



Kita rekap kembali. Ketika Tergugah, pada dasarnya Buddha ‘tahu’ mengenai dua hal, yaitu: *idappaccayata* (“keadaan terkondisinya ini oleh itu”) dan *paticca-samuppada* (“kesalingterkaitan”). Keterangan mengenai *Nibbana* yang diterangkan beliau juga sederhana, artinya di mana kita sudah tidak lagi dicengkeram oleh *lobha*, *dosa* dan *moha*.



MARA PODOMORO

“JIKA MARA BERDATANGAN ...” (BAGIAN 2)

Empat Kenyataan Ariya yang diterangkan dalam *Sutta Dhammacakkappavattana* mempunyai 4 set, yang masing-masing berisi 3 instruksi, jadi total ada 12 permutasi.

Set Pertama:

dukkha – parinnya – parinnatanti

Inilah kenyataan Ariya tentang *dukkha*.

Kenyataan Ariya tentang *dukkha* ini harus diketahui secara seksama.

Kenyataan Ariya tentang *dukkha* ini telah diketahui secara seksama.

“Para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang *dukkha* (*dukkha-sacca*): dilahirkan adalah *dukkha*, penuaan adalah *dukkha* (sakit adalah *dukkha*), kematian adalah *dukkha*; kesedihan, ratapan, penderitaan, kepedihan dan keputusan adalah *dukkha*; bertemu dengan hal yang tak disukai adalah *dukkha*, berpisah dengan hal yang disukai adalah *dukkha*, tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Singkatnya, kelima *upadana-khandha* adalah *dukkha*.”

Set pertama. *Dukkha* berasal dari ‘*dukh*’ (tidak pas) dan ‘*kha*’ (lubang). Perumpamaannya seperti poros pedati yang bentuknya persegi sedangkan rodanya bulat, maka akan selalu tidak pas. *Dukkha* tidak mudah diterjemahkan. Dalam Bahasa Indonesia kadang-kadang digunakan kata ‘penderitaan’ atau ‘tidak menyenangkan’ atau ‘ketidakpuasan,’ tapi kata-kata ini hanya mewakili salah satu aspek saja. Misalnya: kamu diundang ke pesta prasmanan dan semua makanan kesukaanmu ada di situ, kamu makan semua tapi tidak melihat ada *dessert* di meja sana. Perut sudah luar biasa kenyang, dan ada es krim yang enak. Ini *dukkha* juga. Jadi di sini *dukkha* tidak tepat diterjemahkan sebagai penderitaan. Tapi *dukkha* juga tidak pas diterjemahkan sebagai ‘tidak memuaskan.’ Misalnya, jika ada yang masuk rumah sakit karena kecelakaan, kakinya digantung ke atas, rusuk juga ada yang patah, tidak ada teman yang menjenguk. Ini juga *dukkha*. Jelas sakit, jelas jengkel, tidak menyenangkan, tapi tidak pas bila diterjemahkan sebagai ‘tidak memuaskan.’ Jadi, menerjemahkan istilah *dukkha* memang sukar, lebih baik gunakan kata ‘*dukkha*’ saja.

Dalam *Dhammacakkappavattana Sutta*, Buddha menerangkan yang dimaksud *dukkha* adalah lahir, sakit, tua, mati, bertemu dengan hal-hal yang tidak disukai, kehilangan hal-hal yang disukai, tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Ini semua adalah *dukkha*.

Panca-khandha atau *panca-upadana-khandha* yang fungsinya selalu merasa membutuhkan sesuatu (*upadana*), juga *dukkha*. *Panca-khandha* itu apa? Itu adalah upaya terampil Buddha untuk menerangkan pengalaman kita, bahwa pengalaman kita bisa dilihat dari *panca-khandha* kita, yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan pancaindra kita (mata, telinga, hidung, lidah, sentuhan). Mata dan penglihatan, misalnya, kita melihat ada tutup botol berwarna biru. Tapi jika kita lihat di mikroskop, secara atom atau molekulnya tidak ada 'warna biru' sama sekali. Adanya warna biru karena ada foton yang memencar ke mana-mana, kemudian ditangkap oleh mata kita, lalu kita menerjemahkannya sebagai warna biru, tapi fotonnya sendiri tidak berwarna. Lalu di mana 'warna biru' itu? Dan terusnya adalah 'warna biru' ini akan menimbulkan reaksi: "saya suka biru" atau mungkin "saya tidak suka biru."

Inilah *panca-upadana-khandha*, selalu ada lanjutannya, selalu diikuti oleh reaksi 'rasa senang' atau 'tidak senang.' *Upadana* artinya 'bahan bakar.'

Rupa adalah salah satu *upadana*. *Panca-khandha* pun ternyata tidak lepas dari apa yang kita alami.

Jika demikian, bukankah '*dukkha*' sama dengan hidup kita? Jika kita ganti kata '*dukkha*' dengan '*life*,' bukankah itu semua adalah pengalaman kita? Jadi instruksi kedua dari set pertama adalah *dukkha-parinnya* (*dukkha* harus diketahui secara seksama).

Set Kedua:

dukkhasamudaya – pahajati – pahinanti
Inilah kenyataan Ariya tentang timbulnya *dukkha*.
Kenyataan Ariya tentang timbulnya *dukkha* ini harus ditinggalkan.
Kenyataan Ariya tentang timbulnya *dukkha* ini telah ditinggalkan.

"Para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang timbulnya *dukkha* (*dukkha-samudaya*): rasa tak berkecukupan (*tanha*) yang menimbulkan *bhava* – disertai *raga* (ketertarikan) dan *nandi* (berharap mendapat kesenangan), mencari kesenangan di sana-sini yakni senantiasa merasa kekurangan dari segi indrawi (*kama-tanha*), ingin 'menjadi' sesuatu atau sosok tertentu (*bhava-tanha*), menolak 'menjadi' sesuatu/menolak dianggap sesuatu (*vibhava-tanha*)."

Set kedua. *Dukkha-samudaya*.

Kadang disebut sumber *dukkha*, tapi yang dimaksud adalah **daya yang menyebabkannya timbul**. Kamu harus tahu sumber *dukkha*, yaitu *tanha* (rasa ketidakcukupan), selalu kurang dan mau nambah lagi. *Tanha* dalam bentuk rasa ketidakcukupan atau rasa haus ini, jika kita kejar terus untuk memenuhi rasa kekurangan itu, maka tidak akan ada habisnya, dan tidak akan mungkin. Inilah sumber *dukkha*, sumber pengalaman yang tidak pas. Contoh makanan prasmanan di atas tadi, di mana perut sudah kenyang, tapi ada es krim, tapi sudah tidak muat, ini menjadi *dukkha*.

Ini masalahnya. Jika dalam hati kita merasa bahwa 'tujuan hidup itu harus menemukan sesuatu, pasti akan ada kondisi di mana semuanya akan oke.' Lupakanlah, itu tak akan terjadi!

Di sini Buddha terangkan bahwa sumber *dukkha*, yakni *tanha* – bukan untuk dipangkas atau dihilangkan, tetapi 'to let go,' 'let it be.' Jika sudah 'let it be,' maka kamu tahu langkah selanjutnya, dan kamu tidak lagi dicengkeram olehnya.

Set Ketiga:

dukkhanirodha – sachikaroti – sachikatanti
Inilah kenyataan Ariya tentang berhentinya *dukkha*.
Kenyataan Ariya tentang berhentinya *dukkha* ini harus dialami secara langsung.
Kenyataan Ariya tentang berhentinya *dukkha* ini telah dialami secara langsung.

"Para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang berhentinya *dukkha* (*dukkha-nirodha*): memudarnya (*viraga*), berhentinya (*nirodha*), kentasnya, ditinggalkannya, lepasnya dan bebasnya – secara menyeluruh dari *tanha* tersebut."

Set Ketiga. Arti *dukkha-nirodha* adalah hilangnya daya yang menimbulkan *dukkha*. Tapi *dukkha* mungkin tetap ada, kamu mungkin tetap akan mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti bertemu dengan yang tidak kamu sukai.

