



# DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 5/Thn 2 Apr-Mei 2005 • GRATIS •

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

Apa itu doa? Apakah harus meminta terlebih dahulu sesuatu baru terkabulkan? Tanpa meminta pun mungkin bisa tetapi sering juga tidak. Jadi bila dipikir, bisa dari meminta tapi juga bukan dari meminta,

## Makna Doa

melainkan karena sesuatu yang lain. Anda membuat kondisi untuk karma lainnya dan kondisi ini sangat kual. Doa sebenarnya bisa dirasakan baik dalam keadaan gundah, mengalami persoalan, sedang bersyukur atau berterima kasih.

Secara psikologis dan dalam Buddhadharma, doa sebenarnya adalah menggali bagian terdalam dari diri anda. Kita benar-benar berbicara pada hati yang terdalam. Sebab pada waktu itu, kita benar-benar mengumpulkan semua (baik karena sudah putus asa ataupun tidak), namun yang dirasakan sebagai satu-satunya cara adalah mengumpulkan segala kekuatan dan kemudian meminta. Di sini berdoa sebenarnya adalah berbicara pada taraf spiritual anda yang terdalam, anda menuju ke dalam dan kemudian meminta.

Justru karena berbicara pada diri sendiri, anda menciptakan sebab agar apa yang diucapkan dapat terwujud, sebab segala sesuatu itu bergantung pada proyeksi-proyeksi yang dipaksakan oleh karma kita. Tidak ada yang misterius maupun mistik dalam hal ini. Yang penting adalah dari lubuk hati. Makanya ketika Lord Budha datang, seorang ibu tua juga ingin mempersembahkan pelita, dan akhirnya pelita itu tersebut adalah satu-satunya yang tidak padam karena persembahkan tersebut benar-benar dari dalam lubuk hatinya.

Misalnya waktu His Holiness Dalai Lama dan semua

kepala dari aliran-aliran lain berdoa, melafalkan milyaran mantra, meniup ke tsung du (tali berkah), prinsip His Holiness adalah, "Semoga melalui pelimpahan pahala ini, semoga siapapun yang memakai tali tersebut, karena saya melakukannya dengan vinaya dan saya meminta, akan mendapat manfaatnya". Misalnya kalau anda begitu yakin, anda percaya, dengan anda meminta atau berdoa kepada His Holiness untuk menghentikan rintangan dalam segala hal, maka doa ini kadang-kadang juga berupa, "Melalui daya kebenaran atau kebajikan, semoga ini berhasil."

Mahatma Gandhi mengatakan, "Mulai sekarang, saya tidak akan melakukan kekerasan lagi". Coba bayangkan tentara Inggris disana sudah beberapa ratus tahun di India tidak pernah bisa dikalahkan. Akhirnya mereka kalah dengan ahimsa dari Mahatma Gandhi karena beliau bersumpah, "Dengan saya tidak akan melakukan kekerasan apapun, India bisa merdeka". Tekad tersebut sangat kuat dan akhirnya India merdeka.

Dari aspek spiritual mengenai doa, ini sebetulnya cara para makhluk suci membantu anda. Seluruh makhluk suci membantu anda karena anda melakukan pikiran-pikiran yang baik. Waktu mengambil Trisarana anda telah bersumpah tidak akan membahayakan makhluk lain, respek terhadap Buddha, Dharma dan Sangha.

Lalu mengenai doa sebelum pembabaran Dharma itu lebih lagi. Sebenarnya setiap kali melakukannya, kita memperbarui sumpah. Jadi ini bukan hanya ucapan saja. Bila kita mengatakan " ... saya bersujud.", dengan mengucapkannya seakan-akan kita diminta diberi berkah / inspirasi (blessings). Yang penting dari semuanya adalah benar-benar dari dalam hati anda. Anda melakukan sesuatu karena anda pada dasarnya ingin berguna bagi sesama.



Prinsip doa dalam Buddhadharma adalah untuk mendapatkan inspirasi, supaya kita dapat mengubah sikap, citta kita ataupun mengubah pengertian kita agar orientasi kita menjadi benar sedemikian rupa sehingga kita bisa lebih tahu, mengerti Dharma lebih baik dan dapat menjalankannya. Jadi sebetulnya berdoa baik dalam keadaan gundah atau tidak, kita ingin inspirasi agar pemikiran berubah. Lebih tahu, lebih memiliki prajna, kemauan, determinasi,

