



DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 3/Thn 1 Mei - Juni 2004

GRATIS

BUDDHADHARMA DALAM MASYARAKAT MODERN

Praktek Dharma di Masyarakat Modern. Ini adalah suatu aspek penting dari Buddhadharm dalam masyarakat modern. Praktek Dharma bukan hanya datang ke vihara, tidak hanya sekedar membaca teks-teks dharma atau melafalkan nama Buddha. Praktek adalah bagaimana kita menjalankan hidup kita, bagaimana kita hidup dengan keluarga kita, bagaimana kita bekerjasama dengan kolega-kolega kita, bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain di negara dan di planet ini. Kita perlu membawa karuna (welas asih) kedalam tempat kerja kita, kedalam keluarga kita, bahkan kedalam toko pangan, dan tempat gymnasium. Kita melakukan ini bukan dengan cara memberikan selebaran-selebaran di sudut jalanan, tetapi dengan kita sendiri mempraktekkan dan hidup sesuai dengan Dharma. Ketika kita melakukannya, secara otomatis kita akan memberikan pengaruh positif kepada orang-orang di sekeliling kita. Sebagai contoh, kamu mengajarkan anak-anakmu karuna, sikap pemaa, dan kshanti (kesabaran), tidak hanya dengan memberitahukan mereka, tetapi dengan memberi contoh dalam tingkah lakumu sendiri. Jika kamu memberitahukan anak kamu suatu hal, tetapi kamu bertindak sebaliknya, mereka akan mengikuti apa yang kamu lakukan, bukan apa yang kamu katakan.

Mengajari Anak dengan Memberi Contoh. Jika kita tidak berhati-hati, mudah sekali mengajari anak kita untuk membenci dan tidak pernah memaafkan orang lain ketika orang lain menyakitinya. Lihatlah pada situasi di bekas negara Yugoslavia. Itu merupakan

suatu contoh yang bagus, baik didalam keluarga maupun di sekolah, orang dewasa mengajari anak-anaknya untuk membenci. Ketika anak-anak itu tumbuh dewasa, mereka kemudian mengajari anak-anak mereka untuk membenci. Generasi demi generasi, ini berlangsung terus, dan lihatlah apa yang terjadi. Begitu banyak penderitaan di sana; sangat menyedihkan sekali. Kadang-kadang kamu bisa mengajarkan anak-anak untuk membenci bagian lain dari keluarganya. Mungkin kakak kamu bertengkar dengan saudaranya, dan sejak itu kedua belah pihak dari keluarga tidak berbicara satu sama lain. Sesuatu yang terjadi bertahun-tahun sebelum kamu dilahirkan - kamu bahkan tidak mengetahui kejadian apakah itu - tetapi oleh karena itu, kamu tidak diperbolehkan untuk berbicara dengan saudara-saudara tertentu. Kemudian kamu mengajarkannya kepada anak dan cucumu. Mereka belajar bahwa solusi dari bertengkar dengan seseorang adalah dengan tidak pernah berbicara dengannya lagi. Apakah itu akan membantu mereka menjadi lebih bahagia dan orang yang lebih baik? Kamu harus memikirkannya secara mendalam dan memastikan kamu mengajarkan anakmu hanya pada apa yang berharga.

Inilah mengapa sangat penting bahwa kamu memberikan contoh melalui tingkah lakumu apa yang kamu inginkan anakmu pelajari. Ketika kamu ada perasaan sebal, marah, iri hati, atau keinginan untuk berkelahi didalam hatimu, kamu harus mengatasinya, tidak hanya untuk kedamaian dalam dirimu sendiri tetapi supaya kamu tidak

mengajarkan anak-anakmu untuk mempunyai emosi-emosi yang merusak ini. Karena kamu mencintai anak-anakmu, cobalah untuk mencintai dirimu sendiri juga. Mencintai diri sendiri dan ingin diri kita bahagia berarti kamu mengembangkan ketulusan hati untuk memberi manfaat bagi setiap orang didalam keluarga.

Membawa karuna (Welas Asih) ke Sekolah. Kita perlu membawa karuna tidak hanya kedalam keluarga, tetapi juga ke dalam sekolah. Sebelum saya menjadi seorang bhiksuni, saya adalah seorang guru sekolah, jadi saya mempunyai perasaan khusus yang kuat mengenai ini. Hal yang paling penting untuk anak-anak belajar bukanlah banyaknya informasi, tetapi bagaimana menjadi manusia yang baik dan bagaimana memecahkan konflik mereka dengan orang lain secara positif. Orang tua dan guru menghabiskan banyak waktu dan uang untuk mengajari anak-anak ilmu alam, matematika, sastra, geografi, geologi, dan komputer. Tetapi apakah kita pernah meluangkan waktu untuk mengajari mereka bagaimana menjadi orang baik? Apakah kita mempunyai kursus tentang kebaikan? Apakah kita mengajari anak-anak bagaimana caranya mengatasi emosi-emosi negatif mereka dan bagaimana memecahkan konflik dengan orang lain? Saya pikir, ini jauh lebih penting daripada subyek-subyek akademis. Mengapa? Anak-anak berpengetahuan luas, tetapi jika mereka tumbuh dewasa menjadi orang yang tidak baik, pembenci atau menjadi orang dewasa yang serakah, kehidupan mereka tidak akan bahagia.

Orang tua menginginkan anak-anak mereka mempunyai masa depan yang baik dan kemudian berpikir anak-anaknya perlu mencari uang yang banyak. Mereka mengajari anak-anaknya kemampuan akademik dan teknis supaya mereka bisa mencari pekerjaan yang baik dan mendapatkan banyak uang. Seakan-akan uang adalah penyebab dari kebahagiaan. Tetapi ketika seseorang berada pada ranjang kemalihan mereka, kita tidak pernah mendengar siapapun dengan penuh harap mengatakan, "Saya dulu sehabisnya menghabiskan lebih banyak waktu di kantor. Saya dulu sehabisnya mencari lebih banyak uang." Ketika orang mempunyai penyesalan mengenai bagaimana mereka telah menjalani hidupnya, biasanya yang mereka sesali adalah tidak berkomunikasi lebih baik dengan orang lain, tidak menjadi orang yang lebih baik, tidak memberitahu kepada orang yang mereka pedulikan bahwa mereka peduli. Jika kamu menginginkan anak-anakmu mempunyai masa depan yang baik, jangan hanya mengajari mereka bagaimana untuk mencari uang, tetapi bagaimana menjalani hidup yang lebih sehat, bagaimana menjadi orang yang bahagia, bagaimana berkontribusi ke masyarakat secara produktif.

