



## KALO AEK KERUH DI MUARO CUBA TENGOK KE HULU

— Part 1 —

Dalam hidup ini, mencicipi Nibbana ternyata memungkinkan sekali. Semua dimulai dari hal yang sederhana, seperti dalam retret ini: pakaian yang sederhana, makan apa adanya, teman-teman yang saling membantu, tujuannya hanya 'apa yang bisa saya kerjakan buat yang lain.' Dikutip dari *Sutta Nibbuta*, ketika itu Brahmana Janussoni bertanya pada Buddha, "Seperti apa rasanya Nibbana, suatu keadaan yang tidak mengikat?" Buddha menjawab bahwa Nibbana itu adalah *sanditthiko* (bisa dirasakan dan dikenali seketika, di sini dan saat ini), *akaliko* (secara langsung), *ehipassiko* (dapat dialami dan dilihat sendiri), *opanayiko* (praktis untuk diterapkan dan dijalankan). Saya rasa di Belabar (Belajar Bareng) kemarin sedikit banyak kita mencicipinya: *mohakayo*, *ragakayo*, *dosakayo* — bebas dari *moha* (kebingungan), *raga* (ketertarikan) dan *dosa* (penolakan).

Diteruskan dalam *Sutta Nibbuta*, jika di hati ini tak ada keinginan untuk mengambil keuntungan satu sama lain, ingin menyakiti orang lain atau bahkan menyakiti diri sendiri, walaupun kamu tidak menyadarinya, namun hati yang bebas dari belenggu seperti itu adalah kondisi yang benar-benar spesial. Makanya, jangan percaya iklan bahwa 'harus punya ini,' 'harus punya itu,' harus tetap di Jambi atau ke Jakarta, atau harus pindah ke mana. Sekarang kamu tahu, di mana pun kamu berada, kamu pilih dan lakukan yang terbaik, karena sekarang kamu tahu ukurannya.

Setiap hari, kalau kamu jadi orang baik, kamu akan lebih berguna buat banyak orang. Ternyata itu kuncinya, semakin kamu berguna buat orang banyak, semakin kamu tahu bahwa itu yang akan membuatmu bahagia. Bukan tentang tempatnya, bukan pula idealnya bagaimana, misalnya punya anak idealnya harus berapa: satu anak laki-laki, satu anak perempuan. Anak laki-laki sedang main layang-layang, sementara anak perempuan mengejar kupu-kupu, di belakangnya ada bianglala. Itukah yang disebut keluarga bahagia? Itu 'kan iklan margarin!

*Bukan seperti itu definisinya, kebahagiaan adalah  
di mana pikiran (mind) tidak terganggu  
sama sekali oleh konsep  
'harus ini-itu.'*



Sekarang, kita bisa melihat keberadaan di mana kita dijajah oleh pikiran-pikiran yang sebetulnya hanya mementingkan diri kita sendiri, dengan tujuan agar kita lebih senang. Namun, ternyata dengan peduli dan memikirkan orang lain, itu membuat kita bahagia. Ini *Iho*, yang namanya Dharma. Sekarang ketika kamu baca paritta *Dhammanussati*, kamu jadi lebih mengerti apa itu bahagia atau *sukha*, atau Nibbana. Malah, dalam *Sutta Nibbuta* ditambah 2 kualifikasi dari Nibbana, yakni kamu tidak lagi menyakiti dirimu sendiri, dan kamu tidak lagi menyakiti orang lain.

Kualitas hidup yang berbeda, kualitas *mind* yang berbeda. Kamu mungkin berpikir Buddhadharma yang berumur 2500 tahun itu sudah tua sekali, tapi Ajaran ini memungkinkan kita untuk bahagia. Semakin kita tidak merepotkan diri, bahagia itu 'jadi' dengan sendirinya, seperti halnya bikin kue nastar: kamu tahu bahan-bahannya, kamu punya *skill*-nya, kamu punya alatnya, kamu masukkan ke oven... *tada!* Nastarnya jadi sendiri! Dalam Bahasa Yunani, kebahagiaan sejati alias *genuine happiness* disebut *eudaemonia*, ditandai dengan *flourishing heart* (hati yang tumbuh berkembang), hati yang berbunga-bunga, yang bermekaran.

*Eudaemonia* ini berbeda dengan hedonisme karena tidak dipicu oleh hal-hal indrawi, melainkan dengan mengetahui bahwa hidup kita betul-betul bisa berguna, dan itulah yang membuatmu benar-benar bahagia. Makanya, hidup yang berani, kamu tetap boleh ke *hairstylist*, beli pakaian dan lain sebagainya. Bedanya, sekarang kamu mengerti bahwa tidak perlu *ngotot*, menyiksa diri dengan keharusan begini-begitu. Kamu bebas mau jadi apa pun, bukan karena ingin melarikan diri atau pamer.

Dalam *Sutta Alamkara* yang ditulis oleh Maitreyanatha, disebutkan 4 cara untuk membangkitkan potensi terbaik dari orang-orang di sekelilingmu (*to bring the best out of people around you*):

1. Memiliki hati yang bersifat pemurah, *being generous*. Di mana pun kamu berada, jangan pernah merasa capek, terlalu repot, terlalu sukar, terlalu sempit waktunya. Jangan pernah biarkan hal-hal tersebut membatasi kita. Apa pun yang orang lain butuhkan, sebisa-bisanya kamu berikan! Paramita pertama, *generosity*, Dana Paramita. Kalau hanya dana uang, itu mudah, tapi hati yang pemurah dimulai dari, misalnya ketika suami atau istrimu mengajakmu berbicara ketika kamu sedang nonton TV, kamu bisa berpaling dari TV dan memperhatikan omongan mereka. Kelihatannya muluk, tapi ini betul-betul sederhana. Mulailah untuk selalu tahu berterima kasih, mulai dengan kata "tolong," mulai dengan murah senyum.

*Apalagi di sini, senyum itu  
nggak usah beli, gratis!*

Lalu hubungan dengan pasangan, keluarga, semuanya harmonis. Bukan tentang siapa yang masak, siapa yang cuci piring supaya seimbang; bukan juga tentang saya sudah kerja sekian, harusnya dapat sekian. Ternyata yang namanya hidup seimbang itu tidak bisa kamu bagi-bagi persis seperti itu, berapa jam untuk kantor, berapa jam untuk keluarga, berapa jam untuk Dharma. Dengan punya Dharma di hatimu, dengan motivasi yang tepat dan jelas, apa pun yang kamu kerjakan landasannya adalah itu. Jadi motivasinya sama, yakni untuk berguna bagi yang lain, tidak melulu memikirkan aku-aku terus.

