



BOROBUDUR & TIGA PUTARAN RODA DHARMA

INGIN BAHAGIA, TIDAK INGIN MENDERITA

Dalam penemuan yang membuahkan Hadiah Nobel, disebut cara kerja *dopamine*, apa yang telah Buddha peringatkan tentang *nandi* ('kecanduan,' berharap mendapat kesenangan). Penemuan ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa badan kita memiliki sistem, menggunakan dan mengatur 'kenyamanan' sebagai salah satu cara mempertahankan hidup dan berkembang biak. Penelitian itu menyimpulkan bahwa esensinya, tujuan manusia ingin bahagia, tidak ingin menderita. Apa pun yang kita lakukan, arahnya selalu bertujuan untuk bahagia dan tidak ingin menderita. Itu tidak salah. Semua makhluk, mungkin pada akhirnya bertujuan seperti itu.

Saat kita mengalami atau memikirkan sesuatu, selalu dibarengi dengan keinginan untuk menindaklanjuti, berbuat atau tidak berbuat sesuatu. Ini yang namanya *cetana*, yang kemudian menjadi karma kita. Disadari atau tidak, ternyata 100% yang kita lakukan, pikir maupun katakana adalah pilihan kita sendiri.

Dalam Buddhadharma, tidak mungkin kita melakukan sesuatu tanpa niat (*intention*), tidak ada istilah 'tidak sengaja' atau 'tidak bermaksud,' karena kamu 'memilih' untuk melakukan 'hal itu,' entah 'disadari' maupun 'tidak disadari.' Contoh, menyisir rambut. Kenapa ke kiri, bukan ke kanan? Karena kamu anggap dengan menyisir rambut ke kiri akan membuatmu terlihat lebih cakep, sehingga kamu melakukan itu. Itulah sebabnya kita harus berhati-hati dan hadir di setiap tindakan kita.

Jadi, semua tindakan yang kita putuskan selalu berdasar pada apa yang membuat kita bahagia, tak pernah karena ingin menderita. Bahkan, kita marah pun karena ingin bahagia. Kita tidak pernah marah karena ingin menderita. Tapi kenyataannya kita tidak bahagia. Ini bukan karena ingin bahagia dan tidak ingin menderita itu salah, tapi karena kita bingung dan salah mengerti tentang yang dituju, yang ingin kamu bahagiakan itu, ternyata alamatnya salah! Kita bingung mengenai 'siapa' ('sosok') yang ingin kamu bahagiakan itu.

PUTARAN RODA DHARMA PERTAMA: ANATTA/ANATMAN

Mengapa Buddha mengajarkan *Sutta Anatta-lakkhana* beberapa hari setelah membabarkan *Sutta Dhammacakkhapavattana*? Inti dari *Sutta Dhammacakkhapavattana* adalah tentang kenyataan-kenyataan yang dilihat oleh para Ariya, yakni *dukkha*, timbulnya *dukkha*,



berhentinya *dukkha*, dan jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha* – berikut instruksi-instruksi dan hasilnya, dengan 12 permutasi. *Sutta Anatta-lakkhana* diuraikan karena apa yang dibicarakan dalam *sutta* tersebut, itu menggarisbawahi semuanya. Yang dibidik adalah “the core identity” yang kita anggap ada dalam diri kita, yang terpisah, yang mengontrol, dan yang memiliki. Inilah yang ditekankan oleh Buddha pada putaran Roda Dharma pertama, yakni tentang *anatta*, *anatman*.

Sebagai perumpamaan, anggap saja kamu ini anak kecil yang diajak orang tuamu jalan-jalan dan makan di mal mewah. Kira-kira, kamu sebagai anak kecil ini akan antusias, tidak? Mungkin tidak. Orang tuamu menganggap pasti itu kebahagiaan untukmu, itu yang kamu butuhkan. Tapi, ini salah alamat, karena yang lebih membahagiakan anak ini adalah makan McD! Ternyata apa yang kita putuskan, yang kita anggap 100% tadi, keputusannya mungkin benar, tapi alamatnya keliru. Kita bingung tentang identitas yang mengalami.

Begitu juga, tidak ada sosok ‘Salim’ yang seakan-akan berdiri dengan sendirinya di dalam saya ini, seakan-akan ada suatu identitas (*core*) yang ‘memiliki,’ ‘mengontrol,’ dan sebagainya. Saat tangan kanan menggaruk lengan kiri, seakan-akan ada yang namanya Salim yang sedang memerintah, yang mengontrol. Ketika sedang makan, mungkin ada pengalaman makan dan ada yang merasakan makanan, tapi tidak berarti ada “sosok” Salim yang merasakan enak ini. Ini agak sukar untuk diterima, tapi inilah yang ada. Jadi, kamu tidak bisa membuat sosok Salim ini bahagia, karena tidak ada yang namanya sosok Salim seperti itu, yang independen, yang selalu sama, dan tidak berubah-ubah.

Coba, berapa kali kamu *selfie* dalam hidup ini. Kamu bahkan kecewa dengan apa yang kamu lihat dan terus mengganti gambarnya bila tidak sesuai dengan yang kamu bayangkan. Kamu ingin memproyeksikan ‘saya yang ada’ sesuai dengan keinginanmu saat itu. Kamu menciptakan cerita

tentang dirimu sendiri, seakan-akan kamu ini orang ketiga yang membuat “cerita tentang saya” dan kamu pikir kamu sebagai objek. Kamu bikin cerita tentang dirimu sendiri. Karakter-karakter yang ada dalam duniamu, siapa pun yang ingin kamu masukkan, kamu tandai dengan ceritanya masing-masing, dan kamu anggap benar-benar seperti itu. Ini yang namanya konsep, cerita. Kalau sudah tercengkeram begini, kamu buat alam seperti itu, maka cara pikirmu akan menjadi sangat terbatas dan kamu akan sulit keluar.

Yang kamu anggap ada, ternyata tidak seperti itu. Lalu, bagaimana membuat sesuatu yang tidak ada itu bahagia? Tidak mungkin, bukan? Jadi kita sering salah alamat, karena tidak ada ‘sosok saya’ yang seperti itu. Sosok ini ternyata hanya ceritamu. *Selfie* itu tujuannya mengingatkan bahwa kita eksis dan bahwa ceritanya masih sama. Berapa persen dalam hidup, kita berusaha mengingatkan diri kita bahwa ‘saya seperti ini,’ ‘teman saya harus begini,’ ‘kalau makan harus di restoran begini,’ dan sebagainya.

Ini yang namanya mengonsep; *vikalpa*. Kamu mulai menggolong-golongkan dan mengklasifikasi. *Vikalpa* ini mempunyai beberapa kerugian yang cukup fatal, karena kamu menghilangkan yang unik dan hanya melihat kesamaannya saja. Misal, teman yang kamu anggap pelit. Pada saat temanmu berbuat kebajikan, tidak akan kelihatan olehmu karena kamu sudah menganggap dia pelit. Titik. Kamu sudah menarik garis yang baku, tentang hitam dan putih; pelit dan murah hati, dan lain sebagainya. Kamu anggap hidup akan terbantu dengan mengonsep segala sesuatu. Konsep melibatkan pemerataan, sehingga kamu sama sekali tidak bisa melihat keunikan. Lama-lama, kamu jadi punya standar reaksi; setiap ekspresi, tutur kata, dan tindak-tanduk orang lain akan langsung kamu kelompokkan sebagai pujian, hinaan, dan sebagainya. Tujuan dari mengonsep pun karena ingin bahagia dan tidak ingin menderita. Kamu lalu punya konsep untuk menanggulangi orang-orang, kalau orangnya baik, maka akan kamu dekati; kalau orangnya *nyebelin*, maka langsung kamu jauhi, dan sebagainya.

Oleh sebab itu, penting untuk selalu melihat apa yang ada (*yatha bhuta dharsana*), baik dalam bisnis, hubungan, dan hal apa saja. Langka sekali kita bisa melihat apa adanya. Misalnya, anak-anak dianggap rewel karena tindak-tanduk mereka tidak sesuai dengan yang kita harapkan. Ini karena kegagalan kita melihat apa adanya. Sebenarnya yang dipertanyakan itu sederhana: “Yang ada itu apa?” Yang ada hanya anak yang tidak bahagia. Jika kita simpulkan “anak rewel,” maka kita sudah punya



jawaban baku, sehingga bagaimana pun, anak ini tidak punya kesempatan karena kita sudah punya jawabannya. Sebagai hasilnya, anak lalu tidak dihiraukan, dimarahi, dan sebagainya.

Jadi meski semua yang kita putuskan bertujuan untuk bahagia dan tidak ingin menderita, kenyataannya kita tetap tidak bahagia karena kita binggung atau salah mengerti tentang 'identitas' yang mengalami.

PUTARAN RODA DHARMA KEDUA: SHUNYATA (EMPTINESS)

Jika "sosok saya" itu tidak ada, lalu yang ada itu apa? Misalnya, melihat botol, apakah yang kamu lihat itu benar-benar botol? Yang kamu lihat mungkin bentuk dan warna. Lalu, kamu mulai mengonsepsi bahwa "ini botol," "ini bagus dan bikin saya senang," lalu kamu punya keinginan untuk menindaklanjutinya. Begitu juga dengan konsep orang baik, orang menyebalkan, yang memvonis adalah diri kita sendiri.

Oke, meski kita tahu tidak ada 'sosok,' tetapi tetap ada '*reality habit*,' kita tetap menganggap ada keberadaan yang nyata, benar-benar ada. Misalnya, tiga tahun lalu 'saya dihina,' lalu sekarang mendadak kita ingat bahwa tiga tahun lalu kita dihina. Saat ini, sebenarnya yang menyebabkan kamu menderita bukan lagi hinaan itu, melainkan ingatan kamu mengenai hinaan itu di hari ini. Jadi, meski kita tahu bahwa tidak ada sosok, tapi kita tetap merasa di luar sana, ada sesuatu yang benar-benar ada.

Dalam perkembangan Buddhadharma berikutnya, tahu bahwa tidak ada 'sosok' bukanlah satu-satunya cara untuk mengerti keberadaan. Ada pendekatan lainnya. Ambil contoh, buku. Kalau disobek selebar, apa ini masih buku? Ya, masih buku. Lalu disobek selebar lagi, lagi dan lagi hingga lembaran terakhir, apakah masih tetap buku? Mendadak ini sudah bukan buku lagi, hanya tinggal sampul. Kapan hilangnya buku? Di mana buku ini? Ternyata, disebut buku karena persetujuan

bersama, untuk memudahkan berinteraksi. Secara konvensional, kita sebut "buku," tapi jika dicari benar-benar, kita tidak bisa temukan 'buku.'

Salah satu tokoh yang berjasa menjelaskan keberadaan demikian adalah Master Nagarjuna. Beliau menjelaskan bahwa kondisi dari sesuatu (misalnya buku tadi), kalau diselidiki, ternyata tidak memiliki "*essence of real thing*" atau "*real book*." Tidak mungkin ada yang seperti itu, tidak ada *svabhava* (keberadaan yang ada dari sananya). Jadi dikatakan semuanya itu *svabhava shunya*, yaitu tidak adanya *svabhava*.

Contoh lainnya, kalau kita dimaki-maki orang, jelas kata-katanya kasar, wajahnya merah, apakah itu sama dengan kemarahan? Tergantung definisimu. Pertanyaan berikutnya: apakah itu merugikanmu atau menguntungkanmu? Tergantung! Kalau marahnya ditujukan kepada saya, mungkin saya akan bereaksi dan merasa dirugikan. Tapi kalau yang sedang dimarahi adalah teman yang tidak saya sukai, maka kemarahan ini akan menimbulkan semacam kebahagiaan bagimu.

Jadi, meski kamu anggap ini kemarahan, tetap juga *shunya* dari *svabhava* yang membuatmu tidak senang. Yang diutamakan adalah mengerti bahwa keberadaannya tidak seperti itu. Dengan mengerti ini, kamu akan punya cara pandang lain, tidak bersikukuh, dan kamu akan punya kebebasan untuk menanggapi dan menindaklanjuti. Maksud Master Nagarjuna adalah menerangkan apa yang ada itu tidak seperti yang kamu bayangkan. Apa yang kita anggap 'realita' tidaklah seperti itu. Apa yang kita anggap benar-benar 'seperti itu,' patut dipertanyakan. Yang ada hanya kesalingterkaitan (*pratitya-samutpada*).



Jadi kembali lagi ke contoh buku, untuk jadi buku adalah kesalingterkaitan dari banyak materi, adanya kertas, tinta, matahari, dan sebagainya. Kalau begitu, 'yang ada' ini apa? Secara konvensional, kita bisa katakan semuanya "*radically interdependent*" (ini ada, itu ada; ini tidak ada, itu tidak ada). Tapi *interdependent* ini bukan berupa sebab-akibat (ini "disebabkan" oleh itu). Tidak sederhana itu. Makanya toge dan kecambah sering dijadikan contoh. Bisakah dikatakan kacang hijau yang "menyebabkan" toge? Persoalannya, begitu togenya ada, apakah kacang hijaunya ada? Kalau kacang hijaunya tidak ada, berarti tidak bisa menyebabkan adanya toge, 'kan? Lalu secara *ultimate*, yang ada ini apa? Master Nagarjuna menerangkan tidak ada satu pun pengalaman yang mempunyai *svabhava*.

