



# DĪPAMKARA

PENASEHAT SPIRITUAL : LAMA ZOPA RINPOCHE

EDISI 15 / APRIL - JULI 2010



## MENGHADAPI HAL-HAL YANG TIDAK DISUKAI

Edward Conze, seorang penerjemah teks dari bahasa Sanskerta ke bahasa Inggris, terutama *Sutra Prajna Paramita* (termasuk *Sutra Prajna Paramita Seratus Ribu Gatha*). Dalam suatu seminar tentang *Prajna Paramita*, beliau ditanya oleh salah seorang peserta, “Setelah sekian lama belajar mengenai Buddhadharma dan mendengarkan *Sutra Prajna Paramita*, bagian mana dari ajaran Buddhadharma yang harus disesuaikan dengan kehidupan modern ini?” Pertanyaan ini sangat berkesan di hati beliau dan setelah dianalisa, akhirnya beliau menyimpulkan bahwa pertanyaan ini seharusnya diganti menjadi “Cara berpikir yang bagaimana yang harus diubah agar kita bisa mengerti dan memahami Dharma?” Semakin dipelajari secara mendalam, ajaran Dharma semakin modern. Bukanlah ajaran Dharma telah menjadi kuno, sehingga tidak dapat kita gunakan sehari-hari, tetapi persoalannya adalah karena kita belum mengerti.

Kita semua mempunyai persoalan, aspirasi, dan kebiasaan yang berbeda. Ini sangat jelas dan dapat dimengerti. Karena itu, terdapat berbagai cara pikir dan cara pandang yang diajarkan oleh para Buddha agar sesuai dengan kecenderungan masing-masing makhluk. Sebagai contoh ajaran yang disusun oleh Lama Atisha, yaitu *Bodhipathapradipa*, yang kemudian disusun menjadi Lamrim. Ajaran-ajaran ini sangat relevan karena dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya bagaimana mengubah cara pandang dan mengetahui tujuan hidup yang sesungguhnya. Ajaran ini disusun secara sistematis dan saling berhubungan sehingga lebih mudah bagi kita untuk memahaminya secara keseluruhan.

Mungkin kita pernah bertanya-tanya mengenai hal ini. Kita telah belajar Buddhadharma sekian lama tapi tampaknya kita masih frustrasi. Persoalan yang kita hadapi masih banyak dan kelihatannya tidak berubah. Kadang terlihat lebih parah dari sebelumnya. Lalu kita mulai ragu, setelah belajar Dharma begitu lama, mengapa kita masih terombang-ambing seperti ini?


Penyebab persoalan mungkin kelihatan berganti-ganti, tetapi sebenarnya kurang lebih sama. Masing-masing dari kita mempunyai kelemahan (atau *klesha*) dan kelemahan kita jarang berganti-ganti. Yang ada hanyalah variasi dari persoalan. Kita selalu melihat penyebab persoalan itu ada di luar diri kita dan jalan keluarnya adalah dengan mengubah hal-hal di luar diri kita. Apapun ketidaknyaman yang ada, kita selalu anggap bahwa penyebabnya adalah orang lain, entah bos saya, kakak saya, ibu saya, pekerjaan saya, dan sebagainya. ‘Semuanya ok, tapi masalahnya papa saya,’ ‘Hidup saya baik-baik saja tapi masalahnya teman-teman saya di

sekolah,' atau 'Dia yang selalu mulai duluan.' Kita selalu menyalahkan hal-hal di luar, mulai dari orang lain, udara, peraturan pemerintah, organisasi dan seterusnya. Permasalahannya adalah kita tidak bisa melihat persoalan yang muncul dengan cara pandang yang jernih. Dari dulu persoalan dan cara pandang kita sama, tidak berubah. Dan kita merasa dunia kita seakan-akan hancur total jika persoalan yang muncul ini tidak terpecahkan.

Jika dianalisa, dalam setiap persoalan, sebab perantaranya mungkin bermacam-macam, namun inti penyebabnya adalah *avidya* (kesalahpengertian), khususnya karena berfokus pada diri sendiri secara berlebihan. Karena kita berpikir bahwa 'saya' adalah pusat dan benar-benar ada 'saya' yang sangat penting, maka tidak mungkin kita dapat melihat sesuatu secara wajar. Contohnya ibu jari ini; kalau dilihat dari jauh, kelihatannya kecil, tapi kalau kita dekatkan ke mata, tepat di depan mata, ibu jari ini besarnya luar biasa dan apa yang bisa kita lihat hanyalah ibu jari kita. Bahkan kita tidak bisa melihat hal lainnya. Dan dunia kita isinya apa? Ibu jari. Inilah yang terjadi jika kita memandang setiap persoalan begitu dekat. Perspektif kita berubah ketika kita benar-benar menganalisa dan menyadarinya.

Lama Zopa Rinpoche, dalam bukunya *"Mentransformasi Masalah Menjadi Jalan Spiritual (Transforming Problems Into The Path)"* mengajarkan cara-cara menghadapi hal-hal yang tidak kita sukai dalam kehidupan ini dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif, menjadi suatu praktik spiritual. Salah satu guru Kadampa, Geshe Potowa memahami bahwa sulit sekali terutama bagi para perumah tangga untuk mempelajari semua ajaran Buddha yang begitu banyak, sehingga agar mudah diingat, beberapa ajaran disampaikan dalam bentuk slogan. Termasuk di antaranya adalah ajaran-ajaran Gladi Pikir (Tibet: *Lo-jong*; Inggris: *Mind Training*), yaitu melatih dan mengembangkan cara pikir yang benar. Salah satu ajaran Gladi Pikir adalah *Tujuh Poin Gladi Pikir (Seven Points of Mind Training)* dari Geshe Chekawa, dengan slogannya yang berdaya kuat, praktis dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

- **Tujuan semua penyebab ketidaknyamanan ke satu sumber (*Banish all blames to the single source*)**
- **Dalam berinteraksi dengan orang lain, gunakanlah kacamata kebaikan (*In dealing with others, view it through kindness*).**



## TUJUKANLAH SEMUA PENYEBAB KETIDAKNYAMANAN KE SATU SUMBER

Tujukanlah semua penyebab ketidaknyamanan ke satu sumber, bukanlah berarti menyalahkan diri kita ketika ada persoalan yang muncul. Tapi kita perlu mengetahui dan mengerti persoalan yang sedang terjadi. Jika tidak, tidak akan ada solusi. Apalagi kalau kita sudah memutuskan 'Ini masalah 'saya.' Bila kita mau menggunakan Buddhadharm untuk mentransformasi hal yang tidak disukai menjadi jalan spiritual, berarti ketika kita mengalami ketidaknyamanan, kita akan menganalisa apa yang sedang terjadi dan darimana datangnya hal ini. Sesungguhnya, apapun persoalan yang kita hadapi, ini karena kita

berfokus pada diri sendiri secara berlebihan.

Ketika di Jakarta terjadi banjir yang sudah menjadi langganan setiap tahunnya, seorang wartawan televisi mewawancarai salah seorang penduduk yang kebanjiran dan ia mendapatkan jawaban yang santai dan sederhana dari seorang bapak. Bapak tersebut mengatakan bahwa ia dan keluarganya hanya perlu mengungsi ke loteng saat banjir karena mereka sudah terbiasa. Bagi mereka, banjir bukan masalah. Jadi sesuatu 'bukanlah masalah' jika kita menganggapnya 'bukan masalah.'



