



EDISI 21 JAN-JUN 2014

# DĪPAMKARA

PENASEHAT SPIRITUAL : LAMA ZOPA RINPOCHE

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



Banyak hubungan antara suami-istri,  
orang tua-anak menjadi renggang karena berpikir,  
"dia sudah berubah, dia tidak seperti dulu lagi."  
Ini seperti mengambil foto,  
menyorotnya dan menetapkan bahwa 'saya ingin ini.'

Saat sedang senang, kita sering mengambil cuplikan singkat dan kita bersikukuh ingin tetap seperti itu. Kita tidak bisa menerima bahwa hidup ini berubah dan tak dapat diandalkan (bersifat *anicca*).

---

*'Berkenalan' dengan Tiga Ciri Keberadaan dan Lima Daya serta teknik untuk tidak tercengkeram pada masa lalu dan masa depan*

2

---

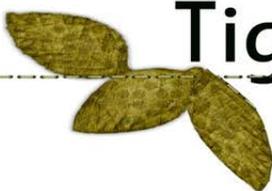
*Open Heart and Falling in Love with Triratna*

5

---

*Jataka : Kisah Seporsi Bubur*

10



# Tiga Ciri Keberadaan & Lima Daya

“Apa tujuan hidup ini?”

Pertanyaan yang seringkali muncul dan terkadang kita sendiri pun tidak tahu apa yang sebenarnya kita cari. Kita mungkin bertanya-tanya, bila kita memiliki pendidikan lebih tinggi, lebih pintar, hidup lebih sukses, lebih kaya, lebih sehat... apakah itu berarti hidup akan lebih baik dan bahagia?

Tantangan hidup biasanya karena kita melihat apa yang ada di luar, membandingkan ukuran kesuksesan dari segi materi, seperti prestasi, uang, kesehatan, keluarga, teman, kekuasaan, ketenaran, dan lain-lain yang dianggap sebagai standar ukuran kebahagiaan. Tak dipungkiri, hal-hal tersebut memang mendukung kebahagiaan kita dan biasanya kita terus berusaha mendapat yang lebih dan lebih lagi. Anehnya, meski pun semua yang kita inginkan dalam bentuk materi telah terpenuhi, masih ada sesuatu yang membuat kita gundah – entah bagaimana dan akhirnya kita pun bertanya, “Apakah ini yang saya inginkan?”

Selalu ada yang mengganjal, selalu ada yang tidak pas. Berdasarkan rasa ‘tidak pas’ yang merupakan radar kita yang sangat canggih itu, kita meyakini adanya kondisi di mana semuanya akan benar-benar pas. Kita begitu yakin bahwa hidup ini bisa direncanakan, dipersiapkan atau diatur sedemikian rupa sehingga nanti akan membuat kita mencapai hidup yang lebih nyaman, enak, senang dan bahagia. Bahkan makhluk yang paling kecil sekalipun seperti amuba atau bakteri juga selalu bergerak mencari manuver posisi yang lebih nyaman. Jadi tidaklah mengherankan bila manusia juga memiliki tujuan seperti itu.

Sehubungan dengan upaya mendapatkan kebahagiaan, ada baiknya kita telusuri tiga pendekatan cara berpikir. Yang pertama adalah anggapan adanya intervensi dari luar, yaitu adanya sosok atau hal yang lebih berkuasa untuk membantu kita mencapai sesuatu. Contohnya, kita pergi ke vihara untuk meminta Buddha memberikan umur panjang. Ini tentu saja bukanlah hal yang buruk, namun kita tahu bahwa untuk berumur panjang kita seyogianya menjalani pola hidup yang sehat atau berkonsultasi dengan dokter. Tapi entah bagaimana kita tetap percaya ada yang bisa mengabulkan sesuatu. Yang kedua, kita acapkali menggantungkan hidup kita kepada para ahli ramal dan sejenisnya. Semua itu berujung pada kepasrahan bahwa ‘segala sesuatu sudah tertulis sedemikian rupa,’ seperti takdir, nasib, atau untung-untungan. Misalnya menjadi kaya dan miskin sudah takdirnya, terlepas dari kita pelit atau tidak. Kita tak bisa berbuat apa-apa lagi, karena sudah ditentukan.

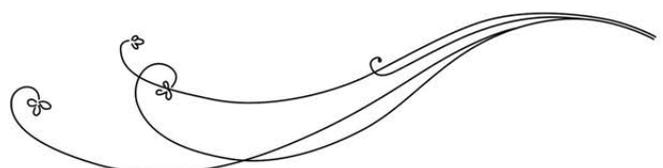
Yang ketiga, kita menyadari bahwa kita masih punya peranan, berkesempatan berbuat sesuatu dan menentukan apa yang akan terjadi di masa depan oleh kita sendiri, tergantung apa yang kita lakukan sekarang. Cara pemikiran yang terakhir ini – bagaimana kita melihat dan menjalani hidup – mungkin sedikit berbeda dengan pandangan yang ada di masyarakat. Buddhadharma mengacu pada pemikiran yang ketiga, sesuai inti ajaran Buddha yakni: **atta hi attano natho, atta hi attano gati** (*You are your own master, you make your own future*).