Mengajari Anak-anak untuk Berbagi dengan Sesama. Sebagai orang tua kamu harus memberi contoh ini. Katakanlah misalnya anak-anakmu di rumah mengatakan, "Mama dan Papa, saya mau jeans merk terkenal, saya mau sepatu roda yang baru, saya mau ini dan saya mau itu karena semua anak-anak yang lain mempunyainya." Kamu mengatakan kepada anak-anakmu, "Hal-hal seperti itu tidak akan membuatmu bahagia, kamu tidak membutuhkannya. Itu tidak akan membuatmu bahagia dengan mengiklami gaya trend Lee's." Tetapi kemudian kamu pergi ke luar dan membeli semua barang yang setiap orang juga punya, bahkan jika rumahmu sudah penuh dengan barang-barang yang tidak kamu gunakan lagi. Dalam hal ini, apa yang kamu katakan dengan apa yang kamu lakukan adalah bertolak belakang. Kamu memberitahukan anakmu untuk berbagi dengan anak yang lain, namun kamu tidak menyumbangkan barang-barangmu kepada yang miskin dan membutuhkannya.

Lihatlah rumah-rumah di negara ini: mereka dipenuhi dengan barang-barang yang tidak kita gunakan tetapi tidak kita sumbangkan. Mengapa tidak? Kita takut bahwa jika kita memberikan sesuatu, kita mungkin akan membutuhkannya di kemudian

hari. Kita kesulitan untuk berbagi barang-barang kita, tetapi kita mengajari anak-anak bahwa mereka harus berbagi. Cara sederhana untuk mengajari anakmu berdana adalah memberikan semua barang yang tidak kamu pakai di tahun lalu. Jika empat musim telah berlalu dan kita tidak menggunakannya, kita mungkin tidak akan menggunakannya lagi di tahun berikutnya juga. Ada begitu banyak orang yang miskin dan bisa menggunakan barang-barang itu. Itu bisa membantu diri kita, anak-anak kita, dan orang lain jika kita menyumbangkan barang itu.

Cara lain lagi untuk mengajari anak-anakmu baik hati adalah dengan tidak membeli semua yang kamu inginkan. Tetapi dengan menyimpan uangnya untuk diberikan kepada suatu kegiatan amal atau kepada seseorang yang membutuhkannya. Kamu bisa menunjukkan kepada anak-anakmu melalui contoh dirimu sendiri bahwa pengumpulan material secara terus menerus tidak membawa kebahagiaan, dan yang lebih penting adalah berbagi dengan sesama.

Mengajari Anak-anak Mengenai Lingkungan dan Daur-ulang. Seperti ini juga, kita perlu mengajari anak-anak mengenai lingkungan dan daur ulang. Mempelajari lingkungan dimana kita berbagi dengan makhluk yang lain adalah bagian dari praktik karuna. Jika kita menghancurkan lingkungan, kita menyakiti yang lain. Sebagai contoh, jika kita menggunakan banyak barang satu kali-pakai-buang dan tidak di daur ulang tetapi hanya membuangnya, apa yang kita berikan ke generasi mendatang? Mereka akan mewarisi dari kita tempat pembuangan sampah yang lebih besar. Saya sangat bahagia sekali melihat lebih banyak orang memakai ulang dan mendaur ulang barang-barang. Itu adalah bagian yang penting dari praktik Buddhadharma dan suatu aktivitas dimana vihara dan Pusat Dharma harus memberi contoh. Buddha tidak berkomentar secara langsung pada banyak hal di masyarakat modern kita - seperti daur ulang-karena hal-hal seperti itu tidak ada pada waktu itu. Tetapi beliau mengatakan mengenai prinsip yang bisa kita terapkan atau aplikasikan pada situasi kita sekarang. Prinsip-prinsip ini bisa membimbing kita dalam memutuskan bagaimana bertindak didalam banyak situasi baru yang tidak ada pada 2500 tahun yang lalu.

Ketagihan Baru didalam Masyarakat Modern. Bagaimanapun, Buddha telah berbicara secara spesifik mengenai minuman keras dan menganjurkan

kita untuk tidak memakainya. Di zaman Guru Buddha, minuman keras yang utama adalah alkohol. Bagaimanapun, bila mengekstrapolasi prinsip yang beliau ajarkan, anjuran melawan minuman keras juga menuju melawan pemakaian obat-obatan penenang. Jika kita megambil langkah ini lebih jauh, kita harus mengalami hubungan kita dengan kecanduan yang terbesar didalam masyarakat kita: televisi. Sebagian besar masyarakat kita ketagihan nonton TV. Sebagai contoh, setelah pulang ke rumah sehabis kerja, kita capek dan ingin beristirahat. Apa yang kita lakukan? Kita duduk, nyalak TV, dan menghabiskan berjam-jam di depannya, sampai akhirnya kita kelediran di depan TV. Berharapnya kehidupan kita sebagai manusia, dengan potensinya untuk menjadi Buddha, habis terbuang di depan TV! Kadang-kadang kecanduan program TV tertentu jauh lebih buruk kecanduannya daripada alkohol dan narkoba, sebagai contoh, program yang banyak sekali menyajikan kekerasan. Seiring waktu, seorang anak berumur 15 tahun telah melihat ribuan orang mati di televisi. Kita telah memabukkan anak kita dengan kehidupan yang penuh kekerasan. Orang tua perlu menyeleksi program TV yang mereka nonton dengan hati-hati, dan dengan cara itu menjadikannya sebagai contoh untuk anak-anak mereka.