Sebenarnya hidup kita juga demikian. Sesuatu yang kita anggap sebagai masalah adalah segala sesuatu yang tidak pas, yang tidak kita sukai, atau seringkali disebut *dukkha*. *Dukkha* mempunyai empat karakteristik:

- Tidak permanen (*anitya*), yaitu segala sesuatu itu mempunyai sifat berubah-ubah. Jadi seandainya kita mempunyai persoalan atau hal yang tidak kita sukai, mulai dari kulit gatal, banjir, ditilang sampai pemanasan global; persoalan ini akan berubah. Seperti halnya persoalan yang kita hadapi sekarang, mungkin kurang lebih sama seperti persoalan yang kita hadapi 5 atau 10 tahun yang lalu, dan akhirnya persoalan tersebut berlalu dan berubah.

Apapun yang kita alami sekarang ataupun di masa mendatang, apapun yang kita takuti dan khawatirkan, apapun yang kita anggap masalah, ingatlah bahwa segala sesuatu akan berubah dengan sendirinya. Suatu masalah tidak hilang karena kita tidak mau masalah itu hilang, tetapi kita tetap genggam dan pegang, sehingga kita mengalaminya terus-menerus. Jadi dalam hidup ini, ketika kita menghadapi masalah apapun, berpeganglah pada *anitya*.

- Saling terkait (*pratityasamutpada*), yaitu segala sesuatu dipengaruhi banyak hal dan sebabnya saling berhubungan. Pemahaman mengenai *pratityasamutpada* biasanya mengacu pada sebab dan akibat. Sebab lalu akibat. Sebab menyebabkan akibat. Misalnya kita mengambil korek api, kita hidupkan, lalu ada yang terbakar. Dan kita beranggapan bahwa korek api menyebabkan sesuatu terbakar. Namun pada level yang lebih mendalam, sebenarnya mungkinkah ada sebab tanpa ada akibat? Tak mungkin. Adanya sebab karena ada akibat; ada akibat karena ada sebab, jadi saling terkait. Dua arah. Misalnya: ada (yang disebut) guru karena ada (yang disebut) murid. Ada (yang disebut) murid karena ada (yang disebut) guru. Misalnya ketika kita merasa dihina

orang, ini tidak mungkin terjadi hanya karena orang itu mendadak hadir di hadapan kita dan menghina kita. Tentunya banyak faktor yang mendukung, yang saat itu tidak kita rasakan. Atau meskipun faktor-faktor di atas ada, namun seandainya kita sedang tidak peka, mungkin kita tidak merasa dihina. Atau misalnya jika kita percaya diri, tidak mungkin kita merasa dihina. Jadi apapun yang kita lakukan, semuanya saling berkaitan. Hanya saja kita tidak bisa melihat penyebab dari terjadinya segala sesuatu atau apa yang sebenarnya terjadi tepat di hadapan kita.

- Tidak bersifat hakiki (*shunyata*), yaitu seperti dijelaskan oleh Arya Nagarjuna bahwa tidak ada sesuatu yang mempunyai sifat hakiki. Keberadaan itu sifatnya hanya imputasi yaitu hanya peruntukan. Segala sesuatu itu ada, tergantung cara kita menerjemahkan dan bagaimana cara pandang kita. Misalnya, sesuatu hal kita sebut 'persoalan,' maka itu menjadi 'persoalan.' Sebenarnya yang ada hanyalah pengalaman mengalami hal-hal yang muncul. Jadi disinilah bagaimana pengertian *shunyata* bisa membantu kita.

- Tanpa diri atau tokoh yang solid (*anatta*). Misalnya *handphone*, ketika dianalisa, apa yang disebut *handphone*? Bentuknya, suaranya, keras-lembutnya dll. Akan tetapi bentuknya sendiri bukanlah *handphone*; suaranya bukanlah *handphone*; keras-lembutnya bukanlah *handphone*. Kalau kita hilangkan satu per satu, mulai dari bentuk, suara dan keras-lembutnya, di mana *handphone*-nya? Tidak Ada! Inilah pengertian dari *anatta*. Ternyata tidak ada 'saya' seperti yang kita sebut 'saya' ini begini. 'Saya' bisa tersinggung, bisa marah, dan sakit hati. Semua ini terjadi karena kita anggap ada 'saya' yang solid.



## DALAM BERINTERAKSI DENGAN ORANG LAIN, GUNAKANLAH KACAMATA KEBAIKAN

Dalam berinteraksi dengan orang lain, sangatlah penting untuk menggunakan kacamata kebaikan, karena ini ada hubungannya dengan menanam benih. Dalam hidup sehari-hari, cara kita melihat segala sesuatu, tergantung dari kacamata-kacamata apa yang kita pakai. Apa yang kita alami, selalu ada hubungannya dengan orang atau makhluk lain. Kita membutuhkan banyak hal dan kita membutuhkan bantuan dari banyak makhluk. Tidak mungkin kita bisa hidup sendiri tanpa bantuan banyak orang. Contohnya, untuk membuat satu sapu tangan pun, kita membutuhkan bantuan dan kebaikan dari banyak pihak. Mulai dari orang yang menanam kapas, yang membuat pabrik pupuk, yang membuat pabrik sapu tangan, yang mendesain sapu tangan, sampai ke guru yang mengajarkan desain, dan seterusnya.

Jadi dalam berinteraksi dengan orang lain, risikonya besar sekali. Ini sangat tergantung dari kacamata apa yang kita pakai. Kalau kita menganggap orang-orang hanya ingin mengambil keuntungan dari kita atau orang-orang hanya ingin membahayakan kita, bisa dibayangkan bagaimana cara kita melihat hidup ini. Cara kita memandang hidup ini pasti melalui kacamata demikian! Begitu juga jika kita selalu memikirkan kebaikan, tidak mungkin kita bisa melihat segala sesuatu dari kacamata kejahatan.

Dalam suatu riset tentang apakah ada pengaruh terhadap otak bagi mereka yang bermeditasi tentang welas asih, ternyata terbukti bahwa dengan mengembangkan cinta kasih, ada bagian tertentu dari otak yang berubah. Ini dibuktikan oleh Dr. Richard Davidson terhadap Matthieu Ricard, seorang bhikshu Perancis ketika beliau sedang bermeditasi. Begitu pula pemain biola yang

berlatih puluhan ribu jam, ternyata bagian otak ada yang berubah khususnya mengatur jari-jemari. Jadi kebiasaan kita sehari-hari, apa yang kita pelajari, itu dapat mengubah dan membentuk bagian otak kita.

Meskipun bagian fisik tubuh kita, otak, dapat berubah jika dibiasakan, namun penyebab sesungguhnya bukanlah otak, tetapi apa yang mencetuskannya, yaitu benih karma. Dengan demikian, dalam berinteraksi dengan orang lain, lakukanlah dengan kebaikan hati. Janganlah selalu mengatakan, 'Orang itu pasti begini!' atau 'Saya orangnya seperti ini.' Jika kita melatih cara berpikir yang baik, ini akan sangat berguna. Apakah orang lain berubah atau tidak, sebenarnya tidak menjadi masalah. Yang penting adalah bagaimana sikap kita. Jika kita selalu melakukan segala sesuatu dengan landasan kebajikan, maka ketika terjadi hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginan kita dan membuat kita tidak nyaman, kita masih tetap bisa berbuat sesuatu dan tidak menganggap hal itu sebagai suatu persoalan. Jadi semuanya tergantung kita.

