



Kisah tentang Teh

Di zaman dahulu, teh tidak dikenal di luar Cina. Namun rumor tentang keberadaan teh telah mencapai negeri-negeri lain, dan siapa pun yang mendengarnya mencoba untuk menemukan teh sesuai dengan keinginan dan imajinasi mereka.

Raja Inja mengirim utusan ke Cina dan kembali dengan membawa hadiah teh dari Kaisar Cina. Namun utusan tersebut melihat para petani minum teh dan menyimpulkan bahwa teh tidaklah layak untuk raja mereka; dia pun curiga bahwa Kaisar Cina mencoba menipu mereka – menukarkan minuman surgawi dengan bahan yang kurang bermutu.

Seorang filsuf dari Anja mulai mengumpulkan informasi yang bisa diduplikasinya dan menyimpulkan bahwa teh pastilah minuman yang langka, unik, dan misterius karena teh dikenal sebagai herbal, minuman, berwarna hijau, hitam, kadang-kadang pahit, kadang-kadang manis. Di Koshish dan Bebinem, orang-orang menguji setiap herbal dan cairan yang mereka dapatkan. Banyak orang yang terkena racun; mereka semua kecewa. Tanaman teh tak pernah sampai ke negeri mereka dan tak seorang pun dapat menemukannya, namun mereka terus mencari.

Orang-orang Mazhab mengenal teh – sebungkus kecil teh dibawa dalam prosesi religi mereka sebagai jimat. Namun tak seorang pun memikirkan atau mengetahui bagaimana cara mengonsumsi teh. Ketika seorang yang bijaksana memberitahu mereka untuk menuangkan air mendidih ke dalam teh, orang tersebut dihukum gantung, karena dituduh sebagai musuh agama, yang mengusulkan untuk menghancurkan kekuatan magis mereka. Sebelum orang tersebut meninggal, dia memberitahukan rahasianya kepada segelintir orang, yang kemudian berusaha mendapatkan teh dan meminumnya diam-diam. Ketika ada yang melihat dan bertanya apa yang sedang mereka lakukan, mereka menjawab bahwa itu hanyalah obat sederhana.

Seperti itulah di seluruh dunia. Sebagian orang telah melihat pohon teh namun tidak mengenalinya; sebagian lagi telah mencicipi teh, namun berpikir bahwa teh adalah sesuatu yang biasa, pasti bukanlah minuman legendaris. Sebagian lainnya memiliki teh dan memujanya. Di luar Cina hanya sebagian orang minum teh dan meminumnya secara diam-diam.

Seorang yang bijaksana berkata pada para pedagang teh dan peminum teh, "Orang yang



pernah mencicipi, tahu. Orang yang tak pernah mencicipi, tidak tahu. Janganlah berbicara mengenai minuman surgawi; sajikanlah dalam perjamuan dan jangan katakan apa pun. Mereka yang menyukainya akan memintanya lagi; mereka yang tidak menyukainya, tidak cocok meminumnya. Tutuplah 'toko' debat dan misteri mengenai teh. Bukalah 'toko' pengalaman teh."

Teh dengan segera beredar dalam perdagangan di Jalur Sutera. Saat beristirahat, para pedagang membuat teh dan menawarkannya kepada para tamu dan teman-teman mereka, tidak menjadi soal apakah mereka tahu tentang legenda teh atau tidak. Begitu-lah chaikhana (rumah-rumah teh) terbentuk dari Beijing hingga Bukhara dan Samarkand. Dan mereka yang mencicipinya, tahu.

Awalnya hanya orang yang berkuasa dan mereka yang pura-pura bijaksana yang mencari minuman dewa tersebut dan mereka protes, "Tetapi ini hanyalah dedaunan kering!" atau "Mengapa engkau mendidihkan air padahal yang saya inginkan adalah minuman surgawi?" atau, "Buktikan padaku ini apa. Kelihatannya seperti lumpur, bukan emas!" Saat kebenaran tersebar luas, dan saat teh disajikan untuk semua yang bersedia mencicipinya, hanya orang-orang dungu yang memperdebatkan hal-hal seperti itu. Dan itu masih demikian.

Khwaja Yusuf al-Hamadani

Kita semua pernah mendengar Buddhadharma. Seperti agama-agama atau praktik-praktik spiritual, biasanya dimulai karena satu orang ingin menavigasi kehidupan ini, misalnya, Nabi Musa, Yesus, Nabi Muhammad, semuanya dimulai dengan *personal quest* (pencarian pribadi). Sebagai contoh, apa yang dialami oleh Siddharta Gautama ternyata tidak beda banyak dengan apa yang kita alami: ada kegundahan, mengalami sakit, tua, dan akhirnya meninggal. Hal-hal yang dipertanyakan dalam hidup juga hampir sama. Pencarian bagaimana menavigasi hidup ini kemudian membawa beliau pada proses-proses hingga akhirnya beliau benar-benar "tahu," makanya beliau berucap "Saya tak akan mengatakan saya 'Tergugah' jika saya belum benar-benar mengetahui *dukha*, sumber *dukha*, berakhirnya *dukha*, dan jalan untuk mengakhiri *dukha*."

Kita juga mungkin pernah mendengar kata "Awakening" (Penggugahan). Jika ditanya apa itu Penggugahan atau apa yang kita cari, kita mungkin kelabakan menjawabnya namun mungkin kita kira-kira tahu itu seperti apa. Kita juga tahu bahwa Penggugahan itu mungkin. Ide tentang Penggugahan akan mempengaruhi bagaimana kita mencarinya. Sesuai dengan pengertian yang kita miliki, kita akan mencarinya dengan cara tertentu.

Raja Inja mencari-cari tentang teh. Beliau mendengar tentang teh, membayangkan tentang teh, belum pernah mencicipi teh dan kalau pun ketemu teh mungkin juga tidak tahu. Raja lalu mengirim utusan terbaik ke Cina untuk mencari tahu. Begitu pula, dalam upaya mencari tahu apa itu Penggugahan, kita melakukan yang terbaik: kita gunakan niat, ketajaman pikiran kita, dsb untuk mengetahui Kesempurnaan atau Penggugahan itu seperti apa. Tentunya konsep kita

mengenai sesuatu akan mempengaruhi cara kita mencarinya karena kita belum pernah mencicipinya namun hanya mendengarnya.

