

# How to Be Calm and Mindful in a Fast-Paced World

MORE THAN  
3 MILLION  
COPIES SOLD

## The Things You Can See Only When You Slow Down

•  
Haemin Sunim





© Sehyen Jo

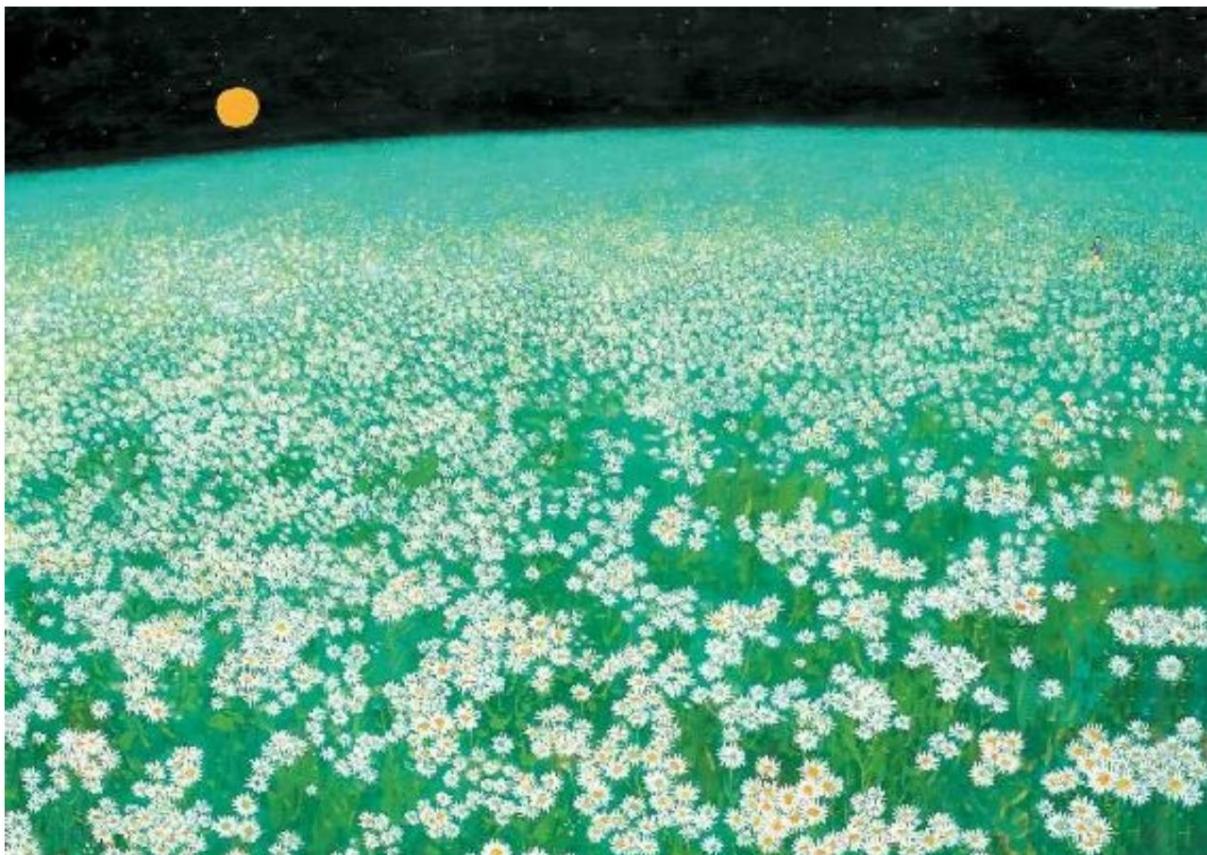
BUKU PENGUIN

## Hal-hal Yang Dapat Anda Lihat Hanya Saat Anda Melambat

HAEMIN SUNIM adalah salah satu guru dan penulis Buddhis Zen paling berpengaruh di Korea Selatan, di mana buku-bukunya telah terjual lebih dari tiga juta eksemplar dan populer sebagai panduan tidak hanya untuk mediasi tetapi juga untuk mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Lahir di Korea Selatan, ia datang ke Amerika Serikat untuk belajar film, hanya untuk menemukan dirinya ditarik ke dalam kehidupan spiritual. Dididik di UC Berkeley, Harvard, dan Princeton, ia menerima pelatihan monastik formal di Korea dan mengajar agama Buddha di Hampshire College di Amherst, Massachusetts. Dia memiliki lebih dari satu juta pengikut di Twitter (@haeminsunim) dan Facebook dan tinggal di Seoul ketika tidak bepergian untuk membagikan ajarannya.

CHI-YOUNG KIM adalah penerjemah dari novel Korea terlaris *New York Times Please Look After Mom* oleh Kyung-sook Shin, di mana ia menerima Man Asian Literary Prize, dan klasik kontemporer Korea *The Hen Who Dreamed She Could Fly* oleh Sun-mi Hwang. Dia tinggal di Los Angeles, California.

YOUNGCHEOL LEE adalah artis Korea. Lukisannya telah ditampilkan di lebih dari 150 pameran dan dikagumi karena kualitasnya yang indah. Anda dapat melihat lebih banyak karya seninya di [www.namusai33.com](http://www.namusai33.com).



Haemin Sunim

TRANSLATED BY  
Chi-Young Kim and Haemin Sunim

ARTWORK BY  
Youngcheol Lee

The Things  
You Can See  
Only When You  
Slow Down



How to Be Calm and Mindful  
in a Fast-Paced World



PENGUIN BOOKS

BUKU PENGUIN

Jejak Penguin Random House LLC

375 Jalan Hudson

New York, New York 10014

[penguin.com](http://penguin.com)

Hak Cipta © 2012 oleh Haemin Sunim

Hak cipta terjemahan bahasa Inggris © 2017 oleh Chi-Young Kim dan Haemin Sunim

Penguin mendukung hak cipta. Hak cipta memicu kreativitas, mendorong beragam suara, mempromosikan kebebasan berbicara, dan menciptakan budaya yang dinamis. Terima kasih telah membeli edisi resmi buku ini dan karena mematuhi undang-undang hak cipta dengan tidak memperbanyak, memindai, atau mendistribusikan bagian apa pun darinya dalam bentuk apa pun tanpa izin. Anda mendukung penulis dan mengizinkan Penguin untuk terus menerbitkan buku untuk setiap pembaca.

Ebook ISBN 9780698156425

PERPUSTAKAAN KATALOG KATALOG KONGRES-DATA PUBLIKASI

Nama: Hyemin, penulis.

Judul: Hal-hal yang hanya dapat Anda lihat ketika Anda melambat: bagaimana menjadi tenang dan

penuh perhatian di dunia yang serba cepat / Haemin Sunim ;

diterjemahkan oleh Chi-Young Kim dan Haemin Sunim; karya seni oleh Youngcheol Lee.

Judul lainnya: Mæomch'umyæon, piroso poinæun kæottæul. Deskripsi Bahasa

Inggris: New York, New York : Penguin Books, cetakan dari Penguin Random House, LLC, [2017]

Pengidentifikasi: LCCN 2016036101 | ISBN 9780143130772 (sampul keras)

Subjek: LCSH: Perilaku hidup. | Kehidupan spiritual—Buddhisme.

Klasifikasi: LCC BJ1594.5.K6 H9413 2017 | DDC 294.3/44—dc23

Ilustrasi oleh Youngcheol Lee

Desain sampul: Roseanne Serra

Ilustrasi sampul: Young-Cheol Lee

Versi 1

# Isi

[tentang Penulis](#)

[Judul Halaman](#)

[hak cipta](#)

[PROLOG](#)

[BAB 1](#)

[Istirahat](#)

[Mengapa Saya Begitu Sibuk?](#)

[Saat Hidup Mengecewakan, Istirahatlah Sejenak](#)

[BAB 2](#)

[Perhatian](#)

[Temani Emosi Anda](#)

[Ketika Anda Merasa Rendah](#)

[BAB 3](#)

[Gairah](#)

[Redakan Semangat Anda](#)

[Menjadi Benar Itu Tidak Penting: Menjadi Bahagia Bersama Adalah](#)

[BAB 4](#)

[Hubungan](#)

[Seni Menjaga Hubungan Yang Baik](#)

[Perjalanan Pengampunan](#)

[BAB 5](#)

[Cinta](#)

[Cinta pertama](#)

[Aku Suka Kebiasaanmu](#)

[BAB 6](#)

[Kehidupan](#)

[Apakah Anda Tahu Kungfu?](#)

[Tiga Wawasan yang Membebaskan](#)

[BAB 7](#)

[Masa depan](#)

[Satu Kata Motivasi Bisa Mengubah Masa Depan](#)

[Saat Anda Mencari Panggilan Anda](#)

[BAB 8](#)

[Kerohanian](#)

[Sepupu yang Sudah Lama Hilang](#)

[Dua Jalan Spiritual dalam Satu Keluarga](#)

[EPILOG](#)

[Wajah Asli Anda](#)

## PROLOG

SEBAGAI seorang biksu ZEN dan mantan profesor di sebuah perguruan tinggi seni liberal kecil di Massachusetts, saya sering dimintai nasihat untuk menghadapi tantangan hidup. Selain berbagi saran saya secara langsung dan melalui email, beberapa tahun yang lalu saya mulai menjawab pertanyaan melalui situs jejaring sosial, karena saya menikmati perasaan menjalin hubungan dengan orang-orang. Pesan saya umumnya sederhana, lugas, dan singkat. Kadang-kadang saya menulis secara langsung sebagai tanggapan atas pertanyaan kehidupan nyata, kadang-kadang sebagai catatan singkat untuk diri saya sendiri ketika saya menemukan pola-pola pemikiran yang menarik dalam latihan kesadaran atau dalam interaksi dengan orang-orang. Saya juga membahas nilai memperlambat dalam kehidupan modern kita yang sibuk, serta seni menjaga hubungan baik dan menumbuhkan belas kasih diri.

Saya tidak mengantisipasi curahan tanggapan terhadap tweet dan Facebook saya posting. Banyak orang mulai mengirim pesan tidak hanya untuk meminta nasihat, tetapi juga untuk mengungkapkan penghargaan dan terima kasih. Saya masih ingat seorang ibu muda yang kehilangan suaminya dalam kecelakaan mobil dan mengirim pesan ucapan terima kasih yang tulus karena menyelamatkannya dari bunuh diri, mengatakan bahwa dia tidak pernah berpikir untuk mencintai dirinya sendiri karena cinta untuknya selalu berarti memberikannya kepada orang lain. . Seorang eksekutif sibuk berusia empat puluhan mengatakan kepada saya betapa indahnya memulai hari dengan pesan-pesan saya; baginya, mereka memberikan momen refleksi yang tenang dan istirahat dari jadwalnya yang padat. Lulusan muda baru-baru ini, putus asa setelah tidak menemukan pekerjaan, membaca kata-kata saya yang mendukung dan mencoba lagi, akhirnya mendapatkan pekerjaan. Ketika saya membaca beritanya, saya sangat gembira selama beberapa hari, seolah-olah saya mendapatkan pekerjaan pertama saya.

Itu membuat saya sangat bahagia karena pesan sederhana saya dapat menginspirasi orang dan membantu mereka di saat-saat sulit. Ketika pesan saya dibagikan oleh lebih banyak orang, dan jumlah pengikut Twitter dan Facebook saya meningkat, orang-orang mulai memanggil saya "mentor penyembuhan," yang akhirnya menjadi nama panggilan saya di Korea. Saya kemudian dihubungi oleh perusahaan penerbitan yang menawarkan untuk mengubah tulisan saya menjadi sebuah buku. Pada tahun 2012, *Hal-Hal yang Dapat Anda Lihat Hanya Ketika Anda Memperlambat* keluar di Korea Selatan; yang membuat semua orang takjub, buku itu tetap menjadi nomor satu dalam daftar buku terlaris selama empat puluh satu minggu, dan terjual lebih dari tiga juta kopi dalam tiga tahun.

Terjemahan menyusul—ke dalam bahasa Cina, Jepang, Thailand, Prancis, dan sekarang Inggris. Saya merasa rendah hati dengan perhatian yang diterima buku ini dan berharap itu bisa

dapat membantu pembaca bahasa Inggris, seperti halnya pembaca di Asia dan Prancis.

Buku ini memiliki delapan bab, membahas berbagai aspek kehidupan—dari cinta dan persahabatan hingga pekerjaan dan aspirasi—and bagaimana perhatian penuh dapat membantu kita dalam setiap aspek. Misalnya, saya membahas bagaimana menangani emosi negatif seperti kemarahan dan kecemburuan serta kekecewaan hidup, menggali jauh ke dalam masa lalu saya untuk berbagi pengalaman kegagalan saya sebagai profesor perguruan tinggi baru. Jika Anda terlalu sadar diri, "tiga wawasan yang membebaskan" dari bab 6 bisa sangat membantu. Jika Anda cemas tentang masa depan Anda atau tidak yakin tentang panggilan Anda yang sebenarnya, saya menawarkan nasihat tentang cara meningkatkan kesadaran diri dan cara menemukannya.



Setiap bab dibuka dengan esai, yang diikuti oleh serangkaian pendek pesan — kata-kata nasihat dan kebijaksanaan yang ditujukan langsung kepada Anda, untuk dipertimbangkan satu per satu, dan untuk dipertimbangkan kembali dan diingat, sehingga mereka dapat menemani Anda di saat-saat kecemasan atau keputusasaan, dan mengingatkan Anda bahwa Anda tidak sendirian. Setiap bab kemudian dilanjutkan dengan esai yang lebih pendek, diikuti oleh serangkaian petunjuk singkat lainnya untuk meditasi. Sepanjang buku ini terdapat ilustrasi berwarna oleh Youngcheol Lee; ini dimaksudkan sebagai selingan yang menenangkan, untuk berlama-lama seperti petunjuk meditasi yang dimaksudkan.

Beberapa orang membaca seluruh buku dengan cepat seperti membaca novel. Namun, saya sarankan Anda meluangkan waktu dan merenungkan apa yang baru saja Anda baca sebelum pindah ke bab baru. Anda akan lebih menikmatinya dan menemukan makna yang lebih dalam saat Anda membaca setiap bab secara perlahan. Anda harus merasa bebas untuk membuat catatan di margin atau menyorot bagian yang sesuai dengan Anda.

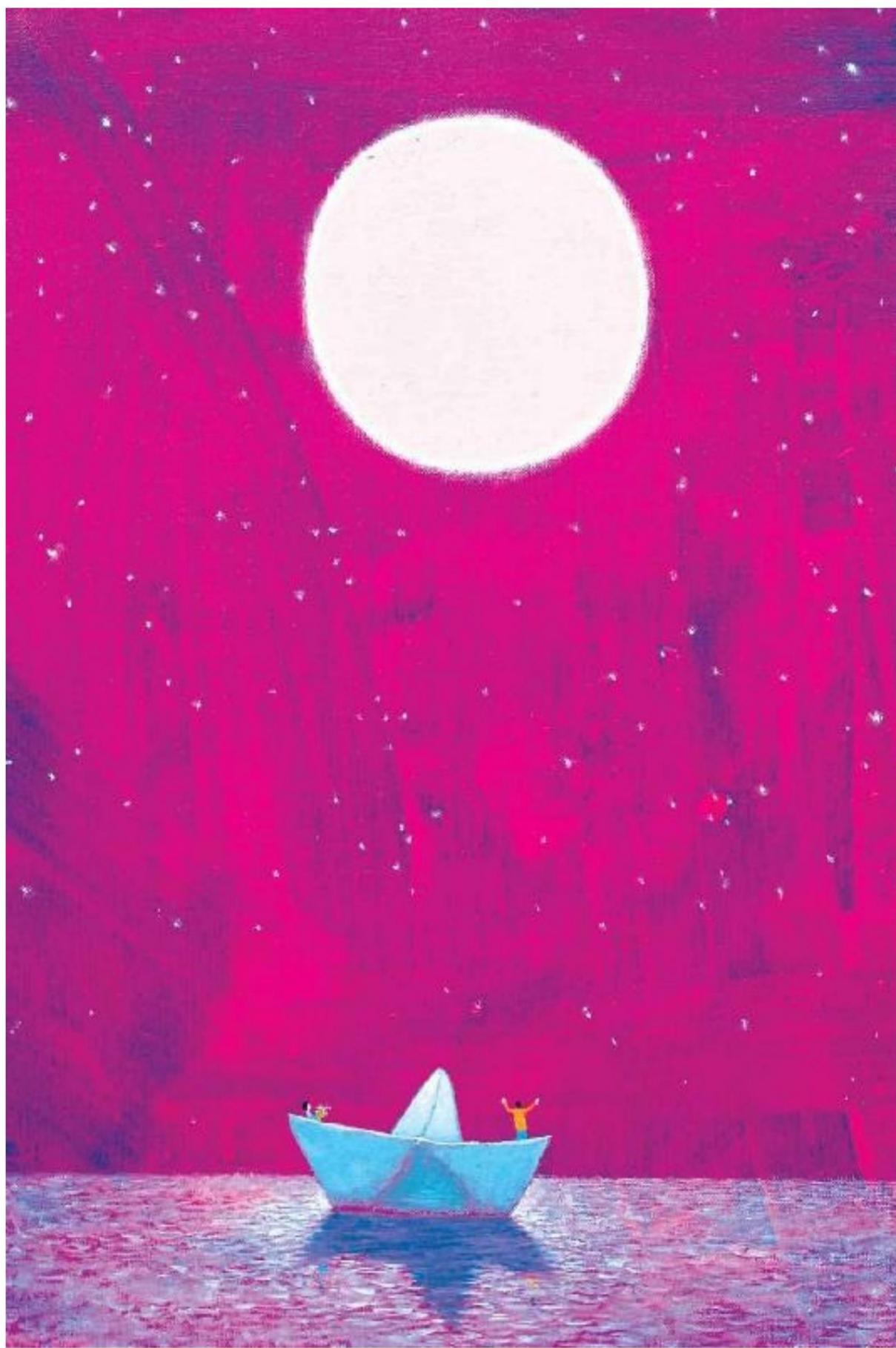
Saya berharap menghabiskan waktu dengan buku ini menjadi kesempatan untuk merenungkan dan bermeditasi dalam kehidupan sibuk Anda. Saya harap ini menginspirasi Anda untuk terhubung dengan

sisi diri Anda yang lebih baik dan bijaksana. Semoga bahagia, sehat, damai, dan selalu dilindungi dari mara bahaya.

## BAB SATU

Istirahat





## Mengapa Saya Begitu Sibuk?

Ketika segala sesuatu di sekitar saya bergerak begitu cepat, saya berhenti dan bertanya, "Apakah dunia yang sibuk, atau pikiran saya?"

KITA BIASANYA BERPIKIR tentang "pikiran" dan "dunia" yang ada secara independen satu sama lain. Jika seseorang bertanya di mana pikiran kita, kebanyakan dari kita akan menunjuk ke kepala atau hati kita, tetapi tidak ke pohon atau langit. Kita merasakan batas yang jelas antara apa yang terjadi di dalam pikiran kita dan apa yang terjadi di dunia luar. Dibandingkan dengan dunia luar yang luas, pikiran yang berada di dalam tubuh bisa terasa kecil, rentan, dan terkadang tidak berdaya. Namun, menurut ajaran Buddha, batas antara pikiran dan dunia sebenarnya tipis, keropos, dan akhirnya ilusi. Bukan karena dunia secara objektif menyenangkan atau sedih dan menghasilkan perasaan yang sesuai dalam diri kita. Sebaliknya, perasaan berasal dari pikiran yang memproyeksikan pengalaman subjektifnya ke dunia. Dunia tidak secara inheren menyenangkan atau sedih; itu hanya.

Mungkin kita dapat lebih memahami hal ini melalui percakapan yang saya lakukan dengan seorang teman baik saya, seorang biarawati Buddhis yang bertanggung jawab dan teliti. Dia baru-baru ini mengawasi pembangunan aula meditasi di pelipisnya. Setelah menceritakan cobaan mendapatkan berbagai izin dan menemukan kontraktor yang tepat, antara lain, ia menggambarkan proses konstruksi sebagai berikut: "Ketika tiba saatnya untuk

memasang ubin di atap, saya melihat ubin ke mana pun saya pergi. Saya memperhatikan bahan pembuatannya, ketebalannya, desainnya.

Dan kemudian, ketika tiba saatnya untuk memasang lantai, yang bisa saya lihat hanyalah lantai. Saya secara alami memusatkan perhatian pada warna, asal, pola, dan daya tahan lantai kayu keras. Dan kemudian tiba-tiba saya sadar: Ketika kita melihat dunia luar, kita hanya melihat sebagian kecil yang menarik bagi kita. Dunia yang kita lihat bukanlah seluruh alam semesta tetapi alam semesta terbatas yang dipedulikan oleh pikiran.

Namun, *menurut pikiran kita, dunia kecil itu adalah seluruh alam semesta*. Realitas kita bukanlah kosmos yang membentang tanpa batas tetapi bagian kecil yang kita pilih untuk fokus. Realitas ada karena pikiran kita ada. Tanpa pikiran, tidak akan ada alam semesta."

Semakin saya merenungkan hal ini, semakin banyak wawasannya yang masuk akal bagi saya. Dunia menjadi ada karena kita menyadarinya. Kita tidak bisa hidup dalam kenyataan yang tidak kita sadari. Dunia bergantung pada pikiran kita untuk eksis, sama seperti pikiran kita bergantung pada dunia sebagai subjek kesadaran kita. Taruh

berbeda, kesadaran pikiran kita dapat dikatakan membawa dunia menjadi ada.

Apa yang menjadi fokus pikiran kita akan menjadi dunia kita. Dilihat dengan cara ini, pikiran tampaknya tidak begitu penting dalam kaitannya dengan dunia di luar sana, bukan?

Kita tidak bisa atau ingin tahu setiap hal yang terjadi di dunia. Jika kita melakukannya, kita akan menjadi gila karena informasi yang berlebihan. Jika kita melihat dunia melalui lensa pikiran kita, seperti yang teman saya lakukan, kita akan segera melihat apa yang kita cari, karena pikiran kita akan fokus padanya.

Mengingat bahwa dunia yang kita lihat melalui mata pikiran kita terbatas, jika kita dapat melatih pikiran kita dan memilih dengan bijak ke mana harus fokus, maka kita akan dapat mengalami dunia yang sesuai dengan keadaan pikiran kita.

Sebagai seorang biksu dan profesor perguruan tinggi, saya ditarik ke berbagai arah. Selama seminggu saya mengajar dan melakukan penelitian, dan pada akhir pekan saya berkendara selama beberapa jam untuk mengembangkan tugas di bait suci guru saya. Selama istirahat sekolah, jadwal saya menjadi lebih sibuk. Saya perlu mengunjungi biksu senior, melayani sebagai penerjemah bagi biksu yang tidak bisa berbahasa Inggris, pergi ke kuil yang berbeda untuk memberikan ceramah Dharma, dan meluangkan waktu untuk latihan meditasi saya sendiri. Selain itu, saya terus meneliti dan menulis makalah akademis.

Sejurnya, saya terkadang bertanya-tanya apakah seorang biksu Zen harus tetap jadwal yang begitu padat. Tapi kemudian saya menyadari bahwa bukan dunia luar yang menjadi angin puyuh; itu hanya pikiranku. *Dunia tidak pernah mengeluh tentang betapa sibuknya itu.* Ketika saya melihat lebih dalam ke dalam diri saya untuk melihat mengapa saya menjalani kehidupan yang begitu sibuk, saya menyadari bahwa, sampai batas tertentu, saya benar-benar menikmati kesibukan. Jika saya benar-benar ingin beristirahat, saya dapat menolak ajakan untuk mengajar. Tetapi saya menerima permintaan seperti itu karena saya senang bertemu dengan orang-orang yang menginginkan nasihat saya dan membantu mereka dengan sedikit kebijaksanaan yang saya miliki. Melihat orang lain bahagia adalah sumber kebahagiaan yang mendalam dalam hidup saya.

Ada pepatah Buddhis yang terkenal bahwa setiap orang muncul sebagai Buddha di mata Sang Buddha dan semua orang muncul sebagai babi di mata babi. Ini menunjukkan bahwa dunia dialami sesuai dengan keadaan pikiran seseorang.

Ketika pikiran Anda gembira dan penuh kasih, dunia juga demikian. Ketika pikiran Anda dipenuhi dengan pikiran negatif, dunia juga tampak negatif. Ketika Anda merasa kewalahan dan sibuk, ingatlah bahwa Anda bukannya tidak berdaya. *Ketika pikiran Anda beristirahat, dunia juga beristirahat.*



Kita mengetahui dunia hanya melalui jendela pikiran kita.

Saat pikiran kita ribut, dunia pun ikut ribut.

Dan ketika pikiran kita damai, dunia juga.

Mengetahui pikiran kita

sama pentingnya dengan mencoba mengubah dunia.



Aku masuk ke dalam gerbong kereta bawah tanah.

Orang-orang berkerumun di sekitarku.

Saya bisa merasa kesal atau

berpikir itu menyenangkan karena saya tidak perlu memegang pegangan.

Orang bereaksi berbeda terhadap situasi yang sama.

Jika kita melihat lebih dekat,

kita melihat bukan situasinya yang mengganggu kita, tetapi cara  
pandang kita terhadapnya.

Tsunami menakutkan bukan hanya karena air,  
tetapi juga karena benda-benda yang dilemparkan ke arah kita oleh air.

Tornado menakutkan bukan hanya karena angin, tetapi juga karena benda-  
benda yang tercabut dan terlempar oleh angin.

Kita merasa tidak bahagia bukan hanya karena sesuatu yang buruk telah terjadi, tetapi  
juga karena pikiran yang berputar-putar tentang apa yang terjadi.



Ketika Anda memiliki perasaan yang tidak  
menyenangkan, jangan memegangnya dan membalikkannya berulang-ulang.

Sebaliknya, biarkan saja agar bisa mengalir.

Gelombang emosi secara alami akan surut dengan sendirinya  
selama Anda tidak memberinya makan dengan memikirkannya.

Untuk mengeluarkan makanan dari pengorengan,  
cukup tuangkan air ke dalam wajan dan tunggu.

Setelah beberapa saat, makanan akan mengendur dengan sendirinya.

Jangan berjuang untuk menyembuhkan lukamu.

Cukup tuangkan waktu ke dalam hatimu dan tunggu.

Ketika luka Anda siap, mereka akan  
sembuh dengan sendirinya.



Jika kita tahu bagaimana menjadi puas,  
kita dapat mengendurkan usaha tanpa akhir kita dan menyambut ketenangan.  
Jika kita tahu bagaimana menjadi puas,

kita dapat menikmati waktu yang kita miliki dengan orang di sebelah kita.  
Jika kita tahu bagaimana menjadi puas,

kita bisa berdamai dengan masa lalu kita dan melepaskan beban kita.

Jika Anda tidak dapat mengubah situasi yang buruk, bahkan setelah banyak upaya, Anda harus mengubah  
cara Anda melihat situasi tersebut.

Tidak ada yang secara intrinsik baik atau buruk.

Baik atau buruk selalu relatif.

Bandingkan situasi Anda dengan seseorang yang lebih buruk.

Sekarang milikmu tampaknya tidak terlalu buruk.



Saat Anda stres, waspadalah terhadap stres Anda.

Saat Anda kesal, waspadalah terhadap iritasi Anda.