Ini benar-benar sangat sederhana. Hidup kita tidak bisa dibantu dengan cara lain kecuali kita melakukannya sendiri. Tergantung kita sendiri. Gunakanlah Dharma ini dengan berpikir yang benar. Namun janganlah berharap bahwa kita akan terbebas dari persoalan. Dalam sutra dijelaskan, sampai kita mencapai Arhat atau penggugahan sempurna, kita akan terus mengalami hidup yang 'naik turun.' Bila cara pandang kita dangkal – misalnya, ketika mendapatkan sesuatu, kita senangnya luar biasa, namun kalau lagi kesepian atau kehilangan sesuatu, kita susahnyanya luar biasa – ini sama seperti kita berdiri di tepi pantai yang airnya tidak pernah jernih karena tersapu



ombak terus-menerus. Dengan belajar Dharma, mestinya kita menjadi lebih tenang seperti air yang semakin dalam di samudera luas, meskipun tetap ada ombak, tetapi airnya lebih tenang karena mempunyai kedalaman sehingga sapuan ombak tidak terlalu berpengaruh. Ketika mengalami kesulitan hidup, cobalah tenangkan diri. Tahu bahwa kita sedang merasa tidak senang, dan tahu bahwa rasa tidak senang ini akan berubah. Kita tahu penyebabnya apa sehingga lebih tenang dalam menghadapinya.

Jadi sesungguhnya pengetahuan kita mengenai Dharma, potensi-potensi positif yang kita kumpulkan gunanya adalah pada waktu ombak ini datang atau ketika kita menghadapi persoalan hidup. Gunanya Dharma adalah agar kita tahu bagaimana cara menanggulangi *klesha* yang muncul. Bukan menghindari persoalan-persoalan kita secara bodoh, tetapi menghadapinya secara realistis. Kita tahu bahwa, "Oh, persoalannya begini, nanti akan hilang juga." Seperti halnya tidak pernah ada ombak yang tidak hilang, tetapi selalu diganti dengan ombak yang lain; begitu juga hidup kita.

Mungkin kadang-kadang kita merasa ketakutan, misalnya takut akan masa depan. Amatilah mengapa rasa takut ini muncul. Gunakanlah rasa takut ini untuk berpikir, mengapa kita takut akan masa depan? Mengapa kita merasakan hal ini? Mungkin kita

setuju dan merasa bahwa ajaran ini baik untuk didengar ataupun dicatat. Tetapi ketika menghadapi persoalan dalam hidup, kita cenderung berpikir, "... tetapi persoalan kali ini lain." Namun sekali lagi, tidaklah demikian. Penyebab sesungguhnya dari semua permasalahan adalah sama. Kita juga harus tahu bagaimana cara kerja pikiran, bahwa semua ini sebenarnya hanya pengalaman-pengalaman saja. Dengan demikian, semakin lama pemahaman kita semakin dalam dan kita mempunyai landasan sehingga kita merasa lebih kokoh.

Janganlah merasa takut dengan hidup ini. Kita akan tetap mengalami kehidupan yang 'naik turun.' Tetapi tidak apa-apa. Ketahuilah sebabnya, ketahuilah cara menanggulangnya, dan ketahuilah apa yang perlu dilakukan. Kita harus yakin bahwa persoalan akan berlalu.

Gunakanlah dan terapkanlah slogan ini dalam kehidupan sehari-hari:

*Tujukanlah semua penyebab ketidaknyamananmu ke satu sumber, Dalam berinteraksi dengan orang lain, gunakanlah kacamata kebaikan.*

Terima kasih.

*Sumber Pustaka: Bincang Dharma dengan Upasaka Salim Lee di Vihara Satya Dharma tanggal 9 Desember 2007*

*"Saya teringat suatu waktu ketika ayah Sakya sedang bekerja dan saya sedang duduk di bawah keteduhan pohon jambu: sepenuhnya terbebas dari keinginan-keinginan inderawi, terbebas dari hal-hal negatif, saya telah memasuki dan bersemayam dalam dhyana tingkat pertama, yang dibarengi dengan penyelidikan kasar dan seksama, dengan kebahagiaan dan kedamaian luar biasa yang muncul dari penyendirian. Saya berpikir: "Mungkinkah itu cara mencapai penggugahan?" Kemudian, setelah ingatan tersebut, muncullah penyadaran bahwa inilah cara mencapai penggugahan." (Buddha)*

## TIPS

# Mengatasi Kesepian...

Pernahkan Anda merasa terasing, merasa sendirian, jenuh, bosan, tanpa arah, atau merasa ditolak dan terabaikan sehingga semuanya terasa hampa dan tidak berarti? Apakah Anda merasa kesepian? Jika ya, Anda tidak sendiri. Banyak orang merasakan kesepian dan berusaha untuk mencari solusi dengan berbagai cara, seperti mencari hiburan, berkumpul dengan teman, mengikuti banyak kegiatan organisasi untuk mengusir rasa sepi. Namun, kesepian tidaklah sama dengan kesendirian. Ada orang di tempat terpencil yang menemukan kedamaian dalam hidupnya, dan ada juga yang merasa kesepian di tengah keramaian dan suasana yang hiruk pikuk.

Beberapa tips di bawah ini, bila dipraktikkan mungkin dapat membantu mengatasi atau meredakan perasaan kesepian:

### 1. *Tinggalkan pemikiran "Mengasihani Diri Sendiri"*

Semakin kita percaya, diri ini begitu malang, maka malang benarliah nasib kita. Semakin kita percaya, diri kita terabaikan, ditinggalkan, tidak penting, tidak pantas, tidak berguna, atau apapun itu, maka semakin tidak berartilah diri kita. Mengapa? Karena kita membentuk dunia kita sendiri sehingga akan timbul rasa penolakan yang besar terhadap diri sendiri, merasa tidak dicintai, dan ini akan berentet menjadi perasaan benci pada diri sendiri, menginginkan sesuatu dengan cara yang keliru, merasa resah, khawatir, jengkel, putus asa, dan merasa seolah-olah tidak mempunyai masa depan. Maka benarliah, kita akan menjadi orang termalang di dunia yang kita ciptakan sendiri.

Untuk keluar dari kondisi seperti ini, maka gebrakan yang bisa dilakukan adalah dengan "berhenti" memikirkan diri sendiri yang tiada akhir, dan "mulai" memikirkan apa yang bisa kita lakukan untuk makhluk lain. Pikirkanlah kelebihan yang kita miliki, yang bisa digunakan untuk kebahagiaan makhluk lain. Ini sangat efektif. Karena dengan memikirkan apa yang bisa kita lakukan untuk makhluk lain, meskipun sedang berduka, kesedihan akan lenyap. Dikatakan, kita hanya bisa merasakan satu hal di satu saat. Jadi ketika pikiran memikirkan makhluk lain muncul, dengan sendirinya kesedihan tidak bisa hadir di saat tersebut. Karena tidak ada fokus untuk diri sendiri, maka masalahpun tidak hadir. Telah terbukti, orang-orang yang selalu memikirkan kepentingan makhluk lain jauh lebih bahagia daripada orang-orang yang hanya sibuk memikirkan dirinya sendiri.

