



DIPAMKARA

PENASEHAT SPIRITUAL : LAMA ZOPA RINPOCHE

EDISI 16 AGST - NOV 2010

POTOWA CENTRE AFFILIASI DENGAN FOUNDATION FOR PRESERVATION MAHAYANA TRADITION (FPMT)

Jika dianalisa hidup ini, ternyata semua isi kehidupan yang kita alami, intinya adalah pengalaman-pengalaman. Yang Mulia Dalai Lama mengatakan, dari semua rentetan pengalaman ini – edukasi, prestasi, semua usaha kita, dan seterusnya – secara subjektif hanya bisa digolongkan menjadi dua, yaitu pengalaman yang nyaman dan tidak nyaman, yang secara konvensional sebenarnya merupakan satu ukuran, yaitu hanya

dibandingkan saja bahwa hal tertentu lebih nyaman dibandingkan dengan yang lain. Jadi semuanya adalah tentang pengalaman.

Sebenarnya tujuan dari keberadaan ini adalah mengalami pengalaman yang sempurna. Untuk itu, digunakan berbagai istilah seperti pengalaman religius (*religious experience*) atau pengalaman mistis (*mystical experience*), yang semuanya mengarah pada apa yang dialami, bukan berkenaan dengan pengetahuan/apa yang dipikir. Demikian pula, bila Yang Mulia Dalai Lama menggunakan kata ketergugahan (*enlightenment*), ini selalu berhubungan dengan pengalaman kita sendiri. Ketergugahan merupakan pengalaman, yaitu apapun yang dialami. Lalu, apakah ada perbedaan antara pengalaman ketergugahan dengan pengalaman yang kita alami seka-

rang? Sebenarnya cara mengalaminya sama, tetapi isi pengalaman ketergugahan dengan pengalaman yang kita alami sehari-hari ini berbeda. Pengalaman yang sempurna didefinisikan dengan – apa yang dilihat, dirasa, dan yang dialami sepenuhnya sesuai dengan kenyataan. Sesederhana itu. Jadi, jika apa yang dialami tidak sesuai dengan kenyataan, menurut definisinya, ini disebut sebagai pengalaman yang tidak memuaskan.

Mungkin kita tidak setuju, tapi jika dianalisa, sepanjang hari kita repot mengarang cerita tentang kita. Kita menciptakan cerita untuk mengatakan bahwa 'saya orangnya demikian, demikian,...' Ini juga yang menyebabkan kita merasa sedih jika tubuh kita sakit, karena pikiran kita mengatakan bahwa 'seharusnya saya tidak

"Selalu Hadir"

DISINI &
SEKARANG





sakit', 'sakit bukanlah bagian dari saya'. Contoh lainnya, ketika mendapat bonus 25 juta, mengapa mendadak kita merasa gembira? Ini dikarenakan kita merasa bahwa sebenarnya kita tidak berhak mendapat bonus 25 juta. Sama halnya, mengapa kita lebih suka nasi goreng daripada lontong opor? Juga karena kita pikir 'saya, kepribadian saya ini lebih suka nasi goreng karena lebih enak'. Ini termasuk cerita tentang 'saya', yang sedang dibentuk. Hal yang serupa juga terjadi ketika ditanya alasan kita mencintai orangtua kita. Ini juga termasuk apa yang ingin kita proyeksikan, cerita tentang kita.

Ternyata salah satu hal yang paling sukar dengan keberadaan kita di sini adalah memproyeksikan diri kita sendiri yang sempurna, yang kita dambakan, yang selengkap dan sesempurna mungkin. Inilah persoalan kita yang sebenarnya. Di lubuk hati yang paling dalam, sebenarnya kita hanya ingin mengalami 'saya yang sempurna'. Menurut Yang Mulia Dalai Lama, hal ini tidak sepenuhnya tepat. Sebenarnya yang ada, hanya ingin mengalami yang sempurna, tidak perlu ada subjek yang disebut 'saya.' Namun ada keinginan untuk membuatnya subjektif, karena memang ada yang merasakan, sehingga subjek yang mengalami ('saya') dibentuk. Dalam kehidupan sehari-hari, kita selalu berpikir dan terlibat dengan pikiran (*thought*), bukan pengalaman yang hanya mengalami. Sebenarnya ada perbedaan antara apa yang dialami dengan apa yang dipikir, namun kita sering mengira bahwa keduanya sama. Pikiran mempunyai ciri-ciri yang sangat merugikan. Pikiran selalu membuat cerita, baik cerita yang sudah lalu maupun yang akan datang. Jadi selama kita 'berpikir', sebenarnya kita kehilangan inti dari hidup ini, yaitu hanya di sini dan sekarang.

Apakah para Buddha, Mereka yang telah tergugah, hanya merasakan di sini dan sekarang? Ya, hanya dimensinya yang lain. Berbeda dengan kita yang seringkali terjebak, seakan-akan kita berpikir tentang sekarang, namun sebenarnya berpikir tentang yang sudah lalu ataupun yang akan datang. Misalnya, ketika ditanya tentang siapa dan apa diri kita, kita akan bercerita tentang diri kita berdasarkan apa yang telah kita alami di masa lalu dan apa

yang akan dilakukan di masa depan. Jadi yang kita lakukan sehari-hari adalah mengarang cerita tentang 'saya'. Ketika cerita kita tidak cocok dengan cerita orang lain, kita berbantahan dan menjadi tidak cocok satu sama lain. Sebenarnya cerita-cerita tersebut tidak perlu dicocokkan. Tapi sayangnya, di dunia ini terjadi pertikaian dan peperangan hanya karena ingin mencocokkan semua cerita. Ini juga menjelaskan mengapa kadang-kadang kita membenci diri sendiri dan kadang kala muncul pikiran, 'mengapa saya harus begini?', 'mengapa saya sial?', 'mengapa kerja saya begini?'; 'mengapa orang tua saya begini?'. Pikiran-pikiran tersebut muncul karena cerita yang kita bentuk itu tidak sesuai dengan cerita yang ingin kita terapkan ke diri kita.