Kecanduan besar yang lain adalah berbelanja. Kamu mungkin terkejut mendengar ini, tetapi beberapa psikolog sekarang sedang melakukan penelitian mengenai ketagihan terhadap belanja. Ketika orang-orang tertentu merasa depresi, mereka minum alkohol atau menggunakan narkoba. Sebagian lainnya pergi ke pusat perbelanjaan dan membeli sesuatu. Ini merupakan mekanisme yang sama: kita menghindari melihat masalah kita dan menyelesaikan emosi yang tidak menyenangkan kita dengan cara yang eksternal. Beberapa orang adalah perbelanjaan obsesif. Bahkan ketika mereka tidak membutuhkan sesuatu, mereka pergi ke mall dan melihat-lihat. Kemudian mereka membeli sesuatu, tetapi sepulangnya ke rumah masih merasa kosong.

Kita juga memabukkan diri kita sendiri dengan makan terlalu banyak atau makan terlalu sedikit. Dengan kata lain, kita menanggapi emosi tidak menyenangkan kita dengan menggunakan makanan. Saya sering bercanda bahwa di Amerika Tirania adalah TV, pusat perbelanjaan, dan kulku! Itulah yang kita tuju saat kita membutuhkan

Ven. Thubten Chodron



Dilahirkan pada tahun 1950, Thubten Chodron tumbuh dewasa di kawasan dekat Los Angeles. Beliau lulus dengan gelar B.A di bidang Sejarah dari Universitas California di Los Angeles tahun 1971. Setelah berkeliling Eropa, Afrika Utara, dan

Asia selama satu setengah tahun, beliau mendapat kepercayaan untuk mengajar dan mengambil studi S2 dalam bidang pendidikan di Universitas California Selatan dan pada saat yang bersamaan bekerja sebagai guru di Los Angeles City School System. Pada tahun 1975, beliau menghadiri kursus meditasi yang diberikan oleh Ven. Lama Yeshe dan Ven. Zopa Rinpoche, dan setelah itu pergi ke vihara mereka di Nepal untuk melanjutkan studi dan praktik Buddhadharma. Tahun 1977, ia menerima upasampada menjadi sramanika dan pada tahun 1986 pergi ke Taiwan untuk menerima upasampada penuh sebagai seorang Bhiksuni.

Beliau mempelajari dan mempraktekkan Buddhadharma tradisi Tibet selama bertahun-tahun di India dan Nepal dan membina program spiritual di Lama Tzong Khapa Institute di Italia

selama kurang lebih dua tahun. Beliau juga belajar tiga tahun di Vihara Dorje Pamo di Perancis dan pernah menjadi guru pembina di Amitabha Buddhist Center, Singapura. Ven. Chodron juga membantu mengorganisir Life as a Western Buddhist Nun, dan turut ambil bagian dalam konferensi-konferensi guru Buddhist barat dengan H.H. the Dalai Lama pada tahun 1993 dan 1994. Beliau hadir selama kunjungan delegasi Yahudi ke Dharamsala, India, tahun 1990, yang menjadi dasar penyusunan buku dan dokumentasi, *The Jew in Lotus*, dan beliau tertarik dengan dialog antar agama. Beliau juga menghadiri beberapa konferensi Mind-Life Conferences dimana para ilmuwan dan H.H. the Dalai Lama berdiskusi tentang persamaan & perbedaan antara ilmu pengetahuan dan Buddhadharma.

Ven. Chodron tinggal dan mengajar di Seattle bersama Dharma Friendship Foundation (DFF) selama sembilan tahun. Sekarang ini, beliau mendinkan Sravasti Abbey, sebuah vihara di Amerika Serikat. Beliau berkeliling dunia untuk membagikan Buddhadharma dan mengajar meditasi. Buku-buku yang ditulis beliau diantaranya *Open Heart, Clear Mind* (Snow Lion, Ithaca NY), *Buddhism for Beginners* (Snow Lion, NY), *Working with Anger* (Snow Lion), *Taming the Monkey Mind* (Heian Publications) dan *Blossoms of the Dharma: Living as a Buddhist Nun* (North Atlantic Books, Berkeley CA).

Sumber referensi:
www.thubtenchodron.org

BERBAGI DHARMA

APA HUBUNGAN KANTONG PLASTIK DENGAN NIRVANA?

Biasanya jika kita ke supermarket atau belanja ke tempat lainnya, semakin banyak kita diberi kantong plastik rasanya kita semakin senang, toh kita sudah bayar. Baru disisi dua-tiga barang kita sudah minta yang baru lagi. Apa gunanya? Sampai di rumah kita buang. Tapi plastik tersebut bertahun-tahun akan tetap mengotori lingkungan kita. Sampah-sampah plastik tersebut tidak bisa didaur ulang, sehingga cenderung memenuhi lingkungan sebagai sampah. Lingkungan yang penuh sampah akan menjadi sarang penyakit, seperti demam berdarah dan ini juga mengganggu sistem aliran sungai dan menyebabkan banjir. Contoh-contoh tersebut tentu bisa mengukir kehidupan makhluk lain.

Bila kita mengurangi pemakaian kantong plastik maka secara tidak langsung kita turut melindungi dan menghargai kehidupan kita maupun makhluk lain. Lain kali kalau kita ke Camelour atau tempat belanja lainnya, barang-barang yang bisa dimasukkan ke dalam satu kantong maka masukkanlah ke dalam satu kantong, yang tidak perlu kantong, dibawa saja, toh nanti dibuang juga plastiknya. Keuntungan disini adalah pertama, menghargai kehidupan. Kedua, mengurangi ketamakan atau keserakahan. Sebab biasanya karena gratis kita berbuat seenaknya, kita mau lagi, lagi dan lagi. Tidak tahu apa sebabnya, tapi mau saja. Pernah berpikir demikian?

Apa hubungan kantong plastik dengan nirvana? Hubungannya langsung. Kalau kamu menginginkan akhirnya Buddha Ksetra-mu bersih dari hal-hal yang tidak menyenangkan, mulailah ah,

dari sekarang kamu membersihkan hal-hal seperti ini. Apa yang terjadi jika kita memperhatikan itu? Lingkunganmu menjadi bersih dengan sendirinya. Kamu akan hidup di tempat dimana tidak banyak sampah. Siapa yang membuatnya? Jawatan antar kota? No, u make it. Kamu yang membuatnya, dengan sendirinya. Kalau kehidupanmu isinya setiap saat memperhatikan yang lain, peduli ke yang lain, dengan hal-hal kecil seperti ini, maka dengan sendirinya hidup kamu akan berubah, duniamu akan teratur.

