



DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 6/Thn 2 Juni-Juli 2005 • GRATIS •

POTOWA CENTRE AFFILIASI DENGAN FOUNDATION FOR PRESERVATION MAHAYANA TRADITION (FPMT)

Bila orang lain melihat kita bemamaskara di depan rupang mungkin dianggap Buddha Dharma ini penyembah berhala. Sayangnya, reaksi kita biasanya adalah membantah dengan emosi. Sebetulnya diterangkan bahwa obyek-obyek ini adalah suci karena obyek ini mengingatkan kita. Jadi bendanya itu sendiri tidak mempunyai fungsi apa-apa kecuali mengingatkan kita ke Kebuddhaan itu sendiri.

Jadi apapun yang mengingatkan anda misalnya gambar Buddha, patung Buddha, apapun itu seharusnya mengingatkan kita ke kualitas-kualitas Buddha ataupun Kebud

akan kita capai. Dengan pengertian ini bila melihat patung-patung tersebut kita tahu artinya bahwa setiap waktu kita butuh untuk diperingatkan. Berhubung kita cepat lupa maka kita membutuhkan peringatan-peringatan. Seandainya bila kita melihat patung Buddha atau gambar Buddha anda dapat beranjali. Bila tidak memungkinkan, di dalam hati anda bemamaskara.

Bila ada pertanyaan mengenai baik-buruknya kalender yang menggunakan gambar Buddha, jawabannya adalah "tergantung". Kita bisa menggu



Buddha Rupang

1.

dhaan itu sendiri, jadi fungsinya adalah sebagai lambang. Karena sebagai lambang maka menjadi sangat penting. Misalnya lambang negara Indonesia adalah bendera merah putih, lalu menjadi biasa bila ada orang yang menghina negara tersebut yang dibakar adalah benderanya. Sebenarnya, pemikirannya adalah persis seperti ini. Jadi bagi khalayak umum penjelasannya sederhana sekali. Ini hanya mengingatkan kita untuk apa yang ingin kita capai dan Kebuddhaan itu sendiri. Jadi patung Buddha, lukisan Buddha, apapun kualitasnya, bentuknya, keadaannya tidaklah menjadi masalah. Satu patung dan patung yang lain bedanya hanya pada art work 'seni'-nya. Bila kita membicarakan, "Oh, patung ini kok lebih baik dari patung itu" akan lebih baik bila menggunakan kalimat, "Seninya berbeda, saya lebih menyukai seni yang ini."

Artinya, patung-patung Buddha maupun gambar-gambar rupang Buddha ini selalu membantu kita untuk ingat (to be mindful) sepanjang waktu akan tujuan yang

nakannya dengan arti setiap kali kita melihat wajah Buddha kita ingat akan tujuan kita. Dalam hal ini kita harus berhati-hati sebab ini juga merupakan karma. Sekarang semua obyek ini menjadi suci dalam arti membantu kita mencapai pencerahan sempurna, bukannya kita menyembah berhala. Karena karma kita sangat tidak memadai, makanya kita dipaksakan untuk melihat kepala suci Lord Buddha dipajang di taman, dijual sebagai souvenir, dijual sebagai penjepit buku dan sebagainya. Bila mengikut (serve) guru, menjalankan Buddhadharma dengan baik, pasti di dunia kita, kita tidak perlu dipaksakan untuk melihat kejadian-kejadian semacam ini. Bila kita masih melihat demikian karena mungkin kita belum respek pada artinya. Jadi bukan menyembah berhala namun kita menggunakan obyek tersebut agar memperingatkan kita sepanjang waktu.

Kita tetap dapat bemamaskara meski di

meja altar tidak ada (persembahan) apa-apa. Terkadang orang berpikir mesti memberikan sesuatu terlebih dulu, ini malah seperti menyembah berhala bila kita tidak mengerti artinya. Namaskara dapat dilakukan dengan cara apapun dan dalam posisi apapun misalnya dalam keadaan duduk. Simbol namaskara ini adalah dari dalam hati anda melakukannya, maknanya kita menaruh tangan beranjali di hati. Dalam Buddhadharma dikatakan bahwa kita berpikir dari hati.