Pada level konvensional, sewaktu Buddha menjelaskan kepada lima pertapa bahwa keberadaan seperti ini adalah dukkha, ini bukanlah berarti bahwa hidup adalah penderitaan. Apa yang disampaikan oleh Beliau sebenarnya bukan mengacu pada fisik, namun mengacu pada cara berpikir/cara pandang. Dalam sehari-hari, jika kita selalu mengarang cerita tentang kita sendiri, tidak mengubah cara pandang kita, maka selamanya tidak bisa mencapai kesempurnaan. Lalu bagaimana cara praktikal dalam hidup ini? Dalam masa kehidupan ini, kita harus sadar (*aware*) bahwa hidup kita hanya di sini dan sekarang. Latihlah untuk selalu membawa kesadaran ke sini dan sekarang, baik di saat gundah, senang, sakit, sehat, maupun sedih. Dengan membawa kesadaran ke sini dan sekarang, ini memaksa kita mengalami apa adanya, tidak lagi terperangkap oleh pikiran-pikiran kita, tidak lagi muncul pemikiran 'seharusnya saya begini, sayang dulunya tidak begitu.' Dengan demikian kita berlatih untuk mengalami pengalaman murni.

Membawa kesadaran ke sini dan sekarang dengan citta yang murni juga menjelaskan bahwa ketika kita tidak banyak berpikir, justru muncul ide yang kreatif. Apakah Einstein mempunyai ide brilian dengan cara banyak berpikir? Bagaimana Newton menemukan gravitasi? Ide tidak muncul dengan berpikir. Jika kita ingin cerdas, bawalah kesadaran

ke sini dan sekarang. Jangan takut. Kecerdasan ada dalam diri kita. Kita punya bakat. Mengapa bakat ini tidak sering muncul? Karena ego, cerita kita sendiri yang mengatakan bahwa, 'saya tidak cukup baik', 'saya ingin begitu, tapi tidak tercapai', 'apakah saya bisa begitu?'. Selalu ada keraguan diri. Namun bukan berarti kita harus nekad, itu sama bodohnya. Mengetahui dengan persis apa yang harus dikerjakan, hanya bisa dilakukan jika tidak banyak pengaruh dari pikiran. Ini kebalikan dari apa yang kita tahu bukan? Kita mengira bahwa ide brilian hanya bisa muncul jika banyak berpikir, padahal justru sebaliknya. Semakin kita berpikir, yang bisa muncul hanyalah komposisi dari apa yang sudah kita ketahui, yang mungkin bisa memecahkan permasalahan, tetapi ide yang kreatif tidak bisa muncul berdasarkan pemikiran.

Pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan topik 'Selalu Hadir, Di sini dan Sekarang' :

• Bagaimana dengan membuat keputusan dalam hidup kita?

Kita hanya bisa membuat keputusan yang tepat, jika tidak terlalu banyak dipengaruhi oleh pikiran. Dasar dari pikiran adalah cerita tentang kita, 'saya', ini yang disebut sebagai ego. Ego kita menjalankan aktivitas setiap hari. Cara pintas untuk menghadapinya adalah biasakan selalu hadir di sini dan sekarang (Skt: smrti) dan jangan terperangkap oleh cerita tentang diri sendiri. Cara ini tidak mudah. Namun selama kita tidak pernah hadir, selama itu kita tidak bisa merasakan cinta dan welas asih yang benar-benar sejati. Dengan membawa kesadaran ke sini dan sekarang, kita tidak sempat memikirkan tentang apa dan siapa saya, tidak membentuk cerita tentang kita dan orang-orang di sekitar kita. Membawa kesadaran ke sini dan sekarang tidak selalu akan membawa kenyamanan di pikiran, tapi yang jelas menghadirkan solusi. Oleh karena itu selalu hadir di setiap saat.

• Bagaimana dengan membuat rencana dalam kehidupan sehari-hari?

Kita bisa membuat rencana masa mendatang itu sekarang, tapi bukan berarti hidup dengan mengantisipasi kejadian mendatang secara terus-menerus. Ini dua hal yang berbeda. Rasa khawatir akan masa depan sama sekali tidak membantu untuk memecahkan masalah. Masalah hanya bisa diatasi

dengan membawa kesadaran di setiap saat, hanya mengalami di sini dan sekarang.

• Apakah waktu sekarang ini singkat atau lama? Pernahkah kita tidak mengalami kondisi di saat sekarang ini?