2. Selalu bicara yang baik. *Ngomong* yang diatur, jangan *ngawur* agar yang mendengarkan juga nyaman. Kalau kamu *ngomong* tanpa dipikirkan terlebih dahulu, bisa menyakitkan walaupun kamu tidak ada niat. Jangan lupa semua itu ada *cetana*-nya, ya 'kan? Sebetulnya, dengan *cetana* pun bisa memilih kata-kata, sehingga semakin hari kita tidak lagi *ngomong* dengan kata-kata menyakitkan. Bukan menipu, bukan basa-basi, tapi dari hatimu kamu peduli.



*Ngomong* dengan penuh hati-hati, misalnya dengan orangtuamu, bukan berarti kamu harus selalu setuju dengan pendapat orangtuamu. Memang butuh waktu, butuh perhatian, butuh upaya, butuh *virinya*, butuh usaha untuk sedikit mengatur omongan, tapi nanti hasilnya supaya orang lain nyaman. Tapi, jangan munafik, 100% jangan munafik, sebisa-bisanya katakan yang sebenarnya, tapi harus terampil. Hal sekecil apa pun, jangan pernah bohong karena tidak ada gunanya. Jika untuk hal kecil saja kamu berbohong, lain kali kalau orang berbicara yang benar kepadamu, kamu akan menganggap ini hanya basa-basi, karena kamu terbiasa basa-basi. Karma cara kerjanya begitu! Makanya dibiasakan jangan bohong. Kalau kamu bohong, kamu tidak dipercaya sama orang, tapi yang paling payah adalah kamu tidak percaya sama orang, walaupun orang itu berniat membantumu, tapi kamu akan selalu curiga dan tidak mempercayainya. Makanya jangan bohong. *Speak kindly, truthfully.* *Ngomong* yang benar, baik dan waktunya yang tepat. Pikirkan juga, apakah ada gunanya? Meskipun jujur, apa adanya, tapi jika tidak ada gunanya, ya tidak usah diomongkan. Selalu hidup yang perhatian, *Speak kindly.*

3. Selalu memberi semangat kepada orang-orang di sekitar. Walaupun kamu sedang capek, jangan sampai keadaan capekmu itu mempengaruhi orang-orang di sekitarmu.

*Tujuannya adalah to bring out the best of them, tidak perlu jadi dukun atau 'orang pintar,' tapi kamu tahu sifat omonganmu ini selalu menyemangati.*

Klien atau bos juga perlu disemangati, misalnya dengan target tercapai atau datang tepat waktu. Urusan dapat bonus itu bukan yang utama, tapi yang penting kehadiranmu menjadi sesuatu yang berguna.

4. *Walk the talk.* Berbuat atau bertindaklah sesuai yang kamu ucapkan. Memang, terkadang apa yang kita ucapkan beda dengan apa yang kita perbuat, bukan karena kita jelek tapi karena kita belum mampu. Itu pun tidak apa-apa, tapi sebisa-bisanya kamu berusaha. Seperti halnya mendidik anak, kamu mesti jadi contoh yang baik untuk mereka.



#### - BELAJAR DARI KI HAJAR DEWANTARA DAN SUNGAI BATANGHARI -

Tentang mendidik anak, saya kutip dari Ki Hajar Dewantara, "*ing ngarso sung tulodo,*" *ing ngarso* berarti di depan, *tulodo* itu teladan. "*Ing ngarso sung tulodo,*" artinya **di depan memberi contoh atau teladan.** "*Ing madyo mangun karso,*" *madyo* artinya di tengah-tengah, *madya*; *karso* itu menyemangati, jadi "*ing madyo mangun karso,*" artinya **di tengah memberi prakarsa dan semangat.** Lalu, "*tut wuri handayani,*" artinya **di belakang memberi daya kekuatan.** Yang terakhir ini penting sekali *lho*, jadi saat jatuh pun tidak akan sakit, karena saya ada di situ.



Saat menghadapi tekanan, kita bisa belajar dari Sungai Batanghari. Kamu tahu ‘kan bahwa aliran air datang dari hulu ke hilir, tapi tak semua kapal datang dari hulu ke hilir, ada kapal yang berbalik. Jadi selalulah ingat, kita tidak bisa mengontrol angin, tapi kita selalu bisa menyesuaikan layar kita. Angin meliuk-liuk, kadang *up and down*, ke kiri dan ke kanan, tapi kita selalu akan bisa menyesuaikan layarnya,

*Mau ke hulu atau ke hilir,  
you always can do it.*

Ada pepatah Jawa, “Yang jauh didekatkan, yang dekat dijadikan saudara.” Di Australia, saya benar-benar merasakan hal ini karena saudara-saudara saya semuanya jauh, tapi orang sekitar yang dekat malah bisa menjadi saudara. Ternyata, begitu kamu membuka hati, semua orang akan mendukungmu. Dengan sikap seperti itu, kamu akan dipaksakan, dari sudut kaca matamu, alammu menjadi jauh lebih indah. Daripada kamu melihat sudut “apa yang bisa saya ambil dari mereka,” lebih baik “apa yang bisa kamu berikan untuk mereka.” Kalau kamu benar-benar bisa tancapkan ini di hatimu, ini akan membuatmu berubah haluan.

(RANGKAIAN TANYA JAWAB DENGAN OM SALIM)

### Tentang Membangun Panti Jompo

Sewaktu berbagi Dharma dengan para pengusaha di Jambi, ada yang bertanya, apakah itu pantas jika orangtua kita tinggal di panti jompo, karena dari segi tradisi dan budaya, kita seharusnya merawat orangtua kita sendiri?

Salah satu hal yang memicu saya untuk mendirikan panti jompo adalah setelah melihat pengalaman Ayah teman saya—yang termasuk top 10 konglomerat di Indonesia—beliau mengalami masa tua yang susah karena sudah pikun dan diurusi dua suster. Istri dan anaknya tampak stres. Di sini saya berpikir, kalau ini dibiarkan ‘korbannya’ ada dua pihak. Pasti ada alternatif di mana kita bisa menghargai hidup itu sendiri, juga dikatakan bahwa masa terpenting adalah masa-masa akhir kehidupan seseorang. Saat itu saya merasa bahwa ada alternatif cara merawat orang tua, karena di Australia, tua itu sama dengan sakit, jadi selalu berhubungan dengan rumah sakit.

Di panti jompo yang kita kelola, ada ahli nutrisi, fisioterapis, setiap pagi ada programnya, tiap orang ada latihannya dan para perawat yang tahu apa yang dibutuhkan, tahu cara merawat orangtua. Yang penting selalu ada interaksi antara orang-orang di sana. Panti jompo ini dikelola dengan landasan Enam Paramita, meskipun kita tidak memakai kata-kata Dharma sama sekali. Saya selalu *sharing* ke para perawat, “Yang datang ke sini ada 2 pihak: satu, orang yang sudah tua sendiri, dan yang kedua adalah keluarganya. Kebutuhan keduanya lain, keluarganya mungkin butuhnya lain. Kalian harus tahu, apa pun yang mereka minta, apa pun yang mereka inginkan itu dapat dimengerti meski kadang tidak masuk akal.” Di panti ini mereka diperlakukan seperti saudara-saudara, justru oleh orang-orang asing yang bukan keluarganya. Saking tersentuhnya, ada seorang ibu yang *ngomong* ke saya, “*I see humanity back*, saya melihat kemanusiaan, *I taste kindness*, saya melihat kebaikan hati.”