Di sinilah jurusnya: jika kamu merasa tidak berkecukupan, merasa dilupakan teman, tidak nyaman di pekerjaan, ini sebenarnya *Mara* sedang datang, jadi kamu harus tahu - **I know you Mara.**

Dukkha-nirodha sebetulnya sinonim dengan *Nibbana*. Dengan tiadanya *tanha*, maka *dukkha* tidak akan timbul, dan dengan sendirinya adalah *nirodha* (berhenti), hilangnya sumber *dukkha*. Bayangkan, seandainya kita bisa menghadapi hidup ini seperti melihat mainan waktu kita masih kecil – bukannya kamu jadi benci atau muak **tapi kamu tidak lagi bergantung pada itu**, atau menganggapnya begitu penting, jadi kita bisa menggunakan hidup ini untuk sesuatu yang berarti.

Set Keempat:

dukkhanirodhagamini patipada – bhavati – bhavitanti
Inilah kenyataan Ariya tentang jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha*.
Kenyataan Ariya tentang jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha* ini, harus ditumbuhkembangkan.
Kenyataan Ariya tentang jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha* ini, telah ditumbuhkembangkan.

"Para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha* (*dukkha-nirodha-gamini patipada*): tepatnya Delapan Jalan Ariya – cara pandang yang tepat/lengkap, pikiran yang tepat, ucapan yang tepat, perbuatan yang tepat, cara berinteraksi yang tepat, upaya yang tepat, *sati* yang tepat dan *samadhi* yang tepat."

Set keempat. Jalan (*magga*) menuju berhentinya *dukkha*, yaitu cara kita hidup seperti apa supaya *dukkha* berhenti. Ini bukan mengenai hidup yang akan datang, tapi cara hidup sekarang ini, yakni Delapan Jalan Ariya di atas.

Kata *Nibbana* mengandung arti **bahagia, puas, damai, tenang**. Dikatakan *Nibbana* itu seperti tertiuapnya api lilin. Apanya yang ditiup? Yaitu: *lobha*, *dosa* dan *moha*. Jika itu semua sudah hilang, inilah *Nibbana*.

Dengan berhentinya *lobha*, *dosa* dan *moha*, kamu pun bisa membuat *magga* (jalan): cara pandang yang tepat/lengkap (*sammaditthi*) dan seterusnya.



KATA NIBBANA MENGANDUNG ARTI TIADANYA LOBHA, DOSA DAN MOHA

Dalam *Sutta Sanditthika* (*Anguttara Nikaya* 6.47) antara lain dikatakan bahwa suatu ketika Buddha ditanya oleh seorang *samana* bernama Moliyasivaka. *Samana* ini bertanya: “Gotama, Engkau mengatakan bahwa Dhamma itu dapat dilihat atau dirasakan (*sanditthiko*), tanpa tenggang waktu (*akaliko*), dapat dialami dan dirasakan sendiri (*ehipassiko*), praktis dan bisa dijalankan (*opanayiko*), dapat diketahui dan dialami oleh mereka yang tahu dan mengerti (*paccatam veditabbo vinnuhiti*). Ini maksudnya bagaimana?”

Lalu Buddha menjawab: “Sekarang saya bertanya padamu, *samana*, jawablah sesuai dengan pemahamanmu. Menurutmu, saat *lobha* muncul, keinginanmu untuk memiliki sesuatu itu muncul, apakah ada bedanya saat kamu tidak mempunyai perasaan semacam itu? Saat kamu benar-benar menginginkan sesuatu, atau saat kamu tenang, tidak ada sesuatu yang kamu inginkan – bisakah kamu rasakan?” Moliyasivaka menjawab: “Tentu, jelas bisa, Bhante.”

Berarti jika ada *lobha* semacam itu, kamu tahu. Sebaliknya jika tidak ada *lobha*, kamu bisa rasakan juga.

Contoh lain, ketakutan dan kemarahan. Ada ketakutan atau tidak, pasti kamu bisa rasakan (*sanditthiko*), seketika itu kamu langsung tahu (*akaliko*) ada kemarahan atau tidak, bisa dirasakan sendiri (*ehipassiko*), adanya rasa kemarahan atau tidak ada, jelas ada efek praktisnya, mempunyai dampak (*opanayiko*). Oleh sebab itu waspadalah, karena semua terjadinya seketika (*immediate*).

Jika sedang marah, jengkel, sedih, jangan langsung mengambil keputusan. Beri tenggang waktu dulu karena ini akan mendasari keputusan yang kamu ambil.

Dalam kondisi seperti itu, kadang keputusanmu hanyalah upaya untuk merespons kemarahan kamu, tidak memecahkan masalah, malah membuatnya lebih rumit.

Ada satu lagi *sutta* yang menjelaskan hal ini: *Sutta Nibbuta* (*Visible Nibbana*; *Anguttara Nikaya* 3.55). Dikatakan, Buddha bertemu dengan Brahmana Janussoni yang bertanya pertanyaan yang sama. Buddha menjawab:

“Brahmana, jika seseorang terlalu dicengkeram oleh ketertarikan (*raga*), atau penolakan (*dosa*), diliputi atau dikuasai oleh kebingungan (*moha*), karenanya, dia tidak hanya mencelakai dirinya sendiri saja, tapi juga mencelakai orang lain atau keduanya, *citta*-nya mengalami penderitaan dan kepedihan. Sebaliknya, jika *lobha*, *dosa* dan *moha* telah ditinggalkan, dia tidak mencelakai dirinya sendiri, atau orang lain maupun keduanya.”

Dengan demikian, *Nibbana* secara langsung bisa dirasakan dan dikenali seketika (*sanditthiko*), di sini dan saat ini secara langsung (*akaliko*), dapat dialami dan dilihat sendiri (*ehipassiko*), praktis untuk diterapkan dan dijalankan (*opanayiko*), dapat diketahui dan dialami oleh mereka yang tahu dan mengerti (*paccatam veditabbo vinnuhiti*).

Meskipun kadang *Nibbana* didefinisikan ‘hilangnya *kilesa* beserta tilasan-tilasannya satu per satu’— itu tidak salah tapi definisi ini mungkin membuat *Nibbana* terasa ‘jauh sekali.’ Sementara dari keterangan *sutta-sutta* di atas, *Nibbana* bisa langsung kita rasakan, yakni ketika tiada *lobha*, *dosa*, *moha*. Kamu bisa melihat atau merasakannya. Ada kemarahan, iri hati, kecemasan, atau tidak, kamu bisa tanyakan ke diri sendiri.

Nibbana itu memiliki dimensi moralitas dan etika. **Jika kita mencelakai diri sendiri maupun orang/makhluk lain, itu bukan *Nibbana*.** Cara kita mengalami kebahagiaan, ketenangan hati, mempunyai kepuasan hati adalah hanya jika kita tak lagi berpikir untuk mencelakai diri sendiri dan orang lain atau keduanya.

Kalau dibalik, jika kita selalu memiliki kepekaan dan kepedulian terhadap orang/makhluk lain, selalu ingin menolong yang lain, berguna bagi yang lain, sebenarnya secara praktis kita membawa *Nibbana* dalam *citta* kita.

Ada dua teknik yang diajarkan Buddha dalam menghadapi hidup ini, yaitu: keterampilan (*skills*) dan ‘tahu’ (bisa melihat dengan jernih). **Semakin kita tahu, kita semakin realistis, semakin kita bisa memilah-milah: ini emosi saya, ini tanggapan saya, ini yang saya sukai, ini yang saya tidak sukai, dan sebagainya.** Tidak berarti kita bisa mencegah datangnya *Mara*. Tapi meskipun *Mara* datang, karena punya keterampilan, kita bisa menanggulangnya.

Pikiran-pikiran selalu bermunculan. Kita harus punya perhatian, selalu waspada, tahu ‘ini menyebabkan ini.’ Semakin pikiran ini stabil, kita semakin bisa menganalisa, semakin tidak gampang terombang-ambing, ingatan kita pun semakin tajam.

Emosi-emosi yang membuat kamu down, galau, ketakutan, apakah ini bisa diubah? Mungkin tidak bisa, tapi caramu menanggapi tetap ada pilihan.

Paling tidak, sebelum kamu bereaksi atau bertindak, atau membentuk opini, kamu bisa menganalisa dan memikirkan alternatifnya. Artinya perhatian saat ini juga dipengaruhi oleh hal-hal yang pernah kamu alami sebelumnya.

"DEFINISI DI PERWAYANGAN MENGENAI SATI, YAITU: HENENG (STABIL), HENING (JERNIH), AWAS, ELING (INGAT), WASPODO (WASPADA) DAN WICAKSONO (BIJAKSANA)."

