melalui kata-kata”. ketika anda mulai dapat melihat bahwa musuh anda menderita, maka itu adalah awal dari pandangan terang. Ketika anda melihat di dalam diri anda ada pengharapan agar orang lain tidak menderita, itulah tanda dari cinta kasih sejati. Tetapi berhati-hatilah. Kadangkala anda mungkin berpikir bahwa anda lebih kuat dari anda yang sebenarnya. Untuk menguji kekuatan anda yang sebenarnya, cobalah temui orang lain tersebut dan mendengarkan dan berbicara langsung kepadanya, dan anda akan segera

menemukan apakah cinta kasih dan kasih sayang anda itu nyata atau tidak. Anda memerlukan orang lain untuk mengujinya. Jika anda hanya bermeditasi pada beberapa prinsip abstrak seperti pengertian atau cinta kasih, itu mungkin hanyalah khayalan anda dan bukan pengertian sejati atau cinta kasih sejati.

Rekonsiliasi bukan berarti menanda-tangani perjanjian dengan sikap bermuka dua atau bengis. Rekonsiliasi berlawanan dengan semua bentuk ambisi, tanpa berpihak. Kita pada umumnya ingin berpihak pada setiap pertemuan atau pertentangan. Kita membedakan yang benar dari yang salah berdasarkan pada keterangan yang berat sebelah atau desas-desus. Kita memerlukan kejengkelan untuk bertindak, tetapi kejengkelan yang benar, atau kejengkelan yang sah-pun tidaklah cukup. Dunia kita tidak kekurangan orang yang mau melibatkan diri mereka. Yang kita butuhkan adalah orang-orang yang bisa mencintai, yang tidak berpihak, sehingga mereka bisa merangkul keseluruhan kenyataan.

Kita harus meneruskan mempraktikkan kesadaran dan rekonsiliasi sampai kita bisa melihat bahwa tubuh yang terdiri atas kulit dan tulang dari seorang anak Uganda atau Ethopia sebagai milik kita sendiri; sampai kelaparan dan kepedihan dari jasmani semua manusia menjadi milik kita sendiri. Maka kita sudah menyadari non-diskriminasi, cinta kasih sejati. Selanjutnya kita bisa memandang semua makhluk dengan mata kasih sayang, dan kita bisa melakukan pekerjaan yang sebenarnya untuk membantu mengurangi penderitaan.

PANGGIL AKU DENGAN NAMA ASLIKU

Di Desa Prem, dimana saya tinggal di Perancis, kami menerima banyak surat dari kamp-kamp pengungsi di Singapura, Malaysia, Indonesia, Thailand dan Filipina, ratusan setiap minggunya. Sangatlah menyedihkan untuk membacanya, tetapi kami harus melakukannya, kami harus saling kontak atau berhubungan. Kami berusaha sebaik mungkin untuk membantunya, tetapi penderitaannya sangatlah hebat, dan kadang-kadang kami patah semangat. Dikatakan bahwa separuh dari manusia perahu mati dilautan. Hanya separuh yang sampai di pantai-pantai Asia Tenggara, meskipun begitu mereka belum tentu aman.

Banyak gadis muda, manusia perahu yang diperkosa oleh para perompak. Meskipun Amerika Serikat dan banyak negara lainnya berusaha membantu pemerintah Thailand mencegah perompakan semacam itu, tetapi para perompak tetap mengakibatkan banyak penderitaan bagi para pengungsi. Pada suatu hari kami menerima sepucuk surat yang menceritakan pada kami tentang seorang gadis muda dalam perahu kecil yang diperkosa oleh seorang perompak Thai. Ia baru berusia dua belas tahun, yang kemudian ia terjun ke laut dan mati tenggelam.

