



"Belakangan ini saya banyak mendapat SMS/WhatsApp yang isinya macam-macam. Ternyata ceritanya masih sama. Di sini saya ingin menggaris-bawahi bahwa tantangan-tantangan yang kalian hadapi bukanlah sesuatu yang aneh atau tidak biasa."



Buddha juga mengalami hal yang sama dengan kita. Selama hidup, sebelum jadi Buddha, sesudah jadi Buddha dan sebelum wafat bahkan hingga menjelang Parinibbana, beliau pun dikunjungi Mara. Mengapa Buddha menggunakan cerita Mara yang dipersonifikasikan, misalnya Mara yang mengambil wujud seorang petani? Agar kita lebih mudah memahaminya.

Saat Mara keluar, biasanya berpenampilan terselubung di mana kita sama sekali tidak menyangka. Dalam hampir semua kisah tentang Mara, setelah Buddha dikunjungi Mara, biasanya *sutta* ditutup dengan kalimat *"I know you, Mara"* ("Saya tahu kamu, Mara").

Jadi kunci untuk mengalahkan Mara bukan dengan memerangnya atau menghindarinya tapi *'to know'* Mara. Jika kalian sedang kesal atau gundah, cobalah punya keberanian untuk mengatakan *"I know you, Mara."*

Maksud saya adalah agar kita pelan-pelan menggunakan teknik yang beliau gunakan dalam menanggulangi hal-hal yang tidak menyenangkan, misalnya saat kalian merasa kehilangan kepercayaan diri, tidak diperhatikan oleh teman-teman, jenuh, tidak punya harapan, merasa terbebani oleh masa lalu dan ketakutan akan masa depan, yakni dengan jurus: *"I know you, Mara."*

Sekali saja kamu melakukan ini, maka cara bertindak kamu pun akan berubah sekali. Misalnya kamu punya ide bahwa dalam organisasi 'harus' ada aturan, harus begini, harus begitu, dan kamu yakin ini yang paling baik tetapi kenyataannya tidak. Lalu timbul kecamuk: "Saya tidak diperhatikan, tidak didengar, orang-orangnya kok begini," maka seketika itu juga, camkan: *"I know you, Mara."* Dengan jurus ini maka apa pun yang terjadi, kamu akan lebih bisa tahu cara-caranya. Dalam *Sutta Padhana* dijelaskan Mara mempunyai sepuluh divisi bala tentara:

Keinginan (kama).

"Selalu ingin." Misalnya kamu sedang mendengar lagu dan kebetulan itu lagu dangdut dan kamu tidak suka, baru dengar saja kamu sudah jengkel. Ini karena kita "selalu ingin" panca indra dipuaskan dengan yang indah-indah, menolak yang sebaliknya. "Selalu ingin" (*kama*) seperti inilah yang membuat kita terombang-ambing dalam hidup.

Kejenuhan dan ketidakpuasan.

Jika ditanya apa yang membuatmu tidak puas dalam hidup ini? Jawaban yang lumrah mungkin kurang tinggi, kurang pandai, terlalu miskin, dan sebagainya. Rasa jenuh (*arati*) adalah karena ketidakpuasan demikian.

Lapar dan haus yang terus-menerus.

Selalu ingin makan dan minum, selalu ingin dipuaskan. Sering dihantui rasa lapar dan haus. Contoh saat merasa sangat lapar, kita mencari makan enak dan menghabiskan semua, tapi setengah jam kemudian timbul perasaan muak.

Selalu merasa kurang (tanha).

Kita jarang sekali mengatakan bahwa yang kita punyai sebetulnya cukup, tapi yang diingat justru yang kamu tidak punya, yang kamu inginkan, sehingga selalu merasa kurang ini, kurang itu.

Kemalasan.

Ogah-ogahan untuk melakukan sesuatu, selalu membuat alasan dan menunda, "bentar ah" atau "esok saja, saya mau tidur dulu." Termasuk menunda-nunda tugas hingga menit-menit terakhir!

Selalu cemas atau ketakutan.

Karena selalu cemas dan takut jadi tidak mau berpikir. Sebenarnya kamu tahu apa yang dicemaskan, tapi tidak mau menghadapinya. Kamu cemas akan masa depan yang belum tentu terjadi tapi ingin memecahkannya sekarang jadi takut sendiri.

Ragu-ragu atau plin-plan.

Tidak berani mengambil keputusan, serba tidak pasti. Untuk hal sederhana pun, seringkali kita tidak bisa mengambil keputusan karena takut hasilnya tidak sesuai dengan harapan. Padahal hasil ini tergantung dari keputusan yang kita buat sekarang. Jika pun hasilnya tidak sesuai, tidak apa-apa, kita jalan dan maju lagi.

Munafik dan tidak peka.

Misalnya kita tinggal bersama keluarga, tapi kita tidak peka pada anggota keluarga; dalam organisasi kita tidak peka terhadap anggota-anggota organisasi; atau di kantor kita tidak peka kepada rekan-rekan kantor. Ini bukan berarti kita selalu khawatir atau takut melukai perasaan orang karena jika terus berpikir demikian, kita malah tidak bisa mengambil keputusan atau sikap. Mungkin kamu tidak setuju dan sering tidak setuju dengan pendapat teman-teman, tapi begitu kamu mengerti ini, kamu lebih mudah manuver, tidak ngotot "harus begini, harus begitu."

Keuntungan, pujian, kemasyhuran, dan status.

Kamu mungkin menggunakan segala cara untuk mendapatkan keuntungan, bermulut manis di depan orang agar dipuji. Resepsi pernikahan misalnya, sebenarnya kamu ogah datang tapi takut dianggap tidak perhatian, jadi kamu datang. Atau dalam hal melayat, jika yang meninggal adalah orang tua teman bisnismu, kemungkinan besar kamu akan datang supaya dianggap perhatian oleh relasimu dan agar dapat kontrak kerja lagi. Banyak sekali hal kecil dalam hidup ini di mana kita selalu menghalalkan segala cara, kadang-kadang hanya agar dianggap "perhatian" atau "nanti tidak enak."

Memuji diri sendiri dan merendahkan orang lain.

Ini akan jelas sekali ketika kata-kata yang keluar selalu: "Saya, saya dan saya..." Bukannya menghakimi, tapi jika kamu bertemu orang yang selalu bilang "Saya orangnya begini, saya ini begini," akan ketahuan pola pikir orang tersebut yang lebih berpusat pada diri sendiri.