Oleh sebab itu, karma mempunyai tiga aspek, yaitu: **Pertama: apa yang kamu alami sekarang ini dipengaruhi oleh masa lalu**, artinya kamu jelas memetik buah yang sudah kamu tanam. **Kedua: apa yang kamu alami sekarang ini juga tergantung dari cara lihat kamu**, artinya kamu punya kesempatan sekarang ini.

Penyesalan misalnya, rasanya mungkin tetap ada, tapi sekarang pun kamu punya pilihan: tidak berlarut-larut, *get on!* Setelah kamu bisa lihat semacam itu, lalu kamu belajar. Contoh lainnya adalah ketakutan akan masa depan, kamu tahu persis ini membuatmu gundah, galau.

Padahal ketakutan akan masa depan yang kamu rasakan itu belum tentu terjadi, tapi kamu berusaha memecahkannya sekarang.

Ketiga: apa yang kamu lakukan saat ini akan mempengaruhi hidupmu di masa depan. Masalahnya adalah begitu *cetana* timbul, kita sering ‘terbawa’ sehingga tak melihat adanya opsi. Oleh karena itu, perlu mawas, perlu melatih ketajaman pikiran.

Dalam *Sutta Mahasihanada*, Buddha menerangkan ada empat hal yang perlu kita kembangkan yaitu: *sati* (ingat), *gati* (retensi), *dhiti* (kemampuan merangkum sehingga masuk akal), *pannaveyyattiya* (tahu dengan jelas/inteligen yang tajam). Mengenai *sati*, saya senang dengan definisi di perwayangan, yaitu: *heneng* (stabil), *hening* (jernih), *awas*, *eling* (ingat), *waspodo* (waspada) dan *wicaksono* (bijaksana).

Dalam *Sutta Vitthata*, Buddha menerangkan *panca-bala* (lima daya) yang salah satunya adalah *sati* – di mana di sini *sati* didefinisikan sebagai kemampuan mengingat (kembali) apa yang dilakukan dan dikatakan di masa lampau. Ambil contoh seorang guru yoga yang mahir. Begitu melihat, seketika itu juga guru yoga tahu postur mana yang keliru. Apakah keahlian ini hanya karena semata-mata hadir (*‘being present now’*)? Tentu tidak, pada saat beliau membetulkan posturmu mungkin beliau sudah berpengalaman puluhan tahun, sehingga tahu posisi begini tidak benar. Ini yang disebut *recalling*. Tanpa harus mengingat-ingat, tapi tahu.

Pengalaman itu membantu, tapi sayangnya, kadang pengalaman dianggap sebagai *‘database.’*

Mestinya, pengalaman hanya berupa petunjuk **karena setiap pengalaman tidak sama kondisinya.** Jadi seperti guru yoga tadi, dia tahu postur yoga yang tidak pas, bukan karena semata-mata ‘hadir,’ tapi juga karena pengalaman-pengalaman sebelumnya.

Mengenai perhatian atau *sati*, saya punya cerita. Kalau ke Jakarta, saya ke mana-mana biasanya diantar oleh Pak Warso. Suatu hari, Pak Warso tidak bisa mengantar, jadi digantikan oleh temannya Ibu Lily. Sebenarnya tempat yang hendak dituju sederhana – Mangga Dua, tapi kami kesasar dan akhirnya harus menelepon Pak Warso untuk menunjukkan jalan. Seandainya, sebelum itu saya diberitahu bahwa Pak Warso tidak bisa mengantar, tentunya saya akan lebih memperhatikan jalan. Dari contoh kejadian di atas, kita sering menganggap selalu akan ada Pak Warso ‘kan?

Nyatanya, **tiap hari kamu harus mengarahkan hidupmu, kamu sendiri ... jika kamu tidak perhatian, tidak latihan dan tidak memperhatikan hidupmu, kamu akan terombang-ambing terus.**



**‘DON’T TAKE LIFE SERIOUSLY,
BUT LIVE LIFE SINCERELY.’**



Ajaran Buddha sebenarnya tidak rumit, tapi sederhana. Tapi karena ajarannya sudah lebih dari 2.500 tahun dan banyak para profesional, sehingga ada kemungkinan menjadi institusi. Kalau sudah ada institusi, biasanya punya bungkus sendiri dan cerita sendiri. Ini sebenarnya tidak masalah, karena yang lebih penting adalah inti ajarannya. Semakin kita bisa membaca *sutta* dengan hati terbuka dan pandangan yang jernih, kita tahu ajaran Buddha sebenarnya tidak rumit.

Hidup ini jangan ngotot. Ada pepatah: *‘Don’t take life seriously, but live life sincerely.’* Jika bisa hidup begitu, alangkah indahnya. Lalu pengejawantahannya seperti apa hidup dengan *a-lobha, a-dosa, a-moha*? Buddha memberi petunjuk di sini, yaitu dalam *Metta Sutta (Karaniya Metta Sutta)*. Tidak pernah ingin mencurangi yang lain, selalu merasa berkecukupan, tidak pernah loyo, selalu perhatian penuh, setiap saat selalu memancarkan kebaikan ke semua makhluk.

Artinya bukan cuma ‘semoga’ kan? Tetapi ‘saya akan mengusahakan agar semua makhluk bahagia.’ Apa arti semua makhluk? Orang-orang yang kita temui, orang-orang di sekitar kita.

Percuma kamu bilang semua makhluk di Suriah, tapi kamu memaki-maki pembantu. Jadi yang diterangkan oleh Buddha ini apa? Tentang hidup kita. Jika kita hidup dengan penuh kesadaran, perhatian dan kepedulian, maka lama-lama kita akan jadi Buddha dengan sendirinya.

**“HIDUP INI JANGAN DIBUAT TERLALU SUKAR.
YANG AWAS, AMATI APA YANG TIMBUL DALAM PIKIRANMU,
APA YANG TIMBUL DALAM BENAKMU, JANGAN SAMPAI KITA HANYA BEREAKSI SAJA,
APA YANG KELUAR DITURUTI; APA YANG KELUAR DITOLAK; APA YANG KELUAR DIDEBATKAN.”**

Ternyata dalam kehidupan ini selalu mempunyai sebab spesifik, tidak ada kejadian yang kebetulan, melainkan *idappaccayata* dan *paticca-samupada*. Misalnya kamu senyum tentunya ada kaitannya jika kamu cemberut. Kamu menggerutu atau diam lanjutannya akan lain sekali. Ini tergantung pada kalian. Tidak ada kebingungan, itu bukan hanya tahu, tapi tahu secara benar. Pengejawantahan sehari-hari bentuknya seperti yang disebut dalam *Karaniya Metta Sutta*.

Kata *‘kungfu’* itu apa artinya? Di Wikipedia, *kungfu* artinya keahlian yang harus dipraktikkan dan dijalankan. Dasarnya harus kamu latih, harus ditumbuhkembangkan dan kamu jalankan. Sebetulnya Dhamma itu sama dengan *‘kung,’* percuma kalau kita hanya hafalkan. Bagi Buddha, ajaran dan kata-kata beliau bisa keluar secara otomatis, sistematis, urut-urutannya beliau tahu. Makanya beliau mengatakan, jika beliau punya empat murid yang masing-masing berumur seratus tahun dan setiap kali ditanya mengenai *Satipatthana*, beliau tidak akan kehabisan jawaban karena beliau memiliki *sati, gati, dhiti*, dan *pannaveyyattiya*.

Jika boleh disimpulkan, hidup ini jangan dibuat terlalu sukar. Yang awas, amati apa yang timbul dalam pikiranmu, apa yang timbul dalam benakmu, jangan sampai kita hanya bereaksi saja, apa yang keluar dituruti; apa yang keluar ditolak; apa yang keluar didebatkan.

Kadang-kadang di hati kita tahu ini tidak pas; jika begitu, jangan diteruskan lagi; berhenti sebentar. Lihat ... mungkin kamu tidak tahu solusinya bagaimana ... mungkin tidak ada solusinya, kadang-kadang memang tidak ada solusinya, dan itu pun oke.

Begitu pun rasa bersalah, rasa penyesalan, itu muncul dan lenyap. Apa pun yang muncul, perhatikan dan amati. Baik aktif di organisasi, menikah atau dapat pekerjaan baru, semuanya akan lain terus, tapi tidak perlu takut, tidak perlu gentar. Apa pun yang muncul, perhatikan dan amati, itu saja. **Jika latar belakang dan garis bawahnya kamu tahu, hidup ini lebih berarti. Ketika kita toleh ke belakang, tidak ada penyesalan.**

Jadi benar sekali apa yang ditulis dalam *sutta*, bahwa jika kita mempunyai Dhamma dalam hati kita, permulaannya selalu membawa kebahagiaan, di tengah-tengah akan membawa kebahagiaan, dan akhirnya membawa kebahagiaan. Kelihatannya sepele sekali apa yang ditulis dalam *Karaniya Metta Sutta* tapi luar biasa sekali, **jika kita berusaha semampunya, kita akan dipaksakan menjadi bahagia**, dan lebih penting lagi orang-orang di sekitar kita akan ikut merasakannya dan kebahagiaan akan terus terpancar ke seluruh dunia.