Ketika Anda marah, sadarilah kemarahan Anda.

Segera setelah Anda menyadari perasaan ini

Anda tidak lagi tersesat di dalamnya.

Kesadaran Anda memungkinkan Anda untuk menyaksikan mereka dari luar.

Kesadaran pada dasarnya murni, seperti langit terbuka.

Stres, iritasi, dan kemarahan untuk sementara dapat mengaburkan langit,

tapi mereka tidak pernah bisa mencemari itu.

Emosi negatif datang dan pergi seperti awan, tetapi langit

yang terbuka lebar tetap ada.

Seperti racun yang perlahan mengisi tubuh kita,

jika kemarahan, keputusasaan, atau kesedihan menumpuk di hati kita,

kita harus melakukan sesuatu tentang hal itu.

Berolahraga, bicaralah dengan mentor Anda, renungkan cinta kasih.

Saat kita mulai berusaha, racun mulai kehilangan cengkeramannya.



Apakah kenangan menyebabkan Anda sakit?

Berlatih berada di saat ini.

Alihkan perhatian Anda ke sini dan sekarang.

Perhatikan bahwa pikiran Anda mereda ketika Anda fokus pada saat ini.

Saat pikiranmu tenang, begitu juga kenangannya.

Karena ingatan pada dasarnya adalah pikiran.

Ketika Anda meninggalkan pekerjaan untuk hari

itu, jika Anda mendapati diri Anda bertanya,

"Apakah aku harus menjalani seluruh hidupku seperti ini?"

Kemudian coba yang berikut

ini: Bangun sedikit lebih awal keesokan paginya,

dan duduk dalam keheningan, seolah-olah sedang bermeditasi.

Tarik napas dalam-dalam dan perlahan,

dan tanyakan pada diri sendiri bagaimana pekerjaan Anda

membantu orang lain, terlepas dari seberapa kecil atau tidak langsung.

Saat Anda lebih fokus pada orang lain,

Anda dapat terhubung kembali dengan makna dan tujuan pekerjaan Anda.



Dilema yang sangat modern:

Ada banyak saluran televisi

tapi tidak ada yang menarik untuk ditonton.

Terlalu banyak pilihan membuat orang tidak bahagia.

Apakah Anda merasa bingung atau berkonflik?

Biarkan diri Anda tidur nyenyak.

Ketika Anda bangun keesokan harinya, masalahnya akan terasa lebih ringan.

Ini bekerja, sungguh.



Jika Anda ingin tidur lebih nyenyak,

saat Anda meletakkan kepala di atas bantal,

pikirkan orang-orang yang Anda syukuri, atau saat-saat Anda

membantu orang lain dan merasa nyaman dengan diri sendiri.

Ini akan menghangatkan hati Anda, memberi Anda tidur yang lebih damai.



Dengan cinta di hati kita,

kita bahkan menemukan hal-hal yang paling dunia ini suci dan indah.

Dengan cinta di hati kita,

kita menjadi lebih baik dan lebih lembut, bahkan untuk orang asing.

Tanpa cinta di hati kita,

kita menemukan dunia tidak berarti dan acak.

Tanpa cinta di hati kita,

kita menjadi orang asing bahkan bagi keluarga dan teman kita.



Ketika kita terbuka kepada orang lain,

kita berani menjadi rentan dan jujur.

Ketika kita memiliki niat baik terhadap orang lain,

kita berniat untuk bahagia dan terhubung.

Tutup matamu, ambil napas dalam-dalam, dan katakan,

“Semoga teman dan kenalanku dicintai dan dilindungi!”

Dengan kata-kata itu, Anda juga akan merasa dicintai dan dilindungi.

Saat kita nyaman dengan diri kita sendiri

dan telah menerima diri kita sepenuhnya,

orang lain akan menganggap kita mudah didekati

dan akan menyukai kita apa adanya.



Saya berharap Anda bisa melihat sifat asli saya.

Di luar tubuh dan label saya,

ada sungai kelembutan dan kerentanan.

Di luar stereotip dan asumsi, ada lembah

keterbukaan dan keaslian.

Di luar ingatan dan ego, ada

lautan kesadaran dan kasih sayang.

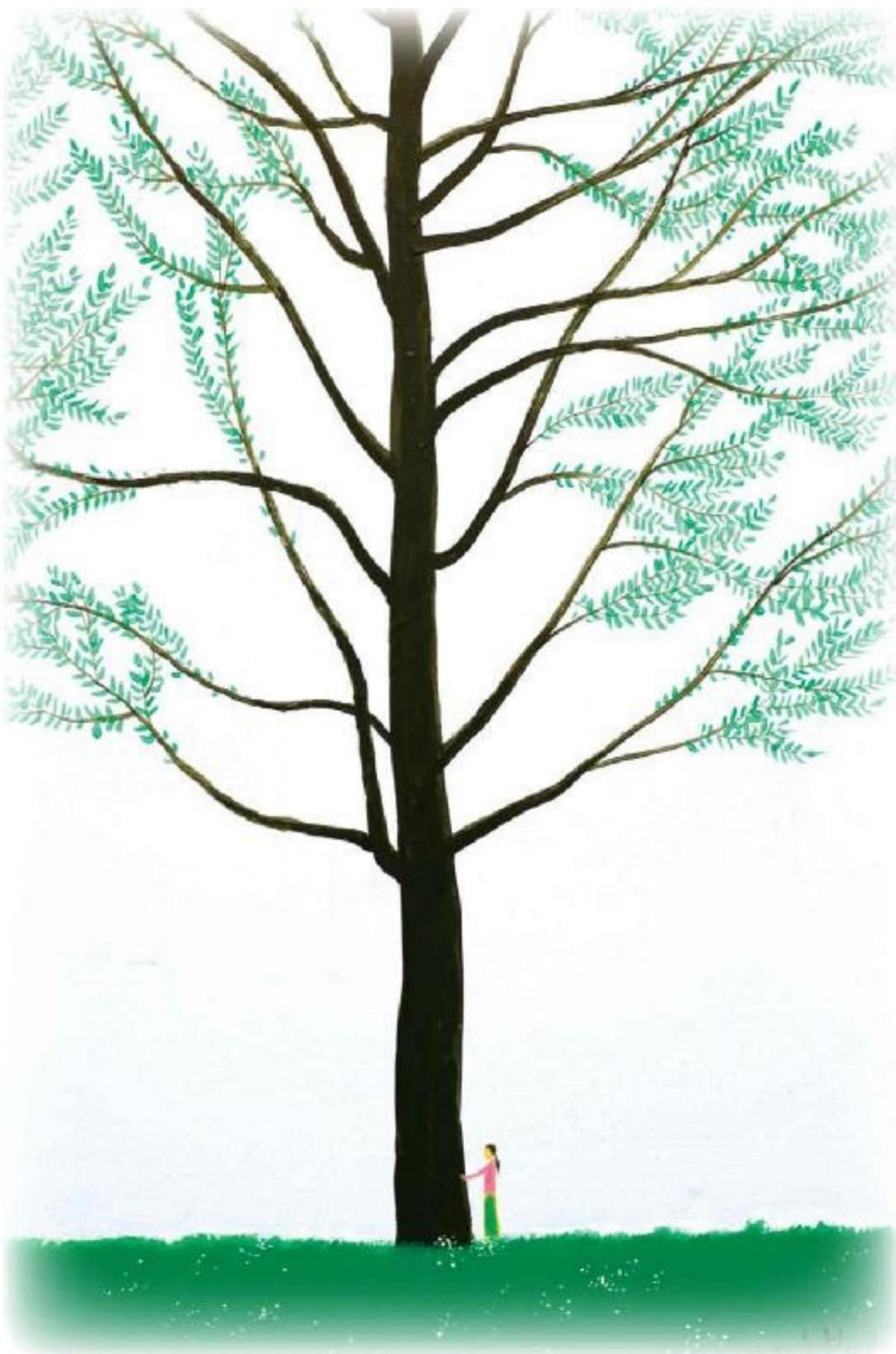


Orang bijak tidak melawan dunia.

Dengan cara yang paling santai dan menyenangkan,

mereka hanya mewujudkan kebenaran bahwa mereka menyatu dengannya.





## Saat Hidup Mengecewakan, Istirahatlah Sejenak

Ketika kepercayaan hancur, ketika harapan pupus, ketika orang yang dicintai meninggalkan Anda, sebelum melakukan sesuatu, hentikan saja hidup Anda dan istirahatlah. momen.

Jika Anda bisa, kelilingi diri Anda dengan teman dekat dan bagikan makanan dan minum sambil perlahan-lahan mengeluarkan cerita-cerita pengkhianatan, kekecewaan, dan luka yang terpendam.

Pergilah ke bioskop, sendirian atau bersama sahabat Anda. Pilih film paling konyol, bahkan jika Anda biasanya tidak menonton komedi, dan tertawa terbahak-bahak sampai sakit, dan meneteskan air mata, seolah-olah tidak ada yang melihat, seperti remaja yang riang.

Temukan lagu yang berbicara dengan hati Anda. Mainkan berulang-ulang, dan nyanyikan bersama berulang-ulang, seolah-olah Anda melakukannya untuk semua jiwa yang terluka.

Jika tidak ada yang membantu, gunakan hari libur Anda untuk melakukan perjalanan. Pergilah ke suatu tempat yang selalu Anda ingin tuju—Grand Canyon, Camino de Santiago, Machu Picchu.

Semua sendiri. Hanya kamu dan jalan.

Setelah menghabiskan waktu sendirian, pergilah ke tempat suci Anda sendiri. Tutup matamu dan bersihkan pikiranmu.

Bahkan jika Anda tidak serohani itu, mintalah hati welas asih dan merasakan pelukan penerimaan.

Sedih dan patah hati, saya tahu Anda pernah menjadi saya dan saya pernah menjadi Anda.

Jadi hari ini, aku berdoa untukmu.

Cintai dirimu sendiri meskipun kamu tidak sempurna.

Apakah Anda tidak merasa kasihan pada diri sendiri saat Anda berjuang melalui hidup?

Anda sangat ingin membantu teman Anda, tetapi Anda memperlakukan diri sendiri dengan sangat buruk.

Usap hati Anda sesekali dan katakan pada diri sendiri, "Aku mencintaimu."



Di selembar kertas, tuliskan semua yang membuat Anda stres.

Buat daftar semua yang harus Anda lakukan, termasuk hal-hal kecil—menyiram tanaman, membalsas email.

Tekanan sekarang terkandung di selembar kertas, jauh dari pikiran Anda.

Jadi, santai saja malam ini.

Katakan pada diri Anda bahwa Anda akan memeriksa daftar itu besok, item demi item, dimulai dengan yang paling mudah.

Saat Anda membuka mata keesokan paginya, pikiran dan tubuh Anda akan siap.

Saya bisa menjamin itu.



Jangan menyerah dalam menghadapi kritik.

Belajarlah untuk mengesampingkan apa yang orang yang tidak tahu Anda katakan.

Memiliki kritik berarti apa yang Anda lakukan adalah mendapatkan perhatian orang.

Miliki keberanian, dan lanjutkan ke jalan yang Anda lalui.



Hidup mengajarkan kita melalui kesalahan kita.

Ketika Anda membuat kesalahan,

hanya bertanya pada diri sendiri apa yang Anda dimaksudkan untuk belajar dari itu.

Ketika kita menerima pelajaran seperti itu dengan kerendahan hati dan rasa syukur,

kita tumbuh lebih banyak lagi.

Untuk menjadi bahagia, tidak perlu mengeluarkan usaha besar sehingga kita mendapatkan tempat lain.

Sebaliknya, bersantailah ke saat ini sambil menemukan humor dalam hidup Anda.

Dengan humor, hidup menjadi ringan dan santai.

Dan tawa selalu membawa orang untuk mengalami keterbukaan dan kegembiraan.



Humor membuka hati yang tertutup.

Humor dapat membebaskan kita dari cengkeraman pikiran kita.

Saat kita tersenyum, kita merasa bisa menerima hal-hal yang sebelumnya tidak bisa kita terima.

Kami merasa kami bisa memaafkan mereka yang bersalah kepada kami.

Humor adalah bagian penting dari kehidupan.



Ketika kita bersukacita, hati kita terbuka untuk hal-hal baru.

Ketika kita sedang dalam suasana hati yang buruk, kita tidak bisa terbuka untuk hal-hal baru,

tidak peduli betapa indahnya itu.

Tanpa sukacita di hati kita, kemajuan  
hidup kita lambat dan tidak menarik.



Mereka yang bekerja dengan cara yang menyenangkan dan santai  
cenderung bekerja secara efisien dan kreatif.

Mereka yang bekerja tanpa henti, hanya didorong oleh stres,  
bekerja tanpa kesenangan.

Untuk terus melakukan pekerjaan Anda untuk waktu yang lama, jangan  
memperlakukannya hanya sebagai pekerjaan.

Pandanglah sebagai sumber kenikmatan dan pertumbuhan.

Jalan menuju kebahagiaan tidak hanya terletak pada menemukan pekerjaan yang baik,  
tetapi juga dalam belajar untuk menikmati apa yang diminta untuk Anda lakukan.



Apakah Anda merasa tidak tenang atau tertekan?

Kemudian lihatlah wajah anak yang sedang tidur selama satu menit.

Anda akan segera merasakan riak kedamaian.



Sebuah keluarga berjalan-jalan di tengah dedaunan musim gugur yang berguguran.

Ayah mengangkat putranya yang berusia lima  
tahun, dan bocah itu menghujaninya dengan ciuman.  
Ibu melihat dengan senyum di wajahnya.

Jika kita meluangkan waktu untuk melihat-lihat,  
kita melihat diri kita dikelilingi oleh saat-saat indah.

Apakah Anda ingin membuat anak Anda bahagia?

Kemudian pulang kerja sedikit lebih awal hari ini.  
Tunggu anakmu di depan sekolah.

Berkuda bersama di taman bermain.

Biarkan anak Anda memilih ke mana harus pergi untuk makan malam.

Dan mandikan anak Anda dengan perhatian penuh kasih Anda.

Dalam perjalanan pulang, beli es krim untuk keluarga.

Anak Anda akan mengingat hari ini selamanya.



Sebelum anak-anak Anda tumbuh dewasa,  
bepergianlah sesering mungkin sebagai sebuah keluarga.

Meskipun kami melihat keluarga kami setiap hari,  
kita tidak benar-benar bisa bersama satu sama lain.  
Perubahan lingkungan dapat melakukan keajaiban dan  
dapat membawa keluarga lebih dekat.

Perjalanan keluarga yang baik dapat mencegah perceraian.

Yang membuat musik menjadi indah adalah  
jarak antara satu nada dengan nada lainnya.

Apa yang membuat pidato fasih adalah jeda  
yang tepat di antara kata-kata.  
Dari waktu ke waktu kita harus mengambil nafas  
dan perhatikan keheningan di antara suara.



Ketika Anda harus membuat keputusan penting,

tidak kehilangan tidur di atasnya.

Minum saja obat khusus yang disebut "waktu" dan tunggu.

Alam bawah sadar Anda akan mencari jawabannya.

Dua hari kemudian, atau tiga,

jawabannya akan muncul saat Anda

bangun, mandi, atau berbicara dengan teman.

Taruh keyakinan dalam pikiran bawah sadar Anda dan beri diri Anda waktu.

Jika ada yang salah,

kita sering berbalik ke dalam dan menyalahkan diri sendiri.

Tapi apakah itu benar-benar salah kita?

Misalnya, jika saya adalah James Taylor dan

seseorang sedang mencari Pavarotti,

maka tentu saja saya tidak akan dipilih.

Tapi ini tidak berarti saya kekurangan bakat musik.

Itu hanya berarti bahwa saya bukan pasangan yang tepat.

Jadi lebih percaya diri, dan tolong berhenti menyalahkan diri sendiri.



Bahkan jika Anda hanya makan semangkukereal untuk makan malam,

makanlah dengan sikap penuh kasih dari memberi makan diri sendiri.

Bukankah melelahkan untuk terus-menerus harus merawat tubuh Anda?

Tepuk punggung Anda untuk kerja keras yang Anda lakukan.

Lalu pergi tidur satu jam lebih awal

sebagai hadiah untuk tubuh Anda.

Apakah Anda memiliki sesuatu di pikiran Anda?

Kemudian berjalan-jalan di bawah sinar matahari.

Di bawah terik matahari,

otak Anda akan melepaskan serotonin, yang menenangkan pikiran.

Jika Anda membiarkan pikiran Anda berlama-lama pada

pertanyaan tanpa berusaha terlalu keras untuk menemukan solusinya,

jawaban akan muncul dengan sendirinya.



Jika Anda terus berharap dihibur oleh orang lain, Anda bisa  
merasa terbebani oleh kebutuhan itu.

Jika Anda memiliki kebutuhan yang konstan untuk didengarkan,  
tidak ada yang dapat memenuhi kebutuhan itu untuk kepuasan Anda sepenuhnya.

Daripada selalu mencari kenyamanan dari orang lain, tawarkan  
kenyamanan Anda dan dengarkan orang lain.

Dalam proses membantu,  
kamu akan sembuh.

Alih-alih tiket lotere, belilah beberapa  
bunga untuk diri sendiri dan keluarga Anda.

Jika Anda membeli bunga dan meletakkannya di ruang tamu,  
Anda akan merasa seperti pemenang setiap saat  
dan temukan keindahan yang  
melimpah setiap kali Anda melewati ruang tamu.



Apakah ada sesuatu yang membuatmu kecewa?

Apakah ada sesuatu yang membuatmu sedih?

Ini adalah sekolah kehidupan yang mencoba memberi Anda pelajaran penting.

Ketika Anda merasa siap, luangkan waktu untuk memahami pelajaran.



Dunia akan terus berputar meski tanpamu.

Lepaskan gagasan bahwa jalan Anda adalah satu-satunya cara,  
bahwa Anda adalah satu-satunya yang bisa mewujudkannya.  
Semakin kita bersyukur, semakin bahagia kita.

Ini karena rasa syukur membantu kita menyadari bahwa kita semua terhubung.

Tidak ada yang merasa seperti pulau ketika merasa bersyukur.

Rasa syukur menyadarkan kita akan kebenaran sifat saling ketergantungan kita.



Jika Anda benar-benar peduli pada orang lain dan mencari cara untuk membantu orang lain berhasil, Anda

tidak perlu mencari cara untuk meningkatkan suasana hati Anda.

Tindakan tanpa pamrih dan baik hati akan mengangkat semangat dan harga diri Anda.

Jika Anda mengalami hari yang buruk, lihat apakah Anda dapat menemukan cara untuk membantu orang lain.

Bahkan sedikit bantuan akan membuat Anda merasa lebih baik.

## BAGIAN DUA

### Perhatian



## Temani Emosi Anda

SEJAK saya aktif di Twitter dan Facebook, orang-orang mengirimkan pesan untuk meminta saran saya. Pertanyaan yang paling sering diajukan adalah bagaimana menghadapi emosi negatif yang kuat, seperti kemarahan, kebencian, dan kecemburuan.

Kabar baiknya adalah mereka yang mengajukan pertanyaan ini sudah setengah jalan. Fakta bahwa mereka mengajukan pertanyaan menunjukkan bahwa mereka cukup sadar untuk memperhatikan keadaan negatif dari pikiran mereka sendiri, yang bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Kebanyakan orang benar-benar tenggelam dalam emosi mereka dan memiliki kesadaran diri yang terbatas. Orang-orang yang menanyakan pertanyaan ini kepada saya memperhatikan apa yang terjadi dalam pikiran mereka saat mereka tersapu angin puyuh emosi negatif, melambat, dan kemudian mengirimkan pesan. Ketika orang merasakan emosi negatif datang, dorongan pertama mereka adalah mengendalikannya sehingga mereka tidak merasa kewalahan atau terancam olehnya. Jika mereka bisa, mereka ingin segera menyingkirkan atau melarikan diri darinya; mereka jarang berpikir itu pantas untuk dipahami lebih dalam. Ini mungkin mengapa orang menggunakan ungkapan seperti "mengelola amarah" atau "mengatasi kebencian" alih-alih "berteman dengan emosi Anda."

Sulit untuk dengan cepat mengendalikan emosi negatif yang kuat; semakin kita mencoba untuk mengendalikannya, semakin ia menjadi gelisah dan muncul kembali. Bahkan jika kita mengendalikannya, kita mungkin akhirnya hanya menekannya, hanya untuk muncul kembali nanti. Bayangkan bahwa emosi negatif yang kuat seperti lumpur yang berputar-putar di dalam tangki ikan. Agar lumpur tenggelam ke dasar tangki sehingga Anda dapat melihat ikan dengan jelas, hal terakhir yang ingin Anda lakukan adalah menenggelamkan tangan Anda ke dalam air berlumpur dan mencoba mendorong lumpur ke dasar. Semakin Anda mencoba mendorongnya ke bawah, semakin Anda mengocoknya. Demikian pula, dalam upaya mengendalikan emosi negatif, Anda mungkin mencoba menekannya. Sayangnya, semakin keras Anda mencoba, semakin muncul kembali.

Jadi apa yang harus kita lakukan? Bagaimana kita bisa lebih memahami emosi negatif kita dan mencoba menyelesaiakannya alih-alih menekannya? Jawabannya cukup sederhana. Yang harus kita lakukan adalah memisahkan energi mentah emosi negatif dari label linguistik seperti "kemarahan" atau "kebencian" dan kemudian menyaksikannya dengan tenang sampai energi itu berubah menjadi sesuatu yang lain. Yang penting di sini adalah tidak terikat pada kata-kata seperti "kemarahan", "kebencian", dan "kecemburuan", dan

sebagai gantinya untuk menyaksikan energi mentah di balik label. Meskipun mungkin halus, energinya terus berubah sementara labelnya tetap statis. Jika Anda melepaskan labelnya dan berhubungan dengan energi mentahnya, Anda akan segera menyadari bahwa emosi negatif itu hanya sementara, emosi yang berubah tanpa usaha Anda.

Oleh karena itu, seperti cermin yang mencerminkan apa yang ada di hadapannya tanpa penilaian atau identifikasi dengan gambar, cukup pantulkan emosi negatif—katakanlah itu kemarahan—and perhatikan tanpa perasaan. Anda akan melihat kemarahan perlahan berubah bentuk, entah mengungkapkan lapisan emosi yang lebih dalam atau menghilang dengan sendirinya.

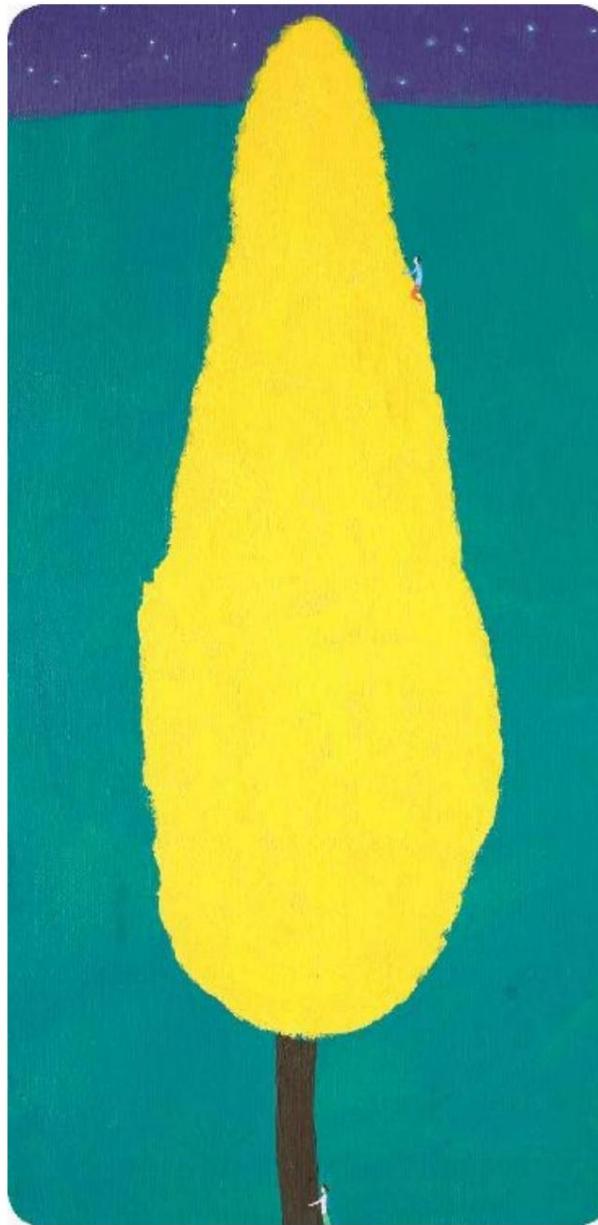
Jika lapisan emosi lain muncul dengan sendirinya, perhatikan seperti yang Anda lakukan dengan kemarahan Anda.



Ketika Anda mencoba untuk memahami sesuatu, seringkali paling efektif untuk mengesampingkan prasangka Anda dan mengamatinya dengan tenang sehingga objek pemeriksaan Anda mengungkapkan apa yang perlu dipahami. Alih-alih menyelam ke dalam air berlumpur emosi Anda sebagai cara untuk menaklukkannya, Anda harus mengamatinya dari luar dan membiarkannya mengendap dan berubah dengan sendirinya. Seperti yang dikatakan guru spiritual Jiddu Krishnamurti, perhatian murni tanpa penilaian bukan hanya bentuk tertinggi dari kecerdasan manusia, tetapi juga ekspresi cinta. Amati energi yang berubah dengan penuh perhatian dan penuh kasih saat energi itu terbentang di ruang pikiran Anda.

Saya dapat membayangkan seseorang bertanya-tanya, "Apa hebatnya hanya mengamati? Bukankah itu menghindari kenyataan?" Jawabannya justru sebaliknya: Anda tidak menghindarinya; Anda benar-benar menatap lurus ke dalamnya. Alih-alih terjebak dalam emosi tanpa kesadaran diri, Anda bertanya dan kemudian merasakan apa yang ada di sana. Ketika Anda menjadi lebih baik dalam hal itu, Anda akan menyadari bahwa emosi negatif bukanlah kenyataan yang pasti. Itu secara alami muncul dan mundur dalam ruang kesadaran Anda, terlepas dari keinginan Anda. Setelah Anda menyadari kebenaran ini, Anda tidak akan terpengaruh oleh emosi negatif dan dapat menganggapnya sebagai awan yang lewat

alih-alih mengidentifikasi dengan mereka sebagai bagian yang menentukan dari diri Anda. Jangan melawan emosi negatif Anda. Amati dan bertemanlah dengan mereka.



Jika Anda ingin membala dendam karena perasaan Anda terluka,  
yang bisa Anda lihat hanyalah penderitaan Anda sendiri.  
Tetapi jika Anda menenangkan diri dan melihat lebih  
dalam, Anda akan melihat bahwa orang yang menyakiti Anda juga menderita.



Di ruang hati kita,

kami memiliki dua penyewa yang tinggal berdampingan:

Adolf Hitler dan Bunda Teresa.

Ketika kita dikuasai oleh rasa tidak aman dan ketakutan, kita

merasakan kerja batin Hitler.

Ketika kita berhubungan dengan cinta dan koneksi,

kami mendengar suara lembut Bunda Teresa.



Kami kehilangan minat pada film atau serial TV

di mana karakter yang baik selalu baik dan yang buruk selalu buruk.