Lalu, apa hubungannya dengan hidup kita? Manfaatnya apa dalam hidup kita? Cara pandang ini berfungsi agar kita tidak menganggap sesuatu itu sudah pasti, karena permutasinya, kemungkinannya masih begitu banyak. Tidak pasti orang yang kamu pikir *nyebelin* itu memang *nyebelin*. Apakah hanya dengan mendengar suara saya, melihat wujud saya, berarti kamu melihat Om Salim? Tidak! Karena yang kamu dengar adalah suara, yang kamu lihat adalah wujud, selebihnya adalah buatanmu. Apakah Om Salim yang ada di pikiranmu sama dengan Om Salim yang ada di pikiran Om Salim? Pasti beda. Jadi mana yang benar? Dua-duanya benar. Kamu punya hak yang sama untuk menentukan Om Salim ini siapa. Begitu juga Om Salim sendiri punya hak yang sama untuk menentukan Om Salim ini siapa. Tetapi kalau kita tidak cocok, kamu anggap saya bukan temanmu. Atau kalau kamu memuji saya, maka saya akan anggap kamu orang baik. Padahal, sebutan orang baik, orang sombong, secara *ultimate* tidaklah benar. Apa yang membuat ini semua? Karmamu, yang menentukan ini, mengalami ini sebagai apa.

Buddha mengatakan kita harus punya keberanian untuk hidup dalam ketidakpastian dan berani menghadapinya. Karena memang tidak ada yang pasti, **semuanya punya kesempatan untuk berubah, bertransformasi**. Tidak ada yang benar-benar pasti, termasuk rencana hidupmu, karena permutasinya tidak terbatas untuk situasi dan kondisi yang kita hadapi. Semakin kamu ingin memastikan segala sesuatu, maka isinya hanyalah rentetan kekecewaan.

Ajaran mengenai *shunyata* ini berguna untuk melepaskan apa yang kita cengkeram sebagai realita karena kita selalu ingin memastikan (*secure*) segala sesuatu. Cara hidup yang selalu ingin memastikan segala sesuatu inilah yang membuat kita sering kecewa, karena hasilnya tidak seperti yang kamu harapkan. Tapi seandainya dibalik, kamu tekadkan untuk melakukan yang terbaik, **agar di setiap momen kamu siap dengan segala ketidakpastian dalam hidup ini, dan kamu akan siap menanggapi apa pun yang akan dihadapi**. Jadi, semakin mengerti *shunyata*, kamu semakin tahu bahwa segala pengalaman yang kamu alami, tidak ada yang *fixed*. Dan justru karena tidak ada yang *fixed*, di setiap kesempatan kamu bisa memutuskan apa yang ingin kamu kerjakan. Dan hasilnya akan *open ended*, hasilnya tergantung upaya kita seperti apa. Dengan mengerti *shunyata*, kita betul-betul mengerti fleksibilitas, yakni kemungkinan yang tak terbatas.

Lalu apa yang menentukan apakah kamu merasa bahagia atau tidak? Karma. Semakin kamu melakukan kebajikan dan peduli terhadap yang lain, semakin hidupmu berguna buat yang lain. Pilihan hidupmu akan semakin terbuka, cara lihatmu akan semakin "dipaksakan" untuk melihat hidup dari segi kebajikan. Jadi, mengerti *shunyata* justru menggarisbawahi pentingnya kepedulian dalam tiap hal yang kita kerjakan. Di salah satu sutra diceritakan, seorang raja bertanya pada Buddha mengenai satu hal yang harus kita miliki agar hidup kita bahagia di kehidupan ini maupun di kehidupan mendatang. Jawaban Buddha adalah punya hati yang peduli (*appamada*). Jadi, hiduplah dengan penuh kepedulian dan kepekaan, karena melalui kepekaan ini akan terbuka kemungkinan yang tak terbatas.



PUTARAN RODA DHARMA KETIGA: ADVAYA—TIDAK 'BERBELAH'

Menurut Master Nagarjuna, meskipun segala sesuatu itu *empty of svabhava*, namun masih ada suatu struktur, kerangka (*framework*), latar belakang, yang membuat kita berkonsep. Struktur ini disebut *prapanca*. *Prapanca* ini menyebabkan timbulnya konsep yang berlarut-larut, menyebabkan pikiran menyebar, proliferasi, dan temanya selalu "*What is in it for me*" ("Buat saya apa?"). Dengan tahu *shunyata*, *prapanca* ini hilang, lalu kamu tidak lagi mempunyai pendapat atau percaya kalau segala sesuatu mesti begini atau harus begitu. Salah satu tujuan dari belajar *emptiness* ini sangat radikal, karena menghilangkan *the view (drsti)*. Jadi belajar filosofi Buddhadharma nantinya bertujuan untuk menghilangkan semua pandangan! Tidak lagi memiliki pandangan yang kaku (*series of views*, rangkaian pandangan), tapi punya kepercayaan diri bahwa apa pun yang kamu hadapi akan bisa kamu tanggulasi.

Menurut perspektif Yogacara, meski kita tahu bahwa semuanya *shunya* dari *svabhava*, tapi ketika saya melihat kamu, tetap ada saya sebagai subjek; kamu sebagai objek. Adanya subjek-objek, menyebabkan ada 'kepentingan.' Filosofi Yogacara — *advaya, non-dual* — tidak 'berbelahnya' *citta* atau cara kita mengalami sesuatu, inilah yang dibicarakan dalam putaran Roda Dharma ketiga.

Mungkinkah ada cara mengetahui (*one way of knowing*), kebisaan untuk tahu, di mana tidak ada subjektivitas dan objektivitas? Ketika kita mengatakan saya tahu sesuatu, seolah-olah ada subjek yang mengetahui dan ada objek yang diketahui.

Mungkinkah kita tahu sesuatu tanpa harus ada subjek maupun objek? Inilah yang diterangkan dalam Gandavyuha, sebagaimana diukir di Borobudur.

Mengenai kebisaan untuk tahu, coba kita telaah lebih lanjut:

Om Salim: "2 + 2 itu berapa?"

Salah satu murid: "Empat."

Om Salim: "Apa ibukota Indonesia?"

Salah satu murid: "Jakarta."

Om Salim: "Kebiasaanmu untuk tahu $2 + 2 = 4$, apakah sama dengan kebiasaanmu untuk tahu ibukota Indonesia adalah Jakarta?"

Salah satu murid: "Kebiasaan untuk tahu itu sama."

Om Salim: "Saya juga tahu $2 + 2 = 4$, dan saya juga tahu ibukota Indonesia adalah Jakarta. Kebiasaan saya untuk tahu dan kebiasaan kamu untuk tahu, beda atau sama?"

Salah satu murid: "Kebisaannya sama, tapi isinya beda-beda."

Om Salim: "Lalu, apakah kebiasaan untuk tahu itu satu? Atau apakah ada dua kebiasaan untuk tahu? Ternyata tidak bisa dibilang satu, tidak bisa dibilang dua, tidak bisa dibilang satu maupun dua."

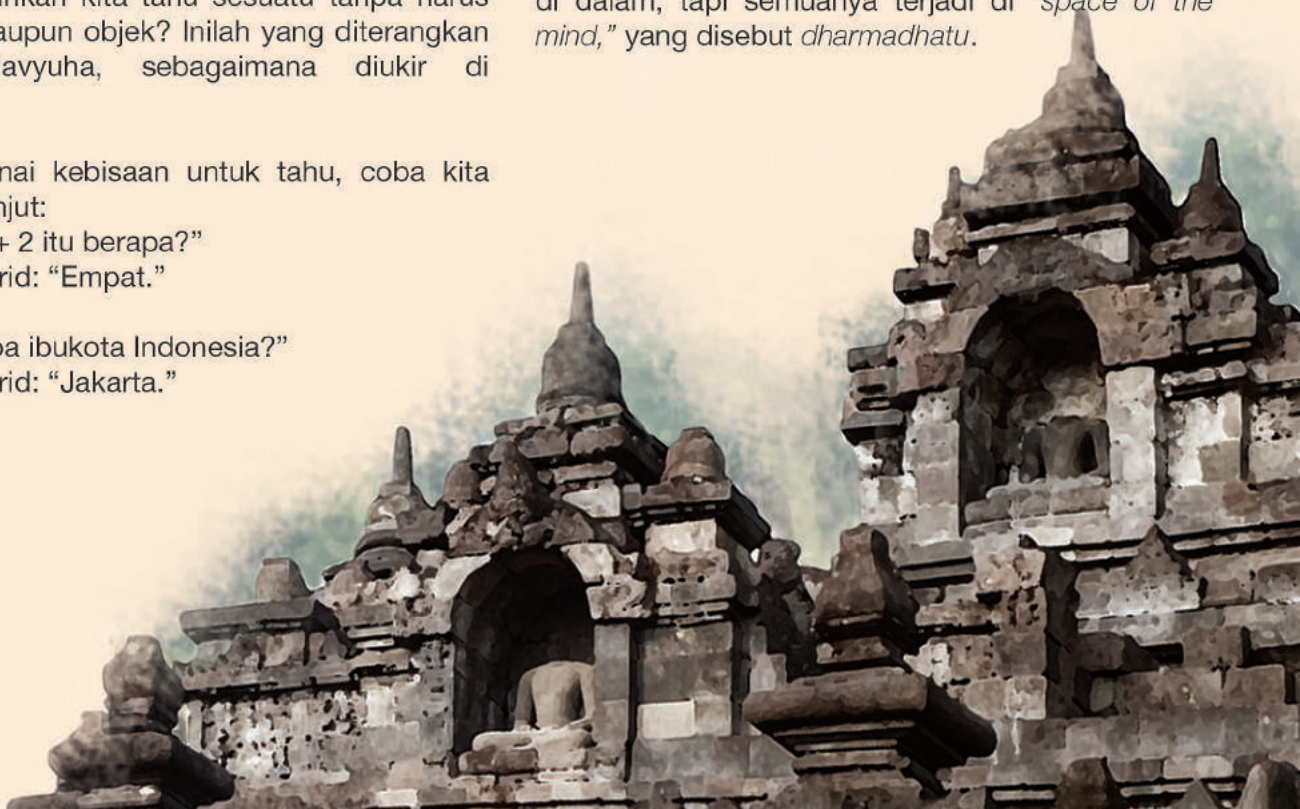
Om Salim: "Untuk tahu $2 + 2 = 4$, apakah "sosok" kamu dibutuhkan pada waktu itu?"

Salah satu murid: "Tidak."

Om Salim: "Dalam hal ini, jelas bahwa kamu tidak membutuhkan "sosok" sama sekali untuk tahu itu."

Jadi, saat kamu lagi omong dengan saya, kebiasaan untuk tahu itu tidak lagi menjadikan atau menghadirkan kamu sebagai subjek dan saya sebagai objek. Menurut Yogacara, ini yang disebut *advaya, non-dual*, "tidak berbelah" (*dual* artinya merasa saya di sini, kamu di sana; *the otherness*).

Lalu, apa yang kita alami ini terjadinya di mana? Penglihatan, pendengaran kamu terjadinya di mana? Ketika mendengar suara saya, suara yang kamu alami ini kejadiannya ada di mana, di luar atau di dalam? Ternyata tidak bisa dikatakan di luar atau di dalam, tapi semuanya terjadi di "*space of the mind*," yang disebut *dharmadhatu*.



Dharmadhatu bisa dibayangkan tidak terbatas; *dharmadhatu* juga bisa dibayangkan beda-beda. Misalnya, coba bayangkan ruang tidurmu. Pikiranmu bisa langsung ‘menuju’ ke rumahmu, ke ruang kamarmu. Jadi, *dharmadhatu* juga bisa dilokalisir. Saat kamu membayangkan kamarmu, sebenarnya seketika itu juga, lokasimu mengikutsertakan seluruh jagat raya karena seluruh jagat raya tidak terpisah dari kamarmu.

Kebiasaan untuk tahu (*citta*) ini memiliki ciri-ciri:

1. **Clear/luminous**, artinya ‘jernih’ atau ‘benderang.’
2. **Knowing**, memungkinkan kamu untuk tahu.
3. **Unrestricted**, tidak dibatasi. Bisakah kamu bayangkan gajah besar berwarna merah jambu berkaki enam di ruangan ini? Bisakah kamu bayangkan ribuan tahun lalu di tanah tempat kita berdiri saat ini, ada pohon durian raksasa yang tumbuh di sini? Jadi kebiasaanmu untuk tahu, kebiasaanmu untuk membayangkan ini tidak dibatasi oleh ruang dan waktu! Tidak terhalangi oleh apa pun!
4. **Empty**, karena yang ada hanya kebiasaan untuk tahu, isinya bisa kamu ganti-ganti.

Dikatakan *citta* juga mempunyai sifat *bliss*, karena jika operasionalnya di tahap ini, kita akan selalu *blissful* karena kebiasaan untuk tahu ini, tidak ada *klesha*.

Bayangkan, kalau kamu bisa mengakses *citta/awareness*, yang sifatnya *clear/luminous*, *knowing*, *unrestricted*, *empty*, *blissful*, maka tidak lain yang kamu akses ini adalah *buddha-nature* alias *Tathagatagarbha*! Simbol *citta* adalah stupa dan simbol *body* adalah arca. Kalau kita mau membayangkan *body and mind*, simbol apa yang kita gunakan? Arca dalam stupa! Apa yang kamu lihat di *dharmadhatu* tidak akan terpisah dari *body and mind*. Bukan *ordinary body and mind*, tapi Rupakaya dan Dharmakaya! Semua representasi ini dapat kita lihat di Borobudur.

Jadi, ajaran-ajaran dan pesan dari Borobudur tidak terlepas dari hidup kita ini. Jangan *ngoyo*, kalau bisa bantulah yang lain, kalau tidak bisa, jangan memaksakan dan merugikan yang lain. Kejadian yang terjadi di *dharmadhatu* ini, lalu sebisa-bisanya kamu hadapi dengan kepedulian, karena pada akhirnya tidak ada yang menang atau

kalah. Yang ada hanya ‘*performance*,’ *lalita*, simulasi. Dasarnya, kamu tidak lagi melihat atau membedakan objeknya apa. Kebiasaan seperti ini akan membuat kamu memiliki *pure compassion*. *Mahakaruna* yang tak beralamat atau tanpa objek. Kamu berani hadir dalam keadaan apa pun. Hadir di penderitaan, kalau perlu *nangis* ya *nangis*; hadir di kebahagiaan, kalau perlu senang ya senang. Bedanya sekarang, kamu tahu tidak ada ‘kamu’-nya yang harus disenangkan, tidak ada ‘kamu’-nya yang harus menang terus.