Disarikan dari sharing Upa. Salim Lee bertema: “Mara Podomoro” (“Jika Mara Berdatangan...”) pada tanggal 22 Desember 2013 di Taman Anggrek, Jakarta.

MENYELAMI MAKNA DI PENGHUJUNG HIDUP: KETIKA NAPAS HANYA UDARA

Buku 'When Breath Becomes Air' – Ketika Napas Hanya Udara, adalah satu memoar yang luar biasa indah. Ditulis oleh Paul Kalanithi, seorang neurologis yang mumpuni. Putrinya baru berumur 8 bulan ketika Paul meninggal pada usia 37 tahun karena kanker paru-paru. Buku ini ditulis sampai saat terakhirnya. Luar biasa, karena karya ini menggarisbawahi betapa berharganya hidup ini, yang hanya baru kelihatan jika kita mengerti tentang kematian. Pentingnya kini dan di sini.

Buku ini prosa tapi bak puisi, mengandung banyak istilah, susunan kata-kata, idiom, kalimat bahkan paragraf yang butuh sedikit kepekaan dan keterbukaan hati agar bisa lebih berarti. Apalagi dengan pengertian Dharma kita – yang walau pun sedikit – tapi dalam membaca buku ini, kita seakan-akan ikut serta dalam perjalanan hidup salah satu saudara kita. Meski pun tampak tragis, tapi bukanlah suatu tragedi ataupun musibah ('bencana besar'). Sesungguhnya, apa arti 'bencana' dan 'besar'? **Semuanya – baik 'besar' maupun 'kecil,' hanyalah tantangan yang harus ditanggulangi, dijalani.**

Itu salah satu aspek dari definisi 'kehidupan.' Walaupun hasil akhirnya tidak sama dengan yang kita harapkan, itu bukanlah kegagalan.

Paul Kalanithi menggambarkan suatu episode kehidupan tentang keberhargaan hidup, kerawanan badan manusia, arti keluarga, kegunaan dan ketidakmungkinan untuk memastikan banyak perencanaan, keterampilan yang cerdas tentang transformasi, butuhnya kebaikan hati, arti dan nilai hidup, sukses, *love*, *compassion*. Yang menjadi begitu gamblang adalah, bahwa hidup itu indah dan berguna, walau penuh dengan ketidakpastian – jika kita tahu. **Kualitas, bukan kuantitas jumlah maupun waktu. Keterkaitan, bukan kesepian. Kebersamaan, bukan kesendirian. Berarah, bukan sekedar berkelana. Bermakna bukan sekedar mengatasi kejenuhan. Kebahagiaan bersama, bukan lagi teriakan 'how about me (bagaimana dengan aku)?'**

Ada yang mengatakan, "Life is a story, makes yours the best seller." Benar adanya kalau hidup adalah cerita, tapi sebetulnya yang membaca (dan mengalami) hanyalah satu orang. Usaha untuk menjadikan cerita kita 'best seller,' sehingga banyak yang 'membeli' cerita kita itu tidak hanya melelahkan, tapi malah tidak banyak gunanya. Apakah tidak lebih baik dalam kiprah nyata hidup ini kita bisa menjadi inspirasi buat mereka untuk menulis cerita mereka sendiri?

Tulisan terakhir Paul benar-benar menyentuh: "there is a joy that does not hunger for more and more but rests, satisfied. In this time, right now, that is an enormous thing" – "ada kegembiraan yang tidak haus dan menginginkan lebih dan lebih, namun bersemayam dan berkecukupan. Untuk saat ini, sekarang, itu sungguh hal yang luar biasa."

Paul juga berpesan: hargailah kehidupan. Sekali lagi ditunjukkan begitu indahnya *love*, kasih sayang, di mana kita dengan hati yang terbuka lebar menjadi rawan, *kind, generous* dan berterima kasih atas semuanya. Penuh akan keberanian, satu arah.

Mulailah hari-hari kita dengan tekad untuk berguna, lengkapilah hati kita dengan *Joy* dan *Love*. Jangan berkuat di beceknya lumpur hal yang kecil-kecil hanya karena kegedean ego. Laluilah jalan kehidupan ini dengan penuh rasa kebergunaan, betapapun kadang rawannya perasaan, penuh keberanian. Tataplah dengan kemantapan hidup ini dan teruslah berjalan tegap!

*Catatan kaki: Bunga Rampai: Kumpulan Ajaran Dharma oleh Upa Salim Lee.

*Buku 'When Breath Becomes Air' sudah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan diterbitkan oleh Benteng Pustaka, 2016.

"THERE IS A JOY THAT DOES NOT HUNGER FOR MORE AND MORE BUT RESTS, SATISFIED. IN THIS TIME, RIGHT NOW, THAT IS AN ENORMOUS THING"

"ADA KEGEMBIRAAN YANG TIDAK HAUS DAN MENINGINKAN LEBIH DAN LEBIH, NAMUN BERSEMAYAM DAN BERKECUKUPAN. UNTUK SAAT INI, SEKARANG, ITU SUNGGUH HAL YANG LUAR BIASA."



KISAH GAJAH PUTIH (HASTI JATAKA)



Suatu ketika Bodhisattva terlahir sebagai seekor gajah putih yang sangat besar di suatu hutan luas, yang ketiga sisinya dikelilingi padang pasir. Pegunungan membatasi salah satu sisi dari hutan besar ini, dengan danau besar yang dipenuhi berbagai jenis bunga teratai. Hutan ini tak banyak diketahui oleh orang-orang dan suara manusia hampir tak pernah terdengar. Di sinilah raja gajah tinggal, makanannya adalah dedaunan dan dahan-dahan pepohonan dan minumannya adalah air dari danau teratai.

Suatu hari, ketika gajah putih mengembara di perbatasan hutan menuju hutan belantara, ia mendengar dari kejauhan suara banyak orang, yang sepertinya berada dalam kesulitan besar dengan tangisan menyedihkan. "Mungkin orang-orang ini tersesat di gurun pasir, atau mungkin diusir karena perintah raja dan mereka mungkin menderita kelaparan dan kehausan, saya harus menghampiri mereka dan melihat apa yang dapat saya lakukan untuk mereka," pikir sang gajah yang penuh welas asih.

Dan dengan cepat ia berlari ke tempat di mana suara tangisan yang menyedihkan berasal. Dari kejauhan ia melihat sekumpulan orang yang sedang menangis dan merintih; kelihatan jelas mereka kelaparan, kehausan dan kelelahan. Orang-orang yang berjumlah sekitar 700, awalnya ketakutan ketika mereka melihat seekor gajah putih besar berlari ke arah mereka. Tetapi, karena mereka terlalu lemah untuk melarikan diri, mereka pasrah dan berpikir bahwa raja hutan yang sangat besar ini dengan sangat mudah akan menginjak-injak mereka.

Ketika Bodhisattva dalam wujud gajah melihat ketakutan mereka, dengan suara yang lembut ia berkata: "Jangan merasa takut! Janganlah takut, saya tidak akan membahayakan kalian."

Orang-orang malang tersebut menatap gajah putih yang sangat besar dengan rasa takjub sekaligus takut. Tetapi melihat mata gajah yang penuh kebaikan dan mendengar suaranya yang lembut, rasa takut mereka menjadi berkurang.

**GAJAH YANG WELAS ASIH BERPICIR:
"BAGAIMANA SAYA DAPAT MEMBANTU ORANG-
ORANG MALANG YANG MENYEDIHKAN INI, YANG
MENGHARAPKAN PERTOLONGAN DARI SAYA.
MESKIPUN JIKA MEREKA DAPAT MENCAPAI
HUTAN, BAGAIMANA MEREKA DAPAT MENEMUKAN
MAKANAN YANG CUKUP DI SANA?"**

"Dengan persediaan makanan dan minuman demikian, kalian akan dapat mencapai lembah di belakang gunung dengan mudah, kalian dapat menetap dan hidup berkecukupan dengan persediaan makanan dan minuman yang cukup. Ikutilah petunjukku dan segera mulailah pencarian keselamatan kalian."