Ini tidak sesuai dengan kenyataan.

Tidak ada orang yang selalu baik atau buruk.

“Tidak ada orang yang dapat ditemukan

Siapa yang telah, sedang, atau akan menjadi

Hanya dikritik Atau

hanya dipuji.”

—DAMAMPADA \* —



Seorang pemurni moral yang cepat menilai orang lain

sering gagal melihat kekurangan dalam dirinya.



Ketika seseorang mengkritik orang lain,

Anda mungkin berpikir dia pantas mendapatkannya.

Tetapi jika Anda melihat lebih dekat,

Anda akan melihat bahwa kritik itu mengeluh karena dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya.

Jadi jangan mudah terombang-ambing.

Ketika Anda menyerang seseorang,

itu sering karena Anda takut.



Seorang teman mulai berbicara buruk tentang seseorang yang tidak Anda

sukai, dan Anda setuju dengan sepenuh hati.

Tapi kemudian Anda tidak bisa bertanya-tanya,

“Ketika aku tidak ada, apakah dia juga membicarakan hal buruk tentangku?”

Gosip bisa menjadi katarsis pada saat itu, tetapi ia menyebar dengan cepat dan dapat menggigit Anda kembali.



Alasan Anda menganggap saya sebagai orang yang murni dan penuh kasih adalah karena Anda sendiri adalah orang yang murni dan penuh kasih.



Ketika orang-orang yang tidak mengenal Anda dengan baik mengagumi Anda, mereka melihat ilusi proyeksi mereka, bukan diri Anda yang sebenarnya. Sebaliknya, ketika orang yang mengenal Anda dengan baik menghormati Anda, itu mungkin karena Anda pantas mendapatkannya.

Beberapa orang bertanya apakah menelan harga diri Anda berarti mengakui kekalahan.

Saya kira tidak demikian. Kerendahan hati adalah tanda kekuatan batin dan kebijaksanaan.

Ketika Anda menelan harga diri Anda, komunikasi nyata menjadi mungkin.

Kami akhirnya bisa saling mendengar dan akhirnya menyelesaikan masalah kami.



Ketika seseorang memberi tahu Anda, "Tidak,"

tidak bereaksi secara emosional dan kehilangan kendali.

"Tidak" mungkin membuka dunia baru yang mengejutkan bagi Anda.

"Tidak" mungkin secara tak terduga membawa Anda ke orang-orang baik.

Jika Anda mulai menolak "Tidak" yang tidak dapat diubah,

Anda akan menderita dalam prosesnya dan kehilangan kesempatan lain.

Bos Anda meminta Anda untuk menjalankan tugas yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan Anda.

Daripada kesal, lakukan saja dan biarkan saja.

Jangan mengubah sesuatu yang sepele menjadi sumber utama penderitaan dengan membuang-buang waktu dan energi memikirkannya tanpa henti.



Jika saya harus merangkum keseluruhan kehidupan kebanyakan orang dalam beberapa kata, itu akan menjadi *perlawan tanpa akhir terhadap apa yang ada*.

Saat kita melawan, kita terus bergerak mencoba untuk menyesuaikan, namun kita masih tetap tidak bahagia tentang apa yang ada.

Jika saya harus merangkum keseluruhan kehidupan orang yang tercerahkan dalam beberapa kata,

itu akan menjadi *penerimaan penuh dari apa adanya.*

Saat kita menerima apa adanya, pikiran kita menjadi rileks dan tenang

sementara dunia berubah dengan cepat di sekitar kita.

Jangan mencoba untuk mengontrol orang-orang di sekitar Anda.

Ketika Anda tidak dapat mengendalikan bahkan pikiran Anda sendiri,

apa yang membuatmu berpikir kamu bisa mengendalikan orang lain?



Hal-hal yang saya sukai ketika saya masih muda tetapi sekarang tidak peduli lagi: *Naik pesawat,*

*prasmanan makan sepuasnya, film horor, begadang semalam.*

Hal-hal yang saya nikmati sekarang karena saya lebih tua:

*Mozart, nasi merah, meditasi, menghabiskan waktu sendiri, olahraga teratur.*

Kita berubah tanpa menyadarinya. Kami berada di tengah-tengah perubahan bahkan sekarang.



Jangan meratapi bahwa dunia telah berubah.

Jangan membenci bahwa orang telah berubah.

Mengevaluasi masa kini melalui ingatan masa lalu dapat menyebabkan kesedihan.

Suka atau tidak suka, perubahan adalah keniscayaan.

Menyambut dan menyambutnya.

Apakah itu sebuah objek, pikiran, atau perasaan, jika itu muncul dari

kekosongan,

itu akan segera berubah bentuk dan

akhirnya mundur kembali ke kekosongan.

Para pencari yang mencari Kebenaran abadi

harus melihat melampaui sifatnya yang tidak kekal dan

menjadi sadar akan "itu" yang *mengetahui* ketidakkekalan.



Bhikkhu yang paling dihormati oleh biksu lain bukanlah orang yang tampak paling suci,

mengkhotbahkan yang

terbaik, menjalankan kuil

terbesar, memprediksi masa depan dengan paling akurat,

memiliki kemampuan untuk menyembuhkan penyakit.

Dialah yang mengajar melalui perbuatannya sendiri.

Dia tidak memiliki aura kepentingan diri sendiri, dan

mengorbankan dirinya terlebih dahulu untuk masyarakat.

Spiritualitas harus dipraktikkan

tidak hanya dalam kesendirian tetapi juga di antara orang-orang.

Terbuka untuk orang-orang di sekitar Anda dan merasa terhubung.

Inilah tantangan sejati dari latihan spiritual.



Jika Anda tulus mencapai pencerahan,

Anda dapat belajar bahkan dari seorang anak,

atau dari orang yang menghina Anda di jalan.

Seluruh dunia menjadi guru Anda.



Orang yang memimpin Anda menuju kebangkitan spiritual

bukan orang yang memuji Anda atau baik kepada Anda.

Spiritualitas Anda semakin dalam karena itu

yang menghina Anda dan memberi Anda waktu yang sulit.

Mereka adalah guru spiritual Anda yang menyamar.

Bagaimana Anda bisa tahu apakah seseorang benar-benar tercerahkan?

Mandikan dia dengan puji dan kritik.

Jika dia menunjukkan tanda-tanda rentan terhadap keduanya,

maka itu berarti dia telah melupakan sifatnya yang tercerahkan.



Emosi kami berubah-ubah, seperti cuaca di London.

Satu menit, ketika seseorang mengkritik kita, kita tersinggung dan marah.

Menit berikutnya, ketika seseorang memuji kita, kita merasa bangga dan sombong.

Kecuali kita mengenali titik diam di bawah permukaan emosi kita yang berubah,

kita akan merasa kita disandera oleh keinginan mereka.

Seseorang yang maju dalam latihan spiritual memiliki sikap sebagai berikut.

Dalam komunitas besar, dia hidup seolah-olah dia sendirian.

Dia mengurus urusannya sendiri tanpa mencampuri urusan orang lain.

Ketika sendirian, dia bertindak seolah-olah dia berada di komunitas besar.

Dia mengikuti rejimennya tanpa tergelincir ke dalam kemalasan.



Seorang guru spiritual yang hebat dapat menunggu murid-muridnya menjadi dewasa.

Dia merasa tidak perlu menyombongkan diri atau membuktikan pencerahannya.

Dia tidak memaksakan ajarannya atau meminta siswa untuk mengikutinya secara eksklusif.

Dia membiarkan murid-muridnya menjadi sehingga mereka dapat tumbuh sendiri.



Saat percakapan yang dalam dan jujur

membuat kita merasa terhubung dengan seseorang,

kita menjadi sangat bahagia.

Hubungan mendalam yang sama dengan diri kita sendiri adalah mungkin

dengan sepenuhnya menerima siapa kita dan

menyadari sifat tercerahkan dari diri kita sendiri.

Ini juga merupakan sumber kebahagiaan dan kebebasan yang tak tertandingi.

## Ketika Anda Merasa Rendah

"Haemin Sunim, aku merasa sedih. Apa yang harus saya lakukan?"

Diam-diam amati perasaan itu tanpa berusaha mengubahnya. Itu akan berubah dengan sendirinya.

Seolah-olah menatap pohon di halaman belakang, seolah-olah duduk di tepi sungai dan menyaksikan air mengalir, diam-diam amati perasaan Anda seolah-olah perasaan itu ada di luar Anda. Jika Anda mengamati perasaan Anda dengan cara ini hanya selama tiga menit, Anda akan melihat energi dan tekturnya perlahan berubah.

Perasaan sering lahir dari matriks kondisi di luar kendali Anda. Sama seperti Anda tidak bisa mengendalikan cuaca, atau suasana hati bos Anda, Anda juga tidak bisa mengendalikan perasaan di tubuh Anda. Mereka hanya lewat, seperti awan di langit. Mereka juga menghilang dengan sendirinya.

Tetapi jika Anda menganggapnya terlalu serius dan mulai menginternalisasikannya sebagai bagian identitas Anda, maka Anda akan menyadarkan mereka setiap kali Anda memikirkan masa lalu. Ingatlah bahwa Anda bukanlah perasaan Anda atau cerita yang diceritakan pikiran Anda tentang Anda untuk memahaminya. Anda adalah keheningan luas yang mengetahui kemunculan dan hilangnya mereka.



Ketika pikiran melihat ke luar,

itu terombang-ambing oleh angin kencang dunia.

Tetapi ketika pikiran menghadap ke dalam,

kita dapat menemukan pusat kita dan beristirahat dalam keheningan.



Orang-orang bertanya: "Bagaimana saya bisa menjernihkan pikiran ketika saya bermeditasi?

Semakin saya mencoba, semakin banyak pikiran saya yang muncul."

Ini benar-benar alami—karena mencoba menjernihkan pikiran juga merupakan sebuah pemikiran.

Jangan mencoba untuk menyingkirkan pikiran Anda—itu tidak akan berhasil.

Sebaliknya, saksikan munculnya sebuah pikiran.

Menyaksikan hilangnya sebuah pikiran.

Saat Anda menyadarinya,

pikiran menjadi tenang dan menjadi jernih.

Kita suka membicarakan hal-hal di luar diri kita karena pikiran kita

terbiasa mengalir keluar ke dunia.

Praktisi spiritual, bagaimanapun, membalikkan arus dan melihat ke dalam.

Mereka berhenti membicarakan hal-hal eksternal  
dan melatih diri untuk menjadi akrab dengan pikiran.



Dari semua kata yang keluar dari mulut kita setiap hari, berapa banyak

yang benar-benar milik kita, dan berapa banyak yang

dipinjam dari orang lain?

Seberapa sering kita mengatakan sesuatu yang orisinal?

Apakah ada yang namanya kata-kata kita sendiri?

Di dalam diri kita masing-masing, ada saksi batin

diam-diam mengamati apa yang terjadi di dalam dan di luar diri kita.

Lahir dari tempat keheningan dan kebijaksanaan,

bahkan ketika dunia mengaduk badai emosi, saksi duduk dengan

tenang di mata badai, tidak terluka, bercahaya, dan mengetahui

segalanya.



Jika Anda ingin membersihkan awan pikiran Anda,  
hanya menjaga pikiran Anda di masa sekarang.

Awan pemikiran hanya tinggal di masa lalu atau masa depan.  
Bawa pikiran Anda ke masa kini, dan pikiran Anda akan beristirahat.

Bukannya mengulang,  
"Itu mengerikan! Itu mengerikan!"

menatap langsung ke dalam perasaan yang mengerikan.  
Diam-diam.

Periksa perasaan.  
Dapatkah Anda melihat sifatnya yang tidak kekal?  
Biarkan perasaan itu pergi ketika ia mengatakan ingin pergi.

Segala sesuatu di alam semesta ini cepat berlalu.

Karena cepat berlalu dr ingatan, itu juga berharga.  
Habiskan momen berharga ini dengan bijak dan indah.

Pikiran tidak dapat memiliki dua pikiran sekaligus.

Lihat apakah Anda dapat memikirkan dua pikiran pada saat yang bersamaan.  
Sehat? Apa itu mungkin?

Kita bisa termakan oleh kemarahan untuk waktu yang lama  
tanpa disadari kita telah marah.

Demikian pula, kita mudah tenggelam dalam pikiran  
tanpa mengetahui bahwa kita telah berpikir.

Bahkan saat kita bangun  
kami tidak berbeda dari sleepwalker.

Kita melakukan sesuatu tanpa kesadaran untuk melakukannya.  
Hanya karena mata kita terbuka bukan berarti kita terjaga.

Terjaga artinya

Anda tahu apa yang terjadi dalam bidang kesadaran Anda.

Daripada membabi buta mengikuti pikiran dan perasaan Anda, tetaplah terjaga  
dan kenali keadaan pikiran Anda sebelum terlambat.

Pada waktu makan, kita sering tidak menyadari berapa banyak yang telah kita makan sampai kita berdiri  
ke atas.

Latihan spiritual adalah tentang memperhatikan setiap momen.

Jika Anda sadar pada saat perut Anda mulai penuh,  
maka Anda maju secara spiritual.



Kesadaran kita seringkali tidak mengetahui apa yang diinginkan alam bawah sadar kita.

Kami pikir kami menginginkan sesuatu, tetapi ketika kami mendapatkannya, kami menyadari bahwa kami  
menginginkan sesuatu yang lain.

Ketika Anda ingin mendengar suara alam bawah sadar Anda, cobalah meditasi.

Meditasi membuka jalan rahasia ke alam bawah sadar Anda.



Kesadaran kita mungkin menginginkan uang, kekuasaan, dan prestise,  
tapi alam bawah sadar kita menginginkan cinta tanpa pamrih,  
harmoni, humor, keindahan, kesucian, kedamaian, dan penerimaan.

Ketika kita mendengarkan keheningan, kita dapat mendengar getaran halus.

Saat mendengarkan getaran, ajukan pertanyaan sederhana: Apa yang  
mendengarkan?

Tidak ada pendengar.

Yang ada hanya mendengarkan.



“Ketika saya menatap air, saya menjadi air.

Ketika saya melihat bunga, saya menjadi bunga.

Bunga naik di atas air, yippee!”

—ZEN MASTER SEO-ONG (1912–2003)

Ketika tubuh kita bugar dan sehat, kita merasa ringan, hampir seperti udara.

Tapi hanya karena kita merasa ringan bukan berarti tubuh kita tidak ada.

Dibutuhkan banyak upaya agar kebugaran kita terlihat alami dan mudah.

Tetapi hanya karena tampak mudah bukan berarti tidak ada upaya yang dilakukan.

Apa yang kita sebut "roh" atau "alam tercerahkan" kita ada seperti udara, begitu ringan dan alami sehingga kita tidak menyadarinya,  
kecuali kita melatih diri kita untuk menyadarinya.

Dahulu kala,  
hanya ada satu pikiran, yang  
menjadi bosan sendirian begitu lama.

Jadi diputuskan untuk dibagi menjadi dua.

Namun karena keduanya tahu bahwa mereka awalnya satu,  
bermain bersama tidak terlalu menyenangkan—seolah-  
olah memainkan kedua sisi permainan catur.

Jadi kedua pikiran itu sepakat untuk melupakan dari mana mereka berasal;  
mereka berpura-pura tidak mengenal satu sama lain.

Seiring berjalanannya waktu, mereka juga melupakan kesepakatan mereka.  
Mereka lupa bahwa mereka sebenarnya satu dan sama.  
Inilah kondisi keberadaan kita.

Kita lupa bahwa kita berasal dari satu pikiran.



Ketika orang yang tercerahkan melampaui dualitas Anda dan saya, dia melihat hidup  
sebagai satu permainan panjang.

Inilah sebabnya dia tetap humoris dan ringan.

Dia memainkan perannya tetapi tidak pernah lupa bahwa itu adalah pertunjukan.



Hidup itu seperti teater. Anda diberi peran.

Jika Anda tidak menyukai peran

tersebut, ingatlah bahwa Anda memiliki kekuatan untuk menciptakan kembali peran yang Anda inginkan.

## BAB TIGA

### Gairah





## Redakan Semangat Anda

MESKIPUN saya MASIH merasa seperti seorang mahasiswa, sebelum saya menyadarinya saya memiliki "PhD" setelah nama saya dan telah menjadi profesor perguruan tinggi di sebuah kota kecil di Massachusetts. Saya masih ingat dengan jelas bagaimana jantung saya berdebar-debar memikirkan bertemu murid-murid saya untuk pertama kalinya. Saya dipenuhi dengan antisipasi yang bersemangat, seperti seorang remaja yang pergi kencan buta. Saya mencoba mengingat banyak guru luar biasa yang telah mengajari saya, dan saya berharap saya akan mewujudkan beberapa keterampilan dan kehadiran otentik mereka.

Dari dua mata kuliah yang saya ajarkan pada semester pertama itu, salah satunya adalah mata kuliah yang paling menginspirasi saya ketika saya masih mahasiswa—Pengantar Meditasi Buddhis. Saya tidak ingin kelas ini hanya menjadi teori; Saya ingin memberi siswa kesempatan untuk benar-benar mengalami meditasi untuk diri mereka sendiri. Saya berharap nanti, bahkan setelah mereka lulus dari perguruan tinggi, mereka akan beralih ke meditasi ketika dihadapkan dengan kesulitan dalam hidup mereka. Saya pikir hadiah terbaik yang bisa saya berikan kepada siswa saya adalah kemampuan untuk mengamati pikiran mereka sendiri secara objektif dan tidak terjebak dalam pikiran dan emosi mereka yang selalu berubah.

Saya masih ingat kuliah pertama saya seperti kemarin. Sebelum masuk ke kelas itu, saya khawatir tentang apa yang akan saya katakan dan bagaimana saya akan mengatakannya, tetapi saya akhirnya berbicara dengan penuh semangat tentang kelangkaan luar biasa dari apa yang disebut "afinitas karma" dalam agama Buddha. Saya memberi tahu para siswa bahwa, menurut ajaran Buddha, pertemuan kami di sana pada hari itu bukanlah produk kebetulan, tetapi hasil dari pertemuan kami dalam kehidupan yang tak terhitung jumlahnya. Saya juga mengatakan bahwa karena waktu kita bersama adalah kejadian yang langka dan berharga, kita harus menargetkan semester yang produktif. Karena banyak dari mahasiswa baru, mereka sangat tulus dan tampaknya memiliki harapan besar untuk kuliah. Ukuran kelas dibatasi untuk dua puluh lima siswa, jadi tidak sulit bagi saya untuk mempelajari semua nama mereka, dan saya dapat mengobrol singkat dengan mereka masing-masing. Saya menemukan mengapa mereka mengambil kelas dan apa yang mereka harapkan untuk dipelajari. Saya menyukai mereka semua dan berjanji pada diri sendiri bahwa saya akan mendedikasikan waktu dan energi saya untuk pendidikan mereka.

Antusiasme saya menjadi lebih jelas saat kelas dimulai. Saya memberi siswa saya sedikit lebih banyak pekerjaan rumah daripada profesor lain, karena saya merasakan dorongan untuk mengajar mereka sebanyak yang saya bisa. Ketika saya menerima tugas mereka, saya menilai mereka dengan sangat hati-hati dan secepat mungkin. Selain itu, saya bertanya kepada siswa

untuk berlatih meditasi setiap hari dan membuat jurnal dari pengalaman mereka. Sementara profesor lain biasanya mengadakan makan malam bersama siswa mereka menjelang akhir semester, saya mengadakan pertemuan beberapa kali, termasuk piknik ke biara Buddha setempat. Suatu kali, saya meminta siswa saya untuk bergabung dengan saya di sebuah gereja lokal untuk ceramah yang diberikan oleh seorang guru meditasi Vipassana Amerika terkemuka.

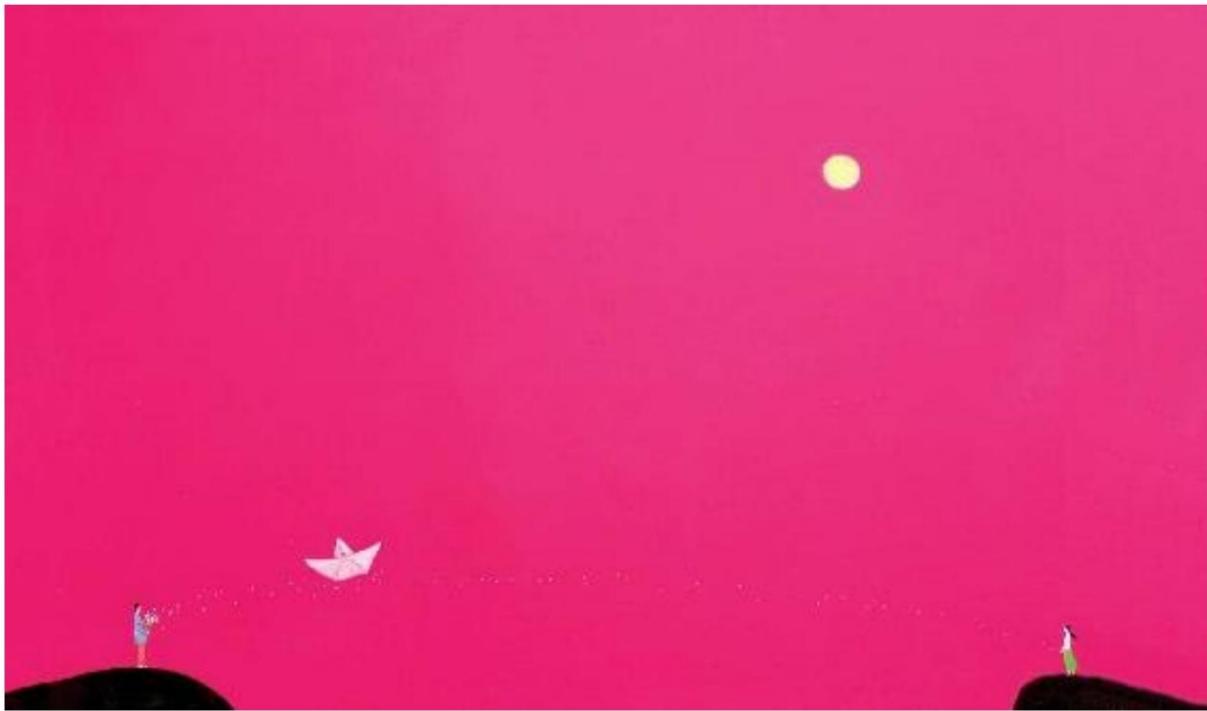
Seiring berjalannya semester, saya mulai menyadari bahwa keinginan saya adalah menciptakan beberapa masalah. Saya berpikir bahwa jika saya melakukan yang terbaik untuk mengajar para siswa, mereka akan mencoba yang terbaik untuk mengikuti. Sebagian besar siswa tampak bersyukur bahwa saya telah memberi mereka berbagai pengalaman, tetapi beberapa tampak lelah dan tampaknya kehilangan minat. Siswa mulai masuk ke kelas tanpa mengerjakan tugas, ada yang tidak menyelesaikan bacaannya. Beberapa dari mereka dengan berani menyatakan bahwa karena kunjungan ke biara dan gereja lokal bukan bagian dari kelas, mereka tidak harus hadir. Saya mulai merasa kecewa dan bahkan terluka. Saya tidak bisa menahan diri. Saya melakukan semua yang saya bisa untuk mereka, dan mereka menolak apa yang saya tawarkan.

Saya memeriksa perasaan kecewa ini. Ketika saya melihat situasinya dengan lebih jelas, saya menyadari betapa tidak terampilnya saya selama ini. Kelas ini hanya satu dari empat siswa yang mengambil. Sama pentingnya dengan subjek itu bagi saya, kursus-kursus lain juga sama pentingnya bagi mereka. Wajar jika mereka tidak dapat menginvestasikan seluruh waktu mereka dalam kursus saya, tetapi saya tidak dapat melihatnya dengan jelas dan terperangkap dalam keinginan saya sendiri untuk mengajar.

Tidak peduli seberapa efektif obatnya, jika Anda meminta seseorang meminumnya, rasanya seperti racun. Gaya mengajar saya menjadi racun bagi beberapa siswa. Setelah realisasi ini, di tengah semester saya mengubah kelas untuk menemukan keseimbangan yang tepat antara semangat saya untuk mengajar dan kemampuan siswa saya untuk belajar. Yang membuat saya takjub, para siswa segera menyadari perbedaannya dan mulai merespons secara positif. Saya tidak membebani mereka dengan semangat saya yang berlebihan, dan mereka perlahan-lahan menemukan kembali minat mereka di kelas dengan cara mereka sendiri. Ketika itu terjadi, saya menyadari sesuatu yang seharusnya saya ketahui selama ini.

Ketika kita pertama kali diberi pekerjaan, terutama pekerjaan yang sedang kita kerjakan untuk waktu yang lama, mudah untuk menjadi terlalu antusias, karena kita ingin membuktikan diri. Tetapi dalam kegembiraan kita, kita membuat kesalahan dengan menyamakan keinginan kita sendiri dengan keefektifan. Menyelesaikan pekerjaan dengan baik lebih penting daripada perasaan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Dibutuhkan kebijaksanaan untuk membedakan bahwa keduanya tidak selalu berhubungan. Dalam beberapa kasus, upaya keras seseorang dapat menghalangi pencapaian hasil yang diinginkan, terutama jika seseorang tidak dapat melihat kebutuhan orang lain yang bekerja bersama untuk mencapainya.

Hanya ketika kita tahu bagaimana mengendalikan hasrat yang meluap ini, kita dapat bekerja secara harmonis dan efektif dengan orang lain. Hanya dengan begitu kita dapat secara efektif berbagi antusiasme kita dengan orang-orang di sekitar kita.



Bunyi bel terdengar jauh dan luas hanya jika bel dibunyikan dengan keras.

Pengaruh Anda tidak akan menyebar jauh tanpa pengorbanan kerja keras.

Dunia memperhatikan usaha Anda lebih cepat dari yang Anda kira.



Penting bagi Anda untuk bekerja keras, tetapi  
jangan terpikat pada perasaan bekerja keras.

Jika Anda mabuk perasaan itu, maka Anda kurang peduli dengan pekerjaan yang sebenarnya  
daripada tentang bagaimana Anda terlihat bekerja keras di mata orang lain.



Orang yang paling berbahaya adalah  
mereka yang memiliki semangat tetapi tidak memiliki kebijaksanaan.

Jika Anda ingin memprediksi bagaimana seorang politisi akan bertindak setelah memenangkan pemilihan,  
lihat bagaimana dia hidup saat ini dan bagaimana dia berperilaku di masa lalu.

Seseorang tidak hidup seperti yang dia katakan.

Dia hidup dengan cara yang telah dia jalani.



Secara historis, orang-orang yang membawa perubahan dalam masyarakat cenderung bukan orang setengah baya, tetapi anak muda yang bersemangat. Hati mereka peka terhadap penderitaan kaum tertindas.

Semangat mereka berdiri tegak melawan ketidakadilan dan berjuang untuk yang tak bersuara. Peganglah hati dan semangat muda itu tidak peduli berapa usia Anda.

Semua orang baik kepada seseorang yang baru pertama kali mereka temui. Pertanyaannya adalah berapa lama kebaikan mereka bertahan.

Jangan tertipu hanya karena seseorang baik padamu pada awalnya.