Jangan pernah menggunakan rupang ataupun lukisan Buddha untuk hiasan atau dekorasi. Bila di suatu tempat kita menjumpai Buddharupang dalam keadaan tidak lengkap ataupun utuh, kita dapat berhenti lalu memvisualisasikannya (membayangkan) dalam keadaan utuh kemudian bismaskara di dalam hati (mental prostration) serta tidak perlu merasa tersinggung dengan siapapun pemilik rupang tersebut. Seperti halnya ketika patung Bamiyan Buddha di Afghanistan dihancurkan para Taliban dengan penuh kebencian, apakah kemudian kita mengambil sikap "bersatulah para buddhis di dunia melawan Taliban"? Tentu bukan demikian caranya walau sekarang mereka hidupnya selalu dikejar-kejar seperti korma yang matang begitu cepatnya. Lain halnya bila mereka tidak mengerti, karmanya tidak akan sejelek ini meski tetap kurang respek. Namun bila di hati benar-benar tidak demikian, seperti halnya dalam kisah berikut : Ada patung Buddha di pinggir jalan, kemudian seorang petani lewat ketika sedang hujan lebat, ia berpikir, "Wah, ada patung kasihan kehujaan." Diambilnya sandalnya lalu menaruh sandal itu di kepala Lord Buddha untuk melindungi dari air hujan lalu petani tersebut pergi. Hari berikutnya ada orang lain yang melalui tempat itu, "Wah, siapa ini yang kurang ajar, menaruh sandal di kepala Buddharupang?" Sandalnya lalu diambil. Siapa yang benar? Dua-duanya benar. Dan petani pertama saat menaruh sandal tersebut mungkin tidak bermaksud kurang ajar.

Semakin sering kita melihat obyek-obyek tersebut adalah baik dan bukannya menjadi sok suci, tapi justru kita mengukut bahwa kita masih membutuhkan banyak peringatan. Semakin banyak kita melihat Buddha semakin bagus, tapi jangan dibuat dekorasi. Jangan takut mengenal rupangnya tanpa persembah segala macam asal jangan kita menganggapnya sebagai dekorasi. Bila kemudian mempersembahkan dupa yang mendapatkan manfaatnya siapa? Kita

sendiri. Bila tidak mengerti manfaatnya pun dengan persembahan untuk menghormati, karmanya itu pun baik sekali. Tapi bila kemudian kita tambahkan dengan meminta ini-itu pun masih OK walau hanya bersifat samsara saja.

Memperindah Buddharupang pahalanya besar sekali. Rupang ini tidak pernah rusak, tidak pernah cacat. Ini hanya simbol untuk mengingatkan Kebuddhaan. Jadi misalnya bila rupang tersebut dari tanah liat, kayu, yang seninya kurang bagus, adalah sama dengan rupang yang misalnya dibuat dari emas mumi. Bila memungkinkan, rupang yang rusak diperbaiki dan diperindah kembali. Bila tidak, tidak apa-apa. Bila perlu untuk mengalihkan penempatannya bisa dilakukan dengan penuh respek misalnya kita bungkus lalu kita bakar atau dapat juga ditaruh ke sungai dengan harapan agar semua ikan, bakteri, mikroba dan sebagainya dimana air tersebut diberkati oleh obyek suci ini sehingga semua makhluk yang ada didalamnya juga mendapatkan blessing. Ini adalah cara mengalihkan rupang dari rumah ke tempat lain dengan kegunaan untuk para makhluk lainnya.

Liputan Kegiatan

Sejumlah kegiatan berbagi Dharma bersama Up.

Salim Lee antara lain :

Tanggal 13 dan 19 Februari 2005 berlokasi di Sport Hall Taman Anggrek dengan topik pembahasan mengenai Cetana. Khusus pada tanggal 19 Februari 2005 beliau juga menjadi pembicara dalam acara tanya-jawab mengenai Buddhadharma di Radio Cakrawala.

Tanggal 16-17 April 2005 diadakan kegiatan retreat dengan topik "Dasar-Dasar Meditasi" yang dilakukan di Graha Meditasi Jhama Manggala, Gunung Geulis.

Mulai bulan Mei 2005, atas persetujuan dari Kyabje Zopa Rinpoche, di Patowa Centre telah bertambah satu lagi kegiatan yang dilakukan secara rutin yakni

pelaksanaan Guru Puja yang dilakukan minimal sekali dalam sebulan. Mengenai pelaksanaannya, untuk sementara ini ditetapkan pada minggu pertama bulan yang bersangkutan.

Selain itu juga dilakukan kegiatan pelepasan hewan ke habitat asalnya yang dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 21 Mei 2005. Adapun hewan-hewan yang dilepas meliputi ikan lele, ikan nila, dan sejumlah kodok dengan pelaksanaan dilakukan di daerah kali yang mengalir tepat di belakang Restoran Istana Nelayan, Tangerang.