keahlian untuk mengubah pikiran agar lebih respek dan memahami Dharma. Mengapa? Sebab satu-satunya cara mengatasi atau memecahkan kegundahan, keinginan, dan ketakutan adalah mengubah cara berpikir. Hanya itulah satu-satunya cara. Kalau kita tahu caranya dan memahaminya, ini akan lebih kuat daripada senjata nuklir. Bila mengubah citta dan berpikir secara benar, ketakutan dan kegundahan akan hilang, apa yang diinginkan mungkin belum tentu didapatkan namun hasilnya sama dalam arti bahwa tanpa mendapat barang tersebut pun OK karena kita berpikir secara benar. Jadi bila berdoa ke para makhluk suci, "Mohon bantu saya untuk mengubah sikap, mempertajam sudut pandang". Bila kita melihat doa-doa baik dari tradisi Tibetan, Mahayana, Theravada, kalau diperhatikan benar-benar pada akhirnya semua hanya mengenai cara berpikir kita. Bila membaca Trisarana, bukan hanya "bla-bla-bla" saja namun menyangkut cara berpikir kita, bagaimana kita mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha. "Saya ingin seperti Anda, Lord Buddha, saya menghargai semua yang Anda ajarkan tentang Dharma dan saya bergantung pada semua Sangha, hingga saya mencapai pencerahan tersebut, saya akan mengandalkan Kalian". Jadi setiap kali anda berdoa untuk ini, berbicara mengenai gambaran yang jauh lebih besar. Mengapa doa sangat kuat dalam Buddhadharma? Karena setiap kata-kata memiliki arti dan kita bersungguh-sungguh. Bila kita mengatakan hanya

bisa berdoa saja, lakukanlah dengan sungguh-sungguh walaupun itu kecil, karena kita tahu bahwa sebenarnya usaha kita sangat terbatas sekali. Apapun yang diucapkan harus bersungguh-sungguh. Usahakan saja sebisanya. Membaca paritta ataupun doa-doa lainnya sebenarnya berat (bukan main-main), karena kata-kata paritta itu semuanya indah dan luar biasa artinya. Bila tidak mengikuti apa yang diucapkan, jadinya malah bohong padahal kita tahu apa artinya. Bagaimana cara agar orang tidak membeda-bedakan kita? Kita tidak menilai orang-orang lain sekenanya. Proses lebih penting daripada bentuknya. Bila anda berdoa demi orang lain, itu akan membantu siapa? Membantu anda dan juga membantu orang tersebut.



## Liputan Kegiatan

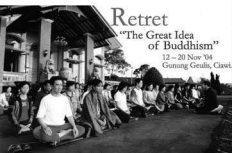
Atas undangan Salya Dharma Club, tanggal 12 November 2004 di Vihara Salya Dharma, Pluit, diadakan kegiatan berbagi Dharma dengan topik "Kemana Setelah Kehidupan ini" oleh Up. Salim Lee. Diuraikan bahwa menjadi Buddhis adalah menyangkut kebenaran dan kebahagiaan. Kita tidak bahagia karena tidak mengetahui kebenaran yang mana diterangkan oleh Lord Buddha bahwa 99,99% cara kita mengerti sesuatu tidak pernah benar. Kita selalu merencanakan sesuatu tapi tidak pernah merencanakan kemana setelah kehidupan ini karena kita berpikir hidup ini akan berlangsung terus. Bila kita mengetahui bahwa hidup kita hanya tinggal 24 jam, apa yang akan kita kerjakan? Tentu tidak seperti hidup kita sehari-hari. Pasti yang dipikirkan adalah hal-hal baik yang sebelumnya dilunda-tunda terus karena terlalu tinggi hati, berpikir bahwa hidup ini masih lama. Jadi persiapkanlah mulai dari sekarang karena ini tergantung dari kita sendiri. Tujuan belajar Buddhadharma adalah mencapai potensi sepenuhnya dari keberadaan itu sendiri, tidak lagi mengalami sakit, tua, lahir dan mati. Pencerahan yang lengkap dan sempurna (Samyaksambuddha), semuanya pas.

Dari Vihara Salya Dharma Pluit pada hari itu juga dilanjutkan dengan retreat yang diadakan tanggal hingga tanggal 20 November 2004 di Gunung

Geulis, Clawi, yang juga dibawah bimbingan Up. Salim Lee. Kegiatan ini dilakukan dengan dua sasaran : menambah mengendapnya Dharma untuk mencapai potensi sempurna (Kebuddhaan) dan mendisiplinkan citta kita. Terdapat sejumlah peserta dari daerah lain seperti Jambi dan Palembang yang mengikuti kegiatan ini. Sejumlah aktivitas utama yang dilakukan dalam retreat tersebut meliputi pembacaan Sutra Pembelah Intan, pembahasan mengenai Bhavana Krama dari Master Kamalashila, pembahasan tentang Paramita, diskusi kelompok, meditasi dan Heart Yoga, dan pengambilan Hastasila Mahayana.

Berikutnya tanggal 24 November 2004 kembali diadakan kegiatan berbagi Dharma di Sport Hall Taman Angrek, topik pembahasannya: Advice from Lama Atisha dimana secara ringkas diuraikan meski bermeditasi dan disebut suci atau bijak namun bila masih tertarik dengan perhatian-perhatian duniawi / memikirkan kehidupan ini saja akan sukar sekali untuk meninggalkan keadaan yang tidak memuaskan ini.