Setelah mengucapkan kata-kata yang menenangkan ini, sang gajah putih berlari menuju puncak gunung dari sisi yang lain. Setelah tiba di atas puncak gunung dengan tebing curam di hadapannya, sang gajah putih berhenti sejenak dan berpikir: "Walaupun di kehidupan ini saya tidak merealisasi *Nirvana* karena pengorbanan saya untuk orang-orang yang kelaparan ini, jika saya dapat membantu mereka sekarang dengan memberi makan tubuh mereka, di masa mendatang agar saya dapat menghantarkan mereka keluar dari hutan belantara *samsara*."

Dengan hati gembira, sang gajah menghempaskan dirinya ke bawah tebing. Dikatakan sewaktu tubuhnya jatuh, gunung bergetar dan bumi pun berguncang. *Mara*, Sang Penggoda terusik dan hujan bunga turun di atas tubuh gajah. Gita-gita pujian dan penghormatan bergema di udara, sementara para dewa hutan mengelilingi tubuh tersebut, bersujud dengan penuh hormat di hadapan makhluk yang telah memberikan nyawanya dengan suka rela.

Dengan mengangkat belalainya sebagai tanda memberi salam, sang gajah bertanya kepada mereka, "Bagaimana kalian bisa sampai di tempat terpencil ini? Apa yang membawa kalian ke sini, di tempat yang jauh dari masyarakat?" Salah satu dari mereka menjawab, "Kami dihalau pergi dari negeri kami oleh raja. Tiga ratus orang di antara kami telah meninggal sehingga tinggalah kami 700 orang yang menunggu kematian di sini. Dapatkah engkau membantu kami? Dapatkah engkau menunjukkan kami arah tempat untuk mencari makan dan beristirahat?"

Sang gajah menjawab: "Saya turut merasakan kesedihan kalian." Sambil berucap demikian, gajah yang welas asih berpikir: "Bagaimana saya dapat membantu orang-orang malang yang menyedihkan ini, yang mengharapkan pertolongan dari saya. Meskipun jika mereka dapat mencapai hutan, bagaimana mereka dapat menemukan makanan yang cukup di sana? Jika saya berikan tubuhku kepada mereka, dengan dagingku mungkin mereka akan bertahan hingga mereka mencapai pegunungan, menenangkan diri dan memulai kehidupan baru. Saya akan membantu mereka dengan memberikan tubuhku, yang bagaikan rakit di lautan kesedihan!"

Sang gajah menatap mereka dengan air mata welas asih, mengangkat belalainya dan menunjuk ke arah pegunungan sambil berkata: "Ikutilah arah yang saya tunjukkan. Kalian akan menemukan sebuah hutan dan danau besar yang dipenuhi teratai. Hilangkan dahaga kalian dan beristirahatlah. Jika kalian sudah sanggup melanjutkan perjalanan, kalian akan menemukan mayat seekor gajah di dekat danau di kaki gunung, yang baru saja binasa karena jatuh dari puncak gunung. Ambillah dagingnya dan puaskanlah rasa lapar kalian, ambillah sisanya sebagai persediaan makanan dalam perjalanan dan isilah ususnya dengan air, gunakanlah usus tersebut sebagai kantong air.

Sementara itu, 700 orang kelaparan yang mengikuti petunjuk gajah putih, menemukan danau teratai dengan mudah. Lalu mereka menghilangkan dahaga dan menyegarkan tubuh lapar dengan air sejuk dan menyantap akar-akar teratai. Setelah beristirahat, mereka pergi mencari mayat gajah, seperti yang telah diberitahukan kepada mereka. Tak jauh dari danau, mereka melihat tubuh seekor gajah yang tampaknya baru saja mati.

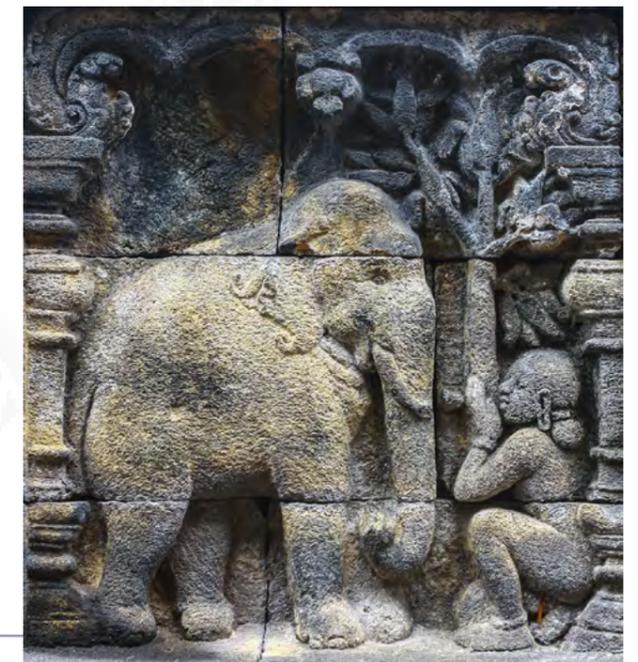
Mereka berhenti sejenak dan beberapa dari mereka berseru: "Bukankah ini raja gajah yang menghampiri kita dan memberikan petunjuk kepada kita bagaimana keluar dari kesulitan?" Yang lain menangis: "Oh, tentu saja kita tidak dapat memakan tubuh makhluk yang telah membebaskan kita dari penderitaan." Yang lain berkata: "Betul, inilah gajahnya. Lihatlah kedua gading yang luar biasa, putih bagaikan salju, tetapi sekarang ditutupi debu gunung dan lihatlah belalai besar berbentuk seperti ujung jari yang ia gunakan untuk menunjukkan arah yang benar kepada kita. Ia telah mengorbankan tubuhnya untuk kita, sungguh persahabatan yang luar biasa! Sungguh welas asih yang tiada taranya!" Sebagian berseru, "Pastinya ia sedang menuju penyempurnaan diri! Siapakah gurunya di hutan ini? Kita tidak dapat menyantap tubuh dari makhluk yang telah mengorbankan dirinya. Kita harus mengkremsinya sebagaimana penghormatan yang diberikan untuk seorang raja!"

**MEREKA BERHENTI SEJENAK DAN BEBERAPA DARI MEREKA BERSERU:
"BUKANKAH INI RAJA GAJAH YANG MENGHAMPIRI KITA DAN MEMBERIKAN
PETUNJUK KEPADA KITA BAGAIMANA KELUAR DARI KESULITAN?"**

Beberapa orang yang lebih tabah berkata, "Tetapi, ia telah mengarahkan kita dan memberitahu kita untuk memakan tubuhnya demi membebaskan kita dari kelaparan: marilah kita ikuti petunjuknya sehingga pengorbanan tubuhnya untuk kita tidak sia-sia. Ia telah mengorbankan segalanya untuk memberi makan para tamunya. Jika kita tidak menerima pemberiannya, maka pengorbanannya akan sia-sia. Marilah kita ikuti permintaannya dan kemudian kita kremsikan sisa tubuhnya seolah-olah ia adalah sanak saudara kita."

Lalu mereka menerima pemberian itu, menjadikan tubuh sang gajah sebagai makanan, menggunakan isi perutnya sebagai kantong air. Mereka lalu meneruskan perjalanan setelah mengkremsikan sisa tubuh gajah dengan upacara seperti layaknya untuk seorang raja. Mereka tiba di lembah subur dengan selamat. Semenjak itu, mereka memberi penghormatan pada patung gajah putih sebagai pembimbing dan pelindung mereka.

*Kisah Gajah Putih (Hasti Jataka).
Relief 112 (dari total 4 relief) yang terukir
di Galeri 1, Dinding Lankan, Deretan Atas
@Candi Borobudur, Magelang, Jawa Tengah.*





KESAN PESAN BELABAR IDUL FITRI 2016

Belabar (Belajar Bareng) Idul Fitri (1-8 Jul, 2016) dengan tema **“Belajar dari Borobudur: ACINTYAVIMOKSHA, Pembebasan Tak Terbayang,”** yang dibimbing oleh Upasaka Salim Lee, meninggalkan banyak kesan yang tak terlupakan. Berikut adalah beberapa cuplikan kesan pesan dari peserta; versi yang lengkap dapat dibaca di www.potowa.org.

