

Dependent Origination Training Chart.

6. Phassa	7. Vedana	8. Tanha	9. Upadana	10. Bhava	11. Jati	12. Marana
CONTACT	FEELING	< CRAVING >	CLINGING	HABITUAL TENDENCIES	BIRTH	AGING & DEATH = Sorrow, Lamentation Pain Grief and Despair
KONTAK	PERASAAN	NAFSU KEINGINAN	KEMELEKATAN	TENDENSI KEBIASAAN	KELAHIRAN	USIA TUA & KEMATIAN = KESEDIHAN, RATAPAN, RASA SAKIT, BERDUKA dan PUTUS ASA
<p>Contoh: MATA + WARNA dan BENTUK + KESADARAN MATA = Kontak Mata</p> <p>Berlaku sama untuk TELINGA, HIDUNG, LIDAH, BADAN JASMANI dan PINTU PIKIRAN</p>	<p>Ada 3 jenis PERASAAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perasaan Menyenangkan 2. Perasaan Menyakitkan 3. Perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak menyakitkan 	<p>KEINGINAN SELALU berasal dari:</p> <p>“ketegangan dan keketatan di pikiran dan badan jasmani”</p> <p>Yang merupakan: pikiran “Saya” suka ATAU “Saya” tidak suka</p> <p>Disinilah tanda bermulanya “pendapat pribadi”</p>	<p>KEMELEKATAN Cerita yang muncul dalam pikiran “MENGAPA” kamu suka atau tidak suka</p> <p>Hal ini mencakup semua pikiran, pendapat, ide, konsep dan imajinasi yang muncul.</p>	<p>Perpustakaan pribadi anda yang berisi REAKSI kebiasaan yang timbul dari proses Mengenali.</p> <p>Setiap orang berbeda. Mereka memiliki isi perpustakaan yang terbentuk dari lingkungan mereka besar.</p> <p>Beginilah manusia mengembangkan kebiasaan karena bereaksi akan hal tertentu.</p>	<p>Yang dimaksud dengan kelahiran perbuatan disini adalah dalam suatu kejadian.</p> <p>Ada 3 macam perbuatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perbuatan Pikiran 2. Perbuatan Ucapan 3. Perbuatan Fisik (dengan badan jasmani) 	<p>Akhirnya suatu peristiwa...</p> <p>Rangkaian Usia tua & Kematian khususnya adalah kejadian tertentu yang matang, dalam arti kesedihan, ratapan, rasa sakit, berduka dan keputus-asaan tentang suatu kejadian yang muncul pada seseorang.</p> <p>Lalu berakhirlah kejadian tersebut,</p>

Emosi yang muncul disini tidak sama dengan perasaan → → EMOSI → EMOSI → EMOSI →

[Ingatlah: Pintu perasaan apapun yang bertemu dengan objek perasaan → mengarah ke KONTAK → perasaan menyakitkan → pikiran “SAYA” tidak suka → Kemarahan muncul → Cerita dalam pikiran mengapa saya tidak suka → timbul kebiasaan yang biasa langsung beraksi → dan anda memunculkan lahirnya satu perbuatan yang bereaksi → yang sering mengakibatkan penderitaan di akhir suatu kejadian tertentu.

Dengan mengikuti bagan ini, anda dapat menginvestigasi “BAGAIMANA” KEMARAHAN, KETAKUTAN, DEPRESI, KEGELISAHAN atau KEDUKAAN muncul, lalu terjadilah penderitaan dan bagaimana hal itu berakhir.

Sewaktu anda memiliki pengetahuan yang menjelaskan BAGAIMANA penderitaan terjadi, maka anda dapat mendeteksi ciri-ciri kemarahan yang muncul dan melepaskannya sebelum terjadinya suatu perbuatan. Dengan melepaskan dan merilekskan ketegangan dan tersenyum, maka perbuatan baiklah yang muncul.

Sang Buddha mengatakan “hanya satu hal terjadi dalam satu waktu”, jadi kalau kita belajar untuk tertawa maka kemarahanpun pergi. Karena anda menggantinya dengan keadaan yang jauh lebih baik, dengan pikiran yang lebih ringan, Tertawalah karena anda “terjebak” sekali lagi sehingga anda dapat melepaskan kebiasaan buruk. Inilah cara terbaik melepaskan kemarahan, jadi berhumor-rialah ☺