Seperti halnya utusan raja, setelah diberikan teh ternyata itu tidak cocok dengan ekspektasi tinggi mereka atau konsep mereka tentang teh yang konon adalah minuman surgawi. Begitu pula, karena ekspektasi atau konsepsi tertentu, kita mungkin "kecewa," berpikir bahwa ajaran Dharma yang kita temui itu terlalu biasa, bukanlah yang terbaik, bahwa kita belum mendapat "mustika" yang sebenarnya. Ketika diterangkan bahwa Buddhadharma adalah untuk menavigasi hidup sehari-hari, kita mungkin tidak percaya karena mestinya Buddhadharma adalah sesuatu yang 'lebih,' mestinya 'sempurna,' tak mungkin cuma seperti ini. Sesungguhnya meskipun dibungkus seperti apa pun, inti Buddhadharma adalah untuk menavigasi hidup sebagaimana tujuan pencarian yang dilakukan Siddharta Gautama. Namun kita ingin suatu Dharma yang membuat kita merasa 'baik.' Atau kita berpikir Buddhadharma hanya untuk para bhikshu atau hanya untuk para professional, bukan untuk hidup sehari-hari seperti ini.

Seorang filsuf dari Anja mulai mengumpulkan informasi yang bisa didapatkannya dan menyimpulkan bahwa teh pastilah minuman yang langka, unik dan misterius karena teh dikenal sebagai herbal, minuman, berwarna hijau, hitam, kadang-kadang pahit, kadang-kadang manis.

Kita pun mengumpulkan informasi-informasi tentang Penggugahan. Ke mana pun pergi, kita mencari buku Dharma. Di rumah mungkin kita kumpulkan semua buku Dharma. Atau kita ke universitas-universitas untuk belajar Buddhadharma. Itu mungkin

membantu. Kita juga mencoba mengumpulkan informasi-informasi, menghadiri banyak sesi Dharma. Namun jika itu hanya sekedar akademis, tidak ada yang didapat karena kita tidak menjalankannya. Kita mungkin menganggap diri kita Buddhis, namun kita mungkin sebatas penggemar Buddha alias "setuju-setuju saja" dengan ajaran beliau. Kita hanya manggut-manggut namun tidak menjalankannya.

Saat membaca Sutra Sari, kita mungkin berpikir ada sesuatu yang magis, luar biasa suci dan bisa menolak bencana. Kita anggap semakin sukar dimengerti, berarti semakin dalam. Kita sekedar 'memuja-muja' kitab ajaran atau reliq tanpa mengerti maksudnya.

Di Koshish dan Bebinem, orang-orang menguji setiap herbal dan cairan yang mereka dapatkan. Banyak orang yang terkena racun; mereka semua kecewa. Tanaman teh tak pernah sampai ke negeri mereka, sehingga tak seorang pun dapat menemukannya, namun mereka terus mencari.

Segala upaya kita coba. Kita kesana-kemari, coba ini coba itu. Namun kita semakin bingung apa yang bisa dijadikan pegangan. Kita mungkin merasa sudah melakukan banyak kebajikan, namun hidup kita begitu-begitu saja, malah semakin gundah, bingung dan sebagainya. "Tanaman teh tak pernah sampai ke negeri mereka" karena cara pikir demikian tak memperkenankan sesuatu untuk tumbuh dan tertanam di hati kita.

Orang-orang Mazhab mengenal teh - sebungkus kecil teh dibawa dalam prosesi religi mereka sebagai jimat. Namun tak seorang pun memikirkan atau mengetahui bagaimana cara mengonsumsi teh.

Seperti halnya teh dianggap jimat, kita

mungkin menganggap kitab ajaran adalah jimat. Kita mungkin punya koleksi Tripitaka dalam berbagai bahasa dan tidak menjadi soal meskipun tak ada yang mempelajarinya.

Ketika seorang yang bijaksana memberitahu mereka untuk menuangkan air mendidih ke dalam teh, orang tersebut dihukum gantung sebagai musuh agama, karena dituduh sebagai musuh yang mengusulkan untuk menghancurkan kekuatan magis mereka.

Jika ada yang mengatakan Buddhadharma bisa digunakan dalam keluarga, di lingkungan kerja dll, kita merasa itu merendahkan alias menghina. Kita tidak mengerti bahwa itulah cara mencicipi teh; "menggunakan" Dharma di dalam hati kita. Sebagai contoh, tujuan relik hanya untuk mengingatkan, relik adalah representasi seperti halnya bendera. Tentu saja kita tidak menganggap bendera itu jimat. Kalau kita menganggap kitab-kitab suci atau relik sebagai jimat tanpa tahu maknanya, kita kehilangan intinya.

Sebagian orang telah melihat pohon teh namun tidak mengenalnya.

Meskipun bertemu dengan ajaran, kita tidak melihatnya, misalnya ketika diterangkan tentang suatu sutta, kita menolak dan berpikir untuk mencari sesuatu yang lebih 'wah.'

Orang yang mencicipinya, tahu; orang yang tidak mencicipinya, tidak tahu.

"Taste the Dharma." Buddha mengatakan bahwa jika kita menghormati dirinya, jalankanlah ajaran. Tidak perlu sekedar memuji-muji atau mengagung-agungkan. Buddha membabarkan ajaran kepada kita karena kebaikan dan welas asih beliau yang luar biasa. Jika mempunyai organisasi dengan anggota yang banyak itu membantu, lakukanlah. Jika mempunyai vihara yang besar itu membantu, lakukanlah. Motivasinya adalah apakah hal itu membantu

orang lain, bukan sekedar memperbesar organisasi, dan sebagainya.

Saat hendak marah, berhentilah sejenak. Itu berarti kita mulai mencicipi teh. Kita mungkin mencari-cari jenis teh misalnya oolong, jasmine, teh hijau dan sebagainya dan kita menganggap "ini bukan teh," namun inilah teh. *Tea is tea.* Semua ajaran adalah upaya atau sarana supaya kita minum teh. Namun jika kita selalu mencari apa yang menurut kita 'paling sempurna,' kita tak bisa merasakan minum teh. Jika kita tahu bahwa kematian adalah pengalaman, maka itu tak banyak bedanya dengan pengalaman bangun atau pengalaman tidur. Sakit itu pengalaman, tua itu pengalaman. Meninggal itu pun pengalaman. Asal setiap saat kita jalankan Dharma, tiada yang perlu ditakuti.