Pengalaman yang saya dapat dari awal hingga malam terakhir Belabar ini adalah mencoba mengurangi “ego” dalam kehidupan sehari-hari. Sebelumnya, pandangan saya lebih condong mencoba memandang segala kasus dari kedua belah pihak, sepulang dari Belabar ini saya akan mencoba mengurangi ego secara bertahap dengan melatih meditasi. Terima kasih untuk Om yang dengan sabar mau mengajarkan saya dan terima kasih juga kepada teman-teman panitia yang sangat baik.

Bagus sekali! Stres sekaligus bersemangat untuk yang kreatif. Terima kasih buat Om Salim, teman-teman panitia, teman-teman semuanya. Senang sekali bersama teman-teman lain. Keren!

Buah anggur, buah delima
Candi Borobudur cerminan Dharma
Liburan bersama Potowa
Belajar bersama penuh tawa.

Dari: Orang Jambi
Untuk: Guru di setiap kehidupanku

Saya merasa beruntung sekali bisa bertemu Om di kehidupan kali ini. Saya juga nyesal kadang suka malas, menyia-nyaiakan waktu untuk mendengarkan Dharma. Tapi saya ingin lebih baik lagi, karena setiap saya ngantuk aku langsung melihat Om. Om juga pasti capek, sedangkan saya cuma duduk dan mendengar, harusnya saya bisa lebih semangat. Maaf juga Om, saya rasa saya belum baik. Tapi setelah pulang dari retreat ini, saya ingin berusaha lebih baik lagi, peduli dan selalu melekat. Terima kasih untuk waktu dan usaha Om. Om tenang aja, saya akan berusaha mempraktikkan cara-cara untuk lebih terampil dalam kehidupan sehari-hari. Terima kasih banyak, Om, jangan lupa ke Jambi. Hahaha...

Seperti biasa, setiap kali mengikuti kegiatan Belabar bersama Om Salim pasti ada sesuatu yang baru, yang bisa memberikan inspirasi dan pengertian yang lebih mendalam. Walaupun penjelasan Om Salim pernah saya dengar di Belabar sebelumnya, seperti tentang “saya” atau “I,” cara melihat realitas, *space of the mind* dan pengertian tentang “mind,” namun pada Belabar kali ini, tema-tema tersebut bagi saya menjadi lebih jelas dan mendalam. Ini bisa menjadi landasan untuk menghadapi segala bentuk pengalaman yang dialami, dalam proses merealisasi potensi tertinggi yang mungkin bisa dicapai. Saya mengucapkan banyak terima kasih pada Om Salim yang meluangkan waktunya untuk membimbing kami setiap tahun dan setiap ada kesempatan. Dan terima kasih juga pada semua *kalyanamitra* yang senantiasa mendukung kegiatan Belabar ini dan kegiatan-kegiatan lainnya di Potowa Center.

Boleh dikatakan Dharma yang saya dapatkan hanya dari orang tua di rumah, karena pendidikan saya selama sekolah tidak mengajarkan ajaran Buddha. Jujur, saya merasa agama yang melekat di status saya hanya sebatas formalitas agar tidak ada omongan-omongan yang kurang mengenakkan di lingkungan saya. Pedoman hidup saya selama ini boleh dikatakan “yang penting saya tidak berbuat dosa atau menyakiti orang lain.” Akan tetapi, tetap saja saya sering menyakiti orang-orang dengan perkataan dan perbuatan yang mungkin tak saya sadari. Kurang peka dengan kehidupan sekitar, karena sering timbul dalam pikiran saya bahwa agama yang ada di dunia ini hanyalah pintar-pintaran manusia saja dengan kepentingan mereka sendiri.

Sebelumnya, saya punya keyakinan bahwa apa yang dikatakan orang-orang belum tentu benar apabila belum saya buktikan sendiri, jadi seakan saya tidak percaya adanya Tuhan ataupun kehidupan setelah kematian. Akan tetapi, di sisi lain ada rasa takut dalam diri saya apabila keyakinan saya ini salah. Bagaimana jika Tuhan ataupun kehidupan lain setelah kematian memang benar ada? Karena itu, sebisa mungkin juga saya mengikuti apa yang dikatakan kebanyakan orang mengenai perbuatan baik dan perbuatan tidak terpuji.

Dengan mengikuti Belabar ini, setidaknya saya merasakan indahnya kebersamaan, hidup saling tolong-menolong, peduli satu sama lain, lebih menghormati orang di sekitar. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih banyak atas kesempatan yang saya dapatkan kali ini. Semoga saya bisa menerapkan ajaran Buddha di kehidupan sehari-hari saya.

Saat pertama kali dengar Belabar, saya bingung apa itu Belabar, apa saja aktivitasnya, belajar agama? Dalam konsep saya, belajar agama itu mungkin seperti di sekolah-sekolah. Tapi setelah saya ikuti, ternyata selama ini, saya hanya tahu agama Buddha secara umum saja, baca *sutta* dan *paritta* hanya sekedar baca tanpa memahami, seperti baca buku cerita dan terkadang salah persepsi tentang makna yang disampaikan.

Di kesempatan ini, saya ingin berterima kasih kepada Om, atas upaya dan *virya* untuk selalu hadir mengajarkan kami, untuk mengingatkan kami menumbuhkembangkan *Bodhicitta* yang selama ini hampir saya abaikan di sela-sela kesibukan pekerjaan saya, lupa untuk memberikan apresiasi, selalu mengedepankan “aku” yang penting ini dan keinginan yang selalu ingin dituruti. Di Belabar ini, saya banyak mendapatkan pelajaran, walaupun awalnya saya sempat bingung dengan semua istilah Pali, tapi saya selalu berprinsip, sesusah apa pun jika kita ingin belajar dan mau tahu, kita pasti bisa.

Dan di sini saya pun menyadari, ajaran Buddha penuh dengan pikiran dan tindak-tanduk yang positif, di mana jika ditumbuhkembangkan akan membawa rasa bahagia dan bangga. Bangga tapi tidak sombong. Bahagia ternyata sesimpel itu. Akhir kata, terima kasih Om Salim Lee.

Om, ini pertama kali saya ikut Belabar dengan latar belakang Katolik. Ada banyak pengalaman yang didapat selama Belabar, saya jadi lebih mengerti tentang arti dan tujuan hidup, pengetahuan lebih dalam mengenai Borobudur dan tentang Kebuddhaan itu sendiri, memahami arti membuat hidup jadi lebih bahagia. Jujur di hari pertama, kedua, ketiga, saya sangat bingung karena terbatasnya pengetahuan tentang ajaran Buddha. Namun hari keempat dan seterusnya, saya dapat lebih memahami, dan karena rasa penasaran, saya banyak mencari literatur lewat Google. Intinya, retreat ini sangat membantu untuk belajar berpikir jernih, sehingga hidup ini menjadi lebih baik.

Kesan-kesan selama Belabar: 1) Panitia dan teman-teman yang sangat membantu dan juga ramah; 2) Banyak mengenal teman-teman baru dari berbagai daerah dengan ragam suku serta latar belakang. Bahkan lumayan banyak ibu-ibu dan bapak-bapak paruh baya yang sangat semangat belajar. Walau rentang usia cukup jauh, tapi tidak menjadi penghalang komunikasi. Teman-teman juga saling perhatian walau tidak dalam satu kelompok. Bahkan, banyak yang kreatif mendadak jadi pencipta pantun dan puisi; 3) Belajar Dhamma lebih mendetail dan lebih paham dengan adanya contoh-contoh kejadian sehari-hari; 4) Teknik meditasi yang awalnya tampak sulit ternyata setelah dipraktikkan berulang selama beberapa hari berturut-turut menjadi lebih paham, misalnya teknik “*open channel*.” Ada beberapa teman dalam satu kelompok yang berkomitmen untuk meditasi secara teratur; 5) Guru kita Om Salim dan anggota Sangha yang penuh welas asih dan sangat rendah hati; 6) Persembahan lagu tentang Borobudur yang sangat menakjubkan. Aransemen yang harmonis dan bikin terlena; 7) Jikalau karma baik dan Buddha mengijinkan, semoga bisa ikut Belabar Potowa grup tiap tahun. Jika dibutuhkan saya juga bersedia ambil bagian sebagai panitia sebisa mungkin. *Thank you, Namaste.*

Untuk pengurus dan khususnya panitia Belabar Potowa, semoga tidak pernah bosan dengan peserta retreat yang mungkin kadang sedikit rewel. Semoga kita semua selalu diberkahi kesehatan, umur panjang dan kesempatan-kesempatan untuk bersama-sama belajar Dhamma. Berikut adalah syair yang saya cuplik dan dedikasikan untuk semuanya dan Guru kita, Om Salim serta anggota Sangha.

