



DĪPAMKARA

Potowa Center Affiliasi dengan Foundation for Preservation Mahayana Tradition (FPMT)

"Dhamma yang telah saya capai adalah dalam, sulit disadari, sulit direalisasi, damai, murni, melampaui opini/teori, halus, dialami oleh para bijaksana. Namun makhluk-makhluk senang dengan keterikatan, bergembira dalam keterikatan, menikmati keterikatan.

Bagi makhluk-makhluk yang senang dengan keterikatan, bergembira dalam keterikatan, menikmati keterikatan, akan sulit merealisasi terkondisinya ini dan itu /

telah saya capai dengan penuh perjuangan. Dhamma ini tidak mudah direalisasi oleh mereka yang dikuasai dosa dan lobha. Apa yang sulit dipahami, halus, mendalam, sulit disadari, melawan arus (patīsotagami) – tak dapat direalisasi oleh mereka yang terhanyut dalam lobha, yang sepenuhnya terselubung dalam ketidaktahuan."

(Buddha Gautama - Sutta Ariyapariyesana)

Melawan arus (Patisotagami)

saling mengondisikan (idappaccayata) dan saling keterkaitan (patīccasamuppada).

Hilangnya semua konseptualisasi, lepasnya semua kepemilikan, berakhirnya tanha; alobha; nirodha; Nibbana, juga sulit dialami.

Dan jika saya mengajarkan Dhamma dan makhluk lain tidak dapat memahami saya, itu akan melelahkan saya, menyulitkan saya.'

Ketika itu gatha-gatha ini, yang tak terucapkan di masa lalu, yang tak terdengar sebelumnya, muncul dalam diri saya:

'Cukuplah sudah memberikan ajaran yang

Dikatakan bahwa mereka yang terhanyut dalam nafsu dan terselubung dalam ketidaktahuan, tidak dapat melihat dhamma yang dilihat oleh Buddha, karena ini melawan arus (patīsotagami) – berlawanan dengan kebiasaan-kebiasaan dan norma-norma yang ada.

Mengapa Buddha mengatakan demikian?

Dalam hidup sehari-hari, bila kita amati kebiasaan dan reaksi-reaksi kita sendiri, kita akan tahu bagaimana kebiasaan dan reaksi-reaksi kita ternyata sangat bertolak



belakang dengan apa yang direalisasi oleh Buddha. Dan ini menggiring kita pada ketidakbahagiaan.

Contoh kebiasaan sehari-hari yang sifatnya intuitif dan reaktif yaitu:

A. Kita berpikir bahwa keadaan eksternal merupakan sumber kebahagiaan dan berusaha mencari solusi eksternal yang sempurna.

Kita sering berpikir bahwa untuk bahagia adalah dengan mendapatkan objek/situasi yang kita inginkan dan menolak objek/situasi yang tidak kita inginkan. Seolah-olah untuk bahagia, yang harus diganti adalah objek/situasi yang di luar. Sebagai contoh ketika kepanasan, biasanya kita berpikir dengan menyakikan pendingin ruangan akan memberikan kenyamanan dan merupakan solusi yang sempurna. Padahal bukanlah jaminan bahwa dengan dinyalakan pendingin ruangan, seseorang akan menjadi nyaman. Sebab bisa saja orang tersebut berpotensi menjadi sakit akibat kedinginan. Contoh lainnya, saat kita lapar dan ingin makan, kita berpikir bahwa hanya dengan makan makanan tertentu, kita baru bisa puas dan bahagia.

Dari kecil hingga sekarang, kita terbiasa berpikir bahwa akan ada barang-barang ataupun kondisi-kondisi tertentu yang akan membuat kita bahagia. Misalnya dengan berpikir, jika suatu hari nanti punya rumah, punya pasangan, mobil, pekerjaan yang baik, dan posisi yang cukup terpendang – barulah kita akan bahagia dan sukses. Pemikiran dimana kebahagiaan diukur dari kepemilikan, dianggap normal dalam masyarakat. Pemikiran ini juga mempengaruhi cara kita

bereaksi terhadap apa yang kita anggap tidak sempurna. Ketika ada kondisi dimana teman atau orang-orang terdekat kita mengalami kesusahan, kita ikut bersusah hati. Ini perlu kita cermati. Kita ikut bersusah hati karena kita peduli dengan kesulitan yang mereka hadapi atau karena diri kita tidak nyaman melihat mereka kesusahan. Seringkali kita berpendapat bahwa seharusnya mereka tidak demikian dan harus diubah karena keyakinan kita sendiri bahwa segala sesuatunya haruslah sempurna. Oleh karena itu, ketika saran kita tidak diterima oleh orang tersebut, kita menjadi marah. Kita berusaha mengubah kondisi-kondisi yang diluar termasuk mengubah teman ataupun orang-orang terdekat kita untuk mendapatkan kebahagiaan.

Demikian pula pemikiran yang mewarnai konsep kita dalam menjalankan agama dan ritual. Secara umum kita berpikir bahwa kita memiliki jiwa atau roh secara hakiki dan bila menjalankan hidup sesuai dengan aturan dan ritual secara keagamaan, maka akan masuk surga dan bahagia selamanya.

B. Kita ingin agar segala sesuatu terjadi seperti apa yang kita inginkan dan tidak berubah-ubah.

Kita berpikir bahwa selalu ada solusi eksternal yang pas, yang akan membuat kita bahagia, dan kita ingin agar hal tersebut tidak berubah dan jika berubah, kita sulit menerimanya. Mulai dari kondisi fisik diri sendiri dan orang-orang di sekeliling, maupun kondisi lingkungan atau situasi-situasi yang kita hadapi. Karena itu, kita sering mengeluh, “Dulu begitu, sekarang sudah tidak begitu lagi...”, atau “Dulu tidak begitu, mengapa sekarang begini? Seharusnya tidak begini...”,

“Seandainya kalau begini....” Dan jika kondisi kita saat ini pas atau sesuai dengan yang kita inginkan, kita akan berusaha untuk terus mempertahankannya dan takut kehilangan. Kita sudah sangat terbiasa dengan cara berpikir yang menganggap bahwa segala sesuatu itu tidak berubah, termasuk dalam hal-hal yang sangat sederhana, misalnya: ketika barang kesayangan kita rusak atau hilang saat diperluka, kita menjadi kesal atau marah karena kita anggap barang kesayangan itu tidak seharusnya rusak atau hilang; bila udara sejuk berubah menjadi panas, kita menjadi jengkel.

C. Kita berpikir ada sosok ‘diri’ yang tidak berubah dan harus dipenuhi keinginannya.

Kita selalu merasa harus ada objek atau sosok, di mana keberadaannya tidak berubah-ubah dan sosok inilah yang harus dibahagiakan. Inilah sebabnya mengapa para ilmuwan juga menjelaskan bahwa benda-benda memiliki molekul, atom, proton, dst – karena mereka beranggapan bahwa pasti terdapat satu partikel pembangun yang benar-benar ada. Cara pandang seperti ini juga kita terapkan pada sosok ‘saya’.