Saat merekrut, lihat melampaui keterampilan dan pengalaman untuk melihat apakah kandidat tahu bagaimana menikmati pekerjaannya.

Orang yang menikmati pekerjaannya biasanya lebih sukses daripada mereka yang tidak.

Tidak peduli apa yang kita lakukan,  
tombol atas bisnis kami harus diikat dengan benar.  
  
Jika kita berpikir, "Saya akan melakukannya dengan cara ini untuk saat ini dan memperbaikinya nanti,"  
biasanya tidak terjadi,  
  
karena nanti kita mungkin tidak punya motivasi untuk memperbaikinya,  
  
atau kita hanya terbiasa dengan apa adanya.

Ini seperti pindah ke rumah dan memutuskan untuk memperbaikinya dari waktu ke waktu.

Bahkan setelah bertahun-tahun, kami tidak pernah sempat memperbaikinya.

Kami akhirnya hanya hidup dengan apa adanya untuk waktu yang lama.  
  
Seseorang berpikir, "Saya akan belajar dengan giat agar saya dapat masuk ke perguruan tinggi yang bergengsi."  
  
Orang lain berpikir, "Saya akan belajar dengan giat agar dapat mengajar adik perempuan saya, yang tidak dapat bersekolah karena keluarga saya tidak mampu menyekolahkannya."  
  
Meski keduanya memiliki tekad yang sama untuk rajin belajar,

motivasi mereka sangat berbeda.

Sumpah untuk membantu orang lain dapat memanggil energi yang sangat besar dari dalam.

Inilah sebabnya mengapa orang mengambil sumpah Bodhisattva untuk menyelamatkan semua makhluk hidup sebelum memulai perjalanan pencerahan spiritual.

Ketika Anda membuat keputusan, cobalah untuk menilai berapa banyak orang yang akan diuntungkan.

Jika itu hanya memuaskan ego Anda dan tidak perlu menyakiti banyak orang, maka itu adalah keputusan yang salah.



Jadilah tipe orang yang dapat menempatkan diri Anda pada posisi orang lain dan memahami sesuatu bukan hanya dari sudut pandang Anda sendiri  
tapi juga dari mereka.



Apakah Anda mencoba untuk lebih dekat dengan seseorang?  
Apakah karena Anda menginginkan sesuatu darinya?

Jika Anda ingin benar-benar dekat, buanglah motif tersembunyi Anda.

Ketika Anda benar-benar baik, tanpa agenda,  
maka orang lain akan lebih mudah terbuka kepada Anda.

Beberapa orang murah hati dan baik kepada orang-orang di luar lingkaran mereka  
sambil mengabaikan kebutuhan orang-orang di dalamnya.

Adalah suatu kesalahan untuk menganggap remeh keluarga dan rekan dekat.

Ketika orang-orang terdekat Anda merasa diabaikan dan dikhianati,  
semua yang telah Anda bangun dapat runtuh dalam sekejap.



Sebuah batu besar adalah contoh bagi kita  
tentang bagaimana untuk tetap setia dan tidak goyah  
bahkan ketika gelombang pujian atau kritik menyerbu kita.

## Menjadi Benar Itu Tidak Penting; Menjadi Bahagia Bersama Adalah

Setiap orang dari kita memiliki keyakinan, nilai, dan pemikiran yang mendasar bagi kita dan yang tidak dapat kita bayangkan untuk dikompromikan. Kami percaya ini tidak dapat disangkal benar dan bahwa setiap orang akan setuju jika mereka sadar. Tetapi sesekali kita harus menghabiskan waktu dengan orang-orang yang tidak memiliki keyakinan yang sama dengan kita.

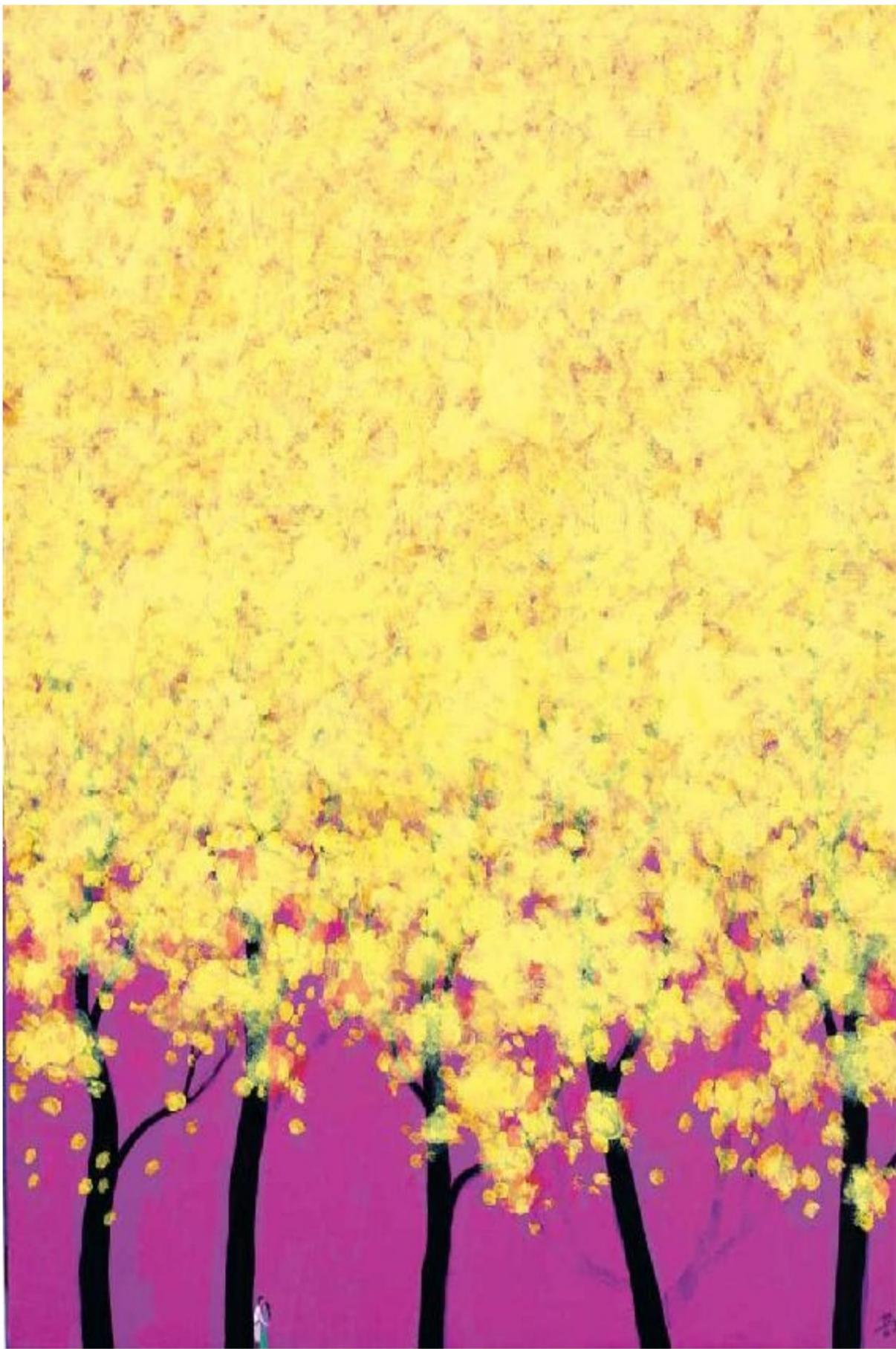
Kita mungkin berbenturan karena pandangan politik, keyakinan agama, atau nilai-nilai kehidupan. Jika percakapan menyentuh topik ini, dengan cepat menjadi argumen. Tidak ada yang merasa mereka didengar atau dihormati, dan yang tersisa sebagian besar adalah kemarahan, kebingungan, dan sakit hati.

Kita harus bertanya apakah itu bermanfaat jika kita membuat satu sama lain merasa tidak bahagia atau terluka atas nama membela keyakinan kita. Alih-alih menjaga kesucian nilai-nilai kita, bukankah seharusnya kita lebih peduli dengan orang yang duduk di depan kita? Bukankah lebih baik bahagia bersama daripada sendirian?

Mencoba meyakinkan seseorang untuk mengadopsi pandangan kita sebagian besar adalah pekerjaan ego kita. Bahkan jika kita ternyata benar, ego kita tidak mengenal kepuasan dan mencari argumen baru untuk terlibat.

Kedewasaan datang dengan pengalaman. Satu pelajaran dari kedewasaan adalah bahwa kita tidak boleh menganggap pikiran kita terlalu serius, dan harus belajar untuk mengekang ego kita dan melihat gambaran yang lebih besar.

Menjadi benar hampir tidak sepenting bahagia bersama.



Alih-alih menjadi orang terpintar di ruangan itu, cepat mengkritik orang lain, menjadi teman yang ramah, menyatukan orang, dan berbagi banyak hal.

Jadilah tetangga yang peka, mampu merasakan penderitaan orang lain.



Jika saya ingin meyakinkan seseorang,

Pertama-tama saya mendengarkan dengan penuh perhatian dan mencoba memahaminya.

Bahkan jika saya benar, mereka tidak akan diyakinkan sampai mereka merasa didengar dan dihormati.



Banyak konflik dalam hidup kita dapat diselesaikan

jika kita menempatkan diri kita pada posisi orang lain.

Cobalah untuk melihat sesuatu dari sudut pandangnya.

Jika Anda hanya mempertimbangkan sisi Anda,

Anda tidak berbeda dari seorang anak.

Jika Anda marah saat berdebat benar dan salah, suara marah Anda

baru saja mengakui kekalahan.



Menjadi seorang kritikus itu mudah.

Tetapi jika kritikus mencoba menjalankan operasi,

dia segera mengerti bahwa tidak ada yang semudah kritiknya.

Kritik tanpa solusi hanyalah inflasi ego kritikus.



Ketika Anda mendengar sesuatu yang membuat darah Anda mendidih, jangan

langsung mengirim SMS atau email.

Orang bijak tidur di atasnya.

Reaksi emosional instan sering kali mengarah pada hasil yang disesalkan.

Membuat orang merasa istimewa itu mudah.

Orang biasanya lebih suka berbicara daripada mendengarkan.

Ajukan banyak pertanyaan terbuka dan dengarkan dengan minat yang tulus.

Mereka akan merasa tersanjung dengan perhatian Anda, dan bahkan menyukai Anda.



Orang yang kuat sering kali hanya dikelilingi oleh orang-orang yang bisa dipercaya, membantu atasan mereka merasa penting dan luar biasa. Jika orang-orang di sekitar Anda selalu setuju dengan Anda, mereka mungkin oportunistis, bukan loyalis.



Ketika sebuah pertanyaan memiliki jawaban yang panjang, rumit, tetapi terdengar logis dan jawaban sederhana yang dapat dipahami bahkan oleh seorang anak, jawaban yang benar biasanya yang sederhana.

Ketika Anda mengajukan pertanyaan dan tidak ada respon, maka itulah jawabannya.



Hanya mereka yang tahu kekurangannya dan mereka yang tidak.

Tidak ada yang sempurna.

Setiap orang memiliki kekurangan.



Jika seseorang terlihat sempurna, maka itu karena Anda tidak mengenal orang itu dengan baik.



“Jangan mencoba membuatnya sempurna. Sebaliknya, buat itu menarik!”

## —NASIHAT DESAINER INTERIOR

Apakah Anda ingin bahagia, atau Anda ingin terlihat bahagia?

Jangan pedulikan apa yang dunia katakan untuk Anda lakukan agar bahagia. Jujurlah pada diri sendiri dan temukan apa yang benar-benar Anda inginkan.



Pilih kebahagiaan, bukan kesuksesan, sebagai tujuan hidup Anda.

Jika Anda menjadi sukses tetapi tidak bahagia, lalu apa gunanya?



Ada yang ingin sukses

untuk mengacungkan hidung mereka pada orang-orang yang memandang rendah mereka.

Tapi apa yang terjadi setelah Anda mencapai kesuksesan?

Apa yang Anda lakukan setelah membuktikan bahwa mereka salah?

Jika Anda ingin benar-benar sukses, jangan gunakan tolok ukur orang lain.

Pujian yang berarti berasal dari seseorang di bidang yang sama dengan Anda.

Patut dipuji dari sepuluh orang atau lebih di luar bidang Anda.



Profesional memiliki bakat dan bidang keahlian mereka.

Jika klien mencoba untuk mengontrol dan memantau setiap detail,

profesional tidak dapat bekerja dengan kapasitas penuh dan merasa terhambat.

Jika Anda menginginkan hasil terbaik, tontonlah dengan penuh minat tetapi ketahuilah kapan harus mundur.



Seorang dokter veteran, pengacara, atau akuntan belum tentu memberikan layanan yang lebih baik

daripada profesional muda yang bersemangat yang telah berkecimpung di bidang ini hanya beberapa tahun.

Jumlah perhatian yang Anda dapatkan seringkali lebih penting

daripada sejarah karir profesional yang termasyhur.

Setelah menguasai delapan belas tingkat kung fu, Anda dapat

melukai seseorang dengan jentikan jari.

Tetapi jika Anda terus menguasai semua tiga puluh enam level,

Anda memilih untuk mundur ketika yang lemah dengan bodohnya datang untuk bertarung.



Apakah Anda bergerak ke atas?

Apakah kamu baik-baik saja?

Kemudian lihat apakah Anda berhasil dengan mengorbankan orang lain, atau bersama orang lain.

Jika Anda mendorong orang lain ke samping di jalan menuju kesuksesan,

maka Anda akan ditarik ke bawah setelah air pasang berubah.

## BAB EMPAT

# Hubungan





## Seni Menjaga Hubungan Yang Baik

BANYAK DARI KAMI menginvestasikan waktu dan uang untuk tinggal di rumah yang bagus, mengendarai mobil mewah, dan tampil muda dan cantik. Tapi berapa banyak yang kita investasikan dalam hal yang tidak berwujud, seperti hubungan baik? Jika kita cukup beruntung dikelilingi oleh keluarga dan teman-teman yang mencintai kita apa adanya dan benar-benar peduli pada kesejahteraan kita, kita merasa aman dan stabil secara emosional bahkan dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, bahkan jika kita memiliki rumah impian, mobil mewah, dan tubuh yang sempurna, kita tetap sangat tidak bahagia jika ada masalah dalam hubungan kita. Ketika masalah terus berlanjut tanpa ada penyelesaian yang terlihat, kita menjadi depresi dan bahkan berpikir untuk bunuh diri. Jika kebahagiaan adalah apa yang ingin kita capai dalam hidup kita, bukankah seharusnya kita berusaha lebih keras untuk membina hubungan baik dengan orang-orang di sekitar kita?



DI DUA PULUH SAYA, saya melakukan perjalanan backpacking selama dua minggu di Eropa dengan seorang teman dekat dari biara saya. Ketika kami tiba di bandara di Roma, semangat kami tinggi. Kami sudah saling kenal selama beberapa tahun dan sangat akrab. Saya menyukai selera humor dan sifatnya yang ramah, dan dia menghargai semangat petualangan dan optimisme saya. Karena dia tidak banyak berbicara bahasa Inggris, saya merasa berkewajiban untuk tetap dekat dengannya. Setelah tujuh hari pertama menghabiskan setiap momen bersama, kami kehabisan hal untuk dibicarakan dan keduanya menjadi mudah tersinggung. Itu bukan karena masalah nyata dalam persahabatan kami; hanya saja kami mendambakan beberapa waktu sendirian. Jadi keesokan paginya saya menyarankan agar kami mengambil rute yang berbeda dan bertemu di asrama pada malam hari. Teman saya menyambut saran saya.

Saat meninggalkan asrama, saya merasa bebas—saya tahu saya dapat memilih untuk melakukan apa pun yang saya suka untuk hari itu; Saya tidak perlu bernegosiasi dengan teman saya tentang ke mana harus pergi dulu dan apa yang harus dilihat selanjutnya. Namun saat pagi berganti sore, saya teringat akan keuntungan bepergian bersama teman. Ketika saya harus pergi ke kamar kecil, saya tidak bisa lagi mengandalkan teman saya untuk menjaga ransel saya. Makan sendirian itu tidak menyenangkan; rasanya lebih seperti tugas daripada waktu untuk kesenangan dan relaksasi. Saya tidak mengambil foto diri saya hari itu karena saya tidak ingin mengganggu orang asing. Ketika saya menemukan sesuatu yang indah, seperti sebuah karya seni yang terkenal, saya tidak begitu senang karena tidak ada orang yang bisa diajak berbagi kegembiraan. Ketika saya tiba di asrama kami di penghujung hari, saya

cukup senang melihat teman saya. Selama makan malam kami menemukan banyak hal baru untuk dibicarakan dalam menceritakan hari-hari kami masing-masing.

Dari pengalaman ini saya menyadari bahwa seni menjaga hubungan yang baik dapat diibaratkan dengan duduk di dekat perapian. Jika kita duduk terlalu dekat terlalu lama, kita menjadi panas dan mungkin terbakar. Jika kita duduk terlalu jauh, kita tidak bisa merasakan kehangatan. Demikian pula, tidak peduli seberapa baik kita bergaul dengan seseorang, jika kita menempel terlalu dekat tanpa membangun di beberapa ruang pribadi, kita segera merasa terjebak dan terbakar; mudah untuk menerima hubungan begitu saja dan merasa kesal karena tidak memiliki cukup privasi dan kemandirian. Di sisi lain, jika kita berusaha terlalu sedikit untuk tetap berhubungan dengan teman dan keluarga, kita tidak bisa merasakan kehangatan cinta mereka. Menyeimbangkan adalah kuncinya.



SAYA MENDENGAR Sebuah cerita dari Korea yang menyimpan pelajaran bagus lainnya tentang hubungan. Ini tentang seorang pria bernama Maeng Sa-seong (1360–1438), seorang anggota kelas sastrawan selama Dinasti Joseon. Ia terkenal karena kecerdasannya: Pada usia sembilan belas tahun ia menerima nilai tertinggi dalam ujian pegawai sipil negara bagian, dan pada usia dua puluh tahun ia menjadi hakim daerah. Tetapi kesuksesannya yang cepat membuatnya angkuh dan sia-sia. Suatu hari Maeng mengunjungi seorang guru Buddhis Zen terkemuka di distriknya dan bertanya, “Apa yang harus saya ingat ketika saya memerintah desa ini?”

Sang guru menjawab dengan sopan, “Yang diperlukan hanyalah menghindari kejahatan dan untuk—berbuat baik untuk banyak orang.”

Maeng membentak, “Bahkan seorang anak pun tahu itu! Hanya itu yang harus kau katakan padaku?”

Saat Maeng bangun untuk pergi, tuannya bersikeras agar dia tinggal sedikit lebih lama. Setelah menyeduh teh, tuannya menuangkan sedikit ke dalam cangkir Maeng tetapi tidak berhenti ketika cangkir itu penuh. Bingung, Maeng menuntut untuk mengetahui apa yang dia lakukan.

“Sepertinya kamu tahu bahwa terlalu banyak minum teh akan merusak lantai,” jawab sang master, “tetapi bagaimana kamu tidak tahu bahwa terlalu banyak pengetahuan akan merusak karakter seseorang?”

Karena malu, Maeng melompat berdiri dan bergegas menuju pintu untuk pergi, tetapi karena tergesa-gesa dia membenturkan kepalanya ke kusen pintu. Sang master dengan lembut menasihatinya: “Jika Anda menundukkan kepala, Anda tidak akan mendapat masalah.”

Seperti yang bisa kita lihat, terlalu banyak kesombongan bisa menjadi sumber konflik. Jika kita memperlakukan orang dengan kerendahan hati dan rasa hormat, konflik dapat dihindari. Seringkali kesombongan kitalah yang mendorong kita untuk berdiri tegak dan mengobarkan pertempuran kehendak. Saat berjuang untuk menentukan siapa yang benar dan siapa yang salah, kita akhirnya menyebabkan rasa sakit fisik dan emosional. Beberapa orang bahkan menyeret keluarga dan teman ke dalam konflik dan menciptakan lebih banyak kebingungan dan niat buruk yang tidak perlu. Jika seseorang

menghampiri saya dan berkata, "Mari kita lihat agama siapa yang benar," pertama-tama saya mendengarkan dengan hormat, lalu berkata, "Terima kasih telah memperkenalkan saya pada aspek-aspek agama Anda yang tidak banyak saya ketahui. Saya menghargai itu." Jika saya terlibat dalam argumen untuk menang, satu-satunya hasil adalah seseorang akan merasa terluka. Bahkan jika saya menang, apa hasilnya? Orang lain hanya akan merasa kalah.

Kita semua tumbuh di lingkungan yang berbeda. Pengalaman kita beragam, begitu pula kepribadian, kebiasaan, nilai, dan pemikiran kita. Tidak mudah bagi orang-orang yang beragam untuk hidup bersama dan mencoba menjalin hubungan. Menurut kitab suci Buddhis *The Treatise on the King of Treasures Samadhi*, "Jangan berharap orang lain mengikuti cara Anda. Ketika segala sesuatunya selalu berjalan sesuai keinginan Anda, mudah untuk menjadi sombang." Saat kita mengalami kesulitan dalam hidup kita, kita menjadi dewasa dan menjadi lebih pengertian. Ingatlah bahwa orang yang telah membuat hidup Anda sulit hari ini bisa jadi adalah seorang guru yang menyamar yang dikirim dari atas, yang ditugaskan untuk pertumbuhan spiritual Anda.

Apakah Anda sering merasa kesepian di tempat kerja atau di sekolah?

Mungkin hatimu tertutup untuk orang-orang di sekitarmu.

"Aku tidak mengerti."

"Aku lebih baik darinya."

"Kami berada di gelombang yang berbeda."

Jika Anda berpikir seperti ini, bagaimana mungkin Anda tidak kesepian?

Buka hatimu, dan nikmati secangkir kopi bersamanya.

Anda akan segera melihat bahwa dia tidak jauh berbeda dari Anda.



Ketika Anda membuka tentang rasa sakit dan kesedihan Anda,  
saya merasa bersyukur bahwa Anda telah meminta dukungan kepada saya.

Seolah-olah saya bertemu Anda di ruang paling suci di hati Anda.

Politisi selalu mengatakan apa yang terdengar bagus.

Tapi apa yang mereka katakan tidak selalu beresonansi dengan kita—

karena kata-kata mereka datang dari kepala mereka, bukan dari hati mereka.

Bicaralah dari hati Anda, yang lembut, sederhana, dan benar.

Orang-orang akan memahami Anda, dan menyukai Anda.



Jika Anda berpikir Anda lebih tinggi atau lebih rendah dari seseorang,

dinding tak terlihat naik di antara Anda.

Perlakukan dia seperti teman lama yang sudah lama tidak Anda temui.

Ketika Anda lengah, dia juga akan lengah.

Ujung gulungan sushi, dengan isian mencuat,

seringkali lebih enak daripada sepotong yang diiris rapi dari tengah.

Seseorang yang apik dan pandai bergaul dapat terlihat dingin dan mengasingkan, sementara pria biasa tanpa kepura-puraan lebih asli dan menarik.



Apakah Anda tahu mengapa percakapan itu sangat membosankan?

Karena kita terjebak dalam kesopanan, tidak mampu berbicara dari hati.

Percakapan apa pun bisa menjadi menarik dan hidup segera setelah kita mulai berbicara dengan kejujuran yang nyata.

Ketika seseorang bersumpah padamu,

tetap tenang dan tenang selama tiga puluh detik.

Kemudian, itu adalah akhir dari itu.

Tetapi jika Anda melawan dan menuntut, "Apa masalah Anda?"

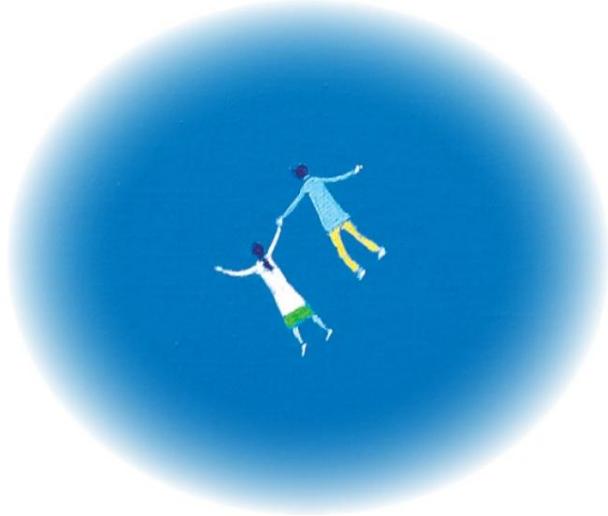
Anda harus menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang yang tidak bahagia itu.



Orang-orang mengatakan hal-hal yang menyakitkan karena mereka sendiri telah disakiti.

Ketika Anda bertemu seseorang yang berduri dan jahat, berpikir tentang situasi menyedihkan seperti apa yang harus dia alami.

Jika dia terlalu banyak, dan Anda tidak punya waktu, hanya berbisik, "Bless you," dan lanjutkan.



Ketika Anda mengkritik seseorang, lihat apakah Anda melakukannya karena iri.

Kritik Anda mengungkapkan lebih banyak tentang diri Anda daripada yang Anda sadari.

Bahkan jika Anda benar, orang mungkin masih menganggap Anda tidak menarik.



Jika Anda ingin berkomunikasi secara efektif dengan orang lain,

lebih baik untuk menggambarkan apa yang Anda rasakan daripada menyerang.

Misalnya, katakan, "Saya sangat sedih mendengarnya,"

bukan, "Mengapa kamu selalu membuatku sedih?"

Anda ingin orang mendengar Anda daripada harus membela diri dari Anda.

Ketika Anda kecewa, jangan menunggu terlalu lama untuk mengatakannya.

Saat Anda memendam perasaan Anda, sungai

emosi membengkak,

membuatnya sulit untuk menyeberang dan berbicara dengan tenang.



Apakah Anda memiliki banyak musuh?

Maka jadilah rendah hati dan berhentilah berbicara buruk tentang orang.

Mereka yang tidak membuat musuh lebih kuat daripada mereka yang memiliki

kekuatan untuk melawan mereka semua dan menang.



Suara dari sepeda motor

menyerang pengemudi lebih dari siapa pun.

Pengemudi hanya menyalahkan dirinya sendiri

ketika dia sudah tua dan tidak bisa mendengar apa-apa.

Ketika Anda berbicara buruk tentang orang

lain, itu menyakiti Anda lebih dari siapa pun—

karena negativitas Anda paling keras di dalam diri Anda.

Tidak peduli seberapa terlukanya Anda, Anda tidak perlu memiliki kata terakhir.

Kata terakhir bahkan bisa melenyapkan kenangan indah.

Meskipun segalanya telah berubah, apakah

perlu membuang semua kenangan Anda, terutama yang bahagia?



Ketika dibutakan oleh amarah, kita membuat pilihan yang kemudian kita sesali.

Meninggalkan ruangan sebelum jembatan terbakar adalah tanda kedewasaan.



Cara terbaik untuk membala dendam dengan seseorang yang telah meninggalkan

Anda adalah dengan bertemu seseorang yang baru dan menjadi bahagia lagi.

Merencanakan balas dendam dan tetap cemburu setelah bertahun-tahun

adalah formula untuk kesengsaraan tanpa akhir.

Dia mengeluh tentang dia di belakang punggungnya.