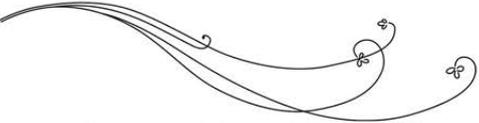


*“Kita hidup dalam masa lalu, takut pada hal yang belum terjadi dan khawatir ingin memastikan apa yang akan terjadi di masa depan.”*



Kita mungkin gundah tentang masa depan, di hati ada semacam rasa cemas, ada kegelisahan: “Tahun depan atau lima tahun kedepan seperti apa. Kita terbelenggu masa lampau, lebih sering mengingat pengalaman yang tidak menyenangkan ketimbang yang menyenangkan. Ada rasa khawatir, ketakutan berlebihan akan kondisi tidak menyenangkan yang bisa saja terulang kembali, merasa seakan-akan ‘hopeless.’ Kita hidup dalam masa lalu, takut pada hal yang belum terjadi dan khawatir ingin memastikan apa yang akan terjadi di masa depan. Perlu diingat dan diketahui bahwa apa pun yang terjadi dan dialami dalam hidup ini, hampir tidak ada yang bisa kita kontrol – betapa pun kita menyiapkan atau merencanakannya, karena kondisi dan situasi senantiasa berubah dan permutasiya terlalu banyak.





Payahnya, kita telah memiliki standar jawaban yang kita terapkan dalam hidup kita. Kita terperangkap pada standar itu dan bereaksi dengan cara lama untuk menanggulangi apa yang terjadi – entah dalam peranan kita sebagai anak, orang tua, pasangan, atasan atau karyawan. Acapkali kita beranggapan cara berbicara tertentu berarti menghina – hanya karena kita pernah dihina dengan cara seperti itu, padahal belum tentu demikian.

Jangan tercengkeram oleh masa lalu; jangan pula cemas akan masa depan; hiduplah dalam kekinian, hadir di sini dan sekarang. Hal ini tidak berarti kita tidak boleh merencanakan. Rencana tentu saja harus jelas, namun jangan berorientasi pada hasil semata. Yang bisa kita lakukan hanyalah fokus pada saat sekarang yang akan menentukan besok. Istilahnya “*setting the direction of now*” (set arah dari hidup kita berdasarkan apa yang ada sekarang ini, termasuk rencana kita). Fokuslah pada arahnya, tetapi jangan pernah terikat pada hasil maupun terperangkap dalam standar idealisme sendiri atau masyarakat. Tentukan arahnya, lakoni prosesnya, apa pun hasilnya tidak jadi masalah, inilah yang disebut *setting the direction of now*. Seringkali kita merasa gagal karena kita merasa target tidak tercapai. Ada dua hal di sini: upaya (proses) dan target. Kenyataannya adalah hasil selalu pas, bisa jadi yang keliru adalah target yang kita harapkan!

Analoginya seperti jika kita dihadapkan pada kondisi malam yang gelap, banyak pohon besar, banyak bebatuan, dan yang kita punyai hanyalah satu lampu senter. Daripada membayangkan yang jauh-jauh, lebih baik berfokus pada apa yang ada di hadapan kita dan melihat apa yang bisa kita lakukan. Betapa pun gelap dan jauhnya – kita bisa menyorot senter ke depan, lalu berjalan selangkah demi selangkah. **“Our glory is not to make sure not to fall but how we pick our self up,”** artinya keberadaan kita sebagai manusia, bukan untuk memastikan supaya kita tidak jatuh atau gagal tetapi bagaimana kita bangkit kembali, karena bagaimanapun hidup ini akan penuh *up and down*. Kalau gagal coba lagi, lama-kelamaan kita akan bertambah pintar. Sebuah kutipan Konghucu berbunyi “*It is better to light a candle than to curse the darkness.*” Lebih baik menyalakan satu lilin daripada mengutuk kegelapan. Perumpamaan ini menarik, karena kita selalu punya kesempatan untuk berbuat sesuatu.

Tekniknya adalah **MATAPU** alias **Mau, Tahu dan Mampu**.

Kita harus mau hidup seperti itu, memutuskan mau berbuat apa. Kemudian, kita harus tahu caranya bagaimana dan mampu melakukannya. Agar mampu, keterampilan dan pengetahuan haruslah kita pupuk terus-menerus.

Mau, menandakan kemauan kita untuk memecahkan masalah, karena kita punya kesempatan – dengan tekad tidak terperangkap masa lalu dan tidak perlu takut apa yang akan terjadi di masa depan. Tahu, menunjukkan kemampuan mengetahui secara persis kondisi yang ada termasuk kekurangan dan kelebihan kita. Dan bertanya pada diri sendiri, “Apa yang akan kita lakukan?” dan mempertimbangkan langkah berikutnya. Mampu, yakni memiliki keberanian untuk menghadapi apa pun, selangkah demi selangkah. Selalu awas dan fokus. Pengetahuan dan keberanian inilah yang akan menimbulkan keyakinan – yakin bahwa kita pasti bisa memecahkan apa pun yang hadir dalam hidup ini.