Tutuplah 'toko' debat dan misteri mengenai teh. Bukalah 'toko' pengalaman teh.

Minumlah teh betapa pun sedikit. Jangan mengatakan bahwa pengetahuan Dharma kita tidak cukup sehingga kita tidak menjalankannya. Memang makin lama, kita semakin mengerti namun apa yang kita miliki saat ini, itu sudah cukup untuk memulai.

Teh dengan segera beredar dalam perdagangan di Jalur Sutra. Saat beristirahat, para pedagang membuat teh dan menawarkannya kepada para tamu dan teman-teman mereka, tidak menjadi persoalan apakah mereka tahu tentang legenda teh atau tidak. Begitulah chaikhana (rumah-rumah teh) terbentuk dari Beijing hingga Bukhara dan Samarkand. Dan mereka yang mencicipinya, tahu.

Jika kita menavigasi hidup ini dengan baik, orang-orang di sekeliling kita akan mendapatkan dampak atau manfaatnya. Kita akan membawa kebahagiaan dan kebajikan di dunia ini. Buddha adalah contoh orang yang sukses. Jika kita kaya, gunakanlah kekayaan kita untuk membantu orang lain.

Jika kita pintar, gunakan kepintaran kita untuk membantu orang lain. Meskipun banyak tantangan, yakinlah bahwa kita bisa menanganinya karena kita sudah pernah minum teh. Dengan lebih peduli, dunia ini akan semakin baik.

Buddha mengatakan bahwa hidup kita akan selalu *up* dan *down*. Jalanilah hidup ini dengan baik. Bangun pagi dengan semangat. Di malam hari, kita tahu bahwa kita tidak sia-siakan hidup kita hari ini. Setiap saat kita toleh ke belakang, kita tahu bahwa kita sudah melakukan yang terbaik.

Akhir kata, saya mendedikasikan doa yang ditulis oleh Gampopa ini untuk kalian semua:
*Let my heart turn to practice;
Let practice become a path;
Let this path dissolve confusion;
Let confusion become wisdom.*

Keterangan:
Agar di dalam hati,
kita bertekad menjalankan ajaran;
Agar apa yang dijalankan menjadi marga (jalan spiritual);
Agar apa yang ada di hati kita,
itu menghilangkan kebingungan (termasuk ketakutan, kecemasan dan sebagainya);
Agar kebingungan itu menjadi *prajna* sehingga kita tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana caranya.

Sumber Pustaka : Hasil transkripsi dari berbagi Dharma "Terampil Dalam Menjalani Kehidupan Sebagai Manusia" oleh Up. Salim Lee, tgl 24-26 Agustus 2012, di Vila Brastagi Indah, Medan.



Tips:

MENGHADAPI & MENYELESAIKAN KONFLIK



Dalam berhubungan dengan orang lain, terkadang kita menemui konflik dimana tidak adanya keseimbangan maupun kesepakatan dalam suatu hubungan — masing-masing pihak memiliki pandangan dan berpegang teguh pada pendiriannya sendiri. Seringkali jalan singkat yang ditempuh adalah dengan memutuskan suatu jalinan berlandaskan ego, sesuai dengan cara dan keinginan masing-masing pihak. Tidak jarang, timbul rasa dendam, kemarahan maupun penyesalan antara kedua belah pihak sementara konflik tidak terselesaikan.

Berikut adalah empat tahap untuk menangani dan menyelesaikan konflik secara gradual:

1. Santika (pacifying; menyalurkan)
Tahap pertama yaitu memisahkan sisi fakta dan sisi emosional secara realistis. Tahu faktanya seperti apa, bukan fokus

KARANIYA METTA SUTTA

*Karaniyam attha kusalena
Yan tam santam padam abhisamecca
Sakko uju ca suju ca
Suvaco c'assa mudu anatimani*

Ia yang handal dalam kebajikan,
Yang ingin mencapai keadaan tanpa pergulatan,
hendaknya melakukan demikian:
Terampil, tegar, tak tergoyahkan
Bertutur kata halus, rendah hati, tidak arogan.

*Santussako ca subbaro ca
Appa-kicco ca sallahuka-vutti
Santindriyo ca nipako ca
Appa-gabbho kulesu ananu giddho*

Tidak rewel dan senantiasa merasa berkecukupan
Tidak terbebani oleh hal yang harus dilakukan
dan kepemilikan
Tidak terkecoh panca indra, senantiasa arif bijaksana
Tidak sembrono, tidak mengeruk keuntungan
dalam keluarga.

*Na ca khuddham samacare kinci
Yena vinnu pare upava-deyyum
Sukhino va khemino hontu
Sabbe satta bhavantu sukhitatta*

Tidak melakukan tindakan sekecil apa pun
Yang tidak selaras dengan tindakan para bijaksana
Agar semua makhluk tenteram dan bersuka cita
Agar semua makhluk bahagia.

*Ye keci panabhutatti
Tasa va thavara va anavasesa
Digha va ye mahanta va
Majjhima rassakanuka-thula*

Makhluk apa pun yang ada:
Tanpa terkecuali
Yang kuat maupun yang lemah,
yang tinggi maupun pendek,
Yang besar, sedang, maupun kecil.

*Dittha va yeva addittha
Ye ca dure vassanti avidure
Bhuta va sambhavesi va
Sabbe satta bhavantu sukhitatta*

Yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan
Yang jauh maupun yang dekat
Yang sudah lahir maupun yang akan lahir
Agar semua makhluk bahagia.

*Na paro param ni kubbetha
Natimannetha katthacinam kanci
Byarosana patighasanna
Nanna mannassa dukkha miccheyya.*

Tidak mencurangi satu sama lain
Tidak dendam pada siapa pun
Tidak karena marah atau niat ingin menyakiti
Mengharapkan yang lain celaka.

*Mata yatha niyam puttam
Ayusa ekaputta manurakkhe
Evam pi sabbabhutesu
Manasam bhavaye aparimanam*

Bagaikan ibu melindungi
Anak satu-satunya
Demikian pula ia mengembangkan hati
Yang tiada batas pada semua makhluk.

