



Penghujung bulan Oktober 2014 lalu, Potowa Center menggelar Belabar Padat bersama Guru tercinta, Upasaka Salim Lee. Disebut padat, namun seluruh peserta sangat menikmati tiap helai detik yang mengurai kegalauan hati. Betapa tidak, dalam kurun waktu 2,5 hari (31 Oktober - 2 November 2014), para peserta berhasil menciptakan 'oase-oase' segar setelah menyadari bahwa diri mereka ternyata masih kurang *open heart*, yang segera berganti dengan kepedulian alias *appamada*.

Mari cicipi satu-dua teguk tulisan-tulisan yang mengalir segar dari hati mereka!  
(Tulisan selengkapnya bisa ditemukan di [www.potowa.org](http://www.potowa.org)).

## MATAHARI PAGI: MENCIPTA OASE-OASE DI TENGAH HATI YANG GERSANG

Saat itu, Om menjelaskan mengenai *Sutta Kaccayanagotta* tentang *samma-ditthi* (*right view*; pandangan yang 'lengkap'). Seringkali saya berpikir bahwa ada 'sosok' teman saya yang solid; tidak berubah, sehingga saat dia melakukan hal yang tidak cocok dengan cerita saya mengenai dia, saya sendiri menjadi sangat terbebani. Walaupun pernah dijelaskan tentang *anatta* dan *shunyata*, namun saya akui bahwa sebelum Belabar Padat ini, saya masih sering kebablasan, masih diwarnai dengan *judgement*. Pemikiran seperti ini membebani setiap kali saya berurusan dengan teman saya itu, karena saya sudah tidak *open heart*, melainkan membawa 'cerita-cerita' mengenai dia. Saat itu, penjelasan Om langsung *nampol* ke apa yang sedang saya alami. Penjelasan tentang *samma-ditthi* membuat hati saya *plong*. Saya tak lagi mencengkeram sosok teman saya yang solid. Hal ini memulihkan saya, saat ini ketika saya berinteraksi dengan teman saya sudah bukan suatu beban lagi. Saya pun berupaya menerapkan *samma-ditthi* bukan hanya ke teman saya ini, melainkan ke semua orang.

**Appamada**, alias peduli, yang sudah mencakup aspek *compassion*, *care*, *love*, awas, tanggap, tidak cuek, *helpful*, *open heart*, dan hati-hati. *Appamada* inilah penawar untuk hati yang gersang. Hati saya sering gersang, Om. Lain kali jika kegersangan dan belenggu muncul, saya akan mengingat *appamada* semampu saya. Sebisa-bisanya saya *open heart* terhadap pengalaman yang muncul, dengan sadar, sehingga saya tidak langsung menolak bila muncul hal yang tidak menyenangkan. Dengan dimengertinya perasaan yang muncul, *understanding* juga muncul, disusul dengan munculnya *compassion*. *Knowing this fact really encourages me* untuk tidak *down* saat penderitaan menyapa, melainkan bisa lebih mempunyai *viriya* untuk menangani pengalaman yang muncul, karena munculnya penderitaan bisa menjadi bibit untuk lahirnya *understanding* dan *compassion*.



## MENJADI ORANG BAIK ITU MUNGKIN!

Suasana seperti ini selalu membuat saya menguatkan kembali tekad untuk terus mengembangkan kebajikan berdasarkan motivasi yang tepat. Mengalami perubahan teman-teman menjadi lebih bahagia dengan sepak terjang yang selalu peduli ini, seperti menemukan setetes air di gurun pasir. Melegakan. Ternyata memang sangat memungkinkan dan sangat masuk akal untuk menjadi orang baik. Dan teman-teman di komunitas ini membuktikannya melalui sepak terjang mereka. Beruntung sekali bisa menjadi salah satu bagian dari keluarga besar ini. Ayo terus pegang komitmen pada kebajikan! *Hatur nuwun to Great Compassion and all its manifestations.*

Dari Belabar Padat ini, saya belajar bahwa semua orang ternyata baik, hanya kalau sedang terserang *klesha*, otak depannya akan terhalang sehingga menjadi tidak rasional. Itu menyebabkan apa yang dilakukan dan diucapkan oleh seseorang – yang dikira benar tapi ternyata keliru – seperti yang terjadi pada tes pilot dengan oksigen yang terus dikurangi. Solusi yang dapat dilakukan pertama-tama adalah mengamati badan: bila ada ketegangan, jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, kaki lemas, kepala pusing... segeralah lakukan napas dengan irama yang teratur, lembut; dan terus-menerus dan perhatian pada jantung atau dada. (Kelihatannya memang seperti manual, tapi *it works!*)

## MEDITATION IS MEDICATION

Bertemu dan mendengarkan *teaching* selalu memberikan sudut pandang dan alternatif lain dalam menghadapi *klesha* yang 'bandel,' muncul tanpa diundang dan bisa pergi jika dialami apa adanya. *Sutta Cetokhila* seperti menjelaskan apa yang sedang saya alami. Bagaimana menghadapi konflik. Ternyata selama ini saya cuma sibuk melihat reaksinya dan tidak melihat apa *issue* dan bagaimana gambaran keseluruhan dari situasi tersebut. Ada rasa lega karena bertemu dengan alternatif lain. Saya diingatkan kembali bahwa semua yang diajarkan perlu didengarkan, dikontemplasi alias dianalisa dan ditumbuhkembangkan (*bhavana*). Sebab, kalau hanya didengarkan saja, akan membuat kita lupa saat berhadapan dengan *klesha*.

**Saya jadi semakin semangat untuk meditasi, karena sudah terbukti secara ilmiah.** Baru ngeh mengapa kalau lagi panik, kita jadi tidak tahu apa yang mesti dilakukan. Rupanya karena *lobus frontal* otak sedang *shut-off*. Pada akhirnya, kebaikan dan kepedulian itulah yang menjadi obat alias penolong saat gundah menyerang. Ketabahan artinya selalu memikirkan orang lain, inilah yang menjadi asuransi saat kita sedang *down*. Alih-alih mengandalkan atau tergantung pada kondisi di luar sana, diri sendirilah yang harus senantiasa kita andalkan.



## DEKATNYA NIBBANA., SAAT INI JUGA!

*No Result Oriented!* Tak ada kejadian di masa depan yang akan sama persis dengan bayangan kita. Tak ada yang bisa dipegang, tak ada yang pasti. Lantas buat apa semua usaha ekstrim ini, bersikukuh demi sebuah hasil? Melepas genggaman kuat akan masa depan, muncul rasa damai yang besar, tak ada lagi ketakutan, tak ada lagi rasa kurang, tak ada lagi rasa sesal dari masa lalu. Apa pun yang terjadi sekarang dan akan datang, kita tidak keberatan.