### 2. *Berbagi kebahagiaan*

Kita mungkin bisa mendengarkan musik atau menelepon teman-teman untuk menghilangkan kesepian kita, tapi berapa lamakah cara ini bisa bertahan? Kesepian akan melanda kembali saat tidak ada musik dan teman. Cobalah lakukan hal yang mungkin jarang terpikir oleh kita, berkunjunglah ke panti jompo, berbagi kasih dengan Oma dan Opa yang kesepian, atau dengan orang tua kita sendiri yang ada di rumah. Banyak orang tua yang sangat rindu akan rumah, merasa ditinggalkan, dan tidak berarti karena telah tua dan tidak bisa melakukan apa-apa. Disanalah ladang subur, tempat menanam benih ketulusan. Dengan berbagi kebahagiaan dan berlatih untuk memperhatikan orang lain yang membutuhkan, ini akan melatih hati yang penuh cinta kasih. Hati yang telah tertanami cinta kasih dan kedamaian akan sulit disusupi oleh rasa kesepian.

Karma yang menyebabkan kita kesepian karena kita tidak bisa berbagi, terlalu menutup diri, dan tidak ingin mengerti orang lain. Kita bisa menghilangkan karma kesepian ini hingga ke akar-akarnya dengan melakukan antidotnya, yaitu belajar mendengarkan, berbagi, menemani, melayani, bermurah hati, dan berterimakasih. Rasakanlah keindahan berbagi, maka kesepian akan menjauh dan menghilang dengan sendirinya. Dalam damai, perasaan kesepian tidak akan muncul.



### 3. Lakukan meditasi Tong Len (Meditasi Terima Kasih)

"Len" berarti terima (mengambil) dan "Tong" berarti kasih (memberi). Inti praktik meditasi ini adalah 'menerima' semua penderitaan yang dialami oleh semua makhluk, mentransformasikannya, dan 'memberikan' kegembiraan dan kebahagiaan untuk semua makhluk. Bila kita sedang mengalami rasa kesepian yang tidak nyaman, kita bisa melakukan tong len dengan cara: Bayangkan, kita mengambil penderitaan semua makhluk yang saat ini sedang mengalami rasa kesepian (seperti perasaan yang kita alami saat ini). Kita dapat bayangkan bahwa dengan kita yang mengalami rasa ini, semua rasa kesepian yang sedang dialami makhluk lainnya menjadi sirna seketika itu juga. Praktik ini dapat digunakan untuk membebaskan diri kita dari pikiran mementingkan diri sendiri dan benar-benar sangat efektif karena menghantam langsung ke sumbernya yaitu "ego".

(Penjelasan meditasi Tong Len secara rinci, telah dimuat di buletin edisi ke-2)

### 4. Belajar untuk berteman dengan kesepian

Hal lain yang menyebabkan kita merasakan kesepian karena kita membuat cerita tentang diri dan hidup kita sendiri, dimana dalam cerita tersebut kita memproyeksikan diri dan hidup kita harus sesuai dengan kriteria ideal yang telah kita buat. Dalam cerita kita, kita beranggapan bahwa kita tidak seharusnya mengalami kesepian, orang-orang tertentu seharusnya bersama kita saat itu, dan jika yang kita alami ternyata tidak demikian, kita menjadi kecewa dan merasa kesepian. Kita menolak apa yang sedang terjadi karena tidak sesuai dengan isi cerita yang kita mau. Sebenarnya, bila kita mengurangi kebiasaan untuk membuat cerita-cerita yang demikian, rasa kesepian akan berkurang dengan sendirinya.

Kemampuan untuk menyadari dan menerima apapun yang kita alami tanpa adanya penolakan atau keinginan mencengkeram terhadap perasaan yang tidak nyaman dan juga tanpa dibumbui cerita masa lalu dan masa mendatang, akan memberikan ruang dimana kita bisa belajar untuk menerima dan mencintai keberadaan diri kita apa adanya. Pada akhirnya, kemampuan ini akan membantu kita untuk tersenyum dan menghadapi kenyataan, dan tidak lagi menjadikan kesepian sebagai musuh yang harus ditolak.

*Sumber Pustaka : Disarikan dari Berbagai Bincang Dharma dengan Upasaka Salim Lee*

Menurut pandangan saya, salah satu keindahan dari Buddhisme adalah Buddhisme menawarkan suatu latihan praktikal bagi pikiran kita. Buddhisme tidak mengatakan, 'Bodhicitta itu fantastis karena Buddha mengatakan demikian!' Sebaliknya, Buddhisme memberikan kita metode untuk mengembangkan cara pandang, kemudian kita dapat mengamati sendiri apakah cara itu berhasil atau tidak, apakah fantastis atau tidak.

— Lama Thubten Yeshe —

# Pencarianku dalam hidup...

Lahir dalam keluarga sederhana Buddhis yang berdasarkan tradisi, membuat saya tidak asing dengan ritual sembahyang dan memohon berkah dari para Buddha, Bodhisattva, dan para Dewa. Saya mengikuti sekolah minggu ketika berumur lima tahun dan sempat berhenti, kemudian mulai lagi ketika berumur dua belas tahun. Ini berlanjut hingga SMU karena kehadiran kami di vihara mempengaruhi nilai agama kami di sekolah.

Sejak itu, saya aktif mengikuti kegiatan di vihara, menjadi pengurus organisasi, mendengar dan membaca buku dharma untuk meningkatkan pengetahuan tentang agama Buddha. Tertarik untuk lebih mendalami dharma dan berusaha mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Namun ada pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul seperti: Sebenarnya hidup ini untuk apa? Apa gunanya agama? Mengapa harus beragama? Apakah dharma itu (terlepas dari semua definisi secara konseptual yang saya baca dari buku)? Pertanyaan-pertanyaan ini sering bergema di hati saya. Meskipun sering mendengar dan membaca buku dharma, tetapi intisari dari pertanyaan diatas, belum terjawab. Akhirnya pertanyaan-pertanyaan itu saya pendam dengan harapan suatu hari nanti, saya akan mendapatkan jawaban dan menemukan orang yang bisa membimbing saya.