Kita bisa merasakan bahwa kesepuluh bala tentara tersebut adalah hal-hal yang menggoda hidup kita, tantangan-tantangan yang kita hadapi. Buddha menerangkan tentang Mara dalam berbagai kesempatan, misalnya saat Mara meminta Buddha Parinibbana. Saat itu beliau mengatakan beliau tidak akan Parinibbana sebelum Sangha terbentuk, sebelum Dhamma berkembang. **Setelah Sangha terbentuk dan Dhamma berkembang, Mara datang kembali untuk menagih janjinya.** Saat itu, Buddha baru memutuskan untuk Parinibbana. Artinya dalam benak Buddha pun, muncul hal-hal semacam itu.

Dalam *Sutta Marapassa (Kekuatan Mara)*, beliau menjelaskan ada tiga hal yang mengikatmu sehingga Mara punya daya atau kekuasaan.

Pertama, ketagihan (*nandi*) adalah kepuasan dan senang karena keinginanmu tercapai; setelah keinginanmu tercapai, kamu minta tambah lagi dan lagi. Jadi bukan cuma tidak puas, tapi secara agresif menginginkan lebih banyak lagi. Itu pengalaman saya dulu ketika menjadi arsitek muda: awalnya membuat *design* satu sampai dua rumah, sudah senang lalu dari dua rumah menjadi empat rumah, dari empat menjadi 32 rumah, dari 32 menjadi 68, dan seterusnya hingga membeli lahan 120 hektar.

Sampai pada suatu ketika, saya pikir ini seperti penyakit, artinya tidak ada habisnya, membuat orang ketagihan. Selalu menginginkan lebih banyak, lebih besar, lebih berarti, dan sebagainya. Dalam pekerjaan pun begitu, kamu ingin menjadi karyawan, setelah menjadi staf mau menjadi supervisor, setelah menjadi supervisor ingin menjadi koordinator supervisor, lalu setelah menjadi koordinator supervisor mau menjadi direktur.

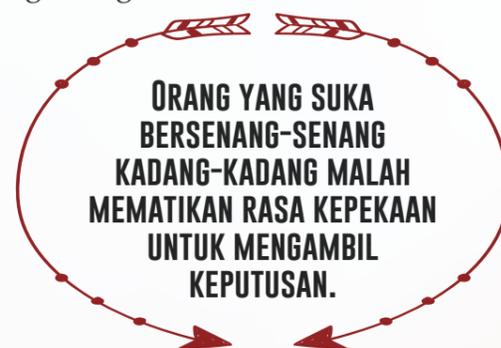


LALU PERTANYAAN ADALAH:
"APAKAH TIDAK BOLEH
BERAMBISI?"
TENTU SAJA BOLEH, HANYA
SAJA DEFINISI AMBISI DI SINI
PERLU JELAS.

Bila kamu yakin bahwa dengan kemampuan dan keterampilanmu, kamu dapat berbuat lebih banyak, maka lanjutkan saja. Namun, bila ambisi yang dimaksud hanya untuk memuaskan keinginanmu, maka ini bahaya karena tidak mungkin kamu akan terpuaskan dan belum tentu kamu bisa memenuhinya.

Kedua, menerima atau menyambut hal tersebut (*welcomes*), kamu merasa mendapatkan bahan bakar misalnya ketika mendapat pujian, kamu senang atau tidak? Dalam hati pasti senang sekali, kamu menerima dan tidak mungkin menolak. Dengan menerima apa yang membuat kamu senang, itu akan mengurangi cara kamu menganalisa secara objektif.

Ketiga, *remains fastened to it*; kamu terikat di dalamnya. Kamu butuh tepuk tangan, butuh penonton. Kita sering merasa kesepian dan ingin dipuji. Oleh karena itu, kita mencari penonton, termasuk membuat pesta sana-sini hanya karena ingin bertemu orang-orang.



ORANG YANG SUKA
BERSENANG-SENANG
KADANG-KADANG MALAH
MEMATIKAN RASA KEPEKAAN
UNTUK MENGAMBIL
KEPUTUSAN.

Misalnya jika keinginanmu tidak keturutan, kamu geram. Di rumah kamu selalu dituruti, bukan karena kamu benar tapi karena orang-orang di rumah tidak mau ribut, karena kamu selalu ingin menang terus. Ini sebenarnya tidak sehat. Kamu jadi tidak peka. Jadi teman yang baik tidak selalu teman yang menuruti keinginanmu. Kadang-kadang kita mendefinisikan teman yang baik adalah yang sering memberi kita *nandi* – yang selalu memuji dan bicarannya enak.

Di rumah mungkin kita selalu keturutan, tapi di lingkungan kerja belum tentu bisa begitu. Di lingkungan kerja jika orang tidak suka, mereka bisa langsung mengatakan, "Saya tidak suka kamu!" Lalu kamu terhentak, "Mengapa kamu tidak suka saya?"

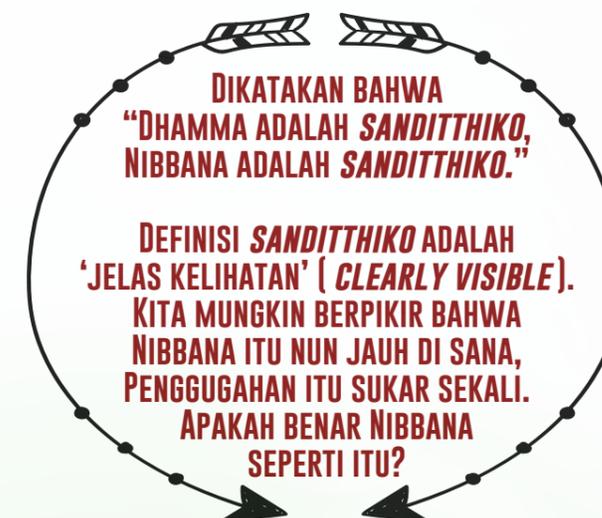
Tiga hal yang disebut di atas sifatnya sangat halus, tidak kentara dan tidak kelihatan langsung, dan kita sering terperangkap di dalamnya. Diceritakan dalam *sutta*, Buddha berbicara pada seorang bhikkhu, bila seorang lelaki melihat seorang wanita dan dia tidak berpikir bahwa wanita itu miliknya, yang memberinya kesenangan, atau sang wanita hanya untuknya, maka ketika wanita itu berbicara dengan siapa pun, kamu akan baik-baik saja, tapi begitu ada sedikit... sedikit saja perasaan "saya suka dia" maka akan timbul perasaan tidak senang melihat si dia berbicara dengan orang lain. Jika tidak naksir, kamu mungkin cuek saja, tapi jika kamu naksir maka ceritanya beda!