Lantas, kita bebas dari delusi, fokus terhadap diri sendiri lenyap, sehingga kita bisa hadir saat ini juga, menjadi peduli pada orang atau makhluk lain. Dan Nibbana bisa kita rasakan seketika, instan, tidak neko-neko.



### Sekilas: Meditasi Bersama (MediBar)



Berawal dari ide dan gagasan yang tercetus dari pengurus Vihara Satya Dharma, kegiatan meditasi bareng (MediBar) telah berlangsung sejak akhir Agustus 2014, dan masih terus berlanjut **setiap Kamis, jam 19.30 WIB di Vihara Satya Dharma, Pluit**. Dengan motivasi untuk *sharing*, teman-teman berbagi pengetahuan dan pengalamannya mengenai meditasi serta manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana kita ketahui, meditasi (*bhavana*) adalah cara untuk menumbuhkan atau meningkatkan kapasitas kita, sehingga dalam menghadapi apa pun yang muncul, kita bisa mengalaminya dengan sadar, awas, dan tajam. Pikiran dilatih sehingga menjadi “siap pakai.” Jika pikiran senantiasa awas dan tajam, kegundahan atau kegalauan dapat ditanggulangi dengan lebih efektif, selain itu kita dapat menumbuhkan kualitas-kualitas positif seperti kepedulian, empati, welas asih, dan sebagainya.

Selain membahas postur-postur tubuh yang mendukung, berbagai teknik dan panduan untuk meditasi, peserta juga berkesempatan untuk berbagi cara menangani rintangan-rintangan yang muncul sehubungan dengan meditasi. Semoga dengan berlatih bersama, kita dapat mendukung satu sama lain untuk tetap semangat dalam belajar, praktik dan berbagi.

# KEMURAHAN HATI

## - PART 2 -

*Pada Dipamkara Edisi 22 alias edisi terdahulu, Upasaka Salim Lee telah bercerita mengenai suatu bagian otak manusia yang akan 'berpijar' apabila seseorang melakukan tindakan memberi - atau bahkan hanya melihat tindakan memberi. Ini semua berhubungan erat dengan kemurahan hati alias cagga, yang bisa membuat hidup kita lebih bermakna dan bahagia. Definisi kemurahan hati adalah sama sekali tidak merasa keberatan, tidak merasa terbebani saat memberi apa yang dibutuhkan orang lain. Di sini, patokannya bukan lagi ukuran, alih-alih motivasi dan niat dari dilakukannya suatu tindakan. Ada empat jenis pemberian, yakni: pemberian materi, pemberian perlindungan, pemberian kasih sayang dan pemberian Dharma. Keempat jenis pemberian ini berlandaskan kepedulian, disertai dengan hati yang terbuka dan hangat.*

Mungkin ada pemikiran bahwa ajaran Buddha yang kita jalankan adalah yang paling benar Tapi apa yang menurut kita benar bukan berarti orang lain salah. Definisi *satya* (Sanskerta) atau *sacca* (Pali) sering diterjemahkan sebagai kebenaran, atau bahkan hanya ada 'satu kebenaran,' di mana kita menganggap dengan mengetahuinya maka semua akan beres. Ini yang Buddha katakan tidak tepat, **karena kebenaran tidak di luar, semuanya adalah apa yang kita alami.**

Orang-orang yang *sacca*-nya sudah pas, disebut para Arya. Para Arya memiliki cara pandang tentang kehidupan yang berbeda dengan kita. Bila kita masih sering mengalami kegundahan, kekhawatiran, ketakutan, kekecewaan, dsb maka kita belum Arya, cara hidup kita belum pas. Dengan belajar setahap demi setahap, tambah lama cara pandang kita, cara hidup kita dan cara bicara kita akan semakin pas, sehingga kita bisa hidup tanpa pergulatan dan tanpa kegundahan.

Ada empat aspek *sacca* yang dilihat dengan pas oleh para Arya, yang biasanya kita sebut Empat Kenyataan Arya. Semua ajaran Buddha mengarah pada empat aspek ini. Para Arya dapat melihat bahwa kehidupan ini penuh dengan *up and down* (*dukkha*). Hidup *up and down* semacam ini ada sumbernya, bisa ditanggulangi, dan ada jalan yang perlu dibangun atau ditumbuhkembangkan. Biasanya hidup kita

terbebani oleh dua persoalan, yakni kejadian yang sudah lewat tetapi masih membebani pikiran, atau tercengkeram ketakutan akan masa depan. Oleh sebab itu, seandainya tidak ada rasa takut akan masa depan, dan tidak terlalu terbebani dengan apa yang sudah terjadi sebelumnya - artinya kita hidup di saat ini dengan landasan kepedulian dan kemurahan hati - maka mungkin sekali masa depan tidak perlu terlalu ditakuti, namun ini bukan berarti tidak ada rencana sama sekali.

Bebas dari rasa takut atau ketidakpastian akan masa depan tidaklah mudah. Apa penyebabnya? Para Arya tahu penyebabnya, yaitu *tanha*. Di sini, saya ingin menjelaskan bahwa terjemahan *tanha* bukan keinginan, melainkan lebih mendekati rasa haus (*thirst*). *Tanha* tidak tepat diterjemahkan sebagai keinginan, karena itu bisa disalahartikan bahwa mempunyai keinginan adalah sebab penderitaan. Bila kita ingin membantu orang lain, di manakah letak kesalahannya? Ingin menjadi orang baik, di manakah kelirunya? Ingin tidak punya keserakahan, apakah itu salah?

***Tanha* adalah rasa tidak berkecukupan, dan karena tidak cukup maka kita 'butuh.'**



Iniilah yang membuat hidup selalu gelisah, gundah; merasa kurang sehat, kurang kaya, kurang tinggi, kurang terkenal, apa pun merasa kurang, selalu merasa hidup ini kurang lengkap atau tidak lengkap.

Bila hidup ini selalu dilandasi dengan sesuatu yang tidak cukup, merasa kurang lengkap, kurang sempurna, kurang ini dan itu, maka hidup kita ini penuh dengan *dukha*. Kita tidak akan pernah merasa cukup, berapa pun yang kita punya, kita akan selalu merasa ada yang lebih banyak; ada yang lebih baik. Inilah yang disebut *tanha*. Bila kita merasa kurang, maka kita berkeinginan untuk melengkapi atau menambah hal-hal yang kurang ini. Kurang nyaman, jadi harus dinyamankan, harus jadi yang sempurna, karena kondisi sekarang kurang sempurna, harusnya begini-begitu.



*memberi, perwujudan dari rasa berkecukupan*

.....

**Kita jarang sekali melihat apa yang kita miliki; jarang menghitung ‘berkah,’ mungkin berkah kesehatan, memiliki keluarga yang baik, teman-teman yang baik. Hidup ini sebenarnya cukup tapi tidak mudah untuk mengatakan hidup ini cukup.**

.....