Perkenalan pertama saya dengan Potowa Center sekitar tahun 2002. Kesan pertama saya ketika mendengarkan dharma yang disampaikan Om Salim adalah terlalu dalam, rumit, dan bukan untuk saya. Saya mau yang sederhana saja. Oleh karena itu, saya tidak banyak mengikuti kegiatan berbagi dharma yang disampaikan oleh Om. Hingga suatu hari di tahun 2008, saya mengikuti belabar (belajar bareng) yang diadakan oleh Potowa Center. Di belabar ini, saya melihat banyak hal yang membuat saya kagum dan tersentuh, yakni teman-teman yang bergabung dalam organisasi ini sangat menghormati keberadaan Guru, bersemangat untuk belajar dharma dari pagi hingga larut malam meskipun ada yang capek, mengantuk, dan ada yang sakit. Antara teman yang satu dengan yang lain juga saling peduli, saling mendukung, dan

harmonis. Di retreat ini juga, pertanyaan-pertanyaan yang selama ini saya pertanyakan, terjawab. Om Salim menjelaskan bahwa usaha apapun yang dilakukan oleh semua makhluk sepanjang hidupnya, baik yang tua-muda, kaya-miskin, dan apapun suku, agama, dan ras-nya, intinya adalah untuk mencari **kebahagiaan**. Namun ada kesalahpengertian mengenai arti **kebahagiaan** itu sendiri. Seringkali kita mengartikan kalau kebahagiaan itu sama dengan terpenuhinya semua keinginan. Padahal terpenuhi atau tidaknya suatu keinginan, akan digantikan oleh keinginan yang lain; ini pernyataan yang benar; saya menyukainya. Dan pertanyaan apakah kita memiliki kebebasan dalam hidup ini (*freewill*)? Ternyata selama ini kita dipaksakan oleh karma kita untuk melihat segala sesuatu yang ada dan bereaksi secara emosional sesuai dengan kebiasaan kita yang terus berulang sejak masa tak berawal. Om juga menjelaskan tentang Empat Kenyataan Para Arya, Karma, *Pratityasamutpada*, Enam Alam kehidupan, *Tilakhana*, dan *Catur Apramana*. Penjelasan Om membuat saya lebih mengerti maksud yang mau disampaikan oleh Guru Buddha kepada kita semua, lebih jelas dari apapun yang telah pernah saya baca dan dengar. Disini saya belajar bahwa Buddhadharma hadir dalam kehidupan sehari-hari, dekat sekali dengan kita, bisa dipraktikkan, dan tidak serumit yang saya bayangkan selama ini. Pesan Om yang sangat berkesan dan berusaha saya praktikkan adalah melakukan kebajikan yang berlandaskan welas asih dan *prajna* untuk memberi manfaat bagi semua makhluk, hidup dengan pikiran yang awas (*mindful*), jangan takut, dan selalu lakukan yang terbaik yang kita bisa.

Demikianlah pengalaman berbagi dharma ini, semoga ada manfaatnya. Semua *punya* / potensi positif dari berbagi dharma ini saya dedikasikan untuk: Om Salim, agar selalu sehat, panjang umur, dan bersedia mengajar dan membimbing kami hingga dicapainya penggugahan sempurna; Untuk teman-teman, agar kita selalu bersama, belajar, dan maju dalam dharma hingga berakhirnya samsara.



# LIPUTAN KEGIATAN



**8 Agustus 2009**

## **Berbagi Kebahagiaan** - Di Panti Werdha Kowani

Dengan tujuan untuk berbagi kebahagiaan bersama para oma, pada tanggal 8 Agustus 2009, diadakan kunjungan ke Panti Werdha Kowani, Jelambar. Serangkaian aktivitas dilakukan bersama untuk menemani dan berbagi keceriaan dengan para Oma, seperti memijat, membuat bendera, dan menyanyi. Acara berkunjung dan berbagi kebahagiaan ini dilakukan secara berkala.

**14-17 Agustus 2009**

## **Retret Nyung Na** - Di Hotel Arjuna, Cisarua

Selama 3 hari berturut-turut diadakan retret Nyung Na di Hotel Arjuna, Cisarua dengan jumlah peserta 54 orang. Retret Nyung Na merupakan praktik intensif yang berhubungan dengan Arya Chenrezig, yang merupakan perwujudan mahakaruna. Praktik ini merupakan cara ampuh untuk mempurifikasi karma negatif dan mengumpulkan potensi-potensi positif serta mengembangkan hati yang penuh welas asih.

Dikatakan bahwa dengan melakukan satu kali retret Nyung Na selama 3 hari adalah sama efektifnya dengan melakukan latihan purifikasi lainnya selama 3 bulan dan dapat mengatasi halangan yang terakumulasi selama 40.000 kalpa di samsara, termasuk mempurifikasi karma yang menyebabkan kita terlahir di alam hewan, preta, dan alam neraka. Tujuan utama dari praktik ini adalah aspirasi dan tekad mencapai penggugahan untuk memberi manfaat kepada semua makhluk. Retret ini dilakukan secara berkala setiap tahunnya.



**17-23 September 2009**

## **Belabar 2009 "Bedah Buku Kehidupan Buddha, Naik-naik ke Puncak Gunung"**

- Di Graha Meditasi Jhana Manggala

Belabar (belajar bareng) 2009 dengan judul "Bedah Buku Kehidupan Buddha, Naik-naik ke Puncak Gunung", bersama dengan Upasaka Salim Lee, yang akrab disapa Om Salim di Graha Meditasi Jhana Manggala, Gunung Geulis. Sesuai dengan judulnya, belabar yang diikuti lebih dari 100 peserta ini banyak mengupas sisi kehidupan Buddha Sakyamuni yang dikutip dari berbagai Sutta Pali. Hal ini membuat para peserta mendapatkan perspektif yang lebih membumi mengenai sosok Buddha Sakyamuni. Ternyata apa yang

dialami oleh Beliau hampir sama dengan apa yang kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang disebut Buddha karena apa yang ia lakukan (A person is a Buddha because of what s/he does).

Belabar ini diperkaya pula dengan tekad dan keyakinan diri untuk menjalankan dan menyempurnakan tindakan-tindakan bajik, membimbing semua makhluk mencapai penggugahan sempurna, seperti tekad yang dibuat oleh Arya Samantabhadra dalam Bhadracarya Pranidhana.

Belabar ini diakhiri dengan pertanyaan yang dikutip dari Zen Koan, "Mengapa Bodhidharma datang dari Barat?" dan dijawab, "Pohon cemara di halaman." Jawaban ini memberi pengertian untuk kembali pada apa yang sedang kita alami, kembali ke saat ini dan sekarang. Dalam hidup ini, biasanya kita tidak hadir atau tidak mengalami apa yang sedang terjadi karena sibuk memikirkan hal-hal yang sudah berlalu ataupun yang akan datang. Padahal hidup kita tidak pernah tidak, selalu di sini dan sekarang. Hiduplah yang awas (mindful).



## 4 Oktober 2009

Diadakan kegiatan **penyelamatan hewan** dan melepas ke habitatnya seperti ikan lele, ikan gabus, belut, jangkrik, cacing tanah, dan kura-kura di Cagar alam Pantai Indah Kapuk. Penyelamatan hewan ini dilakukan sebagai perwujudan karuna terhadap beberapa daerah yang terjadi gempa belakangan ini. Melepas hewan tanah seperti cacing tanah ke habitat mereka (di taman-taman) karena cacing-cacing ini terancam hidupnya sebagai umpan ikan.



## Kedatangan Choden Rinpoche 31 Desember 2009

Choden Rinpoche dan rombongannya berangkat menuju Jambi. Pada malam harinya, Rinpoche memberikan ajaran tentang 'Arti Trisarana (Mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha)' di Lama Sherlingpa Bodhicitta Center, Jambi. Rinpoche menjelaskan bahwa mengandalkan Triratna dengan pemahaman yang benar mempunyai daya kekuatan dan potensi untuk melindungi kita dari dukkha, dan andalan sesungguhnya adalah Dharma (Dharmaratna).

## 1 Januari 2010

Tepat tahun baru 2010, Rinpoche dan rombongannya mengunjungi Jambi dan melakukan Guru Puja di Candi Muara Jambi.