Buddha juga mengingatkan untuk berhati-hati dalam menjalani hidup – bukan dengan parameter bagaimana mencapai apa yang kita inginkan, tapi senantiasa memeriksa apa pun yang kita kerjakan: apakah itu membantu orang lain atau tidak? Kalau tidak membantu, apakah itu merugikan orang lain? Apakah itu akan membawa kita mendekati cara hidup yang pas, yakni mengurangi kegundahan dan pergulatan atau justru sebaliknya. Inilah yang harus kita cek dan putuskan.



*“It is better to light a candle than to curse the darkness.”*

Tiada larangan dalam Buddhadharma, hanya konsekuensi tindakan yang disebut *kusala* dan *akusala*. Disebut ‘*kusala*’ bila hasil dari semua yang kita pikir, ucap dan lakukan terasa pas, begitu pula sebaliknya. Dengan menjalankan sila, kita menjaga dan berlatih agar semakin kita menjalankannya, kita semakin terampil pula. Dengan demikian, kita akan selalu awas, selalu ingat, dan memiliki pikiran yang tajam.

Buddhadharma menerangkan bahwa keberadaan kita ditandai oleh tiga ciri yakni **anicca**, **dukha** dan **anatta**. *Anicca* berarti segala sesuatu di kehidupan ini tidak ada yang bisa diandalkan, tidak ada yang konstan. Apa pun yang kita alami, tidak ada standar ukuran yang pasti mengenai status, jabatan, kekayaan yang dapat menjamin kebahagiaan kita. *Dukha* berarti tidak ada yang memuaskan. Terpenuhinya suatu keinginan akan muncul keinginan yang baru. Meskipun apa yang kita rencanakan sudah tercapai, kita akan tahu hal itu tidak sempurna yang kita bayangkan. *Anatta* berarti tidak ada 'sosok' yang bisa dirujuk; tidak ada yang namanya si A atau si B yang solid, yang ada hanya pengalaman-pengalaman. Tidak perlu membuktikan ke dunia siapa saya. Bersikaplah apa adanya dengan keyakinan bahwa "hari ini saya akan jadi orang yang lebih baik dan lebih bijaksana, berani, peduli dan lebih settle (mantap)" sedikit demi sedikit.

Selain memahami tiga ciri keberadaan, ada lima aspek yang merupakan faktor-faktor penunjang Penggugahan, yang disebut lima daya (*pancabala*).

Yang pertama adalah **panna**, yaitu "tahu" apa yang harus dilakukan, punya intelek.

Kedua adalah **virya**, selalu berupaya karena tahu jalannya, tidak mudah menyerah, kecewa dan putus asa.

Ketiga yaitu **sati**, memiliki atensi terus-menerus – apa pun yang timbul di dalam maupun yang diamati di luar. Termasuk kepekaan akan sekeliling, misalnya sebelum kita duduk, lihat apakah kursinya cukup untuk semua orang.

Keempat, **samadhi** yakni cara hidup yang selalu fokus; lingkup pandang yang diperluas sehingga bisa melihat semua yang ada, alias menguasai lapangan.

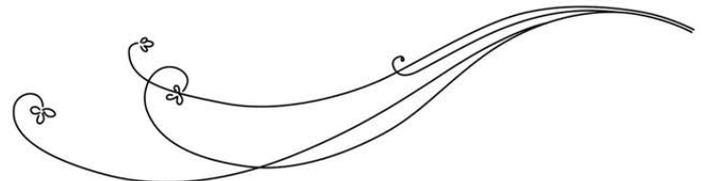
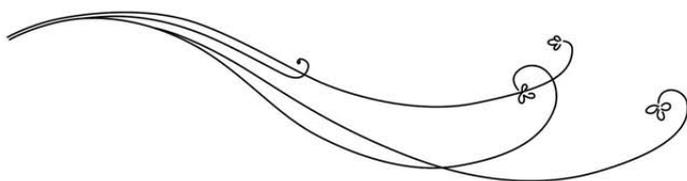
Kelima adalah **saddha**, yaitu keyakinan bahwa apa pun yang dihadapi pasti bisa diatasi.