Bila kita mengatakan bahwa tubuh ini adalah milik ‘saya’, pertanyaan yang harus ditanyakan adalah, “Jika ‘tubuh ini milik saya’ harusnya ada ‘saya’ yang memiliki. Dimanakah ‘saya’? Bagaimana bisa menjadi milik ‘saya’? Mungkinkah ada yang benar-benar bisa dimilikinya?”

Untuk benar-benar bisa memiliki sesuatu, harusnya objek kepemilikan itu bisa dipergunakan atau diubah sesuai hati. Namun kenyataannya tidak selalu demikian. Ini

membuktikan bahwa ‘kepemilikan’ adalah hal yang tidak mungkin. Kepemilikan adalah kesepakatan/konvensi bahwa ‘saya’ bisa menggunakan sesuatu. Tapi untuk benar-benar memiliki adalah tidak mungkin. Bahkan memiliki tubuh pun tidak mungkin, sebab suatu waktu, tubuh ini tidak lagi bisa dipergunakan; apalagi memiliki orang lain, misalnya anak, orang tua, pasangan, dan seterusnya. Semua hal hanya konvensi, tidak ada ‘saya’ yang bisa kita miliki.

Bahkan pengalaman-pengalaman yang sudah berlalu sekalipun, tidak ada yang sama, baik secara fisik maupun pikiran. ‘Saya’ yang dulu berumur 5 tahun, sekarang hanyalah memori; yang ada hanyalah rentetan pengalaman ini dan itu dan secara keseluruhan disebut sebagai ‘saya’. Namun ‘saya’ yang benar-benar solid kalau kita cari, tidak bisa ditemukan.

Buddha menjelaskan bahwa kebiasaan-kebiasaan berpikir seperti yang diuraikan diatas, berlawanan dengan tiga karakteristik keberadaan yang sebenarnya, yang disebut tilakkhana (tri – tiga, laksana – karakteristik). Cara-cara berpikir seperti inilah yang dilawan arusnya. Patisotagami – melawan arus, yaitu: **Dukkha** : tidak lagi menganggap ada hal eksternal yang akan memberikan kepuasan / kebahagiaan 100%;

Anicca : tidak lagi menganggap ada sesuatu yang tidak berubah-ubah, karena kenyataannya tidak ada hal yang permanen;

Anatta : dan oleh karena berubah terus, maka tidak lagi menganggap adanya ‘saya’ yang solid, karena sifat keberadaan ini adalah pengalaman-pengalaman yang dialami.

Hidup melawan arus tidak berarti melawan semua orang atau kondisi-kondisi yang ada,

namun cara berpikir dan bertindak kita menjadi bertolak belakang dengan cara berpikir biasanya, termasuk pemahaman mengenai 'saya.' Menyadari bahwa semua keberadaan terbentuk hanya karena kondisi, terbentuk dan kemudian hilang, karena itu tidak tetap, tidak hakiki, *idappaccayata*: segala sesuatu berkontingensi, *patticcasamuppada*: adanya ini, maka itu ada.

Keberadaan segala sesuatu, baik fisik maupun mental, termasuk 'saya', dan fenomena, bentuknya hanyalah pengalaman; semuanya tergantung oleh kondisi-kondisi. Secara sederhana dijelaskan, bahkan pengalaman mengenai tangan sekalipun, tidak bisa terpisahkan dari apa yang dialami mengenai tangan, baik dari apa yang dirasa, dilihat, dan seterusnya. Namun sifat keberadaan seperti ini sukar diterima orang-orang pada umumnya. Oleh karena itu, Buddha mengatakan bahwa cara pikir seperti ini seperti melawan arus. Orang yang begitu terikat pada dunia tidak bisa mengerti Dhamma karena Dhamma ini patisotagami.

Cara pikir patisotagami ini hampir berlawanan dengan norma yang ada. Misalnya kriteria sukses yang dianggap oleh masyarakat umum adalah dengan memiliki harta yang berlimpah, selalu berhubungan dengan kepemilikan materi. Maksud dari berlawanan disini bukanlah dengan menjadi miskin atau tidak boleh sukses dalam kepemilikan namun mempunyai cara pikir yang berbeda dalam memandang kepemilikan, yaitu tahu caranya untuk menikmati kepemilikan itu, yang ternyata jauh lebih penting daripada kepemilikan itu sendiri. Artinya kepemilikan tidak lagi dijadikan sebagai standar bahagia, tapi berpikir bahwa dengan mempunyai kepemilikan maka dapat berguna bagi banyak orang. Ini bertolak

belakang dengan cara berpikir biasanya.

Kriteria yang menjadi standar bukanlah dari banyaknya jumlah kepemilikan, namun dari ketenangan hati. Bila kita mempunyai banyak kepemilikan, namun masih dirundung ketakutan, khawatir mengenai masa depan atau masa lampau oleh karena kepemilikan itu, maka kepemilikan itu sebenarnya tidak berarti banyak, karena tidak memberikan ketenangan hati. Lalu bagaimana mendapatkan ketenangan hati ini? Ketenangan hati ini ternyata berhubungan erat dengan keberadaan yang mempunyai sifat pemurah (*non-greed*); mempunyai sifat toleransi dan realistis, lebih bisa menerima apa adanya dengan tidak rewel, termasuk memiliki welas asih terhadap yang lain (*non-hatred*); dan memiliki pengetahuan mengenai realitas keberadaan (*non-foolishness*).

Kita sering salah mengira bahwa ketenangan hati ini diperoleh dari kepemilikan. Namun ternyata, ketenangan hati ini tergantung dari bagaimana kita berinteraksi satu sama lain, apakah selalu berdasarkan kepedulian atau kepekaan terhadap yang lain. Dengan dipandangnya ketenangan hati, maka kita selalu ingin membahagiakan yang lain dan kepemilikan dipandang sebagai cara untuk menjadi berguna buat orang banyak bukan hanya sekedar mengumpulkan harta. Inilah cara berpikir patisotagami.

Ukuran masyarakat mengenai kesuksesan bahwa pada umur tertentu harus memiliki kesuksesan tertentu di masyarakat, bukanlah ukuran bahagia yang sebenarnya. Namun pandanglah bahwa dengan keberadaan dan kapasitas kita yang ada, bagaimana membuat hidup

kita lebih berguna bagi sesama. Inilah landasan untuk mendapatkan ketenangan hati. Inilah cara menghilangkan dukkha. Bila cara pikir kita hanya sibuk mengumpulkan barang-barang kepemilikan yang sifatnya tidak memuaskan, bagaimana mungkin bisa menghilangkan dukkha. Inilah *patisotagami*.

Cara pikir melawan arus ini di satu sisi memudahkan karena kita tidak lagi berada dalam tekanan untuk harus mendapatkan ini dan itu. Namun sekaligus juga lebih sukar karena ukurannya menjadi sangat jujur, yakni: Apakah dari masa ke masa dalam hidup ini, kita mengalami kebahagiaan yang bukan diukur dari apa yang terpenuhi, tapi diukur dari apakah ada ketenangan hati atau tidak? Apakah mengalami kepuasan atau tidak? Apakah didorong oleh keserakahan atau tidak? Jadi kesuksesan tidak lagi diukur dari kesuksesan orang lain, tapi 100% ukurannya terhadap diri sendiri.