Ketika pertama kali anda mengetahui hal semacam itu, anda marah pada si perompak. Dengan sendirinya anda berpihak pada si gadis. Tetapi begitu anda mengamati dengan lebih cermat anda akan melihatnya secara berbeda. Jika anda berpihak pada si gadis kecil, maka itu sangat mudah. Anda hanya perlu mengambil senapan dan menembak si perompak. Tetapi kita tidak dapat melakukan itu. Di dalam meditasi, saya melihat seandainya saya dilahirkan di desa si perompak dan dibesarkan dalam keadaan yang sama seperti dia, ada kemungkinan besar bahwa saya akan menjadi perompak. Saya melihat banyak bayi dilahirkan di sepanjang Teluk Siam, ratusan setiap harinya, dan jika kita para pendidik, pekerja social, politisi dan yang lainnya tidak melakukan

sesuatu terhadap keadaan itu, dalam dua puluh lima tahun mendatang banyak di antara mereka yang akan menjadi bajak laut. Itu pasti. Jika anda atau saya hari ini dilahirkan di desa-desa nelayan itu, kita mungkin akan menjadi perompak dalam dua puluh lima tahun mendatang. Jika anda membawa senapan dan menembak si perompak, anda menembak kita semua karena kita semua, sampai batas-batas tertentu, bertanggung jawab terhadap berbagai peristiwa ini.

Setelah suatu meditasi yang panjang, saya menulis syair ini. Didalamnya terdapat tiga orang: gadis berusia dua belas tahun, perompak dan saya. Dapatkah kita saling melihat dan mengenali diri kita dalam satu dan yang lainnya? Judul syairnya adalah "Tolong panggil Aku dengan Nama Asliku", karena aku mempunyai begitu banyak nama. Ketika saya mendengar salah satu di antara nama-nama ini, saya harus berkata, "Ya".

*Jangan katakan bahwa aku akan pergi besok,
karena sampai hari ini aku masih tiba.*

*Lihatlah secara mendalam: aku tiba pada setiap detik
untuk menjadi kuncup pada dahan di musim semi,
untuk menjadi burung kecil, dengan sayapnya yang masih
rentan,
belajar menyanyi di sarangku yang baru,
untuk menjadi ulat di jantung sekuntum bunga,
untuk menjadi permata yang
menyembunyikan dirinya di dalam sebuah batu.*

*Aku masih tiba, untuk tertawa dan menangis,
untuk takut dan mengharap.
Irama jantungku adalah kelahiran dan
kematian dari semua yang hidup.*

Aku adalah serangga yang berubah bentuk di permukaan sungai,

dan aku adalah burung, yang ketika musim semi datang, tiba tepat pada waktunya untuk memangsa si serangga.

Aku adalah katak yang berenang dengan gembira di telaga yang jernih,

dan aku juga adalah ular-rumput, yang diam-diam mendekat, dan memangsa si katak.

Aku adalah anak di Uganda, yang tinggal kulit dan tulang, Kakiku sekurus tongkat bamboo,

dan aku adalah pedagang, yang menjual persenjataan maut pada Uganda.

Aku adalah si gadis berusia dua belas tahun,

pengungsi pada sebuah kapal kecil,

yang menceburkan dirinya ke laut setelah di perkosa oleh seorang bajak laut,

dan aku adalah si perompak, hatiku belum mampu melihat dan mencintai.

Aku adalah anggota politburo, segudang kekuasaan di tanganku,

dan aku adalah orang yang harus membayar “hutang darahnya”

pada rakyatku,

yang mati perlahan-lahan di dalam kamp kerja paksa.

Kegembiraanku bagaikan musim semi,

begitu hangat yang membuat bunga

berkembang dalam semua langkah kehidupan.

*Kepedihanku bagaikan sungai air mata,
begitu penuh mengisi keempat samudra.*

*Tolong panggil aku dengan nama asliku,
agar aku bisa terjaga,
dan dengan demikian pintu hatiku bisa dibiarkan terbuka,
pintu dari kasih sayang.*

PENDERITAAN MEMELIHARA KASIH SAYANG

Kami telah mempraktikkan “agama Buddha sibuk” di Vietnam selama tiga puluh tahun terakhir ini. Selama peperangan, kami tidak bisa hanya duduk di ruang meditasi. Kami harus mempraktikkan sati (perhatian-murni, batin yang sadar) di mana saja, terutama di mana penderitaan yang terburuk sedang terjadi.