Tidak, selama puluhan tahun, saat ini adalah sekarang. Jadi sebenarnya waktu sekarang ini yang paling panjang. Kita sering mengira bahwa saat sekarang ini yang paling pendek waktunya. Kita pikir sekarang kita tidak ada masalah, tapi nantinya ada masalah. Tetapi apakah benar bahwa nantinya ada masalah? Dengan mengarahkan kesadaran ke sini dan sekarang, tidak berarti kita tidak akan mengalami kesedihan dan hal-hal negatif, namun dengan adanya kebaikan di dalam diri, kebaikan ini yang akan memberikan perlindungan. Dan dengan mengarahkan kesadaran ke sini dan sekarang, kita bisa membuat keputusan yang tepat karena tidak dipengaruhi oleh 'saya' dan 'cerita saya' dan tidak lagi takut menghadapi kelahiran, tua, sakit, dan kematian, karena semua hanyalah rentetan pengalaman. Dengan berlatih membawa kesadaran ke sini dan sekarang, kita tidak hanya mengganti biji kebiasaan yang negatif, namun memastikan bahwa faktor pendukungnya hanya yang positif. Oleh karena itu, kita selalu dianjurkan untuk melayani yang lain, yang tujuannya adalah untuk menanggulangi dan membantu menghilangkan ego 'saya.'

Meskipun terdengar sederhana untuk mengarahkan kesadaran di sini dan sekarang, hal ini tidaklah mudah. Kita akan protes karena dalam hidup ini, kita sudah terbiasa dengan cerita-cerita yang kita buat. Kita tidak bisa bertahan tanpa cerita-cerita. Saat kita kehilangan cerita, kita kehilangan hidup, dan kita menjadi bingung. Sebenarnya tidak perlu bingung tapi nikmatilah kehidupan ini. Bawalah kesadaran di sini dan sekarang, ini adalah langkah yang cerdas.

Sumber Pustaka : Berbagi Dharma dengan topik 'Di sini dan Sekarang' oleh Upasaka Salim Lee di Apartemen Kusuma Chandra pada tanggal 1 Agustus 2007



TIPS:

MENGATASI KEKECEWAAN :(

* Kenali dan terapkanlah pemahaman bahwa segala sesuatu selalu berubah-ubah

Kita memiliki kebiasaan berpikir yang sudah sangat berakar, yaitu menganggap segala sesuatu itu tidak berubah-ubah atau permanen. Bahkan dalam hal sederhana sekalipun, misalnya: bila barang kes-

ayaan kita menjadi rusak ataupun hilang saat diperlukan, kita menjadi kesal atau marah karena kita anggap barang itu tidak seharusnya rusak atau hilang; dan bila udara sejuk berubah menjadi panas sedikit saja, kita menjadi jengkel. Padahal kenyataannya kita tahu bahwa apapun yang kita anggap sebagai milik kita, nantinya akan berubah dan tidak ada yang akan dibawa. Termasuk juga orang-orang dan situasi yang kita hadapi.

* Buanglah kebiasaan berpikir bahwa segala sesuatu itu terjadi karena 'kebetulan'

Kata 'kebetulan' ini seringkali kita gunakan. Padahal tidak ada hal-hal yang terjadi karena kebetulan. Semuanya mempunyai sebab dan terjadi karena berbagai faktor yang mendukung; kita sendirilah yang menyebabkan sesuatu hal itu terjadi, melalui tilasan-tilasan pikiran, perkataan, dan perbuatan yang pernah kita lakukan. Tilasan-tilasan ini mewarnai proyeksi kita saat melihat objek - baik orang maupun situasi - sebagai tidak sesuai dengan apa yang menjadi harapan dan sebagai sumber kekecewaan. Hasil yang dialami akan sesuai dengan usaha yang dikerahkan. Bila yang terjadi tidak sesuai dengan harapan, periksalah isi harapannya, bukan objeknya yang harus disalahkan.

* Sadarilah bahwa kita keliru bila berpikir kita bisa memiliki sesuatu

Apa yang bisa kita miliki? Kita hanya bisa menggunakan sesuatu, tapi itu bukanlah milik kita. Misalnya: seandainya kita benar-benar bisa memiliki jam tangan yang kita kenakan, maka ketika jam itu rusak, seharusnya kita bisa memerintahkan agar jam itu berfungsi dan tidak boleh rusak. Demikian juga dengan badan kita. Jika kita bisa memiliki badan ini, maka ketika badan ini sakit, kita bisa menyuruh atau memerintahkan agar badan ini bisa berfungsi sesuai dengan yang kita inginkan, tidak boleh sakit. Tapi kenyataannya tidak demikian. Ini membuktikan bahwa bahkan badan ini pun bukan milik kita, dan begitu juga hal-hal lainnya.

Bila demikian sifatnya, bagaimana kita bisa mengandalkan kebahagiaan kita pada hal-hal eksternal yang kita anggap sebagai milik kita? Namun kita sering terjebak dalam mengejar kepemilikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga akhirnya pengejaran itu kembali mengecewakan dan tidak membawa makna yang lebih berarti.

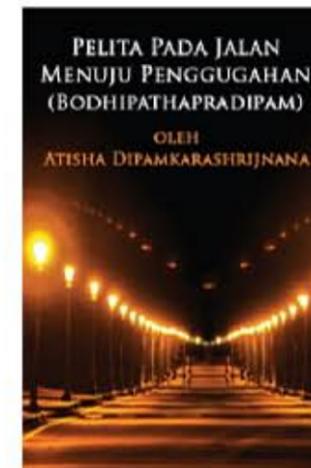
* Hindarilah menghakimi sesuatu hal

Yang dimaksud dengan menghakimi disini, misalnya dengan berpikir atau mengatakan kalau sesuatu itu jelek. Padahal darimana datangnya kejelekan itu? Siapakah yang mengatakan bahwa sesuatu itu 'jelek' atau 'cantik'? Sebenarnya tidak ada 'kejelekan' atau 'kecantikan' yang datang dari objeknya sendiri (dari sisinya sendiri). Demikian juga kesukaran yang kita hadapi, belum menjadi persoalan sampai kita sebut itu 'masalah'. Kalau kita bilang ini 'sukar' maka otomatis hal ini akan menjadi 'sukar.' Begitu juga sebaliknya.