Hidup seperti ini layak Buddha, di mana kamu tahu apa yang dibutuhkan oleh semua makhluk. Kamu mungkin masih mengalami kesukaran keuangan, kesulitan dalam keluarga, tapi kini kamu tahu bahwa semua ini hanya pengalaman. Dengan begitu, hatimu mulai terbuka dan tidak lagi harus begini, harus begitu. Kamu akan punya *liberated life*, di mana yang ada hanya kepedulian dan kehangatan hati. Kamu akan tetap mengurus badanmu tiap pagi, tapi tujuannya sudah bukan karena ingin dipuji. Tidak ada lagi orang yang menyebalkan, karena semua sudah menjadi kalanganmu sendiri (*in-group*). Mungkin masih ada orang-orang yang *confused*, tapi kamu tahu kesamaan semuanya, yakni sama-sama hanya ingin bahagia, tidak ingin menderita. Dengan begitu kamu menjadi lebih toleran. Bukan berarti hidupmu akan senang terus, tapi kamu tahu jelas bahwa apa pun yang bisa kamu lakukan, akan kamu lakukan dengan sebaik-baiknya!

Jadi, yang terukir di Borobudur adalah ‘*mind*’ ini (*clear/luminous*, *knowing*, *unrestricted*, *empty*, *blissful*) – *dharmakaya* yang dipenuhi dengan kebajikan-kebajikan. Makanya, Borobudur adalah peta untuk mencapai potensi tertinggi manusia. Borobudur juga merupakan *bhumisambhara*, yaitu ladang pengumpulan kebajikan, di mana pengunjung datang untuk berkeliling, mengalami ukiran-ukiran Borobudur yang dimulai dari Karmavibhanga, Jataka dan Avadana, Lalitavistara hingga Gandavyuha, yang mengajarkan untuk tidak menyakiti, memberi manfaat untuk yang lain, hingga merealisasi kebiasaan untuk tahu ini. Ajaran-ajaran yang terukir di Borobudur wajib kita lestarikan, ceritakan ke teman-teman bahwa Borobudur bukan hanya tumpukan batu-batu, karena sekarang kamu tahu bahwa di sana tersimpan ajaran yang luar biasa!

Anggaplah Dirimu Seorang Pengunjung

oleh His Holiness 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso

Waktu berlalu tanpa henti.

Ketika kita melakukan kesalahan, kita tidak dapat memutar balik waktu dan kembali mencoba. Yang bisa kita lakukan adalah menggunakan SAAT INI sebaik mungkin, sehingga ketika hari ajal tiba, kita dapat menoleh ke belakang dan menyadari bahwa hidup ini telah kita jalani secara maksimal, produktif, dan bermakna, di mana hal ini setidaknya membawa rasa lega. Jika tidak, kita mungkin sangat bersedih. Tapi mana di antara kedua kondisi tersebut yang akan kita alami, sepenuhnya tergantung diri kita.

Cara terbaik untuk memastikan agar kita bisa menghadapi kematian tanpa penyesalan adalah memastikan SAAT INI kita bertindak dengan penuh tanggung jawab dan berwelas asih terhadap orang atau makhluk lain.

Sebenarnya, ini demi kebaikan kita sendiri dan bukan karena hal ini akan bermanfaat untuk kita di masa depan. Seperti yang bisa kita lihat, welas asih adalah salah satu hal utama yang membuat hidup kita bermakna. Welas asih adalah sumber kebahagiaan dan sukacita yang langgeng. Dan welas asih adalah landasan bagi kehangatan hati, yakni hati yang bertindak atas dasar ingin membantu orang atau makhluk lain. Dengan kebaikan hati, dengan kasih sayang, dengan kejujuran, dengan ketulusan, dan dengan sikap yang adil terhadap orang lain, pastinya bermanfaat untuk diri kita sendiri.

Ini tidak butuh teori yang rumit. Ini urusan akal sehat. Tak teringkari bahwa kepedulian terhadap orang lain adalah hal yang berguna. Tak teringkari bahwa kebahagiaan kita tak lepas dari kebahagiaan orang lain. Tak dapat disangkal bahwa jika masyarakat menderita, kita sendiri juga menderita. Juga tak dapat disangkal bahwa semakin hati dan pikiran kita diliputi niat negatif, kita sendiri semakin menderita. Karenanya, kita tidak harus mengikuti agama, ideologi, atau pengetahuan tertentu yang didapat, tapi kita tidak bisa lepas dari kebutuhan akan cinta kasih (*maitri*) dan welas asih (*karuna*).

Jadi, inilah agama saya yang sesungguhnya, keyakinan sederhana saya. Dalam konteks ini, tidak perlu vihara atau gereja, masjid atau sinagoge (tempat ibadah orang Yahudi), tidak perlu filsafat, doktrin, atau dogma yang rumit. Hati kita sendiri, pikiran kita sendiri, adalah tempat ibadah. Ajarannya adalah welas asih. Mengasihi orang lain serta menghormati hak dan martabat mereka, tidak soal mereka itu apa atau siapa: pada akhirnya itulah yang kita butuhkan. Selama kita jalankan hal ini di kehidupan sehari-hari, tidak soal apakah kita terpelajar atau tidak, apakah kita percaya pada Buddha atau Tuhan, menganut agama tertentu atau tidak sama sekali, selama kita berwelas asih terhadap orang lain dan bertindak dengan rasa tanggung jawab, maka tak perlu diragukan, kita akan bahagia.



Lalu, jika sesederhana itu, mengapa begitu sulit bagi kita untuk hidup bahagia? Sayangnya, meskipun kebanyakan dari kita menganggap diri kita penuh welas asih, kita cenderung mengabaikan akal sehat ini. Kita lalai menantang pikiran dan emosi negatif kita. Tak seperti petani yang mengikuti musim dan tidak ragu-ragu untuk menggarap tanah ketika waktunya tiba, kita menyia-nyiakan begitu banyak waktu untuk kegiatan yang tidak berarti. Kita begitu menyesal atas hal-hal sepele seperti kehilangan uang, tapi tidak melakukan apa yang benar-benar penting, tanpa sedikit pun rasa penyesalan. Ketimbang bersukacita atas kesempatan yang kita miliki untuk berkontribusi terhadap kesejahteraan orang lain, kita hanya mencari kesenangan diri sendiri sedapat mungkin.

Kita tidak memedulikan orang lain dengan alasan terlalu sibuk. Kita kesana-kemari, penuh perhitungan, dan sibuk dengan panggilan telepon, menganggap ini lebih baik dari itu. Kita melakukan satu hal tetapi khawatir jika terjadi hal lain, lebih baik kita melakukan sesuatu yang berbeda. Dengan demikian, kita hanya menggunakan kemampuan manusia yang paling minimal dan mendasar. Terlebih lagi, karena tidak memperhatikan kebutuhan orang lain, tak terhindarkan akhirnya kita mencelakai mereka. Kita pikir kita sangat pintar, tetapi bagaimana kita menggunakan kemampuan kita? Seringkali kita gunakan itu untuk menipu sesama, memanfaatkan mereka, mengambil keuntungan untuk diri sendiri dengan mengorbankan mereka. Dan ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang diharapkan, kita penuh pembenaran diri, dan menyalahkan mereka atas kesulitan kita.

Tapi rasa sentosa yang langgeng tidak bisa diperoleh dari mengejar dan mendapatkan objek-objek. Tidak soal berapa banyak teman yang kita punyai, mereka tidak bisa membuat kita bahagia. Memanjakan diri dalam kesenangan indrawi tak lain adalah gerbang menuju penderitaan. Itu seperti madu yang dioleskan pada mata pedang. Tentunya, tidak berarti kita harus membenci tubuh kita. Kita tidak bisa membantu orang lain tanpa tubuh ini. Tapi seyogianya kita tinggalkan jalan buntu yang dapat mencelakai.


Jika fokus kita hanyalah urusan keduniaan, maka hal yang benar-benar penting tak terlihat oleh kita. Tentunya, jika kita benar-benar bisa bahagia dengan itu, maka sepenuhnya masuk akal untuk hidup demikian, tapi itu mustahil. Paling-paling, kita hanya bisa lewati hidup ini tanpa terlalu banyak persoalan. Tapi ketika persoalan datang, di mana hal ini pasti akan terjadi, kita tidak siap. Kita tidak bisa mengatasinya. Kita putus asa dan tidak bahagia.

Oleh karena itu, dengan kedua tangan beranjali, saya memohon pada kalian, para pembaca, agar menggunakan sisa hidup kalian untuk hal-hal yang bermakna sebisa mungkin. Lakukan hal ini dengan menjalankan praktik spiritual sebisa kalian. Saya harap saya telah membuatnya jelas bahwa tidak ada misteri tentang hal ini. Intinya hanyalah bertindak atas dasar kepedulian terhadap orang lain.

Dan asalkan itu dijalankan dengan tulus dan tekun, sedikit demi sedikit, selangkah demi selangkah, secara bertahap kalian dapat mengubah kebiasaan dan sikap kalian sehingga kalian tidak terlalu picik memikirkan kepentingan diri sendiri dan lebih memikirkan orang lain. Dengan demikian, kalian sendiri akan menikmati kedamaian dan kebahagiaan.

Tinggalkan keirian hati, lepaskan hasrat ingin menang atau mengalahkan orang lain. Sebaliknya, cobalah memberi manfaat untuk mereka. Dengan kebaikan hati, dengan keberanian, dan keyakinan bahwa dengan melakukan itu, kalian pasti akan berhasil. Sambutlah orang lain dengan senyuman. Bersikaplah jujur dan tulus. Dan cobalah untuk tidak pilih kasih. Perlakukan semua orang seolah-olah mereka adalah sahabat dekat. Saya katakan hal ini bukan sebagai Dalai Lama atau seseorang yang memiliki kekuatan atau kemampuan khusus.





Saya tidak punya kekuatan atau kemampuan khusus apa pun.
Saya berbicara sebagai seorang manusia: seseorang yang seperti kalian,
ingin bahagia dan tidak ingin menderita.

Jika karena alasan tertentu, kalian tidak bisa membantu orang lain,
paling tidak, jangan mencelakai mereka.

Anggaplah diri kalian seorang pengunjung. Pandanglah dunia ini seperti dari angkasa, begitu kecil dan tidak berarti, namun begitu indah. Mungkinkah benar-benar ada sesuatu yang bisa diperoleh dari mencelakai orang lain selama keberadaan kita di sini? Apakah tidak lebih baik dan lebih masuk akal, untuk rileks dan menikmati diri dengan tenang, seolah-olah kita sedang mengunjungi lingkungan yang berbeda?

Oleh karena itu, di tengah-tengah keindahan yang kalian nikmati, jika ada waktu sejenak, dengan cara sekecil apa pun, cobalah membantu mereka yang tertindas dan mereka yang karena alasan tertentu, tidak dapat atau tidak mampu menolong diri sendiri. **Cobalah untuk tidak berpaling dari orang-orang yang penampilannya mengganggu, baik mereka yang compang-camping maupun mereka yang kurang sehat. Cobalah untuk tidak menganggap mereka lebih rendah darimu.** Jika bisa, cobalah untuk tidak menganggap dirimu lebih baik daripada pengemis yang paling papa sekalipun. Saat di kuburan, kalian akan terlihat sama.

Saya ingin berbagi doa singkat yang sangat menginspirasi saya dalam upaya memberi manfaat untuk orang lain:

Di setiap saat, sekarang dan selamanya, agar saya menjadi:
Pelindung bagi mereka yang tanpa perlindungan
Pemandu bagi mereka yang tersesat
Kapal bagi mereka yang ingin menyeberangi lautan
Jembatan bagi mereka yang ingin menyeberangi sungai
Tempat perlindungan bagi mereka yang berada dalam bahaya
Pelita bagi mereka yang tanpa cahaya
Tempat bernaung bagi mereka yang tidak memiliki naungan, dan
Pelayan bagi semua yang membutuhkan.



Kemurahan Hati yang Berani dari Sang Kelinci

Suatu waktu, di suatu hutan di India yang seringkali dikunjungi para petapa dan para bijaksana, hiduplah seekor kelinci yang sangat pandai. Bodhisattva dalam wujud kelinci ini tinggal di dekat sungai, hidup secara harmonis dan damai dengan tiga sahabatnya, yaitu berang-berang, kera, dan rubah.

Sang kelinci dianggap sebagai raja oleh para sahabatnya, karena mereka percaya ia lebih unggul daripada hewan-hewan lainnya. Ia adalah guru bagi teman-temannya dan hewan-hewan kecil lainnya. Bahkan hewan-hewan besar menghormatinya, mereka tidak mencelakainya, tapi mendengarkan apa yang diajarkannya. Kehidupannya yang bajik serta welas asihnya yang begitu besar kepada makhluk lain membuat reputasi baiknya diketahui bahkan oleh para dewa.

Suatu malam, ketiga sahabatnya mendatangi sang kelinci untuk mendengarkan wejangan Dharma. Mereka duduk di dekat kakinya dengan hormat. Bulan setengah tersembunyi oleh ranting-ranting pohon dan terlihat bagaikan cermin bulat yang terang. Sang kelinci berkata kepada teman-temannya: "Lihatlah! Bulan dengan wajahnya yang tersenyum penuh mengingatkan kita akan bulan purnama esok, hari besar *Poya* (hari *Uposatha*). Jadi besok kita harus melakukan tindakan-tindakan yang dimaksudkan untuk hari *Poya*. Kita seharusnya tidak memuaskan tubuh kita sendiri dengan makanan-makanan sebelum kita mempersembahkan makanan yang baik kepada tamu-tamu yang melintasi daerah ini, makanan yang diperoleh dengan cara yang baik, yaitu tanpa membunuh makhluk lain."