*Cek apakah tindakan kita mengurangi kegundahan atau malah menambah kegundahan?  
Apakah tindakan kita mengurangi dukha atau sebaliknya?*

Di samping lima daya, ada yang disebut Delapan Jalan Ariya (*Ariya Attangika Magga*), yakni: cara pandang yang tepat, pikiran yang tepat, ucapan yang tepat, perbuatan yang tepat, penghidupan yang tepat, upaya yang tepat, *sati* yang tepat, dan *samadhi* yang tepat. Itu kita latih dan praktikkan terus-menerus. Demikianlah sampai cara hidup kita bisa seperti demikian. Buddhadharma tidak hanya bisa kita aplikasikan di vihara, tetapi kapanpun dan di mana pun. Bayangkan betapa nyamannya hidup ini jika setiap bangun tidur, apa pun yang dilakukan, kita selalu punya atensi, selalu menguasai lapangan, selalu tahu apa yang kita kerjakan. Dari bangun pagi hingga menjelang tidur malam, kita tahu, awas, menaruh perhatian penuh pada tujuan hidup kita dengan penerapan Dharma di sini dan sekarang.

Intinya, kembali kepada sabda Buddha, cek apakah tindakan kita mengurangi kegundahan atau malah menambah kegundahan? Apakah tindakan kita mengurangi *dukha* atau sebaliknya? Kita sendirilah yang memutuskan.

*Sumber: Ringkasan dari Teaching "Tilakkhana dan Pancabala" oleh Upasaka Salim Lee tanggal 11 Maret 2013 di Medan.*



*'Relationships' (hubungan) yang 'balance' (seimbang)  
dengan orang lain  
tidak berarti statik atau tanpa gejolak,  
namun perlu 'adjustment' (penyesuaian)  
yang terus-menerus dari semua pihak*



# Keajaiban dari Keterbukaan Hati (Open Heart)



Mei 2009. Hari pertama saya bekerja di kantor baru.

Kantor baru di kota yang baru. Budaya baru. Tak mengenal siapa pun ketika masuk kantor baru dan dihadapkan dengan budaya baru ternyata mendatangkan kendala yang cukup berat. Idealisme dan komitmen yang kumiliki – termasuk budaya kerja yang kuanut selama ini membuat saya mendapat julukan orang yang paling galak sekantor. Tidak lama setelah saya masuk, Manager Departemen dan hampir semua Staf Departemen saya mengundurkan diri – ada yang dipaksa *resign* karena ketegasan yang saya terapkan. Hal itu tampaknya membawa perbaikan dan perubahan di perusahaan, laporan yang dulunya berantakan, kini menjadi lebih rapi dan lebih tepat waktu. Tetapi, cara yang saya lakukan mungkin tidak tepat, sehingga membuat saya sangat tidak disukai di kantor.

Pertengahan tahun 2011 merupakan masa-masa yang penuh perjuangan, 75% waktu dan konsentrasi kuhabiskan di kantor. Pekerjaan yang sibuk, lembur setiap hari dan juga akhir pekan, membuat semua pikiranku hanya tercurahkan pada kantor. Selain itu, juga masalah keluarga. Ayah sudah tiada. Berhubung saya anak sulung, semuanya terasa bertumpu di pundakku. Saya merasa harus menjadi *superwoman* yang mampu melindungi keluargaku. Bulan Juni 2011, semuanya memuncak dan rasanya hidup ini berat sekali. Berkali-kali saya berpikir untuk berhenti kerja, tapi seperti ada sesuatu yang menghalangi langkah ini. Mungkin karena beban keluarga atau apa pun itu, saya juga tidak bisa menjawab kalau ditanya hal ini. Om pernah mengatakan bahwa tubuh kita akan tahu dan memberikan sinyal. Sekarang saya menyadari semua itu.

Selama tahun 2009 sampai 2011, saya menjadi pegawai kesayangan atasan-atasanku di kantor (sekarang saya menyadari saat itu ada kondisi yang saya besar-besarkan). Menjadi orang yang selalu dipuji karena mampu mengatasi masalah-masalah di perusahaan membuatku menjadi arogan dan sombong. Juni 2011, saya *sharing* dan curhat ke Juniarti mengenai kejenuhan, kemumetan, stres yang sudah menyatu dan memuncak. Saat itu, Juniarti mengajakku untuk ikut *retret* anak SMP/SMA – mungkin jika semuanya tidak memuncak seperti ini, saya tidak bersedia ikut *retret*. Akhirnya, saya ikut membantu Juniarti dan teman-teman untuk urusan dapur. Saat itu, saya merasakan perbedaan pada teman-teman yang begitu bersahabat dan terbuka. Rasanya nyaman sekali.

