



Mempraktekkan Pāramitā dalam Kehidupan Sehari-hari, Bagian Pertama

Oleh [Tulku Migmar Tsering](#)
10 September 2019

Pelatihan Pāramitā merupakan sebuah elemen utama di dalam jalur Buddhist Mahayana. Keenam “Kesempurnaan Transenden” (Tib. *parol tu chinpa druk*) ini memberikan kesempatan pada para praktisi untuk mengumpulkan baik jasa kebajikan maupun kebijaksanaan. Pada rangkaian pengajaran video pendek pertama ini, Tulku Migmar Tsering memperkenalkan kita pada latihan-latihan penting ini. Tulku-la menjelaskan bahwa semua bagian dari 84,000 ajaran Buddha dapat dirangkumkan ke dalam enam latihan ini.

Selain itu, latihan kesempurnaan ini mewakili bodhicitta aplikasi. Pertama, kita membangkitkan harapan untuk memberikan manfaat pada semua makhluk hidup dan membawa mereka ke dalam kondisi pencerahan. Dan kemudian, melalui pelatihan *pāramitā* kita terlibat di dalam aktivitas-aktivitas ataupun tingkah laku yang mendatangkan manfaat yang sebenarnya.

PELATIHAN PĀRAMITĀ: MENGETAHUI ENAM AKTIVITAS

1. Kemurahanhatian (Generosity)
2. Kedisiplinan (Discipline)
3. Kesabaran (Patience)
4. Kerajinan (Diligence)
5. Konsentrasi atau Meditasi (Concentration or Meditation)
6. Kebijaksanaan (Wisdom)

PELATIHAN PĀRAMITĀ: MEMBERIKAN MANFAAT BAGI DIRI SENDIRI DAN YANG LAINNYA

Ketika kita mengaplikasikan enam kesempurnaan tersebut, kita mulai mentransformasikan enam emosi negatif. Sebagai hasilnya, transformasi tersebut

mendatangkan lebih banyak kegembiraan dan kebahagiaan bagi kita. Oleh karenanya, dengan mempraktekkan *pāramitā* kita mendatangkan manfaat bagi diri kita sendiri dengan menempatkan orang-orang lain lebih penting daripada diri kita sendiri. Berlawanan dengan apa yang mungkin kita perkirakan, ketika kita mengalihkan perhatian kita lebih kepada orang-orang lainnya, kita akan memperbaiki situasi kita sendiri. Kita bisa mengamati terjadinya penurunan di dalam reaksi-reaksi emosional kita. Lebih lanjut, kita bisa mengamati betapa batin kita menjadi lebih tenang dan dapat lebih mudah masuk dalam konsentrasi ataupun meditasi. Dan melalui semua hal tersebut, kita mulai mengalami kebijaksanaan yang sesungguhnya.

Pada saat yang sama, kebijaksanaan ini memungkinkan kita untuk mendatangkan manfaat bagi yang lainnya dengan lebih mahir. Kita bisa melihat dengan lebih jelas apa yang dibutuhkan orang-orang, dan dengan demikian mampu membantu mereka dalam cara-cara yang bermakna. Kesabaran kita yang meningkat memungkinkan kita untuk memberikan bantuan pada yang lain tanpa mengalami penderitaan dikarenakan kelelahan ataupun pengharapan akan pujian ataupun ucapan terima kasih. Kita membawa semua peralatan dari kesempurnaan ini bersama-sama, membangun dari masing-masingnya sampai kita bisa secara aktual membawa orang-orang menuju pencerahan yang sempurna. Kita mulai dengan perlahan-lahan, dengan mengambil langkah-langkah yang kecil, namun dengan visi/gambaran yang luas.