Berhadapan dengan jenis penderitaan yang kami alami selama perang bisa menyembuhkan kami dari berbagai penderitaan yang kami alami ketika kehidupan kami tidak begitu berarti atau berguna. Ketika anda menghadapi berbagai macam kesulitan yang kami hadapi selama perang, anda melihat bahwa anda bisa menjadi sumber kasih sayang dan bantuan besar bagi banyak orang yang menderita. Dalam penderitaan yang dahsyat itu, anda merasakan semacam kelegaan dan kegembiraan di dalam diri anda, karena anda tahu bahwa anda adalah alat dari kasih sayang. Memahami penderitaan yang dahsyat seperti itu dan menyadari kasih sayang di dalamnya, anda menjadi seorang yang bergembira, meskipun kehidupan anda sangat sulit.

Musim dingin yang lalu, saya dan beberapa orang teman mengunjungi kamp-kamp pengungsi di Hongkong, dan kami menyaksikan banyak sekali penderitaan. Ada “manusia perahu” yang baru berusia satu atau dua tahun, yang akan dikembalikan ke negara asal mereka karena mereka digolongkan sebagai imigran gelap. Mereka telah kehilangan kedua orangtua mereka selama perjalanan itu. Ketika anda melihat penderitaan semacam itu, anda mengetahui bahwa penderitaan yang dialami oleh teman-teman anda di Eropa dan di Amerika tidaklah terlalu berat.

Setiap kali kami kembali dari kunjungan semacam itu, kami melihat bahwa kota Paris tampak semu. Gaya hidup orang di sana dan kenyataan dari penderitaan di bagian lain dunia ini begitu berbeda. Saya mengajukan pertanyaan, bagaimana orang bisa hidup seperti

ini ketika ada hal-hal seperti itu? Tetapi jika anda berdiam di Paris selama sepuluh tahun tanpa berhubungan dengan dunia lainnya, anda akan menganggapnya wajar.

Meditasi merupakan titik dari kontak. Kadang-kadang anda tidak perlu pergi ke tempat-tempat penderitaan. Anda cukup duduk tenang di atas bantal anda, dan anda bisa menyadari apa yang terjadi di dunia. Dari kesadaran semacam itu, dengan sendirinya muncul kasih sayang dan pengertian, dan anda bisa tetap tinggal di negara anda serta melakukan kegiatan sosial.

PERWUJUDAN CINTA KASIH

Dalam perjalanan kita bersama, saya telah menyajikan sejumlah latihan untuk membantu kita menjaga kesadaran terhadap apa yang terjadi di dalam diri kita dan di sekitar kita. Sekarang, karena kita berjalan melalui dunia yang lebih luas, beberapa pedoman tambahan bisa membantu dan melindungi kita. Beberapa anggota masyarakat kita telah mempraktikkan prinsip-prinsip berikut, dan saya pikir anda mungkin juga menganggap hal-hal ini berguna untuk memberikan pilihan mengenai bagaimana hidup di dunia kita sekarang ini. Kami menyebut mereka empat belas aturan dari “kumpulan bersama-sama ada”.

1. Jangan memuja atau terikat pada doktrin, teori, atau ideologi apapun. Semua sistem pemikiran adalah sarana penunjuk; mereka bukanlah kebenaran mutlak.
2. Jangan berpikir bahwa pengetahuan yang saat ini anda miliki tidak bisa berubah, atau sebagai kebenaran mutlak. Hindari berpikiran sempit dan terikat pada pandangan-pandangan saat ini. Belajar dan praktikkan ketidakmelekatan terhadap berbagai pandangan agar bisa terbuka menerima berbagai sudut pandangan orang lain. Kebenaran ditemukan di dalam kehidupan dan tidak hanya di dalam konsep ilmu pengetahuan. Bersiaplah untuk belajar di sepanjang hidup anda dan mengamati kenyataan dalam diri anda serta di dunia pada setiap saat.
3. Jangan memaksa orang lain, termasuk anak-anak, dengan cara apapun, untuk menyetujui pandangan-pandangan anda, apakah dengan kekuasaan, ancaman, uang propaganda, atau bahkan pendidikan. Bagaimanapun, melalui dialog yang menghibur, membantu orang lain untuk melepaskan kefanatikan dan kepicikan.