Bahkan Mara pun masih bermunculan di hadapan Buddha, lalu apa bedanya Buddha dengan kita?

Jelas tidak berarti bahwa Buddha bisa menghentikan Mara, atau Buddha bisa mengubah hidupnya agar hidup enak terus. Hidup beliau juga penuh tantangan. Kehidupan Yang Mulia Dalai Lama misalnya, beliau luar biasa sibuknya, kesana-kemari untuk mengajar di banyak negara. Atau Lama Zopa Rinpoche... menjadi pembicara, mengajar di banyak negara juga. Jika kamu adalah Dalai Lama, maka kamu bertindak seperti Dalai Lama, atau jika kamu adalah Lama Zopa Rinpoche, maka kamu lakukan tugas seorang Lama Zopa Rinpoche, lalu apakah berarti kita harus seperti beliau-beliau? Di sini banyak orang keliru. Orang ingin seperti beliau-beliau misalnya berdoa sepanjang waktu. Menurut saya, ini kurang tepat. Yang perlu kamu perhatikan adalah lakukanlah apa yang menjadi tanggung jawabmu, lakukanlah yang terbaik untuk keluarga dan sekelilingmu. Kamu harus bisa menyesuaikan diri, mengatasi tantangan dan rintangan yang muncul.

Kata-kata dalam *sutta* seperti *sanditthiko*, patut kita cermati.



DIKATAKAN BAHWA
"DHAMMA ADALAH SANDITTHIKO,
NIBBANA ADALAH SANDITTHIKO."
DEFINISI SANDITTHIKO ADALAH
'JELAS KELIHATAN' (CLEARLY VISIBLE).
KITA MUNGKIN BERPIKIR BAHWA
NIBBANA ITU NUN JAUH DI SANA,
PENGGUGAHAN ITU SUKAR SEKALI.
APAKAH BENAR NIBBANA
SEPERTI ITU?

Mungkin saja Nibbana sudah didefinisikan berulang-ulang, sehingga maknanya semakin jauh dari yang diterangkan dalam *sutta*.

Mari kita telusuri apa yang terjadi pada saat Buddha tergugah. Dalam *Sutta Ariyapariyesana (Majjhima Nikaya 26)* dikatakan: "Dhamma yang beliau capai adalah sangat dalam, sukar dilihat dan dipahami, penuh kedamaian, tiada gejolak sama sekali, tanpa konsep, sangat halus, hanya bisa dialami/dirasakan oleh para bijaksana (Pandita). Di sini, orang bijaksana itu tidak harus buddhis, tapi 'orang yang tahu dan mengerti.'

'Dhamma' atau pengalaman beliau 'sangat dalam, sukar dilihat dan dipahami' oleh orang-orang yang masih terikat konsep-konsep atau yang masih menikmati suatu landasan (*alaya*). *Alaya* digunakan sebagai landasan untuk bertindak, berpikir dan berkata, yakni jawabannya sudah kamu siapkan. Stok jawaban, *alaya* adalah seperti itu. Sudah punya memori, punya *database* dari jawaban-jawaban. Hidup ini kamu gunakan untuk menambah *database*. Jadi kamu kelabakan jika saat menghadapi sesuatu, kamu tidak tahu jawabannya, tidak tahu apa yang mau dilakukan.

Semakin kamu mempunyai *database*, atau jika kamu merasa sudah punya jawaban atas semuanya, maka kamu akan sulit melihat dan memahami apa yang Buddha alami.

Lalu apa yang Buddha alami? Apa yang dimaksud oleh Buddha “*this dhamma*”?

Buddha melihat dua poin:

1. *Idappaccayata* (“keadaan terkondisinya ini oleh itu”) dan *paticca-samuppada* (kesalingterkaitan).
2. Landasan dasar ini juga sulit dilihat: ketiadaannya konseptualisasi, tak lagi dibutuhkannya semua bentuk kepemilikan (*padhipattinissagga*), tidak adanya rasa kekurangan (*tannhakkhayo*); tidak lagi tertarik (*viraga*); pemberhentian (*nirodha*); Nibbana.

IDAPPACCAYATA
 (“KEADAAN TERKONDISINYA INI OLEH ITU”)

artinya segala sesuatu yang terjadi tidak ngawur, semua ada sebabnya, dan sebabnya spesifik. Ada urutan-urutannya, ada kaitannya, bukan untung-untungan, bukan acak.

PATICCA-SAMUPPADA
 (KESALINGTERKAITAN) ARTINYA
 INI ADA, ITU ADA; INI TUMBUH, ITU
 TUMBUH; INI TIDAK ADA, ITU TIDAK
 ADA; INI HILANG,
 ITU HILANG.

Tapi tidak berarti ‘INI (pasti) menyebabkan INI.’ Misalnya: apa penyebab adanya pohon mangga? Apakah benih mangga PENYEBABNYA? Tentu saja bukan, sebab pada waktu pohon mangga ada, benihnya sudah hilang. Kamu tidak bisa bilang ini menyebabkan ini, dan jika ini sudah hilang, mana bisa ini yang menyebabkan. Jadi sebetulnya kamu tidak bisa bilang: “saya marah karena kata-kata dia.” Kejadiannya bukan seperti itu. Kata-kata yang dia ucapkan sudah berlalu, tapi kamu masih marah. Dia hanya mengatakan sesuatu satu kali, tapi kamu langsung beranggapan “dia tidak suka saya.” *The whole things* tidak disebabkan oleh SATU hal tapi semuanya saling berkaitan. “Ini ada, itu ada; ini tumbuh, itu tumbuh.”

Ketiadaannya konseptualisasi dan tak lagi dibutuhkannya semua bentuk kepemilikan, tidak adanya rasa kekurangan. Kita tidak lagi mengatakan bahwa itu adalah saya, ini badan saya, ini pendapat saya, artinya kamu sudah bisa melihat apa adanya bahwa **yang kamu alami ini adalah pengalamanmu, bukan milikmu**. Lalu tidak lagi merasa tak berkecukupan, tidak lagi butuh ini, butuh itu. Tidak lagi mendambakan ini, mendambakan itu.