Orang muda berpikir menjadi dewasa akan lebih baik, karena pembicaraan akan lebih diperhatikan; orang tua merasa waktu muda lebih baik, karena kalau sudah tua berbicara pun tidak diperhatikan lagi. Orang-orang selalu mengatakan, agar kita bisa bahagia, kita harus mempunyai waktu, mempunyai banyak keinginan dan materi yang berlimpah. Waktu muda keinginan ada, waktu banyak, tetapi uang kurang; sementara yang sudah tua, waktu banyak, uang ada, tapi badan sudah tidak mendukung (merepotkan); di usia pertengahan – keinginan ada, uang ada, tapi waktu tidak ada. Jadi lebih baik tidak perlu pengategorian, cukup seadanya saja dan nikmatilah!

Setelah mengetahui sebab utama *dukha* adalah *tanha*, maka untuk mengatasinya adalah selalu merasa berkecukupan atau berkelebihan. Perwujudan dari rasa cukup atau berkelebihan ini adalah dengan memberi – karena dengan merasa cukup, maka kita memberi. Arya Shantideva mengatakan, sikap memberi ini bisa dimulai dari hal-hal kecil, misalnya mengambil botol minuman yang terlihat di jalanan, tujuannya adalah memberi yang lebih baik kepada dunia, hidup dengan penuh kepedulian. **Membantu orang dengan keinginan agar menjadi orang baik adalah hal yang bagus, tapi akan lebih bagus lagi bila kita memiliki keyakinan bahwa hidup ini berkecukupan.**

Buddhadharma intinya seperti itu. Kita melafal nama Buddha, bernaamaskara, tujuannya untuk menimbulkan keawasan atau kebisaan agar selalu merasa berkecukupan. *Dukha* artinya hidup ini *up and down*, hidup ini penuh pergulatan, penuh gejolak, masih dilanda kegundahan, ketakutan. Tidak memuaskan atau tidak pas. Bila cara berpikir kita masih dilandasi *tanha*, maka akan sulit bagi kita untuk mewujudkan hidup yang pas. Tapi, bila kita mulai mengganti cara hidup kita dengan berlandaskan *cagga*, maka hati ini akan terbuka, dan kita akan semakin pintar.

Bila keinginan datang dan kelihatannya sukar dipenuhi, lebih baik ditunggu saja, karena keinginan ini akan digantikan oleh keinginan lain, begitu seterusnya. Perlahan kita bisa tahu bahwa ternyata bukan keinginannya yang menjadi masalah, tapi justru keinginan untuk memenuhi keinginan itu. Saya sering bertanya, “Bila ada keinginan membeli mobil baru, apakah hanya ingin beli mobil baru? Atau ingin agar keinginan beli mobil baru ini terpenuhi?” Kita dijajah oleh keinginan kita sendiri, kita berpikir jika keinginan ini terpenuhi, kita akan bahagia dan tidak akan gundah dan terluka lagi. Di sinilah kita terkecoh karena landasan keinginan tadi adalah *tanha*.

Beberapa waktu lalu, saya pernah bercerita dengan seorang teman. Sewaktu anak-anak saya masih kecil, mereka dianjurkan untuk menabung di bank oleh sekolahnya dan diiming-imingi dengan hadiah agar mulai belajar menabung dari kecil. Anak saya pulang dan memberitahu saya. Saya mengatakan, “Kalian tidak perlu menabung, bila kalian mempunyai uang lebih, berbagilah!” tapi teman saya menolak pendapat saya dan mengatakan, “Itu tidak benar, bila uang tidak dikonsumsi semua, lebih baik ditabung saja.”

**Bagi saya intinya bukan berarti uang tidak ditabung, tapi menurut saya yang lebih penting adalah anak-anak ini dapat tumbuh dengan rasa berkecukupan.**

Menurut saya menabung dari kecil itu menanamkan rasa tidak cukup, rasa khawatir dan tidak mampu. Lebih baik menanamkan rasa percaya diri karena selalu merasa berkecukupan. Bila mempunyai sesuatu berbagilah dengan orang lain. Lebih bermanfaat bagi anak-anak untuk tumbuh dengan kemurahan hati dan terbiasa untuk berbagi. Bila kalian terbiasa berbagi, artinya kalian merasa lebih dan berkecukupan, bukan dari segi banyak atau sedikitnya.

Latihan ini sulit, karena dari kecil kita sudah diajarkan untuk berpikir dengan ‘mental yang

misin,’ namun yang seharusnya justru sebaliknya, misalnya: teman yang sedang butuh bantuan, kita bantu; ada orang yang butuh bahu untuk bersandar, kita berikan.

**Kadang yang dibutuhkan orang itu hanya kehadiran kita, *just be there*, tidak perlu bicara apa-apa, datang, pegang tangannya, tidak perlu berbicara macam-macam, sampaikan bahwa “*i am here for you*” dengan hati yang tulus.**



Digambar  
oleh:  
Aurora

Ini definisi *karuna*: berani hadir di mana ada penderitaan. Kita sering menyamakan *karuna* dengan kasihan. *Karuna* lain sekali dengan kasihan. Bisa jadi kita memberi bukan demi orang lain tapi karena kita tidak senang melihat orang menderita, jadi intinya demi diri sendiri. Kasihan adalah suatu bentuk emosi, dan bila keadaan berubah kita tidak kasihan lagi, tapi bisa berubah menjadi umpatan.

**Cagga** adalah dasar dari setiap ajaran yang diwujudkan dengan sikap berkecukupan atau berkelebihan untuk mengatasi *tanha*. Mulai sekarang, kita bisa bertekad untuk melihat hidup ini dari apa yang kita miliki dan bersyukur, bukan berarti kita tidak berjuang, tapi justru bertekad menjadi lebih baik, lebih berguna karena kita tahu bahwa dengan menjadi lebih baik, kita akan lebih berguna buat sesama, bisa menginspirasi orang lain, dan dengan sendirinya kita semakin bahagia. Bukan hanya itu, tapi bila kita tengok ke belakang maka hidup kita tidak sia-sia, tanpa penyesalan sama sekali. Nanti inilah yang akan kita bawa di saat kematian. Kita akan lebih menghargai hidup ini dengan mengingat kematian, sebab dengan mengingat kematian – rasa jengkel, rasa cemburu itu menjadi tidak ada manfaatnya. Salah satu sikap yang membantu adalah merasa berkecukupan atau berkelebihan. Bila ada orang yang mengatakan tidak ada waktu, sebenarnya bukan tidak ada waktu tapi hanya perihal prioritas saja, mana yang lebih penting. Orang kaya atau miskin, yang terkenal atau tidak terkenal, pada akhirnya memiliki tema yang sama, yaitu kematian dan yang berbeda hanya waktunya saja.