*Mettam ca sabba-lokasmim
Manasam bhavaye aparimanam
Uddham adho ca tiriyan ca
Asambadham averam asapattam*

Memancarkan kebaikan hati ke seluruh alam
Mengembangkan hati tak terbatas pada
semua makhluk
Ke atas, ke bawah, dan ke seluruh penjuru
Tanpa halangan, tanpa kebencian, dan
tanpa permusuhan.

*Tittham caram nisinnu va
Sayano va yavatassa vigatamidhho
Etam satim adhittheyya
Brahma-metam viharam idha mahu.*

Baik ketika berdiri, berjalan, duduk
maupun berbaring
Senantiasa bebas dari pikiran loyo
Senantiasa dalam perhatian penuh
Inilah brahma vihara.

*Ditthin ca anupagamma silava
Dassanena sampanno
Kamesu vineyya gedham
Na hi jatu gabbhaseyyam punaretiti.*

Ia yang berpandangan jernih
Tidak dicengeram pandangan keliru
Bebas dari ketergantungan indrawi
Takkan lahir dalam rahim mana pun juga.

Sutta Chiggala: Lubang (Chiggala Sutta: The Hole) [Sutta Nipata 56.48]

"Para bhikkhu, seandainya bumi besar ini sepenuhnya ditutupi air, dan seseorang melemparkan gelang berlubang tunggal ke sana. Angin dari timur akan menghempas gelang itu ke barat, angin dari barat akan menghempas gelang itu ke timur. Angin dari utara akan menghempas gelang itu ke selatan, angin dari selatan akan menghempas gelang itu ke utara. Seandainya ada seekor penyu buta di sana dan penyu buta tersebut muncul ke permukaan air setiap seratus tahun sekali. Bagaimanakah pendapat kalian: akankah penyu buta yang muncul ke permukaan setiap seratus tahun sekali dapat memasukkan lehernya ke dalam gelang berlubang tunggal tersebut?"

"Bhagavan, adalah sukar bagi penyu buta yang muncul ke permukaan setiap seratus tahun sekali untuk memasukkan lehernya ke dalam gelang berlubang tunggal tersebut."

"Begitu pula, adalah sukar dan langka untuk terlahir sebagai manusia. Demikian juga, munculnya seorang Tathagata, Arahat, Sammasambuddha di dunia adalah sukar dan langka. Adanya di dunia sutta dan vinaya yang dijabarkan Tathagata adalah langka. Sekarang kelahiran sebagai manusia telah diraih. Tathagata, Arahat, Sammasambuddha telah muncul di dunia. Sutta dan vinaya yang dijabarkan Tathagata sudah ada di dunia."

"Oleh karena itu, tugas kalian adalah mengontemplasikan, 'Ini dukha ... Ini sumber dukha ... Ini berhentinya dukha.' Tugas kalian adalah mengontemplasikan, 'Ini jalan untuk mengakhiri dukha.'"



Seperti halnya lilin atau pelita dapat menyalakan lilin atau pelita lainnya tanpa membuat cahayanya sendiri redup, begitu pula cinta kasih dan kepedulian tidak akan berkurang jika dibagikan kepada orang lain.

Suatu waktu, Bodhisattva terlahir sebagai raja dari kawanan angsa. Ia adalah pemimpin sekelompok besar hewan dan tinggal di sebuah danau yang menakjubkan bernama Manasa, di sekitar Gunung Kailasa di pegunungan Himalaya. Sebutan untuk Bodhisattva adalah Dhritarashtra dan Panglimanya bernama Sumakha.

Raja angsa dan temannya senantiasa memberikan ajaran kepada kawanan angsa.

tul dalam air danau yang jernih. Bunga teratai berwarna merah jambu dan biru bermunculan di atas air, bertopang pada daunnya yang hijau bagaikan wajah seorang anak yang tersenyum. Di sinilah kawanan angsa berjumlah besar tinggal bersama, mereka terlihat bagaikan awan putih di langit yang biru. Kedua pemimpin angsa ini terlihat begitu agung ketika mereka memimpin kawanannya atau ketika mereka mengajar sehingga kemasyhurannya menyebar ke mana-mana.



Mereka bagaikan guru dan murid terbaik yang mengajarkan murid-murid yang lain, bagaikan ayah dan putra sulungnya mengajarkan anak-anak yang lebih muda. Melalui ajaran demikian, seluruh kawanan angsa dikenal damai dan adil terhadap semua burung dan hewan lainnya di seluruh daratan.

Danau yang mereka tempati luar biasa indah. Pohon-pohon berbunga mengelilingi danau dan keindahannya terpan-

Saat itu, hiduplah seorang raja Benares bernama Brahmadata. Beliau telah mendengar dari rakyatnya tentang kedua angsa yang menakjubkan, yang tinggal bersama sekawanan angsa di danau Manasa yang indah. Raja sangat penasaran ingin melihat kedua angsa tersebut dan beliau memerintahkan para menterinya untuk membuat rencana, agar beliau dapat melihat kedua angsa ini. Para menterinya menjawab bahwa hanya ada

satu cara untuk menarik perhatian angsa-angsa yaitu raja harus membangun danau, yang bahkan melampaui keindahan Danau Manasa. Mereka berpikir mungkin angsa-angsa itu akan meninggalkan danau yang lama dan pindah ke danau yang dibangun raja.

Raja merasa senang dengan rencana tersebut dan seketika itu juga raja memerintahkan agar dibuat sebuah danau yang menakjubkan, di hutan yang tidak begitu jauh dari ibu kota. Akhirnya sebuah kolam yang kecil diperluas dan diperdalam. Bunga-bunga bakung dan teratai mulai bermekaran di danau yang baru, semak-semak tumbuh dan pepohonan terpantul di air jernih serta menebarkan serbuk sari bagaikan permadani. Ikan-ikan berenang kesana-kemari di dalam air. Gajah bergembira dalam air yang jernih dan segar, membersihkan diri, menyemburkan air bagaikan mutiara perak yang berjatuh ke danau. Di malam hari, bulan dan bintang bersinar di atas danau jernih. Tiada yang dapat menandingi keindahannya.