Dia, tanpa mengetahui apa-apa, mendekatinya

dan mengucapkan kata-kata yang paling baik.

Balas dendam terbaik adalah cinta.



Bahkan musik yang paling indah pun akan melelahkan jika saya mendengarkannya terus-menerus.

Tetapi jika saya mendengarkannya setelah beberapa waktu, itu menjadi indah lagi.

Masalahnya bukan musik itu sendiri. Ini adalah hubungan saya dengannya.

Bahkan sahabatku pun akan menyebalkan jika aku bersamanya terlalu lama.

Tetapi jika saya melihatnya setelah istirahat, dia luar biasa lagi.

Masalahnya bukan orangnya. Ini adalah hubungan saya dengan dia.

Ada pepatah dalam kitab Buddhis awal:

“Kertas yang melilit dupa berbau dupa, dan tali pengikat ikan berbau

ikan.”

Suka atau tidak suka,  
kita secara alami menjadi dipengaruhi oleh lingkungan kita.

Tanyakan pada diri sendiri, "Siapa yang ingin saya tiru?

Apakah orang itu secara fisik atau mental ada di dekatnya?"



Jika kita membantu seseorang dengan harapan mendapatkan sesuatu sebagai balasannya,  
ini bukan memberi tapi meminjamkan.

Pemberian sejati dilakukan tanpa mengharapkan imbalan apa pun.

Itu juga berarti kita melepaskan kendali atas apa yang telah kita berikan.

Saat percakapan beralih ke kekurangan seseorang,

cobalah untuk tidak berpartisipasi dan dengan lembut mengalihkan pembicaraan.

Ketika kita berbicara terlalu banyak, mudah untuk berbicara buruk tentang seseorang.

Jadi ketika Anda merasa banyak bicara, berhati-hatilah.



Ketika Anda diminta untuk melakukan sesuatu,  
menentukan apakah Anda bisa melakukannya.

Jika Anda tidak bisa, maka tolak sesegera mungkin, cara di restoran

Anda akan mengirim kembali pesanan yang salah.

Jika Anda tidak segera mengirimnya kembali, Anda harus membayarnya.

Ada alasan mengapa orang berbondong-bondong ke individu tertentu.

Mereka hangat, memelihara, dan murah hati.

Mereka murah hati dengan waktu, uang, dan pujiannya.

Jika Anda mencoba untuk memimpin orang hanya dengan menekankan aturan dan prinsip,  
mereka akan meninggalkanmu, satu per satu.

Seorang pemimpin yang baik mengetahui hal ini, dan dengan demikian mencoba untuk mengembangkan kebijakan.



Menurut cendekiawan Konfusianisme yang bijaksana, Jeong Yak-yong (1762–1836): "Cara terbaik untuk  
menyembunyikan kekayaan Anda adalah dengan memberikannya.

Jika Anda murah hati dengan kekayaan Anda,

uang yang akan hilang cepat atau lambat

menjadi permata abadi, terukir dalam di hati penerimanya."

Udara yang saya hirup memasuki tubuh saya dan menjadi bagian dari diri saya.

Udara yang saya hembuskan bergerak ke orang lain dan menjadi bagian dari dirinya.

Hanya dengan melihat bagaimana udara bergerak,

kita menyadari bahwa kita semua terhubung satu sama lain,

tidak hanya secara kiasan tetapi juga secara harfiah.



"Suka atau tidak, kita semua terhubung,

dan tidak terpikirkan untuk bahagia sendirian."

### —KESUDAHANNYA DALAI LAMA \*

Seluruh alam semesta terkandung dalam irisan apel di kotak makan siang.

Pohon apel, sinar matahari, awan, hujan, bumi, udara, keringat petani semuanya ada di dalamnya.

Truk pengantar, bensin, pasar, uang, senyum kasir semua ada di dalamnya.

Kulkas, pisau, talenan, kasih sayang ibu ada di dalamnya.

Segala sesuatu di seluruh alam semesta bergantung satu sama lain.

Sekarang, pikirkan tentang apa yang ada dalam diri Anda.

Seluruh alam semesta ada di dalam kita.



## Perjalanan Pengampunan

Orang yang mengkhianatimu dan pergi, orang yang mencuri darimu dan menghilang, orang yang menusukmu dari belakang dan bertindak seolah-olah tidak terjadi apa-apa—maafkan mereka.

Bukan untuk mereka, tetapi demi Anda sendiri—benar-benar, sepenuhnya, untuk diri Anda sendiri. Bukan karena mereka pantas mendapatkan pengampunan Anda; bukan karena mereka hanya manusia.

Maafkan mereka.

Jadi kamu bisa bebas. Jadi kamu bisa bahagia. Jadi kamu bisa melanjutkan hidupmu.

Itu tidak akan mudah, dan itu akan terasa tidak adil. Semburan kemarahan yang tiba-tiba mungkin melewati Anda. Air mata kepahitan mungkin mengalir di wajah Anda. Biarkan perasaan itu muncul ke permukaan, dan biarkan saja. Perlakukan mereka dengan baik, dengan hati yang penuh kasih.

Setelah menghormati air mata Anda, tanyakan pada diri sendiri dengan lembut: "Apakah saya ingin menyimpannya? membawa kebencian ini di hatiku? Apakah saya ingin hidup sebagai korban selamanya?"

Ketika Anda merasa siap, kumpulkan keberanian Anda dan ambil keputusan. Meskipun hati Anda tidak mau mendengarkan keputusan pikiran Anda, putuskan untuk memaafkan dan membebaskan diri Anda dari ikatan emosional.

Dan kemudian kunjungi kembali perasaan marah dan kepahitan Anda. Beri mereka izin penuh Anda untuk mengekspresikan diri. Bagaimana perasaan itu terwujud dalam tubuh Anda? Apakah mereka menjadi otot tegang, detak jantung cepat, kulit memerah? Apakah mereka muncul sebagai pernapasan dangkal, sebagai tekanan di dada Anda?

Biarkan gelombang sensasi muncul dan surut. Hadiri sensasi bergerak melalui tubuh Anda.

Ketika ombak menjadi sedikit lebih tenang, lihat lebih dalam dan lihat apa yang ada di bawahnya. Apakah ada emosi tersembunyi di balik kemarahan dan kepahitan?

Apakah Anda melihat ketakutan, rasa malu, atau kesedihan? Apakah ada kesepian dan rasa tidak aman?  
Daripada tenggelam di dalamnya, amati mereka.

Saat hati Anda menjadi lebih lembut dan terbuka, alihkan perhatian Anda ke arah penyerang.  
Dapatkan melihat di balik topeng orang itu dan merasakan apa yang ada di balik kekerasan dan ketidakjujuran seperti itu?

Dapatkan merasakan ketakutan, ketidakamanan, dan ketidaklayakannya? Dapatkan Anda merasakan kesepian atau rasa malu di bawah permukaan? Daripada menyerah padanya, amati dia dengan penuh kasih.

Di dalam diri kita ada gunung ketakutan yang curam dan sungai kesedihan yang dalam. Tetapi ada juga mata belas kasih yang menyaksikan lanskap batin Anda. Semoga Anda menemukan kesaksian batin Anda, sumber kebebasan dan penyembuhan.

Ketika kita membenci seseorang,

kita banyak memikirkan dia.

Tidak bisa membiarkan dia pergi,

kita secara bertahap mulai bertindak seperti dia.

Jangan biarkan dia menjadi penyewa hati jangka panjang.

Usir dia segera dengan pemberitahuan pengampunan.



Apakah orang yang kamu benci?

layak untuk dibawa-bawa di dalam hatimu?

Simpan di hatimu hanya mereka yang mencintaimu.

Jika Anda membawa orang-orang yang Anda benci,

itu hanya menyebabkan kecemasan dan depresi.



Dalam hubungan Anda,

menganggap Anda perlu memberi lebih dari yang Anda terima.

Kita mengingat dengan baik apa yang telah kita lakukan untuk orang lain

tetapi dengan mudah melupakan apa yang telah dilakukan orang lain untuk kita.

Bahkan jika Anda merasa berhutang sedikit,

kemungkinan Anda telah menerima dekat dengan apa yang telah Anda berikan.

Melihat bahwa saya adalah seorang bhikkhu,

beberapa orang menyatukan telapak tangan mereka untuk memberi salam,

dan saya tanpa sadar melakukan hal yang sama.

Beberapa mengangguk,

dan saya tanpa sadar melakukan hal yang sama.

Manusia itu seperti cermin:

Kami saling mencerminkan.

Ketika orang bijak menginginkan sesuatu dari orang lain,

dia pertama-tama melakukan apa yang dia inginkan dari mereka,

mencontohkan daripada memintanya.

Jika Anda ingin seorang teman mengingat hari ulang tahun Anda,

ingat dia dulu.

Jika Anda ingin suami Anda memijat Anda,

beri dia pijatan terlebih dahulu.

Jika Anda ingin anak Anda menonton TV lebih sedikit, matikan

TV Anda terlebih dahulu.

Jangan hanya menunggu apa yang Anda inginkan terjadi. Bertindak dulu.



Orang bijak menundukkan kepalanya

ketika seseorang mengayunkannya.

Jika dia mundur hanya karena dia diayunkan, dia akan terlihat

sebagai agresor dan gagal memenangkan hati orang.

Meskipun mungkin tampak tidak adil,

menahan diri untuk tidak bereaksi karena marah menunjukkan karakter yang sebenarnya.

Orang-orang menjadi cemberut karena masalah emosional yang sepele,

dan kemudian menyerang orang itu kemudian dengan

dalih yang tidak ada hubungannya tetapi terdengar logis.



Ketika Anda merendahkan diri Anda, dunia mengangkat Anda.

Ketika Anda meninggikan diri, dunia merendahkan Anda.

Ketika Anda tiba di puncak pencerahan,

Anda akan mengerti: Puncak

Anda sama tingginya dengan tetangga Anda.

Di puncak, Anda melihat kekudusan semua orang.



Ketika Anda terus bentrok dengan seseorang,

itu mungkin cara dunia meminta Anda untuk melihat diri sendiri secara dekat.

Ketika Anda tidak menyukai seseorang, cobalah untuk mencari tahu apa yang tidak Anda sukai; lihat apakah Anda memiliki kekurangan yang sama dalam diri Anda.

Kelemahan yang segera Anda perhatikan pada seseorang yang Anda temui mungkin juga salahmu.

Jika Anda tidak memilikinya,

Anda tidak akan menyadarinya begitu cepat.



Tidak ada orang yang secara inheren baik atau buruk.

Hanya keadaan di mana kita bertemu satu sama lain yang baik atau buruk.

Seorang penjahat yang kebetulan menghentikan mobil agar tidak menabrakku adalah malaikat yang dikirim oleh Tuhan.

Pemenang Hadiah Nobel Perdamaian yang kebetulan menabrak saya di kereta bawah tanah

adalah brengsek.

Dalam pertemuan tujuh atau delapan orang,

kita pasti akan bertemu satu atau dua orang yang sangat menyukai kita dan satu atau dua orang yang tidak begitu menyukai kita.

Jangan tersinggung; ini hanya cara dunia.



Biarkan orang memiliki pendapat mereka sendiri—

mereka berhak atas mereka.

Ini adalah ketika Anda ingin mengubah pendapat mereka masalah muncul.

Ini bukan hanya tidak mungkin dan sia-sia, tetapi juga tidak perlu.

Betapa membosankannya dunia jika semua orang berpikiran sama?

Ketika Anda memberikan kebebasan kepada orang lain, Anda juga akan menemukan kebebasan Anda.



Apa gunanya seseorang membawa tas tangan desainer?

ketika perlakunya tidak memiliki kehalusan yang sama?

Semakin Anda mencoba mengubah pasangan, anak, atau teman Anda, semakin sulit dan tegang hubungan Anda.

Orang tidak berubah dengan mudah,

kecuali mereka menderita kesulitan yang luar biasa atau memiliki pengalaman yang mengubah hidup.



Saya pernah diberitahu oleh seorang guru Buddhis bahwa

Ada dua jenis anak di dunia:

mereka yang lahir untuk membalaikan orang tua mereka,

dan mereka yang lahir hanya untuk mengambil apa yang dimiliki orang tuanya.

Tanyakan pada diri

sendiri: Putra atau putri seperti apa Anda bagi orang tua Anda?

Ketika Anda berpikir pasangan Anda tidak akan berubah

dan Anda khawatir bagaimana Anda akan menjalani sisa hidup Anda bersama, tanyakan

pada diri sendiri: Apakah saya sempurna di mata

pasangan saya?



Ketika menghadapi masalah dalam suatu hubungan,

itu tidak akan pernah terpecahkan

jika Anda mulai dengan bertanya, "Mengapa dia tidak bisa mengerti saya?" atau

"Mengapa dia tidak melakukan apa yang saya katakan?"

Karena pendekatan ini dimulai dengan permintaan.

Sebaliknya, mulailah dengan

bertanya, "Apa yang membuatnya tidak bahagia dan merasa disalahpahami?" atau

"Pengalaman masa lalu apa yang membuatnya merespons dengan cara ini?"

Ketika Anda mulai dengan niat untuk memahaminya,

hatimu dilepaskan dari penjara pandanganmu dan terbuka untuk

merasakan sakitnya.

Orang yang dengan mudah mengabaikan orang lain  
melakukannya karena mereka takut diabaikan.



Mengapa Anda tidak bisa mempercayai teman itu?

Karena kamu sangat tahu  
bahwa kamu juga mampu berbohong  
dalam keadaan serupa.



Yang membuat kita benar-benar  
bahagia adalah bertemu dengan seseorang yang menerima kita apa adanya.

Bahkan jika kita berhasil,  
kita masih bisa merasa tidak mampu dan tidak aman  
jika kita dibuat percaya bahwa ada sesuatu yang salah dengan kita.

Menurut beberapa psikolog,  
kebahagiaan dapat dinilai dengan dua pertanyaan sederhana.

Pertama, apakah Anda menemukan makna dalam pekerjaan Anda?  
Kedua, apakah Anda memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar Anda?



Apakah Anda kesepian karena Anda sendirian?

Menurut Talmud,  
setiap helai rumput memiliki malaikat yang melindunginya.

Malaikat berbisik ke setiap bilah,  
"Tumbuh! Tumbuh!"

Jika sehelai rumput pun memiliki malaikat,  
bukankah masing-masing dari kita juga demikian?

Jika Anda merasa  
kesepian, pikirkan malaikat di bahu Anda dan  
bersyukurlah bahwa Anda diperhatikan.

Seekor nyamuk telah berada di kamar saya selama dua hari terakhir,  
dan itu masih belum menggigit saya.

Oke, mari kita hidup bersama.

Kita harus berbagi beberapa afinitas karma.



Kita hidup di antara hubungan yang tak

terhitung jumlahnya: keluarga, teman, kolega, tetangga, dll.

Hidup itu baik ketika hubungan ini baik.

Menjadi bahagia sendiri tidak bertahan lama.



Bagi praktisi spiritual, hubungan

adalah ujian terakhir.

Bahkan jika Anda telah terbangun dengan sifat tercerahkan Anda,

masih ada perjalanan lebih jauh dalam perjalanan spiritual Anda

jika Anda tidak hidup secara harmonis dengan orang lain.

## BAB LIMA

### Cinta



## Cinta pertama

*Di antara kita, Maria, berdirilah dewa yang tidak dikenal.*

—KAHLIL GIBRAN\*

SAYA masih kelas sepuluh ketika pertama kali menemukan buku-buku Kahlil Gibran. Aku menyelami kata-katanya tanpa mengetahui siapa dia atau dari mana dia berasal. Saya belum merasakan manisnya cinta atau pahitnya hidup, tetapi puisi cinta dan prosa spiritualnya memikat saya. Mungkin puisi-puisinya yang pertama kali membuat saya berhubungan dengan sesuatu yang sangat indah dan sakral dalam diri saya. Saat saya membaca *Nabi* dan *Yesus Anak Manusia*, saya merasakan rasa hormat yang mendalam, dan keintiman dengan, Yesus. Ini adalah pengalaman baru bagi saya, karena saya sebelumnya hanya terpapar pada ajaran Kristen yang kering dan moralistik tentang yang baik dan yang jahat.

Yang lebih menarik adalah surat cinta antara Gibran dan Mary Haskell, teman dekat dan mitra spiritualnya. Surat-surat itu menjungkirbalikkan kerinduan hati remaja saya yang tidak berpengalaman akan cinta sejati. Saya mengakhiri banyak malam panjang tahun-tahun sekolah menengah saya dengan membaca puisi Gibran. Saya masih ingat bagaimana Gibran menggambarkan cintanya dalam kalimat sederhana namun elegan berikut ini:

*Demonstrasi cinta itu kecil, dibandingkan dengan hal besar yang tersembunyi di baliknya.\**

—

Semangat lembut Gibran dan bahasanya sangat menyentuh saya. Meskipun aku belum pernah jatuh cinta, kata-katanya menusuk hatiku seolah-olah aku sedang mengalaminya sendiri.

*Saat cinta memanggilmu, ikuti dia,*

*Meski jalannya sulit dan terjal.*

*Dan ketika sayapnya memelukmu, menyerahlah padanya,*

*Meskipun pedang yang tersembunyi di antara sayapnya dapat melukaimu.\**

—

Saya berjanji pada diri sendiri bahwa ketika cinta menemukan saya, saya juga akan mencerahkan seluruh diri saya ke dalamnya, tanpa perhitungan atau ketakutan, bahkan jika rasa sakit yang mendalam mengintai di baliknya. Tapi, seperti yang diketahui semua orang, cinta tidak datang hanya karena Anda menginginkannya, atau berpikir Anda siap untuk itu. Kenyataannya, kesukaran tampaknya menjadi sifat cinta: Semakin keras Anda mencoba untuk memahaminya, semakin jauh ia tertinggal.

Beberapa tahun kemudian saya bangun di suatu pagi dan menyadari bahwa cinta yang telah lama saya tunggu akhirnya menemukan saya. Itu seperti tamu tak terduga yang berjalan langsung ke hatiku, terlepas dari keinginan atau kesiapanku. Sungguh memalukan bagi seorang biarawan untuk berbicara tentang cinta pertamanya, tetapi dia adalah seorang misionaris Amerika yang saya temui secara kebetulan di jalan-jalan Seoul. Saya tertarik pada agama dan spiritualitas, jadi kami memiliki banyak hal untuk dibicarakan. Dia mengajar bahasa Inggris kepada saya dan teman-teman saya, dan kami membantunya belajar bahasa Korea. Meskipun dia beberapa tahun lebih tua dari saya, kami berbagi beberapa minat di luar agama dan bahasa. Kami berdua menyukai musik George Winston, film Luc Besson, dan musical seperti *Les Misérables*. Saya membuat mixtapenya, dan dia membuatkan saya kue dan pai. Meskipun saya jarang memiliki kesempatan untuk bersamanya satu lawan satu, saya menantikan untuk melihatnya, bahkan jika itu dalam suasana kelas. Segera saya menyadari ini bukan hanya naksir muda; itu adalah cinta.

Tapi bisakah cinta ini membawa hasil? Sudah ditakdirkan untuk menjadi sepihak. Di matanya aku hanyalah seorang siswa SMA. Dia akan kembali ke AS setelah enam bulan, kembali ke pacar lamanya. Itu jelas tidak akan berhasil, tetapi saya tidak bisa berbuat apa-apa tentang apa yang saya rasakan. Ketika cinta menemukan Anda, itu menghabiskan Anda; segala sesuatu yang lain menjadi tidak penting. Pikiranku mengelilinginya sepanjang hari, dan hatiku terbuka lebar dan rentan.

Semuanya tampak lebih hidup dan bermakna. Saya merasa sangat bahagia ketika memikirkannya, seolah-olah saya terbang ke puncak tertinggi di dunia bersamanya. Tetapi ketika tanggal pulangnya semakin dekat, saya juga merasakan kesedihan yang tak tertahan. Saya sangat sangat senang, dan pada saat yang sama merasakan sakit yang akut.

Dua minggu sebelum keberangkatannya ke AS, saya merasa keegoisan saya berangsur-angsur menghilang. Tidak ada yang penting selain dia. Rasanya seperti aku menghilang dari dunia, hanya menyisakan dia di dalamnya—seolah-olah segala sesuatu di dunia ini muncul darinya. Saat itulah saya akhirnya mengerti apa yang dimaksud Gibran ketika dia mengatakan ada dewa yang tidak dikenal antara dia dan Maria. Cinta tampak begitu suci dan misterius, seperti karya dewa yang jauh lebih kuat dan signifikan daripada kita berdua. Semua kata-kata Gibran memiliki arti baru.

Seluruh dunia tampak sangat berbeda bagi saya.

Tiga tahun setelah dia meninggalkan Korea, dia menulis kepada saya untuk mengumumkan pernikahannya: Dia akhirnya akan menikahi pacarnya. Saat itu saya masih kuliah, di California; Saya ingin terbang ke Selatan untuk mengucapkan selamat padanya. Tapi saya tidak punya uang atau waktu. Namun, yang benar-benar menghentikan saya untuk menghadiri pernikahannya adalah ketakutan bahwa melihatnya menikah akan terlalu menyakitkan. Saya hanya bisa mengirim surat yang berharap yang terbaik untuknya, bersama dengan hadiah kecil. Dua tahun kemudian saya lulus dari perguruan tinggi dan memutuskan untuk mengemudi lintas negara dengan seorang teman. Ketika kami melewati kotanya, saya menelepon dan bertanya apakah dia mau minum kopi dengan saya. Dia senang melihat saya, dan kami mengenang

tentang waktu kita bersama di Korea. Suaminya datang bersamanya dan memperlakukan saya dengan hangat. Dia adalah orang yang baik hati, sama seperti dia.



SETELAH KULIAH Saya tinggal di Cambridge, Massachusetts, tempat saya belajar untuk gelar master saya. Saya sering mengunjungi South End Boston, tempat keluarga Gibran tinggal setelah beremigrasi dari Lebanon pada akhir abad kesembilan belas—ketika South End adalah salah satu daerah kumuh terbesar di Boston, yang sebagian besar dihuni oleh imigran Suriah dan Lebanon. Hari ini, meskipun, itu adalah lingkungan yang indah, dengan bangunan batu merah New England.

Gibran dibesarkan di sana, tinggal bersama ibu dan saudara-saudaranya dan belajar bahasa Inggris di sekolah. Dia mendaftar di sekolah seni dan berkembang menjadi seniman berbakat. Pada tahun 1904 ia mengadakan pameran pertamanya, dan Mary Haskell, yang sepuluh tahun lebih tua, terpesona dengan seninya; dia menjadi pelindungnya selama sisa hidupnya. Gibran mengirim surat-suratnya yang penuh dengan wawasan tentang cinta dan kehidupan, dan surat-surat itu, yang telah tertanam jauh di dalam hati remaja saya, tetap bersama saya bahkan sampai hari ini.



*Dan ketika dia berbicara kepadamu, percayalah padanya,*

*Meskipun suaranya dapat menghancurkan impianmu saat angin utara membuangnya  
kebun.*

*Karena sama seperti cinta memahkotaimu, dia akan menyalibkanmu.\**

Haskell akhirnya meninggalkan Boston dan pindah ke Selatan. Tiga tahun kemudian dia menulis surat kepada Gibran untuk memberitahunya bahwa dia akan menikah—seperti cinta pertamaku yang diumumkan kepadaku tiga tahun setelah dia pindah ke Selatan. Memiliki kesamaan dengan Gibran membuat saya merasa lebih dekat dengannya, dan tulisan-tulisannya terasa lebih istimewa bagi saya. Hari ini, ketika saya memikirkan cinta pertama saya, saya tidak lagi merasakan kesedihan. Padahal saat itu hatiku sakit. Perasaan itu sudah lama hilang, tergantikan dengan rasa syukur yang mendalam. Saya sangat berterima kasih kepada cinta pertama saya, kepada Gibran,

dan kepada alam semesta karena telah memperkenalkan saya pada keajaiban cinta dan pengabdian dan perasaan menjadi benar-benar hidup, dan karena memberi saya pengalaman tentang hilangnya ego, alam semesta dengan makna tak terbatas, dan pandangan sekilas tentang Tuhan.



Jika Anda mencari cinta, dalam mengejar apa yang bisa diberikannya kepada Anda,

itu akan menyembunyikan dirinya sendiri.

Jika Anda meminta cinta untuk datang karena Anda sekarang siap,

itu akan melewati pintu Anda.

Cinta itu seperti tamu tak diundang.

Cinta akan datang ketika dia mau.

Cinta akan pergi ketika Anda meminta lebih dari itu.



Jika Anda mencoba menemukan cinta yang memenuhi kriteria tertentu,

cinta baru Anda mungkin juga membuat tuntutan tertentu dari Anda.

Jatuhkan tuntutan Anda dengan cepat ketika cinta mengetuk pintu Anda.



Cinta itu hangat dan membebaskan.

Itu tidak bersalah, seperti anak kecil

tanpa agenda tersembunyi.

Kita bisa menentukan seberapa dekat kita dengan seseorang dengan bertanya, "Bisakah

saya bertingkah seperti anak kecil di depan orang itu?"

Ketika kita mencintai seseorang, kita merasa seperti anak kecil di hati kita.



Ketika saya mulai mencari pekerjaan mengajar pertama saya,

Saya pikir itu mirip dengan pergi berkencan.

Saya mungkin menyukainya, tetapi mungkin tidak menyukai saya.

Atau mungkin menyukai saya, tetapi saya mungkin tidak menyukainya.



Untuk memasak sesuatu yang lezat,

Anda perlu waktu untuk mengasinkan bahan.

Untuk membangun hubungan yang langgeng,

Anda perlu waktu untuk membangun kepercayaan.

Saat Anda berkencan, redakan antusiasme Anda.

Anda mungkin bertanya, "Apa yang salah dengan mengungkapkan perasaan jujur saya?

Mengapa saya tidak bisa memberinya hadiah dan mengatakan kepadanya bahwa saya mencintainya?"

Kata-kata dan hadiah Anda akan lebih berarti baginya ketika dia siap.

Cintailah dia, bukan perasaanmu.



Cinta itu harus seimbang.

Jika Anda menyukainya lebih dari dia menyukai Anda,

beri dia waktu dan ruang untuk mengejar ketinggalan.

Penting untuk menahan emosi Anda ketika perasaan Anda

tidak seimbang dengan perasaannya.



"Haemin Sunim, aku merasa sangat kesal padanya.

Awalnya saya pikir itu karena saya tidak menyukainya.

Tapi kemudian saya menyadari itu karena dia tidak tertarik pada saya."

Kemarahan tanpa alasan bisa menjadi ekspresi naksir.

Di sekolah dasar

Saya bertemu dengan seorang gadis jangkung yang mengolok-olok saya.

Kemudian saya mengetahui bahwa dia melakukannya untuk mendapatkan perhatian saya.

Itu adalah wawasan pertama saya tentang kompleksitas psikologi manusia.



Salah satu perasaan terburuk adalah percaya

bahwa Anda tidak penting.

Lihat di sekitar Anda.

Apakah Anda sengaja atau tidak sengaja mengabaikan

seseorang?



Hanya saat kita terluka

apakah kita memikirkan seseorang?

yang telah kita sakiti

dan merasakan penyesalan yang sebenarnya.

Akhir dari suatu hubungan mengungkapkan terbuat dari apa kita.