Tanamlah benih kebajikan dan kebaikan hati, inilah perisai yang akan melindungi kita dari kekecewaan. Dengan adanya hati yang bajik, yang dilandasi dengan maitri, karuna, dan prajna, bukan berarti segala persoalan akan hilang, namun persoalan-persoalan yang kita hadapi, termasuk kekecewaan akan lebih mudah diatasi. Kacamata prajna menjadikan kita lebih berani karena tahu tujuan hidup; tahu apa yang sedang terjadi dan tahu apa yang harus dilakukan; diperjelas dengan kacamata maitri dan karuna yang menjadikan kita tahu bagaimana cara untuk melakukannya. Dengan demikian, ketika kekecewaan datang, tak lagi menjadi persoalan karena dapat diatasi dan kebahagiaan dengan sendirinya dapat terwujud.

Sumber Pustaka : Disarikan dari berbagai dharma dengan topik 'Cara Mengatasi Emosi Menuju Kebahagiaan' oleh Upasaka Sallm Lee pada tanggal 20 Januari 2008

Pelita pada Jalan Menuju Penggugahan (Skt. Bodhipathapradipam; Eng. The Lamp for the Path to Enlightenment) oleh Atisha Dipamkarashrijnana



Bodhipathapradipam (Pelita Pada Jalan Menuju Penggugahan) ditulis oleh Atisha Dipamkara Shrijnana, mengandung intisari ajaran-ajaran Guru Buddha mengenai pengentasan diri atas keberadaan yang tidak memuaskan yang menghantarkan pada cara hidup yang lebih adil (sila), kemurnian dan kerendahan hati, cinta kasih universal, welas asih, kedamaian dan perlunya bhavana untuk mencapai Bodhicitta, serta pengembangan prajna agung, untuk dicapainya tujuan tertinggi dari penggugahan. Ajaran yang cukup singkat ini yang terdiri dari 66 gatha, mengungkapkan dasar-dasar Buddhadharma dalam bahasa yang sederhana dan jelas. Bodhipathapradipam merupakan salah satu ajaran buddhis universal yang paling berpengaruh di dunia hingga saat ini.

Untuk selengkapnya dapat dibaca pada website www.potowa.org

Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara) oleh Acharya Shantideva

Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara) ditulis pada abad ke-8 Sesudah Masehi oleh Arya Shantideva, seorang guru dari Universitas Nalanda, India. Di India pada waktu itu, Buddhadharma telah berkembang dengan baik. Dengan sekitar seribu gatha, kita dapat menemukan tulisan yang singkat sekaligus komprehensif tentang intisari dari ajaran ini.

Bodhisattva muncul dari Bodhicitta, yaitu tekad murni untuk mencapai Penggugahan demi semua makhluk. Dengan motivasi ini, Bodhisattva kemudian menjalankan cara hidup yang kondusif untuk mencapai tujuan tersebut.

Untuk selengkapnya dapat dibaca pada website www.potowa.org

Menjalankan
Cara Hidup
Bodhisattva

(Bodhisattvacharyavatara)

Arya Shantideva

KISAH RUSA CARABHA

D suatu waktu, dalam kesinambungan kehidupannya, Bodhisattva terlahir sebagai Rusa "Carabha". Tubuh beliau tidak seperti rusa pada umumnya, beliau lebih kuat, lebih besar, dan sangat bijaksana. Beliau tinggal di sebuah hutan yang sangat jauh dari habitat manusia, dimana rumput lebat menutupi akar-akar dan tidak ditemukan jalan yang bisa dilewati kendaraan.

Bodhisattva tidak hanya bertubuh sehat dan kuat, tapi juga memiliki kulit bercahaya yang sangat indah dilihat. Beliau tinggal seperti seorang pertapa dan memiliki hati yang penuh welas asih. Beliau sangat baik terhadap hewan manapun yang sedang bersedih. Meskipun memiliki wujud sebagai hewan, beliau memiliki pemikiran laksana seorang manusia.

Suatu hari raja yang merupakan penguasa negeri pergi berburu. Ketika melihat Bodhisattva dalam bentuk Rusa Carabha yang indah, raja yang sedang duduk di atas kudanya dengan tangkas mengarahkan busur dan anak panahnya, siap memanah Rusa Carabha. Sebenarnya Rusa Carabha dapat melawan raja, namun beliau telah meninggalkan segala aktivitas kekerasan sehingga beliau melarikan diri dengan tangkas. Raja dan kudanya pun mengejar beliau secepat mungkin.

Sang raja yang sedang mengarahkan bidikannya



tidak memperhatikan keadaan sekeliling hutan. Ia tidak melihat sebuah lembah dalam yang besar, yang dengan mudah dapat dilompati Rusa Carabha seperti melompati sungai kecil. Sang kuda yang melihat lembah dalam didepannya, mendadak berhenti sehingga raja terlempar jungkir balik ke dalam lubang.