Kemudian pada tanggal 21 Januari 2005 diadakan kegiatan pelepasan hewan dimana hewan yang dilepas adalah sejumlah ikan nila dan lele di daerah Pantai Indah Kapuk. Kegiatan tersebut didedikasikan bagi semua makhluk termasuk paa korban bencana tsunami yang baru terjadi pada akhir bulan Desember 2004 lalu.



## Bagian 4

# Transkrip

## CARA HIDUP YANG BAHAGIA DAN BERMAKNA

Oleh Kyabje Zopa Rinpoche  
(penerjemah Up. Salim Lee)  
6 - 8 Januari 2004 Jakarta

Sekarang kita tahu sebabnya karena semuanya hanya labelled by mind. Lalu, dengan diketahuinya itu, meskipun ada orang marah kita lalu kita tahu darimana datangnya "marah" ini. Lalu Rinpoche mengatakan, "Calm down, you practice patience" yaitu ksanti paramita. Jadi untuk ksanti atau patience (kesabaran) itu bukan sabar menunggu bis tiga jam datangnya. Itu bukan demikian. Disini yang disebutkan "sabar" : tahu bahwa nyatanya segala sesuatu yang negatif ini datangnya dari kita sendiri. Kita yang bikin. Kita yang [kata tidak jelas terdengar], seperti lima puluh ribu rupiah ini tidak mungkin jadi lima puluh ribu rupiah tanpa kita menyebut itu "lima puluh ribu". Dengan tahu bahwa semuanya labelled by mind, lalu kita bisa cut root of samsara, akar dari samsara ini dipotong dan dengan demikian kita bisa ... sekarang tahu bahwa segala sesuatu itu kuncinya adalah pikiran. Bukan hanya pikiran tapi citta, our mind. Ini disingkat kuncinya. Makanya dengan mengetahui ini kita akan benar-benar memotong penderitaan kita sesuai dengan apa yang Rinpoche mulai di permulaan. Lalu Rinpoche mengatakan untuk itu kita membutuhkan banyak pahala. banyak positif-positif energi didalam kita supaya kita selalu berpikir positif. Lalu Rinpoche mengatakan bahwa sayang sekali hari ini sudah terlambat, waktu sudah larut. Jadi besok dengan adanya, misalnya, persembahan semacam ini sebetulnya besok kita bersama-sama berdoa dan membuat offering bersama-sama. Dengan begitu kalau kita tahu arti bahwa segala sesuatu itu hanya labelled by mind, dengan kita menjalankan

persembahan ini kita membikin merit (Sanskerta : punya, -Red), atau pahala yang luar biasa besarnya. Dengan pahala itu lalu memungkinkan kita melihat segala sesuatu secara positif. Dan dengan begitu perlahan-lahan tapi pasti bahwa kehidupan kita jadi lebih bahagia. Jadi itu makna dari hidup itu sendiri. Ini dari apa yang Rinpoche ajarkan. Biasanya Rinpoche menerangkan mengenai dedikasi ini, lagi, tiga jam. Jadi Rinpoche sekarang akan ... kita bersama-sama berdoa meskipun Rinpoche tidak bisa menerangkan secara detail tapi marilah kita bersama-sama berdoa bersama [kalimat tidak jelas terdengar].

Setiap persembahan yang disini, setiap atom, setiap molekul dari persembahan disini, ini kalau kita tahu bahwa sebetulnya bahwa segala sesuatu itu hanya labelled by mind. Dan dengan hati yang tulus ini akan menjadi bibit, biji dicapainya pembebasan kita, dicapainya pencerahan sempurna dan juga dimungkinkan-nya kita membebaskan semua makhluk dari penderitaan, apalagi cuma hanya memikirkan kebahagiaan di hidup ini. Ini dengan sendirinya itu akan [kata tidak jelas terdengar]. Jadi kalau kita tahu segala sesuatu itu bersifat shunya, kita persembahkan, benar-benar, setiap atom dari persembahan ini yang begini indahnya, Rinpoche mengatakan bahwa ini akan membikin benih dicapainya pembebasan, dicapainya pencerahan sempurna.

Kita visualisasikan tempat ini tidak hanya sebagai tempat yang bersih, bayangkan seperti pure land, Buddha-ksetra dari Lord Amitayha [kalimat tidak jelas terdengar]. Kemudian kita akan memberkati persembahan-persembahan ini, bayangkan sebagai sesuatu yang murni bebas dari noda. Mantra ini tidak hanya memberkati persembahan-persembahan ini, juga mantra ini pun dari mulut kita akan menjadi persembahan kepada semua Buddha dan Bodhisattva di seluruh penjuru. Dan kita menggunakan semua, apapun sinar-sinar yang indah ini [Rinpoche menunjuk ke arah cahaya lampu-lampu yang ada di dalam ruangan] juga sebagai suatu persembahan ke semua para Buddha dan Bodhisattva.