Setiap hari pemukul gendang mengumandangkan bahwa Raja Brahmadata dengan senang hati memberikan danau ini beserta segala isi dan daratan di sekitarnya sebagai hadiah untuk semua burung dan beliau menjamin keamanannya.

Burung-burung pun berdatangan – burung bangau, burung flamingo (burung bangau bersayap merah dan berparuh bengkok), burung air dan burung kecil yang berkicau, memenuhi cabang pepohonan yang tumbuh di tepi danau. Lebah-lebah berdegnung di atas bunga-bunga, burung merak mengembangkan ekornya dan menari kegirangan di sekeliling danau, burung kua (burung berekor panjang yang dulunya berasal dari Asia) mengintip di antara semak-semak. Semuanya damai dan bergembira. Tidak ada pemburu burung liar atau nelayan yang mendekat.

“Di manakah angsa-angsa menakjubkan yang telah membuat saya membangun danau ini?” kata Raja Brahmadata suatu hari ketika beliau melihat ke danau dan menemukan banyak burung, tetapi tidak melihat seekor angsa pun. “Mereka akan datang sebentar lagi saat musim mereka beterbangan” jawab para menteri. Raja pun menunggu.

Suatu hari ketika awan hujan menghilang dari langit yang gelap dan ketika bumi dan Danau Manasa bersinar dalam keindahan dan kecemerlangan, beberapa pasang angsa muda dari kawanan Bodhisattva beterbangan ke tempat yang jauh, melewati kota-kota serta hutan-hutan dan mereka melihat sebuah lembah yang indah, dikelilingi oleh pepohonan indah dan hamparan air yang berkilauan.

“Marilah kita berenang di danau itu yang terlihat indah seperti tempat tinggal kita sendiri,” kata salah satu angsa, dan semua angsa pun hinggap.

Betapa terkejutnya mereka mendapati berbagai jenis burung air di danau ini, tetapi tidak ada angsa sama sekali. Sambil memandang sekeliling, mereka melihat pohon-pohon sal, kadamba, arjiena dan keteka penuh dengan burung-burung yang bernyanyi gembira, mereka juga melihat burung-burung merak dan burung-burung kua. Semuanya bersuka cita, merasa berkecukupan dan tiada ketakutan yang menghantui mereka. Angsa-angsa bergembira atas apa yang mereka lihat dan mereka berharap agar seluruh kawanan angsa juga dapat menikmati keindahan danau tersebut.

Angsa-angsa itu tinggal beberapa lama di danau ini dan mereka mendengar sendiri gendang berkumandang bahwa keamanan terjamin untuk seluruh burung di danau dan sekitarnya. Ini membuat angsa-angsa bahagia. Mereka ingin menceritakan apa yang mereka lihat kepada teman-teman mereka dan

mengundang raja angsa untuk datang ke sini beserta seluruh rombongan. Mereka tetap tinggal hingga awal musim penghujan dan ketika langit dipenuhi awan dan kilat mulai menyambar menghiasi awan berwarna abu dengan keindahan seketika, ketika halilintar bergemuruh dengan lembut di kejauhan dan angin segar mulai berhembus, angsa-angsa tersebut terbang kembali ke tempat asal dan kawanannya.

Ketika melihat kawanannya, mereka banyak bercerita. Mereka menjelaskan dengan luar biasa danau yang dibuat oleh Raja Brahmadata sehingga raja angsa, Dhritarashtra pun mendengar berita tersebut.

Kemudian mereka dipanggil untuk menghadap raja angsa. Setelah mereka menjelaskan keindahan danau itu dan bahwa semua burung merasa bebas di sana dan terlindungi oleh Raja Brahmadata, seluruh kawanannya sangat ingin ke sana setelah musim penghujan berlalu.

Raja angsa menoleh kepada penasihat bijak beliau, Sumakha dan memintanya mengenai hal ini. Sumakha menggelengkan kepala dan berkata: "Baginda, saya kurang percaya pada manusia dan saya khawatir bahwa tempat itu dibuat indah sebagai jebakan untuk Baginda. Burung dan hewan menyatakan perasaan jujur mereka melalui jeritan, sedangkan manusia adalah satu-satunya makhluk yang menyembunyikan perasaan mereka dengan mengatakan sesuatu yang lain dari apa yang sesungguhnya mereka maksudkan. Jika kita harus bertamasya ke danau baru itu, saya sarankan kita tinggal di sana hanya untuk waktu yang singkat dan tidak tinggal secara permanen."

Kawanannya angsa tidak puas dengan jawaban itu, mereka memohon kepada raja angsa berulang kali untuk membawa mereka ke danau indah di dekat Benares dan menetap di sana. Akhirnya raja angsa mengabdikan

perjalanan ke danau itu. Di suatu malam purnama, Dhritarashtra dan Sumakha sebagai pimpinan kawanannya angsa terbang dari Danau Manasa menuju Benares. Sesampainya di danau semua angsa bergembira dan dalam waktu yang singkat, angsa-angsa banyak yang hampir melupakan tempat tinggal asal mereka. Mereka sangat bahagia dan puas dengan danau baru serta segala keindahan di sekelilingnya. Mereka mendengar kumandangan bahwa tempat itu aman dan mereka percaya bahwa mereka berada di tempat yang terlindungi dan aman.

Kemudian para pengawal danau melaporkan kepada Raja Brahmadata bahwa sejumlah angsa telah tiba dan bahwa dua angsa di antaranya bersinar indah dan ukurannya lebih besar daripada yang lainnya. Para pengawal danau berpikir bahwa pasti inilah kedua angsa yang ingin dilihat oleh raja.

Ketika Raja Brahmadata mendengar hal ini, beliau sangat senang dan memanggil pemburu yang terbaik serta memerintahkannya untuk menangkap kedua angsa agung tersebut. Pemburu itu mengamati kedua pemimpin kawanannya angsa. Di tempat-tempat yang paling sering dilalui kedua angsa, ia memasang beberapa perangkap kuat untuk menjerat kaki ketika kedua angsa berenang melaluinya.

Tanpa mencurigai apa pun dan mempercayai kata-kata yang dikumandangkan oleh raja, Bodhisattva dan sahabatnya menyenangkan diri di antara bunga-bunga teratai di danau dan tiba-tiba kaki Dhritarashtra terjatuh terperangkap. Untuk memperingatkan angsa-angsa lain akan bahaya, raja angsa mengeluarkan suara tangisan tertentu bahwa dirinya telah terjatuh. Kawanannya angsa dalam jeritan ketakutan terbang ke angkasa. Hanya Sumakha yang tetap tinggal di sisi Gurunya dan tidak meninggalkannya.