Buddhadharma juga mengajarkan tentang *citta*. *Citta* sering diterjemahkan sebagai *mind* atau kesadaran. *Citta* bukan hanya sebatas pikiran, tapi sebenarnya mencakup *mind and heart*.

.....

**Bila landasan hidup kita adalah hati yang terbuka, hati yang peka,  
hati yang peduli, hati yang serba berkecukupan,  
maka apa pun jenis pergolakan yang muncul,  
tentunya akan lebih bisa kita hadapi, bisa kita atasi.**

.....

Berkurangnya kegundahan adalah *sukha*, lawan kata dari *dukha*. Inilah ajaran Buddha.

(Disarikan dari *sharing* “Kemurahan Hati”  
oleh Upasaka Salim Lee  
di Prasadha Jinarakkhita, 6 Juli 2013)



- Kutipan Inspiratif -

Tiga kata ajaib: Tolong, Terima Kasih, Maaf

“Terbuka” artinya semua pengalaman disambut,  
baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.  
Jika kita “terbuka” terhadap semua pengalaman,  
maka tiada oposisi, tiada lawan, tiada yang ditolak, tiada yang menghantui,  
tidak merasa terancam dan tiada pergulatan,  
sebaliknya kita merasa “lengkap” (*feeling of completeness*).





Berbagi Dharma oleh Up. Salim Lee  
*"Studying, Reflecting and  
 Cultivating Dharma in Life"*  
 (15 Juni 2014)



Tur Buddha Anupamadana  
 (22 Juni 2014)  
 Vihara Buddhasena, Bogor

## FOTO KEGIATAN POTOWA (JUNI - NOVEMBER 2014)

Tur Buddha Anupamadana  
 (22 Juni 2014)  
 Vihara Dhanagun, Bogor



Belabar Remaja:  
*"Senandung Sutra Irama Hidup"*  
 (26-29 Juni 2014)  
 Chan Meditation Center, Mega Mendung



Belabar Bersama Up. Salim Lee:  
*"MEMENTANG BUSUR BAJA TRISAKTI:  
 Tiga Jalan Satu Sasaran"*  
 (25 Juli 2014 s/d 1 Agustus 2014)



Kunjungan MERDEKA ke Panti Werdha Sasana  
 Tresna Werdha Budhi Mulia (17 Agustus 2014)







Tur Buddha Anupamadana (24 Agustus 2014)  
Vihara Dhamma Metta, Tangerang



Holabar Kids di Tangerang  
(28 September 2014)  
Pengenalan Sayur Organik dan  
Permainan untuk Anak



Tur Buddha Anupamadana  
(28 September 2014)  
Cetiya Veluvana Arama,  
Tangerang



Tur Buddha Anupamadana  
(25 Oktober 2014)  
Vihara Tanda Bhakti,  
Bandung



Tur Buddha Anupamadana  
(26 Oktober 2014)  
Vihara Dewi, Bandung



Belabar Padat Bersama Up. Salim Lee  
“Matahari Pagi: Cerah Tiap Hari”  
(31 Oktober 2014-2 November 2014)  
Sentul

# *Cetokkhila Sutta: Hati yang Gersang*

## *Cetokkhila Suttam*

### *(Majjhima Nikaya 16)*

Demikianlah telah kudengar. Pada suatu ketika Bhagavan sedang menetap di Savatthi di Taman Anathapindika. Di situ beliau berkata kepada para bhikkhu: “Para bhikkhu.” – “Ya, Bhante,” mereka menjawab.

Kemudian Bhagavan berkata: “Para bhikkhu, bhikkhu mana pun yang belum sungguh-sungguh terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati dan belum sepenuhnya terbebaskan dari lima jenis belenggu, maka tidaklah mungkin untuk tumbuh, berkembang dan matang dalam pemahaman ajaran maupun cara hidupnya.”

“Dan seperti siapakah yang belum terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati?”

1. Para bhikkhu, yang pertama adalah ketika seorang bhikkhu penuh keraguan terhadap nilai gurunya, bimbang terhadapnya, tidak memiliki kepercayaan terhadapnya dan tidak yakin terhadapnya; maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. Bagi seseorang yang hatinya penuh keraguan dan cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari ciri kegersangan hati yang pertama.

Kemudian, ketika seorang bhikkhu ragu terhadap nilai-nilai ajaran, bimbang, tidak percaya dan tidak yakin terhadap nilai-nilai ajaran; maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. Bagi seseorang yang hatinya ragu dan cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari ciri kegersangan hati yang kedua.

2.

3. Kemudian, ketika seorang bhikkhu ragu terhadap komunitasnya, bimbang, tidak percaya dan tidak yakin terhadap komunitasnya; maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. Bagi seseorang yang hatinya ragu dan cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari ciri kegersangan hati yang ketiga.

Kemudian, ketika seorang bhikkhu ragu terhadap pendidikan dan latihannya, bimbang, tidak percaya dan tidak yakin terhadap pendidikan dan latihannya; maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. Bagi seseorang yang hatinya ragu dan cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari ciri kegersangan hati yang keempat.

4.

5. Kemudian, ketika seorang bhikkhu mudah marah terhadap teman-temannya, merasa tidak senang terhadap mereka, mudah jengkel terhadap mereka, bersikap dingin dan acuh terhadap mereka, tidak mau mendengar maupun menerima pendapat mereka, murung dan keras kepala terhadap mereka; maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. Bagi seseorang yang hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari ciri kegersangan hati yang kelima.

“Seseorang seperti inilah yang belum terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati.”

“Dan seperti siapakah yang belum terbebaskan dari lima jenis belenggu?”

---

Pertama-tama, oh para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu masih terikat dengan nafsu kesenangan indrawi, terikat dengan keinginan untuk mengejar kesenangan indrawi, terikat dengan ketertarikan akan kesenangan indrawi, terikat dengan dahaga akan kesenangan indrawi, terikat dengan gairah kenikmatan kesenangan indrawi, terikat dengan idaman akan kesenangan indrawi, maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. **Bagi seseorang yang hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari belenggu yang pertama.**

---

---

Kemudian, oh para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu masih terikat dengan nafsu terhadap badan, terikat dengan keinginan badan, terikat dengan ketertarikan pada badan, terikat dengan dahaga akan badan, terikat dengan gairah pada badan, terikat dengan idaman pada badan, maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. **Bagi seseorang yang hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari belenggu yang kedua.**

---

---

Kemudian, oh para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu masih terikat dengan nafsu penampilan, terikat dengan penampilan, terikat dengan ketertarikan pada penampilan, terikat dengan dahaga akan penampilan, terikat dengan gairah pada penampilan, terikat dengan idaman pada penampilan, maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. **Bagi seseorang yang hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari belenggu yang ketiga.**

---

---

Kemudian, oh para bhikkhu, seorang bhikkhu yang gemar makan sebanyak-banyaknya hingga perutnya kekenyangan, lalu menyukai kenikmatan tidur, berbaring, mengantuk dan bermalas-malasan, maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. **Bagi seseorang yang hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari belenggu yang keempat.**

---

---

Kemudian, oh para bhikkhu, seorang bhikkhu mungkin memilih menjalankan kehidupan spiritual dengan harapan agar kelak dapat bersemayam di alam para dewa, dan berpikir: melalui hidup bermoral ini, atau dengan mengamati tindak-tanduk di kehidupan ini, atau dengan hidup sederhana ini, atau dengan kehidupan religius ini, semoga saya menjadi dewa, dewa ini atau dewa itu, maka hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih. **Bagi seseorang yang hatinya cenderung tidak tabah, tidak tekun, tidak berusaha, dan tidak gigih, ia belum terbebaskan dari belenggu yang kelima.**

---

“Seseorang seperti inilah, yang belum terbebaskan dari lima jenis belenggu.”