Sumber referensi: Kutipan Berbagi Dharma "Lam Rim" (Jalan Bertahap Menuju Kebuddhaan) oleh Up. Salim Lee, dengan sedikit pengeditan.

CARA HIDUP YANG BAHAGIA DAN BERMAKNA

Oleh Kyabje Zopa Rinpoche (penerjemah Up. Salim Lee)

Bagian kedua, 6 - 8 Januari 2004 Jakarta

Disini bukan membicarakan mengenai filosofi yang macam-macam ataupun yang rumit, disini Rinpoche menerangkan yang penting kita harus membiasakan, sekarang jelas bahwa sebelumnya kertasnya (kertas yang bergambar itu) dan "Rupiah" itu adalah dua hal yang lain. Rinpoche menerangkan: *differenty*. Tapi dua [-hal-] ini tidak bisa dipisahkan karena *not separately*, artinya kertas maupun "Rupiah" tidak bisa dipisahkan karena label hanya bisa kita label jika ada satu dasarnya (*the base*). Rinpoche menggunakan kata *the base*. Dasar ini adalah kertas yang bergambar tadi. Tapi yang kita sebut "Rupiah" itu hal [-yang-] sama sekali lain meskipun tidak bisa dipisahkan dari kertasnya. Jadi pengertian mengenai ini Rinpoche mengatakan yang penting dalam saat ini untuk kita ketahui bahwa ada dua hal yang lain (*different*): satu kertas bergambar, satu "Rupiah". Yang satu bersifat kertas, yang didepan, bahannya. Yang satu *chitta* kita label, namanya. *Differenty* - tapi Rinpoche menerangkan - *not separately* (tidak terpisah) sebab label "Rupiah" tergantung dari dasarnya yaitu kertasnya. Ini nanti akan merupakan kunci untuk membuka atau menerangkan cara kita berpikir, menganalisis mengenai keberadaan, semua keberadaan di jagat raya ini. Dan dengan cara melihat kita yang benar ini nanti kita akan dapat menghilangkan penderitaan kita.

Jadi ... mungkin saya butuh ... I mean ... *from Rinpoche*. So I'm going to use ... jadi ... *this is exist merely imputed "Rupiah"*. Jadi yang Rinpoche katakan ada kertas yang bergambar kemudian *chitta* kita atau *mind* atau pikiran, kesadaran kita, kalau kita tahu ini "lima puluh ribu rupiah", ("Lima puluh ribu rupiah" is fifty thousand) "lima puluh ribu rupiah" itu baru adanya kalau kita tahu kertas ini "lima puluh ribu rupiah". Kalau seorang bayi kita berikan kertas ini ke dia, dia tidak akan tahu ini "lima puluh ribu rupiah" karena tidak punya pengetahuan, tapi memang *mind* atau *chitta* dari bayi itu tidak melabel kertas itu sebagai "lima puluh ribu rupiah". Jadi keberadaan "lima puluh ribu rupiah" dan kertas ini *different* (lain) tapi tidak *separate* (tidak terpisah) karena tanpa ada kertas ini kita tidak bisa bilang "lima puluh ribu rupiah". Tapi tanpa pengertian mengenai "lima puluh ribu rupiah", misalnya kita bawa kertas ini ke suatu desa di kutub selatan, misalnya. Kita masuk ke toko, kita ajukan kertas ini, mereka tidak tahu ini "lima puluh ribu rupiah". Mereka tidak akan menerima ini sebagai sesuatu tanda pembayaran kalau kita membeli sesuatu, 'kan? Jadi kunci disini adalah ada dasarnya, ada bahannya (*base, aggregate*) ini bahasa Sanskritnya skandha. Jadi ada skandha-nya (dasanya, bahannya) kertas bergambar ini, kemudian *chitta* kita melabel ini "lima puluh ribu rupiah" lalu seketika itu juga "lima puluh ribu rupiah" itu ada.

Ini seperti halnya dengan sekarang Rinpoche menjelaskan mengenai konsep "Aku", "Saya". Lord Buddha menerangkan konsep "Aku" ini bermacam-macam, tapi Rinpoche tadi menggunakan bahwa tadi bahannya (dasanya, skandha-nya) biasanya diterangkan ada lima macam misalnya apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, apa yang kita bisa raba, kita bisa bau maupun bisa kita ... semua obyek-obyek panca indra ini biasanya kita sebut rupa. Jadi sesuatu yang berupa atau bentuk (penuju) itu sabu. Kemudian tahu ini senang, ini tidak senang, ini enak, nggak enak ada yang kita sering kita sebut itu sensasi atau feeling (Rinpoche mengatakan), vedana. Kemudian kita juga bisa

membedakan ini pen, ini bunga, itu kursi. Kebiasaan kita bisa membedakan. Rinpoche menyebutkan ini *discrimination* atau *samyak*. Atau kesadaran itu sendiri: biasanya kita mendengar, biasanya kita melihat ini disebut *consciousness*, kesadaran, *viñjana*. Kemudian emosi-emosi kita: marah, jengkel, *jealous*, segala macam.

Ini oleh Lord Buddha diterangkan bahwa itu semua tadi, lima skandha tadi derajatnya (golongannya, bentuknya) adalah golongan, bentuk hanya seperti kelasnya seperti kertas yang bergambar tadi. Hanya skandha, hanya dasar. Kemudian dengan dasar ini lalu kita, *mind*, salah satu *mind*: *viñjana* tadi kita melabel, memberi nama "Aku" dalam hal ini "Salim", misalnya. Jadi kata "Salim" itu hanya label, hanya nama diterapkan di skandha ini. Kalau kita setuju tadi bahwa uang ini "limapuluh ribu rupiah" dan kertas bergambar ini dua hal yang lain tapi yang bergandengan, melihat diri kita sendiri pun sekarang kita jelas bahwa sebelumnya ada dua hal juga. Yaitu emosi kita, kemarahan kita, kebiasaan kita melihat, apa yang bisa kita dengar, rasa manis, segala macam itu hanya skandha (hanya dasar) yang sebelumnya atas dasar itu kita label "Aku". Maka tadi Rinpoche menerangkan jika kita duduk ini, dalam wujud disini, ini sebelumnya yang ada: badan (ada wujud) yang dalam wujud begini yang biasanya kita sebut "duduk" (- sambil memperagakan posisi duduk -) kemudian *chitta* (*mind* saya) label "saya duduk". Jadi yang menyebut "saya duduk" itu *mind*, kita. Yang ada sebelumnya bahannya sendiri dalam sikap ini [- sikap duduk -]. Tapi yang menambahkan "saya duduk" itu adalah *mind* kita, *chitta* tadi.