Menjauh, hanya satu langkah, dari kekeras kepalaan dan kemarahan Anda.

Satu langkah itu lebih penting daripada sepuluh langkah ketika semuanya baik-baik saja.

Ini akan mengurangi rasa sakit Anda dan menyelamatkan Anda dari kegilaan.



Hati lebih lambat dari pikiran.

Pikiran tahu Anda harus berpisah, tetapi hati Anda tidak.

Ini karena perasaan Anda menetap lebih dalam di hati Anda.

Ketika suatu hari, setelah beberapa hari kekecewaan, pasangan Anda

memberikan pukulan terakhir,

cahaya akhirnya meredup di hatimu.

Kacang gingko yang jatuh seperti hubungan yang gagal.

Begitu indah tergantung di pohon, mereka

mengeluarkan bau busuk saat dihancurkan di bawah kaki.

Bersikaplah lembut dalam mengakhiri suatu hubungan

seperti Anda dalam memulainya.



Bukti telah benar-benar mencintai:

Anda tidak berbicara buruk tentang mantan Anda

bahkan setelah hubungan Anda berakhir.



Terkadang, setelah suatu hubungan berakhir, Anda

mendapati diri Anda berpikir, "Saya harap dia

bahagia," tanpa kepahitan.

Ini tandanya kamu sudah move on.

Rasa sakit yang disebabkan oleh satu orang dapat disembuhkan oleh orang lain.

Tetapi sebelum Anda pergi keluar untuk bertemu seseorang yang

baru, pastikan untuk memberi diri Anda waktu untuk menjadi utuh kembali.

Jika tidak, Anda mungkin akan menggunakan orang baru yang Anda temui.



Hubungan yang luar biasa bukanlah

satu dengan awal yang baik  
tetapi satu dengan akhir yang baik.

Hubungan sering dimulai secara tidak sengaja,  
tapi ketika harus mengakhirinya,

kita biasanya memiliki pilihan.

Pilih akhir dengan bijak.

## Aku Suka Kebiasanmu

Setelah ceramah Dharma saya, Anda mendekati saya dengan malu-malu, dengan sebotol susu kedelai hangat di tangan Anda, dan berkata dengan lembut, "Suning, saya minta maaf, saya hanya mampu menawarkan ini kepada Anda." Setelah memberikan saya botol dan catatan, Anda menghilang ke dalam kerumunan.

Ketika saya membaca catatan Anda, saya sangat tersentuh: "Terima kasih dari lubuk hati saya yang terdalam karena telah mendengarkan saya dan menawarkan nasihat Anda kepada orang biasa seperti saya."

Dengan kehangatan botol yang masih melekat di tangan saya, saya menyesal telah melewatkannya kesempatan untuk berbicara dengan Anda lebih jauh. Karena kita mungkin tidak bertemu lagi, saya memutuskan untuk menulis surat kepada Anda di sini, berharap pesan ini entah bagaimana dapat mencapai Anda.

Saya ingin Anda tahu bahwa saya menyukai kebiasaan Anda, karena saya juga biasa. Yang benar adalah, kita semua biasa-biasa saja.

Tidak peduli seberapa terkenal atau cantiknya seseorang, tidak peduli seberapa banyak uang atau kekuatan yang dimiliki seseorang, tidak peduli berapa banyak pencapaian luar biasa yang dimiliki, kita semua memiliki bagian dari kemunduran, patah hati, dan kehilangan. Kita harus menghadapi tantangan yang tidak bisa kita kendalikan. Kesepian dan ketakutan akan kematian akan menemani kita hingga hari-hari terakhir kita. Setiap orang berada di perjalanan berbahaya yang sama dari kemuliaan hidup yang tercemar.

Jadi aku mencintaimu, kamu yang dengan malu-malu berdiri di depanku, bergumam pelan bahwa kamu biasa saja, menawarkan botol hangat hatimu.



Tanpa cinta,  
hidup kita akan melewati kita  
dalam sekejap mata.

Cinta memiliki kekuatan untuk menghentikan dunia sejenak.



Cinta membuat dunia terlihat indah.

Ketika ada cinta, ada keindahan.  
Saat cinta mengering dalam hidupmu,  
carilah keindahan di sekitarmu.  
Di sutilah cinta bisa ditemukan.



Kamu cantik

bukan karena kamu lebih baik dari orang lain tapi  
karena hanya kamu yang bisa tersenyum seperti itu.

Semoga Anda jatuh cinta dengan diri Anda yang unik.

Suatu malam musim panas, saya melihat ke atas dan fokus pada satu bintang dari banyak bintang.  
Bintang itu juga memilih untuk menatapku, dari semua orang di bumi.  
Pertemuan antara dua orang seperti ini, peristiwa kosmik yang langka.

Ini adalah satu dalam satu juta, satu miliar, satu triliun.



Cinta adalah

mempercayai seseorang,  
berada di sana untuk seseorang,  
siap mendengarkan dengan hati yang lembut  
tidak ada alasan lain selain cinta.

Terkadang kita tidak yakin

apakah yang kita rasakan adalah cinta.

Pada saat itu, tanyakan pada diri Anda ini:

"Apakah saya senang memberi lebih banyak bahkan setelah memberi banyak?"

Jika jawabannya ya, dan tidak ada penyesalan setelahnya,  
maka itu mungkin cinta.



Cinta berarti mencintai seseorang apa adanya.

Menginginkannya dengan cara tertentu bukanlah cinta tetapi keinginan Anda.

Jangan berusaha memperbaiki seseorang atas nama cinta.

Ini adalah peningkatan hanya di mata Anda, bukan di matanya.

Jika sesuatu dimaksudkan untuk berkembang menjadi suatu hubungan,  
biasanya itu berhasil tanpa banyak kesulitan.

Jika Anda adalah satu-satunya yang berusaha, maka biarkan dia pergi.

Ini dapat mengurangi tekanan, dan memotivasi dia untuk berusaha.

Jika tidak, maka itu akan membuka jalan baru untuk Anda.



Cinta datang secara alami dan mudah.

Jika kamu mencoba untuk mencintai seseorang, maka itu tidak nyata sampai kamu berhenti mencoba.



Seorang sutradara casting mengaudisi banyak aktor  
tetapi mengenali yang tepat begitu dia masuk.

Itu bisa sama dengan rumah baru, cincin berlian, pasangan masa depan.

Jika Anda ragu-ragu, maka Anda mungkin belum menemukan yang tepat.

Mencintai dia

tanpa "Bagaimana jika,"  
tanpa perhitungan,  
tanpa menebak-nebak, tanpa  
membandingkannya dengan orang lain.

Cintailah dia dengan keyakinan teguh jiwamu.

Jika salah satu dari Anda tidak tergoyahkan, maka hubungan itu bisa bertahan lama.



Tolong jangan sebut itu cinta.

Apa yang Anda alami adalah kegilaan tanpa komitmen  
atau tanggung jawab.

Kegilaan bukanlah cinta

karena itu dimulai dan diakhiri dengan Anda.

Ini lebih tentang perasaan Anda, dan lebih sedikit tentang orang lain.



Ketika kita sedang jatuh cinta, kita suka melakukan hal-hal baik untuk orang yang kita cintai.

Tetapi sama pentingnya untuk menahan diri dari melakukan hal-hal yang tidak perlu.

Kita sering mengabaikan bagian itu.



Kami suka terlibat dalam bisnis orang lain,  
berpikir kita melakukannya untuk mereka.

Kami menawarkan bantuan yang tidak diminta dan mengganggu kehidupan mereka.

Kami mengambil kekuatan mereka dan membuat mereka merasa tidak mampu.

Ini berasal dari keinginan kita untuk kontrol dan pengakuan.

Tidak ada hubungannya dengan cinta.



Kita harus mencintai orang-orang seperti matahari mencintai bumi.

Matahari mencintai bumi tanpa memilih.

Ini memelihara pohon dan bunga, tidak mengharapkan imbalan apa pun.

Ia tidak menahan sinarnya tetapi mencerahkan segalanya dengan kehadirannya.

Seperti kata Kahlil Gibran,  
saling mencintai seperti

dua tiang penyangga atap yang sama.

Sambil melihat ke cakrawala bersama,  
beri ruang antara Anda dan orang yang Anda cintai.

Tanpa itu, Anda akan mati lemas dan menghabiskan cinta Anda.



Ingin ini:

Ketika Anda berjuang untuk mempertahankannya, dia pergi.

Ketika Anda memutuskan untuk melepaskannya, dia tetap tinggal.



Kita melakukan sesuatu untuk orang yang kita cintai,

tetapi terkadang hanya berada di sana mengungkapkan cinta yang lebih dalam.

Berikan hadiah kehadiran penuh Anda.

## BAB IX

Kehidupan





## Apakah Anda Tahu Kungfu?

KETIKA SAYA BERJALAN di sekitar New York City dengan jubah biara abu-abu, saya sering bertemu dengan anak laki-laki kecil yang meniru Bruce Lee saat melihat saya. Awalnya saya tidak mengerti apa yang mereka lakukan, tetapi segera saya mengerti—mereka menganggap siapa pun dengan kepala dicukur, mengenakan jubah, akan tahu seni bela diri. Saya pikir ini lucu dan lucu. Seorang anak laki-laki yang lebih maju bahkan bertanya apakah saya tahu kung fu seperti para biksu Cina di Kuil Shaolin. Sisi main-main saya ingin membuat beberapa pose kung fu palsu, perlahan-lahan mengangkat tangan dan kaki kanan saya.

Ketika orang dewasa mengetahui bahwa saya adalah seorang biarawan Buddhis, mereka bertanya dengan rasa ingin tahu, "Meditasi macam apa yang Anda praktikkan?" atau "Berapa jam Anda duduk setiap pagi? Pikiranmu pasti sangat damai." Kemudian mereka berbicara tentang pengalaman mereka di pusat Zen atau studio yoga setempat, atau bercerita tentang sebuah buku tentang kesadaran yang mereka temukan. Bagi banyak orang dewasa di Barat, tampaknya seorang guru Buddhis adalah seseorang yang tenang dan tenang berkat meditasi setiap hari. Meskipun asumsi anak dan orang dewasa berbeda, saya menemukan bahwa ada kesamaan yang mendasarinya. Baik anak-anak maupun orang dewasa ingin tahu tentang apa yang dilakukan seorang bhikkhu. Dengan kata lain, ketika membayangkan identitas seorang biksu, orang-orang di Barat cenderung memusatkan perhatian pada perlakunya.

Ketika saya di Korea, serangkaian pertanyaan yang berbeda menanti saya. Di kereta bawah tanah, misalnya, orang yang duduk di sebelah saya mungkin bertanya, "Di mana biara rumah Anda?" atau "Di kuil mana Anda saat ini tinggal?" Bagi orang Korea, tampaknya bagian paling menentukan dari seseorang adalah di mana dia tinggal. Bahkan di AS, ketika orang Korea pertama kali bertemu, setelah bertukar nama, pertanyaan pertama yang mereka tanyakan adalah, "Dari mana asal Korea Anda?" Tampaknya bagi banyak orang Korea, identitas seseorang terkait erat dengan kampung halamannya daripada apa yang dia lakukan.

Setiap kali saya kembali ke Korea, saya bertanya-tanya mengapa orang Korea begitu terobsesi dengan almamater mereka, bahkan ketika mereka berusia di atas lima puluh tahun. Tentu saja, dalam hal mencari pekerjaan, lulus dari universitas bergengsi merupakan hal yang menguntungkan di sebagian besar dunia. Namun gelar saja seringkali tidak cukup. Bahkan jika seseorang telah mendapatkan pekerjaan yang baik, keterampilan dan pengalamannya lebih penting daripada tempat belajarnya. Contoh yang baik adalah Steve Jobs,

salah satu pendiri Apple. Jobs pergi ke Reed College tetapi keluar setelah satu semester. Siapa pun yang akrab dengan pendidikan tinggi Amerika akan tahu bahwa Reed adalah perguruan tinggi seni liberal yang sangat baik di Portland, Oregon. Tetapi bagi rata-rata orang Korea, yang hanya pernah mendengar tentang Ivy League dan beberapa universitas besar di California, Reed akan dianggap di bawah standar. Jika Steve Jobs adalah orang Korea, latar belakang pendidikannya akan menjadi penghalang besar bagi karier yang sukses. Tak seorang pun akan menganggap serius ide-idenya atau berinvestasi di perusahaannya; dia akan dianggap tidak cukup pintar untuk pergi ke Ivy.

Ini menyangkut saya. Jika kita menganggap identitas seseorang berakar terutama di kampung halamannya atau sekolah tempat dia lulus, kita akhirnya hanya melihat masa lalunya dan tidak memperhatikan keterampilannya saat ini atau visi masa depannya. Hanya mereka yang lahir dalam keluarga baik dengan latar belakang pendidikan dan koneksi yang tepat yang diberi kesempatan untuk berhasil, sedangkan mereka yang berasal dari latar belakang kurang ideal yang penuh dengan potensi tidak diberi kesempatan.

Setiap kali anak laki-laki mendekati saya untuk menanyakan apakah saya tahu kung fu, itu menjadi kesempatan bagi saya untuk merenungkan hidup saya. Apakah saya berperilaku seperti guru spiritual? Atau apakah saya menjadi puas dengan identitas saya dan mengabaikan pekerjaan yang harus saya lakukan? Terlebih lagi, ketika saya bertemu seseorang yang baru, apakah saya berusaha untuk melihat siapa dia di bawah penanda sosialnya? Atau apakah saya mengecilkan orang ke latar belakang mereka dan gagal melihat siapa mereka sebenarnya? Saya kembali diingatkan bahwa siapa pun, termasuk anak-anak muda itu, dapat menjadi guru spiritual kita jika kita mau membuka hati untuk mereka.

Hidup itu seperti sepotong pizza.

Kelihatannya enak di iklan,

tapi ketika kita benar-benar memilikinya, ternyata tidak sebaik yang kita bayangkan.

Jika Anda iri dengan kehidupan

seseorang, ingatlah pizza di iklan itu.

Itu selalu terlihat lebih baik dari itu.



Pernahkah Anda memilih hidangan yang lebih murah dari menu yang Anda inginkan,

hanya untuk menyesali pilihan Anda ketika itu tiba?

Selalu pergi dengan pilihan pertama Anda jika Anda mampu membelinya.

Itu lebih baik daripada hidup yang penuh dengan penyesalan.

Ada lebih banyak jam biasa dalam hidup daripada yang luar biasa.

Kami mengantri di supermarket.

Kami menghabiskan waktu berjam-jam dalam perjalanan ke tempat kerja.

Kami menyirami tanaman kami dan memberi makan hewan peliharaan kami.

Kebahagiaan berarti menemukan momen kegembiraan di jam-jam biasa itu.



Ketika Anda berkonsentrasi, bahkan buku telepon pun bisa menarik.

Jika Anda bosan, mungkin Anda tidak konsentrasi.



Ke mana pun Anda pergi, tanamkan rasa memiliki.

Jika Anda melihat sampah di gereja, perpustakaan, atau taman, ambillah.

Saat Anda mengambil kepemilikan, hidup Anda akan memiliki lebih banyak tujuan,

dan orang-orang akan memperhatikan contoh baik Anda.

Masuk akal bahwa Skandinavia harus terkenal dengan desain furnitur, karena orang-orang di iklim dingin menghabiskan lebih banyak waktu di dalam rumah mereka.

Demikian pula, Italia terkenal dengan pakaian desainer;

masuk akal bahwa orang-orang di iklim hangat harus lebih

memperhatikan bagaimana mereka tampil di luar ruangan.

Di mana Anda tinggal membentuk Anda.

Apakah Anda tinggal di tempat yang kondusif untuk mengejar impian Anda?



Kami tidak berpikir dua kali untuk menghabiskan sembilan atau sepuluh dolar untuk segelas anggur.

Namun kami ragu ketika harus membeli buku, yang harganya hanya satu

atau dua gelas anggur.

Rupanya kebanyakan orang tidak dapat membedakannya

antara \$15 sebotol anggur dan \$50 botol.

Tambahan \$35 adalah harga kesombongan kami.



Saat membeli sesuatu yang akan Anda miliki untuk waktu yang lama, seperti rumah atau piano,

pilih yang terbaik sesuai kemampuan Anda, bukan sesuatu yang akan dilakukan untuk saat ini.

Anda mungkin berpikir itu cukup baik, tetapi setelah beberapa saat Anda akan menyesalinya.



Pelanggan yang baik tidak mengatakan, "Tolong lakukan apa pun yang menurut Anda terbaik."

Dia tahu persis apa yang dia inginkan dan mengomunikasikannya dengan jelas.

Jika pelanggan tidak mengomunikasikan apa yang dia inginkan, dia mungkin masih memiliki preferensi,

yang dapat diekspresikan sebagai keluhan setelah pekerjaan selesai.

Ketika ada masalah, bawa ke

orang yang bertanggung jawab.

Jika Anda mengatasinya secara tidak langsung, melalui orang lain,

karena takut mengganggu orang dan hubungan Anda,

maka masalahnya menjadi lebih rumit.

Langsung ke sumbernya dan berurusan dengan orang tersebut secara

langsung, bahkan jika ini membuat Anda tidak nyaman.



Semakin banyak Anda tahu,

semakin Anda berpikir Anda tidak.

Semakin banyak Anda tidak tahu,

semakin Anda berpikir Anda tahu.

Setiap fenomena sosial sulit untuk digeneralisasi.

Penyebabnya tertanam dalam jaringan sejarah, budaya, politik, dan ekonomi yang kompleks.

Jika seseorang menjelaskan fenomena sosial secara sederhana,

dia ahli atau bodoh.



Hambatan terbesar untuk belajar adalah

berpura-pura tahu bahkan ketika Anda tidak tahu.

Lebih baik mengakui bahwa Anda tidak tahu sesuatu;

jika Anda berpura-pura, Anda harus bertindak seolah-olah Anda tahu selama ini.

Lebih mudah untuk belajar ketika Anda mengesampingkan harga diri Anda dan jujur.



Tatapan belas kasih dari jiwa yang terluka adalah

lebih indah daripada senyum naif pemuda yang tidak berpengalaman.

Tekad untuk meyakinkan seseorang mungkin berasal dari tidak sepenuhnya yakin pada diri sendiri.

Saya tidak berkeliling mencoba meyakinkan orang bahwa saya seorang pria.



Kenakan kepercayaan diri.

Ini adalah puncak mode.



Ketika kita memegang terlalu kuat keyakinan kita, kita berisiko menjadi buta terhadap kenyataan dan hanya melihat apa yang sesuai dengan keyakinan kita.



Orang yang mengatakan,

“Orang itu sangat politis,” biasanya sama politisnya, jika tidak lebih.

Kekaguman tidak datang dengan mudah.

Daripada menetapkan tujuan menjadi kaya dan berkuasa, bertujuan lebih tinggi: menjadi dikagumi di bidang Anda.



Salah satu berkat terbesar dalam hidup adalah bertemu seseorang yang benar-benar kita kagumi.

Orang itu menjadi mercusuar harapan, melindungi kita dari sinisme.



Terkadang hidup melempar kita seperti bola melengkung tanpa alasan yang bisa kita pahami.

Tapi jangan putus asa.

Kita tidak sendirian. Kita bisa bertahan.

Ini juga akan berlalu, seperti panasnya musim panas.

Saat Anda memasuki usia empat puluhan, Anda mulai berpikir:

“Apakah ini yang namanya hidup? Apakah ini semuanya?”

Perasaan sedih dan hampa itu—aku juga tahu itu.



Cinta,

bukan kata-kata yang  
benar, bisa mengubah hidup orang.



## Tiga Wawasan yang Membebaskan

Suatu hari di musim semi ketika saya berusia tiga puluh tahun, saya melihat ke dalam pikiran saya dan menyadari tiga hal. Saat saya menyadarinya, saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk menjadi bahagia.

Pertama, orang tidak tertarik pada saya seperti yang selalu saya yakini. Saya tidak ingat apa yang teman saya kenakan ketika saya melihatnya seminggu yang lalu. Atau bagaimana rias wajahnya atau seperti apa rambutnya. Jika saya tidak dapat mengingatnya, lalu mengapa dia mengingat hal-hal serupa tentang saya?

Meskipun kita memikirkan orang lain dari waktu ke waktu, jarang lebih dari beberapa menit. Ketika kita selesai memikirkan orang lain, pikiran kita kembali ke apa yang langsung menjadi perhatian kita. Mengapa kita harus menghabiskan begitu banyak waktu dalam hidup kita untuk mengkhawatirkan penampilan kita di mata orang lain?

Kedua, tidak semua orang harus menyukai saya. Lagi pula, saya tidak suka semua orang. Tentu bagi kita semua, ada politisi, rekan kerja, klien, dan anggota keluarga yang tidak bisa kita tahan. Lalu kenapa semua orang harus menyukaiku? Tidak perlu menyiksa diri sendiri karena seseorang tidak menyukai Anda. Terimalah itu sebagai fakta kehidupan; Anda tidak dapat mengontrol perasaan orang lain terhadap Anda. Jika seseorang tidak menyukai Anda, biarkan dia berpendapat. Hanya bergerak.

Ketiga, jika kita secara brutal jujur pada diri sendiri, kebanyakan hal yang kita lakukan untuk orang lain sebenarnya adalah untuk diri kita sendiri. Kami berdoa untuk kesejahteraan keluarga kami karena kami membutuhkan mereka untuk berada di sekitar. Kami meneteskan air mata ketika pasangan kami meninggal karena kesepian yang akan datang. Kami berkorban untuk anak-anak kami dengan harapan mereka akan tumbuh seperti yang kami inginkan. Kecuali kita menjadi tercerahkan seperti Buddha atau Yesus, sulit untuk meninggalkan keasyikan kita yang mengakar dengan diri kita sendiri.

Berhentilah mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain dan lakukan saja apa yang diinginkan hatimu. Jangan memadati pikiran Anda dengan "bagaimana jika". Uncomplicate hidup Anda dan memiliki keinginan Anda. Hanya ketika Anda bahagia, Anda dapat membantu membuat dunia menjadi tempat yang lebih bahagia.



Jangan biarkan pendapat orang tentang Anda menentukan siapa Anda.

Alih-alih mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain,

mengabdikan diri untuk impian Anda.



Ketika seseorang tidak menyukai kita,

itu bukan masalah kita tapi masalah mereka.

Tidak semua orang akan menyukai kita.

Ini adalah masalah hanya jika kita membiarkannya mengganggu kita.



Dengan mengeluh bahwa sesuatu yang harus kita lakukan terlalu sulit, kita

menambahkan lapisan kesulitan lain.

Ambil napas dalam-dalam, lalu lakukan saja.

Tulis di selembar kertas

nama-nama tempat yang ingin kamu kunjungi sebelum kamu mati,

orang-orang yang ingin Anda temui, konser

yang Anda tahu akan Anda nikmati, permainan olahraga

yang sangat ingin Anda lihat,

restoran yang harus Anda coba.

Kemudian alami semua yang ada di daftar, item demi item.

Tidak ada yang perlu tahu tentang daftar itu.

Biarkan diri Anda memiliki sedikit rahasia Anda sendiri.

Ini akan terasa baik untuk melakukan sesuatu hanya untuk diri sendiri.



Hidup itu seperti jazz.

Sebagian besar adalah improvisasi; kita tidak dapat mengontrol semua variabel.

Kita harus menjalaninya dengan semangat dan bakat,

terlepas dari apa yang dilemparkannya kepada kita.

Kita bisa mencintai keluarga kita dan berdoa untuk kebahagiaan mereka.

Kami dapat memberikan saran dan bantuan bila diperlukan.

Tapi kita tidak bisa membuat keputusan untuk mereka

atau membuat mereka bertindak seperti yang kita inginkan.

Ada banyak hal yang tidak bisa kita kendalikan dalam hidup.

Termasuk orang-orang terdekat kita.



Jika Anda belajar memainkan satu olahraga dengan baik, akan lebih mudah untuk belajar memainkan yang lain.

Jika Anda fasih dalam satu bahasa asing, Anda dapat lebih mudah mempelajari bahasa lain.

Jika Anda mengetahui cara menjalankan bisnis kecil, akan lebih mudah untuk menjalankan bisnis kedua atau ketiga.

Jangan iri pada mereka yang pandai dalam banyak hal.

Pertama belajar untuk menjadi baik di satu. Anda akan segera dapat melakukan dua atau tiga.

Sebuah pohon agung adalah yang pertama ditebang dan digunakan untuk kayu,

sedangkan yang sederhana terus hidup.

Demikian pula, seorang guru sejati menyembunyikan kebijakannya dan tidak pernah menyombongkan keunggulannya.



Bermimpilah besar tapi mulailah dari yang kecil.

Penyesuaian kecil dapat memiliki efek besar pada hidup Anda.

Misalnya, jika Anda ingin lebih sehat,

kemudian mulailah dengan tidur setengah jam lebih awal.

Jika Anda ingin menurunkan berat

badan, mulailah dengan minum air putih daripada soda.

Jika Anda memiliki proyek penting untuk diselesaikan, mulailah

dengan menata meja kerja Anda.

"Jaga pikiran Anda tetap positif, karena pikiran Anda menjadi kata-kata Anda.

Pertahankan kata-kata Anda positif, karena kata-kata Anda menjadi perilaku Anda.

Pertahankan perilaku Anda positif, karena perilaku Anda menjadi kebiasaan Anda.

Pertahankan kebiasaan Anda positif, karena kebiasaan Anda menjadi nilai-nilai Anda.

Jaga nilai-nilai Anda tetap positif, karena nilai-nilai Anda menjadi takdir Anda."

—MAHATMA GANDHI\*



Pikiran Anda tidak dapat menampung dua pikiran sekaligus.

Ini berarti bahwa satu pikiran dapat memenuhi seluruh pikiran Anda.

Baik atau buruk, semuanya berawal dari satu pemikiran.

Jika kita berhati-hati dengan pikiran pertama itu, bahkan tragedi dapat dicegah.

Kami lebih memilih kata-kata yang tepat daripada kata-kata yang salah.

Kami lebih memilih kata-kata yang jujur daripada kata-kata yang tepat.

Kami lebih memilih tindakan nyata daripada kata-kata jujur.

Cara Anda berbicara seringkali lebih penting daripada apa yang Anda katakan.

Dan tindakan berbicara lebih keras daripada kata-kata.



Pengetahuan ingin berbicara.

Kebijaksanaan ingin mendengarkan.



Orang bodoh berpikir, "Saya sudah tahu itu."

Dia menyimpan sesuatu yang baru dari datang ke dalam pikirannya.

Orang bijak berpikir, "Saya tidak tahu keseluruhan ceritanya."

Dia membuka dirinya untuk kebijaksanaan yang lebih besar.



Orang biasa biasanya memperhatikan hal-hal tertentu yang disukai atau tidak disukainya.

Orang bijak memperhatikan baik keseluruhan maupun hal-hal khusus.



Ketika Anda berbagi masalah dengan teman Anda, Anda tidak berharap mereka memiliki solusi.

Anda hanya bersyukur mereka ada untuk Anda dan mau mendengarkan.

Jika seseorang berbagi masalahnya dengan Anda,  
tidak merasa perlu memiliki solusi.

Dengarkan saja dengan tulus. Ini seringkali lebih membantu.