Ketika Rusa Carabha berlari menjauh dan tidak lagi mendengar derapan kaki kuda dibelakangnya, ia melihat sekeliling dan melihat kuda yang tak berpenumpang berdiri di sisi seberang lubang besar dan menatap ke dalam lubang tersebut.

Seketika itu, Bodhisattva berpikir bahwa sang raja pasti telah terjatuh ke dalam lubang. Tidaklah mungkin bagi sang raja turun dari kuda dan berjalan kaki untuk berburu di tengah hutan. "Jika raja belum meninggal karena terjatuh di lubang itu, ia akan butuh pertolongan untuk keluar dan saya harus membantunya", pikir Rusa Carabha. Tergerak oleh welas asihnya, Rusa Carabha berbalik dan melihat ke lubang itu, ia melihat sang raja sedang berjuang, berusaha keras memanjat dengan berbagai cara namun tidak berhasil karena pinggiran lubang itu curam dan licin.

Bodhisattva sama sekali lupa bahwa sang raja adalah musuhnya, yang beberapa saat sebelumnya telah mencoba untuk membunuhnya. Beliau menunduk di atas tebing curam dan berkata dalam bahasa manusia, "Saya berharap Yang Mulia tidak terluka. Saya berharap tidak ada tulang yang patah. Saya bukan jin, tapi hanya seekor hewan hutan yang tinggal di rumput-rumput, dedaunan, dan air di kerajaanmu. Jangan takut, saya memiliki kekuatan untuk membantu Baginda keluar dari kesulitan. Percayalah pada saya."

Raja begitu takjub dan malu ketika mendengar kata-

kata dari rusa yang baru saja dikejutnya. Kali ini dengan nada bersahabat, baginda menjawab, "Tubuhku tidak terluka parah saat jatuh di lubang ini karena terlindung oleh baju besiku. Kesakitan yang melukaiku tidak sesakit kesalahan yang telah saya lakukan padamu. Saya begitu tertarik dengan penampilanmu. Maafkanlah saya."

Rusa Carabha merasa senang karena raja menerima tawarannya, beliau menaruh sebongkah batu berat di atas punggungnya dan memanjat, untuk melihat apakah ia sanggup membawa berat satu badan manusia. Ketika Rusa Carabha merasa sanggup, beliau turun ke dalam lubang dan berkata pada raja, "Silakan, Yang Mulia dapat menunggangi saya seperti kuda untuk sesaat. Saya cukup kuat dan sanggup membawa baginda keluar dari lubang." Raja menaiki punggung rusa dan dengan kekuatan yang luar biasa serta trampil, Rusa Carabha membawa raja keluar.

Setelah menyelamatkan raja, Rusa Carabha ingin kembali beristirahat ke dalam hutan, tapi raja memeluknya dan berkata, "Hidupku telah terselamatkan olehmu. Datanglah bersama saya ke ibukota dan tinggallah di sana jika Anda mau. Di sini di dalam hutan, Anda mungkin akan dikejar oleh pemburu atau dianiaya oleh hewan lainnya."

Bodhisattva begitu senang dengan kata-kata raja dan berkata, "Saya melihat baginda sebagai seorang pecinta kebajikan dan keadilan. Saya berterimakasih atas tawaran baginda, tetapi habitat hewan hutan berbeda dengan manusia, dan saya berkehendak tinggal di hutan. Tapi jika Yang Mulia ingin melakukan sesuatu yang menyenangkan saya, maka berjanjilah pada saya untuk tidak berburu hewan apapun lagi seumur hidup baginda. Hewan memiliki ketakutan dan kekhawatiran, seperti halnya manusia, jika diburu. Maka pedulilah pada mereka. Pikirkanlah bahwa hewan juga seperti manusia, menyukai kebahagiaan dan ketenangan, oleh karena itu, jangan lakukan kepada mereka hal

yang tidak menyenangkan bagi diri baginda sendiri. Musnahkan musuh yang belum datang pada baginda dengan cara seperti ini. Tindakan terpuji baginda telah membawa baginda pada jabatan yang tinggi di kerajaan. Perbanyaklah tindakan-tindakan bajik, dalam arti mencapai ketergugahan dan kebahagiaan. Kebajikan baginda akan menambah kebahagiaan penduduk dan mereka juga akan menjadi lebih bajik."

Raja menerima sabda Bodhisattva dan sejak saat itu tidak ada lagi perburuan di kerajaannya.

Rusa Carabha kembali beristirahat di dalam hutan dimana tidak ada pemburu yang mengganggu kedamaiannya.

Kisah ini mengajarkan welas asih terhadap hewan dan menunjukkan bahwa ketika seseorang berada dalam kesulitan, orang tersebut perlu dibantu dengan welas asih, begitu juga terhadap musuh yang sebelumnya telah melukai kita.

Sumber Pustaka : Jatakamala – A Garland of Birth Stories and other references

Tanpa mengerti bagaimana sifat keberadaan citta, bagaimana mungkin kita dapat menemukan kebahagiaan abadi? Di manakah kebahagiaan abadi? Kebahagiaan tersebut tidak berada di langit ataupun di hutan; kita tak dapat menemukannya di udara ataupun dalam tanah. Kebahagiaan abadi ada dalam diri kita, dalam hati kita, kesadaran kita, citta kita. Itulah, mengapa penting untuk menyelidiki sifat keberadaan citta kita sendiri.