Namun setelah *retret* selesai dan kembali ke aktivitas semula, semua masalah keluarga, masalah kantor kembali memuncak sampai rasanya saya ingin menyerah saja, mau *resign* loh ya, teman-teman, bukan mau bunuh diri. Karena karir yang dulu menjadi kebanggaanku sudah tidak menarik lagi, saya merasa gagal menjadi seorang kakak, juga gagal di kantor. Sudah dua tahun, tetapi kondisi masih tetap begitu-begitu saja – masih banyak masalah. Saya merasa teman-teman kantor menyerangku, mengorbankanku untuk melindungi diri mereka. Waktu itu saya sudah sangat jenuh, marah dan putus asa. Lalu saya diajak salah satu temanku untuk pindah pekerjaan dengan gaji yang lumayan tinggi. Tapi semua itu tidak menarik perhatianku, karena masalah keluarga dan kejenuhan yang kualami. Ujung-ujungnya, saya mengajukan pengunduran diri di bulan Agustus 2013 – hampir berdekatan dengan **Belabar (Belajar Bareng)** Idul Fitri. Saya menyempatkan diri mengikuti Belabar, di *retret* ini saya banyak bertanya dan mendapatkan jawaban atas semua pertanyaan di hati saya. Atas kebaikan panitia, saya diberi kesempatan untuk bertemu dengan Om secara pribadi. Semua nasihat Om begitu mengena. Yang kubutuhkan bukan pembenaran atas apa yang saya lakukan, tapi apa yang bisa membuat “hati saya terbuka” (*open heart*). Selama ini, rasa bersalah karena banyak menyakiti hati orang lain terus menghantuiku, sehingga insomnia adalah makanan sehari-hari.



Satu hal yang selalu saya ingat dalam *teaching* Om adalah bagaimana mengatasi kemarahan, yaitu dengan merasakannya walaupun satu detik.



Selesai retreat, saya diizinkan untuk cuti sebulan dengan syarat tidak mengundurkan diri. Saya sendiri juga merasa itu bukan solusi yang tepat atas apa yang saya alami. Saat itu, saya mulai menganalisa kondisi dan keadaanku. Saya bertekad memperbaiki itu semua. Motivasi untuk mengurangi kemarahan. Satu hal yang selalu saya ingat dalam *teaching* Om adalah bagaimana mengatasi kemarahan, yaitu dengan merasakannya walaupun satu detik. Biasanya ketika marah, kita mengalihkannya atau melampiaskannya. Pelan tapi pasti, saya terus mempraktikkannya. Saat pertama kali bisa merasakan munculnya rasa marah, saya senang sekali! Saya juga bertekad untuk mengurangi tindakan menyakiti hati orang lain.

Selesai cuti sebulan, saya kembali ke kantor dan mendapati atasan yang lama sudah dipindahkan. Saya mendapat atasan baru yang sangat galak dan berterus-terang, dan saya mendapat predikat manager terjelek se-direktorat. Wow! Kalau sedih sih pasti, tapi saat itu orientasi, tujuan, dan motivasi sudah lebih jelas. Akhir tahun adalah saat-saat yang sangat sibuk bagi departemen kami, ditambah dengan banyaknya agenda di awal tahun. Alhasil, kami terus-menerus lembur sampai jam 9 malam, bahkan ada masa di mana kami harus lembur sampai pagi, kadangkala akhir pekan juga harus kerja. Kejujuran, kepenatan dan stres yang sudah mulai berkurang kembali memuncak. Kemarahan kembali timbul: "Kenapa sih kami yang harus lembur? Kok departemen lain pulang, kenapa sih kami yang sudah lembur pun masih disalahkan? Masih ditegur? Masih dianggap jelek?!" Pertanyaan-pertanyaan demikian masih saja muncul, tapi lama-lama saya rasakan saja dan tak lagi langsung bereaksi.

*Berkat ajaran yang saya terima, kadar reaksi kemarahan berkurang banyak.*

Tahun 2012, saya kembali menyandang predikat manager paling jelek di direktorat kami. Ada rasa mengasihani diri, ada rasa marah saat menanggapi penilaian atasan. Saya selalu diingatkan oleh atasan mengenai kegalakanku, mengenai ketidaksukaan teman-teman di kantor. Itu membuat kemarahan kembali timbul, "Mengapa atasan hanya melihat jeleknya saja? Apakah sumbangsih saya selama ini sudah tidak ada artinya? Jika memang perusahaan tidak membutuhkanku, lebih baik saya mengundurkan diri saja!" Tapi, sekali lagi saya tidak jadi mengundurkan diri. Lagi-lagi saya merasa *resign* tidak akan menyelesaikan masalah. Jadi sampai saat ini, saya masih bekerja di perusahaan yang sama.

Pernah saya bertanya ke Om dan beliau bilang "Nanti kamu akan tahu dengan sendirinya," atau kadang Om tidak membalas *email* saya, karena Om ingin mendorong saya untuk menganalisa dan menanganinya sendiri. Benar kata Om, kadangkala saya hanya ingin didengarkan. Dengan menulis *email*, kemudian membaca kembali, saya bisa melihat kondisi dengan lebih jelas dan apa adanya. Meskipun masalah keluarga masih tetap ada, namun bisa saya jalani dengan lebih tenang dan *enjoy*. Sebelumnya saya menghadapi banyak hal dengan kemarahan dan sering menyalahkan keadaan.