Mungkin kamu sudah lupa mainan kesayanganmu di waktu kecil, tapi dulu kamu pasti pernah bertengkar gara-gara mainan, ‘kan? Apa yang kamu perjuangkan dulu, sekarang mungkin kamu sudah tidak begitu tergantung pada hal-hal itu. *Pattinissaga* artinya pelan-pelan kamu sudah tidak lagi membutuhkan hal-hal semacam itu, tapi bukan berarti membenci atau muak. Kadang-kadang setelah suatu hal kita dapatkan, itu menjadi hal yang biasa dan kita sudah tidak rewel lagi. Jadi ada saat di mana kamu sudah tidak lagi mempersoalkannya, bukan berarti cuek, tapi yang ada hanya ingin “melakukan yang terbaik,” dan kamu tidak lagi terikat dengan hal-hal tersebut.

VIRAGA DAN PATTINISSAGA.
 “COBA PIKIRKAN,
 WAKTU KECIL, APA
 MAINAN KESAYANGANMU?”

Jika kamu sudah punya *database*, sudah punya cara berpikir seperti itu; kamu anggap kamu paling pintar dan sudah tahu caranya – kamu tidak akan bisa lihat bahwa semua ini saling berhubungan. Isi *database*-mu adalah jika orang mengatakan saya begini, ini orang hanya membual; keterlaluan orang ini, saya tidak suka orang ini; wajahnya meyebalkan. Karena *database* ini, kamu sudah punya jawaban.

Intinya ketika kamu merasa tidak senang, karena dalam *database*-mu sudah ada ‘*setting*’ bahwa kata-kata semacam itu sama dengan tidak menyenangkan. Seandainya dalam *database*-mu, tidak ada kata-kata seperti itu, apa yang terjadi? Yang ada hanyalah suara, malah kamu mungkin berpikir, “Oh, dia lagi ngomongin orang lain kali, bukan saya.”



*Tokoh Merida dalam film BRAVE

Nah, ini banyak sekali terjadi dalam hidup kita, misalnya kamu ketakutan tentang masa depan. Dengan keluarnya rasa takut lalu kamu berpikir seperti itu dan bahayanya kamu anggap perasaan takut ini nyata, situasinya seperti itu; benar-benar nyata. Dengan mengatakan situasi ini nyata, maka tanpa tunggu-tunggu lagi, kamu langsung bereaksi dan setiap kamu bereaksi akan menimbulkan reaksi lain. **Jika kamu bereaksi di bawah pengaruh emosi demikian, maka ini tidak efektif sama sekali.**

Misalnya jika dasarnya marah, jengkel maka reaksi kamu pasti dari sisi kemarahan dan kejengkelan. Tapi jika kamu bisa melihat apa adanya, artinya tahu “ada kemarahan, ada kejengkelan; *I know you,*” meskipun tetap tidak nyaman, tapi terusannya lebih mudah. Jadi yang harus disesuaikan itu justru pandangan kita sendiri. Jika kita punya *database* bahwa “Saya pasti benar; yang bikin onar adalah orang lain” maka pilihan kita menjadi sedikit sekali, menjadi tertutup.

Barusan saya lihat mainan *game* anak-anak yang luar biasa ngerinya – menabrak orang dan menggilas. Nanti setelah anak-anak ini dewasa, sedikit banyak mereka akan terpengaruh. *Game* ini ‘ngeri’ sekali. Makanya kepikiran, seandainya ada *designer* yang bisa buat *game* di mana ada *emergency service* (penyelamatan darurat) yang bisa langsung membantu orang-orang yang digilas *game* tersebut. Mungkin *game*-nya tidak laku tapi ...!

Kembali ke topik, Bhante Thanissaro menerjemahkan Nibbana sebagai ‘*Unbinding.*’

JADI NIBBANA ADALAH SUATU KEADAAN DI MANA TIADA PENOLAKAN (A-DOSA), TIADA KETERTARIKAN (A-LOBHA); TIADA KEBINGUNGAN (A-MOHA).

Dalam Bahasa Sanskerta/Pali, jika ada kata-kata yang awalnya ‘a,’ itu tidak hanya berarti “tidak ada”; tapi juga sesuatu yang berlawanan atau penawar dari hal itu. **Jadi definisi Nibbana itu sederhana di mana dalam pikiranmu, dalam benakmu tidak lagi menolak; tidak lagi menginginkan ini-itu; dan tidak lagi bingung.**

Saat menjadi Buddha, beliau bisa melihat bahwa segala sesuatu itu *idappaccayata* dan *paticca-samuppada*. Nibbana di sini maksudnya adalah berhentinya semua yang menyebabkan *dukkha*. Yang di-*nirodha* adalah rasa tak berkecukupan (*tanha*) bukan *dukkha*-nya. Yang dihentikan adalah *the source of dukkha*.

Kesimpulannya, Buddha menerangkan bahwa kamu tetap akan alami Mara. Dalam kehidupan beliau, seperti yang beliau ceritakan sendiri, Mara muncul bertubi-tubi. Mara juga muncul dalam cerita-cerita para bhikkhuni yang dapat kita baca di *sutta-sutta*. Mengapa tantangan-tantangan semacam ini selalu muncul? Saya kira yang menarik adalah Mara biasanya muncul terselubung, dan keluarnya sebagai teman baik, misalnya ketika kamu sedang membenci seorang teman, Mara lalu keluar dari hatimu dan membisikkan: “Iya, kamu benar, orang itu memang keterlalaan, dia tidak pantas ngomong begitu, dulu ‘kan kamu pernah menolongnya.” Penghalalan atau bisikan-bisikan dalam hati yang muncul terselubung ini, jika keluar kamu harus bilang: **“I know you, Mara.”**

Bersambung ke edisi berikut ...



OUR OFFERINGS TO LAMA ZOPA RINPOCHE DURING LONG LIFE PUJA @AMITABHA BUDDHIST CENTER, SINGAPORE IN MARCH 2016.