- Lama Thubten Yeshe -

TAHAP-TAHAP MEDITASI (BHAVANAKRAMA)

Lanjutan mengenal penjelasan meditasi

Ada sepuluh tahap pengembangan perhatian yang diuraikan oleh Kamalashila, meditor Buddhis dari India pada abad kedelapan. Beliau berpendapat bahwa purifikasi kesadaran secara menyeluruh, membutuhkan latihan dalam tiga hal yaitu :

1. Etika moralitas (Skt. sila)
2. Samadhi (Skt. samadhi)
3. Pandangan tajam (Skt. prajna)

Dengan menggunakan kerangka Kamalashila, kita dapat mengetahui tahap perkembangan kita, apa yang harus kita lakukan, dan apa yang kita cari. Tahap-tahap ini ditandai dengan sejumlah patokan. Menurut Alan Wallace, untuk membimbing para meditor melalui sepuluh tahap ini, tiga teknik dari ajaran Buddhis ini efektif untuk orang-orang di dunia modern.

Sepuluh tahap pengembangan perhatian tersebut adalah :

Tahap-tahap awal : Memperhatikan napas

1. Pengarahan perhatian
2. Perhatian berjeda
3. Memperpendek jeda
4. Perhatian yang rapat

Tahap-tahap menengah : Menyemayamkan kesadaran

5. Perhatian terkendali
6. Perhatian tanpa gangguan
7. Perhatian sepenuhnya tanpa gangguan

Tahap-tahap lanjut : Kesadaran yang jernih

8. Perhatian terpusat
9. Perhatian seimbang
10. Shamatha

Untuk mencapai keempat tahap pertama, disarankan praktik perhatian penuh pada napas (Skt. anapanasati), dimana berbagai variasinya dapat ditemukan dalam Zen, Vipassana, dan tradisi Buddhis Tibet. Perhatian penuh pada napas artinya menyemayamkan kesadaran kita pada sensasi-sensasi napas, mengembalikan perhatian kita pada sensasi-sensasi tersebut

secara terus-menerus ketika pikiran berkelana. Mulai dari tahap kelima, dianjurkan suatu metode yang disebut menyemayamkan kesadaran dalam keadaan apa adanya. Dalam teknik ini, kita mengarahkan perhatian pada pengalaman-pengalaman mental, pada semua aktivitas mental yang muncul dalam lingkup kesadaran yaitu pikiran-pikiran, gambaran-gambaran mental, dan emosi-emosi. Metode ini diambil dari silsilah Dzogchen/Kesempurnaan Agung, tetapi metode ini juga dapat ditemukan dalam tradisi-tradisi Buddhis lainnya.

Dengan petunjuk-petunjuk pengembangan perhatian tahap kedelapan dan seterusnya, kita berlanjut ke praktik yang lebih mendalam lagi yakni mengawasi kesadaran itu sendiri. Teknik ini disebut shamatha tanpa objek.

Jika anda telah melewati kesepuluh tahap pengembangan perhatian ini, manfaatnya sungguh luar biasa. Saat mencapai tahap kesembilan, kesadaran anda terasah tajam, bebas dari ketidakseimbangan-ketidakseimbangan yang paling halus sekalipun. Pada tahap ini, dikatakan bahwa anda dapat terfokus pada objek meditasi tanpa daya upaya atau kegoyahan, paling tidak selama empat jam. Ini adalah pencapaian luar biasa, tidak seperti hal-hal lain yang pernah dialami sebelumnya. Seberapa cepat kemajuan yang anda capai tergantung pada tingkat komitmen anda dan sejauh mana lingkungan dan gaya hidup anda mendukung praktik ini.

Pada tahap awal latihan, biasanya para meditor dianjurkan untuk berlatih selama 24 menit per sesi. Saat latihan ini mencapai puncaknya, anda akan mampu mempertahankan perhatian sepuluh kali lipat dari durasi sesi tersebut dengan kejernihan yang luar biasa.

Latihan perhatian penuh pada napas bisa bermanfaat bagi siapa saja, termasuk mereka yang ingin mencegah atau mengatasi gangguan defisit perhatian/gangguan hiperaktif.

Sumber Pustaka : Merevolusi Ketajaman Perhatian oleh B. Alan Wallace, PH.D.

SHARING:

Saya mengenal Buddhadharma sejak kecil. Pelajaran agama Buddha saya peroleh dari sekolah dasar. Semua anggota keluarga juga menganut agama Buddha secara tradisi. Namun, Buddhadharma yang sesungguhnya baru saya peroleh sejak bertemu dengan Om Salim, yang selalu membimbing untuk menjalankan Dharma dalam kehidupan sehari-hari.

Berawal dari mengikuti belabar (belajar bareng) yang diselenggarakan oleh Potowa Center pada bulan April 2006. Saat itu, entah darimana muncul keberanian untuk mendaftarkan diri ke kegiatan tersebut tanpa ada teman yang saya kenal, walaupun ternyata ada teman yang ikut serta pada akhirnya. Pada akhir belabar, ada acara persembahan khataq. Saat itu Om Salim berpesan untuk 'keep on smiling', yang artinya saya temukan setelah sering mengikuti kegiatan dan diskusi kelompok yang rutin diadakan oleh Potowa Center dan juga dari belabar yang saya ikuti di kemudian hari.