Bodhisattva meminta sahabatnya untuk meninggalkannya karena ia tidak dapat

menolongnya, namun Sumakha menjawab: "Guru, apa pun yang akan terjadi pada-Mu, saya akan menemani-Mu. Saya selalu hadir di saat kejayaan-Mu dan saya tidak akan meninggalkan-Mu di saat susah." Bodhisattva menjawab: "Tubuh saya akan berakhir di dapur seperti halnya burung-burung yang terjatuh. Mengapa engkau harus menemaniku di sana? Dan apa manfaatnya jika kita mati berdua?"

Sumakha menjawab: "Ajaran-ajaran Kebajikan mengatakan bahwa kita tidak seharusnya meninggalkan teman yang sedang dalam kesulitan meskipun demi menyelamatkan hidup kita sendiri!" Bodhisattva menjawab, "Itu telah engkau buktikan. Oleh karena itu, saya memintamu untuk pergi. Di samping itu, engkau harus menggantikan posisiku di kerajaan karena engkau sungguh bijaksana."

Saat mereka sedang berbicara, sang pemburu datang dan melihat bahwa semua angsa telah terbang pergi kecuali kedua angsa ini. Seketika pemburu itu berpikir bahwa kedua angsa pasti telah terperangkap, lalu bagaikan Dewa Kematian, ia berlari menuju kedua angsa.

Ketika ia menemukan bahwa hanya satu ekor angsa yang terperangkap dan satunya lagi menemaninya atas kehendaknya sendiri, sang pemburu bertanya kepada Sumakha: "Saya heran mengapa engkau yang tidak terperangkap, tidak terbang pergi?" Sang pemburu merasa takjub ketika angsa itu menjawab: "Bagaimana engkau bisa merasa heran saya tidak terbang pergi meskipun saya tidak terjatuh seperti sahabat saya? Tidakkah engkau tahu bahwa kebajikan-Nya telah memikat hatiku, ikatan yang lebih kuat daripada perangkapmu yang mengikat kakinya?"

Dengan penuh kekaguman pemburu itu berkata: "Siapakah angsa ini bagimu? Semua kawanannya angsa telah terbang pergi sedangkan engkau tetap tinggal?" Sumakha

menjawab: "Ia adalah rajaku, sahabatku yang saya kasihan lebih dari hidupku sendiri. Bagaimana saya dapat meninggalkannya ketika ia berada dalam kesulitan?"

Sang pemburu merasa terharu atas kata-kata yang didengarnya dan ia berkata: "Saya tidak menginginkan kalian berdua, terbanglah pergi dan bergabunglah dengan kawanannya."

Sumakha menjawab: "Jika engkau menginginkan salah satu dari kami berdua, bawalah saya. Tubuh kami hampir serupa dan umur kami sama. Bebaskanlah rajaku dan bawalah saya sebagai penggantinya, dengan demikian engkau tidak akan kehilangan apa pun. Jika engkau tidak memercayaiku, ikatlah saya sebelum engkau melepaskan raja kami, sehingga engkau akan merasa yakin kepadaku. Seluruh kawanannya angsa akan berterima kasih kepadamu jika mereka melihat raja mereka yang tercinta telah kembali."

Meskipun terbiasa melakukan tindakan kejam, sang pemburu sangat tersentuh oleh cinta kasih yang ditunjukkan oleh seekor angsa kepada angsa lainnya sehingga ia lupa akan perintah raja untuk menangkap angsa-angsa ini. Sambil beranjali kepada angsa tersebut, ia berkata: "Seandainya manusia mempraktikkan kesetiaan demikian, itu adalah sesuatu yang menakutkan. Saya harus memberi penghormatan kepada-Mu. Bagaimana mungkin saya bisa bertindak kejam terhadap makhluk yang engkau bahkan rela mengorbankan hidupmu sendiri untuknya? Saya akan membebaskan rajamu."

Setelah mengucapkan kata-kata demikian, sang pemburu memohon maaf kepada Bodhisattva karena telah memerangkapnya dan ia melepaskan perangkap tersebut.

Dengan tatapan terima kasih kepada pemburu tersebut, Sumakha berkata: "Engkau

yang telah membuat hatiku gembira karena membebaskan raja angsa, agar engkau hidup bahagia bersama sanak-saudara dan teman-temanmu selama ribuan tahun mendatang. Namun supaya engkau tidak dihukum oleh raja, bawalah kami berdua ke hadapan raja. Bawalah kami dalam dua keranjang terbuka tanpa diikat. Raja pasti akan memberikannya hadiah yang berlimpah.”

Setelah merasa ragu-ragu untuk beberapa saat, sang pemburu membawa kedua angsa kepada Raja Brahmadata. Raja begitu gembira melihatnya dan merasa takjub akan keindahan kedua angsa. Raja bertanya-tanya mengapa kedua angsa tersebut merelakan diri untuk dibawa kepadanya. Kemudian sang pemburu menceritakan semuanya kepada raja, betapa ia begitu terharu akan kata-kata Sumakha dan kerelaan Sumakha mengorbankan diri demi Gurunya.

Sang pemburu melanjutkan cerita, “Karena rasa terima kasih, angsa ini mengemukakan agar saya membawa dirinya dan sahabatnya kepada Baginda supaya saya diberikan hadiah atas usaha saya. Meskipun keduanya berwujud angsa, pasti mereka adalah manusia agung karena mereka dapat menyentuh hati saya, orang yang kejam dan kasar ini.”

Raja hampir tidak percaya apa yang didengarnya. Dengan kegembiraan yang luar biasa, raja mendirikan singgasana emas untuk Bodhisattva dan sebuah tempat duduk dari bambu untuk Sumakha. Kemudian Bodhisattva dengan suara seindah hembusan angin yang lembut di malam hari, berkata kepada raja: “Baginda, bukankah pikiran dan tubuhmu sehat? Baginda berwelas asih, adil, dan sentosa, Baginda sangat mencintai ajaran dan rakyatmu. Baginda adalah seorang pahlawan yang penuh keberanian. Apa keinginan Baginda sekarang?”

