

Pengandalan (*Taking Refuge*)

Pengandalan (mengandalkan Triratna) artinya kita senantiasa mempunyai *virya* untuk menumbuhkembangkan potensi positif (upaya) dan pengertian (*prajna*) yang disebut Kebuddhaan atau Penggugahan. Ada berbagai sebutan dan sebenarnya tidak menjadi soal bagaimana kita menyebutnya. Penggugahan, sebenarnya berarti *prajna* sempurna, pengertian; memahami bahwa menumbuhkembangkannya akan membawa manfaat dalam hidup, ketimbang kita hidup dengan rasa hampa dan acuh tak acuh sebagaimana yang sering kita rasakan. Pengandalan menimbulkan rasa hangat dalam hati kita dan aspirasi yang terus-menerus untuk menumbuhkembangkannya ketimbang memikirkan sesuatu yang membuat kita berkecil hati, "Oh, saya percuma, saya tidak bisa apa-apa."

Berpikir bahwa kita tak berarti, bahwa hidup kita tak beda dengan hewan, adalah cara pikir yang sepenuhnya keliru. Kita merendahkan diri sendiri, sepenuhnya meremehkan kemampuan kita. Kita memiliki potensi luar biasa untuk berkembang sebagaimana yang telah dilakukan oleh Buddha atau Yesus. Mereka berdua hadir di dunia dan kemudian wafat. Secara fisik mereka telah tiada, bukan? Namun bahkan hingga saat ini kita masih merasakan manfaat dari *prajna*, daya (*bala*) dan welas asih (*karuna*) mereka.

Ketika Buddha masih hidup, tubuh beliau bukanlah tubuh biasa. Melalui daya *bodhicitta*, kapan pun orang melihat tubuh beliau, mereka memperoleh realisasi-realisi mendalam, seperti *samadhi*. Namun ketika tubuh fisik beliau telah tiada, pengetahuan dan daya *prajna* beliau tetap hadir sehingga kita masih bisa merasakannya hari ini.

Inilah hasil *prajna* dan *karuna* sejati dari *bodhicitta* beliau. Jadi ketahuilah bahwa kita memiliki kemampuan atau potensi untuk berkembang dalam diri kita, kita dapat berkembang terus-menerus tanpa henti; apa pun yang terjadi pada tubuh fisik kita, *citta* kita dapat sepenuhnya rileks. Meskipun kita menjadi tua, berubah, berubah, berubah, namun secara mental kita dapat terus berkembang dan lebih memahami sifat keberadaan kita sendiri. Walaupun kondisi eksternal naik dan turun, namun alam internal kita selalu dilandasi oleh pengertian kita. Kita dilandasi *prajna* Jalan Tengah ketimbang terjatuh dalam cara ini atau itu.

Di sini kita membicarakan kebahagiaan yang langgeng, *mahasukha*, suka cita yang terus-menerus di mana kualitas-kualitas ini bersifat langgeng, tak seperti kesenangan samsara yang bersifat sementara dan tak dapat diandalkan. Kualitas-kualitas tersebut muncul dari pengertian (*prajna*). Jadi mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha berarti kita mengandalkan *prajna* sempurna, *mahakaruna* dan *mahasukha* dari Kebuddhaan. Bayangkan betapa luar biasanya keadaan *citta* demikian. Hanya dengan membayangkan, itu membangkitkan energi kita. Maksud saya, meskipun kita belum merealisasi keadaan *citta* tersebut, dengan hanya membayangkan *citta* yang mahatahu (*sarvajna*), hanya dengan memikirkannya, kita dapat merasakannya.

Kita merasa lebih damai dan rileks. Dalam *citta* kita, muncul sensasi kebahagiaan, perasaan hangat, perasaan yang benar-benar hangat. Mengetahui bahwa kualitas seperti itu ada dalam diri kita membuat kita juga mengapresiasi kemampuan makhluk lain dan membuat kita berhenti merendahkan mereka: “Anda tidak bisa apa-apa, Anda percuma.” Itu tidaklah benar. Dengan mengetahui kemampuan sendiri, kita mengapresiasi orang lain dan membangkitkan perasaan hangat ketimbang rasa benci terhadap mereka. Ini sangat sederhana.”

Lama Yeshe
Retret Meditasi Kelima di Kopan
1973

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center. Maret 2014.