Meskipun sering mengikuti belabar dan berbagi Dharma yang disampaikan oleh Om Salim, belum pernah sekalipun saya berani untuk menemui beliau secara pribadi, ada perasaan malu dan takut yang terus menghalangi saya. Terkadang muncul rasa iri ketika melihat betapa dekatnya teman-teman yang lain dengan beliau. Dari Om pula saya tahu bahwa malu adalah kesombongan yang terbalik. Ternyata kesombongan ini yang selalu menghalangi saya untuk menemui beliau, takut jika beliau mengetahui praktik saya yang belum maksimal karena banyak sekali klesha yang masih saya jadikan 'teman'.

Saya juga merasa seakan-akan ada yang membatasi antara saya dengan Om, begitu juga dengan teman-teman yang lain. Tidak mudah bagi saya untuk akrab dengan yang lain. Saya selalu berpikir mengapa mereka tidak ingin dekat dengan saya, apa yang salah dengan diri saya? Terkadang saya merasa sendiri meskipun banyak orang di sekeliling saya.

Hal yang benar-benar membuat pikiran saya

bergejolak, yaitu ketika mendengar apa yang disampaikan oleh Om pada belabar tahun 2008, perasaan tidak nyaman senantiasa menghantui pikiran. Akhirnya saya memberanikan diri untuk bertemu beliau. Kata-kata Om yang akan selalu saya ingat dan menyadarkan saya adalah bahwa selama ini Om selalu dekat dengan saya, sayalah yang harus membuka hati untuk beliau, untuk teman-teman yang lain, dan menghancurkan tembok yang membatasi diri saya dengan yang lain.

MEMBUKA PINTU HATI



Terinspirasi oleh Om dan salah satu teman di kelompok diskusi saat itu, saya mulai membuka hati dan menghancurkan tembok pembatas yang telah saya bangun selama ini. Dan mulailah, perubahan itu terjadi, Om Salim tidak lagi menjadi sesosok Guru yang tidak 'terjangkau' dan teman-teman yang dulunya terkesan begitu jauh, mulai menjadi dekat, tak hanya sekedar teman tapi seperti keluarga yang selalu memberikan inspirasi. Tak hanya itu, hal-hal positif lainnya juga terjadi, ajaran menjadi lebih mudah dipahami dan saya mulai berani melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan organisasi sebelumnya tak pernah terpikirkan. Dengan motivasi untuk memberikan manfaat bagi yang lain, saya berani mengambil langkah untuk berlatih menjadi lebih baik.

Di kantor, saya punya bos yang 'pemarah', yang ketika marah seperti petir yang menggelegar. Setelah mendengar ajaran dari Om, 'Cara untuk menghabiskan karma dimarahi', saya berusaha untuk tidak bereaksi negatif lagi. Dan hasilnya, meskipun bos terkadang masih marah tapi frekuensi dan kadar kemarahannya sudah jauh berkurang.

Meskipun saat ini praktik saya belum maksimal, saya akan terus berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik dan bermanfaat bagi yang lain. Semoga pengalaman berbagi Dharma ini bisa menjadi inspirasi untuk yang lain. Terima kasih banyak kepada Om Salim, bimbinglah kami selalu dan berikanlah inspirasi untuk saya dan yang lain.

LIPUTAN KEGIATAN

Berbagi Dharma bersama Upasaka Salim Lee



Serangkaian kegiatan berbagi Dharma dengan tema "Menghargai Hidup dengan Mengetahui Karma" oleh Upasaka Salim Lee diadakan pada tanggal 20 Maret 2010 di Vihara Dharma Bhakti. Tanggal 11 April 2010 dengan topik "Hidup Berharga Sebagai Manusia" di Prasadha Jinarakkhita, Puri Indah dan dilanjutkan dengan "Shamatha dan Vipashyana dalam Satipatthana" di Sport Hall Taman Anggrek. Kegiatan berbagi Dharma juga diadakan di Vihara Dharmakirti, Palembang, dengan topik "Karma" selama 3 hari berturut-turut, tanggal 16-18 April 2010 dan topik "Prajnaparamita" di Sport Hall Taman Anggrek pada tanggal 24 April 2010.

Dalam topik "Hidup Berharga sebagai Manusia", Upasaka Salim Lee menyampaikan bahwa kehidupan manusia adalah lebih berharga dibandingkan dengan hewan, bahkan dewa. Salah satu alasannya adalah dengan kemampuan berpikir, manusia mempunyai pilihan yang lebih banyak dibandingkan makhluk lainnya. Berharganya kehidupan, ternyata berhubungan dengan pilihan. Semakin bisa memilih, kita akan semakin free. Namun sayangnya, dengan kondisi kita saat ini, dengan cara pandang dan cara hidup kita, ini tidak memungkinkan kita bebas. Meskipun dalam beberapa hal kelihatannya kita bebas, misalnya bebas memilih menu makanan, warna baju, dan sebagainya, namun kita tidak bebas memilih suatu keadaan yang disukai atau tidak, kita tidak bebas untuk tidak marah, iri hati, kecewa, sedih, dan sebagainya.

Kita tidak bebas karena kita mulai dengan cara pandang yang keliru. Contoh sederhananya adalah kita selalu menanti saat kita akan bahagia, misalnya dengan berpikir, suatu saat nanti... saya akan bahagia dan membuat patokan bahwa kebahagiaan di masa mendatang baru bisa diperoleh dengan tercapainya keinginan. Apapun yang kita alami, kita selalu menilai: begini nyaman, begini tidak nyaman, dan sebagainya. Padahal kebahagiaan hampir tidak ada kaitannya dengan terpenuhinya keinginan. Kebahagiaan sesungguhnya adalah suatu keadaan citta dimana tidak ada klesha, tidak ada dukkha.