Saya terus belajar untuk *open heart* karena saya merasa topik ini sangat menarik. Saya juga mulai lebih banyak tersenyum, karena Om bilang dengan tersenyum akan membuat orang bahagia. Berkat ajaran yang saya terima, kadar reaksi kemarahan berkurang banyak, minimal saya sudah bisa mengatasi insomnia-ku. Dulu, saya berdana dengan harapan bisa menuai karma baik misalnya menjadi lebih kaya, *teaching* Om mengenai *tanha* membuka mata hati ini. Sekarang, berdana sudah menjadi aktivitas dengan motivasi berbeda, yakni melatih diri untuk selalu merasa berkecukupan.

*Saya memang lagi falling in love with Triratna!*

Tahun ini, sudah dua orang yang mengatakan wajah saya lebih ceria dan lebih bahagia. Saya sendiri tidak tahu apa yang saya lakukan. Mungkin lebih banyak tersenyum, mungkin sekarang yang saya lakukan hanyalah *just do* dan hati lebih terbuka (*open heart*). Sampai-sampai saya dibilang sedang jatuh cinta! Saya memang lagi *falling in love with Triratna!*

Tahun 2013, saya masih menyandang predikat manager paling jelek ke-3. Lumayan naik 2 tingkat. Hehehe. Meskipun hidupku tidak menjadi lebih mudah, tapi saya berusaha berubah dan membuka hati untuk menghadapi dan menanggulangi apa yang ada. Saya juga berhasil bangun pagi, walaupun masih sering malas. Yang pasti saya berterima kasih bisa bertemu dengan Om, bertemu dengan para *Kalyanamitra* (sahabat spiritual). Terima kasih teman-teman di Potowa Center, teman-teman retreat, terima kasih semuanya. Keluargaku dan teman-temanku setidaknya sudah tidak takut lagi menghadapiku sekarang.



# CUPLIKAN FOTO KEGIATAN: (DAPAT DILIHAT DI WEBSITE ATAU FACEBOOK POTOWA CENTER)



**Belabar Pelajar:  
Jasa Marga, Sutra dan Kehidupanku  
(27-30 Juni 2013)**

**Berbagi Dharma  
oleh Upasaka Salim Lee  
di Prasadha Jinarakkhita  
(6-7 Juli 2013)**



**Tur Buddha Anupamadana  
(20 Juli 2013)  
Cetiya Tri Dharma Guna,  
Teluk Naga, Tangerang**

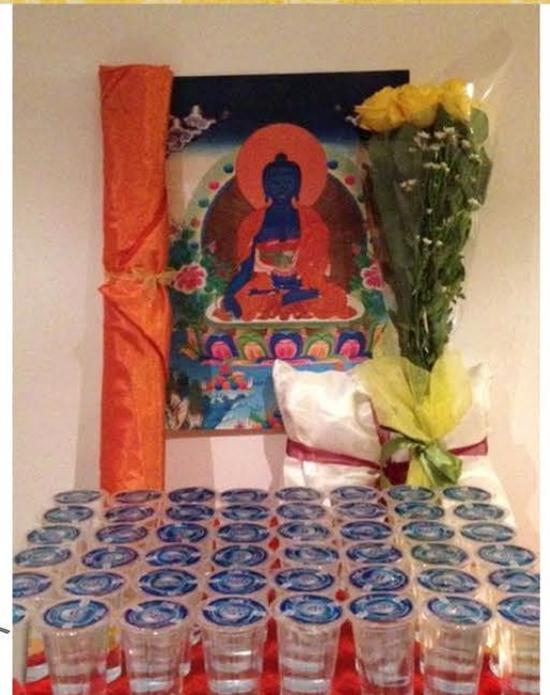
**Tur Buddha Anupamadana  
(21 Juli 2013)  
Vihara Athanaga Vimutti,  
Teluk Naga, Tangerang**



**Belabar bersama Upasaka Salim Lee:  
"Akase va sakuntanam:  
Seperti Burung di Angkasa...  
Terbang Tanpa Jejak,  
Merintis Jalan Tanpa Jalur"  
(6-11 Agustus 2013)**



**Puja Buddha Bhaishajyaguru  
(13 September 2013)**





**Tur Buddha Anupamadana  
(29 September 2013)  
Vihara Dharma Loka, Kp. Melayu  
Tangerang**

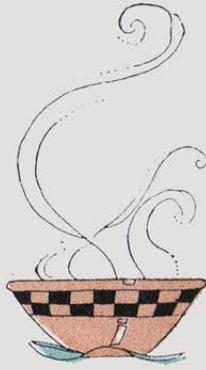


**Fang Shen  
(15 Oktober 2013)**



**Tur Buddha Anupamadana  
(20 Oktober 2013)  
Vihara Avalokitesvara, Pamulang  
Tangerang Selatan**

*“Janganlah berusaha mengumpulkan jawaban sebanyak-banyaknya,  
namun tingkatkanlah kapasitas sehingga kita bisa merespons  
apa pun yang muncul.”*



# Buah dari Pemberian yang Dilandasi Keyakinan

Suatu ketika Bodhisattva terlahir sebagai raja di Koshala, India. Beliau memerintah dengan bajik, adil, penuh semangat, berpengetahuan luas, dan dianggap seperti seorang ayah oleh rakyatnya. Tetapi ada satu kebajikan lainnya yang bersinar bagaikan cahaya yang memancar dari pusatnya, matahari, yakni kegembiraan yang luar biasa. Kegembiraan luar biasa ini membawa pengaruh yang menakjubkan di seluruh negeri sehingga setiap orang di negerinya kelihatan bahagia dan sentosa.