Raja menjawab: “Kebahagiaan saya

sekarang telah lengkap karena saya berkesempatan bertemu dengan makhluk-makhluk suci seperti kalian berdua. Katakanlah padaku apakah pemburu melukai-Mu dengan jerantannya?”

Raja angsa menjawab: “Sang pemburu tidak melukaiku dengan jeratan maupun kata-katanya. Semoga kedatangan kami membawa kebahagiaan untuk sang pemburu, seperti halnya kedatangan kami membawa kebahagiaan untuk-Mu, oh Baginda!”

Sepanjang malam raja angsa bercakap-cakap dengan Raja Brahmadata, dan angsa bijaksana Sumakha juga turut berbicara. Merasa gembira dengan seluruh nasihat yang beliau terima, raja mendengarkan dengan cermat. Dan ketika fajar menyingsing, angsa emas berkata bahwa ia harus kembali ke kawanan angsa yang sedang bersedih. Meskipun merasa sedih, Raja Brahmadata mengizinkan kedua makhluk yang bijak tersebut untuk pulang.

Sang pemburu menjadi kaya karena hadiah dari raja dan ia tidak pernah lagi menjerat burung.

Sekali lagi, Bodhisattva kembali mendatangi Raja Brahmadata bersama sahabat setianya, Sumakha dan membawa serta seluruh kawanan angsa bersamanya yang ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada raja yang telah membebaskan Guru mereka. Kemudian angsa emas memberikan Ajaran Kebajikan kepada Raja Brahmadata. Raja juga memberi penghormatan kepada Bodhisattva dengan bersujud dan mengikuti Marga Kebajikan.

Catatan:
Dikatakan Sumakha adalah Ananda dalam kelahiran terahir Bodhisattva di bumi.

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

(sambungan dari hal 5)

ke emosinya. Jika kita fokus pada sisi emosional, maka semua akan terlihat sebagai halangan. Sebagai contoh, gunung akan menjadi sebuah halangan jika kita ingin berjalan menembus gunung padahal ada alternatif lain dengan berjalan melewatinya. Fokus pada objektivitas dan strategi dalam menyelesaikan konflik. Dalam *santika*, kita menyelesaikan konflik dengan menata ulang cara pandang, berkomunikasi dengan pihak lain sehingga ini memperkuat suatu hubungan. Ini merupakan cara terbaik untuk bernegosiasi.

2. Paustika (*increase*)

Bila tahap pertama tidak berhasil, tahap kedua yang dapat dilakukan adalah mencoba menyelesaikan suatu konflik dengan bantuan pihak ketiga atau dengan memberikan penghargaan (*reward*) atau dengan meminta maaf. Dalam *paustika* dibutuhkan bantuan dari luar. Mendorong anak untuk belajar dengan iming-iming hadiah mainan adalah contoh memberikan *reward*.

3. Vasya (*power; mempertegas*)

Tahap ketiga menggunakan ketegasan. Menggunakan daya untuk mempertegas situasi namun tanpa kemarahan atau dendam. Contoh: jika anak masih tidak mau belajar setelah diberitahu dan diupayakan, kita mempertegas bahwa selama tiga hari anak tersebut tidak diperkenankan menonton TV. Tahap ini biasanya memperlemah suatu hubungan, oleh karena itu upaya ini baru dilakukan jika tahap-tahap sebelumnya tidak berhasil.

4. Marana (*secara harafiah: destroy; memangkas*)

Tahap keempat yaitu menyelesaikan konflik dengan cara memangkas atau mengakhiri SUATU ASPEK dari hubungan. Yang diakhiri adalah suatu aspek dari hubungan, bukan hubungan secara keseluruhan. Misalnya meskipun sudah mengakhiri suatu hubungan kerja, namun tetap berteman. Marana harus merupakan pilihan terakhir dalam menyelesaikan konflik, setelah segala upaya dilakukan. Meskipun aspek tertentu dari suatu hubungan berakhir dan itu tidak nyaman, lakukanlah tanpa dendam atau kemarahan.

Konflik tidak selalu dalam bentuk musuh-musuhan (*terang-terangan*), tetapi bisa dalam bentuk keengganan untuk berubah (*resistance to change*). Jadi bisa saja kita hidup dalam konflik satu sama lain namun tetap bersama. Yang penting kita tahu bahwa ada konflik dan tahu cara untuk menyelaras-kannya. Sebelum muncul konflik, biasanya ada ketidakseimbangan (*imbalance*), misalnya salah satu pihak lebih dominan dibandingkan pihak lainnya.

Sumber Pustaka : Disarikan dari berbagai Dharma "Hidup Tak Gentar, Bumi Ini Saksiku" oleh Up. Salim Lee, Belabar (belajar bareng), tgl 16-22 Agustus 2012, di Graha Meditasi Jhana Manggala.

Dialog dengan Salah Seorang Pengurus Mengenai Virya, Fokus, Keterbukaan Hati dan Sustainability

Bagaimanakah virya, fokus, keterbukaan hati, 'sustainability,' dan teknologi berperan dalam pengembangan diri dan aktivitas Dharma?
Inilah dialog dengan salah seorang pengurus Potowa Center.

Tanya :
Bagaimana Anda mempunyai minat mendalam pada proyek penerjemahan teks-teks Dharma?

Jawab: Saya senang membaca sutra, sutta, dan buku-buku Dharma. Mengordinir proyek terjemahan membuat saya banyak belajar dalam proses ini. Om (panggilan kami untuk Up. Salim Lee, Guru utama Potowa Center) sering menekankan bahwa apa pun yang kita lakukan, itu adalah praktik kita. Dalam menerjemahkan misalnya, jika ada kata-kata yang tidak dimengerti, bisa kita cari tahu, berdiskusi bersama teman-teman, dengan demikian pemahaman kita menjadi lebih mendalam. Dalam melakukan apa pun, hendaknya kita tidak "sekedar melakukan tugas" seolah-olah ada pemisahan antara apa yang kita lakukan dengan "hidup" kita. Juga penting untuk tetap fokus. Mungkin ada saat-saat kita merasa "stuck" alias buntu sehingga enggan mengerjakannya. Tapi selama kita tetap fokus, kita akan kembali ke hal yang ingin kita kerjakan. Membaca buku Dharma, sutta, sutra dll tidak sekedar konseptual sifatnya namun bisa begitu menggerakkan hati kita, melandasi tindakan kita.