▲ Retreat "Dasar-Dasar Meditasi", Graha Meditasi,
Jhama Mangala, Gunung Geulis, 16-17 April 2005



Transkrip

Pengantar Inisiasi Vajrasattva
oleh : Kyabje Zopa Rinpoche
Penerjemah : Up. Salim Lee
7 Januari 2004, Jakarta

Sebagai pengantar singkat Rinpoche menjelaskan tentang tujuan keberadaan kita disini. Tujuan kehidupan yang kita nikmati kali ini sebenarnya sangat, sangat besar, tidak terbatas seperti angkasa raya semesta ini. Jika dalam hidup ini kita hanya memikirkan kebahagiaan sendiri, ini adalah kesalahan besar, karena apapun yang kita inginkan meski tercapai, pasti tidak kita temukan kebahagiaan sejati, karena kalau hanya untuk diri sendiri yang ada hanyalah kehampaan. Merasa hampa di dalam. Tapi dengan memikirkan orang-orang lain ini akan berubah.

Hati kita selalu tegang, selalu ada tension jika "Aku" selalu menjadi persoalan nomor satu, dan kesukaran akan mulai timbul dimana-mana. Di rumah, di luar rumah, di kantor, di dapur, di kamar mandi dengan mudahnya kita temukan ketidakpuasan dan kekecewaan. Dimanapun kita berada, selalu dengan mudahnya persoalan itu timbul. Karena apa?

Karena dengan hanya mementingkan diri sendiri dimanapun berada, kita punya harapan (expectation) agar semua orang memberi ucapan-ucapan menyenangkan hati, memberi pujian, mengagumi kita entah mengenai badan kita, mata kita, hidung kita, bagaimana kita penampilannya. Semakin kita gantungkan kebahagiaan pada orang sekeliling kita, semakin kita punya harapan agar orang memuji kita. Dan jika keadaannya tidak sesuai harapan kita, dengan mudahnya kita kecewa.

Seandainya tidak ada orang-orang pun, kalau yang dipentingkan kita sendiri, maka kita khawatir "apakah ini akan hujan?", "apa ini akan panas?" selalu yang dipikirkan mengenai keinginan kita sendiri, dengan demikian timbul ketegangan, kita tidak pernah mengalami kedamaian, kita tidak pernah mengalami kebahagiaan sejati.

Dengan memikirkan kebahagiaan sendiri dan selalu sibuk memuaskan diri, lalu tahap berikutnya kita selalu ingin menggenggam kebahagiaan itu. Kita benar-benar tidak ingin terpisahkan dari kebahagiaan itu. Semakin kita genggam dan cengkram, semakin timbul keresahan karena takut kehilangan. Dalam kondisi resah ada keinginan untuk tetap dapat kebahagiaan semacam itu. Maka timbullah harapan-harapan. Kita berharap jika mendapatkan kebahagiaan sekarang, maka kebahagiaan ini akan ada selamanya. Kalaupun belum dapat, kita pun akan selalu mendambakan adanya kebahagiaan ini. Jadi mulainya adalah mementingkan diri sendiri, lalu ingin mencengkram, kemudian timbul keresahan dan ketakutan. Rasa takut di masa depan sama sekali tidak perlu karena yang akan datang belum terjadi. Tapi karena keinginan kita menggenggam kebahagiaan itu menimbulkan rasa takut, kita pun tidak pernah rileks, selalu was-was, selalu tergantung dari reaksi orang-orang dan keadaan sekeliling kita.

Rinpoche memberi contoh jika kita memberi tempat duduk di bus atau memberi air kepada orang lain dengan landasan ingin memberi kebahagiaan ke kita sendiri, maka kita akan selalu melihat reaksi orang itu bagaimana sesudah kita memberi. Kalau orang yang kita beri tidak berterimakasih, kita kecewa. Bukan hanya kecewa bahkan bisa jadi marah, "Mengapa orang ini sudah dikasih duduk tidak berterimakasih? Mengapa orang ini sudah dikasih air tidak berterimakasih?". Karena kita memberi itu alasannya untuk kepentingan kita sendiri bukan untuk kepentingan mereka. Dengan marahnya ini, bahkan untuk hal-hal kecil begitu membuat kita selalu kecewa, selalu tidak puas, selalu tidak bahagia. Marah : kepala pusing, syaraf-syaraf membengkak, keadaan badan menjadi sangat tidak nyaman. Jadi justru semakin mudah bagi kita menjadi tidak bahagia jika hanya mementingkan kebahagiaan sendiri. Rinpoche menerangkan secara detail tentang memikirkan

kebahagiaan sendiri hasilnya selalu tidak memuaskan.