Juga kita bisa ikutsertakan semua persembahan baik di rumah maupun dimanapun kita bisa bayangkan : semua orang, cahaya, lampu yang indah, apapun yang indah kita bayangkan dan kita persembahkan sekalian karena dengan bertambahnya satu jenis persembahan itu berarti satu benih ditanam di dalam citta kita untuk dicapainya pembebasan dan pencerahan sempurna tidak hanya untuk kita sendiri juga untuk

memungkinkan untuk dicapainya pencerahan sempurna buat semua makhluk. Jadi kita bayangkan apapun yang kita bayangkan sesuatu yang indah baik di rumah maupun dimanapun bersama-sama. Dengan sendirinya sebab-sebab untuk sukses di kehidupan sendiri yang sekarang ini dengan sendirinya akan datang tanpa kita pedulikan jika kita memikirkan semua makhluk, ditujukan [kata tidak jelas terdengar] pembebasan semua makhluk.

Sekarang bayangkan merit field yaitu ladang yang akan membawa semua pahala. Para Buddha, bodhisattva, urut-urutan luhur para guru-guru terus sampai ke para Buddha, bodhisattva[s] [sepatuh kata terakhir tidak jelas terdengar]. Tujuan hidup kita tidak untuk, hanya memberikan kebahagiaan kita tapi tujuan hidup kita sesungguhnya hanya ingin mencapai, memberikan kebahagiaan dan menghantarkan dicapainya pencerahan sempurna untuk semua makhluk yang saat ini ada di alam neraka. Tujuan hidup kita adalah untuk memberi kebahagiaan dan dicapainya pencerahan sempurna untuk semua makhluk yang saat ini bergentayangan sebagai preta di alam mereka masing-masing. Tujuan hidup kita di dunia ini hanyalah untuk memberi kebahagiaan dan dicapainya pencerahan sempurna, kebebasan untuk semua hewan di laut, darat maupun udara. Tujuan hidup kita disini hanya untuk dicapainya kebahagiaan, pencerahan sempurna untuk semua manusia dimanapun mereka berada dan tujuan hidup kita disini untuk kita memberilahukan dicapainya pencerahan sempurna dan memberi kebahagiaan kepada semua sura maupun asura. Untuk itu kita akan bertekad kita akan mengerjakan apapun yang harus kita kerjakan untuk dicapainya pencerahan sempurna secepatnya.

## Formulir Berlangganan Buletin Dipamkara

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

(Biaya penggantian 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.



Hari Pengambilan  
**Hastasila Mahayana**  
 (Precept day)

April 2005  
 Jum, 8 Apr '05  
 Sab, 16 Apr '05  
 Ming, 24 Apr '05

Mei 2005  
 Ming, 8 Apr '05  
 Sen, 16 Apr '05  
 Sen, 23 Apr '05

Juni 2005  
 Sen, 6 Apr '05  
 Rab, 15 Apr '05  
 Rab, 22 Apr '05

itu kita membayangkan bahwa semua persembahan ini kita jalankan untuk semua makhluk yang saat ini ada di alam neraka, untuk semua preta, untuk semua binatang, semua manusia, semua sura-asura. Semuanya ini kita dan juga para makhluk yang di alam yang berbentuk maupun tak berbentuk. Untuk itu kita berdana dan membuat bahwa apapun yang kita persembahkan disini, di rumah dan dimanapun divisualisasikan, semua itu kita kerjakan atas nama mereka, atas nama semua makhluk.

Juga dengan persembahan ini kita dedikasikan untuk semua rakyat di negara kita, di Indonesia termasuk keluarga-keluarga kita semua. Dan kita juga yakin bahwa apapun yang kita persembahkan hari ini, saat ini juga kita dedikasikan untuk semua orang yang saat ini sedang menderita sakit, penyakitnya semua rumah sakit dimanapun maupun di rumah yang mengalami gangguan lingkaran kesehatan dan sakit apapun dan juga orang-orang yang meninggal di hari ini, maupun saat ini sedang mengalami perubahan meninggalkan kehidupan yang sekarang. Semua ini kita dedikasikan untuk mereka semua.

Tertutama untuk keluarga-keluarga kita yang sudah meninggal, kita juga dedikasikan untuk mereka sebab hanya bersedih hati, berduka cita, itu tidak akan membantu mereka. Tapi dengan mendedikasikan persembahan ini, dengan didupakannya 'punya', kita akan secepatnya mencapai pencerahan sempurna. Kita sendiri saat itu dapat membantu semua makhluk.