*You who uphold the Subduer's moral way;
Who serve as the bountiful bearer of all,
Sustaining, preserving, and spreading Manjunath's victorious doctrine;
Who masterfully accomplish magnificent prayers honoring the Three Jewels,
Saviour of myself and others, your disciples: please, please live long!*



On behalf of students @ Potowa Center (Jakarta)
&
Lama Sherlingpa Bodhicitta Study Group (Jambi)

MENCARI PERTOLONGAN DI KALA 'AEK' SEDANG KERUH – SEBUAH *SHARING* SETELAH MENCECAP BELABAR JAMBI

*"Kalau sekarang, saat ini, semua keinginan kamu terpenuhi.
Apakah kamu akan bahagia selama-lamanya?"*

Walaupun sudah bukan kali pertama saya ikut Belabar bersama Om Salim, namun selalu ada rasa baru yang nyaman. Pertanyaan usang seketika menjadi bahan renungan baru, contohnya pertanyaan di atas. Kita, manusia, hidup di alam Kamadhatu alias alam keinginan, semestinya kita tahu bahwa tidak apa-apa kalau keinginan kita tidak terpenuhi, sadari dan tunggu saja, toh keinginan lain juga pasti akan muncul. Di sisi lain, bila keinginan memang mampu dipenuhi, tak perlu juga merasa 'berdosa' karena 'seakan tidak bisa mengontrol diri,' nikmati saja sembari dedikasikan, karena yang terpenting adalah mengetahui dengan jelas motivasi di balik tindakan kita.

Saya datang, tahu jelas bahwa hati ini sudah begitu gersang. Dunia saya belakangan penuh dengan benteng, ditambah dengan tekanan yang saya berikan untuk diri saya sendiri, target hidup yang rasa-rasanya semakin jauh dari jangkauan, merasa terus dikejar-kejar waktu namun tak ada hasil yang berarti. Berganti suasana di Jambi pun, ketika menyimak *teaching*, rasanya begitu kaku dan tidak tersentuh. Meditasi pagi yang masih sering *dull* dan merutuki *ngantuk*, *saaaaama* sekali tak ada perkembangan! Namun, doa saya hanya satu: agar saya tetap punya hati yang terbuka untuk menerima ajaran. Tekad ini cukup mewartakan saya, sehingga saya berupaya sedapat mungkin, sepuas hati untuk 'tidak ke mana-mana' selama Belabar (dan mempertahankan sikap kritis untuk tidak pernah berhenti bertanya-tanya tentang bahasan Om; tidak pernah berhenti berpikir dan menganalisa).

Lantas saya jatuh cinta pada analogi Om tentang bola kristal:

"Andaikan kita lahir memeluk sebuah bola kristal yang super besar. Ketika tiba di bumi, bola kristal itu pecah dan tersebar di penjuru bumi. Tugas kita adalah mengumpulkan kristal-kristal kecil yang bertebar di sepanjang jalan hidup kita. Hingga kumpulan kristal ini membentuk kristal besar yang 'imperfectly perfect,' ketika kita melihatnya, kita akan mampu untuk berbahagia sekali lagi. Kristal ini tak jarang berpapasan dengan kita, namun butuh kejelian dan kebaikan hati untuk mengumpulkannya."

Seperti Om sering bilang, bacalah *sutta* yang 'berbicara' dengan kita. Kali itu, cerita kristal inilah yang berbicara dengan hati saya, sekaligus menjadi jawaban atas gejolak yang saya rasakan, tak lain adalah rasa tak berkecukupan dalam wujud yang tak pernah saya bayangkan sebelumnya!

Yes, memiliki kapasitas untuk berbahagia dalam setiap hal kecil... begitu berharga. Kapasitas ini akan memperkecil ruang untuk berkeluh-kesah, karena semua energi terkerahkan pada hal-hal untuk mencipta kondisi agar orang-orang di sekitar kita berbahagia juga.

Om bilang, pada akhirnya,
kebaikan hatimu-lah yang akan menolongmu di saat kamu sedang *down*.

Ternyata gersangnya hati karena saya menjauhi kebaikan hati, seringkali karena anggapan bahwa kebaikan hati inilah yang menjadikan saya sentimental menjurus cengeng, menganalisa hal simpel terlalu jauh dan menjadi 'bodoh dan gampang dimanfaatkan.' Hati ini, kapasitas ini, masih bisa terus ditumbuhkembangkan, dengan diperolehnya pengetahuan dan alasan yang tepat, semuanya menjadi masuk akal. Semasa itu, benteng meluruh seiring hati yang melega... lingkungan, teman-teman, semuanya begitu aman dan nyaman.

Ah ya, satu lagi, orang bilang mengeluarkan air mata adalah tindakan yang cengeng. Alasan menangis juga sangatlah '*mainstream*,' kalau bukan karena sedih, ya bahagia. Om pun bilang, *dukkha* adalah ketika adanya perasaan terudak-udak. Namun kala itu, perasaan saya tak sedih, bukan pula bahagia yang membuncah. Ini air mata yang diam-diam meleleh, malu-malu tapi berterus-terang. Di dalamnya, perasaan pun bukan berantakan, bukan pula teratur.

Inikah rasanya damai? Saya belum kenal.
Saya bahkan tak mampu mendefinisikan rasanya.
Satu hal yang saya tahu, hati ini dipenuhi oleh
"terima kasih, terima kasih, terima kasih" yang membanjir...
hangat sekali.

Sementara benak ini terus menganalisa dan ingin memberi nama, air mata masih saja terus bercucuran di antara senyum dan tawa, aneh sekali rasanya. Ini pertama kalinya saya menangis dalam durasi begitu panjang, bahkan sebelum mempersembahkan kain *khata* ke Om. Sampai di satu titik, muncullah kesimpulan: air mata seperti inilah yang bisa menyuburkan hati yang gersang. Air mata seperti inilah, yang membuat saya semakin kuat dan percaya diri, untuk menyatakan bahwa kebahagiaan semua makhluk adalah tanggung jawab saya. Dan memiliki kebaikan hati bukan lagi suatu kesalahan. Air mata ini, mengalirkan keberanian, rasa syukur dan cinta kasih yang melimpah. '*Such a bliss*.'

Air mata ini, yang membuat saya mencicip KEPEDULIAN yang seringkali didengungkan Om – yang membangkitkan tekad untuk sekecil apa pun, berupaya menjadi orang yang lebih baik supaya kita bisa lebih berguna untuk orang lain.

Kebaikan hati, adalah benteng saya yang baru.