Rinpoche memberi ajaran tentang delapan Dharma duniawi (Tibet : Jig Ten Chu Gye) yang terdiri dari empat pasang. Delapan Dharma duniawi ini adalah kebahagiaan yang selalu kita gantungkan dari hal-hal tersebut karena kita berpikir dengan hanya mendapatkan hal-hal itu, itulah yang membuat kita bahagia.

Rinpoche menerangkan yang pertama adalah keinginan untuk kenyamanan (comfortable). Kita senang kalau segala sesuatu itu nyaman. Di ruangan ini, kita lebih senang kalau ini cukup dingin. Meskipun saya dengar tadi ada yang mengatakan ini "keinginan" ada juga yang mengatakan, "Wah, ini terlalu panas". Kenyamanan hanya merupakan perbandingan dan kebahagiaan kita seakan-akan tergantung dari didapatkan kenyamanan ini. Jika kenyamanan ini tidak sesuai harapan kita, kita kecewa, kita marah, kita keluar. Dalam kehidupan sehari-hari itu yang kerap terjadi. Jika kita dapatkan, kita gembira, bahagia. Jika tidak kita dapatkan, kita kecewa, marah.

Yang kedua adalah harta benda / barang. Kalau mendapatkan sesuatu kita senang, kalau kehilangan sesuatu kita kecewa. Atau tidak cuma kehilangan, tidak mendapatkan pun kita selalu kecewa. Misalnya kita menginginkan sepatu yang ini, kalau kita tidak mendapatkan sepatu yang ini, kita kecewa. Jadi kehidupan kita selalu mengandalkan didapatkan harta benda atau barang-barang ini.

Kemudian yang ketiga adalah pujian, kata-kata "betapa pandainya kamu", "betapa tingginya kamu", "rambut kamu bagus", "baju kamu keren", "kamu ahli ini dan itu". Selalu kita ingin mendengar

Hari Pengambilan Hastasila Matayana (Precept day)

June 2005

Sen, 6 Jun '05
Rab, 15 Jun '05
Rab, 22 Jun '05

July 2005

Rab, 6 Jul '05
Ming, 10 Jul '05
Kam, 14 Jul '05
Kam, 21 Jul '05

August 2005

Sen, 6 Agst '05
Sel, 9 Agst '05
Rab, 15 Agst '05
Rab, 22 Agst '05

Fomelin Berlangganan Buletin Dipentara

Nama :
Alamat :
Kota : Kode pos :
Telepon : HP :
Email :
Jumlah dana : /edisi

(Biaya pengantian ongkos kirim Rp 2.000,- /^u Jabotabek; Rp. 3.000,- /^u luar Jakarta. Biaya hanya dikenakan apabila dikirim melalui pos).
Mohon formulir dan bukti transfer di fax ke (021) 6390723. Terima kasih.

pujian. Kalau kita tidak dengar pujian itu kita kecewa, kesepian, merasa tidak dicintai dunia ini. Dan bukan saja dikritik tapi tidak dipuji saja kita sudah kecewa, merasa unhappy. Jadi ketergantungan pujian ini juga merupakan sesuatu yang justru membebani kita.

Keempat, menggantungkan kebahagiaan pada reputasi. Ingin semua orang menghormati kita, kemana-mana dikenal orang, foto kita muncul di majalah dan semua orang menganggap kita ini terkenal. Bahkan Rinpoche mengatakan, "Ada nggak orang yang ingin sekali mempunyai reputasi yang jelek sehingga terkenal?". Saya kira ada juga. Jadi entah jelek atau baik, orang ingin mempunyai reputasi. Karena itu seringkali kita menggantungkan kebahagiaan ke reputasi ini. Kalau reputasi kita kurang baik kita kecewa.

Maka Delapan Dharma duniawi adalah :

1. Bahagia bila kita mendapatkan kenyamanan.
2. Tidak bahagia bila kita tidak mendapatkan kenyamanan.
3. Bahagia bila kita mendapatkan sesuatu / benda-benda.
4. Tidak bahagia bila kita tidak mendapatkan sesuatu / benda-benda.
5. Bahagia bila kita mendapatkan pujian.
6. Tidak bahagia bila kita tidak mendapatkan pujian.
7. Bahagia bila kita mendapatkan reputasi / terkenal.
8. Tidak bahagia bila kita tidak terkenal.

Jika keberadaan kita tidak bisa lepas dari keadaan ini, itu karena kita gantungkan kebahagiaan kita pada kesenangan semacam ini, dengan demikian kita tidak tenang dan tidak akan bisa bahagia karena dengan mudahnya kita menjadi upset, lalu hidup kita menjadi up and down. Keadaannya selalu karena jika dipuji kita senang, tidak dipuji susah, dapatin sesuatu senang, tidak dapatin sesuatu menderita. Jadi hidup kita terombang-ambing naik-turun karena kita mengandalkan ini.