Jadi kita akan menjalankan puja atau persembahan ini demi untuk semua orang atas nama semua makhluk termasuk makhluk-makhluk yang di alam neraka, alam preta, binatang, manusia maupun sura-asura dan di alam-alam lain, terutama juga keluarga-keluarga kita yang telah meninggal maupun orang-orang sakit. Jadi kita pun malam ini, saat ini menjalankan puja ini atas nama mereka semua, atas nama semua makhluk di jagat raya di semua penjuru. Pertama kita bayangkan offering ini ke guru-guru spiritual kita yang sama, tidak berbeda dari Buddha, Dharma, Sangha dan kita membuat persembahan ini untuk semua guru-guru spiritual. Dan kita marilah bersama-sama beranjali, dengan kita beranjali ini

kita benar-benar menjalankan persembahan puja ini. Tangan beranjali di depan. Dibayangkan termasuk apapun yang kita bisa bayangkan termasuk apa yang di rumah maupun di manapun makanan, minuman, bunga-bunga, lights, lampu, cahaya yang indah-indah, semuanya yang indah malam ini kita offer semua untuk semua makhluk. Dengan beranjali kita sentuh dari dada-bahu kita, lalu taruh tangan kita di tengah rongga dada. Kemudian kita membuat, memberi persembahan ini ke para Buddha di seluruh penjuru : Buddha Dharma, Sangha yang intinya diwujudkan dalam bentuk guru-guru kita. Guru kita. Beranjali untuk Buddha, Dharma, Sangha.

Kita lakukan juga persembahan, persembahan stupa, teks, Dharma [ucapan tidak jelas terdengar] dan apapun yang benda-benda yang suci dimanapun, tidak hanya di dunia ini tapi di seluruh semesta. Kita bayangkan kita berikan offering dan itu semua yang sebelumnya intinya diwakili dengan kehadiran guru kita yang memungkinkan kita untuk mendedikasikan Dharma.

Kita juga memberikan persembahan ini ke seluruh Medicine Buddha (Buddha-Buddha Kesembuhan) yang dengan berdoa ke mereka akan membawa sukses dalam apapun yang ingin kita capai di kehidupan-kehidupan kita. Juga kita memberikan persembahan ini ke Bodhisattva Ksitigarbha yang dengan memberikan persembahan ini ke Bodhisattva Ksitigarbha akan dicapainya kebahagiaan dan juga kita persembahkan ke Bodhisattva Compassion (Welas-asih), yang dengan dipersembahkan ini kita akan mempunyai benih-benih welas-asih untuk semua makhluk.

Dengan melakukan persembahan tadi misalnya ke semua Buddha di seluruh penjuru, stupa dan obyek-obyek suci dimanapun dan juga apapun yang kita sepakati yang penting ... membuat persembahan ke Medicine Buddha(s), ke Avalokiteshwara, dan juga Ksitigarbha, Lord Buddha(s) ... Bodhisattva Ksitigarbha, Bodhisattva Chenrezig, Manjushri ... mempersembahkan [kan] [ke] billions Buddha dan juga berdana ke semua makhluk baik yang berada di neraka, maupun alam preta dan sebagainya semoga semua persembahan dan dana kita ini menyebabkan kita mengerti yang kita perlukan untuk mencapai pencerahan sempurna yaitu bodhicitta dan tidak hanya untuk kita tapi semua makhluk yang berhubungan dengan kita baik keluarga kita, teman kita, musuh kita, semua makhluk yang kita benci maupun kita sayangi. Semoga dengan ini juga bodhicitta tertanam di

# Dharma &

dalam kesadaran mereka dan memungkinkan mereka mencapai pencerahan sempurna.

Semoga benih bodhicitta saat ini juga tertanam di semua orang, di siapapun di Indonesia terutama pemimpin-pemimpin di Indonesia maupun di dunia yang dengan tertanamnya benih bodhicitta ini akan membawa kedamaian di mana-mana. Juga dengan ini semoga seketika itu juga bodhicitta tertanam di kesadaran para teroris, para penjahat kriminal, perampok, siapapun yang hanya memikirkan untuk merugikan dan mencelakai makhluk lain seketika itu juga mereka mendapatkan bodhicitta dan dengan didapatkannya bodhicitta mereka akan dapat mencapai kedamaian dan kebahagiaan.

Dan dengan semua pahala ini [ucapan tidak jelas terdengar] semua ini kita dedikasikan untuk siapapun, apapun yang berhubungan dengan kita, keluarga kita, teman-teman kita, siapapun yang kita doakan, kita pikirkan agar mendapat apapun yang mereka kehendaki terutama tidak adanya Dharma yang akan menyebabkan mereka bebas dari keberadaan di samsara ini. Dan dengan ini semua mala-petaka di dunia ini : peperangan, kebakaran, kelaparan atau muncul gempa bumi, penyakit semuanya akan berhenti.

Di dedikasi terakhir semoga dengan merit yang sudah kita buat sekarang maupun yang akan datang kita dedikasikan bahwa semua ini berifat 'shunya'. Semoga saya yang meskipun ada tapi juga berifat shunya, mencapai pencerahan sempurna seperti Guru Shakyamuni Buddha maupun Ishadevata apapun yang kalian jalani yang mencapai pencerahan sempurna itu meskipun itu berada tapi juga berifat shunya. Dan membawa semua makhluk yang meskipun ada tapi juga tidak berada dalam berifat hakiki dan berifat shunya. Membawa, mengantarkan mereka mencapai pencerahan sempurna yang ada tapi juga berifat shunya. Semuanya itu saya yang akan mengerjakan, meskipun saya ini ada tapi juga berifat shunya.