4. Jangan menghindari kontak dengan penderitaan atau menutup mata di hadapan penderitaan. Jangan kehilangan kesadaran terhadap keberadaan penderitaan di dalam kehidupan dunia. Temukan cara untuk berada bersama mereka yang menderita, dengan segala cara termasuk pertemuan dan kunjungan pribadi, cerita-cerita dan suara. Dengan cara itu, bangkitkan diri anda dan yang lainnya pada kenyataan dari penderitaan di dunia.
5. Jangan menimbun kekayaan tatkala berjuta-juta orang lainnya kelaparan. Jangan jadikan ketenaran, keuntungan, kekayaan atau kesenangan indera sebagai tujuan hidup anda. Hiduplah sederhana dan berbagi waktu, tenaga dan sumber-sumber penghasilan materi anda dengan mereka yang membutuhkan.
6. Jangan memelihara kemarahan atau kebencian. Belajarlah untuk menembus dan mengubah mereka ketika mereka masih berbentuk benih-benih di dalam kesadaran anda. Begitu kemarahan dan kebencian muncul, belokkan perhatian anda pada pernapasan anda untuk melihat dan memahami sifat kemarahan atau kebencian anda serta sifat-sifat orang-orang yang telah menyebabkan kemarahan atau kebencian anda.
7. Jangan tersesat dalam keramaian dan dalam keadaan di sekeliling anda. Praktikkan pernapasan secara sadar agar kembali pada apa yang terjadi pada saat ini. Berhubunganlah dengan apa yang menakjubkan, menyegarkan dan menyembuhkan, baik di dalam maupun di sekitar diri anda. Tanamlah benih kegembiraan, kedamaian dan pengertian di dalam diri anda untuk memudahkan pekerjaan perubahan di dasar kesadaran anda.

8. Jangan mengucapkan kata-kata yang dapat menciptakan perselisihan dan menyebabkan perpecahan di dalam masyarakat. Berusahalah untuk mendamaikan dan memecahkan semua pertentangan, betapapun kecilnya ia.
9. Janganlah mengatakan hal-hal yang tidak benar demi kepentingan pribadi atau untuk mempengaruhi orang lain. Jangan mengucapkan kata-kata yang menyebabkan perpecahan dan kebencian. Jangan menyebarkan berita yang tidak anda ketahui kepastiannya. Jangan mengkritik atau menyalahkan hal-hal yang anda tidak yakini. Selalulah berbicara yang benar dan yang membangun. Miliki keberanian untuk membicarakan tentang ketidakadilan, meskipun ketika melakukannya bisa mengancam keselamatan anda sendiri.
10. Jangan memanfaatkan komunitas agama untuk tujuan dan keuntungan pribadi, atau mengubah komunitas anda menjadi partai politik. Bagaimanapun, komunitas agama harus tegas menentang penindasan dan ketidak-adilan, serta harus berjuang untuk mengubah keadaan tanpa terlibat di dalam konflik-konflik pengikut.
11. Jangan hidup dengan pekerjaan yang membahayakan manusia dan alam. Jangan berinvestasi di perusahaan-perusahaan yang dapat menghilangkan kemungkinan hidup orang lain. Pilihlah pekerjaan yang membantu anda mencapai kasih sayang yang ideal.
12. Janganlah membunuh. Jangan biarkan orang lain membunuh. Temukan cara apapun yang memungkinkan untuk melindungi kehidupan dan mencegah peperangan.
13. Jangan miliki apapun yang seharusnya menjadi milik orang lain. Hargai milik orang lain tetapi cegah mereka memperkaya diri mereka dari penderitaan manusia atau penderitaan makhluk lain.

14. jangan menganiaya tubuh anda. Belajarlah untuk menanganinya dengan hormat. Jangan melihat tubuh anda hanya sebagai alat. Juga tenaga yang sangat penting, demi tercapainya sang jalan. Perwujudan seks tidak boleh terjadi tanpa cinta dan tanggung jawab. Dalam hubungan seksual, waspadalah terhadap penderitaan di kemudian hari yang mungkin ditimbulkan, jagalah kebahagiaan orang lain, hormati hak-hak dan tanggung jawab orang lain. Sadarlah sepenuhnya terhadap tanggung jawab yang membawa banyak kehidupan baru ke dunia. Bermeditasilah tentang dunia ke dalam mana anda membawa orang-orang baru lahir.