"Hidup ini singkat bagaikan kilat, karena itu, jangan membunuh dan hargailah kehidupan. Kalian harus mengumpulkan potensi-potensi positif dengan melakukan tindakan-tindakan bermurah hati. Potensi-potensi positif adalah sumber kebahagiaan, karena itu gunakanlah setiap kesempatan untuk melakukannya. Tinggalkanlah ketidakbajikan, karena itu akan mengakibatkan penderitaan dan tiadanya kehormatan."

Setelah sang kelinci memberikan ajaran ini kepada teman-temannya, mereka bernaamaskara dengan hormat kepadanya dan meninggalkan tempat itu. Kemudian ia berpikir dalam hati: "Teman-teman saya akan dapat memberikan makanan yang layak kepada tamu-tamu yang melintasi daerah ini esok, tetapi apa yang dapat saya lakukan untuk tamu terhormat, karena saya tidak memiliki apa-apa untuk diberikan. Makanan saya, rerumputan, tidaklah cocok untuk tamu baik manusia maupun hewan. Oh! Apa gunanya hidupku, jika saya tidak dapat memberikan makanan yang layak kepada orang tak dikenal? Ini sangat memilukan hatiku! ... Tetapi mengapa saya harus bersedih? Bukankah saya memiliki tubuh ini? Sekarang saya tahu bagaimana saya memberikan penghormatan kepada tamu yang datang dan bagaimana saya memberikan apa yang terbaik yang saya miliki. Dengan tubuh yang bersifat *dukkha* ini, saya akan mempraktikkan kebajikan." Setelah berpikir demikian, sang kelinci kembali ke kediamannya, dengan hati bahagia menunggu tamu yang mungkin datang keesokan harinya. Para dewa yang mengetahui tekad sang kelinci, merasa bersukacita. Sakra, raja para dewa berpikir untuk menguji sang kelinci apakah ia akan mengorbankan tubuhnya untuk tamu yang kelaparan.

Keesokan harinya, di siang hari ketika matahari bersinar begitu teriknya dan langit dipenuhi cahaya yang begitu cerah dan menyilaukan mata; ketika serangga-serangga berdengung dengan kerasnya di hutan; ketika burung-burung menyembunyikan dirinya dalam ranting-ranting pohon untuk menemukan tempat istirahat yang sejuk, dan ketika para pengunjung kehabisan tenaga karena kepanasan dan kelelahan – Sakra bermanifestasi sebagai seorang *shramana* berpakaian Brahmana, dengan penampilan kelaparan dan kepanasan. Ia duduk di bawah pohon yang tidak jauh dari tempat tinggal sang kelinci dan ketiga sahabatnya.

Ia merintih memilukan dan berkata: “Sekarang saya seorang diri dan tersesat di dalam hutan, jauh dari teman-teman. Oh! Yang Baik Hati, tolonglah saya, yang sekarat karena kelaparan dan kelelahan. Siapa yang akan membantu saya memenuhi kebutuhan saya?” Empat sekawan, yang sedang menunggu tamu yang kelaparan, mendengar doa Brahmana tersebut dan dengan cepat mereka berlari ke arah pohon di mana Brahmana tersebut beristirahat. Mereka melihat Brahmana yang kelelahan dan berkata kepadanya: “Selamat datang, oh, Yang Terkasih! Jangan bersedih dan jangan bersusah hati, karena bersama kami adalah bagaikan bersama muridmu sendiri. Terimalah kebaikan hati kami hari ini, besok engkau dapat melanjutkan perjalanan ke mana pun engkau kehendaki.”

Brahmana tersebut berdiam diri, pertanda bahwa ia berkenan menerima tawaran tersebut. Sang berang-berang dengan hati gembira berlari ke tempat tinggalnya dan membawa tujuh ekor ikan rohita, ia persembahkan kepada Brahmana yang kelaparan dan berkata: “Tujuh ekor ikan ini saya temukan di daratan yang kering, saya tidak mengambilnya dari sungai, jadi engkau dapat menerimanya tanpa ragu-ragu di hari bulan purnama ini. Silakan menerimanya, puaskanlah rasa laparmu, dan beristirahatlah.”

Sang rubah membawa seekor kadal dan semangkuk susu asam, yang ditemukannya di pinggir jalan. Bersujud di hadapan Brahmana, ia memberikan persembahannya, memohonnya untuk makan dan beristirahat.

Sang kera datang sambil berkata: “Brahmana terhormat, saya persembahkan untukmu mangga-mangga yang matang, air sejuk, tempat yang teduh untuk beristirahat. Nikmatilah persembahan-persembahan ini dan tinggallah bersama kami malam ini.”



Kemudian sang kelinci mendekat dengan penuh hormat, bersujud kepada Brahmana dan berkata: “Kelinci yang tumbuh di hutan ini, tidak memiliki beras maupun kacang-kacangan untuk dipersembahkan, jadi terimalah tubuh saya sebagai persembahan. Jika dimasak di perapian, tubuh saya akan terasa lezat. Makanlah dan tinggallah di tempat pertapaan ini malam ini.”

Sakra ingin tahu apakah sang kelinci benar-benar ingin mempersembahkan tubuhnya, menjawab: “Bagaimana saya bisa membunuhmu, makhluk hidup yang telah menunjukkan persahabatan kepadaku. Tidak! Tidak! Pergilah, saya tidak bisa menerima persembahanmu.”

Sang kelinci menjawab: “Jawabanmu menunjukkan engkau penuh welas asih, cocok sebagai seorang guru. Setidaknya, izinkanlah saya beristirahat di sini dan saya akan memikirkan cara untuk menunjukkan kebaikan hatiku kepadamu.”

Sakra, raja para dewa, memahami apa yang dipikirkan sang kelinci, yang benar-benar berusaha menemukan cara agar ia dapat memberikan tubuhnya sebagai persembahan. Ia membiarkan sang kelinci beristirahat, sambil mempersiapkan makanan yang telah dipersembahkan oleh berang-berang, rubah, dan kera. Sakra membuat api unggun dari kayu arang. Sang kelinci melihat nyala api dengan perasaan senang dan kembali bersujud kepada Brahmana sambil berkata: “Adalah tanggung jawab saya untuk bermurah hati dan saya telah bertemu tamu yang pantas. Saya seharusnya tidak mengabaikan kesempatan ini untuk berbuat baik. Jadi saya mohon kepadamu untuk menerima persembahan ini dariku. Oh! Brahmana, ini saya persembahkan kepadamu dengan senang hati.”

Setelah berkata demikian, sang kelinci melompat ke dalam kobaran api. Sakra, raja para dewa dengan penuh takjub dan rasa hormat, berubah kembali ke wujud aslinya yang bercahaya. Dengan penuh hormat, Sakra mengeluarkan tubuh kelinci dari kobaran api dan mengangkatnya tinggi-tinggi sambil berseru: "Lihatlah, para dewa penghuni surga, lihatlah dan bergembiralah atas tindakan menakjubkan dari Bodhisattva ini! Ia mengorbankan tubuhnya untukku sebagai makanan bagi tamunya, walaupun ia tidak mengenalku.

Karena tidak mempunyai apa pun untuk diberikan, ia memberikan tubuhnya!"

Supaya tindakan luar biasa ini diketahui oleh para dewa dan manusia, Sakra menempatkan simbol kelinci di istananya, di ruang utama para dewa. **Dikatakan, sejak malam itu, wujud sang kelinci terlihat di permukaan bulan saat bulan purnama, mengingatkan umat manusia akan kebajikan dan kemurahan hati.**



Kisah ini diukir di Candi Borobudur pada level 1, dinding langkan, deretan atas, relief no. 23–25.



**Puisi oleh Bhiksuni Bhadra Sudhiyanti, Medan.*

Belajar, Tinggalkan yang Telah Dipelajari, Belajar Kembali, Hingga Tak Perlu Belajar Lagi

Sebuah ulasan pengalaman dari Belabar Lebaran 2018.

Dalam hidup, banyak hal yang tampaknya sepele, kecil dan cuma beda tipis. Tapi, begitu dianalisa lebih dalam, terhampar perbedaan yang begitu besar! Itulah yang kami lakukan selama libur lebaran ini. Libur lebaran yang tidak membuat badan jadi lebar-an, tapi justru cara pikir jadi lebar-an. Hal-hal kecil dalam hidup, contohnya, ketika menolong orang. Apakah benar-benar ingin menghilangkan penderitaan, atau karena merasa tidak nyaman melihat orang itu menderita? Ternyata besar bedanya antara *ingin* menjadi orang baik dan menjadi orang baik saja.

Pertanyaan-pertanyaan semacam ini terus bergulir, utamanya tentang keputusan dalam hidup kita, yang tak jarang menggiring kita ke keputusan-keputusan. Kalau memang tujuan hidup supaya ingin bahagia, mengapa sampai sekarang rasanya tidak cukup bahagia? Adakah yang perlu dievaluasi tentang cara pandang ini? Beberapa tahun terakhir, saya suka heran dengan harapan yang saya set sendiri. Misalnya, tentang karir. Dua tahun lalu, harapan saya hanya satu, agar kerjaan kantor lebih bermakna, ide-ide dijalankan, produktif dan tidak *'magabut'* alias makan gaji buta. Singkat kata, saya berhasil pindah ke kantor baru dan harapan saya terwujud! Tugas-tugas dan tanggung jawab mengalir tanpa henti—tak jarang lembur, waktu *'habis'* mengerjakan ini-itu... orang bilang, *be careful of what you wish for*, impian saya tentang 'pekerjaan bermakna' tercapai sudah, tapi *nggak* bahagia-bahagia amat seperti yang dibayangkan sebelumnya.

Cara pandang. Debu di mata. Ternyata kita mengonstruksi apa yang kita alami. Proses pengalaman ditarik mundur sampai ke titik tertipis, belajar lagi mengenai cara kerja *'mind'* ini. Om Salim mengajak kita melakukan eksperimen sederhana: pejamkan mata, bayangkan nasi yang mengepul wangi, lengkap dengan deskripsi lauk, dan kita berakhir dengan air liur menetes. Padahal begitu buka mata, nasinya *'kan nggak* ada! Inilah yang seringkali mengecoh kita. Bukan hanya itu, tubuh kita pun mengecoh kita dengan efek *dopamine*. Kasus seperti ini banyak kita temui di hidup sehari-hari, misalnya masa kecil dimarahi orang tua, tapi kita ingat terus sensasi dan kesalnya sampai sekarang. Padahal yang diingat sekarang ini jelas hanya buatan pikiran itu sendiri.

Belajar bahwa segala sesuatu saling terkait, bahkan diri ini pun adalah keterkaitan itu sendiri—kumpulan dari pengalaman dan kondisi yang saling menopang. Tidak ada sesuatu yang berdiri sendiri, solid dari sananya. Contoh, soto yang enak. Kalau memang soto itu enak dari sananya, kamu mau *nggak* dibangunin jam 3 pagi untuk makan soto? Dengan memahami kesalingterkaitan, maka masuk akal bahwa tidak akan ada satu pun impian yang akan tercapai sama persis seperti apa yang kita harapkan. Kita boleh menentukan target, garis besar, namun juga paham bahwa kondisi-kondisi terus berubah—termasuk kita sendiri. Kalau memang begitu adanya, tidak perlu lagi kita bersikukuh atau *ngotot*, tidak perlu juga takut gagal, dan dengan demikian kita jadi lebih berani dan selalu mengupayakan yang terbaik.



Sekarang saya sedikit lebih paham maksud dari bait dalam *Sutra Sari*:

“Karena tiada yang ingin dicapai, Bodhisattva bebas dari segala gangguan pikiran, dengan mengandalkan Prajnaparamita. Karena telah bebas dari segala gangguan pikiran, mereka tidak gentar.”

Tenang! Semua impian tidak akan ada yang persis tercapai, tapi yang terjadi selalu pas. Kalau memang semua terjadinya pas, sesuai dengan kondisi-kondisi yang saling terkait ini, maka masuk akal mengapa Om Salim selalu menganjurkan kita agar selalu peduli, kalau bisa berbuat baik dan kalau tidak bisa, setidaknya jangan mencelakai. Dimulai dari mempertanyakan makna hidup, mengubah cara pandang, tahu apa yang ada, dengan begitu kita lebih bisa merangkul hidup (*embrace life*). **Tahu hidup, sedalam-dalamnya, sehingga kita bisa hidup dengan seberani-beraninya.** Merangkul, bukan berarti pasrah, tapi punya keberanian untuk jalani hidup dengan beri yang terbaik. Lama-lama, cara pandang ini akan berpengaruh pada cara hidup dan sikap. Sesederhana memesan mie di restoran, tapi yang datang malah bihin. Dan momen ketika kamu bilang, “Oke, aku makan bihin saja,” tidak kesal dan marah-marah, dan rasanya tetap enak, ternyata yang bikin jadi tetap enak ini adalah sikapmu yang sekarang sudah bisa *mikir* untuk orang atau makhluk lain.

Terima kasih, Om Salim, untuk selalu membenarkan ‘layar’ kami, terlebih saat-saat delapan mata angin sudah begitu kencang bagai badai, bahwa selalu ada kesempatan untuk hidup yang lebih menyeluruh. Ketika senang, benar-benar senang; ketika sedih, ya benar-benar sedih, tidak pura-pura senang. Bila harus luruh, ya luruh. Bila harus teguh, ya teguh. Mereguk hidup yang lebih hidup. Hidup yang lebih *eureka* dan ketemu aha momen terus. Kalau lapar ya makan, kalau capek ya tidur. Sudah bukan lagi “aku lapar” maka “aku harus makan,” “aku” capek makanya “aku harus tidur.” Ketika “aku” dicopot keluar dari yang dialami, bikin hati jadi lebih plong. Bahwa yang ada hanyalah kebiasaan untuk tahu. Kebiasaan untuk tahu, yang bisa diakses lewat latihan meditasi. Mengikuti bunyi bel. Sampai di titik suara itu hilang dan berada bersama apa yang ada.