T: Anda mengatakan beberapa tahun terakhir ini banyak belajar tentang 'serving others' dan keterbukaan. Bisa tolong dielaborasi?

J: Saya sangat terinspirasi dengan apa yang Om lakukan. Sesibuk apa pun atau capeknya, Om tetap berusaha membantu atau menjawab hal-hal yang ditanyakan. Dulu, saya tidak banyak meluangkan waktu untuk orang lain, saya merasa lebih nyaman dengan diri sendiri. Misalnya ketika menerima sms dari orang lain, reaksi awal adalah 'apalagi yang dia inginkan,' 'begitu saja tidak bisa cari tahu sendiri,' dsb. Saya takut repot dan tak mau susah. Sekarang pemikirannya sedikit berubah. Orang sms atau bbm karena mereka ingin 'share' atau mungkin perlu sesuatu. Lagi pula tidak semua sms atau bbm harus dijawab saat itu juga. Jika sedang sibuk, saya bisa menjawabnya pas makan siang, sore, atau malam. Jadi belajar lebih terbuka, lebih peduli dengan apa yang terjadi di sekeliling kita.

T: Bagaimana Anda mengatasi kemalasan yang muncul?

J: Apa pun yang bisa kita lakukan, lakukanlah sekarang. Jangan menunda-nunda. Belum tentu esok kita akan bertemu kondisi yang mendukung. Setiap saat kondisi berubah. Ambil contoh badan ini. Beberapa tahun lalu, saya bisa beraktivitas dari pagi hingga malam dan badan masih oke. Faktor "U" (usia) tak bisa diabaikan. Hahaha... Menjelang sore atau malam, badan ini rasanya udah capek. Tak seperti dulu. Yang jelas sel-sel tubuh berubah termasuk ketahanan tubuh. Kita hendaknya jangan *take things for granted*. Hargai apa yang telah Om ajarkan kepada kita dengan menjalankan Dharma sebaik-baiknya. Mulai sedikit demi sedikit dan mulai sekarang! Kondisi kita akan tetap up and down namun jika kita hadir saat demi saat, mudah-mudahan kita tak terlalu terbebani oleh kejadian masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan. Satu per satu kita selesaikan. Apa pun yang muncul, kita tangani. Tiada jalan lain. Toh sudah muncul, jadi ya dihadapi daripada ditekan atau ditolak.

T: Ide 'sustainability' semakin semarak. Bagaimana hal ini bisa dihubungkan dengan Dharma?

J: Seorang *engineer* dari Google pernah membuat contoh tentang "sustainability." Ketika kita ingin melakukan atau memulai sesuatu, mungkin sepertinya selalu ada 'halangan,' entah berpikir kita tidak mampu, entah enggan memulai, dsb. Beliau memberi contoh menulis novel berisi 50.000 kata dalam sebulan, itu dilakoninya setiap hari, jadi dalam sehari beliau menulis sekitar 1.667 kata. Saya rasa ini bisa kita terapkan dalam kehidupan kita, misalnya belajar, membaca, bermeditasi, dan sebagainya. Sesuatu yang dilakukan terus-menerus, sedikit demi sedikit, bertahap, biasanya lebih bertahan dan mengendap daripada sistem 'kebut semalam.'

T: Bagaimana teknologi membantu?

J: Baru-baru ini saya merasa minat saya semakin banyak. Saya ingin belajar fotografi, photoshop, dan IT. Meskipun isi ajaran Buddhadharma tetap valid sepanjang masa dan tak pernah kadaluwarsa, namun tampilan dan kemasannya bisa mengikuti zaman. Teknologi telah begitu berkembang, banyak kemudahan. Sekarang kita tak perlu lagi menenteng buku tebal-tebal tapi semuanya bisa di-browsing, via eBook dsb. Di mana saja kita bisa belajar. Teknologi bisa kita gunakan tapi jangan sampai kehilangan "human touch." Juga seperti yang Om bilang, jangan sekedar mengumpulkan pengetahuan. Jika sekedar untuk pengetahuan, sekarang tinggal "googling." Pengetahuan harus ditelaah, diendapkan sehingga terefleksi dalam tindakan sehari-hari.

T: Aktivitas Potowa Center lumayan banyak. Pasti perlu upaya yang luar biasa agar aktivitasnya tetap berjalan.

J: Iya, banyak yang membantu baik menyumbangkan tenaga, pemikiran, kehadiran, atau dengan turut senang. Semua pengurus adalah volunteer dan hampir semua juga bekerja. Agar kegiatan tetap berjalan, perlu upaya besar dan partisipasi banyak orang. Teman-teman luar biasa dan selalu berusaha berkontribusi. Semua merasakan manfaat Dharma, masing-masing berkiprah di 'dunia' mereka entah keluarga, tempat bekerja, lingkungan usaha, lingkungan sekolah dsb.

T: Apa yang membuat Anda tetap bersemangat di sela-sela kesibukan kantor dan tugas-tugas center?

J: Dalam suatu perjalanan ke Medan, saya sempat bertanya apakah Om Salim lelah karena Om lembur selama beberapa hari berturut-turut. Om memberikan tanggapan demikian: "Jika seorang guru tidak capek, maka murid tidak mendapatkan manfaat." Saya selalu berusaha mengingat kata-kata ini.

FOTO-FOTO KEGIATAN (dapat dilihat di website atau facebook Potowa Center)



Tur Buddha Anupamadana
(21 Okt 12)



Nyung Na (25-28 Okt 12)



Relationship & Leadership
(16 Des 12)



Family Retreat
(22-25 Des 12)



Kunjungan ke Panti Werdha
(2 Feb 13)



"Hidup Mumpuni Dalam Dharma"
(8-10 Mar 13)



"Tilakkhana & Pancabala"
(11 Mar 13)



"Jurus Hidup Tak Gentar"
(12 Mar 13)



Saving &
Protecting Life
(9 Mei 13)



Puja Waisak (9 Jun 13)

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

POTOWA CENTER

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

Website : www.potowa.org | Email : info@potowa.org | Facebook : Potowa Center