Pada malam harinya, Rinpoche memberikan ajaran pengantar tentang 'Tujuh Poin Gladi Pikir' (Seven Points of Mind Training) di Vihara Sakyakirti, Jambi. Rinpoche memberikan penjelasan mengenai Lima Daya (Five Powers) yang dapat dijalankan setiap hari. Rinpoche juga menekankan pentingnya mementingkan kebahagiaan makhluk lain (cherishing others) daripada mementingkan diri sendiri (cherishing oneself).

## 2 Januari 2010

Choden Rinpoche dan rombongannya kembali ke Jakarta. Pada malam hari, Rinpoche memberikan penjelasan singkat tentang Lama Tsongkhapa Guru Yoga berdasarkan teks Ganden Lha Gyalma.

## 3 Januari 2010

Pembabaran Dharma terdiri dari dua sesi, sesi pertama diberikan oleh Geshe Gyalten dan sesi kedua diberikan oleh Rinpoche.

### Sesi Pertama:

Geshela menjelaskan secara mendetil makna dari kata Mantrayana, Tantrayana dan Vajrayana. Beliau menjelaskan bahwa praktik Tantra bukanlah hanya membaca sadhana, melakukan ritual-ritual atau mengenai Istadevata beringas. Untuk mempraktikkan ajaran Tantra, kita perlu mempunyai pengertian yang jelas. Jika tidak, hanya akan membawa kebingungan. Begitu juga dengan hidup kita, untuk memulai apapun, kita harus mulai dengan pengertian yang jelas. Geshela juga memberikan penjelasan singkat mengenai shamatha.

### Sesi Kedua:

Pada sesi kedua, Rinpoche langsung memberikan ajaran tentang Empat Siddhanta (Four Tenets) dalam Buddhadharma, bagaimana citta dan tubuh eksis menurut masing-masing school of thoughts serta pembahasan mengenai ketidak-hakikian tentang diri (emptiness of self) dan ketidak-hakikian tentang fenomena/pengalaman (emptiness of phenomena).

## 4 Januari 2010

Rinpoche memberikan ajaran tentang bagaimana menerapkan ajaran Tantra dalam kehidupan sehari-hari bagi yang telah menerima inisiasi.

Rinpoche menutup pembabaran Dharma dengan memberikan transmisi lisan Tujuh Poin Gladi Pikir (Seven Points of Mind Training) dan Mig-tse-ma (Doa Kepada Lama Tsongkhapa).

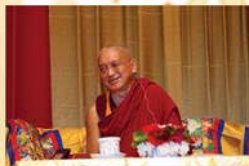


## **Kedatangan Lama Zopa Rinpoche**

**24 Januari 2010**

### **Penyampaian kegiatan-kegiatan Potowa Center sebagai persembahan kepada Guru**

Dalam kesempatan ini, seluruh kegiatan yang telah dilakukan oleh teman-teman di Potowa Center disampaikan kepada Lama Zopa Rinpoche sebagai persembahan rasa terima kasih yang mendalam dan bakti terhadap Guru. Rinpoche terlihat sangat antusias dan bermudita atas apa yang telah kita lakukan selama ini. Semua yang hadir juga turut bermudita. Beberapa kali Rinpoche menyampaikan bahwa apa yang telah kita lakukan sangat menginspirasi dan dapat dijadikan contoh oleh pusat-pusat Dharma yang lain. Di sela tawa dan canda beliau, beliau mengatakan "... not only small examples, but great inspiring examples" (bukan hanya contoh-contoh kecil, tapi contoh-contoh besar yang menginspirasi). Beliau menyampaikan, dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan tidak menyia-nyiakan hidup, ini akan menimbulkan kebahagiaan yang mendalam di hati kita. Rinpoche berpesan agar selalu menjalankan Dharma dengan benar sehingga banyak makhluk yang akan mendapat manfaat dari pelayanan kita.



### **25 – 30 Januari 2010 - Inisiasi Guhyasamaja – di Hotel Santika, Jakarta**

Sungguh merupakan kesempatan yang sangat berharga, pada tanggal 25 – 30 Januari 2010, Lama Zopa Rinpoche memberikan Inisiasi Guhyasamaja yang dihadiri oleh kurang lebih 15 anggota Sangha dan 70 peserta. Sebelum memberikan inisiasi, Rinpoche memberikan penjelasan tentang pentingnya motivasi dan landasan dalam menjalankan tantra.

### **31 – 6 Februari 2010 - Ulasan tentang Guru Puja – di Hotel Santika, Jakarta**

Ulasan tentang Guru Puja berlangsung selama seminggu dan dihadiri oleh 25 anggota Sangha dan 74 peserta. Ulasan ini merupakan lanjutan dari apa yang telah disampaikan oleh Rinpoche setahun yang lalu. Rinpoche menjelaskan betapa pentingnya memandang Guru dengan citta bakti. Di akhir sesi, para pengurus Potowa Center menyampaikan terima kasih yang mendalam atas kehadiran Rinpoche dan mengundang Rinpoche untuk datang kembali ke Indonesia. Rinpoche terlihat sangat bahagia dengan praktik yang telah dilakukan oleh teman-teman di Potowa Center dan berulang kali menyampaikan rasa terima kasih kepada Upasaka Salim Lee yang telah begitu baik hati untuk membimbing murid-murid di Potowa Center. Menurut Rinpoche, Upasaka Salim Lee bukan hanya berhasil membimbing murid-murid dalam mengembangkan prajna, tetapi juga dalam hal upaya seperti melayani makhluk lain dengan hati yang penuh welas asih.

### **7 Februari 2010**

#### **Makan Malam bersama Lama Zopa Rinpoche – di Mall Taman Palem**

Acara makan malam ini dihadiri oleh kurang lebih 250 tamu, yang terdiri dari para anggota Sangha, para dermawan, dan teman-teman serta saudara dan relasi dari Potowa Center. Sebelum acara dimulai, para tamu undangan dipersilahkan untuk melakukan pradaksina relik-relik Buddha yang telah dipersiapkan. Setelah makan malam, Rinpoche menyampaikan bahwa beliau senang berada di Indonesia dan kali ini berkesempatan untuk berkunjung ke Candi Muara Jambi, tempat dimana Lama Atisha pernah datang dan belajar dari Lama Serlingpa, ajaran mengenai Bodhicitta. Rinpoche juga menjelaskan tentang latar belakang Lama Atisha dan ajaran mengenai Lojong – Gladi Pikir, khususnya mengenai meditasi tong-len (meditasi terima kasih). Acara makan malam ditutup dengan persembahan katag dari para peserta.



**Respon dari Lama Zopa, Anggota-anggota Sangha dari Dalam dan Luar Negeri,  
dan Teman-teman Panitia Selama Kunjungan Lama Zopa Rinpoche di Jakarta  
24 Januari – 7 Februari 2010**

....I asked Salim to teach the Dharma here in Indonesia and he has been doing that for many years. He did this very well.....There were thirty or forty young sincere devoted intelligent students. Here the students are intelligent and have a good heart, so I was very happy... Salim taught so many different texts...The students not only learn the words of Buddhadharmas but also put it into practice. This is what Salim Lee's main emphasis is, not just to know the text whereby the mind becomes very stubborn like a stone under the ocean for thousands of years yet water does not enter inside, or like a hot desert in which nothing grows, the mind without loving kindness, without compassion, without devotion, like a hot desert. So he emphasizes to put this into practice so I am very happy.