Para bhikkhu, bhikkhu mana pun yang belum sungguh-sungguh terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati dan belum sepenuhnya terbebaskan dari lima jenis belenggu, maka tidaklah mungkin untuk tumbuh, berkembang dan matang dalam pemahaman ajaran maupun cara hidupnya.



Para bhikkhu, bhikkhu mana pun yang telah terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati dan telah sepenuhnya terbebaskan dari lima jenis belunggu, pasti akan tumbuh, berkembang dan matang dalam pemahaman ajaran maupun cara hidupnya – ini jelas mungkin.

“Dan seperti siapakah yang telah terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati?”

1. Para bhikkhu, yang pertama adalah ketika seorang bhikkhu tidak memiliki keraguan terhadap nilai gurunya, tidak bimbang terhadapnya, memiliki kepercayaan terhadapnya dan yakin terhadapnya; dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.  
*Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih, ia telah terbebaskan dari kegersangan hati yang pertama.*
2. Kemudian, ketika seorang bhikkhu tidak ragu terhadap nilai-nilai ajaran, tidak bimbang, percaya dan yakin terhadap nilai-nilai ajaran; dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.  
*Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih, ia telah terbebaskan dari kegersangan hati yang kedua.*
3. Kemudian, ketika seorang bhikkhu tidak ragu terhadap komunitasnya, tidak bimbang, percaya dan yakin terhadap komunitasnya; dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.  
*Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih, ia telah terbebaskan dari kegersangan hati yang ketiga.*
4. Kemudian, ketika seorang bhikkhu tidak ragu terhadap pendidikan dan latihannya, tidak bimbang, percaya dan yakin terhadap pendidikan dan latihannya; dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.  
*Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih, ia telah terbebaskan dari kegersangan hati yang keempat.*
5. Kemudian, ketika seorang bhikkhu tidak mudah marah terhadap teman-temannya, merasa serasi dengan mereka, sabar terhadap mereka, peduli terhadap mereka, bersedia mendengar dan menerima pendapat mereka, ceria dan penuh pengertian terhadap mereka; dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.  
*Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih, ia telah terbebaskan dari kegersangan hati yang kelima.*

“Seseorang seperti inilah yang telah terbebaskan dari lima jenis kegersangan hati.”

## **“Dan siapakah yang telah terbebaskan dari lima jenis belenggu?”**

Pertama-tama, oh para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu telah terbebaskan dari nafsu kesenangan indrawi, telah terbebaskan dari keinginan untuk mengejar kesenangan indrawi, telah terbebaskan dari ketertarikan akan kesenangan indrawi, telah terbebaskan dari dahaga akan kesenangan indrawi, telah terbebaskan dari gairah kenikmatan kesenangan indrawi, telah terbebaskan dari idaman akan kesenangan indrawi, dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.

***Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih,  
ia telah terbebaskan dari belenggu yang pertama.***

Kemudian, oh para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu telah terbebaskan dari nafsu terhadap badan, telah terbebaskan dari keinginan badan, telah terbebaskan dari ketertarikan pada badan, telah terbebaskan dari dahaga akan badan, telah terbebaskan dari gairah pada badan, telah terbebaskan dari idaman pada badan, dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.

***Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih,  
ia telah terbebaskan dari belenggu yang kedua.***

Kemudian, oh para bhikkhu, ketika seorang bhikkhu telah terbebaskan dari nafsu penampilan, telah terbebaskan dari penampilan, telah terbebaskan dari ketertarikan pada penampilan, telah terbebaskan dari dahaga akan penampilan, telah terbebaskan dari gairah pada penampilan, telah terbebaskan dari idaman pada penampilan, dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.

***Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih,  
ia telah terbebaskan dari belenggu yang ketiga.***

Kemudian, oh para bhikkhu, seorang bhikkhu yang hanya makan secukupnya sekadar mengurangi lapar, tidak tidur berlebihan, tidak sekadar berbaring, mengantuk dan bermalas-malasan, dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.

***Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih,  
ia telah terbebaskan dari belenggu yang keempat.***

Kemudian, oh para bhikkhu, seorang bhikkhu memilih menjalankan kehidupan spiritual tidak dengan harapan agar kelak dapat bersemayam di alam para dewa, dan tidak berpikir: melalui hidup bermoral ini, atau dengan mengamati tindak-tanduk di kehidupan ini, atau dengan hidup sederhana ini, atau dengan kehidupan religius ini, semoga saya menjadi dewa, dewa ini atau dewa itu, dengan demikian hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih.

***Bagi seseorang yang hatinya tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih,  
ia telah terbebaskan dari belenggu yang kelima.***

“Para bhikkhu, bhikkhu mana pun yang telah terbebas dari lima jenis kegersangan hati dan telah sepenuhnya terbebas dari lima jenis belenggu, pasti akan tumbuh, berkembang dan matang dalam pemahaman ajaran maupun cara hidupnya.”

*Samadhi* kehendak (*chandasamādhi*) yang merupakan hasil dari mengonsentrasikan kehendak, disertai dengan akibat dari berbagai bentuk tekad dan usaha (*padhānasaṅkhārā*); akan menimbulkan hasil sebagai landasan untuk kesuksesan (*iddhipāda*).

*Samadhi* daya upaya (*viriyasamādhi*) yang merupakan hasil dari mengandalkan daya upaya, disertai dengan akibat dari berbagai bentuk tekad dan usaha (*padhānasaṅkhārā*); akan menimbulkan hasil sebagai landasan untuk kesuksesan (*iddhipāda*).

*Samadhi* sanubari (*cittasamādhi*) yang merupakan hasil dari mengandalkan *citta*, disertai dengan akibat dari berbagai bentuk tekad dan usaha (*padhānasaṅkhārā*); akan menimbulkan hasil sebagai landasan untuk kesuksesan (*iddhipāda*).