Sebaliknya kalau kita dengar suara - Rinpoche menerangkan - *I'm listening*. Saya ... I hear thing, itu artinya kita mendengar sesuatu tapi yang ada apa sih sebelumnya? Getaran suara yang berbentuk gelombang yang mempunyai desibel dan frekuensi mengenai getaran suara menimbulkan getaran juga, suara ini kemudian yang sebelumnya dasar tadi (skandha tadi) oleh pikiran kita (oleh *chitta* kita) kita sebut "saya mendengar pulsan yang enak", "saya dhirina", "saya diduduh". Sebelumnya yang kita dengar hanya getaran suara tadi. Jadi Rinpoche menerangkan bahwa penting sekali diketahui bahwa konsep "saya" dan dasarnya (skandha-nya) ini dua hal *different* (lain) tapi *not separate* (tetap bergandengan). Maka Rinpoche kembali lagi menerangkan mengenai uang, tadi menerangkan bahwa ... ternyata bahwa tidak mungkin badan kita ini bisa terpisah daripada konsep "saya" misalnya tadi Rinpoche mengatakan kalau memang bisa dipisah, kita tidak usah membeli tiket untuk naik pesawat karena "I"-nya bisa masuk pesawat tanpa badan nyatanya kan tidak bisa. Harus ada badannya untuk lengkap naik pesawat. Kemudian Rinpoche kembali menerangkan menggunakan uang tadi yaitu kertas tidak akan kita bisa gunakan untuk membeli apapun, kertas ini tidak akan berguna apapun kalau si penerima maupun si pengguna tidak mengerti (bahwa) tidak memberi label (tidak mengkonsep) bahwa ini "Indonesia Rupiah". Lalu rinpoche mengatakan bahwa "Rupiah", "Indonesia Rupiah", yang lima puluh ribu rupiah ini tidak pernah (Rinpoche mengatakan *never exist*, tidak pernah ada kecuali hanya dalam bentuk label yang diterapkan di suatu skandha atau keadaan.

Jadi kembali ke *tonpa nyi* (*Emptiness*), lima puluh ribu rupiah ini kosong dari sesuatu yang dulunya kita pikir ada dalam lima

puluh ribu rupiah ini. Dulu kita pikir kalau kita lihat kertas ini sekilas itu juga kita pikir di dalam kertas ini (nggak tahu persisnya dimana tapi didalam kertas ini) ada lima puluh ribu rupiah. Sekarang kita mulai tahu bahwa lima puluh ribu rupiah ini. Rinpoche mengatakan *exist the moment* (waktu itu) kita melabel "lima puluh ribu rupiah". Baru ada. Rinpoche mengatakan jadi "lima puluh ribu rupiah" is nothing except *labeled by mind* artinya keberadaan "lima puluh ribu rupiah" ini keberadaannya tidak lain tidak bukan hanya label dari citta kita yang kita terapkan ke skandha tadi. Jadi bukan kata "lima puluh ribu rupiah"-nya tapi labelnya tadi, dengan kita menerapkan ini namanya "lima puluh ribu rupiah" jadi itu jadi "lima puluh ribu rupiah".

Jadi kalau kita lihat "lima puluh ribu rupiah" tadi yang diterangkan bahwa sebelumnya *exist differently* (lain) tapi masih ada hubungannya. Jadi sebelumnya "lima puluh ribu rupiah" tadi kita bicarakan lain dari kertas ini [-menunjuk lembaran uang kertasnya-]. Jadi keberadaan lima puluh ribu rupiah itu hampir seperti tidak ada sama sekali. Hampir seperti tidak ada sama sekali. Rinpoche menggunakan kata *subtle*, *extremely subtle* artinya keberadaannya ini sangat halus sekali. Kelihatannya kalau dianalisa begitu seakan-akan tidak ada tapi yang jelas pasti ada, kan? Yang jelas pasti ada, karena kita bisa menggunakan kertas ini dengan adanya lima ... yang kita gunakan sebelumnya bukan kertas ini, kan? Yang kita gunakan "lima puluh ribu rupiah"-nya.

Lalu "lima puluh ribu rupiah" itu apa? Mengapa "lima puluh ribu rupiah" itu ada dan bagaimana adanya? Seperti halnya dengan kita tadi yang disebut "aku". Skandha kita: badan, pikiran (*body and mind*). Rinpoche menerangkan tadi. Ini fungsi dalam sehari-hari banyak sekali: kita bangun, kita nangis, kita gembira, kita mandi, makan, kecewa, melihat sesuatu yang indah, jatuh dan sebagainya. Jadi ada rentetan-rentetan fungsi (*function*), aktivitas tadi. Dan citta kita juga terus-menerus, terus-menerus setiap waktu, terus-menerus melabel setiap kejadian itu dengan label sendiri-sendiri seperti "saya nangis" atau "perut saya lapar". Yang ada sebelumnya hanya ada sensasi di suatu bagian di badan. Lalu kita menggunakan "saya lapar" atau kalau kita kepotong yang ada hanya mungkin daging yang kepotong oleh benda tajam, mengalirkan darah. Tapi yang kita lihat "saya luka", "saya sakit". Jadi terus-menerus setiap saat citta kita melabel itu terus.

Jadi sebelumnya keberadaan itu semua yang ada hanyalah rentetan-rentetan proyeksi, rentetan-rentetan label tadi. Lalu Rinpoche mengatakan, "Why I exist?" ("Mengapa saya ini harus ada?"), pertanyaannya. Dan "How do I exist?" ("Bagaimana saya ini sebelumnya kok bisa berada ini bagaimana?"). Mengapa saya ini harus ada dan bagaimana saya berada. Sebelumnya Rinpoche lalu mengatakan saya ini ada karena adanya skandha tadi, adanya dasarnya tadi. Makanya konsep "saya" ... bukan konsep, sorry. Saya hapus kata itu. "Saya" tadi, label "saya" tadi saya label di pikiran saya, perkataan saya maupun wujud-wujud dan apa yang kita dengan semua itu menjadi sesuatu yang seperti solid, "saya" tadi. Yang sebelumnya tidak lain tidak bukan hanya rentetan label tadi. Hanya rentetan nama.