Untuk bisa mengerti demikian, kita perlu pandai melihat cara berpikir kita. Mana cara pikir yang dikondisikan oleh paradigma masyarakat, mana cara pikir yang dikondisikan oleh kebiasaan sejak kecil, dan mana cara pikir yang dikondisikan oleh kesombongan ataupun keinginan untuk pamer. Kita dapat mengamatinya.

Dengan mengerti *idappaccayata*, kita punya jurus untuk mengupas pikiran kita, yang biasanya mungkin tidak pernah kita lakukan. Misalnya muncul iri hati. Yang ada sebenarnya adalah ketidaknyamanan karena iri hati, bukan karena objeknya. Jadi pada saat menatap keirihatian, kita tahu bahwa ada ketidaknyamanan. Objeknya mungkin tidak bisa diubah, tapi keiri-

hatian bisa diatasi. Walau tidak mudah, tapi kita memiliki kesempatan untuk mengupas cara pikir kita dengan cara demikian. Inilah cara berpikir yang melawan arus.

Manakah yang lebih realistis, ingin supaya tidak pernah marah, atau punya keyakinan bahwa ketika muncul kemarahan, akan bisa diatasi? Yang kedua. Demikian juga, manakah yang lebih realistis, ingin hidup senang terus atau, baik dalam keadaan senang maupun tidak kita tahu cara mengatasinya? Yang kedua. Semua pengalaman hanyalah muncul dan hilang. Dengan mengetahui Dhamma seperti ini, mungkin keirihatian, kemarahan, dll, tidak bisa dihilangkan, tapi kita tahu cara menghadapinya, karena tahu sifat keberadaan dari rasa tersebut – bahwa yang ada hanyalah pengalaman, bukan keirihatian yang bersifat solid. Inilah cara berpikir yang melawan arus.



Buddha dengan daya penglihatan yang tajam mengetahui bahwa sifat keberadaan itu berubah-ubah, saling bergantung dan relatif — adanya ini karena ada itu, dan tidak ada yang benar-benar solid. Tidak ada jiwa yang sama terus baik di kehidupan ini, kehidupan sebelumnya, maupun yang akan datang, yang kemudian bertambah sempurna dan mencapai nibbana. Buddha menggarisbawahi cara pandang *patisotagami* bahwa kehidupan ini adalah rentetan-rentetan dari apa yang dialami. Demikian pula segala materi diterangkan sebagai berubah-ubah dan untuk bisa mengerti keberadaannya tergantung pada bagaimana kita mengalaminya. Dengan pengertian *idappaccayata*, *patticcasamuppada*, ternyata keberadaan hanya bisa dialami,

tergantungan kondisi situasi, bagian-bagian, dan tergantung dari bagaimana cara melihatnya. Sama sekali tak ada materi yang bersifat objektif namun subyektif karena segala sesuatunya adalah apapun yang dialami.

Seperti halnya saat merasakan sakit, dengan pengertian di atas, maka sakit tidak identik dengan menderita. Rasa sakit bisa tak terhindarkan, namun menderita karenanya adalah pilihan. Demikian pula bila dimarahi atau dalam menghadapi situasi apapun, dengan menghayati *paticcasamuppada*, kita masih punya pilihan dalam mengalami pengalaman dimarahi dan masih berhak untuk mengatakan apakah itu kecewa atau bukan? Dan meskipun kecewa, kita masih berhak untuk tidak menderita.

Semuanya berkondisi dan timbulnya sesuatu selalu bergantung dengan yang lain. Ini mengejutkan karena kebiasaan cara berpikir kita bahwa ada partikel eksternal yang hakiki pada objek. Kesalahpahaman dari hal yang mendasar ini menjadi sumber dari semua keberadaan yang tidak memuaskan. Seandainya bunga dilihat hanya dari sesuatu yang terkumpul sementara, tentunya kita tidak harus punya perasaan suka atau tidak, ingin atau tidak. Begitu kita salah lihat bahwa bunga itu benar-benar ada dari sananya, maka seterusnya yang muncul adalah apakah ini akan memberikan kenyamanan atau tidak. Kalau nyaman, kita menginginkannya dan kalau sebaliknya kita tolak. Karena dilandasi kesalahpahaman, maka hampir secara otomatis, bunga itu terlihat jauh lebih indah atau sebaliknya dari apa adanya. Kesalahpahaman

yang terjadi adalah sebenarnya tidak ada bunga yang seperti itu. Yang ada hanyalah perubahan yang terus menerus, muncul dan hilang. Namun kita warnai dengan proyeksi kita sehingga kualitasnya menjadi lebih indah dari apa adanya sehingga rasa suka dan keinginan muncul. Demikian juga bila ada ketidaknyamanan, kualitas buruknya yang kita besar-besarkan sehingga muncul rasa penolakan. Kita lupa bahwa semuanya *idappaccayata*. Demikianlah mengapa Buddha menjelaskan hal ini sebagai tiga racun (*dosa, lobha, dan moha*) yang seperti sudah menderahdaging dalam cara berpikir dan bertindak kita.

Dengan prajna, kita dapat melihat realitas lebih jernih dan apa adanya. Dan untuk bisa melihat *idappaccayata* dan *paticcasamuppada* tidak bisa hanya secara intelektual, namun harus dialami sendiri. Hal ini kalau diingat dan diterapkan, akan sangat membantu hidup kita. Analisa dan kontemplasikanlah dengan tujuan agar bisa dimengerti dan bisa digunakan dalam menjalani hidup ini. Walaupun mungkin belum tergugah dalam arti sambodhi, namun ini menjadikan kita dapat hidup dengan cara yang tergugah dan terbuka.

Sumber Pustaka : Berbagi Dharma dengan topik 'Bedah Buku Kehidupan Buddha, Naik-naik ke Puncak Gunung' oleh Upasaka Salim Lee di Graha Meditasi Jhama Mangala, G. Geulis, pada bulan September 2009.



Gladi Pikir

8 Gatha Mengembangkan Ketulusan Hati

Buddhadharma tidak diajarkan hanya sebagai pengetahuan semata. Buddhadharma disampaikan karena memiliki kegunaan dan bisa dijalankan untuk mencapai kebahagiaan sempurna. Kebahagiaan sempurna erat kaitannya dengan ketulusan hati dalam berhubungan dengan makhluk lain. Salah satu teknik yang terkenal untuk mengembangkan ketulusan hati adalah Gladi Pikir - 8 Gatha Mengembangkan Ketulusan Hati (*Lojong*), yang ditulis oleh Geshe Langri Tangpa Dorje Sengye, seorang guru yang berkualitas luar biasa.

Lo dalam bahasa Tibet artinya pikiran (*mind*); *Jong* artinya memurnikan atau menjernihkan. Istilah *jong* ini juga berarti praktik atau menumbuhkembangkan. Oleh karena itu dalam bahasa Inggris, *Lojong* sering disebut *mind training* (Gladi pikir).

Setiap orang yang berhubungan dengan kita adalah bagian dari dunia kita dan kita tidak bisa lepas dari dunia kita. Oleh karena itu, yang kita kembangkan adalah rasa peduli, perhatian, dan tanggung jawab pada semua makhluk, serta tidak berkeinginan untuk merugikan yang lain; ini ditujukan ke semua makhluk.