## Menghadapi Orang Tua

Tanya: Dari umat, banyak yang cerita tentang orang tuanya yang sudah pikun dan mulai rewel dan susah sekali ditangani. Ini pasti banyak terjadi di panti jompo, bagaimana cara Om menangani hal ini?

Terkadang, seorang anak sering menganggap permintaan orangtuanya tidak masuk akal, tidak layak, tapi 100% bisa dimengerti. Pertama-tama, dimengerti dulu: dengan menua, badan ini mulai protes dan tidak beres, pikiran mulai protes dan kapasitas mulai menurun. Untuk hidup di masa-masa senja ternyata tergantung pada cara pandang. Makanya kalau bisa, sejak muda berlatihlah untuk hidup tidak rewel, tidak banyak menuntut dan mengapresiasi apa yang ada, sehingga saat tua nanti, walaupun 'alatnya' sudah rusak, tapi hatimu lebih mantap. Mumpung belum telat, kamu latihan untuk jangan rewel dan selalu punya kebaikan dalam hatimu. Dan jangan merasa bersalah karena tidak mampu merawat Papa atau Mama. Kadang, saat orangtua sudah pikun, seringkali kita masih tetap memaksakan mereka untuk hidup di dunia kita. Ini sulit, bahkan justru tidak mungkin, karena dalam kepikunannya, alam mereka sudah lain. Cobalah untuk tidak membawa mereka ke dunia kita, tapi sebisa-bisanya kita masuk ke dunia mereka. Misalnya, orangtua menanyakan hal yang sama terus-menerus, ya dijawab saja, tidak apa-apa, 'kan? Cukup temani beliau mengobrol jika itu yang dibutuhkan.

Di panti jompo kita, ada orang tua yang selalu membawa makanan ke kamar, padahal makanan berlimpah dan sehari disediakan lima kali atau lebih. Tapi, ia masih membawa roti, buah, semua dibawa ke kamar. Setelah diusut, ternyata waktu masih muda, beliau pernah mengalami masa-masa Perang Dunia II di mana keluarganya menderita kelaparan. Di masa tuanya, ia mulai ingat lagi masa kanak-kanaknya.

Ada lagi orang tua yang bawa alat pemadam kebakaran (*fire extinguisher*) ke kamar, padahal benda itu 'kan berat, entah bagaimana cara beliau memindahkannya, dan itu ditemukan di belakang salah satu ranjang!

Dengan tahu ternyata hidup mereka memang tak mudah waktu Perang Dunia II, kita dapat mengerti meskipun tampak tidak masuk akal. Walaupun ada saatnya kita punya keinginan mengembalikan Papa dan Mama ke kondisi sebelumnya, kita tahu itu sulit dan bahkan tidak mungkin.

## Punya Percaya Diri Atas Suasana Hati yang Tak Menentu

Definisi percaya diri bukanlah *bonek*, alias bodoh nekat. Kepercayaan diri harus dilandasi *prajna* (ketajaman pikiran). Pertama-tama, kita harus paham bahwa hidup terdiri dari rentetan-rentetan pengalaman, artinya kamu betul-betul bisa rasakan hidup di saat ini dan sekarang.

*Yang kamu ingat tentang dirimu adalah masa lalu yang sudah berlalu; yang kamu cemaskan belum terjadi.*

*Kalau kamu tahu hidup hanya sekarang dan di sini, dengan kondisi seperti ini, apa yang bisa kamu lakukan?*



Misalnya, kamu mau cari kerja, tentunya yang bisa kamu lakukan itu banyak sekali, artinya dengan tanpa kecemasan, kamu bisa belajar, ambil kursus dan lain sebagainya. Kamu atur sebisa-bisanya, lalu kamu tanyakan ke dirimu sendiri, apakah kamu bisa menjalani apa yang kamu pilih? Kalau kamu pikir kelihatannya sukar, apakah itu hanya ceritamu saja? Jalani langkah demi langkah. Payahnya, yang membuat kita tidak *pede* adalah kita ingin apa yang kita kehendaki bisa terkabul sekarang juga! Bukan begitu cara mainnya, percaya diri adalah ketika kamu yakin kamu bisa melakukan hal itu, lalu kamu jalankan langkah demi langkah mulai dari sekarang.

**Apa beda pengecut dan pemberani? Mereka kira-kira takut, tidak? Takutnya mungkin sama, hanya saja reaksinya berbeda.** Pengecut mencoba melarikan diri dan mencoba tidak tahu; pemberani menghadapinya dan menanggulanginya. Misalkan, kamu ingin pergi dari sini ke sana dan kamu hanya punya senter. Begitu pintu dibuka, hanya kegelapan yang terlihat, halilintar menyambar-nyambar, semua tampak hitam dengan angin kencang. Semakin kamu lihat, kamu semakin ngeri dan takut. Tapi, dengan senter yang dibawa, kamu arahkan satu meter di depan, kamu tahu ini becek, ini berlumpur, lalu kamu berhati-hati. Begitu juga meter berikutnya, kamu arahkan senternya, kerjakan langkah demi langkah. Yang paling penting, kamu tahu apa yang bisa kamu kerjakan, batasannya seperti apa. Dimulai dari hal-hal kecil, apalagi jika dalam hatimu hanya untuk berguna buat orang lain, kamu akan makin bersemangat!

Berbicara tentang *mood* ini ada tingkatannya, yang sebetulnya mulainya hanya rasa (*feel*). Misalnya saat bangun tidur, ada rasa capek. Sedikit demi sedikit, lama-lama akan jadi *mood*. *Mood* itu adalah rasa yang bertele-tele, yang kalau didiamkan lama-lama akan menjadi sifat. Kalau sifat ini berlanjut, lama-lama akan kamu anggap sebagai kepribadianmu. Jadi, kalau lagi *bad mood*, *feel* ini harus kamu urus.

Jangan pernah tidak menyayangi diri sendiri, karena kita tidak mungkin bisa memberi kasih sayang ke orang lain, kalau kita tidak bisa memberi kasih sayang ke diri sendiri. Kita ini paling sering menghukum diri sendiri. Yang penting kamu sudah usaha. Bilang ke dirimu sendiri bahwa kamu sudah lakukan yang terbaik. Jangan terlalu peduli omongan kanan-kiri, atau dari dalam hati kita.

Kamu tahu kamu sudah usaha 100%, kadang-kadang kita harus berhenti sejenak dan beri tepukan ke diri sendiri, *you're doing okay*. Kita paling jagoan dalam urusan menghukum diri sendiri, tidak adil, 'kan? Kita sudah berusaha maksimal, *kok* mesti disalah-salahkan? Lucunya lagi, yang menyalahkan adalah diri sendiri.