Sebelumnya "I", "saya", "aku" tadi. Rinpoche menggunakan kata *no reason at all* (tidak ada sebab lain sama sekali) kecuali supaya rentetan-rentetan kejadian itu seakan-akan ada pelakunya. Jadi keberadaan "saya", "aku" tadi hanya untuk sesuatu supaya kita lebih bisa ngerti bahwa "ini saya yang ngomong". Yang ada sebelumnya saya mengeluarkan getaran-getaran, getaran-getaran diterima oleh anda sekalian dalam telinga-telinga anda. Yang ada hanya itu, lalu anda mendengar, saya berbicara. Ini lalu menjadi ... ini yang diterima, lalu Rinpoche mengatakan kalau kita tahu benar-benar cara, kata "How I exist?" dan "Why I exist?", dengan mengerti pertanyaan ini "bagaimanakah saya ini berada?" (keberadaan saya ini bagaimana sebabnya?) atau "mengapa saya ini ada?" kalau kita benar-benar bisa tahu sebabnya, jawaban dari pertanyaan ini ... ini nanti yang akan tidak hanya menghentikan penderitaan tapi juga akan menghentikan ... u ini

seperti tujuan Buddhadharma yaitu menghentikan kematian dan kelahiran kembali (*death and rebirth*). Jadi Rinpoche menerangkan pengertian ini menghentikan, memotong keberadaan kita dengan menghentikan kematian dan kelahiran kembali. Yang tanpa pengetahuan ini kita akan selalu diombang-ambingkan oleh karma dan klesha berputar-putar, Rinpoche menggunakan kata *circling* atau *samsara*. Berputar-putar di samsara ini. Jadi urutannya mengapa kita harus menjawab pertanyaan ini justru karena kita seperti tadi permulaan: ingin bahagia, tidak ingin menderita bahkan lebih dari itu kita akan sekarang menghentikan kematian dan kelahiran itu kembali. Memotong, cut. *Wisdom* atau *prajna* ini, yang kita tahu ini akan memotong kebodohan itu tadi dan menghantarkan kita keluar dari samsara.

Jadi saya akan coba terangkan ini pelan-pelan. Rinpoche menerangkan karena keberadaan Indonesia Rupiah tadi secara ... yang kita sudah menganalisa bahwa tidak sama dengan adanya kertas yang bergambar ini. Jadi keberadaan ini sangat halus, *extremely subtle* - Rinpoche menerangkan. Artinya ini harus dianalisa secara benar. Jadi caranya menganalisa ini adalah kita kembali ke permulaan yaitu bahwa adanya lima puluh ribu rupiah itu tergantung atau berdasarkan, menggunakan dasar yaitu kertas yang bergambar ini. Adanya ini lalu kita sebut itu lima puluh ribu rupiah. Disini Rinpoche menerangkan salah satu ajaran Buddhadharma yang terpenting yaitu *Pratityasamudpada*. Keberadaan, ketergantungan segala keberadaan itu satu dan yang lain *Pratityasamudpada*. Lalu Rinpoche mengatakan tapi dalam hal ini: Rinpoche menerangkan the most subtle dependent arising, yang paling halus penafsiran pengertian mengenai *Pratityasamudpada* ini adalah semua ini mempunyai bagian, mempunyai sebab dan kondisi, tapi keberadaannya itu hanya setelah kita memberi label baru barang itu, keberadaan itu ada. Tidak cukup hanya mempunyai bagian-bagian, tidak cukup hanya mempunyai sebab dan kondisi tapi hanya dengan memberi label baru ada.

Bersambung....



Kyabje Zopa Rinpoche

Kasih Sayang & Dharma

Adalah Obat Yang Ampuh

Apabila ada anggota keluarga kita atau teman kita yang memakai narkoba, janganlah kita musuh, menghukum, menjerai atau menggagapnya sebagai aib. Kalau kita mau jujur dan mau belajar memposisikan diri kita bila kita ada di posisi mereka, saya yakin pasti kita pun merasa cape dan ingin keluar dari lingkaran tersebut tetapi mereka tidak mampu menghadapi sendirian untuk itu dia perlu support dari keluarga. Yang kedua kita belajar memutar posisi kalau kita jadi dia, apakah dia inginkan dari kita. Beberapa tahun yang lalu adik saya pernah memakai narkoba. Sejak itu sifatnya berubah seratus delapan puluh derajat yang sebelumnya sangat jujur dan baik tidak ada lagi. Uang gajinya pun tidak pernah cukup. Setiap hari minta uang kalau tidak diberikan dia akan marah dan terkadang merusak barang. Barang-barang sering hilang. Sejak itu hidup kami tidak pernah tenang, selalu merasa takut dan gelisah.

Saya selalu mencari jalan bagaimana caranya untuk membantunya agar dia dapat berhenti dan keluar dari lingkaran itu. Pada suatu malam saya membuka radio, saat itu acaranya adalah sharing pengalaman dari 2-3 orang mantan pemakai narkoba yang sudah tidak menggunakan lagi. Mereka pernah menjalani masa rehabilitasi (penyembuhan) di panti rehabilitasi di Bogor. Saya bersama teman pergi ke panti rehab tersebut, saya konsultasi dengan konsultan di panti rehab tersebut yang juga pernah memakai dan sudah tidak memakai lagi, kemudian menjadi konsultan. Mereka memberi saya beberapa buku panduan yang isinya mengenai sifat-sifat para pecandu dan program mereka dalam membantu para pecandu untuk berhenti. Saya sangat tertarik dengan program mereka tetapi kami harus mengantar sendiri dan sulit sekali untuk kami lakukan. Satu cara tidak bisa kami lakukan lalu kami cari cara yang lain. Ada panti rehab yang dapat menjemput ke rumah lalu kami berembuk dengan keluarga dan panti rehab ini yang kami pilih, kemudian adik saya menjalani penyembuhan di panti rehab ini.