*Samadhi* penyidikan (*vīmaṃsāsamādhi*), yang merupakan hasil dari mengandalkan penyidikan, disertai dengan akibat dari berbagai bentuk tekad dan usaha (*padhānasaṅkhārā*); akan menimbulkan hasil sebagai landasan untuk kesuksesan (*iddhipāda*).

Semangat (*usso'hi*) adalah landasan kelima untuk kesuksesan.

Jadi, dengan lima belas ketetapan hati ini, termasuk dengan semangat, mereka akan mampu mendobrak (*abhinibbida*), mampu melihat apa adanya (*sambodha*) dan mampu mengalami 'kedamaian tertinggi yang terpadu' (*anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya*).

“Oh para bhikkhu,  
seperti halnya seekor induk ayam yang bertelur sebanyak delapan, sepuluh,  
atau dua belas butir, setelah mengeraminya secara benar,  
setelah mengikuti proses penetasan yang benar,  
setelah berhati-hati memeliharanya dengan baik,  
**maka Sang Induk tidak perlu kuatir dan berharap:**  
**‘Agar anak-anakku mampu memecahkan kulit telur dengan cakar dan paruhnya,**  
**agar mereka dapat menetas dan keluar dengan selamat!’**  
Namun, karena anak-anak ayam itu telah terbekali dengan cakar dan paruhnya,  
mereka akan mampu dengan sendirinya memecahkan kulit telur  
dan menetas keluar dengan selamat.”

Jadi, dengan lima belas ketetapan hati ini, termasuk dengan semangat, mereka akan mampu mendobrak (*abhinibbida*), mampu melihat apa adanya (*sambodha*) dan mampu mengalami 'kedamaian tertinggi yang terpadu' (*anuttarassa yogakkhemassa adhigamāya*).

Itulah yang dikatakan oleh Bhagavan. Para bhikkhu merasa bahagia dan gembira mendengar kata-kata Bhagavan.





## Tanya:

Mengapa sering muncul hal-hal yang tidak pas, misalnya dalam pekerjaan sering marah-marah, ketus, bermuka masam, suka mengkritik sesama rekan kantor, tidak cocok dengan rekan kerja – atau dalam berorganisasi, bertemu sesama pengurus organisasi terasa menjengkelkan, merasa tidak diperhatikan – atau dalam keluarga muncul pertengkaran, tidak percaya satu sama lain, ragu-ragu antara sesama anggota keluarga?

## Jawab:

Penyebab ini semua dikarenakan hati yang “gersang.” Buddha menjelaskan secara gamblang dalam *Sutta Cetokhila (Majjhima Nikaya 16)*, di mana ada lima jenis kegersangan hati dan lima belunggu yang perlu dipahami agar dapat terbebas dari emosi-emosi negatif tersebut. Penyebab kegersangan hati bukan karena faktor luar tapi selalu bersumber dari dalam.

Karena ragu dan tidak yakin, hati tidak tabah. Karena hati tidak tabah, apa pun yang dijalani tak akan ditekuni. Tidak ditekuni karena ada keragu-raguan terhadap apa yang dikerjakan sehingga tidak ada ketetapan hati (hati yang mantap). Jadi meskipun kelihatan oke dari luar, di dalam hati ini tetap ada yang tidak pas.

## Tanya:

Apa penawar dari “hati yang gersang”?

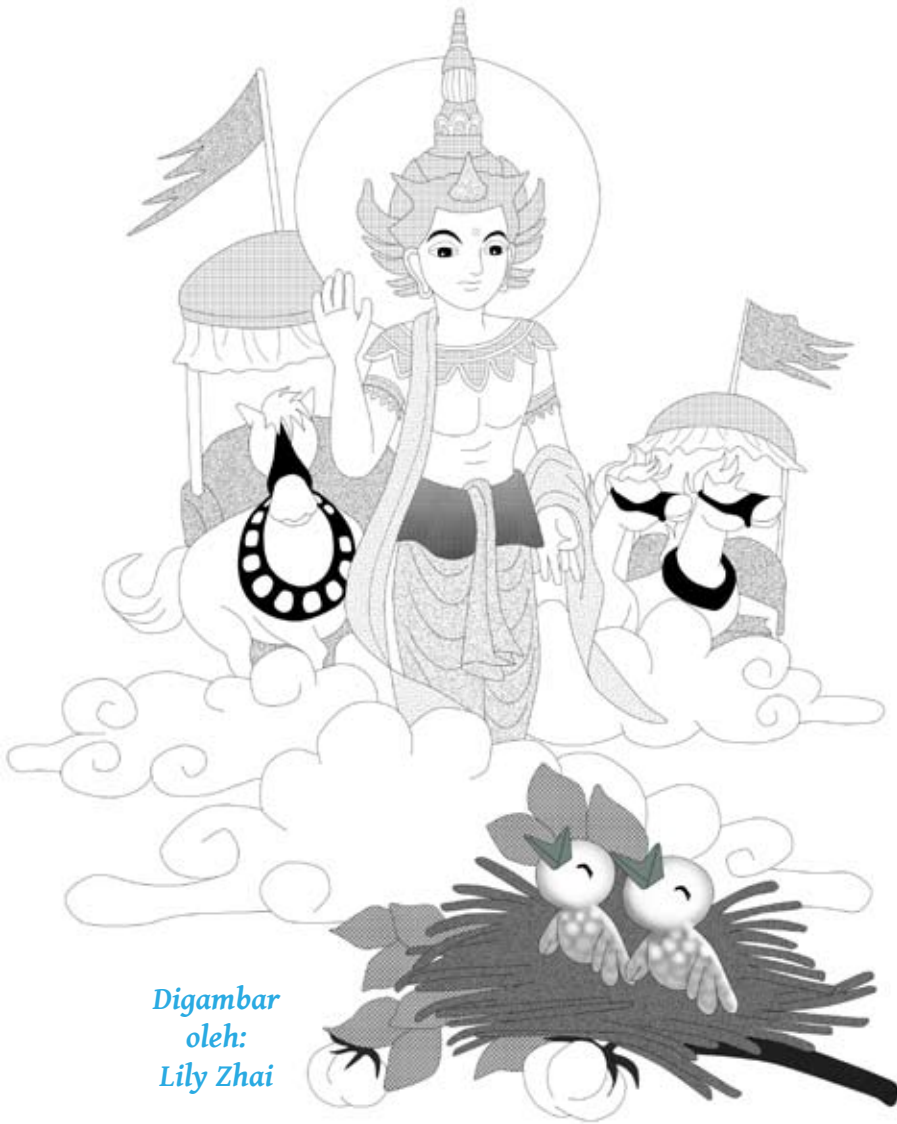
## Jawab:

*Khila*, adalah bahasa Pali untuk gersang, dan penawarnya adalah subur. Kata subur dalam *sutta* diumpamakan oleh Buddha dengan istilah *sota* atau *srota*, artinya aliran (*stream*). Apa pun yang berada di dekat aliran air (*stream*), semua menjadi subur. Ini ada kaitannya dengan kata '*Sotapanna*' di mana '*apanna*' artinya 'orang yang masuk' (*one who entered*), jadi *Sotapanna* adalah orang yang sudah mengetahui dengan jelas lima jenis kegersangan hati dan lima belunggu; dan dia berketetapan hati, mengambil keputusan untuk melangkah berlawanan dengan kelima jenis kegersangan hati dengan *samadhi* di dalam pikiran, upaya, dan tidak ragu lagi (yakin atau mempunyai *saddha*) terhadap guru, ajaran, komunitas, pendidikan dan latihan, serta lingkungannya.