Terima kasih untuk semuanya  
dan selamat malam.



Apakah ada hubungan antara Dharma dan skripsi?

Mungkin hal ini menjadi pertanyaan bagi Anda saat membaca judul ini. Lebih lanjut di bawah ini, akan dipaparkan hubungan keduanya. Mudah-mudahan, sharing ini dapat memberikan inspirasi bagi yang membacanya...

Jika membicarakan tentang masalah atau problem, rasanya semua orang mengalami dia punya masalah dalam hidupnya. Entah itu masalah keluarga, hubungan antar pribadi, maupun dalam hal pekerjaan. Dan salah satu yang akan dipaparkan kali ini adalah masalah tentang penyelesaian skripsi. Ini adalah cerita di mana saya mencoba menerapkan sedikit pengetahuan Dharma untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Jika pada umumnya seseorang dapat menyelesaikan kuliahnya dalam waktu 4 atau 5 tahun, maka hal itu tidak berlaku untuk saya. Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan kuliah adalah delapan tahun. Saya sendiri tidak tahu secara jelas apa penyebab utama tertundanya penyelesaian skripsi ini. Dua faktor yang bisa dianalisa yaitu faktor lingkungan (yang berada di luar diri) dan faktor dari dalam diri sendiri. Faktor dari lingkungan, misalnya karena saya mengor les privat, sehingga saya tidak punya waktu cukup untuk mencari bahan di kampus, ditambah lagi saya mendapatkan dosen pembimbing yang sulit ditemui dan tidak pernah marah ataupun menegur jika saya hanya menemuiya satu atau dua kali dalam satu semester.

Sedangkan faktor dari dalam, saya seakan-akan tidak peduli, mencoba menghindari memikirkan skripsi, mencoba menunda selama masih ada waktu. Walaupun saya sendiri tidak ingin skripsi ini putus ditengah jalan dan ditinggalkan begitu saja, tetapi saya sendiri juga tidak mau berusaha menyelesaikannya. Yang ada hanya kekhawatiran dan ketakutan akan masa depan, apa yang akan terjadi dengan hidup jika saya tidak menyelesaikannya? Apa kata orang-orang yang tahu kalau saya tidak mampu menyelesaikan skripsi? Saya sendiri ragu, apakah saya mampu menyelesaikannya? Jika saya tidak mampu menyelesaikannya, apa jadinya? Begitu banyak pertanyaan berkecamuk dalam pikiran yang dihantui ketakutan, kekhawatiran serta rasa tidak percaya diri.

Pada umumnya, proses pemikiran seperti inilah yang terjadi dalam diri kita saat menghadapi masalah. Yang ada hanyalah menyalahkan orang lain atas apa yang menimpa diri kita jika kita beranggapan bahwa lingkungan di luar yang bertanggung jawab atas masalah kita. Atau kita menyalahkan diri kita sendiri yang tidak cukup pintar, serba kekurangan, sehingga kita memperoleh masalah. Atau kombinasi dari keduanya, menyalahkan orang lain dan juga diri sendiri. Mudah sekali bagi kita mengambil kesimpulan seperti ini jika sedang menghadapi masalah. Kita selalu beranggapan bahwa kita selalu dipersulit oleh lingkungan kita, yang hampir selalu tidak sesuai dengan keinginan kita dan orang-orang disekeliling kita yang tampaknya tidak mengerti diri kita, tidak bisa paham apa yang kita inginkan dan tidak bisa melihat dari sudut pandang kita. Kita seakan-

# Skripsi...

akan dihancurkan melawan dunia di luar kita, kita sendirian melawan dunia dan orang-orang disekeliling kita. Mungkinkah kita, yang hanya sendi, bisa menang melawan dunia diluar kita?

Pertanyaan yang jauh lebih penting adalah "Benarkah cara pandang yang demikian?" "Apakah dengan cara berpikir seperti ini kita akan bisa menyelesaikan masalah yang ada?" Bagi saya, sama sekali tidak. Jika memang tidak benar orang lain yang patut disalahkan atas apa yang menimpa saya atau ini adalah kesalahan saya karena memiliki IQ yang kurang, jadi selanjutnya apa..... Apakah ini berarti saya harus menerima begitu saja semua masalah, karena itu sudah takdir? Apakah tidak ada cara untuk memperbaikinya? Semestinya ada, dan saya mencarinya bertahun-tahun, hingga akhirnya saya mengenal Dharma yang membantu hidupku menjadi lebih indah, lebih bermakna dan lebih membahagiakan.