SANG SUNGAI

Pada suatu ketika ada sungai indah yang mengalir di antara bukit-bukit, hutan-hutan, padang-padang rumput. Ia mulai dengan menjadi aliran sungai yang gembira, mata air yang selalu menari dan menyanyi ketika ia mengalir dari puncak gunung. Ia sangat muda saat itu, dan ketika ia sampai pada dataran yang rendah ia mengurangi kecepatannya. Ia berpikir tentang menuju ke lautan. Ketika dewasa, ia belajar untuk tampil cantik, membelok dengan gemulai di antara bukit-bukit dan padang-padang rumput.

Pada suatu hari ia melihat awan di dalam dirinya, awan dari semua warna dan bentuk. Selama hari-hari itu ia tidak melakukan apapun tetapi mengejar awan-awan. Ia ingin memiliki awan, memiliki satu untuk dirinya. Tetapi awan mengambang dan berarak di langit, dan mereka selalu mengubah bentuk mereka. Kadang-kadang mereka tampak seperti mantel, kadang-kadang seperti kuda. Karena sifat ketidak-kekalan dari awan, si sungai sangat menderita. Kesenangannya, kegembiraannya, hanyalah mengejar awan-awan, satu demi satu; tetapi keputus-asaan, kemarahan dan kebencian menjadi bagian dari kehidupannya.

Kemudian pada suatu hari datang angin kencang dan menyapu semua awan di langit. Langit menjadi bersih. Sungai kita ini berpikir bahwa kehidupan tidak berharga untuk dijalani, karena tidak ada lagi awan untuk dikejar. Ia ingin mati. "Jika tidak ada awan, untuk apa saya harus hidup?" Tetapi bagaimana sungai mengakhiri hidupnya?

Malam itu si sungai berkesempatan untuk kembali pada dirinya untuk kali yang pertama. Ia telah mengejar sesuatu di luar dirinya begitu lama sehingga ia tak pernah melihat dirinya sendiri. Malam itu adalah kesempatan yang pertama baginya untuk mendengarkan jeritannya sendiri, suara air membentur tepi sungai.

Karena ia bisa mendengarkan suaranya sendiri, ia menemukan sesuatu yang cukup penting.

Ia menyadari bahwa apa yang ia cari sudah berada di dalam dirinya. Ia menemukan bahwa awan hanyalah air. Awan dibentuk dari air dan akan kembali ke air. Dan ia menemukan bahwa dirinya adalah air juga.

Keesokan paginya ketika matahari berada di langit, ia menemukan sesuatu yang indah. Ia melihat langit biru untuk yang pertama kalinya. Ia tidak pernah melihat itu sebelumnya, ia hanya tertarik pada awan, dan ia gagal melihat langit, yang menjadi rumah bagi seluruh awan. Awan tidaklah kekal, tetapi langit tidak berubah. Ia menyadari bahwa langit yang luas sekali telah berada di dalam hatinya sejak awal. Pengertian yang mendalam ini membawa kedamaian dan kebahagiaan padanya. Begitu ia melihat keindahan langit biru yang luas, ia tahu bahwa kedamaian dan keseimbangannya tak akan pernah hilang lagi.

Siang itu awan kembali, tetapi kali ini ia tidak ingin memiliki awan yang manapun. Ia bisa melihat keindahan tiap-tiap awan, dan ia bisa menyambut semuanya. Ketika segumpal awan lewat, ia akan menyapanya dengan cinta kasih dan kasih sayang. Ketika awan itu ingin pergi, ia akan melambai padanya dengan gembira dan dengan cinta kasih serta kasih sayang. Ia menyadari bahwa semua awan adalah dirinya. Ia tidak perlu memilih antara awan dan dirinya. Kedamaian dan keselarasan muncul di antara ia dan awan.

Malam itu sesuatu yang indah terjadi. Ketika ia sepenuhnya membuka hatinya untuk langit malam hari, ia menerima bayang-bayang bulan purnama yang indah, bundar seperti sebuah permata di dalam dirinya. Ia belum pernah membayangkan bahwa ia bisa menerima bayang-bayang seindah itu. Ada satu syair Mandarin yang sangat indah, "Bulan yang cerah dan indah berjalan-jalan di langit yang kosong sepenuhnya. Ketika sungai batin umat manusia

bebas, bayang-bayang bulan yang indah akan memantul di dalam diri kita masing-masing”.