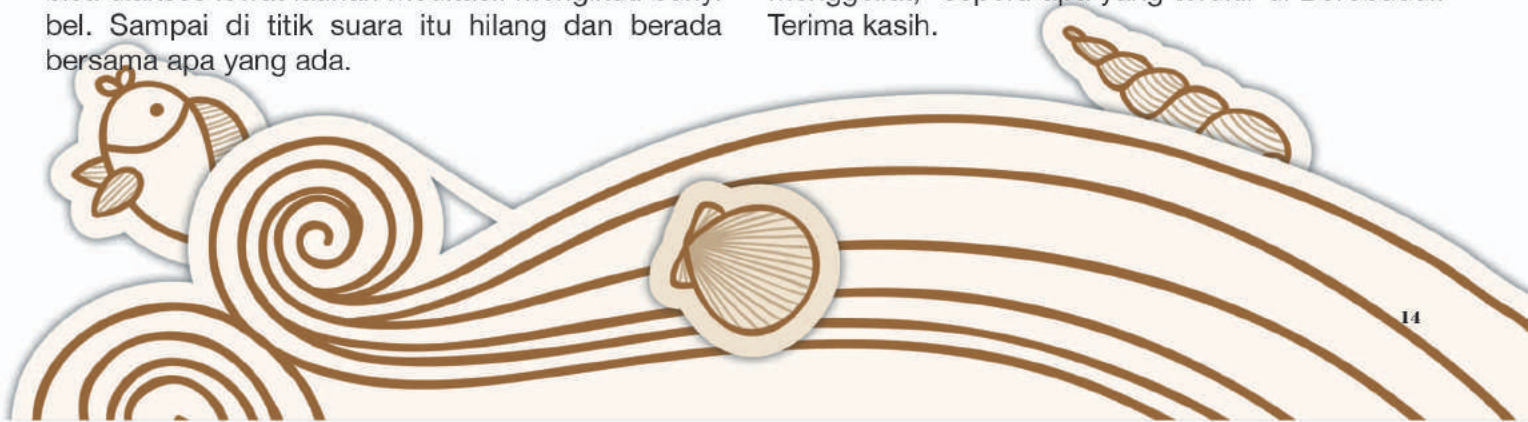
Di ujung suara bel yang hilang, yang ‘didengar’ adalah kondisi yang segar, stabil, nyaman, damai. *Yatha bhuta dharsana*, melihat sebagaimana adanya. Kala itu, rasanya saya seperti ikan yang tiba-tiba sadar bahwa saya hidup di air. Air yang sudah ada terus dari sananya. *Belajar, tinggalkan yang telah dipelajari, belajar kembali, hingga tak perlu belajar lagi.* Berpikir betapa berharganya momen-momen yang tampaknya sederhana, tapi hangat terus di hati. Ketika hujan deras dan *nggak* kedengaran Om ngomong apa, dan akhirnya kita hanya bisa tertawa-tawa. Melihat Om tertawa yang bikin kita jadi tertawa juga. Lihat Om yang *godain* kita seraya berkata bahwa pemandangan hujan di depan beliau ini cantik sekali, tapi sayang kita semua *nggak* bisa lihat. Demikian juga pemandangan gunung, kembang api...

Berpikir betapa beruntungnya kita kenal, dikenalkan, berkenalan lagi dengan Dharma dengan cara seperti ini, begitu langka. Walaupun masih tergagap-gagap, tertatih-tatih, kurang terampil dalam hidup, tapi hati Guru tetap begitu hangat, penuh kebajikan, bersedia mengulang terus pelajaran yang sekilas tampak itu-itu saja tapi setiap kali ada rasa yang beda.

Berpikir betapa ajaibnya Om Salim yang mengajak kita belajar mencicipi *shunyata* dengan cara yang begitu kasual, memetik apa yang bertebaran dalam hidup sehari-hari sebagai contoh, dan dimulai dari hal-hal kecil, kita ditempa, belajar untuk hidup lebih, lebih, lebih terampil lagi. Agar sedikit debu di mata, bisa dan mampu disingkap.

Mengetahui bahwa yang membuat kita ada di samsara adalah cara pandang kita yang ‘berbelah,’ selalu menyandingkan baik dan buruk, nirvana dan samsara, padahal kita sendiri yang menciptakan perbedaan-perbedaan. Mengetahui bahwa hidup ini adalah penampilan, *The Play*, *Lalitavistara*, kenapa kita selalu menganggap serius hal-hal yang membuat kita gundah? Sebaliknya, kenapa tidak berdayakan saja kesempatan ini untuk menjadi berguna buat yang lain?

Agar ketika kondisi-kondisi menjadi pas, kita bisa merasakan maksud Buddha dalam “Singa Menggeliat,” seperti apa yang terukir di Borobudur. Terima kasih.



Ungkapan Suara Hati dari Jambi

Selama tiga hari, 5-7 April 2018, di Jambi, Om Salim telah memberikan ajaran yang sangat berharga dan bermanfaat. Berikut adalah beberapa ungkapan suara hati dari teman-teman *Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group*, Jambi, setelah mendengar ajaran dari Om Salim dan bagaimana mereka mengaplikasikannya dalam hidup:

Sebelumnya, terima kasih buat Om Salim, teman-teman *Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group*, dan Potowa Center yang sudah bersedia jauh-jauh datang ke Jambi untuk belajar bersama. Setelah beberapa hari bersama Om Salim di Jambi, dari awal jemput sampai antar Om lagi, semua yang dilalui terasa mengesankan, membuat hati ini gembira dan bersukacita sekali melihat kebaikan Om Salim dan teman-teman semua.

Saat pembabaran, saya coba merenungkan apa yang selama ini saya alami, rasa menyenangkan dan menyedihkan. Setelah sekian lama ikut belajar bersama dan ikut retreat, apa yang saya kejar dan upayakan sebaik-baiknya, ternyata semua itu landasannya untuk membuktikan kepada orang lain, kalau saya bisa berhasil dengan jerih payah saya sendiri, supaya orang lain bisa menghargai saya. Rasa takut, cemas dan gundah di hati dikarenakan motivasi saya untuk mencapai keberhasilan itu tidak tepat. Saya baru sadar setelah Om jelaskan beberapa hal kemarin: jangan melakukan sesuatu untuk kepentingan kita sendiri, karena itu akan membuat kita gundah. Itu jelas sekali saya rasakan.

Seperti yang disampaikan Om Salim, apa pun yang dilakukan dengan kemantapan hati, meskipun itu tidak bisa membantu orang lain, setidaknya kita jangan merugikan mereka. Mungkin dengan landasan inilah, saya bisa rasakan kemantapan untuk melakukan apa pun, dan agar kita tidak selalu merasa gundah di hati ini.

Terima kasih Om Salim atas semua ajaran dan nasihat untuk kami semua. Doa saya buat Om Salim agar selalu diberi kesehatan dan umur panjang.

Saya merasa begitu bersyukur bisa mengenal Om Salim dan sahabat Dharma semua, apalagi bisa mendengar langsung ajaran dari Om. Waktu mendengarkan ajaran Om, pikiran saya juga sering mengembara. Namun, rasa syukur dan manfaat yang saya dapat begitu berharga dan tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata.

Setelah bertemu dan ikut ajaran Om, saya merasa sedang mengisi ulang energi positif. Walaupun pemahaman Dharma saya masih minim, saya akan berusaha mengendapkannya. Semoga potensi positif kita semua terus berkembang. Om sangat menolong saya, walaupun tidak semua saya pahami, namun dampak positif begitu terasa di kehidupan saya. Saya lebih berani dan lebih menikmati perjalanan hidup, walau banyak hal-hal yang tidak lancar dan tidak sesuai dengan harapan.

Agar kita semua terus berjalan di dalam Dharma dan tidak menyia-nyiakan kesempatan yang ada. Karena berkesempatan mendapatkan Dharma yang begitu berharga dan mengenal Guru yang begitu berharga, tidaklah mudah dan perlu tumpukan kebajikan yang sangat banyak. Agar kita semua terus maju dalam praktik dan pemahaman Buddhadharma, demi mengoptimalkan potensi positif agar lebih bermanfaat untuk orang banyak dan makhluk-makhluk di sekitar kita. Saya sangat berharap selalu memiliki kesempatan dan kemampuan untuk memahami Dharma yang Om Salim dan Guru Dharma lainnya sampaikan.

Ketika Om menjelaskan 'Ketuhanan Yang Maha Esa' dalam Buddhadharma, ada muncul perasaan yang sulit dijelaskan dengan kata-kata. Seolah-olah muncul pemahaman tentang pernyataan tersebut, meski tidak begitu jelas dan tidak begitu yakin akan maksudnya. Semoga kelak saya akan lebih mengerti.

Terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Om Salim, teman-teman Potowa Center, teman-teman *Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group*, dan sahabat Dharma semua. Saya sangat menghargai teman-teman dalam cara membantu dan melayani Om. Sangat bersyukur bisa mengenal kalian semua. Terima kasih atas kehadiran kalian yang terasa begitu bermanfaat dan berkesempatan belajar dari kalian semua. Harapan saya agar menjadi pribadi yang lebih baik dan belajar memiliki integritas (seperti nasihat Om) agar lebih bermanfaat untuk banyak makhluk, mampu mengurangi ego, dan menjadi lebih terampil.

Semoga Om panjang umur dan sehat selalu. Om begitu berharga dan bermanfaat untuk banyak makhluk. Saya merasa Om memiliki kasih dan kepedulian yang begitu besar kepada semua makhluk secara universal. Bersyukur sekali kita semua bisa bertemu langsung dengan Om. Maafkan atas kekurangan dan keterbatasan saya.

Terima kasih ya Om, selalu tanpa letih mengajarkan saya untuk bisa lebih tangguh menjalani hidup ini.

Hari Jumat, 6 April, saat mau berangkat untuk makan siang bersama di restoran masakan Padang, Aroma Cempaka, saya mengalami kecelakaan. Sebagaimana gurauan, "Ibu-ibu suka lampu seinnya diarahkan ke kiri, tapi beloknya ke kanan." Tapi ini tanpa lampu sein ...

Tapi, persoalannya bukan ini. Setelah kejadian tabrakan, ternyata Ibu ini berusia 57 tahun, sekejap saya terpikir beliau cukup berumur dan teringat akan Mama. Saya langsung bawa beliau ke rumah sakit, walau sempat berpikir dalam hati, "*Mateng nih*, sempat suami dan anaknya datang, bisa-bisa jadi masalah, bertengkar." Pikiran aneh-aneh terus bermunculan. Tak lama kemudian, teman-teman Kulamani, Joni dan Abong, datang ke rumah sakit untuk menemani saya. Ko Joni mengingatkan saya tentang jawaban Yang Mulia Dalai Lama yang pernah ditanya apa yang akan beliau lakukan jika beliau ada di suatu jembatan, dan di depan, di belakang maupun di bawah ada binatang-binatang buas yang siap menerkam. Jawaban beliau begitu sederhana, "Tunggu saat saya ada di sana, saya akan jawab." Mengingat jawaban ini membuat saya sedikit tenang dan mulai bisa punya pilihan, "Oke, tunggu suami dan anaknya datang dulu, baru lihat pilihan berikutnya."

Ternyata apa yang dipikirkan tidak benar-benar terjadi, dan semua bisa diomongkan baik-baik. Sangat senang mendengar Ce Herni bilang, "Untuk bisa punya keberanian, itu pun perlu banyak kebajikan." Kemudian saya menjenguk ibu itu dan coba mendengarkan dulu apa yang mereka inginkan. Mereka bilang kondisi ibu masih oke walau perlu waktu pemulihan yang lama, karena rusuk kirinya patah. Mereka minta sejumlah uang yang mau dipakai buat acara makan-makan bersama anak yatim piatu.

Ternyata benar, tanpa perlu ada "saya" yang terus dibenarkan, paling benar, ataupun hanya mikir untung-rugi, ternyata penderitaannya tidak terlalu menjadi-jadi. Walaupun dari segi aturan lalu-lintas, ibu ini salah, tapi bukan itu persoalannya. Setidaknya, secara tidak langsung karena saya, ibu itu harus menahan rasa sakit di dadanya.

Akan saya ingat selalu pesan Om tentang dua landasan dalam hidup ini: "Kalau bisa bantu, ya bantu, kalau tidak, ya jangan merugikan yang lain." Terima kasih Om atas semua ajaran yang berharga ini. Semoga Om sehat-sehat selalu.

Sekali lagi, saya sangat terharu, terkesan, serta takjub dengan welas asih, kepedulian, keramahan yang ditunjukkan oleh Om saat berinteraksi, baik kepada teman-teman Potowa Center dan *Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group*, maupun kepada peserta dan tamu-tamu lainnya. Juga saat berbagi ajaran, Om tetap semangat bercerita. Terkadang heran bagaimana Om bisa terus konsisten dan berbicara berjam-jam dengan fokus dan tanpa jeda.

Walaupun sudah sering mendengar cerita dan sepak terjang Om yang positif dan luar biasa, tetap saja tak bisa dibandingkan dengan berjumpa langsung sosok Om. Meski dalam belajar Dharma, yang diandalkan adalah ajarannya, tetapi tetap saja sikap dan cara Om akan selalu menjadi panutan bagi saya, agar ke depannya tidak sombong, tidak lengah, lebih peduli, dan lebih eling.