***(Lama Zopa Rinpoche, during dinner event, 7 Feb 2010)***

Pusat-pusat Dharma mempunyai cara-cara yang unik dalam melayani Rinpoche dan para anggota Sangha. Rinpoche dan para anggota Sangha sangat senang dengan cara di Indonesia karena mereka banyak mempraktikkan ajaran. Sesungguhnya dengan praktik mereka, itu yang membuat Rinpoche berumur panjang.

***(Anggota Sangha)***

I thank you all from the very bottom of my heart for all your many beautiful precious and exquisite kindnesses you showed to myself and all my fellow monks and nuns during our stay in Jakarta.

Also, A special million thanks for taking care of me during my time of sickness, for trying to make me eat when nothing has furthest from my mind and for finally coming with a box of mashed potato-what a jackpot!

I wish u all much joy and happiness in the year ahead and much fulfillment and bliss in your Dharma practice. Until we meet again.

Much love ...

***(Anggota Sangha)***

I was very sad to leave you all. I felt like we were all a big happy family, all children of Lama Zopa Rinpoche, with so much joy and kindness to share. I hope to see you all again next year. A big big hug

...

***(Anggota Sangha)***

It was such wonderful to spend time with you all. Everybody's warmest hospitality, no word can express my gratefulness to you all. Please keep up the good work to continue please our Guru, Kyabje Lama Zopa Rinpoche!! Here was some offering from our Center member who has a family in Medan. Please use that for whatever purpose you think the most suitable. Please take care of each other, see you all very very soon!!! With much love ...

***(Anggota Sangha)***

... Indonesia is an auspicious place where Lama Atisha studied and Guru devotion of the students here are very good and that's why Rinpoche gives the teaching of Lama Chopa Commentary in Potowa which is a very precious teaching...

***(A conversation on the way to Taman Bunga Nusantara)***



Thank you for all your kindness and devotion and inspiration. Thank you to give us the opportunity to receive so precious teachings. May all your wishes be fulfilled

**(Anggota Sangha)**

Kalian mengorganisir acara ini dengan baik, tidak heran kalau di luar negeri Rinpoche selalu menyebutkan Potowa Center. Kalian sangat melayani, saling peduli, saling membantu, dll. Bagaimana kalian bisa melakukan semua ini secara kompak?

**(Anggota Sangha)**

Para Sangha mengatakan bahwa mereka sangat berterima kasih pada semua murid di Potowa yang telah merawat dan membantu mereka dengan sangat baik. Mereka mengatakan sangat terbantu karena bisa mendengar ajaran dengan baik dan bisa konsentrasi tanpa harus memikirkan transportasi!

**(Panitia)**

Saya ingat Om Salim selalu mengingatkan kita untuk tidak membedakan dalam melayani Rinpoche dan para Sangha serta harus hati-hati dengan pikiran kita. Saya berbincang-bincang dengan anggota Sangha tentang bagaimana Om Salim mengajarkan kita untuk tidak membedakan antara kehidupan spiritual dengan hidup sehari-hari. Om juga mengajarkan dan memberikan contoh dalam mempraktikkan Sepuluh Kushala karma dalam hidup sehari-hari, misalnya tidak menggunakan telepon kantor untuk bergosip atau membicarakan hal-hal pribadi, tidak menggunakan fasilitas kantor untuk kebutuhan pribadi, termasuk untuk Dharma karena itu termasuk perbuatan mencuri. Untuk Dharma harus "murni". Ketika berbincang-bincang mengenai hal ini, salah satu anggota Sangha bertanya berkaca-kaca, hampir mengeluarkan air mata, dan beliau berkata, "Saya juga harus berhati-hati."

**(Panitia)**

Welas asih Rinpoche sangat luar biasa, selalu memberikan yang terbaik untuk semua makhluk.

**(Panitia)**

Rinpoche sangat sangat luar biasa baiknya. Meskipun waktu Rinpoche sangat padat, Beliau selalu melayani dan menggunakan seluruh hidupnya untuk memikirkan kepentingan makhluk lain. Beliau juga tidak membedakan orang, bagi Rinpoche, semua makhluk adalah bodhisattva.

**(Panitia)**

Sebelum inisiasi, Rinpoche melakukan persiapan selama 5jam dan kadang lebih selama sehari-hari tanpa lelah dan selalu tertawa hanya untuk kepentingan banyak makhluk. Hal ini sangat menginspirasi, memotivasi, dan memperdalam rasa devosi terhadap Guru.

**(Panitia)**

Setiap tindakan Rinpoche memberi kesan yang mendalam. Beliau melayani semua makhluk dengan sabar, tulus, dan sepenuh hati tanpa mengeluh sedikitpun. Ini menginspirasi saya bahwa untuk hidup bahagia kita perlu belajar untuk bersikap sabar, tulus, dan sepenuh hati serta tidak banyak mengeluh.

**(Panitia)**

Hal yang SANGAT PENTING kita lakukan dalam hidup ini tapi seringkali kita abaikan dan menganggapnya tidak penting untuk kita lakukan .....

## “MEDITASI”

Tidak banyak hal yang lebih besar pengaruhnya dalam kehidupan kita daripada kemampuan kita untuk memfokuskan perhatian. Jika kita tidak dapat memfokuskan perhatian dan perhatian kita lemah – baik terpengaruh oleh gejolak maupun ketumpulan pikiran – kita tidak akan mampu melakukan apapun dengan baik, termasuk belajar, mendengarkan, bercakap-cakap, bekerja, bermain bahkan tidur nyenyak. Seperti yang dialami oleh sebagian besar orang, daya perhatian kita lemah hampir sepanjang waktu. Sebaliknya perhatian yang terfokus dengan baik, akan meningkatkan apapun yang kita kerjakan.

Dalam buku “Merevolusi Ketajaman Perhatian”, Alan Wallace menyatakan bahwa sangat mengejutkan bagi beliau bahwa latihan perhatian penuh telah begitu dikesampingkan baik dalam ilmu pengetahuan modern maupun dalam berbagai tradisi kontemplatif.

Sementara para ilmuwan berusaha untuk memahami kesadaran melalui pengamatan secara objektif dari sudut pandang eksternal, para meditator selama ribuan tahun telah menyelidiki kesadaran secara subjektif dari sudut pandang internal. Penyelidikan mengenai sifat keberadaan kesadaran seperti itu adalah meditasi. Meditasi yang benar-benar efektif tidaklah mungkin tanpa perhatian yang terfokus. Pikiran yang tidak terlatih, akan berpindah-pindah antara gejolak dan keloayan, antara kegelisahan dan rasa bosan.

Kita dapat mengembangkan kapasitas perhatian secara mantap, memperkuat kemampuan mental ini seperti halnya memperkuat otot lengan kita. Sama halnya dengan fisik kita, kuncinya terletak pada praktik yang terarah.

Dalam tradisi Buddhis, praktik ini dikenal sebagai *shamatha*. *Shamatha* merupakan cara pengembangan perhatian dimana perhatian dapat berfokus penuh secara terus-menerus tanpa daya upaya selama berjam-jam. Praktik *shamatha* tidak membutuhkan ketaatan pada kepercayaan agama atau ideologi apapun. Kita tidak perlu menjadi Buddhis untuk menjalankan *shamatha*. *Shamatha* merupakan kunci untuk keseimbangan mental yang manfaatnya dapat dijangkau oleh siapapun yang mempraktikkannya dengan tekun.