Sebetulnya susah *lho* jadi orang murung, karena butuh lebih banyak saraf yang bekerja. Kalau bisa, hidup kita mode standarnya adalah tersenyum. Kamu usahakan, senyum di Jambi murah, tidak usah bayar, di Jakarta juga murah. Tidak usah beli banyak *foundation*, kosmetik anti keriput adalah tertawa. **Jadi kamu punya cita-cita sekarang, semoga keriput yang ada di wajah saya adalah bekas-bekas di mana senyuman saya berada.** Jadi keriputnya bukan karena banyak pikiran, takut atau cemberut.

*Bagaimana cara mengatasi kilesa (klesha)?*

*Bagaimana agar tidak hitung-hitungan dalam hal hubungan dengan pasangan?*

*Bagaimana membahagiakan orangtua?*

*Seandainya Buddha tahu seseorang telah mengumpulkan begitu banyak potensi bajik, seperti apa Buddha muncul dan mengabulkan permintaan orang tersebut?*

NANTIKAN DI DIPAMKARA EDISI BERIKUTNYA.



Disarikan dari Review Belabar:

"Kalo Aek Keruh di Muaro, Cuba Tengok ke Hulu" oleh Upa. Salim Lee di Jambi, 9 Mei 2016.



# “SAAT ‘OMBAK-OMBAK’ ITU DATANG...”

— Kumpulan *Sharing* Pribadi tentang —  
Mengalami Ketidaknyamanan

## Apakah harus mendapat tempat duduk?

Siang hari. Terik. Saya sengaja melewati beberapa bis Trans-Jakarta yang tampak sesak dengan harapan agar bis berikutnya akan lapang sehingga bisa mendapat tempat duduk. Apa pun keterangannya, apa pun usaha dan kondisinya, kalau dapat tempat duduk, kita akan puas dan senang; kalau tidak dapat tempat duduk, biasanya kita menggerutu, tak jarang jadi jengkel. Apakah mungkin untuk berpandangan agak lain: Sebisanya kita cari tempat duduk, kalau dapat, ya oke; kalau tidak, juga oke.

Berhubung perjalanan jarak jauh, tentu saja lebih nyaman kalau dapat tempat duduk, tapi dasar dalam mengambil sikap adalah: **duduk oke; berdiri juga oke.** Yang jelas, tidak ada lagi kemungkinan untuk jengkel! Menggerutu jelas tidak membantu. Karma untuk jengkel karena tidak dapat tempat duduk di bis mulai dikikis habis, meski tidak menjamin akan selalu dapat tempat duduk! *Kshanti Paramita* – tidak bereaksi negatif.

## Menghadapi situasi yang menurut kita menyebalkan

Sewaktu mendengar pabrik akan telat mengirim barang sebanyak 150.000 unit, sesaknya betul-betul memuncak hingga ubun-ubun, karena baru 2 minggu lalu kita evaluasi bersama dan pihak pabrik mengonfirmasi tidak ada masalah. Tiba-tiba kemarin pabrik minta *delay*, alasannya: baru ketahuan bahwa mereka tidak sanggup *catch up*!

Oke, tahap 1, alami rasa sesak dan menyebalkan ini, tidak langsung kalap memarahi pabrik dulu. Setelah dialami rasa menyebalkan tersebut, tahap 2 baru merespons, ambil tindakan yang membantu, kontak sana-sini untuk minta keterangan apa yang terjadi dan apa yang bisa dilakukan.

Memang betul, ketika mengalami sesuatu yang menyebalkan, biasanya strategi kita adalah menghindari tahap pertama: tidak mau berada dalam situasi tidak enak. Dan untuk mengalihkan apa yang tidak enak, juga karena tidak tahu mesti bagaimana, kita marah. Karena marah, biasanya kita reaktif. Karena reaktif, maka sering mentok.

Keterangan Om sangat realistis, dalam arti begini: Kadang ada yang menyarankan cukup lakukan tahap 1 saja, alias ‘dirasakan saja’ atau kalau sudah mentok, pakai ‘*shunyata*’ untuk *justify*. Tapi rasanya tidak cukup sampai di tahap 1, **karena buntut dari kejadian itu tetap perlu ditangani, hanya saja sekarang bisa menjelaskan dengan lebih runut dan ada solusi yang terlihat.** Bukan pula berarti pasti *ending*-nya *happy*, bisa jadi tetap dikenakan sanksi tapi sekarang kita lebih bisa menangani dan menindaklanjuti situasi yang ada.

## Mobil mogok, pikiran tak ikut mabok

Senang sekali membaca *sharing* Om dan teman-teman. *Teachings* terakhir begitu membekas di hati, memberi jurus-jurus yang bisa digunakan dalam merespons saat mengalami kejadian yang tidak nyaman. Tadi siang, Koko datang dan mengajak Mama makan di luar, kemudian pergi lagi ke tempat lain, sehingga saya ‘mendadak’ jadi supirnya Mama. Di tengah jalan, tiba-tiba AC mobil *ngadat*, yang bekerja hanya kipasnya. Saya pun masih tetap tancap gas melanjutkan perjalanan. Namun, ketika jalan pulang, mobilnya mulai ‘batuk-batuk’ dan mogok beberapa kali serta diklakson terus dari belakang.

Tapi, saya coba nyalakan mesin lagi sambil memberi jalan untuk kendaraan di belakang, sembari berpikir, solusi apa yang bisa saya lakukan, ya? Saya parkir mobilnya di tepi jalan agar tak mengganggu yang lain, dengan beberapa pilihan terlintas di benak: panggil mobil derek, panggil *shop drive*...



Tiba-tiba terlintas wajah Pak Gino, montir di bawah pohon, dan Pak Gino dengan baik hati (pas pula sedang *available!*) langsung datang ke tempat. Sementara itu, saya masih sempat telepon saudara untuk menjemput Mama.

Ternyata betul, kalau hanya mengalami dan tidak pakai panik, marah-marah atau menyalahkan keadaan, pilihan-pilihan akan keluar, begitu juga tahap-tahap solusi akan keluar dengan sendirinya! Semua jadi lancar, meskipun kita memang harus menunggu dan tidak bereaksi negatif. Terima kasih, Om, selalu memberikan masukan-masukan yang membuat kehidupan menjadi lebih baik!

## Mengapa harus tidur pulas dan harus sehat?

Topik "Apakah HARUS dapat tempat duduk?" telah menjadi inspirasi bagi saya untuk menanggulangi rasa tidak nyaman karena tidak bisa tidur kemarin malam. Dikarenakan flu dan batuk berat, sudah dua malam ini saya mengalami insomnia. Jangankan tidur pulas, merem tidur "ayam" saja sulit karena terus dilanda batuk-batuk! Berbagai cara telah dilakukan, mulai dari bangun untuk buang lendir, minum air putih, madu... tetap tak mempan. Saya juga coba menggunakan cara untuk hanya merasakan, mengalami, namun tidak begitu membantu karena pikiran tidak mau "bekerja sama." Terus-menerus ada penolakan, walaupun halus.