Februari 2002, Potowa mengadakan kelas karma sebanyak 11 courses. Saya memutuskan untuk ikut. Banyak sekali yang saya dapat dari teaching

ini, yang sebelumnya saya tidak tahu. Pada hari terakhir Karma Course saya memberanikan diri bertanya kepada Om Salim. Om Salim waktu itu menyebut meditasi Tonglen dan beberapa hal lainnya. Bagi saya kata 'Tonglen' masih sangat asing, tetapi kata itu terus saya ingat.

Setelah menjalani kurang lebih 2 bulan masa penyembuhan di panti rehab kemudian ia minta pulang. Sebenarnya orang tua dan kakak saya kuatir apakah masa penyembuhan itu sudah cukup untuk membiaskannya dengan suasana yang bersih tanpa nikotin. Saya tidak tega melihat wajahnya yang rindu dengan suasana rumah lalu kami ajak pulang. Sebenarnya setelah menjalani masa penyembuhan di panti rehab, tugas selanjutnya adalah pada keluarga dimana dia tinggal. Pada buku panduan yang saya dapat dari panti rehab di Bogor mengatakan masa penyembuhan dari adiksi mengalami 4 lingkaran process, yakni Pertama: Physical Recovery, Kedua: Mental Recovery, Ketiga: Emotional Recovery, Keempat: Spiritual and Religious Recovery. Masa yang paling penting adalah bukan masa di panti rehab (masa pembersihan dari nikotin) tetapi setelah masa tersebut, bagaimana mempertahankannya. Mereka membutuhkan teman sharing dan satu hal yang juga penting kalau kita mau dia benar-benar sembuh jangan mencurigainya dan kita harus memberikan kepercayaan dan sambil terus memantau dan berdiskusi dengannya untuk memilih aktivitas baru yang bisa dia jalani.

Setiap ada kesempatan pada malam hari saya ajak ngobrol sambil menyampaikan teaching yang saya dapat dari Om Salim dengan bahasa yang sederhana. Lalu dengan semangat dia bilang, dia juga membahas menuai & menabur pada bab sekian sambil memperlihatkan halaman tersebut dari alkitab yang dia pegang. Saya memberikan semangat kepadanya. Ya maksudnya begini, saya menambahkan penjelasan mengenai pelajaran karma yang saya dapat dari Om Salim. Agustus 2002, Potowa mengadakan retreat 3 hari yang dipimpin oleh Om Salim. Pada saat itu Om Salim membimbing meditasi Tonglen. Setelah

retreat setiap malam saya melakukan meditasi Tonglen yang saya tujukan dan dedikasikan untuk adik saya.

Oktober 2002, Potowa mengadakan Lojong Course, dipimpin oleh Om Salim. Saya menceritakan kemajuan adik saya kepada Om Salim bahwa tiba-tiba saya tidak mendengar lagi adik saya batuk, lalu Om Salim bilang kalau melakukan sesuatu jangan mengharapkan hasil lakukan dengan tulus. Setiap ada kesempatan saya pakai untuk bicara dan memberikan pengertian kepadanya bahwa sulit sekali mendapatkan precious human rebirth (kelahiran sebagai manusia). Dalam teachingnya Om Salim selalu bilang mana bisa kita bahagia kalau orang di sekitar kita tidak bahagia. Orang Suci seperti Lord Buddha, Bodhisattva, Mother Theresa, Yesus adalah orang-orang yang lebih banyak memikirkan orang lain.

Saya katakan kepada adik saya untuk mencari teman & lingkungan baru maksud saya supaya dia tidak kembali lagi & mencari teman-teman lamanya. Suatu hari dia bilang dia mau ikut fitness. Lalu saya temani ke Fitness Center dan mendaftarkannya jadi anggota. Setiap hari dengan semangat dia ikut fitness, tubuhnya pun mulai segar kembali, dan dia mulai bekerja kembali. Hidupnya terus berubah menjadi lebih baik, sikap peduli dan perhatiannya sudah terlihat lagi.

Pada suatu hari adik saya mengalami kecelakaan dan meninggal dunia. Teman-teman adik saya yang dia kenal di tempat fitness yang kemudian menjadi teman akrabnya sangat terpukul dan mereka bilang almarhum orangnya sangat setia kawan, peduli terhadap kesuksesan teman, dan dia pernah marah kepada teman lamanya yang masih memakai narkoba, dia bilang kalau masih mau memakai narkoba jangan bertemu lagi dengan dia. Akhirnya bukan saja dia dapat berhenti namun dia juga dapat memotivasi temannya untuk meninggalkan narkoba. Saya yakin apa yang adik saya lakukan bukanlah hal yang mudah untuk mengubah hidupnya, dia memerlukan 2 kali kekuatan dari orang yang tidak menggunakan narkoba.

Dharma telah mengubah hidup saya dan orang-orang di sekitar saya. Terima kasih Om Salim atas teaching, sharing pengalaman, waktu dan perhatian yang penuh compassion (maha karuna) yang telah Om Salim berikan kepada kami semua. Tulisan ini saya dedikasikan kepada mereka

yg memakai narkoba untuk memiliki kondisi yang mendukung untuk berhenti dan keluarga mereka untuk memiliki kekuatan untuk mendampingi mereka dan memberikan kondisi yang mendukung. Saya tahu ini bukan hal yang gampang dan mudah. Om Salim pernah mengatakan jangan pernah memilih sesuatu karena mudah dan gampang. Pekerjaan ini memang sangat sulit dan perlu ksanti &vinya yang besar tetapi hasilnya juga sangat indah. Kita akan bahagia setelah melihat orang-orang disekitar kita bahagia. Lama Zopa Rinpoche mengatakan dalam buku "Developing Good Heart", "Apabila ada satu orang yang memiliki Bodhicitta di dalam keluarga maka orang disekitarnya akan menghadapi kesulitan yang sedikit berkurang".