William James, penulis buku “*The Principles of Psychology*” menyatakan bahwa para jenius dari berbagai kalangan mempunyai kemampuan yang sangat baik untuk mempertahankan perhatian secara terus-menerus sekehendak mereka. Contohnya para musisi, pakar matematika, para ilmuwan dan para filsuf terbesar sepanjang sejarah; semuanya tampaknya mempunyai kemampuan yang luar biasa untuk memfokuskan perhatian mereka dengan tingkat ketajaman yang tinggi untuk jangka waktu yang lama. Kesadaran yang bersemayam dalam ketenangan waspada yang seperti ini merupakan lahan subur bagi munculnya pemahaman yang mendalam dan kebiasaan untuk menghubungkan berbagai hal tanpa dibuat-buat. Mungkinkah “kejeniusan” adalah potensi yang setiap insan miliki, dengan kemampuan kreativitas yang unik? Bagaimana cara menguaknya? Apakah yang dibutuhkan hanyalah daya mempertahankan perhatian? Kesadaran yang terfokus dapat membantu munculnya percikan kreativitas dari kesadaran. Sebaliknya pikiran yang secara terus-menerus terperangkap dalam gangguan demi gangguan, potensi kreatifnya mungkin tidak akan muncul selamanya. Jelaslah bahwa jika kita meningkatkan kemampuan perhatian kita, maka hidup kita akan membaik secara drastis.

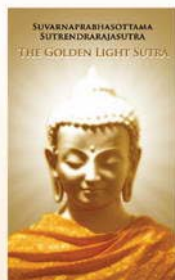
Salah satu manfaat terbesar dari daya perhatian yang tajam adalah memberikan kemampuan untuk



mencapai kualitas-kualitas positif lainnya. Dengan sarana yang ampuh dari perhatian yang terfokus, kita dapat menghilangkan secara tuntas kebiasaan-kebiasaan buruk yang sebelumnya sangat sulit diubah, seperti perilaku-perilaku adiktif atau pikiran-pikiran dan emosi-emosi negatif. Kita dapat menggunakannya untuk mengembangkan sikap dan hati yang terbuka terhadap orang lain, dan berdasarkan hal ini, kita dapat mengalami pemahaman yang mendalam mengenai sifat keberadaan kesadaran dan realita, dan secara radikal mengubah hubungan kita dengan dunia kita.

Untuk edisi buletin berikutnya, akan dijelaskan mengenai pengembangan perhatian secara bertahap, Tahap-tahap Meditasi (*Skt. Bhavanakrama*).

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



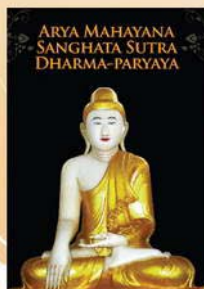
## **Arya Sanghata Sutra Dharma-paryaya**

Lama Zopa Rinpoche dalam banyak kesempatan telah meminta murid-murid beliau di pusat-pusat Dharma FPMT untuk melafalkan sutra Mahayana tertentu yang disebut Sutra Sanghata. Pelafalan sutra ini menghasilkan manfaat-manfaat yang luar biasa untuk mereka semua yang mendengarnya atau melafalnya, dan ini telah direkomendasikan oleh Rinpoche khususnya untuk membangkitkan potensi-potensi positif yang diperlukan agar terselesaikannya Proyek Maitreya, dimana proyek ini sendiri akan menghasilkan manfaat-manfaat yang luar biasa untuk makhluk-makhluk tak terhitung banyaknya. Sutra Sanghata adalah salah satu dari kelompok sutra-sutra khusus yang disebut dharma-paryaya, atau 'ajaran-ajaran transformatif' yang berfungsi untuk mentransformasi mereka yang mendengar atau melafalnya dalam cara-cara tertentu. Salah satu manfaat yang paling kuat adalah bahwa pada saat kematian, siapapun yang telah melafalkan Sutra Sanghata akan melihat para Buddha datang untuk menenangkan mereka selama proses kematian. Manfaat lebih lanjut adalah, di manapun Sutra Sanghata berada, para Buddha selalu hadir, seperti dijelaskan dalam sutra itu sendiri. Dengan demikian, pelafalan sutra ini dapat memberikan inspirasi yang sangat kuat di tempat manapun sutra ini dilafalkan.

Terjemahan Sutra ini dalam bahasa Indonesia telah tersedia dan dapat diakses dalam materi dharma di website Potowa Center (<http://www.potowa.org>).

## **Suvarnaprabhasottama Sutrendrarajasutra (The Golden Light Sutra)**

Siapun yang menyimpan, menghafal atau memberikan kontribusi terhadap teks ini akan melampaui delapan jenis makhluk duniawi dan semua keinginan mereka akan terpenuhi. Buddha mengatakan kepada Empat Maharaja Pelindung untuk memberikan persembahan dan pelayanan terhadap teks ini serta selalu melindungi mereka yang menghafal atau bahkan hanya membaca sutra ini. Keempat maharaja menyakinkan bahwa mereka akan melindungi siapapun yang membacanya serta akan membantu dan memenuhi semua keinginan mereka. Menghafal atau membuat persembahan-persembahan pada teks ini adalah seperti membuat persembahan yang tak terbayangkan kepada Buddha. Siapun yang mendengarkan kata-kata suci ini, tidak akan berpaling dari penggugahan; hidup mereka akan selalu mengarah pada penggugahan dan mereka tidak akan pernah mundur.



Ketika yang lain menghina, memarahi, dan mengucapkan kata-kata yang kasar kepada kita, walaupun rasa sakit yang tak tertahankan muncul seperti halnya duri dalam hati, jika kita memahami ajaran-ajaran maka kita dapat mengenali sifat tanpa inti dari kata-kata yang menyerupai gema. Maka seperti benda mati yang dimarahi, kita tidak akan mengalami ketidakstabilan mental sedikitpun.

- **Yang Mulia Dalai Lama** -

Pengamatan yang dangkal terhadap dunia inderawi mungkin mengarahkan kita untuk percaya bahwa permasalahan orang-orang adalah berbeda. Namun jika kita amati lebih mendalam, kita akan temui bahwa pada dasarnya permasalahan mereka sama. Yang membuat permasalahan mereka tampak unik adalah interpretasi mereka yang berbeda terhadap pengalaman mereka masing-masing.

- **Lama Thubten Yeshe** -

Satu cara untuk menghentikan masalah adalah mentransformasi cara pandang Anda terhadap hal-hal (masalah) tersebut, berhentilah mempercayai label-label Anda bahwa hal-hal itu adalah "buruk."

- **Lama Zopa Rinpoche** -

## |ADWAL DISKUSI DHARMA

Setiap Minggu, jam 14.00 - 17.00

di Sport Hall Taman Anggrek, Tower 2, Lantai 7

Tema Diskusi bisa dilihat di :

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

(di menu kegiatan / kalender)

---

### HARI UPOSATHA:

TGL 14 (RABU), 22 (KAMIS), 28 (RABU) APRIL 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](http://www.potowa.org) | Email : [buletin@potowa.org](mailto:buletin@potowa.org) | Milis : [milis@potowa.org](mailto:milis@potowa.org)