Sambil berbaring, saya ingat-ingat lagi, lalu terpikir "Mengapa HARUS tidur pulas? Apakah mungkin berpandangan agak lain?" Saat itu, saya sih tidak terpikir pandangan lain. Hanya saja, setelah berpikir begitu, rasa tidak nyaman karena flu berkurang setengahnya! Sambil diulang-ulang lebih dalam makna tentang "mengapa HARUS tidur pulas," tak lama kemudian saya sudah 'tak sadarkan diri.' Bangun-bangun matahari sudah tinggi! Entah ada batuk-batuk atau tidak tadi malam, yang jelas saya tak lagi merasakan batuk tersebut.

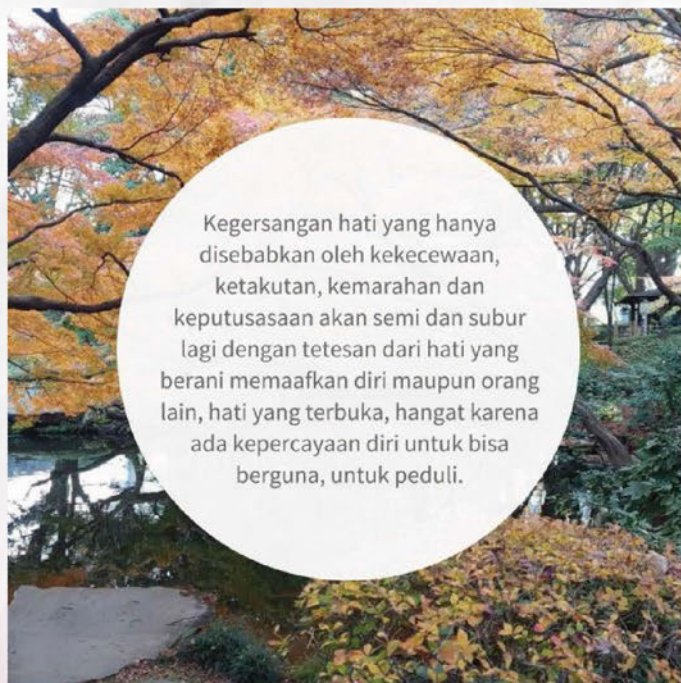
Siang ini, batuknya masih 'ganas,' dan dengan cepat terpikir "mengapa HARUS selalu sehat?" Hidup dengan fisik manusia sangat rentan akan serangan virus dan bakteri, jadi terpapar sakit adalah masuk akal. Ini membuat saya tetap bisa beraktifitas dengan rileks dan bisa bantu isi SPT. Terima kasih yang tak terhingga untuk Om. Perasaan dapat menerima ini saya dedikasikan

untuk Om dan para Guru, serta semua makhluk yang saat ini merasakan sakit, agar kesehatan selalu menyertai.

\*\*\*

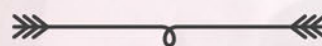
Ketika mengalami masalah, ada kalanya seolah-olah tidak ada opsi yang terlihat. Semua berlangsung begitu cepatnya. Ketika ada hal yang tidak menyenangkan, langsung bereaksi negatif. Tapi, saat diperhatikan lagi, ternyata ada sedikit celah yang terbuka, yang tak tertangkap karena begitu cepatnya tertutup kembali.

*Celah itu terbuka saat kita memilih untuk hening sesaat. Ternyata masih ada pilihan untuk tak sekedar terseret pola kebiasaan. Celah itu adalah wisdom (prajna).*



Kegersangan hati yang hanya disebabkan oleh kekecewaan, ketakutan, kemarahan dan keputusan akan semi dan subur lagi dengan tetesan dari hati yang berani memaafkan diri maupun orang lain, hati yang terbuka, hangat karena ada kepercayaan diri untuk bisa berguna, untuk peduli.

TEMUKAN GAMBAR-GAMBAR PENCERAH HATI, PENGHANGAT HATI LAINNYA DI:  
[WWW.POTOWA.ORG](http://WWW.POTOWA.ORG) --> GALERI --> PENCERAH HATI.





# KISAH KERA AGUNG

## KETIKA KEBAIKAN DIBALAS PENGKHIANATAN

### - MAHAKAPI JATAKA -

Suatu ketika Bodhisattva terlahir sebagai seekor kera yang sangat kuat. Kera ini tinggal di bagian pegunungan Himalaya, dengan hutan-hutan yang sangat indah, dipenuhi pepohonan dan buah-buah yang menutupi seluruh sisi gunung. Air terjun mengalir deras melewati jurang dan bunga-bunga aneka warna, kuning, biru dan ungu bermekaran dan memenuhi udara yang sejuk dengan wewangian semerbak.

Di sinilah Bodhisattva tinggal, merasa berkecukupan dengan dedaunan dan umbi-umbian serta buah-buah yang dihasilkan hutan indah ini. Meskipun terlahir dalam wujud tubuh kera yang besar, Bodhisattva tidak lalai dalam menjalankan sila dan berwelas asih. Bilamana ia dapat membantu atau mengajarkan hewan-hewan di sekelilingnya, ia akan melakukannya. Manusia jarang datang ke daerah yang indah dan damai ini.

Suatu hari, seorang pria yang sedang mencari salah satu sapinya, kehilangan arah dan tersesat di hutan yang lebat ini. Ia semakin jauh tersesat hingga akhirnya beristirahat di bawah pohon karena lelah, lapar, haus dan sedih karena kehilangan sapinya. Harapannya pupus untuk menemukan kembali jalan pulang ke kampung.

Sambil memandang ke sekeliling, ia melihat di dekatnya terdapat sejumlah buah *tinduka* yang matang, berserakan di antara rerumputan. Karena sangat lapar, ia memakannya. Kemudian ia penasaran di manakah letak pohon yang buah-buahnya berjatuhan. Ia melihat tidak jauh darinya, ada sebuah pohon *tinduka* yang tumbuh di dekat jurang, dan di bawahnya ada air terjun yang mengalir deras. Ia memanjat pohon tersebut dan melihat satu ranting pohon yang penuh dengan buah-buah matang menjuntai tepat di atas jurang. Ia memanjat ranting tersebut dan menyantap buah-buah itu dengan gembira, namun tiba-tiba rantingnya patah dan ia terjatuh ke dalam jurang bersama ranting.