Ketika saya melihat jauh ke dalam diri saya,  
Saya menyadari apa yang sebenarnya saya inginkan dari orang lain:  
telinga penuh perhatian yang mendengarkan apa yang saya katakan,  
kata-kata baik yang mengakui keberadaan dan nilai saya, mata lembut yang  
menerima kekurangan dan ketidakamanan saya.

Saya bertekad untuk menjadi orang itu bagi orang-orang di sekitar saya.



Pengemudi yang buruk sering mengerem.

Seorang pembicara yang buruk juga sering mengerem—

menginterupsi arus dengan ceritanya sendiri.



Anda bisa menipu seseorang untuk sesaat,

tetapi sulit untuk membodohi seseorang untuk waktu yang lama.

Waktu akan memberi tahu apakah seseorang telah berbicara dari hati

atau mengada-ada untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

Bahkan jika dia mendapatkan apa yang dia inginkan dengan kebohongan sesaat,

fakta bahwa dia berbohong akan tetap bersamanya sampai hari dia mati.

Ketika tidak ada rasa iri atau harapan, bahkan orang yang

paling kaya dan paling berkuasa pun hanyalah manusia biasa.

Hanya ketika kita iri dengan apa yang dia miliki, atau mengharapkan sesuatu darinya, kita menjadi tidak puas dan

kehilangan ketenangan.



Penipu suka berbicara manis tentang keuntungan masa depan,

bersikeras bahwa segala sesuatunya akan berhasil jika kita mendengarkannya.

Ketika keserakahan kita terbangun, kita tertipu.



Seorang negosiator yang cerdas membuat pihak lain berpikir bahwa mereka telah menang

sambil mendapatkan semua yang dia inginkan.

Jika pihak lain merasa tersanjung dan superior

dan membiarkan negosiator yang pandai mendapatkan jalannya,

maka benar-benar negosiator yang telah menang.

Ironi yang kejam:

Hadiah untuk seseorang yang bekerja keras adalah lebih banyak pekerjaan.



Jika kita cepat memberikan bantuan, maka orang dengan cepat melupakan rasa terima kasih mereka.

Jika kita memberikan bantuan dengan beberapa syarat, maka orang-orang mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

## BAB TUJUH

### Masa depan





# Satu Kata Penghibur Bisa Mengubah

Masa depan

TIDAK SEPERTI DALAM KRISTEN, ada ribuan kitab suci dalam tradisi Buddhis. Beberapa sangat filosofis; lain terutama cerita yang berisi pelajaran hidup yang penting. Favorit saya adalah Sutra Teratai, yang memiliki ajaran filosofis dan narasi didaktik. Seperti halnya teks suci lainnya, semakin saya mempelajarinya, semakin saya terpesona oleh kedalamannya.

Saat saya membaca Sutra Teratai lagi baru-baru ini, satu bab khususnya, "Ramalan Pencerahan untuk Lima Ratus Murid," menarik perhatian saya. Ini menggambarkan Sang Buddha memberikan ramalan pencerahan lengkap kepada lima ratus muridnya, memberi tahu mereka bahwa mereka semua akan menjadi Buddha setelah jangka waktu tertentu. Ramalan pencerahan adalah jaminan Sang Buddha serta ramalannya tentang kapan dan pada titik mana murid-muridnya akan mencapai tahap akhir kebuddhaan. Mendengar kata-kata penyemangat Buddha tentang masa depan mereka, lima ratus murid menjadi gembira dan bersumpah untuk terus menerus berlatih spiritual. Setiap kali saya menemukan kisah nubuatannya Buddha ini, itu mengingatkan saya pada guru sekolah dasar saya, Nona Lee, yang meramalkan hal-hal besar tentang masa depan saya.

Dengan semua ukuran, saya hanyalah anak biasa. Saya memiliki tinggi rata-rata dan berasal dari keluarga kelas menengah. Saya bukan siswa yang paling cerdas, tetapi saya juga bukan pembuat onar. Saya ingat Ms. Lee sebagai wanita yang tegas di usia pertengahan tiga puluhan. Dia memiliki satu putra yang bersekolah di sekolah yang sama; Aku mengenalnya cukup baik karena kami berada di kelas yang sama tahun sebelumnya. Suatu hari, ketika saya sedang berjalan melintasi halaman sepulang sekolah, putra Ms. Lee mendatangi saya dan mengundang saya untuk bermain di rumahnya—dia berkata bahwa orang tuanya telah membelikannya beberapa mainan baru. Saya sangat tergoda tetapi takut saya akan bertemu dengan Ms. Lee. Memahami keraguan saya, teman saya meyakinkan saya bahwa ibunya jarang pulang sebelum jam empat. Saya setuju untuk bermain dengannya hanya jika saya bisa pergi sebelum jam empat.

Kami bersenang-senang bermain dengan mainan barunya. Saya menjadi asyik bermain dan benar-benar lupa tentang waktu ketika pintu depan terbuka dan guru saya masuk. Saya tegang, khawatir saya akan dihukum karena

bermain daripada mengerjakan pekerjaan rumah saya. Yang mengejutkan saya, Ms. Lee menyambut saya dengan senyum lebar. Dia berbicara kepada saya dengan hangat dan memeluk saya seolah-olah saya adalah putranya. Dalam pelukannya, saya menyadari bahwa dia sebenarnya adalah orang yang baik dan penyayang, tetapi dia tidak punya pilihan selain tampil ketat di sekolah karena dia harus mempertahankan kendali atas kelas. Dia memberi saya camilan yang dia berikan kepada teman saya hanya pada acara-acara khusus. Saat aku memakannya, dia mengelus kepalaiku dengan lembut dan berkata, "Kamu akan menjadi murid yang baik dan panutan bagi teman-temanmu. Saya percaya bahwa Anda akan menjadi orang hebat yang membawa kebijaksanaan dan kebahagiaan bagi banyak orang."

Hati muda saya tergerak melampaui kata-kata. Setelah hari itu, saya belajar sangat keras dan berusaha menjadi panutan bagi siswa lain. Karena Ms. Lee telah menaruh kepercayaannya pada saya, saya bertekad untuk tidak mengecewakannya. Saya pikir saya telah menjadi siapa saya hari ini berkat apa yang dia katakan kepada saya sore itu. Tanpa kata-katanya yang baik, saya tidak akan memiliki kepercayaan diri untuk unggul secara akademis atau menjadi profesor atau guru spiritual.

Menurut Sutra Teratai, Sang Buddha membuat ramalan tentang murid-muridnya karena Beliau memiliki kemampuan supranatural untuk meramalkan kapan mereka akan mencapai tahap akhir kebuddhaan. Tetapi saya tidak berpikir mereka secara otomatis mencapai pencerahan karena mereka menerima ramalan Sang Buddha; Saya pikir itu banyak berkaitan dengan keyakinan Buddha pada mereka, yang memotivasi mereka untuk bekerja lebih keras untuk mencapai apa yang diprediksi oleh guru mereka. Seperti kata-kata Ms. Lee kepada saya, kata-kata kepercayaan Buddha dan tatapan kasihnya mengubah kehidupan lima ratus muridnya. Satu kata penyemangat, yang diucapkan dengan kebaikan dan harapan, dapat mengubah masa depan seseorang, seperti yang terjadi pada lima ratus murid dan bagi saya.



Beberapa mengatakan mereka tidak benar-benar tahu apa yang mereka cari dalam hidup.

Ini mungkin karena, alih-alih berhubungan dengan apa yang mereka rasakan, mereka telah menjalani hidup mereka sesuai dengan harapan orang lain.

Jalani hidup Anda bukan untuk memuaskan orang lain, tetapi untuk memenuhi apa yang diinginkan hati Anda.



Teman mudaku yang terkasih,

tolong jangan merasa putus asa hanya

karena kamu sedikit tertinggal.

Hidup bukanlah perlombaan seratus meter melawan teman-temanmu,

tapi maraton seumur hidup melawan diri sendiri.

Daripada berfokus untuk menjadi yang terdepan dari teman-teman Anda,

pertama-tama cobalah untuk menemukan warna unik Anda.

"Haemin Sunim, saya harap Anda menjadi guru yang hebat seperti Dalai Lama."

"Terima kasih atas kebaikan Anda. Saya sangat mengagumi Yang Mulia.

Tapi saya tidak ingin menjadi Dalai Lama.

Saya ingin menjadi Haemin Sunim."



Jangan terbang kesana kemari seperti gerombolan ikan

hanya karena itulah yang dilakukan temanmu

atau karena orang lain mengatakan itu yang harus Anda lakukan.

Berdiri dengan keyakinan Anda.

Merombak paradigma yang ada

dan menjadi trendsetter.

Ada hal-hal yang ingin saya ajarkan kepada anak saya jika saya memilikinya: Tidak peduli seberapa

terkenal, kuat, atau kayanya beberapa orang, mereka tidak jauh berbeda dari orang lain.

Kami merindukan hubungan yang mendalam dan penerimaan tanpa syarat.

Kami memiliki rasa tidak aman yang sama dan kebutuhan untuk persetujuan.

Tidak ada alasan untuk merasa rendah diri.



Jika Anda membesarakan seorang anak, maka ingatlah ini:

Tidak apa-apa bagi anak Anda untuk melakukannya dengan baik di satu bidang  
dan tidak begitu baik pada orang lain.

Restoran yang berspesialisasi dalam beberapa hidangan enak?  
lebih mungkin untuk mengembangkan reputasi yang baik  
dari satu dengan menu yang panjang.

Bantu anak Anda mendalami bidang minatnya.

Kecerdasan bukan hanya tentang mendapatkan nilai A yang lurus dan nilai SAT yang tinggi.

Ini juga tentang mampu berempati dan menyesuaikan diri dengan perasaan orang lain.



Apakah Anda orang tua yang mengontrol?

Apakah Anda mencurahkan terlalu banyak perhatian pada anak Anda?

Jika jawabannya ya, maka  
alihkan sebagian perhatian itu kepada orang tua Anda.  
Jika Anda baik kepada orang tua Anda sendiri,  
maka anak Anda akan belajar bagaimana memperlakukan Anda di masa depan.

Sejak usia muda,  
beberapa anak disuruh berkompetisi, khawatir  
tentang apa yang akan dikatakan orang tua mereka, tidak  
yakin tentang bagaimana teman-teman mereka akan menilai mereka.

Biarkan mereka tahu bahwa tidak apa-apa menikmati hidup.

Bantu mereka menemukan bakat yang tidak dapat dinilai.

Hargai mereka agar mereka tahu bagaimana rasanya dihormati.

Mengapa sekolah menengah tidak mengajarkan keterampilan hidup yang penting?

Suka:  
Cara memasak,  
cara berkencan, cara menjaga  
berat badan,  
bagaimana bertanggung jawab secara finansial,

bagaimana bangkit setelah kemunduran, bagaimana  
memperhatikan pikiran dan emosi Anda.



Alih-alih membuat resume hanya untuk mendapatkan pekerjaan,

nikmati proses mempelajari sesuatu yang baru.

Jangan lakukan itu hanya untuk akhir.

Senang dengan cara juga.

Bahkan jika Anda memiliki motif lain untuk menjadi sukarelawan,  
dalam proses membantu dan berhubungan dengan orang-orang  
Anda mungkin menemukan makna hidup dan kebahagiaan.  
  
Inilah sebabnya mengapa penting untuk menjadi  
sukarelawan terlepas dari apa yang memaksa Anda untuk melakukannya sejak awal.



Dalam hal mempelajari keterampilan baru, ada dua jenis orang.

Satu jenis lebih suka mempelajari mesin tik terlebih dahulu,  
sementara yang lain mulai dengan menekan tombol.

Satu jenis suka menguasai tata bahasa bahasa asing terlebih dahulu, sementara yang  
lain belajar di parit, menggunakan bahasa tubuh jika harus.

Secara umum, tipe kedua cenderung belajar lebih cepat daripada yang pertama,  
karena yang terakhir tidak takut melakukan kesalahan.

Tidak ada yang benar-benar siap.

Hidup adalah sebuah petualangan, di mana kita belajar dan menjadi dewasa.

Tentu saja, kita harus mempertimbangkan semua pilihan kita dengan hati-hati.

Tapi jika kita menunggu kepastian 100 persen, maka seringkali sudah terlambat.



Ketika Anda akan membuat keputusan penting, selalu ada momen  
keraguan tepat sebelum Anda menandatangani di garis putus-putus.

Jangan menarik kembali. Anda telah datang sejauh ini setelah memikirkannya dengan serius.

Jangan melihat ke belakang. Lanjutkan di jalan Anda dengan berani, seperti badak bercula satu.

Terkadang Anda harus memaksakan keyakinan Anda.

Anda tidak bisa menyenangkan semua orang.

Jangan menahan diri hanya karena Anda

takut seseorang akan mengkritik Anda.

Anda mungkin akan mendapatkan beberapa musuh,

tetapi banyak orang lain akan menghormati Anda karena membela apa yang Anda yakini.



Jangan terlalu banyak menolak kesempatan.

Jika Anda bersikeras membutuhkan lebih banyak

persiapan, Anda mungkin tidak akan diundang lagi ketika Anda akhirnya merasa siap.

Kamu siap.

Anda dapat menerima tantangan.



Ketika Anda bangun di pagi hari, katakan pada diri sendiri:

"Saya tidak akan menghabiskan hari ini dengan pasif,

hanya melakukan apa yang orang lain suruh saya lakukan.

Aku akan memimpin dan menempa takdirku sendiri!"

Tetapkan tujuan untuk minggu ini.

Ada perbedaan besar antara memiliki tujuan dan tidak memiliki.

Sebuah pencapaian yang signifikan dapat ditelusuri kembali ke satu pemikiran.



Bahkan jika Anda hanya memiliki mimpi sederhana, jangan

menyimpannya untuk diri sendiri. Bicaralah dengan orang lain tentang hal itu.

Pada saat Anda memberi tahu sepuluh orang, kemungkinan besar itu akan menjadi kenyataan.

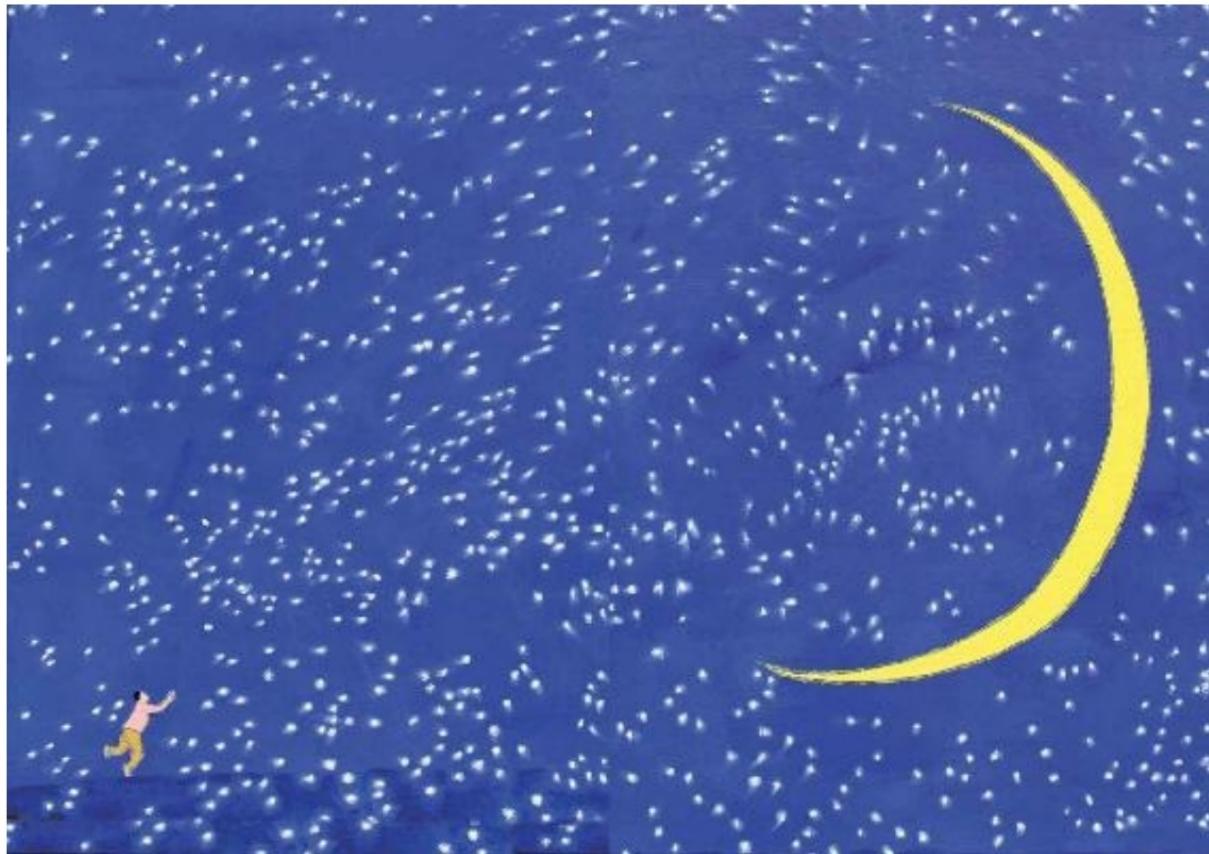


Cobalah dua hal ini secara bersamaan:

Berpara-puralah kamu sudah menjadi juara

dan bekerja dengan rajin untuk menjadi satu.

Kesenjangan antara keyakinan dan kenyataan akan segera tertutup.



## Saat Anda Mencari Panggilan Anda

Tidak mudah menemukan panggilan hidup seseorang. Meskipun beberapa orang tahu apa yang ingin mereka lakukan sejak usia dini, bagi sebagian besar, butuh bertahun-tahun untuk menemukan jalan mereka. Setiap kali saya ditanya tentang menemukan panggilan seseorang, saya menawarkan saran berikut.

Pertama, salah satu alasan sulitnya menemukan panggilan Anda adalah karena Anda tidak tahu jenis pekerjaan apa yang ada di dunia ini. Di mana Anda dapat menemukan pilihan selain pekerjaan yang sudah Anda ketahui melalui keluarga dan teman Anda?

Cara termudah untuk mengekspos diri Anda ke berbagai pengalaman tidak langsung adalah dengan membaca. Sudahkah Anda membaca tentang sains, perjalanan, mode, seni, atau politik? Bagaimana dengan pendidikan, psikologi, keuangan, kesehatan, makanan, musik, atau olahraga? Bacalah secara luas saat Anda menjelajahi berbagai profesi. Anda juga dapat membaca biografi seseorang yang Anda kagumi dan ingin Anda tiru.

Buku memperluas wawasan Anda dan memperkenalkan Anda pada kemungkinan-kemungkinan baru.

Kedua, sulit menemukan panggilan karena banyak yang salah percaya bahwa mereka hanya perlu melihat ke dalam untuk menemukan hasrat mereka. Meskipun benar bahwa kita memiliki minat dan bakat bawaan, kita sering tidak tahu apa itu sampai kita memiliki pengalaman kehidupan nyata. Memiliki berbagai pengalaman dapat membantu Anda mengungkap gairah batin Anda.

Cobalah berbagai pekerjaan paruh waktu dan magang, atau menjadi sukarelawan.

Jangan takut menyingsingkan lengan baju dan menyelam.

Saat tenggelam dalam kenyataan pekerjaan, Anda akan menemukan apakah itu cocok.

Pengalaman kerja dapat membuka pintu peluang karir Anda tidak dianggap.

Ketiga, sulit untuk menemukan panggilan Anda tanpa kesadaran diri yang memadai. Apakah Anda tahu lingkungan kerja seperti apa yang membuat Anda berkembang? Apakah Anda menarik energi Anda dari berinteraksi dengan orang-orang? Apakah Anda tampak baik di bawah tekanan? Apa kekuatan dan kelemahan Anda?

Anda dapat meningkatkan kesadaran diri Anda dengan berinteraksi dengan banyak orang dalam berbagai situasi. Anda akan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri Anda saat Anda memupuk hubungan, yang menjadi cermin yang mencerminkan kekuatan dan kelemahan Anda dalam berbagai keadaan. Jangan takut bertemu orang baru. Kenali mereka yang bekerja di bidang yang Anda minati. Pergi berkencan; mereka adalah cara lain yang baik untuk belajar tentang diri Anda. Temukan tipe orang yang cocok dengan kepribadian Anda. Dari pengalaman-pengalaman ini, Anda akan mendapatkan wawasan tentang orang-orang seperti apa yang Anda sukai untuk mengelilingi diri Anda.



Terakhir, jangan memilih karier Anda berdasarkan apa yang orang lain pikirkan tentang pilihan Anda. Yang benar adalah bahwa orang lain tidak terlalu memikirkan Anda. Jika Anda berpikir Anda akan menikmati sesuatu, maka jangan terlalu memikirkannya. Lakukan saja. Bahkan jika itu tidak seperti yang Anda bayangkan, Anda akan tetap menghargainya atas apa yang telah diajarkannya kepada Anda.

Saya berharap yang terbaik untuk Anda!

Ukur harga diri Anda bukan  
dengan saldo rekening bank Anda, tetapi dengan  
frekuensi kemurahan hati Anda.



Perguruan tinggi tempat Anda lulus tidak terlalu penting.

Kehidupan yang Anda pilih untuk dijalani setelah kuliah adalah.



“Saat merekrut, saya suka orang yang percaya diri tetapi bisa mengakui ketika mereka salah.

Untuk orang seperti itu, saya tidak perlu melihat kredensial lain, karena mereka yakin pada diri mereka sendiri tetapi tidak akan membiarkan ego mereka menghalangi.”

—AHN CHEOL-SOO, PENGUSAHA PERANGKAT LUNAK KOREA SELATAN

Ketika Anda mencari pekerjaan,  
mencoba untuk mengetahui berapa lama karyawan perusahaan tinggal di perusahaan.  
Ini lebih penting daripada ukuran perusahaan atau gaji yang ditawarkan.

Jika orang terus pergi, maka itu berarti banyak.



Apakah Anda gugup atau bahkan takut dengan pekerjaan baru Anda?

Apakah karena Anda takut mengecewakan bos baru Anda?

Lakukan saja yang terbaik yang Anda bisa tanpa menjadi sadar diri tentang pekerjaan Anda.

Bahkan jika pekerjaan Anda kurang dari luar biasa, jika Anda tulus dan berdedikasi, maka  
atasan dan rekan kerja Anda akan menghargai Anda.

Jika Anda kebetulan mengunjungi tempat kerja yang tampak jauh lebih baik daripada milik Anda,

alih-alih merasa iri, periksa tempat itu lebih hati-hati.

Anda mungkin menemukan sisi negatif yang mengubah kesan pertama Anda.

Saat Anda menyadarinya, Anda akan merasa bersyukur atas pekerjaan Anda saat ini.



Menjadi bos yang baik membutuhkan lebih dari  
hanya memiliki banyak pengetahuan teknis.

Penting untuk memiliki integritas dan hubungan positif dengan staf, memberikan umpan balik tepat  
waktu dan bimbingan profesional, dan  
untuk mengadvokasi apa yang dibutuhkan tim.

Seorang bos seharusnya tidak terlalu peduli dengan bagaimana dia dipersepsikan.

Ini adalah sekunder.

Sebaliknya, dia harus fokus pada bagaimana pekerjaannya memengaruhi staf dan klien.



Seorang pemimpin yang bijaksana tidak membentuk tim yang hanya terdiri dari mereka yang setuju dengannya.  
Dia membutuhkan seseorang yang tidak setuju dengannya, untuk memungkinkan dia melihat titik  
butanya.



Seorang pemimpin yang tidak kompeten mencoba untuk mengatur segalanya secara mikro.

Stafnya akan berakhir hanya melakukan apa yang diperintahkan.

Seorang pemimpin yang terampil tahu bagaimana mendelegasikan kepada bawahan

dan menunggu mereka untuk mengambil tanggung jawab dan melihat pekerjaan sampai selesai dengan sukses.

Dedikasi pada pekerjaan seseorang tidak harus diukur dengan seberapa

terlambat seseorang bekerja atau seberapa sering

seseorang melewatkam liburan

tetapi dengan seberapa efektif seseorang bekerja dan

kontribusi seperti apa yang dibuat seseorang untuk bisnis.



Orang sering kali memiliki harapan yang tidak realistik atas

kesuksesan buku, album, atau pertunjukan pertama mereka.

Sama seperti tidak ada akibat tanpa sebab,

kesuksesan tidak datang dengan keberuntungan saja, tanpa

persiapan dan kerja keras selama bertahun-tahun.



Tidak selalu baik untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan.

Jika semuanya terjadi seperti yang Anda inginkan,

mudah menjadi malas dan sombang.

Anda juga mungkin kehilangan kemampuan untuk berempati dengan orang yang mengalami kesulitan.

Mungkin kesulitan apa pun yang mungkin Anda alami adalah pelajaran hidup yang penting.

Seorang joki tidak mencambuk kuda yang berdiri.

Seorang joki hanya mencambuk kuda yang sedang berlari.

Ketika gurumu menegurmu, belajarlah untuk

menerimanya dengan lapang dada.

Dia melakukannya karena dia peduli.

Dia percaya Anda bisa melakukan yang lebih baik.



Kebebasan Anda lebih penting daripada uang.

Lebih baik menjalani kehidupan yang Anda inginkan  
daripada untuk mendapatkan lebih banyak dan dibatasi.

Jangan menjual kebebasan Anda.

Jika seseorang mendesak Anda untuk mengikuti jalannya untuk sukses  
tapi bukan itu yang diinginkan hatimu,  
maka dengarkan hatimu  
Sebelum terlambat.



Pernyataan yang paling kabur dan paling tidak efektif:  
"Aku akan memiliki apa pun."



Beberapa orang ingin agar semua keputusan mereka dibuat untuk mereka—maka kesempatan  
bagi para pemimpin sekte karismatik untuk mengambil keuntungan dari mereka.



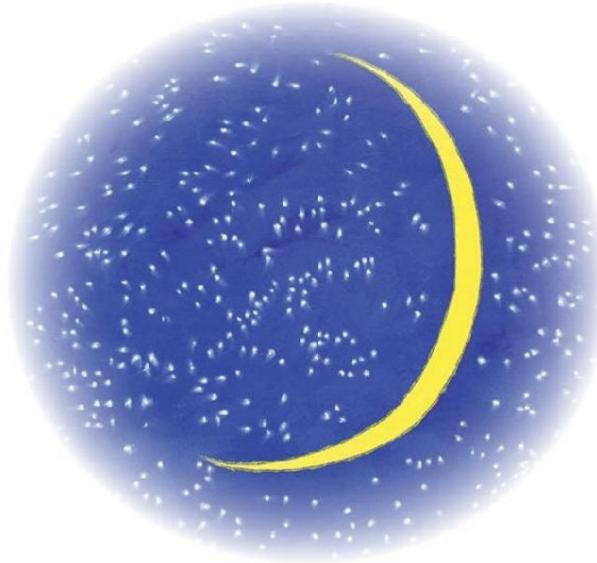
Jangan pernah menyerahkan kekuatan untuk membuat keputusan tentang hidup Anda.  
Buddha dan Yesus ada karena Anda ada.  
Anda adalah pemilik hidup Anda.  
Hargai dirimu dulu.

Saya menjadi seorang praktisi monastik  
karena aku ingin tahu arti hidup yang sebenarnya.  
Karena saya ingin terbangun dengan sifat saya yang sebenarnya.  
Karena saya tidak ingin tunduk pada ukuran kesuksesan  
menurut orang lain.  
Karena saya tidak ingin menemui kematian saya setelah  
seumur hidup berjuang untuk uang dan kekuasaan.