Ada beberapa poin yang saya dapatkan dan lebih jelas kali ini, misalnya mengenai pengumpulan kebajikan dan pengetahuan yang kelak justru akan membantu kita di masa-masa sulit. Juga mengenai keinginan untuk tahu segalanya terlebih dahulu dan membuat pasti suatu kondisi, itu sangat tidak mungkin. Walaupun sudah paham dan mengerti secara logika, tetap saja seringkali terlena dan *ngotot*. Juga mengenai pembahasan hati manusia yang sebenarnya sudah ada sifat welas asihnya. Jadi jika kita mau merenungkan, sebenarnya kita sendiri akan paham hal mana yang lebih tepat dan tidak begitu tepat untuk dilakukan.

Saat Seminar Borobudur, karena saya duduk di bagian belakang, saya bisa melihat beberapa peserta mengangguk-anggukkan kepala mengiyakan pertanyaan-pertanyaan dan pernyataan-pernyataan Om tentang kebahagiaan, "sosok aku," dan lain-lain, yang mungkin tidak terbantahkan dan mungkin merupakan konsep baru bagi mereka. Terlihat juga beberapa peserta yang antusias dalam mengajukan pertanyaan mengenai Borobudur dan lainnya. Mudah-mudahan pamrihnya Om dapat "tersampaikan."

Tidak lupa juga terima kasih kepada teman-teman yang sudah bertanya, karena dari sana, saya bisa mendapat berbagai wawasan dan cara pandang baru yang berbeda, dan itu bukanlah untuk diperdebatkan. Juga terima kasih untuk teman-teman Jakarta, Medan, dan Jambi yang telah berupaya dalam pelaksanaan acara kali ini sehingga memungkinkan kita untuk terus mengembangkan potensi tertinggi kita.

Terima kasih buat Om Salim, berkat kebaikan hati sehingga saya dan teman-teman bisa mendapatkan

ajaran yang sangat berharga ini. Ajaran yang saya dapat selama Om di Jambi, di antaranya:

1. Ternyata semua pilihan atau keputusan dalam setiap ucapan, pikiran, maupun tindakan – apakah itu senang, sedih, *bete*, ternyata kita memilih itu karena kita ingin nyaman. Termasuk *bete*, ternyata pilih *bete* karena *bete* adalah pilihan paling nyaman di antara pilihan yang lain! Hahaha ... lantas, mengapa kita masih menderita? Karena menganggap ada “sosok aku” yang bisa dibahagiakan, padahal sosok ini tidak ada.
2. Tanpa sadar, kita selalu mengelompokkan setiap orang berdasarkan ‘*in-group*’ atau ‘*out-group*,’ misalnya, jika dia menguntungkan saya maka masuk ‘*in-group*.’ Jika dia merugikan saya, maka ‘*out-group*.’ Selalu seperti itu tanpa kita sadari. Jika begitu, kenapa tidak semua kita masukkan ke ‘*in-group*’?
3. Tip “Kok Sama Ya” sangat membantu pada saat kita merasa ingin menang sendiri, ingin bahagia, ternyata mereka juga sama seperti kita.

Tiga poin di atas sangat membekas di hati. Akan selalu dipraktikkan apa yang Om ajarkan. Seperti pesan Om, dengan diketahui ini, bukan berarti saya langsung oke, mungkin akan tetap ‘*up and down*,’ tapi kita belajar untuk bisa mengatasi itu semua. Terima kasih Om. Semoga Om senantiasa sehat, berumur panjang, dan selalu membimbing muridmu ini yang masih sering tersesat.

Terima kasih Om sudah menyempatkan diri datang ke Jambi. Meskipun hanya beberapa hari, tapi itu sangat bermakna. Tidak terasa waktu cepat sekali berlalu. Meskipun saya tidak mengikuti semua kegiatan, tapi saya sangat bersyukur masih bisa mendengar ajaran dari Om. Ketika mendengar ajaran Om, saya juga tidak *nggeh* semua. Meski rasa *ngantuk* datang, kurang fokus, “sosok-sosok aku” berdatangan, tapi saya berusaha untuk kembali fokus.

Ada beberapa poin yang saya dapatkan:

1. “Jika bisa membantu, ya dibantu, jika tidak jangan merugikan orang lain.”
2. Tiga kata dalam berinteraksi dengan orang lain: “Tolong,” “Maaf,” dan “Terima kasih.”
3. Merasa “cukup,” merasa berkecukupan dalam apa pun, tidak dilebih-lebihkan ataupun serakah.
4. Tahu ketika “sosok-sosok” muncul, entah itu marah, kesal, kecewa, sedih, dendam, dan lain-lain, atau cerita-cerita yang sebenarnya tidak ada.

Saya berupaya mengingat kata-kata Om. Tepat hari ini baru mulai kerja, pekerjaan menumpuk, banyak barang yang masuk, dan yang membantu juga lambat. Semua perasaan campur aduk, merasa

kesal, marah, cerita-cerita berdatangan. Saya coba diam sebentar, terus tarik napas panjang dan rasanya jadi agak tenang, sambil berkata dalam hati, “Marah, kesal, kecewa, tolong pergi dulu ya...” Hahaha. Pelan-pelan, rasa itu hilang. Meskipun awalnya masih ada gejolak, saya mulai susun dulu mana yang mau dikerjakan. Lama-kelamaan pun selesai, bahkan masih sempat bantu sedikit teman lain mengecek barang. Ini bukan soal bantunya, tapi ada empati, karena teman ini sudah kerja dari pagi dan belum selesai-selesai. Saya coba bantu dia sebelum pulang, setidaknya besok dia tidak banyak bebannya.

Saya juga ingat penjelasan dari Om tentang jawaban Yang Mulia Dalai Lama ketika ditanya sesuatu yang belum terjadi, “Tunggu nanti jika saya di sana, saya akan jawab.” Iya juga, saat ini mungkin kita tidak tahu harus bagaimana, karena kita tidak lagi di posisi itu. Ini sama saja seperti cerita-cerita yang sebenarnya tidak ada. Saya berupaya untuk mempraktikkan apa yang Om ajarkan, meskipun kadang *down* and suka kebablasan. Terima kasih Om sudah mengajarkan kami menjalani kehidupan dengan lebih bijak. Om, jaga kesehatan ya dan istirahat yang cukup.

Semoga Om beserta keluarga, dan teman-teman semua selalu ‘diberkati,’ diberi kesehatan dan rezeki berlimpah, di kehidupan ini maupun mendatang. Terima kasih banyak tidaklah cukup yang dapat saya haturkan untuk Om. Selama dua tahun mengikuti ajaran, beberapa ajaran Om yang dapat saya tangkap ternyata sudah menjadi mantra yang tidak saya lupakan. Ajaran Om membuat saya semakin berani menjalani hidup, di dunia kerja dan di mana pun saya berada. Saya merasakan dampak positif yang semakin hari membuat saya semakin sayang dengan orang-orang di sekitar saya. Saya merasakan kehangatan setiap kali melihat mereka. Dan sekarang saya semakin bahagia, karena kebahagiaan ini dirasakan dari kehangatan hati terhadap sesama.

Setiap pelajaran yang Om ajarkan, walau secara keseluruhan saya tidak ingat, tetapi poin-poin yang Om berikan akan saya ingat. Ajaran ini juga akan saya berikan kepada setiap orang yang membutuhkan. Beberapa ajaran Om yang dapat saya tangkap:

1. Bantulah orang lain, baik itu keluarga atau siapa pun tanpa terkecuali. Jika tidak bisa membantu, jangan merepotkan, merugikan, apalagi melukai mereka.
2. Hidup lebih berani dalam ketidakpastian. Saat kita dihadapkan pada suatu situasi, kita akan tahu apa yang bisa kita lakukan. Ini adalah pelajaran dari Om

yang tidak pernah saya lupakan. Saya lebih berani, apalagi bisa membantu orang lain. Ini membuat saya semakin yakin bahwa saya bisa melakukannya!

3. Jangan cemas, takut, khawatir terhadap kejadian di masa lalu yang sudah terjadi, maupun di masa mendatang yang belum tentu terjadi. Upayakan secara maksimal, langkah demi langkah, karena hasil tidak pernah meleset.

4. Tiga mantra yang paling ampuh dalam hubungan: jangan lupa untuk berkata "Sorry," "Thank you," dan "Please." Ini mantra memang sangat manjur, karena di dalam tiga mantra ini tersirat ketulusan.

Sampai jumpa lagi, Om. Saya sangat beruntung bisa bertemu Om dan ajaran yang sangat mulia ini.

Sungguh sangat berterima kasih sekali atas segala daya upaya, kebaikan hati, dan welas asih Om kepada kami semua, tanpa kenal lelah selalu mengajar, membimbing, mengingatkan kami terus-menerus untuk menjadi orang yang lebih baik dan bermanfaat buat orang lain. Suatu keberuntungan yang tak ternilai dapat bertemu dengan Om di kehidupan ini dan semoga akan terus berlanjut di kehidupan-kehidupan yang akan datang: bertemu dan mendengar ajaran Dharma dari Om. Hormat yang terdalam...

Ajaran Om di Center hari Jumat lalu telah menyadarkan saya akan banyak hal, saya merasa seperti dibangun dari tidur yang panjang. Selama ini, saya hanya berusaha mengumpulkan daya kebajikan (*punyasambhara*), tapi tidak fokus pada daya pengetahuan (*jñanasambhara*). Saya malas ke Center berpartisipasi dalam berbagi Dharma, malas meditasi, malas melafal mantra. Ketika petir menggelegar di tengah malam buta baru ingat untuk melafal mantra Arya Tara. Akhir-akhir ini, saya merasa praktik Dharma saya mengalami kemunduran, setiap hari terbuai dan terlena dalam segala aktivitas dan kesibukan duniawi.

Sore itu, saya seperti mendapatkan energi baru, semoga ini bukan sekedar 'merinding' seperti yang lalu-lalu. Om telah menjelaskan pengertian *anatta* dengan sangat detail, sehingga cara pandang saya yang salah terhadap "sosok" sekarang menjadi sedikit lebih jelas, dan kewajiban saya selanjutnya (sebagai balasan terhadap kebaikan Guru) adalah menumbuhkembangkan ini sehingga lebih terampil, lebih bisa merespons (bukan bereaksi seperti yang sudah menjadi kebiasaan selama ini) terhadap segala pengalaman yang muncul.

Sahabat Dharma semua, berkumpul bersama kalian selalu membawa aura positif. Terima kasih untuk semua upaya, ketulusan hati, dan kebaikan teman-teman. Mari saling bergandengan tangan,

bersama-sama berupaya dan saling dukung satu sama lain dalam menghadapi "up and down" di hidup ini.

Sebelumnya, saya ucapkan terima kasih atas waktu yang Om luangkan, walaupun Om pasti sangat sibuk dengan berbagai pekerjaan dan hal-hal pribadi lainnya. Om masih menyempatkan diri untuk datang ke sini, membabarkan ajaran yang maknanya begitu dalam, dikaji dengan bahasa serta contoh yang begitu sederhana namun mengena langsung di hati. Saya sungguh-sungguh bersyukur dapat bertemu ajaran seperti ini ketika saya masih remaja menuju dewasa. Dharma yang diberikan Om sangat membantu dalam pembentukan pola pikir, kebiasaan, dan pedoman dalam mengambil keputusan besar maupun kecil, bagaimana mengatasi kebiasaan reaktif dan menggebu-gebu yang seringkali tak bisa dikontrol.

Ini adalah empat hal yang sangat mengena di hati:

1. Tidak adanya "sosok aku" (*anatta*) seperti yang kita pikirkan, dan 'Aku' yang kita anggap eksistensinya sama terus-menerus itu tidak ada. Sosok ini berubah dalam setiap milidetik. Itu menyadarkan saya bahwa saya tidak seharusnya menganggap seseorang akan terus selamanya begitu (memiliki bawaan). Bahkan akhir-akhir ini saya berusaha menahan diri untuk tidak memuaskan ke-Aku-an saya.

2. Belajar hidup dalam ketidakpastian. Inilah hal pertama yang membuat saya tertarik pada Buddhadharma. Bagaimana tidak? Ketika ajaran lain membicarakan cara memperoleh kepastian dalam hidup, Buddha mengajarkan sebaliknya. Setelah mengenal Buddhadharma, saya menjadi orang yang lebih kuat, karena kita sendirilah yang menjadi penentu hidup kita. Saya belajar menelaah segala sesuatu dengan pikiran terbuka, walaupun seringkali saya gagal untuk tidak menghakimi sesuatu.

3. "Thank you," "sorry," and "please." Tiga kata yang sangat menggugah saya untuk segera mengaplikasikannya dalam pergaulan. Percaya atau tidak, ketika saya mengatakan kata-kata itu, menurut pandangan saya, orang lain terlihat bahagia dan itu membuat saya lega.

4. Praktik "tukar" atau "*gumanti*" – menukar posisi dengan orang lain. Hal ini membuat saya lebih peka terhadap perasaan dan kebutuhan orang lain, menumbuhkembangkan kebaikan hati dan kepedulian kepada sesama.

Kapan pun saya mendengar ajaran Om, saya selalu merasa bertemu hal baru yang patut dipraktikkan dalam menjalani hidup. Agar Om senantiasa berumur panjang. Agar welas asih dan kerendahan hati Om Salim terus menjadi panutan buat saya dan

semua orang. Dan agar Om dapat terus memutar Roda Dharma.

Selalu berkesan setiap kali bertemu dengan Om. Senyum dan kepedulian Om kepada kami semua selalu tampak JELAS. Peluk erat Om selalu ada untuk kami. Guyonan Om selalu membuat suasana menjadi ceria. Pokoknya Om selalu *TOP BANGET*.

Ajaran yang paling *nancap* di hati saya, yang pertama, persoalan anak. Merawat anak, membuat saya kelabakan dan capek, mudah marah dan keluar air mata. Dari yang dulunya paruh waktu menjaga anak sampai akhirnya menjadi 24 jam. Dengan segala keingintahuan dan keaktifan anak saya, penolakan, kemanjaan, dan tangisannya benar-benar membuat saya *"up and down."* Hal kecil pun jadi besar bila urusannya mengenai anak saya. Dengan pengalaman dan ilmu seorang ibu yang pas-pasan, saya sering tidak tepat mendidik anak saya. Obok-obok Google dan mencari informasi ini-itu, juga tidak selalu membantu. Mendengar Om berbagi Dharma malam itu, membuat saya lebih lega. Lakukan semuanya dari hati, maka anak akan merasakan itu.