Inilah batin si sungai pada saat itu. Ia menerima bayang-bayang bulan yang indah itu di dalam hatinya, dan air, awan serta bulan saling bergandengan tangan dan mempraktikkan meditasi berjalan, perlahan-lahan ke samudra.

Tidak ada suatu apapun untuk dikejar. Kita bisa kembali pada diri sendiri, menikmati napas kita, diri kita sendiri dan lingkungan kita yang indah.

MEMASUKI ABAD KEDUA PULUH SATU

Kata “kebijakan” kerap kali digunakan akhir-akhir ini. Tampaknya harus ada kebijakan untuk segala sesuatu. Saya dengar bahwa yang disebut negara-negara maju sedang memikirkan suatu kebijakan-sampah, untuk mengirim sampah-sampah mereka dalam tongkang-tongkang yang sangat besar ke Dunia Ketiga.

Saya pikir bahwa kita memerlukan “kebijakan” untuk menangani penderitaan kita. Kita tidak ingin memaafkannya, tetapi kita harus menemukan jalan untuk memanfaatkan penderitaan kita, demi untuk kebaikan kita dan kebaikan pihak lain. Telah terjadi begitu banyak penderitaan di abad kedua puluh ini: dua kali perang dunia, kamp-kamp konsentrasi di Eropa, ladang pembantaian di Kamboja, kaum pengungsi dari Vietnam, Amerika Tengah dan tempat-tempat lain yang meninggalkan negara mereka tanpa tempat untuk berlabuh. Kita perlu menggunakan penderitaan di abad dua puluh ini sebagai kompos, sehingga bersama-sama kita bisa menciptakan bunga-bunga untuk abad ke dua puluh satu.

Ketika kita melihat berbagai photo dan program tentang kekejaman Nazi, kamar-kamar gas dan kamp-kamp, kita merasa takut. Kita mungkin berkata, “Saya tidak melakukannya; mereka yang melakukannya”. Tetapi jika kita telah berada di sana, kita mungkin saja telah melakukan hal yang sama, atau kita mungkin terlalu takut untuk menghentikannya, seperti kasus-kasus pada umumnya. Kita harus meletakkan semua hal ini di dalam timbunan kompos kita untuk menyuburkan tanah. Di Jerman saat ini, para anak muda memiliki semacam kebencian yang tidak berdasar bahwa mereka, bagaimanapun, bertanggung jawab terhadap penderitaan itu. Sangatlah perlu bagi anak-anak muda ini dan generasi yang bertanggung jawab terhadap perang itu memulai sekali lagi, dan bersama-sama menciptakan suatu jalan dari perhatian-murni (sati), sehingga anak-anak kita pada abad yang akan datang dapat menghindari mengulangi kesalahan yang

sama. Bunga dari rasa toleransi untuk melihat dan menghargai perbedaan kebudayaan merupakan sekuntum bunga yang dapat kita tanam untuk anak-anak abad kedua puluh satu. Bunga lainnya adalah kebenaran tentang penderitaan – terdapat begitu banyak penderitaan yang tidak perlu di negara kita. Jika kita mau bekerja bersama dan belajar bersama, kita semua bisa memetik manfaat dari kesalahan-kesalahan pada zaman kita, serta melihat dengan mata kasih sayang dan pengertian. Kita bisa mempersembahkan satu taman yang indah dan jalan yang bersih pada abad yang akan datang.

Genggamlah tangan anak anda dan ajaklah ia pergi serta duduk bersama anda di atas rumput. Kalian berdua mungkin ingin merenungkan rumput hijau, bunga-bunga kecil yang tumbuh di antara rerumputan dan langit. Bernapas dan tersenyum bersama itulah pendidikan kedamaian. Jika kita tahu bagaimana menghargai hal-hal yang indah ini, kita tidak perlu mencari yang lain lagi. Kedamaian terdapat pada setiap saat, di setiap napas, di setiap langkah.

Saya telah menikmati perjalanan kita bersama. Saya berharap anda juga telah menikmatinya. Kita akan saling bertemu lagi.



DHAMMADESANA.COM

TIDAK UNTUK DI JUAL

tujuan dari penulisan ulang buku ini hanya untuk menyebarkan dhamma