*"Appamada (heedfulness)
is the one that makes you human."*

KISAH SEORANG BRAHMANA (*BRAHMANA JATAKA*)

Suatu waktu, Bodhisattva terlahir sebagai putra dari keluarga Brahmana yang memiliki reputasi agung karena kebaikan dan kemurahan hatinya. Seluruh anggota keluarga adalah orang-orang yang pengetahuan dan mereka menjalankan aturan-aturan Brahmana dengan baik. Ketika Bodhisattva sudah cukup dewasa untuk menerima ajaran Veda, beliau dikirim bersama Brahmana muda lainnya kepada seorang guru terkenal dan tinggal di rumah gurunya yang sangat miskin.

Bodhisattva sangat pandai, berkelakuan baik dan sangat berdedikasi terhadap pelajaran sehingga gurunya sangat senang mengajarnya. Demi menguji murid-muridnya, guru tersebut mulai mengeluh tentang kemiskinannya dan tentang makanan sederhana yang dibawakan oleh murid-murid untuknya. Para murid berusaha membawakan guru mereka makanan terbaik yang mereka dapat dari pemberian orang-orang.

Guru mereka kelihatan semakin tidak puas dan terus-menerus mengeluh tentang kemiskinannya, "Janganlah kalian menggantungkan hasil pemberian untuk membawakan saya makanan yang lebih baik. Itu tidak membantu kemiskinanku. Penderitaan karena kemiskinan hanya dapat dihilangkan dengan memiliki kekayaan, sebagaimana makanan menghilangkan rasa lapar dan obat-obat menghilangkan penyakit."

Para murid menjawab, "Seandainya kami dapat meminta sedekah berupa kekayaan, kami pasti tak akan membiarkan Guru menderita seperti ini. Tetapi karena para Brahmana hanya dapat menerima dari pemberian dan tiada yang memberikan kami kekayaan, kami tidak berdaya dan tidak tahu bagaimana meringankan penderitaan Guru."

Guru Brahmana berkata, "Tetapi ada cara lain untuk mendapatkan uang, dan cara-cara tersebut bahkan dijelaskan dalam buku-buku aturan. Sekarang saya sudah tua dan lemah, saya tidak dapat melakukannya."

Para murid menjawab, "Kami belum tua dan tidak lemah. Tunjukkan kepada kami cara mendapatkan kekayaan untuk-Mu, dan kami akan mengikuti petunjuk-Mu."

Guru tersebut menjawab, "Saya khawatir hati kalian tidak cukup kuat untuk mengikuti petunjuk-petunjuk ini, namun saya tetap akan memberitahukan kalian apa yang harus dilakukan. Tertulis dalam buku-buku aturan bahwa dalam keadaan terdesak, para Brahmana diperkenankan mencuri karena sesungguhnya kasta Brahmana adalah pemilik seluruh dunia. Bagiku, kemiskinan adalah penderitaan terbesar di dunia dan karena itu, tidaklah keliru jika kalian mengambil barang-barang orang lain demi diriku, di tempat yang sepi, tanpa tertangkap atau kehilangan reputasi kalian."

Meskipun para murid merasa terkejut dengan petunjuk tersebut, tetapi mereka mengikuti saran gurunya dan mereka semua pergi mencari kekayaan. Hanya satu murid yang tetap tinggal diam dan tidak pergi bersama mereka.

Guru Brahmana bertanya, "Mengapa engkau satu-satunya yang tidak menyetujui saran saya untuk mendapatkan kekayaan? Apakah engkau tidak cukup kuat dan berani untuk melakukan apa yang rekan-rekanmu lakukan untukku atau apakah cinta kasihmu kepadaku tidak sebesar mereka? Tidakkah kesedihanku menyentuh hatimu?"

Bodhisattva bernaamaskara di hadapan gurunya dan berkata, "Bukan karena tidak mencintai-Mu, Guru, bukan pula karena kurang berani, tetapi saya rasa cara untuk memperoleh kekayaan yang Guru katakan adalah keliru."

"Bagiku tiada tempat di mana saya dapat melakukan tindakan negatif tanpa 'diketahui.' **Bukankah para dewa dan para bijaksana menyaksikan apa**

yang kita lakukan? Dan meskipun jika mereka tidak menyaksikannya, bukankah diri kita sendiri mengetahui tindakan-tindakan negatif kita? Tidak! Guru yang kuhormati, saya tak bisa pergi bersama mereka untuk mencuri meskipun jika itu dilakukan untuk menolong-Mu dari kemiskinan."

Bodhisattva bernaamaskara di hadapan gurunya dan berkata, "Bukan karena tidak mencintai-Mu, Guru, bukan pula karena kurang berani, tetapi saya rasa cara memperoleh kekayaan yang Guru katakan adalah keliru."

Bodhisattva berkata lebih lanjut, "Di samping itu, saya tidak percaya Guru terkasihku bermaksud mengajarkan kami bahwa hal yang keliru adalah benar setelah tahu bedanya antara kebajikan dan ketidakbajikan. Lebih baik berpuas hati dengan makanan dan pakaian apa pun yang diberikan orang-orang betapa pun sederhananya, daripada menghancurkan kebajikan meskipun itu bertujuan untuk mencapai alam para dewa."

Bergembira atas kata-kata muridnya, Brahmana tua berdiri dari tempat duduknya, memeluk muridnya dengan kasih dan berkata, "Hanya engkau dari semua muridku yang mengerti ajaran saya. **Hanya engkau yang mengerti Kitab-Kitab Ajaran dan tahu bahwa kekayaan teragung adalah prajna (ketajaman pikiran).** Ajaranku tidak sia-sia karena ada seorang yang sepenuhnya mengerti. Engkau yang tanpa noda, yang mengerti Ajaran dan akan menjadi Guru dari Ajaran." Di antara para murid, Bodhisattva menjulang bagaikan mentari yang bersinar, melebihi sinar tubuh makhluk-makhluk surgawi lainnya dengan cahaya kesucian dan kekuatan.



TERSERAP DALAM LAUTAN DAUN SINGKONG



Kegiatan memasak bersama Waisak tahun ini, yang jatuh pada tanggal 22 Mei 2016, memberikan kenangan tersendiri buat saya. Menu tahun ini yang ditetapkan panitia adalah "Nasi Padang *Rendezvous*" sebanyak 500 kotak. Sungguh *yummy* memang jika membayangkan menu tersebut. Namun yang ada di benak saya sejak diumumkan oleh sekretariat adalah 'persiapan' menu tersebut yang tentu akan menyita waktu dan tenaga. Tapi saya juga percaya teman-teman panitia pasti sudah memperhitungkan semuanya.