Mungkin selama ini saya selalu menuntut. Selama ini, saya melihatnya dari sudut pandang saya, bukan sudut pandang atau apa yang dirasakan anak saya. Tentu hal ini membuat anak saya 'protes' dengan keterbatasan dia mengungkapkan apa yang ada di hatinya. Saya akan belajar lebih memahami dan mendengarkan anak saya, melakukan segala sesuatu dari hati. Apa pun hasilnya nanti, tentu saya lebih bisa menerima dan tidak memaksa.

Hal kedua adalah soal 'si sosok.' Bila tidak ada si sosok, terus siapa yang selalu mau dibahagiakan? Hubungan yang tidak harmonis dengan sesama, rasa tidak suka, penolakan, merasa diri paling benar selalu saja muncul, seringkali menang dan mengambil alih. Mendengar ajaran Om membuat saya lebih *nggeh* lagi, saya akan mengingatkan diri dengan mulai aktif duduk meditasi, praktik langsung, dan mendengar ulang ajaran Om.

Selalu semangat, mungkin tetap akan jatuh, tapi jangan lupa untuk bangun (tidak jatuh kelamaan), dan belajar lagi. Terima kasih Om yang telah berupaya 'menyadarkan' kami. Tanpa kenal lelah, tanpa rasa kantuk, tanpa memikirkan kenyamanan Om sendiri. Agar Om selalu menjaga diri. Mohon terus bersama kami sampai samsara berakhir.

Sebelumnya, terima kasih untuk Om yang sudah datang ke Jambi. Senang sekali bisa bertemu dan bertatap muka dengan Om kembali. Biasanya saya

sungkan, kagok kalau berhadapan dengan Om, namun kali ini terasa nyaman. Om menyegarkan kembali pikiran dan ajaran. Beberapa hari bersama Om rasanya seperti pohon gersang yang kembali bertemu air, seperti 'diketok' kembali mengenai sikap. Sikap dan pemikiran negatif yang selama ini mulai menguasai, kini seperti sirna, rasa kesal yang masih terpendam pun hilang.

Ada beberapa poin yang sangat mengena di hati dan menempel di ingatan:

1. Menumbuhkembangkan toleransi dengan tahu bahwa semua makhluk ingin nyaman, ingin bahagia, dan tidak mau menderita. Setidaknya jangan membuat orang lain rugi.
2. Hidup berani, jangan hanya mencoba, tapi 'berani' berbuat yang bisa dilakukan dengan seluruh kapasitas diri yang ada.
3. Jangan terikat dengan hasil. Hidup tidak perlu mendapat semua jawaban, tapi hadapi, baru kita tahu jawabannya, dan tahu apa yang akan dikerjakan.
4. Setiap pahatan di Borobudur mengajarkan kita untuk menggali potensi tertinggi kehidupan manusia. Sangat kagum dengan warisan nenek luhur, baik dari segi sejarah maupun dari arti setiap pahatan di Borobudur.
5. Selalu mengecek ke "dalam," menganalisa setiap emosi-emosi yang terjadi.

Beberapa hari bertemu dan mendengar ajaran dari Om, saya jadi lebih semangat, percaya diri, dan lebih berani. Lebih percaya diri dalam menjaga si kecil dan menjadi istri. Menjadi diri sendiri, tidak perlu dibuat-buat, apa adanya saja. Ini salah satu kalimat yang *nancep* di hati. Selama ini sepertinya saya selalu sibuk berusaha menjadi satu sosok yang ideal. Setelah beberapa hari ikut *teaching*, rasanya lebih plong dan pede menjadi diri sendiri dengan tolak ukur: kalau ada manfaatnya untuk orang lain, lakukan saja; kalau merugikan, jangan dilakukan.

Mulai paham bahwa tidak ada "sosok aku" yang hakiki. Karena itu, saya mulai bertekad untuk tidak perlu kecewa, marah-marah kalau ada keinginan yang tidak terpenuhi, karena nanti juga akan tergantikan oleh sosok lain dengan keinginan lain. Meski tekad ini hilang muncul, tapi saya akan berusaha untuk selalu mengingat kembali ajaran-ajaran dari Om.

Pesan dan Kesan Belabar Lebaran 2018

Mengambil tema **“Saya dan Sutra-Sutra Borobudur,”** Belabar (Belajar Bareng) Lebaran berlangsung dari tanggal 9-17 Juni 2018. Berikut adalah cuplikan pesan dan kesan dari para peserta setelah mengikuti pembabaran ajaran oleh Up. Salim Lee:

Belabar 2018 adalah Belabar pertama yang saya ikuti. Suatu pengalaman pertama bagi saya untuk belajar bersama teman-teman yang baru saya kenal. Beberapa tahun ini, saya mempelajari filosofi Buddha dengan membaca beberapa buku, terutama oleh Yang Mulia Dalai Lama. Saya sangat tertarik untuk mendalami ajaran Buddhis.

Setelah mengikuti pembabaran Om Salim beberapa hari ini di Belabar, saya melihat banyak pelajaran yang sangat mendalam bagi kita sebagai manusia untuk mengenali diri kita, mengupas satu persatu "apa adanya" dari apa yang ada. Bagaimana kita diajarkan untuk terus berbuat kebaikan dan tidak mencelakai makhluk lain, untuk bisa melihat keberadaan ... Om Salim dengan sangat sabar dan teliti menerangkan maksud dari ajaran yang tertera di relief-relief Candi Borobudur dengan bahasa yang mudah untuk kita terima. Semua ajaran ini sangat indah dan *powerful* untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Terima kasih Om Salim atas pelajarannya, semoga sepulangnya dari Belabar, kami bisa menerapkan semua ajaran Om dan bertransformasi setiap hari menjadi manusia yang berguna dan bermanfaat untuk semua makhluk.

Selalu ada cara pandang dari perspektif baru yang membawa kedalaman pengertian dan mendekatkan pada kemungkinan diakhirinya penderitaan. Selama ada sosok “I,” distorsi akan terjadi. Selama ini sosok Mama yang saya kenal seringkali membawa kemarahan. Saat menelepon Mama di Belabar pun, rasanya kemarahan ini meledak karena merasa tidak bisa diminta tolong untuk sesuatu hal. Tapi sehari setelah itu, saya melihat Mama dari perspektif lain. ‘Kebetulan’ saya berinteraksi dengan seseorang yang selama ini sering saya puji, tapi ternyata begitu rewel meminta ini-itu, seketika itu saya menyadari bahwa Mama mempunyai suatu kualitas yang sangat baik. Mama jarang meminta ini-itu, beliau tidak ingin merepotkan anak-anaknya. Ajaran *anatta*, tidak ada sosok yang permanen mengurangi

cengkeraman penolakan terhadap sosok Mama. Tiba-tiba saya merasa bersyukur mempunyai Mama seperti ini.

Ajaran ini membuat saya lebih optimis bahwa dunia di luar sana bisa berubah, sesuai dengan karma dan cara pandang kita. Dan semoga suatu saat, saya bisa mengalami sepenuhnya bahwa semua ini hanyalah kiprah, termasuk sakit panjang. Yang ada hanyalah kebiasaan untuk tahu itu sendiri ...

Terima kasih Om atas semua kebajikan dan cara pandang yang telah Om berikan pada saya.

Pengalaman di Belabar ini membuat saya lebih bisa menyelami Buddhadharma dari sisi yang berbeda. Beberapa hal yang saya dapatkan adalah cara Om mengajarkan Buddhadharma, sangat berbeda, membuka hati; penjabaran materi yang detail sehingga bisa dicerna lebih mendalam walaupun awalnya agak bingung. Namun berkat pengajaran di sesi diskusi dan teman-teman yang lain, pelajaran itu menjadi lebih bisa dimengerti. Ketika saya sedang naik tangga dan masuk ke kamar sambil melafalkan satu kata dari *Prajnaparamita*, ada pengalaman “ah” sewaktu Om menjelaskan *shunyata*.

Saya juga senang sekali mendengarkan penjelasan garis besar mengenai Borobudur dan Muara Jambi. Saya sempat bertukar pendapat tentang Dharma dengan salah satu peserta, dan mendapat masukan bahwa *akusalakarma* yang sedang berbuah bisa diputus dengan tidak bereaksi negatif dan dengan meningkatkan kapasitas ‘hadir’ di saat ini.

Penjelasan Om tentang cara berbakti pada orang tua dan tentang bibit *akusala* yang pernah ditanam dalam hati, sangat membantu. Saya juga belajar toleransi terhadap hal yang tidak disukai.

Terima kasih Om selalu dan selamanya atas kebaikan dan kasih sayang yang luar biasa, sampai tidak terasa waktu begitu cepat berlalu, terhitung 18 tahun sudah lamanya. Setiap kali Belabar, Om memberikan inspirasi hidup untuk bekal turun gunung yang sangat berharga walaupun saya mungkin lebih sering terjatuh dan kadang lupa bangun. Di Belabar ini, terasa begitu plong sewaktu Om bahas bahwa semua adalah konsep, termasuk konsep diri sendiri maupun orang lain,

menggarisbawahi sekali lagi untuk bertekad lebih berani menghadapi apa pun dengan hati terbuka, terus berlatih supaya hidup ini tidak sia-sia, lebih berani memberi manfaat kepada yang lain, daripada terus berpikir '*poor me.*' Saya juga bertekad akan lebih kuat dari sebelumnya, walaupun jatuh akan cepat bangun, tidak terlena dan tenggelam dalam konsep.

Untuk semua tekad dan latihan, saya persembahkan untuk Om. Semoga Om sehat selalu, bersedia membimbing kami semua, dan mohon "berkahi" praktik kami. Terima kasih banyak Om untuk segalanya.

Terima kasih Om karena selalu mengingatkan tentang sosok yang sebenarnya tidak eksis seperti itu. Awal-awal waktu saya kembali mengikuti Belabar, saya masih sibuk mengurus masalah penampilanku, selalu repot dan ingin terlihat cantik dan diakui cantik, karena semasa sekolah dulu, saya di-*bully* karena pendek dan kulitku sawo matang. Saya menjadi tidak percaya diri dan selalu ingin mengubah 'sosok' ini seperti yang saya bayangkan. Dan itu sangat menyakitkan. Meskipun orang lain memuji saya cantik, tetap ada rasa tidak cukup dan tidak percaya diri. Akhirnya saya jadi sadar ada penolakan yang saya tujukan ke diriku sendiri. Tapi pelan-pelan sekarang sudah berubah ...

Kadang saya juga mengambil waktu hening sejenak sebelum tidur dan minta maaf ke diriku yang dulu, karena pernah membenci diriku sendiri dan selalu merasa tidak cukup. Sekarang kalau saya dandan, motivasinya bukan untuk mengalahkan orang lain atau menjadi yang paling cantik lagi. Seperti kata Om, motivasinya adalah agar orang lain nyaman melihatnya. Dan jadinya lebih minimalis dan cepat karena tahu dandan segitu saja sudah 'cukup.' Sekarang saya juga terus berusaha mengingatkan diriku untuk merasa 'cukup.' Jika suatu hari nanti, saya bertemu orang lain yang mengalami hal yang sama, saya mau berbagi dan menyemangati dia untuk mencintai dirinya sendiri, karena saya tahu hal itu sangat menyakitkan.

Terima kasih untuk selalu mengingatkan dan menginspirasi saya lewat ajaran-ajaran Om. Semoga Om sehat selalu sehingga kami tetap dapat belajar.

Bagi saya, Belabar kali ini bagaikan 'jeda.' 'Jeda' bagi saya dari macetnya Jakarta dan rutinitas sehari-hari. Dalam jeda ini saya merasa damai. Dari Jakarta, saya membawa persoalan hidup, di sini saya mendapat wawasan yang dapat saya gunakan

sebagai perisai menjalani hidup. Mungkin teman-teman di sini juga punya persoalan hidup, saya berharap kita semua dapat menggunakan pengetahuan dari Belabar ini sebaik-baiknya dan kita menjadi lebih terampil dalam hidup kita. Semoga apa pun yang terjadi adalah yang terbaik untuk kita dan kita dapat menerimanya. Saya juga senang mendapat saudara-saudara baru. Terima kasih. Selalu menginspirasi, Om.

Ini kali pertama saya mengikuti kegiatan Belabar. Terima kasih dari lubuk hati yang paling dalam, saya ucapkan untuk Om Salim dan semua panitia serta sahabat-sahabat Potowa Center.

Dari awal hati ini sudah terperangah saat melihat, mendengar, menikmati ajaran Om yang sangat luar biasa, mengalir dengan damai dan menyejukkan. Serius namun rileks, disertai gurauan Om yang sangat relevan dengan contoh di kehidupan sehari-hari, selalu membuat mesem-mesem dan tertawa terbahak-bahak mendengarnya. Sangat menyenangkan! Ajaran yang diberikan pun disertai welas asih, kebaikan, kesabaran luar biasa, serta kejernihan dan kemurahan hati yang menjadikannya semakin mudah dipahami, apalagi jika kita endapkan dan aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Ringkasan singkat ajaran Om antara lain:

1. *Set your mindset* bahwa segala sesuatu oke, dengan motivasi untuk selalu berbuat kebajikan, menjadikan hidup kita selalu berguna dan bermanfaat untuk semua makhluk, setidaknya jangan mencederai atau merugikan mereka.
2. *Bhavana* harus dipraktikkan setiap saat, 24/7 (24 jam sehari dalam seminggu) untuk menambah kapasitas, menumbuhkembangkan keterampilan kita untuk selalu dapat HADIR di setiap momen kehidupan, sehingga tahu "*What is going on?*" Dengan semakin hadir maka kita semakin bisa mengakses pikiran, semakin tahu, semakin cerdas, semakin peka.
3. Bertransformasi dalam cara berpikir, berbicara, bertindak; kemurahan hati harus ditumbuhkembangkan, mengerjakan apa pun dengan hati yang senang, selalu merasa berkecukupan, *waspodo* dan *wicaksono*...