Gatha 1:

Saya akan menganggap setiap makhluk Lebih berharga daripada permatapengabul keinginan.

Untuk meraih tujuan tertinggi,

Saya akan selalu menganggap mereka berharga.

Dengan gatha ini, kita membuat janji kepada semua makhluk bahwa hidup kita didedikasikan untuk makhluk lain. Tujuan dari hidup kita adalah untuk melayani yang lain. Karena hanya dengan demikian, penggugahan sempurna bisa dialami. Oleh karena itu, dalam gatha ini disebutkan bahwa setiap makhluk itu lebih berharga daripada permatapengabul keinginan (*Cintamani, Sanskerta*).

Dengan kondisi kita sekarang, seandainya kita memiliki permatapengabul keinginan, mungkin kita tidak tahu apa yang benar-benar layak untuk diminta, karena pemikiran kita biasanya tidak berhubungan dengan tujuan hidup tertinggi. Biasanya kita memprioritaskan hal-hal yang sifatnya inderawi dan sementara sebagai tujuan hidup kita. Kita keliru berpikir dan tidak bisa membayangkan bagaimana sesungguhnya kesempurnaan itu.



Jika gatha ini benar-benar dimengerti, bukan hanya sebagai kata-kata indah saja, ini berarti bahwa kita tidak mungkin bisa mencapai kebahagiaan sempurna tanpa mengikutsertakan makhluk lainnya. Menganggap semua makhluk hidup berharga artinya kita harus menyayangi, menghargai, dan mengasihi mereka. Arti sesungguhnya terletak pada motivasi tulus yang dibangkitkan dalam pikiran kita dengan menganggap mereka lebih berharga daripada permata pengabul keinginan.

Gatha 2:

Sewaktu bersama siapapun dan di manapun,

Saya akan menganggap diri saya yang paling rendah.

Saya akan menganggap makhluk lain sebagai yang tertinggi,

Dari lubuk hati saya yang paling dalam.

Jika kita bersama siapapun dan dimanapun, semoga kita dapat merasa yang paling rendah diantara semuanya. Disini maksudnya bukan merasa rendah diri ataupun takut, namun sebaliknya. Umumnya kita diberitahu agar berhati-hati kepada semua orang, karena orang-orang ini dianggap akan membahayakan kita. Kita sering merasa curiga pada orang lain dan merasa orang lain akan mengambil keuntungan atau merugikan kita. Dalam gatha ini justru sebaliknya, kita anggap semua orang mau membantu kita.

Di sini yang penting adalah motivasi dan cara pandang kita. Misalnya kalau kita melihat

orang melakukan korupsi, ini bukan berarti kita diajari untuk mencuri, namun yang diajarkan oleh pengalaman ini adalah meningkatkan kepedulian kita untuk membantu mereka secara terampil (*upayakausalaya*); jika ada orang yang berbohong pada kita, kita berpikir bahwa orang ini ingin mengajarkan kita sesuatu. Kita tidak tahu siapa sesungguhnya orang itu. Mungkin saja orang itu adalah makhluk yang tergugah atau Buddha yang sedang mengingatkan kita. Jadi apapun yang muncul, kita melihatnya dari sudut pandang yang positif. Dengan demikian kita membiasakan diri untuk tidak menghakimi yang lain dan belajar untuk melihat yang lain sebagai sesuatu atau seseorang yang ingin mengajarkan sesuatu pada kita.

Kita biasakan agar jika terjadi sesuatu, tidak berpikir secara biasa atau hanya melihat dari apa yang terlihat saja. Sebab segala sesuatu itu belum tentu seperti yang terlihat. Misalnya kalau yang terlihat adalah kita sedang sakit, biasanya kita berpikir, “Wah, kita akan begini.. nanti akan begitu...” Belum tentu! Gunakanlah kesempatan sakit ini dengan membangkitkan pikiran “Dengan mengalami sakit ini, agar semua makhluk di seluruh dunia dan semua jagad raya yang sedang mengalami sakit seperti ini, semuanya akan sembuh.” Dengan pengertian demi yang lain, sekarang kita akan mencari dan meminimum obat.

Bila sikap pandang kita adalah tidak menerima apapun atas dasar penampakan biasa, tidak menganggap orang lain hanya ingin membahayakan kita namun awas

dalam bertindak, dan bila di hati kita yang ada hanyalah keinginan untuk menolong yang lain, dikatakan, kemanapun kita pergi, tidak ada seekor ular pun yang berani menggigit.

Saya akan menganggap makhluk lain sebagai yang tertinggi, dari lubuk hati saya yang paling dalam. Gatha ini tidak berarti bahwa kita bersedia untuk dimaki, direndahkan, dan dipukuli. Tidak seperti itu. Namun sebaliknya, cara pandang kita penuh dengan percaya diri, bukan rasa minder. Hanya dengan kepercayaan diri yang luar biasa, kita bisa berpikir dengan cara seperti ini.

Gatha 3:

Sepanjang hari saya akan mengawasi

pikiran saya,

Sewaktu pikiran negatif muncul;

Saya akan segera menghentikannya dengan sekuat tenaga,

karena itu menyakitinya saya dan makhluk lain.

Arti dari gatha ini adalah agar setiap saat sepanjang hari semoga kita mengawasi pikiran kita. Begitu pikiran negatif (*klesha*) muncul, kita tahu dan hentikan. Namun jangan terlalu keras pada diri sendiri, jangan menyalahkan diri dan berlaku kejam ke diri sendiri. Kalau kita sudah berupaya dan mengusahakan hal terbaik yang kita bisa, itu baik dan tidak perlu membandingkan dengan yang lain. Jangan setelah berusaha 100%pun, kita masih mengatakan pada diri kita, “Ah, harusnya saya begini...” Walaupun

terkadang kita masih melakukan kesalahan, itu juga baik, sebab kita tahu kita sudah berusaha. Ukurannya adalah diri sendiri. Jangan memakai ukuran orang lain, sebab kita tidak mengerti latar belakang orang lain.

Bila kita membandingkan diri dengan yang lain, kita akan selalu menemukan orang yang lebih dari kita, maupun orang yang kurang dari kita. Bila bertemu dengan yang lebih dari kita, kita menjadi minder, patah hati, dan patah semangat. Namun bila bertemu yang kurang dari kita, kita menjadi arogan, merasa lebih hebat, lebih pintar, dan seterusnya. Jadi tidak ada gunanya membandingkan diri! Biasakanlah mengukur dengan kapasitas diri sendiri. Jadi bila ada yang membandingkan kita dengan yang lain, justru cara pikir kita adalah kita turut bahagia (*mudita*), bila ada yang lebih dari kita dan tidak merasa iri. Dengan turut bahagia akan pencapaian orang lain, maka ini menanam benih agar kita bisa mendapatkan pencapaian demikian.

Jadi mulailah dengan diri kita sendiri dan ini bukan berarti memanjakan diri. Jika ada klesha yang muncul, misalnya rasa cemburu—biasanya kita secara otomatis membenarkan rasa cemburu ini dengan mengatakan “Oh, saya pantas merasa cemburu karena orang ini memang begini, begitu...,” dan seterusnya. Ini berarti kita memberikan pembedaan pada rasa cemburu ini, ini artinya kita memanjakan diri sendiri. Dalam hal ini, begitu rasa cemburu muncul, kita tahu dan tanyakan darimana datangnya rasa cemburu ini, lalu hentikan klesha ini tanpa ampun.