Pria tersebut pasti telah meninggal jika ia dan rantingnya tidak terjatuh ke dalam air. Ia basah kuyup dan ketakutan, lalu merangkak keluar dari air dan mendapatkan dirinya berada di dasar lubang yang sangat dalam. Dinding tebing yang curam, membuatnya tak dapat merangkak ke atas. Ia menyerah dan membayangkan dirinya akan mati kelaparan. Dengan air mata bercucuran karena putus asa, ia meratapi nasibnya yang menyedihkan: "Oh mengapa saya terjatuh ke dalam lubang yang mengerikan ini? Tak seorang pun bersama saya saat ini, kecuali sekumpulan nyamuk yang menghisap darah saya. Tidak ada yang dapat menemukan saya di sini kecuali kematian. Saya tak akan pernah melihat keindahan dunia lagi."

Selama beberapa hari, pria malang ini terperangkap dalam lubang yang sangat dalam. Ia memakan buah-buah *tinduka* yang jatuh bersamanya dan minum dari air terjun, tetapi dalam waktu singkat persediaan buah-buah telah habis dan kelaparan mengancamnya.





melompat turun dari pohon. Pertama-tama, ia mencari lokasi yang tepat di mana ia dapat turun ke bawah jurang dan kemudian meletakkan batu seberat pria itu di belakang punggungnya, untuk mengecek kekuatannya apakah ia dapat memikul pria tersebut keluar dari lubang yang dalam. Setelah mencoba kekuatannya dengan cara ini, sang kera turun ke dalam lubang dan berkata, "Naiklah ke punggungku dan berpeganganlah yang erat agar saya dapat membawamu keluar dari lubang yang dalam ini."

Pria itu bersujud kepada Bodhisattva dengan rasa terima kasih dan kemudian melakukan apa yang dikatakan kera tersebut. Sang kera dengan segala kesulitan dan hampir roboh karena beban di punggungnya, berhasil memanjat ke atas jurang. Kera tersebut merebahkan diri hampir kehabisan tenaga di atas lempengan batu. Ia berkata kepada pria yang ditolongnya, "Saya harus beristirahat di sini dan tidur karena tubuh saya luar biasa lelahnya. Berjagalah di sisi saya, karena banyak hewan buas di sekitar sini yang mungkin akan menyerang saya sewaktu saya tidur. Bangunkanlah saya jika terjadi sesuatu yang tidak biasa."

Tepat pada saat itu, Bodhisattva dalam wujud seekor kera yang besar, mendekati pohon *tinduka* di mana pria itu terjatuh ke dalam jurang. Ketika sedang memetik buah-buah untuk dimakan, ia mendengar suara dari lubang dalam di bawah. Sambil memandang ke bawah, ia melihat pria yang malang, kurus kelaparan dan pucat terkapar di sana. Seketika itu juga, ia berhenti memetik buah-buah, dan berkata, "Siapakah Anda yang terkapar di dasar jurang ini di mana tak seorang pun dapat keluar darinya?"

Ketika pria tersebut melihat ke atas, ia melihat seekor kera yang besar. Pria itu berlutut dan beranjali, berkata dengan suara gemeteran, "Makhluk agung yang ada di atas, saya adalah manusia dan telah terjatuh ke dalam lubang ini ketika menyantap buah-buah dari pohon yang sekarang Anda duduki. Saya mohon kepadamu, pelindung para kera, jadilah pelindungku juga." Bodhisattva yang dipenuhi welas asih, menenangkan hati pria tersebut dengan menjawab, "Jangan takut. Saya akan melakukan apa yang akan dilakukan saudara-saudaramu seandainya mereka ada di sini. Bersabarlah sedikit."

Sang kera menjatuhkan beberapa buah *tinduka*, sehingga pria tersebut dapat terbebas dari rasa laparnya dan kemudian kera tersebut

Pria tersebut meyakinkan sang kera bahwa ia akan menjaganya. Sang kera yang kelelahan dengan cepat terlelap. Sewaktu duduk di samping kera dan mengawasinya, timbul pikiran negatif dalam diri pria tersebut, "Di sini hanya ada buah-buah dan umbi-umbian. Bagaimana mungkin saya bisa mendapatkan kekuatan dari makanan sekedarnya dan menemukan jalan pulang ke kampungku? Jika saya membunuh kera ini, dagingnya akan memberikan saya kekuatan lebih. Memang benar kera ini telah berbaik hati kepadaku, tetapi ia hanya seekor kera dan saya adalah manusia. Dikatakan bahwa dalam keadaan terdesak, kita dapat mengonsumsi daging."

Pria tersebut lupa akan rasa terima kasih dan welas asih karena ketamakannya. Ia mengambil batu yang berat dan memukul kepala kera yang tertidur untuk membunuhnya. Namun tangannya yang lemah dan gemeteran tak dapat melakukan lemparan maut. Batu yang dimaksudkan untuk membunuh sang kera, malah membangunkannya setelah membuat luka memar di bagian kepala sang kera dan kemudian batu itu jatuh ke tanah.



Sang kera terbangun dan melihat ke sekeliling untuk mencari tahu siapa yang telah melukainya. Ia tidak melihat siapa pun selain pria yang telah ia selamatkan, yang berdiri di hadapannya dengan wajah pucat serta butiran keringat bercucuran. Jadi pria inilah yang telah berusaha membunuh kera yang telah menyelamatkannya!

Tapi ini tidak membuat sang kera marah; ia tidak membalas, tetapi dengan penuh welas asih dan air mata bercucuran, Bodhisattva berkata, “Sahabat, bagaimana engkau, seorang manusia bisa melakukan tindakan negatif ini?” Bukankah engkau seharusnya menjaga saya dari segala musuh yang mungkin akan melukai saya? Setelah saya membawamu keluar dari lubang yang dalam, engkau malah terjatuh ke lubang lainnya. Betapa kesalahpengertian itu menyesatkan sehingga engkau melakukan tindakan yang begitu negatif. Engkau telah menghancurkan nama baikmu sendiri dan kebajikan telah meninggalkanmu. Tidak ada yang dapat mempercayaimu lagi. Bukan luka yang membuatku bersedih, tetapi hatiku diliputi kesedihan karena saya telah membuat pikiran negatif muncul dalam dirimu. Saya tak dapat mengambil tindakan negatif ini darimu! Ikutilah saya sekarang. Saya akan menunjukkan jalan pulang ke tempat asalmu.”

Bodhisattva membimbing pria yang malang tersebut keluar dari hutan dan mengucapkan selamat tinggal serta memintanya untuk tidak lagi melakukan tindakan negatif. Beliau berkata demikian, “Konsekuensi dari tindakan negatif sangatlah menyakitkan.” Kemudian Bodhisattva kembali ke kediamannya di hutan dan hidup dengan damai.

Sementara pria yang malang itu tersiksa perasaan menyesal dan tidak pernah merasa tenang. Ia tidak berani kembali ke rumahnya karena seketika itu juga tubuhnya terserang penyakit sejenis lepra, kulitnya berubah dan dipenuhi bintik-bintik. Ke manapun ia pergi, ia diusir dengan pentungan kayu dan kata-kata menyakitkan karena dianggap setan oleh orang-orang yang ketakutan. Sejak itu ia hidup di dalam hutan.