Untuk bisa bahagia, memiliki cara pandang yang benar itu penting sekali. Salah satunya adalah bahwa dunia ini tak pernah lepas dari dunia yang kita alami sehingga menjadi orang baik itu penting sekali, karena itu akan membuat kita melihat sesuatu dari kacamata kenyamanan. Memikirkan orang lain terlebih dahulu, ini membuat hidup kita 'aman.' Oleh karena itu, bantulah orang lain jika bisa, paling tidak, jangan merugikan makhluk lain. Dengan demikian hidup kita akan berubah. Pedulilah terhadap sesama, orang-orang di sekeliling kita. Ini lebih dari sekedar berucap "Semoga semua makhluk bahagia."

Dalam Samyutta Nikaya, Buddha menganjurkan "Oh para bhikkhu, pergilah, demi manfaat dan kebahagiaan banyak makhluk, berdasarkan welas asih bagi dunia, demi kebaikan, manfaat dan kebahagiaan para dewa dan manusia ..."

Buddhadharma mengajarkan teknik-teknik yang dapat kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Mungkin ada yang tidak menyukai diri sendiri, namun katakanlah pada diri sendiri bahwa saya oke. Kematian pasti akan datang, waktu kematian kita tidak tahu dan saat kematian datang, tidak ada yang dapat kita bawa. Karena itu, hidup ini janganlah disia-siakan.

13, 28, dan 30 Mei 2010, Waisak 2554



Dalam rangka Sakadawa, diadakan serangkaian kegiatan seperti penyelamatan hewan pada tanggal 13 Mei 2010; diikuti dengan Puja Buddha Shakyamuni dan diskusi Dharma bersama pada tanggal 28 Mei 2010 dengan tema "Buddha dan Kebuddhaan". Dalam diskusi ini, dianalisa bagaimana pola kebiasaan dan cerita mengenai diri kita terbentuk; penyebab dukkha dan cara mengatasinya dengan berbagai teknik yang telah disampaikan oleh Buddha dan mencoba untuk mengkaitkan pengalaman kebuddhaan dengan apa yang kita alami sekarang.

Pada tanggal 30 Mei 2010, diadakan kegiatan Masak Bersama dan Berbagi Makanan sebagai wujud peduli dan menghargai kehidupan. Kegiatan ini melibatkan banyak pihak; mulai dari para donatur, pihak yang berbelanja dan memasak, serta pihak yang membagikan makanan. Sekitar 400 bungkus makanan dibagikan kepada mereka yang membutuhkan. Kegiatan ini membangkitkan rasa gembira dalam melayani yang lain dan rasa apresiasi yang mendalam terhadap kehidupan; serta semangat untuk menjalani hidup yang bermakna.

17-20 Juni 2010, Belabar (Belajar Bareng) Pelajar SMA



Sekitar 48 pelajar SMA dari berbagai sekolah di Jakarta dan luar Jakarta mengikuti belabar bersama kakak-kakak di Potowa Center dengan tema "Karma, Mengetahui Diri di Masa Remaja", di Grha Meditasi Jhana Manggala, G. Geulis, Bogor. Acara ini dipadati dengan serangkaian kegiatan berbagi pengalaman yang dikemas dengan suasana belajar yang ceria. Antusiasme para peserta mewarnai kegiatan belabar ini, banyak pertanyaan kritis yang ditanyakan di sela berbagi Dharma maupun saat berdiskusi dalam kelompok kecil.

Buddhadharma tidak mengatakan bahwa objek-objek tidak memiliki keindahan sama sekali. Objek-objek memiliki keindahan. Akan tetapi, pikiran mencengkeram yang memproyeksikan objek menjadi sesuatu yang melebihi tingkat relatifnya, yang sebenarnya tidak berhubungan dengan objek tersebut. Pikiran tersebut sedang berhalusinasi, mengerti secara keliru, dan mencengkeram pada objek yang keliru.

-Lama Thubten Yeshe-

Seluruhnya, begitu banyak praktik, semuanya mengacu pada menjalankan hidup sehari-hari dengan motivasi bodhicitta, mengerahkan seluruh upaya untuk bodhicitta dalam hal apapun yang kita kerjakan. Dengan cara ini, hidup kita tidak akan sia-sia dan menjadi penuh kebahagiaan dan kegembiraan, tanpa penyesalan di kemudian hari. Khususnya ketika kita akan meninggal, kita dapat meninggal dengan senyuman di wajah dan senyuman di dalam hati.

-Lama Zopa Rinpoche-

JADWAL DISKUSI DHARMA
Setiap Minggu, jam 14.00 - 17.00
di Sport Hall Taman Anggrek, Tower2 , Lantai 7

Tema Diskusi bisa dilihat di :
www.potowa.org
(di menu kegiatan > kalender)

HARI UPOSATHA : 10, 17, 24 Agustus 2010

Hari Uposatha dapat dilihat di: <http://www.fpmt.org/resources/dates.asp>

Materi yang mengandung ajaran Dharma, gambar Buddha, representasi makhluk suci, dan sebagainya mohon diperlakukan dengan hormat dan digunakan dengan baik. Mohon tidak meletakkan buletin ini atau benda-benda suci lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan barang lain, dilangkahi, diduduki, dan sebagainya.

POTOWA CENTER

Telp : (021) 935-92181 atau 0811-1885288

Website : www.potowa.org

| Email : buletin@potowa.org

| Milis : millis@potowa.org