Hanya ada satu cara untuk melakukan bungee jump: Lompat saja!  
Semakin Anda berpikir, semakin sulit jadinya.  
Overthinking hanya menghasilkan kecemasan dan keraguan.

Berhentilah berteriak, "Bagaimana jika?" dan hanya mengambil lompatan iman.



Tanpa dikompromikan oleh kebutuhan untuk mendapatkan rahmat baik seseorang,

Anda bisa berdiri tegak, tidak peduli dengan siapa Anda berurusan.

Jika Anda telah menjalani kehidupan yang terhormat dan  
jujur, tidak perlu takut untuk mengatakan kebenaran.

Master Zen Korea yang hebat Kyeongbong (1892–1982) pernah berkata:

"Mereka yang belum menyadari Diri Sejati mereka hidup seperti orang buta,  
tidak sengaja menggaruk kaki orang lain.

Jika Anda ingin menggaruk kaki Anda sendiri, pertama-  
tama bangunkan Diri Sejati Anda."

## BAB DELAPAN

### Kerohanian



## Sepupu yang Sudah Lama Hilang

*Jangan menghakimi agar Anda tidak dihakimi.*

*Karena dengan cara Anda menilai, Anda akan  
dihakimi; dan menurut ukuranmu, itu akan diukurkan kepadamu.*

—MATUS 7:1–2

KAPAN SAYA MEMBACA bagian Alkitab di atas, saya diingatkan akan filosofi serupa dalam tradisi Buddhis yang disebut hukum karma. Seperti yang diketahui banyak orang, hukum sebab dan akibat sering digambarkan secara ringkas di Barat sebagai, "Anda menuai apa yang Anda tanam," atau "Apa yang terjadi akan terjadi." Ini adalah nasihat yang luar biasa yang mendorong kita untuk memeriksa konsekuensi dari pikiran, ucapan, dan perilaku kita. Meskipun saya seorang Buddhis, saya telah sangat dipengaruhi oleh banyak bagian dalam Alkitab. Pertama kali saya mengambil Alkitab untuk belajar serius adalah di perguruan tinggi, untuk kelas perbandingan agama saya. Saya belajar tentang sejarah Kekristenan dan menganalisis berbagai pelajaran alkitabiah, dan segera saya mulai membuka hati saya untuk itu. Saya menyadari bahwa Kebenaran bukanlah milik eksklusif dari satu agama. Ia memiliki kualitas universal yang memungkinkan orang-orang dari tradisi agama yang berbeda untuk mengenali dan menghormatinya.

Sekitar dua tahun yang lalu saya mendapat kesempatan unik untuk mengunjungi desa pedesaan Prancis bernama Taizé, di timur Burgundy, bersama dengan biksu tua dari ordo Buddhis saya. Ini adalah komunitas monastik Kristen ekumenis, di mana saudara-monastik hidup menurut Alkitab. Taizé terkenal sebagai situs ziarah Kristen, setiap tahun menarik lebih dari seratus ribu orang dewasa muda dari seluruh dunia. Para peziarah biasanya menghabiskan beberapa hari di masyarakat sambil berpartisipasi dalam doa pagi, siang, dan malam serta refleksi yang tenang dan diskusi kelompok kecil. Saya sudah akrab dengan nyanyian yang menggetarkan jiwa komunitas Taizé dan menantikan untuk menghadiri kebaktian doa mereka yang luar biasa.

Ketika kami tiba di Taizé yang indah, saudara-saudara keluar dan menyambut kami dengan hangat. Mengenakan jubah putih, mereka memiliki senyum lembut dan kehadiran yang damai, hampir seolah-olah mereka adalah malaikat yang berinkarnasi. Jubah monastik abu-abu terang kami terlihat sangat mirip dengan jubah putih mereka, dan seolah-olah kami telah menjadi satu keluarga besar. Saudara-saudara memberi kami tur komunitas dan, untuk menyambut kami secara resmi, meneriakkan "Confitemini Domino"—salah satu lagu terindah yang pernah saya dengar dalam hidup saya. Kami diundang ke tempat tinggal mereka dan memiliki

obrolan yang menyenangkan diikuti dengan sholat dzuhur di Gereja Rekonsiliasi. Semakin banyak waktu yang kami habiskan di Taizé, semakin saya dapat melihat kesamaan dengan kehidupan monastik Buddhis. Saudara-saudara menghabiskan berjam-jam dalam doa hening sebagai cara untuk mengalihkan perhatian mereka kepada Tuhan di dalam, tidak seperti latihan meditasi hening kami. Kesamaan lainnya adalah bahwa saudara-saudara mengenakan cincin untuk menandakan sumpah mereka kepada Tuhan; para bhikkhu dari ordo saya “memakai” dupa kecil yang dibakar di lengan kiri kami ketika kami menerima sila penuh kami.

Beberapa orang mungkin berpikir bahwa kehidupan dalam komunitas seperti itu tertekan, ketat, dan sulit, tetapi tidak demikian halnya. Kehidupan monastik ditandai dengan keindahan sederhana dan kegembiraan yang tak terduga. Para bhikkhu menemukan kebahagiaan dalam hal-hal yang mungkin tampak sepele bagi mereka yang mengejar jebakan materi kesuksesan. Menyaksikan perubahan musim—mekarnya magnolia, dedaunan musim gugur yang mempesona, salju pertama yang turun—membawa kegembiraan dan rasa syukur yang tak terlukiskan. Makanan sederhana yang dibuat dengan bahan-bahan segar dari pegunungan terdekat adalah sumber kepuasan yang luar biasa. Karena saudara biarawan kami adalah teman, guru, dan keluarga kami, kami tidak pernah kesepian.

Saat makan siang, kami disajikan, sangat mengejutkan, dengan kimchi. Kami diberitahu bahwa saudara-saudara telah berkumpul beberapa hari sebelum kedatangan kami untuk membuatnya sendiri. Kami sangat tersentuh oleh keramahan mereka dan tidak tahu bagaimana membalaunya. Meskipun kami berasal dari agama dan negara yang berbeda, mereka menyambut kami dengan penuh perhatian dan kasih. Ketika kami meninggalkan Taizé, kami merasa seolah-olah kami baru saja mengunjungi sepupu kami yang telah lama hilang. Saya tahu saya akan menghargai ikatan ini selama sisa hidup saya. Bahkan sekarang, ketika saya melihat salah satu biksu tua yang mengunjungi Taizé bersama saya, kami dengan senang hati mengingat makan kimchi bersaudara dengan baguette.



"Bagaimana seharusnya kita mempertimbangkan jalan spiritual yang berbeda?

Kami akan mendekatinya dengan kerendahan hati

serta kemauan untuk belajar tentang tradisi lain.

Jika iman kita bisa goyah

dari sekedar belajar tentang tradisi yang berbeda, maka iman itu tidak

layak dipertahankan."

—PENDIDIKAN DR. KANG WON YONG (1917–2006)



Sama seperti iman saya yang berharga dan penting bagi saya,

bukankah itu sama untuk orang-orang dari agama lain?

Sama seperti ibu saya sayang dan penting bagi saya, bukankah ini

akan terjadi pada tetangga saya dan ibunya?

Semoga orang tahu bagaimana membedakan antara

kepastian iman seseorang dan kebodohan menyerang agama lain.

Semoga iman tidak pernah menjadi senjata ideologis untuk membenarkan kekerasan.



Jika Yesus, Buddha, dan Konfusius semuanya hidup dan berkumpul di tempat yang sama,

apakah mereka akan berdebat tentang siapa yang benar?

Atau apakah mereka akan saling menghormati dan mengagumi ajaran satu sama lain?

Konflik agama seringkali tidak dapat dipersalahkan pada

para pendiri agama

tetapi pada pengikut fanatik mereka.

"Tujuan agama adalah untuk mengendalikan diri sendiri, bukan untuk mengkritik orang lain.

Berapa banyak yang saya lakukan tentang kemarahan, keterikatan, kebencian, kesombongan, dan  
kecemburuan saya?

Ini adalah hal-hal yang harus kita periksa dalam kehidupan kita sehari-hari."

—KESUDIANNYA , DALAI LAMA \_



Jika esensinya dilupakan, ritual mengambil alih.

Ketika ritual mendominasi latihan spiritual,

penampilan luar kita menjadi lebih penting daripada pengalaman batin kita.

Misalnya, jika Anda bermeditasi dengan harapan pencerahan, berapa lama dan dengan siapa Anda bermeditasi tidak sepenting bagaimana latihan Anda telah mengubah hati dan hubungan Anda.

Menurut Profesor Kang-Nam Oh, umat beriman secara kasar dapat dibagi menjadi dua kelompok: orang-orang dengan "iman permukaan" dan orang-orang dengan "iman yang mendalam."

Orang yang setia di permukaan terikat oleh simbol-simbol spiritual; mereka sering memperdebatkan simbol-simbol spiritual dari agama lain.

Orang beriman yang mendalam memahami makna lebih dalam daripada simbol.

Mereka dapat menemukan makna serupa dalam simbolisme tradisi spiritual yang beragam,

dan keharmonisan di antara tradisi-tradisi tersebut.



"Sesat" adalah istilah yang dimuat.

Itu telah ditampar pada kepercayaan atau praktik apa pun yang tidak sesuai dengan kepercayaan spiritual yang dominan pada suatu zaman.

Jika Anda menyebut jalan spiritual sesat, ingatlah bahwa Anda pernah dianggap seperti itu ketika pertama kali dimulai.

"Dia yang hanya tahu satu agama tidak tahu apa-apa."

—MAX MÜLLER (1823–1900),

## BELAJAR PERBANDINGAN BAHASA, AGAMA, DAN MITOLOGI JERMAN



Ketidaktahuan akan jalan spiritual lain yang dikombinasikan dengan ketakutan dapat menimbulkan penganiayaan dan kekerasan agama.

Tradisi kebijaksanaan utama di seluruh dunia mengajarkan kerendahan hati, cinta, dan kesabaran.

Tidak ada hal buruk yang akan datang dari belajar tentang mereka.



Anda dapat mengagumi seorang pemimpin spiritual tetapi tidak pernah mengidolakannya.

Keyakinan buta pada pemimpin dapat dengan mudah membuat Anda bertindak seperti anak kecil, menyerahkan kekuasaan Anda dan meminta pemimpin untuk melakukan sesuatu untuk Anda.

Obat dapat diresepkan, tetapi harus Anda yang meminumnya.

Seorang pemimpin spiritual adalah jari yang menunjuk ke bulan.

Jika jari mencoba menjadi bulan,

ini dapat menyebabkan dosa besar.



Kita harus memupuk ketiga kecerdasan tersebut untuk kesehatan kita secara keseluruhan: kecerdasan kritis, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual.

Jika salah satu jatuh ke pinggir jalan, itu memperlambat pertumbuhan dua lainnya.

Jika Anda telah mengembangkan kecerdasan kritis tetapi mengabaikan kecerdasan emosional,

maka Anda mungkin tidak peka terhadap penderitaan orang lain.

Jika Anda telah mengembangkan kecerdasan emosional tetapi mengabaikan kecerdasan spiritual, maka Anda mungkin kehilangan harapan setelah melihat penderitaan dunia.

Jika Anda telah mengembangkan kecerdasan spiritual tetapi mengabaikan kecerdasan kritis, maka Anda mungkin menjadi korban penyalahgunaan aliran sesat.

Apapun kondisinya, jangan merasa rendah diri.

Ingatlah bahwa Allah telah menciptakan Anda menurut gambar ilahi-Nya.

Anda adalah putri atau putra Allah yang paling berharga.

Anda juga Buddha, bahkan jika Anda belum menyadarinya.

Anda memiliki sifat Buddha yang sama dengan semua Buddha di alam semesta.

Jangan biarkan siapa pun membuat Anda merasa kurang dari itu.



Iman dinilai terlalu tinggi sedangkan praktik diremehkan.

Jika kita menekankan iman daripada praktik,  
spiritualitas tetap ideologi, menciptakan konflik teologis.  
  
Tetapi jika kita fokus menjalankan ajaran dalam kehidupan nyata kita, kita menyadari  
bahwa cinta kasih yang diajarkan oleh Yesus tidak berbeda dengan  
kasih sayang yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Jika Anda menginginkan kedamaian di antara jalan spiritual yang berbeda,  
kemudian praktekkan apa yang Anda khotbahkan.



Tiga ayat Alkitab yang saya hargai:

"Oleh karena itu, dalam segala hal, perlakukan orang dengan cara yang sama seperti Anda ingin mereka memperlakukan  
Anda,

karena ini adalah Hukum dan para Nabi."

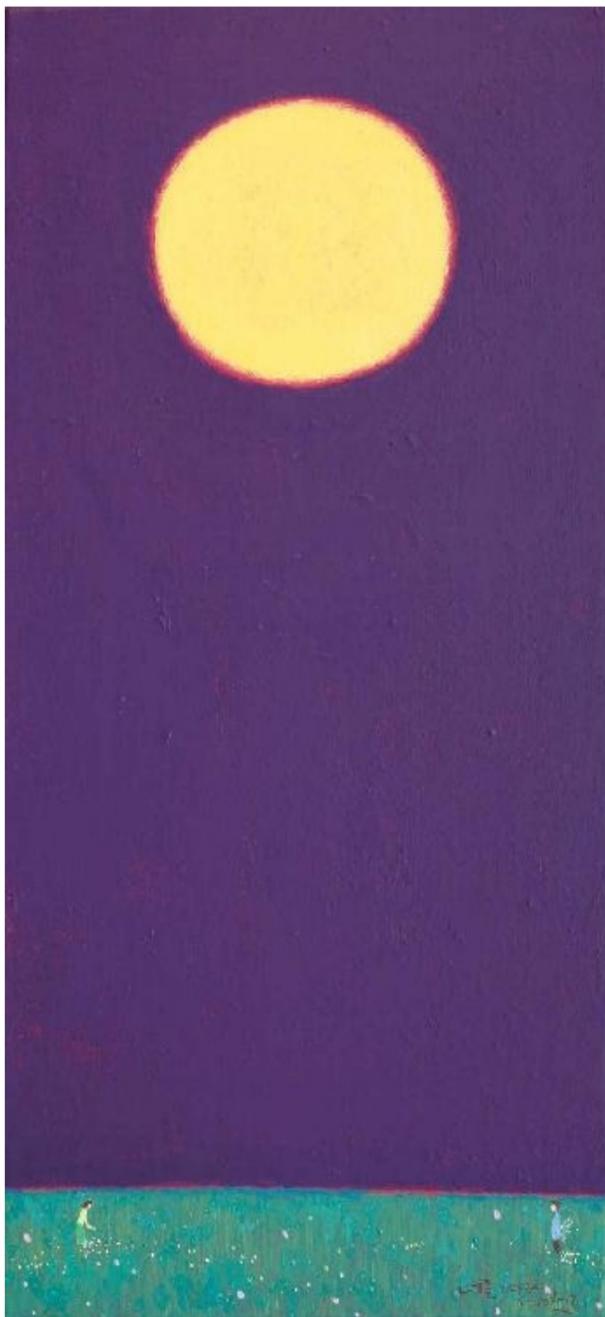
—MATUS 7:12

"Tidak setiap orang yang berkata kepada-Ku, 'Tuhan, Tuhan,' akan masuk ke dalam kerajaan surga,  
tetapi dia yang melakukan kehendak Bapa-Ku yang di surga akan masuk."

—MATUS 7:21

"Sesungguhnya Aku berkata kepadamu, sejauh kamu melakukannya kepada salah seorang dari saudara-saudara ini  
Milikku,  
bahkan yang paling kecil dari mereka, kamu melakukannya untuk-Ku."

—MATUS 25:40



## Dua Jalan Spiritual dalam Satu Keluarga

Ketika jalan spiritual Anda berbeda dari tunangan Anda, kapan saudara Anda mencoba untuk mengubah Anda ke keyakinan baru mereka, ketika anak Anda memutuskan untuk mengikuti jalan yang berbeda, ini dapat menciptakan ketegangan, kecanggungan, dan stres. Ketidaksepakatan dan argumen dapat meletus, dan tiba-tiba Anda menemukan diri Anda sedang bernegosiasi tentang bagaimana melaksanakan pemakaman, pernikahan, hari raya keagamaan.

Sungguh ironis bahwa spiritualitas bisa menjadi sumber konflik ketika ajaran sering tentang cinta dan rekonsiliasi. Bagi mereka yang memiliki masalah dengan dua jalan spiritual dalam satu keluarga, saya ingin menawarkan nasihat ini.

Yang terpenting, harap dipahami bahwa yang membuat Anda tegang dan canggung bukanlah spiritualitas itu sendiri, melainkan tekanan dari keluarga Anda untuk menyesuaikan diri. Anda mungkin membenci pemaksaan dan pemberian diri mereka. Anda mungkin merasa jalan spiritual mereka aneh dan tidak ortodoks.

Obat yang baik untuk situasi seperti ini adalah belajar lebih banyak tentang jalan spiritual lainnya. Temukan sebuah buku oleh anggota terhormat dari jalan itu dan pelajarilah. Jika Anda berpikiran terbuka dan mau belajar, maka Anda akan segera menemukan beberapa aspek dari jalan yang beresonansi dengan Anda. Meskipun simbol spiritual luarnya berbeda, makna di baliknya mungkin terdengar asing bagi Anda.

Anda juga dapat membaca biografi seorang guru spiritual yang hebat dalam tradisi itu, seperti Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., Mother Teresa, atau Dalai Lama. Saat Anda belajar lebih banyak tentang kehidupan dan keyakinan mereka, Anda akan dapat menghargai keberanian mereka dan menghormati jalan mereka. Perubahan sikap ini secara positif akan mempengaruhi dinamika keluarga. Meskipun Anda tidak dapat mengontrol bagaimana perasaan keluarga Anda tentang jalan Anda, setidaknya Anda tidak akan lagi merasa tidak nyaman dengan jalan mereka.

Tetapi jika keluarga Anda terus berpikiran sempit dan menunjukkan rasa tidak hormat, bicaralah dengan percaya diri dan didik mereka. Beritahu mereka bahwa para pemimpin besar dari jalan mereka tidak bertindak seperti itu. Martin Luther King Jr. dan Thich Nhat Hanh saling menghormati; Thomas Merton dan Dalai Lama adalah teman baik.

Mereka yang memahami makna yang lebih dalam di luar permukaan dan yang mencoba mewujudkan kerendahan hati dan kedamaian juga mengenali cahaya batin yang akrab berkedip di mata pengikut agama lain.

Ketika ini terjadi, mereka menjadi lebih rendah hati dan terbuka terhadap misteri inkarnasi manusia sambil merasa terhubung dengan rapuhnya hati manusia.

Kita tidak menerima lebih banyak cinta dari Tuhan dengan memintanya.

Sebaliknya, kita sadar akan kebenaran bahwa Tuhan selalu mengasihi kita tanpa syarat.

Kita tidak berubah menjadi seorang buddha dengan berjuang untuk itu.

Sebaliknya, kita menyadari kebenaran bahwa kita telah menjadi Buddha selama ini.



Pada awalnya, doa kita berbentuk,

"Tolong beri saya ini, tolong beri saya itu," dan kemudian

berkembang menjadi, "Terima kasih untuk semuanya,"

dan kemudian menjadi dewasa, "Saya ingin menyerupai Anda."

Akhirnya itu melampaui bahasa, dan kami berdoa

dengan seluruh keberadaan kami dalam keheningan suci.

Saat doaku semakin dalam,

Saya mendengar lebih banyak suara-Nya daripada kata-kata saya.

Saat kerendahan hati saya

tumbuh, saya merasakan lebih banyak kasih-Nya meluap di hati saya.

Saat pikiranku menjadi tenang,

Saya lebih merasakan kehadiran-Nya di setiap saat.



Ketika iman dan latihan spiritual Anda semakin dalam, rasa

diri atau ego yang terpisah berkurang, meninggalkan lebih banyak

ruang bagi keilahian untuk mengisi hati Anda.

Jika Anda telah banyak berdoa untuk keuntungan diri sendiri,

kemudian pindah persneling dan cobalah berdoa untuk melepaskan sebagian kendali Anda.

Jika Anda telah berdoa seperti ini— "Tolong beri

saya ini. Saya benar-benar membutuhkan ini terjadi"—

kemudian cobalah untuk berdoa dengan cara ini juga

— “Perbesarlah hatiku untuk menahan dan menerima hal-hal yang tidak dapat aku lakukan.”

Jangan tawar-menawar dengan Tuhan, Buddha, atau makhluk ilahi mana pun

untuk memberi Anda apa yang Anda inginkan sebagai imbalan atas persembahan materi.



Jika Anda tidak tahu bagaimana memecahkan masalah dalam hidup Anda, cobalah berdoa.

Saat Anda membawa perhatian Anda ke dalam dan dengan tulus mencari jawaban, sesuatu yang suci

di dalam diri Anda membuka pintu kebijaksanaan batin.

Jika Anda sangat ingin bertemu seseorang yang spesial,

kirimkan doamu ke alam semesta.

Alam semesta adalah mak comblang yang luar biasa.



Biarawan dapat berdoa selama bertahun-tahun karena doa

kebahagiaan mereka untuk orang lain membuat mereka bahagia.

Saat saya bersiap untuk memimpin pernikahan teman saya, saya menjadi gembira.



Bagi orang-orang yang tidak tercerahkan, tidak setiap hari adalah hari yang baik,

karena mereka merasa bahagia hanya ketika hal-hal terjadi seperti yang mereka inginkan.

Bagi orang-orang yang tercerahkan, setiap hari adalah hari yang baik,

karena mereka merasa bebas mengetahui bahwa tidak ada yang dapat mengambil kebijaksanaan mereka.

Ketika orang yang tidak tercerahkan melakukan kebaikan, dia mencoba untuk meninggalkan jejaknya.

Ketika orang yang tercerahkan melakukan kebaikan, dia tidak meninggalkan bekas.



Semakin suci seseorang,

semakin besar kemungkinan dia menggambarkan dirinya sebagai orang berdosa.

Ini karena dia tidak membohongi dirinya sendiri.



“Orang-orang kudus menjadi apa adanya

bukan karena kesucian mereka membuat mereka dikagumi oleh orang lain, tetapi karena

karunia kesucian memungkinkan mereka untuk mengagumi orang lain.”

—TOMAS MERTON\*

Pendeta dan guru cenderung bertele-tele, dan  
pendeta dan guru yang lebih tua terlebih lagi.

Saya harap saya tidak menjadi orang yang berbicara tanpa henti  
tanpa memperhatikan bagaimana perasaan orang di depanku.



Ini adalah tanda kekuatan spiritual yang  
besar untuk menjaga rahasia orang lain.



“Ketika seorang pendeta berkhotbah, dia harus berkhotbah  
bukan hanya untuk jemaat tetapi juga untuk dirinya sendiri.”

—REVEREND HONG JEONG-GIL

Menurut Kardinal Nicolas Cheong Jin-suk, “Tidak ada  
catatan tentang kisah alkitabiah tentang satu ikan dikalikan dua atau tiga.

Juga tidak ada catatan ikan jatuh dari langit.

Apa yang mungkin terjadi adalah orang-orang mengambil makan siang mereka  
dan berbagi makanan mereka dengan orang lain setelah mendengarkan doa Yesus yang mengharukan.”  
Keajaiban bukan hanya fenomena dunia lain yang melampaui hukum alam.

Melepaskan egoisme dan membuka hati untuk orang lain  
sama ajalibnya.

Ada cara sederhana untuk menguji kebenaran ajaran Buddha.

Temukan postur yang paling nyaman.

Tetap dalam posisi itu selama tiga puluh menit.

Postur yang paling nyaman segera menjadi yang paling tidak nyaman.

Semuanya tidak kekal, termasuk postur paling nyaman di dunia.



Jangan memaksakan diri di jalan spiritual.

Biarkan ajarannya dengan lembut membuka hati Anda dan menuntun Anda.

L suka secara bertahap diso , biarkan ajaran membubarkan urat nadimu  
lvinginwaterhear t.

## EPILOG

# Wajah Asli Anda

Ketika Anda begitu sibuk sehingga Anda merasa terus-menerus dikejar, ketika pikiran khawatir mengelilingi kepala Anda, ketika masa depan tampak gelap dan tidak pasti, ketika Anda terluka oleh apa yang dikatakan seseorang, pelan-pelanlah, meski hanya sesaat. Bawa semua kesadaran Anda ke masa kini dan tarik napas dalam-dalam.

Apa yang kamu dengar? Apa yang tubuh Anda rasakan? Seperti apa langit itu?

Hanya ketika kita melambat, akhirnya kita dapat melihat dengan jelas hubungan kita, pikiran kita, rasa sakit kita. Saat kita melambat, kita tidak lagi terjerat di dalamnya. Kita bisa melangkah keluar dan menghargai mereka apa adanya.

Wajah-wajah keluarga dan rekan-rekan kita yang selalu membantu, pemandangan yang kita lewati setiap hari tapi tidak kita perhatikan, cerita teman-teman kita yang gagal kita perhatikan—dalam kesunyian jeda, seluruh keberadaan kita diam-diam mengungkapkan.



Kebijaksanaan bukanlah sesuatu yang harus kita perjuangkan untuk diperoleh. Sebaliknya, itu muncul secara alami saat kita melambat dan memperhatikan apa yang sudah ada di sana.

Ketika kita semakin memperhatikan saat ini, kita sampai pada kesadaran yang lebih dalam bahwa pengamat yang diam ada di dalam diri kita. Dalam keheningan primordial, pengamat bisa menyaksikan segala sesuatu di dalam dan di luar.

Bertemanlah dengan pengamat yang diam. Cari tahu di mana itu, dan seperti apa bentuknya. Jangan mencoba membayangkannya sebagai sesuatu yang sudah Anda ketahui. Biarkan semua pikiran dan bayangan Anda menyatu kembali ke dalam keheningan dan rasakan saja si pengamat sudah berada di sana dalam keheningan.

Jika Anda melihat wajah pengamat yang diam, maka Anda telah menemukan wajah asli Anda, dari sebelum Anda dilahirkan.



\*Gil Fronsdal, penerjemah, *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations* (Boulder: Shambhala, 2011).

\*Kutipan dari tweet Dalai Lama 11 Juli 2011, <https://twitter.com/DalaiLama/status/90351201736065024>.

\*Virginia Hilu, editor dan arranger, *Beloved Prophet: The Love Letters of Kahlil Gibran dan Mary Haskell dan Her Private Journal* (New York: Alfred A. Knopf, 1972).

\*Kahlil Gibran, *Sang Nabi* (New York: Alfred A. Knopf, 1967).

\* Gibran, *Sang Nabi*.

\* Gibran, *Sang Nabi*.

\*Taro Gold, *Open Your Mind, Open Your Life: A Book of Eastern Wisdom* (Kansas City, MO: Andrews McMeel, 2002).

\*Thomas Merton, *Benih Kontemplasi Baru* (New York: New Directions, 2007).



*Apa selanjutnya  
dalam daftar bacaan Anda?*

[Temukan bacaan hebat](#)  
[Anda berikutnya!](#)

---

Dapatkan pilihan buku yang dipersonalisasi dan berita terbaru tentang penulis ini.

[Daftar sekarang.](#)