Suatu hari, raja melihat pria tersebut dan bertanya kepadanya, “Apakah engkau setan atau jin?” Pria itu menjawab, “Saya adalah manusia meskipun berpenyakit akibat tindakan negatif saya! Ini adalah akibat dari tindakan tak terpuji yang saya lakukan terhadap sahabat terbaik saya, yang telah menyelamatkan saya dari rahang kematian dan telah saya khianati. Baginda, lihatlah kondisi yang menakutkan ini sebagai peringatan dan kembangkanlah Marga Kebajikan dan Welas Asih.”



Relief 86 (di antara relief 86-88) yang menceritakan Kisah Kera Agung (*Mahakapi Jataka*) di Galeri 1, Dinding Lankan, Deretan Atas @Candi Borobudur, Magelang, Jawa Tengah.

---

*Kisah ini mengajarkan bahwa Bodhisattva dalam wujud kera tetap menjalankan praktik welas asih dalam semua kelahiran lampau beliau, selama berkalpa-kalpa tak terhingga lamanya selama bumi dan lautan sudah hancur berulang kali.*

---







## KUTIPAN PESAN OM SALIM DI AKHIR BELABAR FEBRUARI 2011



---

Dalam perwayangan Jawa ada cerita tentang bunga Wijaya Kusuma. Bunga Wijaya Kusuma adalah bunga dari Krishna dan dikatakan kemampuannya luar biasa. Jika bunga ini didekatkan ke orang yang sakit, yang sakit akan sembuh. Jika didekatkan ke orang yang meninggal, yang meninggal akan hidup lagi.

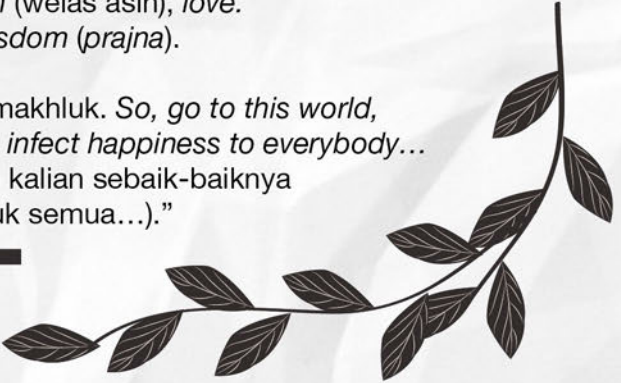

“Seandainya saya punya bunga Wijaya Kusuma, saya ingin tancapkan di hati kalian semua. Semoga apa pun yang kalian hadapi, betapapun beratnya, dengan pengetahuan semacam ini: kalau memang sakit akan disembuhkan, kalau memang terluka pun akan hilang... Dengan bunga Wijaya Kusuma tertantap di hati kalian masing-masing, agar kalian tidak mengalami ketakutan dan kebimbangan...”

“Keberadaan ini tak pernah terpisah antara ‘saya dan kamu,’ *‘I and they,’ ‘here or there.’ It becomes one, is not different!* Yang selalu bikin onar adalah konsep tentang ‘aku,’ yang selalu memisahkan dengan yang lain, yang selalu membandingkan dengan yang lain.”

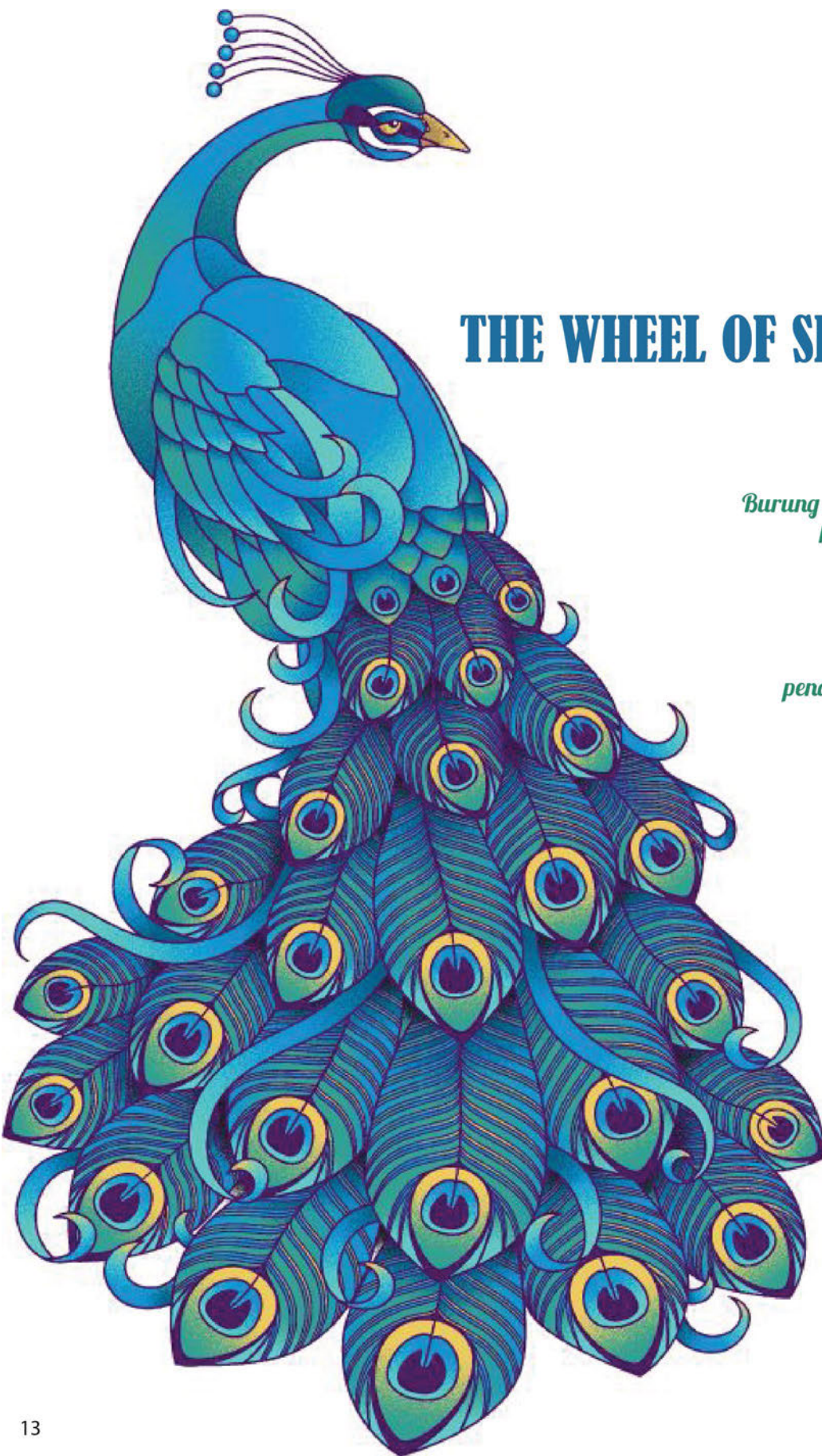
“Ingat bahwa di hati kalian, kalian selalu punya bunga Wijaya Kusuma, jadi jangan pernah takut. Betapapun kamu terluka, luka itu akan segera sembuh. Bunga Wijaya Kusuma punya 2 aspek: kelopaknya selalu terbuat dari *kindness* (kebaikan hati), *compassion* (welas asih), *love*. Bunganya selalu terbuat dari *wisdom* (*prajna*).