(bersambung)



Tips:

Hidup Serba BERLIMPAH

Banyak orang mengatakan bahwa impian mereka tidak terwujud dan doa mereka tak kunjung terkabul. Tapi jika biji tak pernah ditanam, apakah mungkin untuk menuai buah atau hasilnya?

Ada sebuah pertanyaan yang sering ditanyakan:

"Lebih baik mana, mencintai atau dicintai?"

Jawabannya adalah dicintai, tapi untuk dicintai kita harus belajar mencintai terlebih dulu.

Ini seperti sebuah aturan, sebut saja semacam hukum alam atau karma dimana benih-benih yang kita tabur, akan kita tuai nantinya.

Lalu apakah mungkin impian dan doa kita terwujud, seperti melihat hidup ini menjadi serba berlimpah?

Berikut ini tips-nya:

Menghargai kepemilikan orang lain dengan tidak mengambil sesuatu yang tidak diberikan

Contohnya: Mengembalikan barang pinjaman dalam kondisi baik, hadir tepat waktu yang berarti menghargai dan tidak menyalahgunakan waktu orang lain, membayar gaji karyawan tepat waktu, tidak memakai barang bajakan, menepati janji, tidak menggunakan telepon atau mesin fotokopi kantor untuk urusan pribadi, berdagang yang jujur seperti tidak mengurangi timbangan beberapa ons dari 1 kilo beras agar dijual kepada pelanggan, meletakkan barang yang dipinjam ke tempat semula agar orang lain mudah menemukannya, menggunakan sabun milik sendiri meskipun banyak sabun yang berjejeran di tempat kos, dll.

Kita juga perlu menghargai lingkungan atau dunia dimana kita tinggal dengan tidak boros tapi ikut melestarikan. Ini bukan soal biaya, tapi mengenai 'sikap'. Misalnya, mematikan lampu, AC, dan alat-alat listrik lainnya saat meninggalkan ruangan, menggabungkan barang belanjaan agar tidak perlu meminta kantong plastik lebih, menghemat pemakaian kertas dan tisu, menggunakan barang daur ulang, mencoba untuk memperbaiki barang yang rusak sebelum membeli yang baru, tidak bergaya hidup konsumtif, dll.

Hidup untuk memberi

Kembangkanlah sikap hidup untuk selalu memberi kepada dunia, bukan mengambil sebanyak-banyaknya dari dunia.

Ada empat jenis pemberian yang membawa kebahagiaan, yakni:

- Memberi materi
- Memberi perlindungan (memberikan rasa aman kepada makhluk lain)
- Memberi kasih sayang (kebaikan hati)
- Memberi Dharma

Dan ada mata pencarian yang pada akhirnya akan membawa penderitaan hidup, diantaranya: berdagang senjata (untuk membunuh atau menyakiti), memperdagangkan makhluk hidup (penyembelihan hewan, perbudakan, atau prostitusi), berdagang narkoba dan racun, dll.

Jenis pencarian seperti ini sangat membahayakan dan hanya mengambil kebahagiaan dari makhluk lain dan diri sendiri.

Mempunyai hati yang pemurah

Hati yang pemurah tak hanya sekedar 'memberi' tapi juga 'menerima,' termasuk menerima kebaikan, kelebihan, dan kekurangan diri sendiri maupun yang lain.

Seringkali kita tidak bisa menerima atau menghargai kebaikan orang lain termasuk kebaikan hati dari orang-orang terdekat kita, seperti orang tua, suami/istri, teman, pembantu, dll.

Sering pula kita menyalahkan orang lain atas kemalangan yang kita hadapi seperti menyalahkan orang tua yang tidak sanggup menyekolahkan kita sampai ke jenjang pendidikan tertentu, dll.

Hati yang pemurah identik dengan rasa tulus dan berkecukupan. Apa yang kita punya, selalu cukup untuk dibagikan, misalnya dengan memberi ide, perhatian, tenaga, pakaian, atau uang dll.

Mengubah cara pandang kita

Mungkin sekali untuk melihat hidup ini serba berkelimpahan dengan mengubah cara pandang kita. Selalu lihatlah apa yang kita punya tanpa membandingkannya dengan yang lain. Tidak ada gunanya hanya berfokus pada hal-hal yang tidak kita miliki. Dengan membiasakan diri pada cara pandang demikian, maka cara kita melihat dan mengalami dunia kita akan berubah.

Dengan menjalankan tips diatas, hidup akan lebih menyenangkan, kejutan menyenangkan yang tak terduga akan terjadi, dan mengundang hal-hal luar biasa yang mengagumkan, serta menarik keajaiban untuk terjadi.

Karena semua hal bersifat shunya, maka tak ada hal di dunia ini yang tidak mungkin terjadi.

SEBUAH KISAH KURBAN

Dalam sebuah naskah Sanskrit kuno dijelaskan bahwa Bodhisattva pernah dilahirkan di keluarga kerajaan agung dan beliau menaiki tahta ayahnya dalam urutan yang sah. Kemashyuran ini beliau peroleh dari potensi-potensi positif yang telah banyak dikumpulkan pada kelahiran lampau.

Seringkali dalam suatu pemerintahan, jika seorang raja berpikiran mulia dan baik, maka kerajaan di bawah pimpinannya menjadi baik atau juga sebaliknya – karena rakyat dalam suatu kerajaan berperilaku baik maka mereka memiliki seorang raja yang baik. Demikianlah yang terjadi di kerajaan yang dipimpin oleh Bodhisattva ini. Tidak ada percekocokan, tidak ada wabah penyakit, dan yang ada hanyalah kedamaian dengan semua kerajaan di sekitarnya. Baginda raja seperti seorang Muni dalam hidupnya, teladan baiknya diikuti oleh semua orang yang ada di sekitarnya, dan sinar kebajikan memancar dari tahtanya, menyinari hati rakyatnya.

Suatu waktu, terjadi malapetaka yang sangat menyulitkan kondisi di negara ini. Tidak ada

yang tahu penyebabnya. Musim kemarau yang panjang dan mengerikan terjadi dan semua menderita kekeringan. Sumur-sumur mengering, sayur-sayuran menjadi layu, dan wabah penyakit sangat mengancam.

Baginda raja khawatir, apakah ia atau rakyatnya telah mengabaikan beberapa sila/perilaku positif (hal-hal yang pantasnya mereka lakukan) sehingga kemarau panjang ini merupakan suatu hukuman. Oleh karena itu, beliau berdiskusi dengan pemuka agama di keluarganya, para brahmana, dan menteri-menterinya untuk mencari tahu apa yang dapat dilakukan untuk mengakhiri malapetaka ini. Yang mengenal ajaran-ajaran Veda berkata bahwa untuk menurunkan hujan, perlu dilakukan kurban hewan yang banyak. Karena mereka telah membaca bahwa kurban menghasilkan hujan pada waktu yang lampau. Baginda raja sangat terkejut atas saran tersebut. Beliau tidak menjawab tapi berusaha mengarahkan pikiran penasehatnya untuk mencari solusi yang lain.