Suatu hari, ketika raja sedang melakukan tugas-tugas spiritual, beliau teringat salah satu kelahiran beliau sebelumnya. Karena begitu tergerak oleh apa yang beliau ingat, beliau semakin bermurah hati dari sebelumnya. Para pertapa dan Brahmana, para peminta dan orang-orang tua, semuanya mendapatkan hadiah dan juga petunjuk dari beliau.

Sejak pertama kali melihat tilas balik kehidupan-kehidupan lampau beliau, raja menjadi semakin perhatian terhadap orang-orang di sekitarnya dan rakyatnya. Di istana dan di aula, beliau terdengar melafalkan gatha-gatha yang menimbulkan rasa penasaran yang luar biasa dari rakyatnya. Gatha tersebut berbunyi demikian:

*“Siapa pun yang memberikan kebutuhan untuk orang-orang suci, meskipun melalui tindakan yang kecil, buah dari tindakan tersebut tak pernah kecil.*

*Saya pernah mendengar hal ini sebelumnya, tetapi sekarang saya tahu ini benar adanya; saya telah melihat buah berlimpah yang dihasilkan dari pemberian seporci kecil makanan yang hambar, seporci bubur.”*

Semua Brahmana dan para penggiring raja, termasuk ratu, sangat penasaran dan ingin mengetahui makna dari ungkapan raja. Suatu hari, di ruang aula di hadapan semua rakyat, ratu meminta raja untuk memberitahukan apa yang dimaksud raja dengan kata-kata yang begitu sering beliau ucapkan, “Buah yang berlimpah telah dihasilkan melalui pemberian seporci kecil bubur.”

Dengan pandangan penuh kasih, raja menjawab ratu, “Ratuku, adalah pantas engkau penasaran ingin memahami makna dari ungkapan tersebut. Dengan senang hati saya akan menjelaskannya kepadamu.” “Dengarkanlah kata-kataku, sayangku dan semua rakyatku yang hadir. Suatu hari, sewaktu berada dalam meditasi yang mendalam, saya melihat kelahiranku sebelumnya di bumi, di mana waktu itu saya adalah seorang pelayan yang sangat miskin di kota ini.”

“Suatu hari, saat hendak pergi keluar untuk mencari pekerjaan demi mendapatkan makanan untuk keluargaku, saya melihat empat samanera ber-*pindapatta* dari rumah ke rumah. Saya membawa mereka ke rumah saya dan memberikan mereka satu-satunya makanan yang saya miliki, yakni sepiring kecil bubur.”

“Ratuku dan rakyatku, tindakan kecil tersebut telah membuahkan semua kekayaanku di kehidupan ini. Saat teringat hal itu saya melafalkan gatha tersebut dan sekarang saya bersuka cita dapat mengundang banyak orang suci ke istanaku dan dapat melakukan banyak tindakan bermurah hati.”

Ketika ratu mendengar hal ini, wajahnya bersinar dalam suka cita, memandang raja dengan penuh kekaguman dan berkata, “Agar Baginda berumur panjang sebagai ayah dari rakyatmu, Engkau yang telah mendapatkan kehormatan kerajaan melalui tindakan bajik di masa lampau.” Raja menjawab, “Saya akan berupaya melakukan kebajikan untuk rakyatku, mengembangkan jalan kebahagiaan. Rakyatku juga akan mencintai pemberian setelah mendengarkan kisah dari tindakanku sebelumnya. Tetapi, Ratuku, wajahmu bersinar dalam keagungan yang luar biasa. Engkau bersinar bagaikan mentari di antara bintang-bintang, mungkin Engkau juga teringat tindakan bajik yang telah Engkau lakukan dalam kehidupan sebelumnya?”

Ratu melihat ke atas dengan mata terbuka lebar, seolah-olah sedang melihat kejauhan dan menjawab:

“Saya teringat kelahiranku sebelumnya di mana saya adalah seorang budak wanita yang miskin. Ketika melihat seorang bhikshu sedang ber-*pindapatta*, dengan hati penuh bakti, saya memberikan semua makanan yang saya miliki. Sungguh tepat bahwa, ‘hasil dari melakukan pemberian terhadap orang suci tidaklah kecil.’ Itulah kata-kata Muni yang kepada-Nya saya berikan makananku ketika saya adalah seorang budak wanita di kelahiran terdahulu.”