Dengan hati yang penuh kepedulian, tabah, tekun, selalu berusaha, dan gigih, niscaya kelima jenis kegersangan hati dan belunggu akan dapat diatasi.

## - Kutipan Inspiratif -

*"Karakteristik busur yang baik adalah kuat sekaligus tidak kaku.  
Begitu juga dalam menjalani hidup ini.  
Tanganilah dengan kelembutan hati dan tahu bagaimana menavigasi.  
Jadilah seperti pohon bambu yang lentur.  
Terlalu keras terhadap diri sendiri akan membuat kita mudah patah."*



“Sakra berkata, “Hentikan kereta, lebih baik saya meninggal di tangan musuh-musuh daripada menghancurkan hidup burung-burung yang tak berdaya ini.””

## Keberanian dan Welas Asih Sang Sakra

Setelah Bodhisattva melakukan tindakan-tindakan baik untuk waktu yang sangat lama, karma baik yang luar biasa menyebabkan beliau terlahir di alam dewa, sebagai Sakra, raja para dewa.

Di bawah kepemimpinan beliau, keagungan alam dewa semakin luar biasa. Alam dewa bersinar bagaikan istana, segala kecemerlangannya bertambah, keindahannya diperagung oleh cahaya bulan purnama yang menyinarinya. Namun, Sakra tidak sombong akan keagungannya maupun kerajaannya. Beliau memerintah langit dan bumi dengan semangat kebajikan, keadilan dan welas asih seperti biasanya, sehingga keagungan alam dewa tersebut melampaui segalanya.

Tetapi para *asura* menjadi sangat iri dan tidak tahan melihat kebahagiaan dan sukacita tersebut, sehingga mereka kembali menyatakan perang terhadap para dewa, yang telah dihentikan selama berabad-abad. Mereka berarak-arakan menantang para dewa dengan kekuatan pasukan gajah, kereta dan kuda – menciptakan suara-suara menyeramkan bagaikan samudra yang gelombang-gelombangnya dihempas badai yang sangat dahsyat.

Meskipun menentang perang, demi melindungi kerajaannya, dengan kebajikan dan welas asih, Sakra harus menghadapi kekuatan para *asura*. Beliau menaiki kereta keemasan yang dihiasi permata-permata berkilauan. Di panji keretanya ada seorang figur yang mengenakan jubah seorang Arahata dan ditarik oleh seribu kuda putih. Diiringi rombongan ksatrianya, beliau menemui pasukan *asura* tepat di garis perbatasan di samudra luas. Berlangsunglah pertempuran sengit yang seperti hancurnya dunia. Kereta-kereta melintasi medan pertempuran, bagaikan halilintar yang bergemuruh di alam-alam surga dan bentrokan senjata dalam pertempuran berkelebat bagaikan kilat.

Karena serangan sengit senjata berapi dari para *asura*, akhirnya pasukan Sakra membubarkan diri. Hanya Sakra sendiri yang tetap bertahan tegar dalam kereta dengan seribu kudanya, menghadang jalan para *asura*. Matali, kusir kereta Sakra, melihat pasukan *asura* berdatangan dan karena khawatir pasukan *asura* akan mengambil alih perang, dia berpikir inilah waktunya untuk mundur; dan dia bermaksud memandu seribu kudanya kembali ke alam surga. Namun waktu itu, raja para dewa melihat di sebuah pohon kapas yang tinggi ada sarang burung elang yang di dalamnya terdapat beberapa burung muda, yang belum cukup dewasa untuk menyelamatkan diri. Lalu beliau berseru kepada kusir kereta untuk memastikan agar sarang-sarang burung ini tidak hancur oleh tiang-tiang kereta yang mengarah ke sana.

“Saya tidak dapat menghindari hancurnya sarang-sarang burung ini, karena para *asura* begitu dekat di belakang kita. Jika saya melewati arah lain, mereka akan mengalahkan kita,” jawab kusir kereta.

“Tak usah khawatir mengenai para *asura*. Selamatkan sarang-sarang elang muda!” kata raja para dewa. Matali menjawab, “Hanya dengan menghentikan kereta, saya bisa menyelamatkan sarang-sarang itu. Tapi jika kereta dihentikan, para *asura* akan menaklukkan kita.”

Tergerak oleh welas asih kepada burung-burung tersebut, Sakra berkata, “Hentikan kereta, lebih baik saya meninggal di tangan musuh-musuh daripada menghancurkan hidup burung-burung yang tak berdaya ini.” Lalu kereta berhenti bersama seribu kudanya dan para *asura* merasa takjub melihat tindakan yang gagah berani ini. Ketika mereka melihat raja para dewa siap bertempur sendirian dengan seluruh pasukan *asura*, mereka menjadi kebingungan dan takut sehingga bukannya bertempur, mereka malah memberi jalan. Dan bagaikan angin mengusir awan-awan hujan, pasukan *asura* melarikan diri dalam ketakutan.

Melihat hal ini, pasukan para dewa kembali menyerang dan dengan mudah mereka menaklukkan para *asura* yang sudah tercerai-berai. Sekali lagi para *asura* ditaklukkan dan alam para dewa berada dalam keadaan damai selama Bodhisattva menjadi pemimpin mereka.

Demikianlah sebak terjang Bodhisattva ketika beliau adalah raja para dewa. Beliau melindungi kehidupan burung-burung, juga bersedia mempertaruhkan nyawanya sendiri untuk menghadapi serangan pasukan *asura*. Para *asura* menjadi takut berkat tindakan Bodhisattva yang berani dan mereka tak dapat menyakitinya. Beliau telah menaklukkan seluruh pasukan Mara dengan satu pandangan welas asih.

---

**Pesan Moral:**

**Berani mengambil keputusan dengan landasan welas asih.**



*Seperti halnya saya ingin bahagia dan tidak ingin susah,  
begitu juga orang lain.  
Mudah-mudahan ini adalah pengingat ketika kita berinteraksi  
dengan orang lain dalam keseharian.*



### *~ Pengumuman ~*

Telah terbit:  
Lantunan Karaniya Metta Sutta (Sutra Kehangatan Hati)  
dalam bahasa Indonesia dan Pali.