Tibalah saat H-1 acara memasak, beberapa teman dan saya menuju lokasi untuk melakukan berbagai persiapan awal dengan penuh semangat. Begitu sampai di sana, boleh dikatakan kami semua 'terpesona' dengan pemandangan 'lautan daun singkong' di halaman lokasi acara. Saat itu terlintas di pikiran saya: OMG (*oh my goodness*), ini kapan selesainya dengan jumlah orang yang terbatas? Sebelumnya yang saya khawatirkan adalah menu rendang dan sambal hijau yang bakal butuh waktu, tapi itu malah tidak masalah, sekarang justru banyaknya daun singkong menjadi kekhawatiran.

Singkat cerita, beberapa teman dan saya mulai memetik daun singkong, dimulai dengan cara memilah dan memetik yang elegan sampai pada jurus 'barbar.' Kami semua tenggelam dalam kontemplasi yang mendalam mengenai daun singkong. Reaksi yang timbul saat itu adalah kapan ini selesainya? Kapan bala bantuan datang lagi?



Walaupun sudah lama memetik, dari pagi sampai jam dua sore, daun singkong tidak berkurang setengah pun sementara daunnya sudah mulai layu, sampai seorang teman secara otomatis membuat puisi daun singkong. Akhirnya berdasarkan keputusan bersama sebagian daun singkong yang belum sempat dikerjakan, kami berikan ke warteg dan warung nasi sekitar secara cuma-cuma daripada menjadi layu dan tidak bisa terpakai lagi.

Anyway, walaupun ada rasa capek dan pegel saat persiapan ini, tapi saya menikmatinya: *pain but not suffering*, ada tawa canda dan cemberut, tapi sekaligus mengingatkan saya agar tidak terikat pada hasil (*not attach to the result*), lakukan saja (*just do it*) karena pada akhirnya semua ini adalah pengalaman yang dialami.

Ini pertama kalinya saya ikut acara masak besar seperti ini. Minggu lalu saya masih ingat bertanya kepada salah seorang panitia: "Jika saya datang agak siangan, bolehkah? Karena saya susah bangun pagi di hari Minggu. Inti jawabannya yang saya dapat adalah kalau kita bisa mengusahakan waktu untuk melakukan hal yang baik, rasanya mungkin beda dibandingkan melakukannya saat lagi lowong – yang dimaksud mungkin UPAYA.

Akhirnya saya berangkat pagi tapi meskipun masih *ngantuk*, saya bersyukur sekali bisa mengikuti acara ini dari pagi karena dapat membantu teman-teman di sana yang ternyata daun singkong masih banyak sekali. Oh, ya, satu hal lagi, nasi putih yang saya bawa ke acara dimasak oleh Papa dan Mama - sungguh di luar dugaan mereka mau membantu menyiapkannya!



Hola! Paket Nasi Rendang dibantu oleh anak-anak juga, lho!

GETARAN MUARA JAMBI – BOROBUDUR HINGGA KINI: ULASAN *TIME TRAVELING* DI FESTIVAL WAISAK UNTUK INDONESIA

Ada yang berbeda di Jakarta pada Waisak tahun 2016 ini. Badan Koordinasi Pendidikan Buddhis Jakarta bekerja sama dengan Taman Impian Jaya Ancol mengelat "Festival Waisak untuk Indonesia" yang digelar selama satu bulan penuh. Pengetahuan sejarah dan budaya yang mengantarkan Buddhadharmā ke tanah air pun menjadi pembahasan dalam perhelatan ini.

Mengundang narasumber dari Fakultas Ilmu Budaya Universitas Indonesia,

Direktorat Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan Upasaka Salim Lee, Simposium Sehari bertema "Getaran Muara Jambi – Borobudur Hingga Kini" digelar di Gedung NAS (North Art Space) Lantai 2, Pasar Seni Taman Impian Jaya Ancol. Akhir pekan itu, 14 Mei 2016, pihak-pihak terlibat seperti pengajar, tokoh agama dan mahasiswa diajak untuk 'kembali berkunjung' ke masa lalu, menelusuri kisah candi-candi di Pulau Jawa dan Sumatra, serta dampaknya hingga saat ini.

Dibuka oleh Prof. Dr. Agus Aris Munandar dari Fakultas Ilmu Budaya Universitas Indonesia, beliau secara khusus mengulas candi-candi di Jawa Tengah dan Jawa Timur, berikut dengan trik mengenali candi dari struktur bangunan, fungsi, arca maupun ukiran. Disisipi lelucon segar, **beliau memberi banyak sekali pengetahuan baru mengenai betapa kayanya negara kita**, sekaligus memancing sisi petualang kita untuk melakukan wisata candi. Karena candi Buddha di Pulau Jawa tak *melulu* tentang Borobudur, Mendut dan Pawon, namun juga Candi Sari, Candi Sewu, Candi Plaosan, Candi Kalasan, Candi Ngawen, dan lain-lain.



Prof. Dr. Agus Aris Munandar
(Guru Besar, Fakultas Ilmu Budaya,
Universitas Indonesia):
"Sejarah Bangunan Candi Buddha di Nusantara."

Bertolak dari Pulau Jawa, Pulau Sumatra pun menyimpan rahasia yang tak kalah penting. Berawal dari rasa penasaran saat mengunjungi Muara Jambi ketika mengesap pendidikan S1, Dr. Agus Widiatmoko dari Direktorat Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan akhirnya menelusuri latar belakang kawasan Muara Jambi. Setelah riset mendalam hingga studi banding ke India, **disimpulkan bahwa kawasan Muara Jambi merupakan Universitas terbesar di Nusantara pada abad 6-12 Masehi**. Masa ini selaras dengan Universitas Nalanda yang berdiri sekitar abad 5-12 Masehi. Dikenal sebagai *Shili Foshi/Foshi* di zaman itu, Muara Jambi menelurkan banyak tokoh penting, di antaranya Bhikshu Yi Jing yang dihormati oleh Ratu Wu Zetian di Tiongkok, Dipamkara Atisha yang diminta Raja Tibet untuk mengajar Buddhadharma di Tibet.