Dharma akan membawa kebahagiaan bagi kita dan orang lain jika kita terapkan dan praktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, mungkin Anda akan bertanya, "Bagaimana mempraktekan Dharma guna menyelesaikan skripsi?"

Seperti dipaparkan di atas, bahwa kita cenderung memiliki cara pandang, bahwa ada suatu hal atau masalah, yang begitu sulitnya, ada dari sananya, sehingga tidak bisa diapa-apakan lagi. Ketika kita menghadapi satu situasi yang kita anggap sebagai masalah, kita seakan-akan merasa itu sudah harga mati, tidak bisa ditawar lagi, dalam arti itu adalah suatu hal yang tidak bisa berubah, makanya kita begitu sedih, khawatir, dan menderita memikirkannya. Jika saya sudah menganggap skripsi itu begitu sulit, saya tidak sanggup mengerjakannya, dosennya tidak peduli, saya tidak ada waktu, maka masalah yang ada menjadi semakin sulit dan semakin mustahil untuk diselesaikan. Kita sendirian yang menutup kemungkinan penyelesaian masalah dengan berpandangan seperti itu. It's all about our own mind, our way of thinking.

Sebaliknya jika kita berpikir dari sisi lain bahwa masalah yang ada hanyalah bersifat sementara, pastinya nanti akan berubah lagi, jadi tidaklah perlu begitu sedihnya dan khawatir. Maka justru yang seharusnya menjadi fokus adalah, "Apa yang mesti dilakukan untuk memperbaiki situasi sekarang agar menjadi lebih baik dan semakin mendekatkan keinginan kita. Apa tindakan kita?" Jadi fokus kita lebih ke tindakan untuk memperbaiki situasi yang ada, bukannya malah sibuk dengan ketakutan dan kekhawatiran di pikiran kita sendiri.

Penjelasan di atas merupakan penjabaran dari apa yang dikemukakan oleh Master Shantideva :

If there is something I can do about it,  
What used is being upset?  
If there is something I can't do about,  
What used is being upset?

Sama halnya sebuah proses sederhana: mengupas sebuah jeruk; diperlukan usaha untuk mengupas kulitnya, memasukkan ke dalam mulut dan mengunyahnya. Jika kita menganggap proses tersebut sebagai sesuatu yang sulit, pasti kita tidak bisa menikmati jeruk itu. Sama halnya dengan proses membuat skripsi, jika saya terus-menerus berpikir bahwa skripsi itu sulit sekali, saya malas mengerjakannya, dosennya payah, maka saya hanya akan sibuk dengan pemikiran dan perasaan-perasaan negatif yang menyertainya. Dan ini akan menciptakan lingkaran setan, yang akan terus-menerus semakin memperkuat pemikiran negatif yang ada, bahwa skripsi itu sangatlah sulit dan mustahil untuk diselesaikan, dan pada akhirnya hanya ada kenyataan mengatakan bahwa saya telah menjadi orang gagal. Dengan pemikiran seperti ini, semua hal terlihat tidak menyenangkan dan membawa penderitaan.

Pemikiran seperti inilah yang juga terjadi pada orang-orang yang menganggap dirinya dimanfaatkan orang lain, ditipu, dipermalukan, dikukai harga dirinya, dikhianati, sehingga seumur hidup mereka terus-menerus menderita karena pemikiran seperti ini. Mungkin, Anda akan menambahkan, "tapi nyata-nyatanya mereka memang memperlakukan saya seperti itu." Mereka yang menyebabkan kesengsaraan dan penderitaan saya", "Mereka yang bersalah dan bertanggung jawab atas penderitaan ini."

Mari kita analisa dengan berpikir dari sisi lain. Kita bisa saja berpikir, orang tersebut tentunya sedang mengerjakan saya hal penting melalui tindakan ataupun ucapan mereka. Atau pun, saya pastinya telah pernah melalui makhluk lain di kehidupan sebelumnya, dan ini saatnya matang dan berbuah. Kita semua setuju bukan, menanam padi-menanam padi, menanam cabe-menanam cabe, tidak mungkin menanam padi panen cabe. Jika saat ini, yang kita terima sebagai akibat adalah perasaan tidak menyenangkan, itu pasti berasal dari sebab yang tidak menyenangkan pula. Jadi, apakah tepat kita menyalahkan orang lain atas ketidakbahagiaan kita???

Kita tidak mungkin memundurkan waktu atau mengelak sesuatu yang telah terjadi. Berhentilah terus bertanya "Mengapa kemalangan ini menimpa diriku?" atau "Betapa malangnya nasibku." Yang mesti kita pikirkan adalah "Bagaimana caranya saya keluar dari situasi tidak menyenangkan ini?" dan memastikannya di masa yang akan datang, saya tidak akan pernah mau mengalami penderitaan semacam ini lagi. Pendekatan pemikiran seperti ini jauh lebih bermanfaat karena lebih mengarahkan kita mengambil tindakan positif daripada menyesal apa yang telah terjadi.