Tapi penasehatnya merasa tidak puas dan mempertentangkan. “Baginda raja berusaha tidak melalaikan tugas-tugas kerajaan. Mengapa Baginda tidak setuju untuk melakukan ‘kurban’ ini, yang merupakan jembatan menuju dunia para dewa?”

Kemudian mereka berkata, “Yang Mulia menjalankan kewajiban-kewajiban pada leluhur, pada Rishi, dan Yang Bijak, serta pada banyak orang, tapi mengapa tidak menjalankan kewajiban pada dewa-dewa dengan memberikan ‘kurban’? Oleh karena itu, pertimbangkanlah kesejahteraan rakyat dan lakukanlah kurban sejumlah hewan untuk para dewa, sehingga kita mendapatkan hujan.”

Baginda raja berpikir ‘Bagaimana pengurbanan hewan dapat menyenangkan para dewa? Sungguh pengurbanan sama sekali tidak berhubungan dengan kebajikan! Dan apabila hewan-hewan dibunuh sementara para brahmana memanjatkan doa untuk mereka, yang membawa mereka menuju surga. Lalu mengapa para brahmana tidak mempersembahkan dirinya sendiri sebagai kurban, bukankah mereka mau ke surga? Hewan-hewan tidak ditanya apakah mereka mau dikurbankan? Lagipula sebelum mereka dikurbankan, mereka belum menghentikan perbuatan negatif mereka, jadi bagaimana kematian dapat membantu mereka menuju surga? Tidak, jika ada ajaran-ajaran seperti ini, mereka salah. Saya akan memilih solusi lain untuk keluar dari malapetaka ini.’

Setelah muncul gagasan dalam pikirannya, Baginda raja berkata kepada para penasehatnya, “Dengan demikianlah keputusan saya. Saya tidak hanya akan melakukan kurban hewan, tapi saya juga akan melakukan kurban

manusia. Petugas-petugas saya di seluruh bagian dari negeri ini yang akan mengumpulkan kurban-kurban itu menjadi satu – yang layak untuk dikurbankan. Para ahli perbintangan yang akan menentukan hari yang tepat, ketika bulan dan bintang-bintang menguntungkan. Lakukanlah semua persiapan untuk menyambut pengurbanan agung ini.”

Pemuka agama keluarga dan para penasihat sangat terkejut, mereka sangat tidak menduga dengan keputusan ini. Pemuka agama berkata, “Jika korban ribuan manusia ditangkap dalam satu gebrakan, rakyatmu akan memberontak Yang Mulia. Oleh karena itu, lakukan rencana yang pertama dulu, kemudian selanjutnya secara bertahap.”

Baginda raja menjawab, “Jangan takut pada pemberontakan rakyatku. Libatkan saya pada pertemuan dengan orang-orang kota dan desa, saya sendiri yang akan menyampaikan hal ini pada mereka.”

Sebuah pertemuan besar dilakukan dan Baginda raja mengumandangkan titah kepada rakyatnya, “Musim kemarau ini berkepanjangan dan kalian telah memohon saya mengupayakan yang terbaik untuk mengakhirinya; oleh karena itu saya bermaksud untuk membuat sejumlah kurban makhluk agung



untuk para dewa.

Tetapi bagi setiap orang yang jujur, penuh kebaikan, dan yang tidak berselisih dengan keluarganya serta memiliki sifat yang bajik; tidak perlu takut untuk dipanggil menjadi kurban. Saya akan mengirim pengawas rahasia yang jujur dan dapat mengamati dari jauh ke semua bagian negeri ini. Mereka akan dikenal dari pakaian mereka. Mereka akan mengamati tingkah laku kalian dan memberi laporan pada saya. Siapapun yang ditemukan bersalah oleh pengawas-pengawas ini, akan dibawa kepada saya untuk dikurbankan. "Dengarkanlah rakyatku, inilah titahku!"

Orang-orang pulang ke rumah mereka masing-masing dengan perasaan agak cemas, tapi mereka mengikuti arahan dengan baik supaya mereka tidak ditemukan sebagai orang yang dicari. Baginda raja mengirim para pengawasnya dan dengan pukulan suara drum setiap hari mengumumkan ke seluruh kota dan desa bahwa para pelaku tidak bajik akan dibawa ke raja untuk dikurbankan, dan perbuatan negatif mereka sendiri yang akan membawa mereka pada pengurbanan.

Ketika orang-orang melihat para pengawas baginda raja ada di mana-mana dan mendengar pengumuman tersebut setiap hari, mereka mulai mengubah sikap-sikap mereka—pertikaian

berhenti, keramah-tamahan dipraktikkan di mana-mana, sikap baik dan kerendahan hati tampak di setiap tempat, kepatuhan terhadap orang tua dan guru-guru terlihat di setiap rumah, serta mereka menaruh hormat kepada para suci dan orang yang lebih tua. Seluruh masyarakat di kerajaan itu hidup seperti di masa Kreta-Yuga (masa dimana seluruh masyarakat berkelakuan baik). Rasa takut akan kematian telah mengingatkan mereka semua pada semua yang bajik yang mana sebelumnya telah dilupakan dan dalam waktu singkat semua orang bertingkah-laku dengan cara yang sangat baik.

Tetapi para pengawas tidak lengah dalam pengawasan mereka dan orang-orang terus menjalankan hidup yang bajik.

Ketika Baginda raja mendengar dari para pengawasnya bahwa mereka tidak dapat menemukan satupun pelaku yang tidak bajik, beliau sangat gembira dan memberikan mereka hadiah yang sangat banyak untuk berita-berita baik yang mereka sampaikan. Dan beliau mengumpulkan para menterinya dan berkata, "Tidak ada satupun pelaku yang tidak bajik di kerajaanku, dan saya tidak dapat melaksanakan kurban manusia selama mereka berperilaku bajik, jadi biarkan saya melakukan kurban dengan cara saya

sendiri. Kumpulkan mereka yang miskin, yang buta, dan yang pincang, saya akan membagikan kekayaan, agar kemelaratan dapat hilang dari kerajaan saya."

Para menteri melakukan derma, rumah-rumah dibangun di setiap wilayah dan yang miskin mendapatkan makanan dan pakaian. Kebahagiaan dan kepuasan menyebar ke seluruh penjuru dan orang-orang tidak lagi mengeluh karena cara-cara dan perbuatan-perbuatan yang tidak bajik. Gangguan dan segala wabah penyakit menghilang. Angin musim menurunkan hujan secara teratur, sumur-sumur, dan sungai-sungai berlimpah air yang bersih dan jernih, padi-padi tumbuh subur, dan tanaman-tanaman obat menghasilkan khasiat penyembuhan bagi mereka semua.

Oleh karena daya kekuatan dari raja yang bajik dan keagungan dari pengurbanan yang diwujudkan dengan caranya sendiri, kerajaannya selamat dari semua kesulitan dan rakyatnya hidup dalam kebahagiaan dan kepuasan. Mereka mendoakan baginda raja yang agung atas apa yang telah beliau lakukan dan tidak melupakan bahwa jika mereka mulai berperilaku tidak bajik lagi, mereka akan ditangkap dan dikurbankan, seperti yang telah diumumkan berulang kali.