Silakan unduh di [www.potowa.org](http://www.potowa.org)



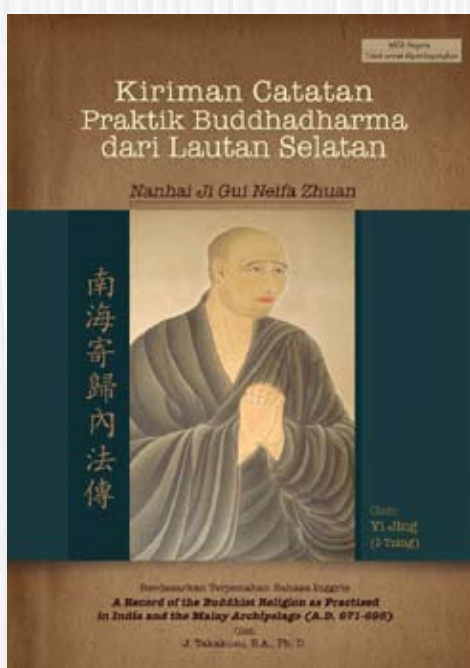
**Kiriman Catatan Praktik Buddhadharma dari Lautan Selatan**  
**Nanhai Ji Gui Neifa Zhuan (南海寄歸內法傳)**  
oleh Yi Jing

Berdasarkan Terjemahan Bahasa Inggris:  
***A Record of the Buddhist Religion as Practised in India and the Malay Archipelago***  
**(A.D. 671-695)**  
Oleh J. Takakusu, B. A., Ph. D. (Oxford, 1896)

Yi Jing (635-713 Masehi) adalah salah satu di antara tiga peziarah utama dari Tiongkok, selain dua pendahulunya Fa Xian dan Xuan Zang. Sejak berusia 18 tahun beliau mempunyai impian untuk pergi ke India yang merupakan pusat pembelajaran di masa itu. Keinginan beliau terwujud ketika berusia 37 tahun. Selama lebih kurang 25 tahun, Yi Jing berada di luar negeri. Di antara tempat utama kunjungan beliau adalah Foshi/Shili Foshi dan Moluoyou (Melayu) di mana beliau menetap sekitar 10 tahun, begitu juga di Nalanda (India) sekitar 10 tahun.

Yi Jing mempunyai kesan mendalam terhadap Foshi/Shili Foshi sebagaimana ditulis dalam catatannya bahwa di kota Foshi yang berbenteng, terdapat ribuan biksu yang mempelajari semua mata pelajaran seperti di Madhyadesa, India dan merekomendasikan orang yang ingin pergi ke India, untuk tinggal dan belajar di Foshi selama satu atau dua tahun. Di Shili Foshi, Yi Jing menerjemahkan banyak teks berbahasa Sanskerta maupun Pali, di antaranya buku ini, *Kiriman Catatan Praktik Buddhadharma dari Lautan Selatan (Nanhai Ji Gui Neifa Zhuan)*.

*Kiriman Catatan Praktik Buddhadharma dari Lautan Selatan*, meskipun isinya terutama mengenai kehidupan wihara dan Vinaya di masanya, namun catatan beliau memberi banyak kontribusi terhadap pembelajaran, literatur, nilai sejarah dan budaya, serta lokasi-lokasi geografis di masa itu. Sebagaimana beliau katakan, karya ini khususnya merepresentasikan tradisi Mulasarvastivada, satu di antara empat *Nikaya* utama yang dijalankan di India dan pulau-pulau di Lautan Selatan.



Diterbitkan bulan November 2014 oleh:

Direktorat Sejarah dan Nilai Budaya  
Direktorat Jenderal Kebudayaan  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Buku ini tidak dijual.  
Silahkan unduh di [www.sudimuja.com](http://www.sudimuja.com)

## Kesan dan Pesan Belabar Lebaran 2014

### "Mementang Busur Baja Trisakti: Tiga Jalan Satu Sasaran"

- \* Belabar kali ini benar-benar semangat, dua minggu sebelum berangkat saya sudah *packing* baju, saat belabar saya bangun jam 4 subuh. Bisa belajar peka dan tidak ngotot, tokoh 'aku' tidak serta-merta muncul begitu saja.
- \* Banyak perubahan positif yang saya alami dalam menjalani hidup di profesi maupun keluarga. Semoga saya dapat berbagi kembali.
- \* Saya mendapat ilmu yang luar biasa berharga yang tidak didapati di sekolah, di sini saya belajar cara-cara menuju Penggugahan.
- \* Ternyata memahami dan praktik Dharma itu tidak bisa instan, harus dipraktikkan atau didengar berulang-ulang, termasuk saya yang sudah ikut belabar 5x, baru kali ini 'mengena' dan benar-benar 'terpukau.'
- \* *Amastaka*, teknik baru untuk menjelaskan *anatta* dan *shunyata*, membawa saya pada dimensi kedalaman yang baru.
- \* Meski isi belabar serasa sama selama 11 tahun ini, tapi pengalamannya berbeda, yang pasti saya jalani hidup ini dengan lebih berani.
- \* Dengan ikut belabar ini saya diingatkan untuk tidak cemburu, marah dan hidup lebih berguna bagi orang lain.
- \* Semenjak mengikuti belabar pertama, hidup saya tidak berubah lebih enak. Namun saya sudah mengerti bahwa pilihan kita banyak. Masih banyak emosi yang tersulut keluar, dan "*oh*" *moment* (mengerti) juga sudah semakin banyak.
- \* Terima kasih atas kebaikan Om Salim yang tak pernah lelah berbagi dengan kami, senantiasa meluangkan waktu dan tenaganya demi memberi manfaat bagi banyak orang.
- \* Belabar ini sangat bermanfaat untuk hidup saya. Saya sungguh merasakan bahwa apa yang kita lakukan akan sangat berpengaruh pada lingkungan dan orang-orang di sekitar kita.
- \* Saat kembali ke lingkungan kerja, banyak hal yang saya kira sudah bisa saya atasi, kenyataannya saya tetap tidak berdaya. Om selalu mengajarkan untuk *skillful*, harus berani menghadapi dan selalu menerapkan Dharma dalam hidup kita.
- \* Saya sangat terkesan dengan belabar, karena di sini benar-benar belajar bersama. Dharma bukan hanya dipelajari sebagai pengetahuan, tetapi yang dipelajari benar-benar dapat dipraktikkan dalam hidup sehari-hari. Diskusi yang dilakukan juga berdasarkan kekeluargaan. Tak ada tujuan untuk siapa yang menang, siapa yang kalah, hanya ingin saling berbagi.

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

POTOWA CENTER

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

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

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

| Facebook: Potowa Center