Sekarang, yang menjadi pertanyaan Anda mungkin adalah, "Tindakan apa yang harus saya lakukan agar tidak lagi menderita saat ini dan masa yang akan datang? Hal pertama yang mesti kita sadari adalah dari mana datangnya penderitaan ini? Sengguhkah kita menyadari dan mau mengakui bahwa hal tidak menyenangkan yang terjadi pada kita ini, merupakan hal negatif yang pernah kita lakukan terhadap

mahluk lain. Jika saat ini yang kita terima adalah akibat yang tidak menyenangkan, pastinya akibat ini berasal dari sebab yang negatif pula, yaitu melalui atau menyebabkan penderitaan bagi mahluk lain. Dengan adanya pemikiran seperti ini, kita tidak lagi menyalahkan orang lain atas penderitaan kita, juga tidak lagi menyalahkan diri sendiri karena kita melalui mahluk lain atas dasar avidya (kekurangan/tauhuan). Kita, dengan analisa seperti ini, kita tidak lagi bereski negatif terhadap situasi atau orang yang tidak kita.

Pemikiran seperti ini akan menumbuhkan mefita ke diri kita dan orang lain, sehingga kita bertekad, mulai sekarang saya akan berusaha tidak melalui mahluk lain lagi, karena nantinya hanya akan membawa penderitaan bagi kita. Dengan demikian, jika dihadapkan suatu masalah kita tidak akan dengan mudah menyalahkan orang lain dan diri sendiri. Sebaliknya, kita berhenti dan bertanya terlebih dahulu, dari mana datangnya penderitaan ini? dan memfokuskan diri memecahkan masalah tersebut dengan mencoba akar penyebabnya yaitu dengan "tidak bereski secara negatif" terhadap situasi ataupun orang tersebut.

Dan satu hal yang juga penting adalah, sikap kita dalam usaha mengenali karma negatif yang memang seringkali dipenuhi ekspektasi ataupun harapan bahwa "jika saya telah melakukan hal ini ... dan ini ..., maka semuanya akan beres.". Apakah demikian yang terjadi? Kenyataannya, tidaklah selalu hal positif yang kita lakukan langsung membuahkan hasil yang positif pula, karena kita memiliki karma-karma negatif dan positif yang sangat banyak yang kita kumpulkan dari masa tak berawal keberadaan kita. Maka, bisa saja terjadi ketika kita telah melakukan tindakan positif untuk menyikapi sesuatu masalah, kita tetap saja masih menderita. Jadi, bagaimana sikap dan motivasi yang mesti kita kembangkan saat melakukan suatu tindakan positif? Dalam melakukan apapun kita berpegang pada: "No Hope, No Fear and No Expectation". Lakukanlah segala hal dengan dilandasi pengertian ini, apapun yang terjadi. OK. Jadi kita tidak akan menderita jika hasilnya tidak sesuai harapan kita, yang penting, kita telah melakukan yang terbaik dari potensi kita. Pengertian seperti inilah yang akan membawa kita menuju pencerahan, dengan dikikisnya klesha dan karma-karma negatif kita satu persatu.

Mungkin, pemikiran seperti ini tidaklah masuk akal, tapi cobalah dan Anda akan tahu. Cobalah untuk tidak langsung menganggap bahwa pemikiran ini hanya sekadar kata-kata untuk meyejukkan hati ataupun kata-kata mutiara. Bukalah mata hati Anda, bukalah kemungkinan lain untuk cara berpikir lain yang mungkin akan merubah hidup Anda menjadi lebih bahagia.

**a**pa yang perlu dilakukan dengan buku-buku dan teks Dharma?

- **Buddhadharma** adalah sumber kebahagiaan sejati untuk semua mahluk. Tulisan seperti yang anda pegang ini adalah ajaran yang bisa dipraktikkan dan ditfregasikan 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, mahon jangan melewatkan buku-benda-benda suci lainnya diatas lantai, ditumpuk dengan barang-barang lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk menggantung 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 menyalurkan buletin ini dapat menghubungi Potowa Centre. Buletin ini juga bisa didapatkan pada toko "Media Chandra", lantai 1 pertokoan Roxy Mas.
- Redaksi meminta maaf yang sebesar-besarnya untuk keterlambatan penerbitan edisi ini dikarenakan berbagai kendala teknis dan terkamakah banyak alas sebagai perhatian serta dukungan yang telah diberikan dalam penerbitan buletin ini.



## marilah bergabung bersama MENCAPAI KEBAHAGIAAN

### POTOWA CENTRE

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

Telp.: (021) 70800947 (dapat melalui sms)  
Email: potowa@cbn.net.id  
Mls: potowa@yahoogroups.com  
Website: www.jpmt.org

Dana dapat disalurkan ke:  
BCA cab. Taman Angrek  
a/n Evlinda  
4671148104

### Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

#### Diskusi Dharma

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

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