Saat baginda raja mengumumkan bahwa kurban tersebut harus dilakukan, beliau mengesampingkan jubah kerajaannya dan memakai kulit rusa hitam sebagai pakaiannya. Beliau juga mengesampingkan payung kerajaannya dan mahkotanya, berpotongan rambut seperti cara-cara yang dijelaskan dalam ajaran Veda yang memperlihatkan seorang pengurban yang agung. Dijelaskan bahwa rakyatnya memuja beliau seperti seorang dewa semasa beliau hidup sampai meninggal.

Teladannya juga mempengaruhi raja-raja lain untuk memperbaiki dan lebih memperhatikan rakyat yang mereka pimpin, untuk kemashyuran raja yang suci, kepuasan dan kebahagiaan yang dipimpinnya menyebar luas dan jauh ke seluruh dunia timur.

Kebaikan hati yang tulus, kebijaksanaan, dan kebajikan terilustrasi dalam cerita ini, mengenai kehidupan Bodhisattva, yang sedang mengupayakan jalan menuju kesempurnaan, untuk menjadi "Buddha (makhluk yang terguhagah sempurna)", penyelamat bagi rakyatnya.

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



Sharing : 'KACAMATA' YANG KUPAKAI Merasa Kekurangan dan Berlimpah

Ketika mengingat kembali hidup yang sudah saya lalui...

Betapa seringnya saya melihat hidup dari kacamata kekurangan dan merasa tidak puas. Merasa iri ketika melihat yang lain bisa hidup senang, mendapatkan barang-barang dan uang yang mereka inginkan dengan mudah tanpa bersusah payah. Dalam hati, rasanya ingin sekali mengalami kehidupan yang seperti itu dan menyalahkan orang tua yang tidak mampu memberi kehidupan seperti yang saya dapatkan. Saya menyesali keadaan dan berusaha memperbaiki keadaan ekonomi keluarga.

Saya tidak menyadari kalau cara berpikir yang demikian adalah keliru — menyalahkan orang tua atas kehidupan yang saya alami. Sampai suatu hari saya bertemu dengan seorang teman yang menjalani hidupnya dengan landasan 'kebaikan hati.' Dalam hati saya berpikir, oh.. ternyata di dunia ini masih ada orang yang sangat baik hati. Kemudian dari beliauah, saya mengenal Om Salim.

Mendengar Dharma yang disampaikan Om, saya merasa 'klik' — hidup berlandaskan kebaikan hati dengan cara membantu dan tidak merugikan yang lain, dalam berbisnis kita bisa jujur 100%, dan kita bisa mengubah dunia yang kita alami dengan cara mengubah cara pandang kita (*work with our mind*). Saya mulai mencari tahu, bagaimana cara untuk mengubah hidup yang serba kekurangan menjadi hidup yang berkecukupan dan berlimpah. Ternyata ini

sangat erat kaitannya dengan cara pandang kita, yaitu belajar untuk melihat apa yang kita punya dan merasa cukup serta tidak perlu membandingkan hidup kita dengan yang lain. Ternyata sekecil atau sesedikit apapun yang kita punyai, itu cukup, dan kita bisa berbagi kepada yang lain. Sederhana.. tapi butuh tekad dan usaha yang berkelanjutan untuk bisa mengubah cara pandang yang seperti itu hingga mendarah daging dan muncul secara spontan dalam pikiran, ucapan, dan tindakan kita.

Sejak saat itu, saya bertekad untuk tidak menyalahkan siapapun atas apa yang saya alami, terutama pada orang tua saya. Saya merasa bersyukur mempunyai orang tua yang bisa mendidik anak-anaknya ke arah yang baik. Sekarang dengan senang hati saya melakukan apapun untuk menyenangkan mereka. Dan saya merasa.. apa yang saya punya selama ini, ternyata lebih dari cukup. Selama ini saya hanya melihat dari kacamata kekurangan, hanya melihat apa yang tidak saya punya, dan tidak menyadari bahwa saya hidup berkecukupan dan berlimpah serta bisa berbagi dengan yang lain, baik berupa ide, tenaga, perhatian, uang, maupun hal-hal lainnya (semampu yang bisa saya lakukan). Dan saya merasa senang, dalam kehidupan kali ini punya kesempatan untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat.

Terima kasih yang mendalam saya haturkan kepada Om Salim dan teman saya, karena berkat kebaikan hati mereka untuk berbagi

Dharma yang bisa diterapkan dalam hidup sehari-hari, ini membawa perubahan dalam hidup saya, dalam keluarga, dan memberikan dampak yang luas terhadap orang-orang serta dunia yang saya alami.

Hidup adalah lahan untuk praktik. Bertindak baik dan lembutlah terhadap diri sendiri maupun yang lain. Jangan menyerah ketika menghadapi kesulitan-kesulitan yang muncul dalam hidup kita. Yang perlu kita latih adalah cara pandang kita dalam mengalami hidup ini. Gantilah 'kaca-

mata' yang kita pakai. Seperti halnya, ketika kita memakai kacamata kuning maka dunia yang terlihat di hadapan kita, semuanya berwarna kuning. Demikian juga, ketika kita memakai 'kacamata kebaikan hati', maka kita bisa melihat dunia yang dipenuhi dengan kebaikan hati. Dan juga, ketika kita memakai 'kacamata berkecukupan dan berlimpah' maka dunia kita akan dipenuhi dengan rasa berkecukupan dan berlimpah.

Terima kasih.

| Liputan Kegiatan | Belabar, September 2010 | Bersemayannya Citta: |
|------------------|-------------------------|--|
| | | Jika Sepatu Pas, Kaki Terlupakan; Jika Sabuk Pas, Pinggang Terlupakan |

Belabar atau belajar bareng bersama Upasaka Salim Lee pada bulan September 2010 dengan tema 'Bersemayannya Citta – Jika Sepatu Pas, Kaki Terlupakan; Jika Sabuk Pas, Pinggang Terlupakan' dihadiri sekitar 80 peserta. Belabar ini diwarnai dengan banyak aktivitas bhavana (meditasi) dan diskusi kelompok.

Dalam belabar ini, para peserta diajak untuk mengupas lebih tajam bagaimana cara kerja pikiran dan apa yang sebenarnya terjadi pada apa yang disebut 'saya' dan 'hidup saya' dengan menggunakan teknik bhavana: shamatha dan vipashayana.

Beberapa teknik bhavana yang digunakan dalam belabar ini adalah:

- 1). Body scanning
- 2). Mengamati naik-turunnya perut
- 3) Anapanasati



- 4) Open awareness
- 5) Shamatha focus on mind (settling the mind in natural state)
- 6) Menyidik atas persepsi dan konsepsi.

Apa yang kita lakukan sekarang akan mempengaruhi masa depan kita. Karena itu, gunakanlah hidup ini dengan baik dan ambillah intisarinya sebanyak mungkin. Empat hal yang dapat membantu untuk mengubah cara pandang kita:

- 1) Hidup sebagai manusia adalah sangat berharga dan langka
- 2) Ingatlah bahwa segala sesuatu itu berubah-ubah dan kematian pasti akan datang
- 3) Apapun yang kita pikirkan, ucapkan, dan lakukan akan selalu membawa efek
- 4) Kehidupan yang tidak memuaskan ini bersifat samsara, sehingga kita perlu berupaya terus-menerus untuk meningkatkan kualitas hidup kita.