Lalu Rinpoche menjelaskan di Buddhadharmā ada istilah yang disebut renunciation (Sanskerta : tyama), Tyama sering diterjemahkan "meninggalkan kehidupan duniawi". Ini terjemahan yang salah sama sekali. Renunciation adalah dipotongnya, dihentikannya ketergantungan kita pada kesenangan-kesenangan duniawi semacam itu. Artinya kita memutuskan bahwa kebahagiaan kita

tidak bergantung hanya karena jika mendapat pujian, benda, reputasi, kenyamanan. Kesudahan kita tidak bergantung karena tidak didapatkannya pujian, benda, reputasi, kenyamanan.

Dengan memotong / memutuskan ketergantungan kita (clinging atau grasping), kita akan menjadi bahagia. Jadi renunciation (tyama) disini bukan berarti lalu membuang semuanya, hidup tanpa semuanya. Itu salah penerjemahan, salah pengertian. Jadi bukan meninggalkan kehidupan duniawi tapi memutuskan ketergantungannya. Dengan diputuskannya ketergantungan itu (cut attachment) kita mungkin, baru mungkin mendapatkan kebahagiaan sempurna itu. Dan ini, Rinpoche menerangkan konsep pertama yang penting dalam Buddhadharmā yaitu renunciation atau tyama.

Jadi kalau renunciation ini diterjemahkan tidak "tidak memiliki harta benda", tidak memiliki pakaian, tidak memiliki rumah, tidak memiliki mobil, tidak memiliki harta benda, tidak memiliki ... jika terjemahan renunciation ini meninggalkan kehidupan duniawi artinya tidak memiliki barang-barang itu, seekor kera pun mempunyai renunciation karena kera ini tidak punya mobil, tidak punya uang, tidak punya pakaian. Jadi yang jelas bukan ini yang dimaksud renunciation.

Para Bodhisattva Mahasattva dalam membantu para makhluk memilih dilahirkan ke dunia ini dengan berbagai cara. Banyak diantaranya dilahirkan sebagai orang yang berkecukupan, atau sebagai raja yang memiliki banyak harta benda, tapi karena tyama (renunciation) di dalam mind (chitta) mereka, mereka tidak menggantungkan kebahagiaan pada benda-benda di luar.

Jadi, punya harta benda / uang dsb tidak selalu menjadi halangan dicapainya tyama atau kebahagiaan itu sendiri, karena justru dengan uang ini dapat digunakan untuk membantu banyak orang. Banyak para bodhisattva yang lahir dengan penuh kepandaian, kebisaaan, kesuksesan, mempunyai banyak harta benda yang hanya digunakan untuk membantu semua orang. Sakyamuni Buddha menurut ajaran di Mahayana telah mencapai pencerahan sempurna berkali-kali dahulu sebelum Beliau mengajar kita



dengan dilahirkan kembali sebagai Siddharta. Yang Beliau kerjakan di sini hanya memberitahu, memberi contoh, hanya an act - seakan-akan ini hanya pertunjukan menunjukkan caranya mencapai pencerahan sempurna. Dilahirkan sebagai anak seorang raja dengan penuh kecukupan, Beliau tunjukkan bahwa itu bukan jawabannya. Kemudian sebagai pertapa yang canggi dan sukses, itupun juga bukan jawabannya. Maka yang ingin ditunjukkan disini, bukan karena ukuran harta yang dimiliki ataupun kebisaan tapi apa yang ada di dalam pikiran (citta) kita. Tyama ini adalah keputusan untuk tidak tergantung; kebahagiaan kita ini tidak tergantung dari kepemilikan benda-benda itu.