*Compassion – welas kasih,
Because of love, we see; karena cinta, kita melihat
Because of love, we hear; karena cinta, kita mendengar
Because of love, we grow; karena cinta, kita bertumbuh
Because of love, we care; karena cinta, kita peduli
Because of love, we share; karena cinta, kita berbagi
Because of love, we love; karena cinta, kita mencintai.*

Tadi pagi makan mie sua
Biar pun asin enak rasanya
Kebaikan hati untuk semua
Rasanya enak nyaman rasanya.

Sudah empat hari kito Belabar
Sampe malam dari subuh
Diskusi *avidya, moha* sampe berdebar
Agar kito mengerti
dengan sungguh-sungguh.

Jauh merantau dari Jambi ke Jakarta
Singgah bentar nak beli bawang
Awalnya galau nak datang
retret Potowa
Sekarang galau dak mau pulang.

Jika menganggap ‘pekerjaan’ adalah sulit, saat pekerjaan-pekerjaan lain berdatangan akan terasa seperti benang kusut yang sulit diberaiakan, namun ketika keluar dari sudut pandang, maka benang tersebut dapat diurai.

Kicauan burung, hembusan angin,
Pemandangan yang sejuk dan begitu indah,
Diiringi pembahasan Dharma yang tidak mudah,
Dengan suguhan makanan penuh gizi,
Pelan namun pasti dapat dimengerti,
Berkat bimbingan Om Salim Lee.

Dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Om Salim, para panitia dan semua peserta. Sungguh menakjubkan!

Retret ini memberikan kejutan besar karena ada ajaran tentang Candi Borobudur. Setelah berabad-abad lamanya Candi Borobudur banyak dikunjungi turis lokal maupun Internasional, yang mungkin kebanyakan datang untuk berwisata dan berfoto ria, dan tidak banyak yang mengetahui cerita dari Mahakarya Candi Borobudur ini. Belum ada makalah yang membabarkan ajaran Buddha yang terukir pada dinding candi dengan maksud agar orang-orang bisa mendapatkan manfaat dari relief-relief ini; agar hidup kita tidak terombang-ambing dikarenakan kesalahpengertian (*avidya*) dan dapat bebas dari *samsara* dan mencapai Penggugahan.

Sujud pada Om Salim yang mempunyai ide dan keinginan untuk meneruskan serta mengembangkan ajaran Buddha, dengan mendorong murid-murid Potowa untuk melaksanakan proyek besar ini dengan membuat makalah dalam Bahasa Indonesia dan Inggris, agar dapat membantu lebih banyak orang memperoleh hidup yang lebih baik. Semoga niat baik ini dapat terealisasi secepatnya.

Awal saya ikut Belabar ini, saya sangat senang karena situasi dan kondisi di sini sangat nyaman, dan retreat kali ini saya mengetahui banyak hal, salah satunya bahwa terlahir sebagai manusia dan dapat mengenal ajaran Dharma sangatlah berharga. Terkadang saya bertanya mengapa saya merasa hidup ini sangat susah untuk bahagia, dan saya sadar bahwa dengan membuat makhluk lain bahagia, tanpa sadar saya juga akan bahagia.

Meskipun terkadang untuk menghilangkan ego kita sangatlah tidak mudah, tapi saya berniat berusaha lebih baik dari hari ke hari, agar dapat berguna buat sekitar saya dan tidak mengecewakan orang-orang yang saya sayangi.

Saya sangat senang mengikuti Belabar. Saya sudah ikut 3x, saya merasa selama di Belabar, semua orang sangat baik hati, tidak ada yang rewel, mengeluh, semua sama-sama mau belajar untuk pengembangan diri. Saya bertekad selama Belabar tetap diadakan, saya akan tetap ikut setiap tahunnya. Terima kasih kepada Om Salim dan kepada seluruh panitia dan para donatur.

Ini adalah Belabar pertama yang pernah saya ikuti. Sejak dulu, saya selalu ingin mempelajari tentang kehidupan, karena saya memiliki banyak pertanyaan tentang cara menjalani hidup ini. Saya telah mencoba mencari jawaban, membaca dari berbagai sumber. Akan tetapi saya masih belum menemukan jawaban yang pas untuk pertanyaan-pertanyaan saya.

Saya sangat berterima kasih, karena saya telah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti Belabar ini. Merupakan sebuah pengalaman yang sangat luar biasa untuk dapat mempelajari Buddhadharma lebih dalam lagi.

Banyak sekali hal-hal yang telah saya pelajari beberapa hari ini, saya merasa mendapat pandangan yang lebih jernih dan pikiran saya menjadi lebih luas. Saya merasa dapat mengapresiasi banyak hal yang tadinya saya anggap sepele.

Terima kasih banyak Om Salim atas *sharing*-nya. Saya akan berusaha lebih awas dan mencoba mempraktikkan ilmu-ilmu yang Om bagikan ke dalam kehidupan saya. Terima kasih juga kepada panitia yang memungkinkan acara ini dapat berjalan dengan mulus. Dan tidak lupa terima kasih kepada pihak-pihak lain yang terlibat. Semoga saya dapat mengikuti Belabar berikutnya.

FOTO-FOTO KEGIATAN



1-8 Juli 2016: "Belajar dari Borobudur: ACINTYAVIMOKSHA, Pembebasan Tak Terbayang" oleh Upa. Salim Lee @Graha Meditasi Jhana Manggala, Ciawi, Bogor.



9-12 Juni 2016: Belajar Bareng (Belabar) Remaja: "Kenali BAPER-mu, Atasi GALAU-mu, Temukan Caranya!" @Chan Meditation Center, Mega Mendung, Bogor.



24 Juli 2016, Tur Buddha Anupamadana: "Menumbuhkan Keyakinan Akan Ajaran & Memperkuat Persatuan Satu Sama Lain" @Vihara Khanti Bhumi, Citeurep, Bogor.



30 Juli 2016, Saving and Protecting Life @Tangerang, Banten.



24 Juli 2016, Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu) @Vihara Amurva Bhumi, Cibinong, Bogor.



7 Agustus 2016, Holabar (Holiday Bareng) & Piknik Bersama Anak-Anak @Pantai Ancol, Jakarta.



28 Agustus 2016, Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu) @Vihara Dharma Mulia, Parung Panjang, Bogor.



28 Agustus 2016: Tur Buddha Anupamadana (Remaja): "Sungguh Beruntung Bertemu Ajaran Buddha dan Memperkuat Saddha" @Vihara Windu Paramita, Parung Panjang, Bogor.



9-12 September 2016, Belabar Padat: "Tak Habis Pikir: Dasar Pengertian Borobudur, Abhidharma, Madhyamika dan Yogacara" oleh Upa. Salim Lee @BSD City, Tangerang Selatan.



25 September 2016, Tur Buddha Anupamadana: "Menumbuhkembangkan Nilai-Nilai Spiritual" @Vihara Sasana Subhasita, Tangerang.



22 Oktober 2016: Doa Bersama @Pasteur, Bandung.



23 Oktober 2016,
Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu):
"Menghargai Kehidupan"
@Vihara Avalokitesvara Graha, Bandung.



20 November 2016, Temu Kangen Oma & Opa
@ Sasana Tresna Werdha Budhi Mulia, Grogol, Jakarta.



27 November 2016, Tur Buddha Anupamadana:
"Mau, Tahu, Mampu" (untuk Muda-Mudi) dan
"Hidup Tanpa [Banyak] Penyesalan" (untuk Umum)
@Vihara Buddhasena, Bogor.