Bentuknya selalu diperuntukkan untuk semua makhluk. *So, go to this world, experience your life with the best possible way dan infect happiness to everybody...* (berkiprahlah di dunia, alami/jalani hidup kalian sebaik-baiknya dan tebarkan kebahagiaan untuk semua...)”

---







## THE WHEEL OF SHARP WEAPONS (CAKRAPHALA)

oleh Dharmarakshita

*Burung merak memiliki keberanian untuk  
hidup di hutan yang penuh biji-biji  
dan semak-semak beracun.  
Racun ini tidak membunuhnya,  
bahkan membuat bulunya  
menjadi sangat indah dan  
penampilannya sangat mengesankan.*



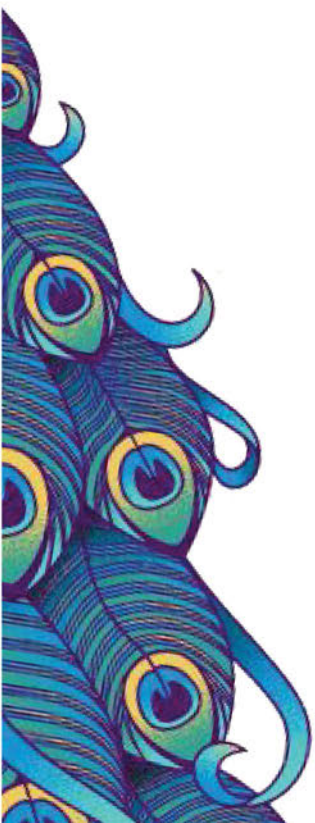


Burung merak mengembara dalam hutan belantara dengan  
memakan racun mematikan,  
Meskipun taman-taman tanaman obat mungkin menarik,  
Kawanan burung merak tidak bergembira dalam itu;  
Karena burung merak hidup dari sari racun yang mematikan.

Begitu juga para Bodhisattva memasuki hutan belantara samsara,  
Meskipun taman-taman kebahagiaan dan kemakmuran kelihatan indah,  
Bodhisattva tak akan menjadi terikat padanya;  
Karena Bodhisattva tumbuh dalam hutan penderitaan.

Mereka yang giat mengejar kesenangan dan kemakmuran  
Dihantarkan pada penderitaan karena kepengecutan mereka.  
Para Bodhisattva, dengan sukarela merangkul penderitaan,  
Selalu tetap bergembira karena keberanian mereka.

Keinginan bagaikan hutan belantara dengan racun mematikan;  
Burung merak seperti Bodhisattva dapat mencernanya.  
Tetapi jika makhluk pengecut seperti burung gagak mencobanya,  
Mungkin mereka akan kehilangan hidup mereka.







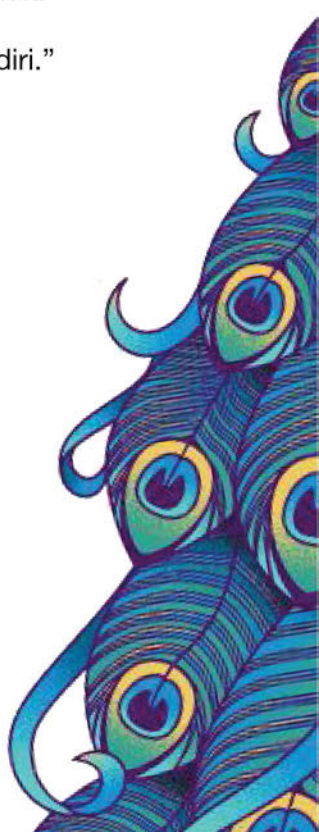
Bagaimana mungkin mereka yang mementingkan diri sendiri dapat mencerna racun seperti itu?  
Jika mereka yang seperti burung gagak mencoba menggunakan *klesha-klesha* lainnya,  
Mungkin mereka akan kehilangan kesempatan mendapatkan kebebasan.

Oleh karena itu, burung merak seperti Bodhisattva  
Mengubah *klesha-klesha* yang menyerupai hutan racun menjadi obat mujarab  
Dan memasuki hutan belantara samsara;  
Dengan merangkul *klesha-klesha*, para Bodhisattva memusnahkan racunnya.

Mulai sekarang, saya akan menjauhkan diri dari utusan setan ini –  
Cengkeraman diri (*atmagraha*) – yang [membuat saya] mengembara tanpa daya  
Dan hanya mencari kesenangan dan kemakmuran diri sendiri;  
Dengan senang hati, saya akan berusaha keras demi kepentingan makhluk lain.

Dipaksakan oleh karma dan terbiasa dengan *klesha* –  
Penderitaan semua makhluk yang mempunyai kesamaan sifat dasar ini  
Saya akan mengambil penderitaan dan kesengsaraan makhluk lain  
Dan menghancurkan keinginan mementingkan diri sendiri.

Ketika sikap mementingkan diri sendiri timbul dalam pikiran saya,  
Saya akan membuangnya dan memberikan kebahagiaan kepada semua makhluk.  
Jika orang-orang di sekitar saya memberontak melawan saya,  
Saya akan menerimanya, dengan berpikir, “Ini adalah akibat kelalaian saya sendiri.”





## ---“GALERI FOTO”---



26 Februari 2017, Tur Buddha Anupamadana  
@Vihara Ratana, Tangerang, Banten.



2 April 2017,  
Kunjungan ke Panti Werdha  
@Sasana Tresna Werdha Budhi Mulia,  
Grogol, Jakarta.



26 Februari 2017,  
Tur Buddha Anupamadana  
@Vihara Ratana, Tangerang, Banten.



26 Februari 2017, *Team Bonding*  
@Telaga Sampireun, Tangerang, Banten.



23 April 2017, *Annual Meeting*  
@Taman Anggrek, Jakarta



28 Mei 2017,  
Tur Buddha Anupamadana  
@Vihara Attha Naga Vimutti,  
Tangerang, Banten.



11 Mei 2017,  
Masak Bersama & Berbagi Makanan  
@Tangerang, Jakarta & Sekitarnya.



28 April - 1 Mei 2017, *Retret Nyungne*  
@Chan Meditation Center, Bogor.



14 Mei 2017, Puja Waisak  
@Taman Anggrek, Jakarta.

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](http://www.potowa.org)

| Email : [info@potowa.org](mailto:info@potowa.org)

| Facebook: Potowa Center