Rinpoche bercerita tentang Lama Drom Tonpa, murid Lama Atisha di Tibet. Waktu itu ada seorang tua yang selalu membaca kitab suci (Dharma text) karena dia berpikir membaca kitab suci atau teks ini adalah menjalankan Dharma. Lama Drom bertanya pada orang tua ini, "Apa yang kamu kerjakan?". Orang tua ini mengatakan, "Saya menjalankan Dharma dengan belajar dari kitab-kitab suci." Kemudian Lama Drom mengatakan, "O, baik sekali. Membaca kitab suci ini baik sekali. Tapi apakah tidak lebih baik menjalankan Dharma?" Dengan komentar semacam itu orang tua ini mulai berpikir, "O, kalau begitu mungkin membaca kitab suci ini tidak menjalankan Dharma karena Lama Drom mengatakan 'lebih baik menjalankan Dharma'." Terus dia berpikir, "Ah, mungkin pradaksina mengelilingi stupa. Mungkin itu yang disebut Dharma." Maka orang tua itu berhenti membaca kitab suci dan selalu berjalan mengelilingi stupa berulang-ulang. Lama Drom melihat begitu lalu bertanya lagi pada orang tua ini, "Lho, kenapa, pak? Lagi gapain?" Si orang tua itu mengatakan, "Sekarang saya tahu menjalankan Dharma karena saya selalu berpradaksina mengelilingi stupa ini." Lama Drom mengatakan, "Ya, itu memang baik, berpradaksina ini, Tapi apakah tidak lebih baik menjalankan Dharma?" Si orang tua ini lalu mulai berpikir lagi, "Ah, mungkin keliru, pradaksina ini bukan menjalankan Dharma. Mungkin bermeditasi - menjalankan Dharma." Kemudian orang tua ini bermeditasi, duduk dengan tegap dan menutup mata, ingin mencapai samadhi. Lama Drom kembali bertanya kepada si bapak tua ini apa yang beliau sedang kerjakan, "Sekarang saya baru mengerti bahwa sekarang saya menjalankan Dharma dengan bermeditasi." Lama Drom Tonpa mengatakan, "Ya, memang

baik sekali bermeditasi. Tapi apakah tidak lebih baik menjalankan Dharma?"

Dengan begini, orang tua ini mulai bertanya-tanya ke tetangga dan semua orang yang dikenal, "Kalau begitu apa sebenarnya yang namanya menjalankan Dharma ini?" karena kehabisan akal : membaca teks tidak, berpradaksina tidak, bermeditasi pun tidak. Lalu orang tua ini bertanya ke Lama Drom, "Apakah sebetulnya yang disebut 'menjalankan Dharma' ini?" dan dijawab bahwa 'menjalankan Dharma' ini adalah to renounce this life yaitu mengerti tyama di kehidupan ini. Sebetulnya sangat sulit menemukan terjemahan bahasa Indonesia yang maknanya saya gunakan kata ini. Yang penting kita semua tahu maksud Lama Drom Tonpa mengatakan to renounce this life. Lalu Rinpoche menerangkan kembali apa sebetulnya yang dimaksud renounce this life ini, sebetulnya adalah memotong, to cut the attachment to this life. Attachment sering diterjemahkan 'kemelekatan' tapi seakan-akan seperti kalau kena [getah] ngakak lalu melekat kemana-mana. Jadi saya lebih cenderung menggunakan kata attachment disini 'ketergantungan'. Kita ini 'ketergantungan'. Menggantungkan kebahagiaan ke apapun yang kita attach to. Mudah-mudahan ini bisa lebih jelas daripada kata 'kemelekatan' itu tadi.

Dengan diputuskan ketergantungan kita ke barang-barang, bukan berarti tidak memiliki benda duniawi atau meringkaskan kehidupan yang biasa. Tapi yang dipotong adalah ketergantungannya. Jadi disini lain sekali. Diterangkan bahwa dengan dipotongnya ketergantungan kita dari empat pasang kesenangan duniawi (kenyamanan, benda-benda, pujian dan reputasi), akan didapatkan contentment atau kebahagiaan, kepuasan, ketenangan batin yang luar biasa seperti angkasa yang begitu luas. Dengan ketenangan batin dibarengi dengan pengertian dan meditasi, kita bisa menerangkan bahwa sebetulnya badan kita ini sangat sukar didapat. Badan seperti manusia adalah luar biasa langka, karena itu harus digunakan sebaik mungkin. Jangan gunakan badan ini hanya bergantung pada empat pasang kesenangan duniawi tapi justru dengan badan ini kita gunakan untuk memotong ketergantungan dari barang-barang di luar itu. Dan dengan didapatnya badan seperti ini kita juga tahu keterbatasan kegunaan badan ini, bahwa kematian itu pasti akan datang. Dan dengan memikirkan kematian yang pasti akan datang, kita pun