SONG OF THE SIX PERFECTION

by Milarepa

*For generosity, nothing to do,
Other than stop fixating on self.*

*For morality, nothing to do,
Other than stop being dishonest.*

*For patience, nothing to do,
Other than not fear what is ultimately true.*

*For effort, nothing to do,
Other than practice continuously.*

*For meditative stability, nothing to do,
Other than rest in presence.*

*For wisdom, nothing to do,
Other than know directly how things are.*



*Dana Paramita, tiada yang perlu dilakukan,
Selain berhenti berkuat pada diri sendiri.*

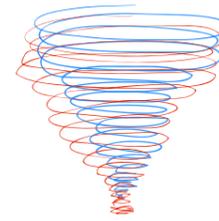
*Sila Paramita, tiada yang perlu dilakukan,
Selain bersikap tidak jujur.*

*Kshanti Paramita, tiada yang perlu dilakukan,
Selain berani menghadapi kenyataan yang
sesungguhnya.*

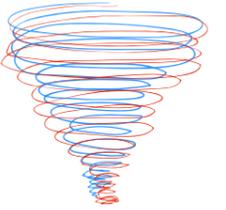
*Virya Paramita, tiada yang perlu dilakukan,
Selain praktik terus-menerus.*

*Dhyana Paramita, tiada yang perlu dilakukan,
Selain bersemayam dalam kekinian.*

*Prajna Paramita, tiada yang perlu dilakukan,
Selain mengetahui segala sesuatu secara
langsung sebagaimana adanya.*



KELEMBABAN AIR DI UDARA BERPOTENSI JADI TORNADO



Pertanyaan ini erat hubungannya dengan sikap hidup sehari-hari: "Apakah butir-butir kelembaban air di udara itu bisa dilihat, diraba atau ditangkap? Apakah juga bisa kita tiup ke sana atau ke sini, bisakah kita arahkan? Apakah punya daya?"

Memang ada keraguan untuk mencoba menggambarkan sesuatu yang sebenarnya tidak berbentuk dan tidak mengenal waktu. Walaupun ada tapi tidak selalu muncul. Jelas sangat berpengaruh tapi tidak pernah jelas datangnya dari mana. Seperti halnya kelembaban udara, yang biar pun tak tampak, namun efeknya bisa langsung dirasakan, mulai dari reaksi tubuh, seperti gerah, mengucurnya keringat atau retak dan keringnya bibir serta kulit, sampai dengan munculnya tornado yang dapat meratakan bangunan, mengangkat mobil dan kapal ke udara layaknya layang-layang. Begitu juga dengan *anusaya* alias kecenderungan laten (*latent tendencies*), potensi yang hanya akan muncul jika kondisinya mendukung. Di tradisi Yogacara, kecenderungan laten ini digambarkan secara sangat realistis dengan jumlah bergudang-gudang, jenisnya lengkap dan selalu akan mewarnai setiap saat. Senang, susah. Gembira, sedih. Rasa bangga, rasa dihina. Pujian, teguran. Pengalaman kita, perasaan kita, emosi kita.

Dalam perbendaharaan Bahasa Sanskerta maupun Pali, tidak ada istilah untuk Emosi. Emosi ini fungsinya menggarisbawahi hal-hal yang penting untuk kita. Makanya, kita hanya akan menjadi emosi jika hal-hal tersebut kita anggap penting. Dan seakan-akan emosi itu jadi ukuran hidup: semakin emosi semakin mantap; tidak emosi tidak ada kepuasan. Ketika dada dan kepala sudah hampir meledak, baru ada rasa lega, ada rasa puas. Tidak peduli kalau debar jantung dan tekanan darah meluap, badan gemetar, gigi bergemeletuk, rahang kejang-kejang... yang penting puuaaass! Apakah harus begini?

Efek butiran-butiran air sebagai kelembaban udara memang tidak begitu signifikan sampai kondisinya mendukung untuk menyebabkan sesuatu yang luar biasa. Dalam ilmu pengetahuan, ini disebut 'emergence' yang berpotensi menghasilkan angin topan. Begitu juga dengan emosi, jangan dibiasakan, karena bisa membawa hasil yang tak terduga dahsyatnya.

EMOSI ... jika dibiarkan dan dibiasakan bisa seperti tornado yang tidak saja berefek besar ke diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekeliling kita, bersifat destruktif dan bisa menghancurkan semuanya!

Dalam ajaran, kita diperingatkan untuk awas jika emosi-emosi ini mulai menjadi-jadi: 1) iri hati, kepelitan; 2) kesombongan; 3) nafsu yang menggebu-gebu; 4) kemarahan, dan 5) kepicikan, kekaburan pikir.

Masing-masing emosi tampaknya sukar diatasi, apalagi biasanya muncul dalam satu paket! Ingat, 'kan, pada waktu iri hati muncul bersama kesombongan dan dibarengi dengan kemarahan? Kalau emosi berfungsi untuk menggarisbawahi hal yang penting (*salience*), lalu pentingnya di sini apa? Ah, yang terpenting selalu, hanya satu-satunya: 'Aku!' Dari pengertian ini, tampak jelas bahwa 'Aku' inilah yang selalu menyebabkan dunia ini berkisar (berpusar).



**"MAKANYA,
KITA HANYA AKAN MENJADI EMOSI
JIKA HAL-HAL TERSEBUT
KITA ANGGAP PENTING."**

Pertanyaan pertama, bagaimana dengan emosi positif seperti *loving-kindness* (*maitri*) dan *compassion* (*karuna*)? Apakah efeknya juga akan sedahsyat itu? Ya, efeknya bisa sama dahsyatnya, bedanya adalah ***maitri* dan *karuna* itu landasannya bukan kepentingan 'Aku' sendiri**, jadi itu *valid cognition* (kognisi yang valid). Dan apa kekuatan dahsyatnya? **Lenyapnya ketakutan, kecemasan... berganti dengan keterbukaan hati dan kehangatan hati ... benar-benar ketenangan dan kedamaian sejati.**

Lalu pertanyaan kedua, dengan landasan bukan untuk kepentingan 'Aku' sendiri, kadangkala seperti membuat kita ada di kondisi yang sulit. Misal, ketika mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan 'Aku' sendiri, **di satu sisi merasa lega atau senang melihat orang lain terbantu atau bahagia; tapi di sisi lain terkadang ada rasa pedih**, karena dampak dari tindakan kita membuat kita sendiri menjadi sedikit repot seperti kurang tidur, tidak bisa melakukan apa yang sudah direncanakan, dan sebagainya. Kejadian seperti ini membuat kita terperangkap dalam ragu, apakah memang seperti ini 'cara utamanya' si 'Aku,' ataukah kurang bijaksana dalam membuat pilihan?

Jika kita mengatakan ingin memberi kebahagiaan buat semua makhluk, dengan sendirinya 'Aku' juga termasuk, bukankah begitu? Perlu diperhatikan, ada perbedaan yang besar antara ingin dianggap sebagai orang baik dan berbuat kebaikan. Jangan masuk perangkap hanya karena ingin berbuat kebaikan, kita mengabaikan akal sehat. Memang, hanya memikirkan Aku saja itu tidak efektif, tapi tidak memikirkan aku-nya juga tidak masuk akal. Juga, **tidak cukup punya tujuan hanya ingin menjadi orang baik, kita juga harus punya dan tumbuhkembangkan *prajna* alias ketajaman pikiran.**

Tanpa *prajna*, 'kebaikan' belum tentu menolong, malah sering hanya menjadi rasa kasihan yang salah kaprah. *Prajna* tanpa *karuna* hanya akan menjadi kumpulan pengetahuan yang hambar. ***Check and open your heart, you will know. Compassion and wisdom, like the two wings that enable birds fly*** (*karuna* dan *prajna* adalah bagaikan dua sisi sayap yang memungkinkan burung untuk terbang).

Kembali ke 'Aku' yang membuat dunia ini berkisar. Pertanyaan yang mungkin bisa kita ajukan: apakah berkisarnya dunia saya ini untuk menggerus, menindas dan menjepit yang lain – yang kebetulan kita anggap sebagai penghalang kebahagiaan kita? Jika ini caranya, maka dunia kita justru selalu akan oleng, selalu akan tersendal-sendal, selalu goyah karena begitu banyak ranjau di alasnya.

Atau kita pakai jurus lain, yakni **kita undang dan kita sertakan semua makhluk** di dunia kita, meskipun berbagai peran, tapi sambil bersama-sama berkiprah dalam pentas yang tak terukur luasnya ini. **Tidak perlu berdesak karena ruang berlebih, tidak perlu bergegas karena tak dibatasi waktu, tidak perlu rakus karena memang berlimpah.** Lalitavistara –“*The Play in Full*” – “Kiprah Lengkap.”

**BE ALWAYS AWARE THAT
LIFE CANNOT BE MORE PERFECT
THAN HERE AND NOW.**

**[KETAHUILAH SELALU BAHWA HIDUP INI TIDAK
MUNGKIN BISA LEBIH SEMPURNA
DARIPADA DI SINI DAN SEKARANG].**

Catatan kaki: Bunga Rampai: Kumpulan Ajaran Dharma oleh Upa. Salim Lee.