Sekali lagi terima kasih tak terhingga kepada Om Salim, semua panitia, dan sahabat-sahabat Potowa Center... atas acara ini yang berlangsung dengan indah dan meriah, penuh cinta kasih, ketulusan, kemurahan hati, kegembiraan, saling peduli, dan berbagi pelajaran yang sangat berharga.

Saya ingin mengucapkan terima kasih karena telah menjadi bagian berharga dalam hidupku. Saya baru mulai ikut Belabar bersama Om Salim tahun ini, tapi karena Papa sudah ikut Belabar lumayan lama, di rumah, kami selalu mendapat bagian dari apa yang Papa dapatkan dari Belabar. Saya sangat senang karena Papa bisa belajar dari Om, karena kasih sayang Papa untuk semua orang terutama keluarga sangat mengagumkan.

Dalam keluarga, kami selalu diajarkan untuk mengasihi semua makhluk terutama mereka yang kami anggap kurang berarti: mulai dari nyamuk, semut sampai serangga sekecil apa pun. Latihan kecil ini membawa dampak yang besar bagi saya; saya mulai bisa mengapresiasi dan menyayangi semua makhluk. Seiring bertumbuh dewasa, saya menghadapi banyak tekanan dan masalah. Tapi karena Papa selalu tenang dan tidak pernah terbawa emosi, saya pun ikut tenang dan dapat mencari jalan keluar.

Saya jadi bisa melihat ada yang berbeda di antara mereka yang benar-benar memahami ajaran Buddha di mana saat berhadapan dengan kondisi yang sulit, mereka melakukannya dengan cara yang berbeda. Seiring bertambahnya usia, saya banyak berpikir tentang masa depan dan lupa untuk hidup di setiap saatnya. Dari ajaran Om, saya menyadari bahwa hidup itu selalu 'di sini dan sekarang' dan tidaklah perlu mengkhawatirkan apa yang akan terjadi berikutnya karena apa yang kita pikirkan sekarang dan masa mendatang dapat berubah. Kecemburuan, adalah satu tantangan terbesar di masa remaja, tapi setelah mendengar ajaran Om, saya menyadari bahwa itu hanya membawa kesedihan. Dan sangatlah penting bila kesuksesan orang lain menjadi motivasi untuk kesuksesan kita sendiri.

Kebaikan hati dan kasih sayang Om telah menyebar luas dan saya tidak dapat mengekspresikan betapa beruntungnya saya dapat mendengar ajaran Om. Saya tahu jika saya bisa mengerti apa yang Om ajarkan selama seminggu ini, saya dapat hidup lebih damai dan penuh kasih terhadap yang lain. Dengan berterima kasih saja tidaklah cukup untuk mengungkapkan semua rasa terima kasih saya, tapi bagaimana pun, dari hati saya yang paling dalam, terima kasih Om atas semua yang telah diberikan kepada saya dan keluarga.

Rasa sukacita dan terima kasih yang mendalam itulah yang dirasakan di Belabar. Terasa sekali pengalamannya karena semua yang Om jelaskan bisa dirasakan. Kata-kata hanyalah *pointer* untuk

menerangkan sesuatu, karena ternyata sulit juga menerangkan 'rasa' yang dialami. Kadang sempat berpikir, "sepertinya sederhana ya" tapi memang butuh kapasitas untuk bisa hadir dan melihat ke dalam. Selama ini saya begitu sibuk dengan ombak di atas. Inspirasi yang didapat ini saya garisbawahi dengan tekad akan lebih 'awas' dan lebih 'peduli' sebagai ungkapan rasa terima kasih yang mendalam kepada Om Salim. Tak lupa juga terima kasih kepada teman-teman di kelompok diskusi, yang mengupayakan agar kami bisa merasakan apa yang diajarkan, tidak menggunakan konsep intelektual saja. Terima kasih juga kepada semua teman-teman atas pertanyaannya sehingga bisa memahami perspektif lain.

Ketika membicarakan tanpa subjek-objek dengan perumpamaan seperti seorang ibu memeluk anaknya; yang ada hanya pelukan, saya ingin berbagi pengalaman. Malam itu, ketika mau tidur, seperti biasa anak saya suka menarik rambut saya, dan saya suka marah sambil berkata: "Sakit, nak, jangan begitu" (dengan sosok seorang ibu dan berpikir "Kamu jadi anak tidak sopan, nanti jadi kebiasaan, dan dilihat orang lain jadi tidak baik"). Tetapi malam itu saya merespons, "Nak, jika memang bisa membuat kamu senang ... silakan, tapi kepala mama jadi sakit" (tanpa melihat ada sosok ibu). Dengan spontan, anak saya langsung lepas dan dia bilang, "Tidak niat begitu, hanya gemas." Ternyata dengan cara berpikir yang berbeda, bisa membuat alternatif semakin banyak. Kemudian sesaat saya bayangkan jika di rumah tidak ada sosok "I," maka yang ada adalah hangatnya suasana keluarga. Saya sampai terharu dan meneteskan air mata.

Sebelum mengikuti Belabar ini, banyak benturan yang telah saya buat, tindakan yang mau menang hanya karena mencari mana yang benar. Singkat cerita, saat itu di hati, saya merasa ada yang tidak benar, sangat mengganjal.

Berkat Belabar, banyak hal yang saya pelajari dari ajaran Om dan teman-teman. Teman-teman luar biasa sekali dan sempat merasa *kok* saya mengalami kemunduran sementara yang lain maju pesat. Tapi pemikiran begitu mungkin tidak berguna. Dari ajaran Om, saya mengerti bahwa yang penting bukan mana yang benar tapi mana yang berguna, dan selalu peduli terhadap orang lain. Ini akan saya tanamkan dalam hati. Dengan pembelajaran ini, saya bertekad untuk sebisa mungkin, menjalankan apa pun yang telah didapatkan, terutama berusaha untuk bisa melihat kesalingterkaitan dari segala sesuatu, tidak *ngotot* dan ingin menang.

Terima kasih banyak Om atas segala kebaikan dan tidak capek-capeknya mengajari kami semua.

Mengikuti Belabar ini sangat membantu, di mana Om sangat bersemangat dan optimis akan kemampuan dan kemungkinan kita semua untuk menjadi pribadi yang “melek” dan berguna bagi orang-orang di sekitar kita. Selain itu, teman-teman, baik panitia ataupun seluruh peserta, juga sangat berusaha agar acaranya dapat berjalan dengan baik. Saya cukup senang di mana kita semua sangat bersemangat, mengimbangi semangat Om yang selalu hadir dalam mengajar dan menjelaskan setiap poin dengan sabar dan penuh kasih.

Materi-materi yang diajarkan juga merupakan pengetahuan baru dari yang pernah saya dapatkan selama ini. Hal ini membuat saya bertekad untuk selalu hadir dan lebih mengerti segala hal yang dipelajari, supaya dapat lebih berguna dan memancarkan energi positif di sekeliling saya. Saya merasa bersyukur, berterima kasih kepada Om dan seluruh panitia maupun peserta yang memungkinkan acara ini terlaksana dengan baik dan lancar.

Yang sangat saya ingat dari ajaran Om Salim adalah bagaimana sikap seorang anak terhadap orang tua. Kita mungkin tidak akan pernah bisa membalas budi baik orang tua. Oleh karena itu, teruslah melakukan karma baik untuk mereka. Sekalipun kita berbuat semaksimal mungkin, budi mereka mungkin tidak akan terbalas, apalagi kalau kita malah menyakiti mereka. Kalau saya bisa membuat mereka bahagia dengan materi, hal itu baik. Tapi yang terpenting adalah saya harus menjalani hidup ini dengan baik dan bermanfaat, kebaikan ini lalu mempengaruhi “alam” saya, dan akhirnya memberi pengaruh ke orang tua.

Hidup baik bukan hanya sukses dalam pekerjaan dan bisa mandiri, tapi harus saya praktikkan dalam arti yang lebih dalam, misalnya lebih tulus memberikan mereka perhatian, secara konsisten

menanyakan kabar. Dan kalau mereka tidak menjawab teks saya atau tidak mengangkat telepon sesuai ekspektasi saya maka motivasi saya harus tetap tulus, tidak berpotensi untuk tersinggung bahkan urung niat untuk mencoba kembali.

Saya berjanji ke diri saya, untuk konsisten melakukan gerakan-gerakan mulai dari yang sederhana, berbagi kasih yang tulus kepada orang tua saya sehingga bisa sama-sama membuka diri untuk memberi dan menerima kasih sayang.

Terima kasih Om, terima kasih panitia, dan teman-teman Potowa Center sehingga saya bisa belajar Buddhadharma dan pelan-pelan lebih mengerti, lebih handal dalam menjalani hidup ini.

Pengalaman saya di Belabar 2018 ini dipenuhi dengan hal-hal baru. Om Salim sering mengatakan bahwa ajaran yang dibagikan oleh Om kepada kita adalah hal-hal yang telah diterangkan berulang-ulang. Tetapi setiap kali mendengarkan *sharing* Om, selalu dipenuhi oleh pengalaman baru. Selalu bisa *learn, unlearn, relearn*.

Di Belabar kali ini, Om tidak memberikan banyak materi teknis, tetapi sifatnya lebih *experiential*. Dengan langsung melakukan meditasi, saya lebih dapat merasakan sutra-sutra dan ajaran Buddhadharma. Tidak hanya menggunakan logika dan *reasoning*, tetapi juga dengan ‘hati.’ Seringkali saya masih mencari istilah-istilah teknis dan mencocokkan apa yang dikatakan Om dengan pengetahuan saya. Kecenderungan ini, meski agak sulit diatasi, saya akan terus belajar untuk selalu mempunyai pikiran seorang pemula.

Berbagi pengalaman di grup diskusi juga sangat membantu karena dapat berinteraksi dengan berbagai perspektif dari teman-teman. Saya terpukau karena tidak ada perspektif yang sama walaupun sumbernya satu. Hal ini membuat saya lebih bisa mengapresiasi perbedaan pendapat, dan lebih bisa mengerti pernyataan Master Nagarjuna bahwa “yang benar adalah yang bermanfaat.”

Buddhadharma is always about
learning, unlearning and relearning
until there's NO MORE LEARNING...
ASAIKSHA.

FOTO-FOTO KEGIATAN



1) 28 Januari 2018. **Tur Buddha Anupamadana (Umum):** "Hidup Dengan Hati Terbuka di Tengah Ketidakpastian dan Perubahan." Vihara Avalokitesvara, Pamulang, Tangerang.



2) 18 Maret 2018. **Kunjungan ke Panti Werdha** "Temu Kangen Oma dan Opa." Sasana Tresna Werdha Budhi Mulia, Grogol, Jakarta Barat.



3) 5 April 2018. **Pembabaran Dharma** oleh Up. Salim Lee: "Dari Hati ke Hati." Swiss-belhotel, Jambi. Diselenggarakan oleh Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group, Jambi.



4) 6 Apr 2018. **Pembabaran Dharma** oleh Up. Salim Lee: "Kiprah di Alam." Diselenggarakan oleh Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group, Jambi.



5) 7 April 2018. **Seminar Bersama** Upasaka Salim Lee: "Peta Jalan Pencapaian Potensi Tertinggi Kehidupan Manusia." Hotel Aston, Jambi. Diselenggarakan oleh Lama Serlingpa Bodhicitta Study Group, Jambi.



6) 8 April 2018. **Seminar Bersama** Upasaka Salim Lee: "Peta Jalan Pencapaian Potensi Tertinggi Kehidupan Manusia." Komplek Wihara Dharmakirti Palembang. Diselenggarakan oleh PPB Dharmakirti Palembang.



7) 29 April 2018. **Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu):** "Bergembira Dalam Melakukan Kebajikan." Vihara Tri Dharma Guna, Tangerang.



8) 29 April 2018. **Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu):** "Tolong, Maaf, Terima Kasih." Vihara Atthanaga Vimutti, Tangerang.



9) 10 Mei 2018. **Masak Bersama dan Berbagi** Dalam Rangka Hari Waisak. Citra 3, Pegadungan, Kalideres, Jakarta Barat.



10) 29 Mei 2018. **Puja Waisak.** Training Room, Taman Anggrek, Tower 2, Lantai 7, Jakarta Barat.



11) 9-17 Juni 2018. **Belabar Bersama Up. Salim Lee:** "Saya dan Sutra-Sutra Borobudur." Graha Meditasi Jhana Manggala, Gunung Geulis, Bogor.



12) 1 Juli 2018. **Parenting: "Pengaruh Negatif Teknologi Terhadap Putra-Putri Anda"** oleh Ibu Irene F. Mongkar (Praktisi dan Pemerhati Pendidikan Anak). Training Room, Taman Anggrek, Tower 2, Lantai 7, Jakarta Barat.



13) 5-8 Juli 2018. **Belabar Remaja:** "Saya dan Sutra-Sutra Borobudur." Chan Meditation Center, Mega Mendung, Bogor.



14) 14 Juli 2018. **Fangsheng.** Cipondoh, Tangerang.



15) 22 Juli 2018. **Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu).** Wihara Dharma Pala, Tangerang.



16) 22 Juli 2018. **Tur Buddha Anupamadana (Sekolah Minggu).** Wihara Avalokitesvara Vipassana Graha, Dadap, Tangerang.

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

POTOWA CENTER

Telp : 0811-1885288 | Website : www.potowa.org | Email : info@potowa.org | Facebook: Potowa Center