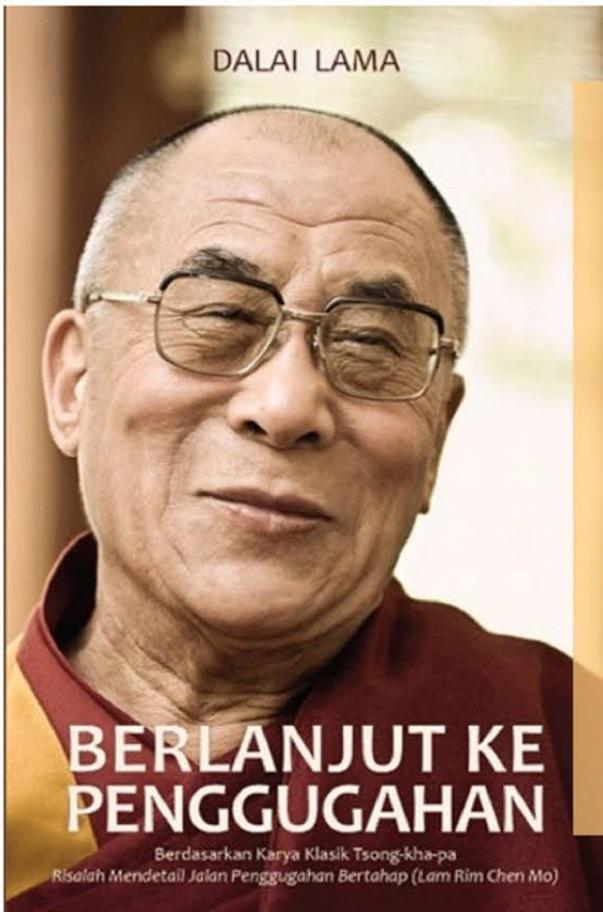
Semua orang yang hadir waktu itu, yang mendengar kebajikan yang dihasilkan dari tindakan sebelumnya oleh raja dan ratu mereka, dipenuhi kekaguman, ketakjuban dan rasa bakti. Tekad agung untuk melakukan tindakan-tindakan bajik muncul dalam diri mereka.

Raja kemudian mendorong mereka untuk mengembangkan kemurahan hati dan menjalankan sila. Kebajikan ini tak dapat dirampas oleh para pencuri maupun tak dapat dihancurkan api atau air. Melakukan pemberian akan mengurangi rasa tak berkecukupan dan sikap mementingkan diri sendiri, serta mengembangkan rasa berkelimpahan dan inilah cara yang ampuh untuk menghilangkan kelelahan samsara.

Semua yang hadir mengontemplasikan kata-kata raja, mengubah cara hidup mereka, dan sejak itu mempraktikkan kemurahan hati di bumi Koshala.

*Pesan di balik cerita:*

*“Pemberian apa pun baik, besar maupun kecil, jika diberikan dengan penuh keyakinan (saddha) kepada seseorang yang patut menerimanya, akan menghasilkan buah yang luar biasa.”*



• **TELAH TERBIT BUKU BARU  
“BERLANJUT KE PENGGUGAHAN”  
TERBITAN: GRASINDO  
TAHUN: 2013**

Dalam buku ini, Yang Mulia Dalai Lama menjabarkan keseluruhan rangkaian tema yang merupakan intisari pengembangan diri: berharganya kehidupan manusia dan tujuannya, ketidakpastian (anitya) baik yang sifatnya kasar maupun halus dan kematian yang pasti terjadi, cara kerja karma, tak terelakkannya dukha dalam samsara, keagungan dan kebahagiaan dari welas asih agung (mahakaruna) yang menghantarkan pada bangkitnya bodhicitta, serta ajaran ketiadaan sifat hakiki (shunyata) dan kesalingterkaitan (pratityasamutpada), di mana pokok-pokok mendasar Buddhadharma ini dijabarkan dalam konteks nilai-nilai dan isu-isu kemanusiaan. Beliau mengambil intisari dari setiap tema dan berbaginya dengan kemurahan hati, dengan ketepatan dan kedalaman yang sungguh mengagumkan.

♪ **UNDUH LAGU DI:**  
**[HTTP://WWW.POTOWA.ORG/INDEX.PHP/PERSEMBAHAN/DAFTAR](http://www.potowa.org/index.php/persembahan/daftar)**

1. Paticcasamuppada (Kesalingterkaitan)
2. Karaniya Metta Sutta
3. Doa Dedikasi
4. Sutra Sari (Prajnaparamita Hrdaya Sutra)
5. Dhammapada 183
6. Persembahan Mandala
7. Trisarana dan Bodhicitta

• **IKUTI KUTIPAN AJARAN YANG INSPIRATIF  
MAUPUN BERBAGI PENGALAMAN PRIBADI DI FACEBOOK:  
POTOWA CENTER**

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

**POTOWA CENTER**

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

Website : [www.potowa.org](http://www.potowa.org) | Email : [info@potowa.org](mailto:info@potowa.org) | Milis : [milis@potowa.org](mailto:milis@potowa.org) | Facebook: Potowa Center