berpikir mengenai karma, bahwa apapun yang kita kerjakan sekarang pasti kita mengalami hasilnya. Dengan mengerti begitu kita akan menjadi lebih berhati-hati dan akan berbuat sebaik mungkin supaya tidak lagi terlahir di alam-alam neraka, preta, binatang maupun alam-alam yang isinya hanya menghambat dicapainya potensi kita yang terakhir. Dengan bermeditasi begitu kita mendapatkan ultimate happiness yaitu kebahagiaan yang sejati, yang tertinggi, yakni dibebaskannya semua penderitaan-liberation (moksha). Bahkan tidak itu saja, kita juga dapat mencapai pencerahan sempurna / Kebudhaan (enlightenment). Jadi pertama-tama adalah ultimate happiness, liberation kemudian enlightenment. Dengan dicapainya pencerahan ini kita tidak hanya mencapai kesempurnaan untuk diri sendiri tapi dapat membebaskan (to liberate all beings) semua makhluk; membawa dan menghantar semua makhluk mencapai kebebasan dari penderitaan serta menghantarnya menuju pencerahan sempurna. Bermeditasi seperti ini dengan sendirinya memperjelas dan memperkuat pengertian kita bahwa ketergantungan pada empat pasang dharma duniawi itu memang tidak bisa diandalkan. Dengan demikian Rinpoche mengatakan, "Good bye to attachment", benar-benar memutuskan ketergantungan itu, yang ada hanya inner peace (rasa perdamaian, rasa ketenangan hati yang luar biasa). Karena dengan dimengertinya ini, tidak ada ketergantungan faktor-faktor itu dalam mencapai kebahagiaan itu sendiri.

Jadi Rinpoche ingin sekali lagi menjelaskan dan menekankan pentingnya pengertian ini. Dengan belajar dan menjalankan BuddhaDharma, menjalankan meditasi tadi yaitu mengingat-ingat bahwa hidup ini sungguh berharga; kehidupan dan badan ini sulit didapat, kematian pasti akan datang; dan apapun yang kita kerjakan pasti akan kita alami hasilnya. Dengan menjalankan meditasi semacam ini kita mengerti maksud Lama Drom Tonpa tentang renounce this life.

Jadi jika ada sesuatu yang nyaman, hati kita sama sekali tidak terganggu; keadaan tidak nyaman, juga tidak terganggu. Dipuji orang, kita tidak berbesar kepala dan tidak terganggu; tidak dipuji orang, kita juga tetap tenang. Mendapatkan reputasi / terkenal, sama sekali tidak sombong dsb, tidak terganggu; sebaliknya dilain pun sama sekali tidak mempengaruhi jalan pikiran. Mendapatkan sesuatu, tetap saja tanpa ada gejala-gejala yang tidak pada tempatnya; kehilangan sesuatu itupun tidak menimbulkan gejala apapun dalam hati kita. Dengan demikian, maka semuanya ini menjadi sangat, sangat damai. Dengan damai di hati maka pikiran menjadi jernih, segala sesuatu menjadi lebih jelas, dan kita sama sekali tidak terombang-ambing oleh keadaan....

(bersambung)

Buddhadharma mengubah hidupku...

Ada banyak hal yang bermanfaat setelah retreat pertama saya (2003) bersama rekan-rekan, termasuk dalam menuliskan ini dan berbagi kepada kalian semua. Yang paling menarik dari semua kegiatannya bukan acara ritual ala Tibet atau mantra-mantra Tibet yang diajarkan, melainkan praktek langsung yang aplikatif dari ajaran Lord Buddha. Hal ini dulunya sulit dilakukan dan sekarang menjadi sesuatu yang mempunyai motivasi jelas serta alasan yang kuat agar praktek dapat dilakukan.

Saya memiliki permasalahan dengan pakaian yang telah dicuci, dan setiap hari hanya mengeluh mengapa hasil cucian biarpun sudah memakai deterjen dan softener terbaik tetap saja tidak bisa memuaskan keinginan saya? Saya bahkan berusaha mengganti berbagai merek deterjen dan softener, atau membandingkan kelebihan dan kekurangan satu deterjen dengan yang lain. Setelah saya pindah dari kost ke rumah sendiri, saya pikir hasil cucian-nya kini bisa diatur sesuai keinginan saya, pada awalnya baik tetapi tidak lama kemudian kenapa cucian tersebut tidak sesuai keinginan saya lagi. Pasti ada yang salah dengan keinginan saya atau cucian-nya. Kelihatannya hal ini tidak ada hubungan dengan ajaran Lord Buddha, tetapi Om Salm pernah menjelaskan bahwa jangan terlalu berharap berlebihan mengenai hal-hal eksternal yang kita pikir dapat dikendalikan melalui hal eksternal juga. Di samping itu, Om juga pernah menjelaskan bahwa kita bisa memiliki alasan dan motivasi yang jelas agar dapat mengendalikan hal eksternal dari dalam diri sendiri dan mengubah cara pandang hal eksternal dari sisi positif. Akhirnya saya berkesimpulan, jika ada

penjelasan demikian, kenapa tidak dicoba, karena mungkin bermanfaat.