Dr. Agus Widiatmoko (Direktorat Kebudayaan,
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan):
"Keagungan Situs Muarajambi Sebagai
Universitas Buddha di Nusantara."

Menarik benang merah dari masa lalu juga dibutuhkan kerja keras. Studi yang diterapkan ini juga dibahas oleh Prof. Dr. Noerhadi Magetsari selaku Guru Besar dari Fakultas Ilmu Budaya Universitas Indonesia. Mengangkat judul "Kemungkinan Agama sebagai Alat Pendekatan dalam Penelitian Arkeologi," **beliau memaparkan bahwa arkeologi dan agama bagaikan dua sisi mata uang**. Tanpa pengetahuan agama, kita tidak bisa menganalisa arkeologi. Sebaliknya, dengan melihat arkeologi, kita bisa mempelajari agama dengan lebih baik.

Prof. Dr. Noerhadi Magetsari
(Guru Besar, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas
Indonesia): "Kemungkinan Agama sebagai Alat
Pendekatan dalam Penelitian Arkeologi."



Menyingkap sejarah Buddhadharma di Nusantara yang penuh dengan candi — dengan stupa dan rupang di dalamnya — ternyata menyimpan makna mendalam. Dijelaskan dengan penuh detail oleh Upasaka Salim Lee, mengangkat contoh Borobudur bahwa stupa adalah perwujudan *Mind of Buddha*; rupang adalah perwujudan *Body of Buddha*, **menunjukkan agar siapa saja yang melihatnya akan timbul tekad ingin menjadi seperti Buddha**. Tekad untuk mencapai kebahagiaan sempurna ini pun sudah termasuk pikiran positif, dan inilah tujuan dari Borobudur sesungguhnya. Agar masyarakat bisa mengumpulkan energi positif dengan cara ber-*pradaksina* dan juga menghormati leluhur.

Ukiran yang terpajang di Borobudur pun bertujuan berbagi pengetahuan tentang hidup ini: mulai dari lantai paling bawah, *Karmavibhanga* yang menceritakan tindakan dan konsekuensi (demi mempertahankan Borobudur, bagian ini ditutup). Berlanjut ke lantai berikutnya, relief berukir *Jataka* yang menceritakan kepedulian di mana semua tokoh tidak lagi mementingkan diri sendiri dan berusaha memberikan yang terbaik untuk pihak lain. Selanjutnya *Avadana* — mirip kisah *Jataka*, tapi tokohnya bukan Buddha; lalu *Lalitavistara* — kisah kehidupan Buddha Sakyamuni; *Gandavyuha* — yang di antaranya menceritakan kisah Sudhana yang belajar dari sejumlah Guru.



Upasaka Salim Lee:
"Cuplikan Sejarah Buddhadharma di Nusantara:
Getaran Muara Jambi - Borobudur Hingga Kini."

Pancavidya (lima sains) yang melahirkan ilmu pengetahuan modern mulai dipelajari, yakni: tatabahasa/kesusastraan, logika, ilmu pengobatan, kesenian, *inner science* (*adhyatma-vidya*). Di sinilah Muara Jambi berperan sebagai universitas pendamping Nalanda, dan menjadi salah satu cikal bakal terbangunnya Borobudur. Borobudur yang sedemikian megahnya, tentu tidak akan luput dari pengetahuan 'canggih' di masa itu, serta sistem pembelajaran yang mumpuni.

Baik Muara Jambi maupun Borobudur, merupakan peninggalan sejarah yang begitu berharga, sekaligus pembuktian bahwa peradaban bangsa ini telah sedemikian maju di zaman dahulu. **Peninggalan-peninggalan ini masih mengirimkan getaran pengetahuan dan kebajikan**, termasuk para peserta membawa suasana interaktif di sesi tanya jawab. Mereka semua menikmati sesi 'time traveling' bersama para pembicara, 'pulang' dengan cerita mengesankan tentang ibu pertiwi.

- CUPLIKAN FOTO KEGIATAN LAINNYA -



24 Januari 2016, Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu) @ Cetiya Brahmavihara, Tangerang.

14 Februari 2016, "Borobudur: A Roadmap for Developing Human Potential Carved in Stone," temu wicara antara Upasaka Salim Lee dengan para Guru Besar/Dosen/Calon Dosen dari Universitas Indonesia @Hotel Bumi Wiyata, Depok.



20 Februari 2016, *Sharing* oleh Up. Salim Lee, Topik: "Kalyannamittata: Good Friendship" @Muara Karang, Jakarta.



28 Februari 2016, Tur Buddha Anupamadana (Remaja), "Arti Seorang Sahabat" dan "Arti Sebuah Jabatan Dalam Organisasi Keagamaan" @Vihara Buddhasena, Bogor.



17 April 2016, Rapat Tahunan (Annual Meeting) Potowa Center.



1 Mei 2016, *Public Teachings*: "Abhaya: Hidup Tak Gentar" oleh Up. Salim Lee. Diadakan oleh Kelompok Belajar Lama Serlingpa Bodhicitta @Vihara Sakyakirti, Jambi.

2 Mei 2016, *Public Teachings*: "Kalo Aek Keruh di Muaro, Cuba Tengok ke Hulu" oleh Up. Salim Lee. Diadakan oleh Kelompok Belajar Lama Serlingpa Bodhicitta @Hotel Abadi Suite, Jambi.



3 Mei 2016, Bincang-Bincang Dengan Para Pengusaha: "Mengkaji Makna Sukses: Keluarga, Pekerjaan, Spiritual" Bersama Up. Salim Lee. Diadakan oleh Kelompok Belajar Lama Serlingpa Bodhicitta @Swiss-belhotel, Jambi.





4 - 8 Mei 2016, Belabar (Belajar Bareng)
Bersama Up. Salim Lee: "Kalo Aek Keruh di Muaro,
Cuba Tengok ke Hulu."
Diadakan oleh Kelompok Belajar Lama Serlingpa Bodhicitta
@V Hotel, Jambi.

29 Mei 2016, Puja Waisak
@Taman Anggrek, Jakarta.



Rely on the teaching, not on the person

Rely on the meaning, not on the words

*Rely on the definitive meaning,
not on the provisional*

*Rely on your wisdom mind,
not on your ordinary mind*

THE FOUR RELIANCE
CATUR PATISARANA



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 : info@potowa.org

| Facebook: Potowa Center