Selalu peduliilah kepada sesama. Welas asih yang sesungguhnya adalah berani hadir dalam penderitaan orang lain, "He Ain't Heavy, He is My Brother" (Dia Bukan Beban, Dia Saudaraku). Dengan berani hadir, meskipun tidak ada hal lain yang bisa kita lakukan, mungkin kita sudah meringankan penderitaan orang tersebut. Jika kita memiliki welas asih dan hati yang peduli, tidak ada apapun yang bisa melukai kita. Ketika hidup ini banyak tantangan dan penuh kesulitan, ingatlah lagu "Desiderata," bahwa "... dunia ini tetap indah" dan "You are a child of the universe" (Engkau adalah putra-putri alam semesta).

Jika engkau mempedulikan orang atau makhluk lain dan engkau ingin membantu agar mereka bahagia, maka dunia akan bersekongkol untuk memberikannya padamu.

Jika kita dapat melihat segala sesuatu apa adanya, tidak dilawan atau diredam, tidak ditanggapi, tidak menambah 'cerita-cerita,' tidak mengidentifikasi diri dan tidak menengkeram, maka kita bebas, seperti yang

diungkapkan oleh Master Chuang Tzu:

"Ketika sepatu pas, kaki terlupakan, Ketika sabuk pas, pinggang terlupakan, Ketika hati pas, "keinginan" dan "penolakan" terlupakan, Tanpa dorongan, tanpa paksaan, Tanpa kebutuhan, tanpa ketertarikan, Maka semua yang dilakukan Tanpa hambatan Tanpa orang yang bebas."

Bhavana perlu ditumbuhkembangkan terus-menerus. Dalam belabar ini, setiap peserta dibagikan selimut kuning dengan tujuan sebagai pengingat, jika muncul halangan-halangan dalam meditasi seperti rasa enggan atau malas, melupakan instruksi dan sebagainya. Setiap kali kita memakai atau melihat selimut kuning, agar kita tahu dan menyadari bahwa:

"Dalam penglihatan, yang ada hanyalah yang terlihat; dalam pendengaran, yang ada hanyalah yang terdengar; dalam rasa sentuhan, yang ada hanyalah yang dirasakan; dalam persepsi, yang ada hanyalah yang dipersepsi."

"Ketika dalam penglihatan yang ada hanyalah yang terlihat; dalam pendengaran yang ada hanyalah yang terdengar; dalam rasa sentuhan yang ada hanyalah yang dirasakan; dalam persepsi yang ada hanyalah yang dipersepsi, maka engkau tidak 'di situ.' Ketika engkau tidak 'di situ,' maka engkau tidak di dalam atau di luar atau di antara keduanya. Inilah akhir dari dukkha."

Kunjungan Buddha Giok dan Berbagi Dharma

Rupang Buddha Giok Shakyamuni terbuat dari batu giok berkualitas ratna manikam, yakni batu giok langka tembus cahaya ("Polar Pride") yang ditemukan di Kanada pada tahun 2000.

Atas nasihat dari Lama Zopa Rinpoche dan Om Salim Lee, rupang Buddha Giok Shakyamuni mulai dibawa berkeliling untuk memberikan inspirasi kepada banyak orang; untuk membangkitkan bakti dan pikiran welas asih agar banyak makhluk mendapatkan kebahagiaan dan kedamaian.

Kunjungan "perdana" Buddha Giok dimulai pada 29 Agustus 2010 di vihara-vihara Tangerang dan diikuti dengan kunjungan berikutnya pada 17 Oktober 2010. Dalam



kunjungan ini, para peserta yang hadir selain berkesempatan memberikan penghormatan pada Buddha Giok, juga mendengarkan sharing Dharma.

Penyelamatan Hewan

Salah satu kegiatan reguler yang diadakan Potowa Center adalah pembebasan dan penyelamatan hewan (fangsen) — dengan tekad peduli kepada sesama berdasarkan keyakinan dan welas asih untuk mencapai kebahagiaan sempurna. Fangsen kali ini diadakan pada hari libur Nasional, Rabu, 17 November 2010 di ruko dekat kawasan Cimone, Tangerang.



Belajar Melayani Kunjungan ke Panti Wredha

Motivasi dari meluangkan waktu bersama para Oma, belajar mendengarkan curahan isi hati mereka, menemani dan menghibur mereka adalah untuk berbagi kebahagiaan. Kunjungan ke Panti Wredha ini dilakukan secara berkala.



"Kita
sebaiknya melatih diri
untuk tidak terhanyut pada
pikiran-pikiran yang terus-
menerus muncul dalam citta kita.
Kesadaran kita seperti samudera luas
dimana pikiran-pikiran dan emosi-emosi
muncul dan tenggelam dan kita sebai-
knya tidak membiarkan perhatian
kita terganggu oleh pikiran-pikiran
dan emosi tersebut."

-Lama Thubten Yeshe-

"Masing-masing dari kita
bertanggung jawab
atas kebahagiaan semua makhluk,
selain kebahagiaan diri sendiri.
Oleh karena itu, kasih sayang kita adalah
pengabul keinginan yang paling ampuh dalam
hidup ini,
lebih berharga dari apapun di dunia.
Ini menghasilkan hidup yang paling
memuaskan dan membahagiakan."

- Lama Zopa Rinpoche -

"SIKAP YANG TERLALU MEMENTINGKAN DIRI SENDIRI DAPAT MENIMBULKAN
KETIDAKPERCAYAAN DAN KECURIGAAN DARI YANG LAIN,
YANG PADA GILIRANNYA DAPAT MENGHASILKAN KETAKUTAN.
NAMUN JIKA KITA MEMILIKI HATI YANG LEBIH TERBUKA DAN MENGEMBANGKAN
KEPEDULIAN PADA YANG LAIN, MAKA TIDAK MASALAH, APAPUN PANDANGAN ORANG LAIN
TERHADAP KITA, KETENANGAN HATI KITA TETAP TERJAGA."

- LAMA THUBTEN YESHE -

| <i>Jadwal Diskusi Dharma :</i> | <i>Hari Uposatha :</i> |
|--------------------------------------|---|
| Setiap hari Minggu, Jam 14.00-17.00 | Bulan Februari : |
| Sport Hall Taman Anggrek, | 2, 11, 18 Februari 2011 |
| Tower 2, Lantai 7, Mal Taman Anggrek | Hari Uposatha setiap bulannya dapat dilihat di: |
| Jakarta Barat | http://www.fpm.org/resources/dates.asp |

Untuk Berlangganan Buletin dapat menghubungi :
Steve - 08129075765 / email : buletin@potowa.org

Dana untuk buletin dapat ditransfer ke :
Bca 4673010175
a/n. Yayasan Pelestarian Tradisi Mahayana

Materi yang mengandung ajaran Dharma, 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 / 0811-1885288 Website: www.potowa.org
Email: buletin@potowa.org Milis: milis@potowa.org Facebook: Potowa Center