HARI PENGAMBILAN HASTA SILA MAHAYANA (PRECEPT DAY)

MEI:

Selasa, 04 Mei 2004
Rabu, 19 Mei 2004
Kamis, 27 Mei 2004

JUNI:

Kamis, 03 Juni 2004
Kamis, 17 Juni 2004
Sabtu, 26 Juni 2004

HARI SAKADAWA (WAISAK) 20 MEI-17 JUNI 2004

LIPUTAN KEGIATAN

Mengendalikan Takdir Menuju Pembebasan Oleh Up. Salim Lee

Bagaimana cara kita mengendalikan takdir menuju pembebasan? Intisari dari praktek Buddhadhama: "Kalau bisa, bantulah yang lain dan kalau tidak bisa, paling tidak janganlah merugikan yang lain". Dan tiga moralitas bodhisattva. Pertama, menghindari karma-karma negatif (tidak merugikan yang lain), kedua mengumpulkan karma-karma positif (membantu yang lain), dan ketiga *serve others* atau *work for others* atau melayani sesama. Dengan menjalankan ini semua dalam hidup kita, maka hidup kita akan teratur dengan sendirinya, hidup ini akan maju, tidak percuma, karena kita mengetahui tujuan hidup kita. Pelajaran Buddhadhama pada setiap kesempatan yang kita miliki, karena hanya inilah yang dapat kita bawa ketika kita meninggalkan kehidupan, yang lainnya seperti: nama, kekayaan, kecantikan, ketampanan, dan semuanya harus kita tinggalkan.

Mengumpulkan karma-karma positif atau *Punya sambhara* (collection of merit) dan *Nyana sambhara* (collection of wisdom) serta mengerti bahwa segala sesuatu adalah karma dan bersifat shunya (tidak ada satu halpun di dunia ini yang baik atau buruk dari sisinya sendiri), kita memutuskan untuk tidak bereaksi secara negatif atau tidak melakukan karma negatif dan mengumpulkan karma positif serta peduli terhadap sesama. Inilah kunci mengendalikan takdir menuju pembebasan. Pembebasan disini artinya hilangnya *klesha* (pengaduk batin) dan *tilasan-tilasannya*. Inilah beberapa intisari yang telah disampaikan oleh Up. Salim Lee pada Berbagi Dharma dan Tanya Jawab dengan umat yang bertemakan "Mengendalikan Takdir Menuju Pembebasan" yang diselenggarakan pada tanggal 29 Februari 2004 bertempat di Duta Merlin Jakarta.



Up. Salim Lee bersama Sdr. Harry Susanto



Apakah Anda kesulitan menjalankan Buddhadharma dalam kehidupan?

Dapatkan jawabannya pada:

Diskusi Dharma

"LAM RIM (Jalan Bertahap menuju Kebuddhaan)"

Setiap Hari Minggu
pukul 15.00 s.d 17.00 wibb
Potowa Centre

SALAM REDAKSI

Pada edisi buletin kali ini, kami menghadirkan "Buddhadharma dalam Masyarakat Modern" salah satu artikel dari buku Ven. Thubten Chodron "The Path to Happiness", selain itu biografi beliau juga hadir dalam kolom Tokoh kali ini. Hampir semua artikel yang kami hadirkan menekankan bahwa pentingnya penerapan Buddhadharma dalam kehidupan sehari-hari, untuk membuat hidup kita menjadi jauh lebih bahagia. Selamat menikmati artikel-artikel menarik kami yang dapat bermanfaat untuk hidup Anda.

Maitri, redaksi

Buletin ini adalah material Dharma. Harap diperlakukan dengan baik dan hormat serta diletakkan di tempat yang layak.

Buletin ini direncanakan terbit dwi-bulanan. Apabila ada kekurangan/penghapusan dalam penulisan artikel maupun penerjemahannya, hal ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab redaksi. Saran-saran dari para pembaca kami nantikan melalui sms, fax atau email Potowa Centre.

Bila anda berminat membantu menyekurkan buletin ini, anda dapat menghubungi Potowa Centre.

Apabila ingin berlangganan atau berdana untuk mendukung biaya penerbitan dan pendistribusian buletin ini maupun untuk kegiatan Potowa Centre lainnya dapat disalurkan ke rekening yang tertera. Dana-dana tersebut akan didedikasikan untuk kegiatan Buddhadharma sumber ketabahan semua makhluk.

DISCOVERING BUDDHISM

Program "The Discovering Buddhism" adalah hasil kombinasi berbagai upaya sejumlah guru-guru FPMT dan koordinator koordinator spiritual FPMT dibawah bimbingan dan nasihat Khyabje Zopa Rinpoche. Tujuan program ini untuk memberikan para peserta suatu landasan yang kuat dalam mempraktekkan Buddhadharma Mahayana. Ini tidak dirancang sebagai sebuah studi akademis tapi dimaksudkan untuk mengubah kehidupanmu. Program ini terdiri dari 14 modul: Mind and Its Potential; How to Meditate; Presenting The Path, The Spiritual Teacher; Death & Rebirth; All about Karma; Refuge in The Three Jewels; Establishing a Daily Practice; Samsara & Nirvana; How to Develop Bodhicitta; Transforming Problems; Wisdom of Emptiness; Introduction to Tantra; and Special Integration Experiences. Beberapa modul Discovering Buddhism sudah dapat di download pada www.fpmt.org/education/iddescription.asp

Mari bergabung bersama mencapai kebahagiaan POTOWA CENTRE

menupakan wadah untuk belajar, meditasi dan mempraktekan Buddhadharma Mahayana yang dikombinasikan dengan cara hidup modern.

Telp.: (021) 70800947 (dapat melalui sms)

Fax: (021) 6288519

Email: potowa@cbn.net.id

Milis: potowa@yahoo.com

Website: www.fpmt.org

Dana dapat disalurkan ke: No. rekening 4671148104

Atas nama Ervina

BCA Taman Angrek

Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

Diskusi Dharma:

Hari	: Minggu
Pukul	: 15.00 s.d 17.00 WIBB
Tempat	: Vihara Dharmayuga Jl. Lautze No. 38, Jakarta Pusat

Waktu kegiatan dapat berubah bergantung situasi dan kondisi. Harap melakukan konfirmasi lagi terlebih dahulu.

Formulir Berlangganan Buletin Dipamkara

Nama
 Alamat:
 Kota: Kode pos:
 Telepon: HP:
 Email:
 Jumlah dana untuk edisi
 (Mulai edisi ini, biaya penggantian ongkos kirim Rp. 2.000/kirim, Jabotabek; dan Rp. 3.000/kirim, Luar Jakarta. Biaya hanya dikenakan apabila dikirim melalui pos.) Mohon formulir dan bukti transfer di fax ke (021) 6288519 Terima kasih