Saya berusaha tidak lagi melihat permasalahan itu dari keinginan-keinginan yang berlebihan. Jika memang saya bisa mengubah cara pandang untuk hasil cucian tersebut menjadi sesuatu yang baik dan murni pada dasarnya, maka pastinya tidak akan ada masalah lagi. Beberapa waktu kemudian, saya hanya menggunakan deterjen dan softener ala kadarnya, mungkin bahkan kurang, tetapi ada yang berubah. Hasil cucian saya menjadi sesuai dengan yang saya inginkan sebelumnya. Tidak ada lagi pakaian yang apek dan saya tidak punya banyak keluhan yang digunakan untuk cucian. Hal ini yang saya anggap menjadi sesuatu yang aplikatif dari ajaran Lord Buddha.

Saya juga memiliki keluhan tentang kemacetan. Dulu saya tidak berpikir bahwa kemacetan dapat diatasi seperti diajarkan Om Salim yaitu memberikan hak untuk berjalan lebih dulu kepada orang lain. Dulu saya berpikir mana mungkin kita bisa lebih cepet kalau kita berikan jalan ke orang lain. Itu hal yang tidak mungkin. Saya curiga dengan banyak alasan kuat yang dipaparkan Om Salim agar kita dapat melakukan hal tersebut. Akhirnya saya beberapa kali berusaha agar mengalahkannya cara pandang sebelumnya, saya berusaha memberikan jalan ke orang lain lebih dulu, dengan berpikir kalau dia perlu buru-buru, itu tidak menjadi masalah bagi saya untuk memberikan jalan. Dan mungkin karena sering mengalah memberi jalan tadi, marah-marah di jalan jauh berkurang. Saya pernah pulang dalam keadaan super macet, ditambah hujan dan panas yang tidak nyaman di dalam jaket dan jas hujan. Apalagi di sekitar saya semuanya ingin buru-buru sampai di hujan. Saat itu, saya tetap berusaha mengikuti saran Om Salim untuk tetap praktik. Waktu itu, macetnya bukan di satu tempat, hampir di tiap perempatan ada kemacetan yang luar biasa. Saya memperkirakan akan sekitar 1.5 jam sampai di rumah. Setelah sampai di rumah, saya memperhatikan jam, dan anehnya saya hanya perlu setengah jam di tengah kemacetan. Saya tidak percaya, dan melihat semua jam di rumah dan jam di handphone, dan tetap saja waktu menunjukkan setengah jam saja. Akhirnya saya sadar apa yang disampaikan Om Salim bisa dipraktikkan dan merupakan hal yang baik untuk dibagi ke orang lain. Sejak itu, saya sering mengalami jam-jam kemacetan, tanpa ada kemacetan.

- Apa yang perlu dilakukan dengan buku-buku dan teks Dharma?

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati untuk semua makhluk. Tulisan seperti yang anda pegang ini adalah ajaran yang bisa dipraktikkan dan diintegrasikan dalam hidup anda untuk memperoleh kebahagiaan yang anda cari. Oleh karena itu, apapun yang mengandung Buddhadharma, nama-nama dari Guru-guru suci atau gambar-gambar Buddha adalah lebih berharga daripada objek materi lainnya dan harus diperlakukan dengan hormat. Untuk menghindari menciptakan karma untuk tidak bertemu dengan Dharma lagi di kehidupan mendatang, mohon jangan meletakkan buku-benda-benda suci lainnya diatas lantai, ditumpuk dengan barang-barang lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk menggarjal meja yang goyang, dll. Tulisan Dharma apapun harus disimpan di tempat yang bersih, tinggi, terpisah dari buku-buku duniawi dan dibungkus kain saat dibawa-bawa.

- Buletin ini direncanakan terbit dwi-bulanan. Apabila ada kekurangan 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.
- Bagi yang berminat membantu menyebarkan buletin ini dapat menghubungi Potowa Centre. Buletin ini juga bisa didapatkan pada toko "Media Chandra", lantai 1 pertokoan Romy Mas.

mari bergabung bersama MENCAPAI KEBAHAGIAAN

POTOWA CENTRE

merupakan wadah untuk belajar, meditasi dan mempraktikkan Buddhadharma Mahayana yang dikombinasikan dengan cara hidup modern.

Telp.: (021) 70800947 [dapat melalui sms]
Email: potowa@cbn.net.id
Misi: potowa@yahoo.com
Website: www.fpmi.org

Dana dapat disalurkan ke:
BCA cab. Taman Anggrek
a/n Evrima
4671148104

Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

Dikusi Dharma

Hari	: Minggu
Pukul	: 13.00 s.d 16.00 WIB
Tempat	: Sport Hall Tower 2 Apartemen Taman Anggrek

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