



# DĪPAMKARA

Media Komunikasi dan Inspirasi

EDISI 13 / FEBRUARI - MARET 2009

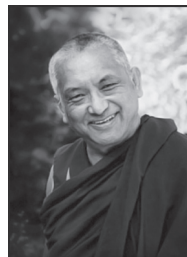
PENASEHAT SPIRITUAL : LAMA ZOPA RINPOCHE

## KEMARAHAN

Oleh: Lama Zopa Rinpoche

**S**elama mengajar di Institut Vajrapani di Boulder Creek California pada tanggal 23 Mei, Lama Zopa Rinpoche menjelaskan berbagai cara untuk mengatasi kemarahan – baik kemarahan diri sendiri maupun kemarahan dari orang lain yang ditujukan pada kita.

*Shunyata* adalah obat untuk melawan landasan semua klesha – avidya – sehingga semua klesha yang lain akan menghilang. Begitu kita bermeditasi tentang *shunyata*, kemarahan sebagai contohnya, akan berhenti. Kemarahan muncul ketika kita percaya pada keberadaan 'saya' secara keliru, objek secara keliru – semua ini tidak eksis. Sehingga ketika kita bermeditasi tentang *shunyata* dari "saya" dan objek-objek lain, tak ada landasan untuk kemarahan. Ini adalah obat penawar yang paling kuat. Namun bila kemarahan muncul lagi, hal ini dikarenakan tidak ada kelanjutan dari meditasi tersebut; meditasi, perhatian penuh (terhadap objek), telah berhenti. Tantangannya adalah untuk mengingat tekniknya. Sekali kita mengingat tekniknya, ini selalu berhasil. Ketika kita tidak mengingat tekniknya, penawar tersebut tertunda dan klesha, kemarahan, dan seterusnya, siap muncul dan mengambil alih.



Hal yang saya sampaikan kepada orang-orang adalah selalu berpikir tentang karma. Yang Mulia Dalai Lama selalu mengatakan bahwa dalam Buddhadharma, tidak ada konsep ketuhanan. Filosofi buddhis yang mendasar ini membantu kita untuk mengingat bahwa tak ada *citta* yang di luar, yang terpisah dari *citta* kita yang menciptakan hidup dan karma kita. Apapun yang terjadi dalam hidup seseorang datang dari *citta*-nya sendiri. *Skandha-skandha* ini, semua pandangan dari inderawi, semua sensasi, kebahagiaan, kesedihan, dan seterusnya – seluruh dunia kita datang dari kesadaran (*vijnana*) kita. Tilasan-tilasan perbuatan yang positif dan negatif masa lalu yang terekam dalam kesadaran matang, dan teraktualisasi. Tilasan-tilasan untuk memiliki tubuh manusia, inderawi, pandangan-pandangan, *skandha-skandha*, semua sensasi – semua terwujud saat ini, dan semua ini berasal dari kesadaran, dari karma.

Jika meditasi kita tentang *shunyata* tidak efektif, ajaran tentang karma sangat ampuh bagi kita, orang-orang biasa.

Begitu kita bermeditasi tentang karma, tak ada ruang untuk kemarahan dalam *citta* karena tak ada lagi yang disalahkan. Berpikir tentang karma adalah mempraktikkan dasar filosofi Buddhis bahwa tak ada pencipta selain *citta* kita. Ini bukan hanya suatu filosofi tetapi suatu teknik yang sangat ampuh. Kemarahan didasarkan pada kepercayaan adanya seorang pencipta: seseorang menciptakan masalah ini; hal ini terjadi karena orang ini. Dalam hidup sehari-hari, ketika suatu masalah muncul, bukannya mempraktikkan filosofi tidak adanya pencipta, sebaliknya kita bertindak seakan-akan ada pencipta, bahwa masalahnya diciptakan oleh orang lain. Bahkan jika kita tidak menggunakan kata Tuhan, kita masih percaya kalau orang lainlah yang menciptakan masalah. Begitu kita berpikir tentang karma dan menyadari bahwa tidak ada pencipta, tidak ada landasan untuk kemarahan.

Kita perlu berpikir: di masa lalu saya telah menyakiti makhluk-makhluk lain, oleh karena itu saya sepantasnya menerima hal yang menyakitkan ini dari makhluk lain. Ketika kita marah, apa yang sebenarnya sedang kita pikirkan adalah bahwa kita dapat menyakiti makhluk lain, namun kita merasa bahwa kita seharusnya tidak menerima perlakuan yang menyakitkan dari orang lain. Hal ini sangat tidak masuk akal. Maka dalam praktik ini, katakanlah 'saya pantas menerima perlakuan yang tidak menyenangkan ini.'

Praktik lainnya adalah dengan menggunakan situasi ini untuk mengembangkan welas asih (*karuna*): saya menerima perlakuan menyakitkan ini karena karma saya. Siapa yang memulai semua ini? Ini bukan karena orang lain, ini dikarenakan tindakan saya sendiri. Kita telah memperlakukan makhluk lain dengan cara yang sama di masa lalu, ini sebabnya mengapa kita menerima perlakuan menyakitkan sekarang; karma kita mempengaruhi orang itu untuk menyakiti kita sekarang. Saat ini orang ini memiliki kelahiran sebagai manusia dan mereka menyakiti kita karena sesuatu yang telah kita perbuat di masa lampau. Dengan menyakiti kita sekarang, mereka menciptakan lebih banyak karma negatif sehingga menyebabkan mereka kehilangan kesempatan untuk terlahir kembali sebagai manusia dan dilahirkan kembali di alam-alam rendah. Bukankah saya telah menyebabkan orang tersebut tersesat di alam-alam rendah?

Dengan cara ini kita menggunakan permasalahan untuk mengembangkan *bodhicitta*. Ini berarti kita dapat mengembangkan keseluruhan jalan Mahayana menuju pencerahan, termasuk Enam Paramita baik dalam Sutrayana maupun Tantrayana. Kita dapat menghentikan semua kesalahan dari *citta* dan mencapai pencerahan sempurna. Oleh karena kebaikan orang tersebut, kita dapat mengembangkan *karuna*, membebaskan makhluk-makhluk dari segala penderitaan, menghantarkan mereka ke pencerahan, menyebabkan kebahagiaan sempurna bagi semua makhluk.

Kita juga dapat berpikir dengan cara seperti ini: dengan mempraktikkan *karuna* terhadap orang tersebut, kita dapat mengembangkan *karuna* terhadap semua makhluk. Orang ini, yang begitu baik, begitu berharga, sedang menolong kita untuk berhenti menyakiti semua makhluk, dan selain itu, sedang menerima pertolongan dari kita. Dengan tidak menerima perlakuan menyakitkan dari kita, kedamaian dan kebahagiaan terwujud; dan juga, dengan menerima pertolongan dari kita, makhluk-makhluk tak terhitung banyaknya mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan. Semua kedamaian dan kebahagiaan ini, yang dapat kita berikan kepada semua makhluk berasal dari orang ini.

Dengan cara yang sama, kita dapat mempraktikkan kesabaran dan menghentikan kemarahan. Dalam nasihat Kadampa, terdapat enam teknik untuk mempraktikkan kesabaran; saya tidak perlu membahas semuanya sekarang. Namun enam teknik ini baik untuk dihafalkan, ditulis dalam catatan, agar dapat digunakan.

Hal lainnya yang sangat baik adalah seperti yang dijelaskan oleh Pabongka Rinpoche dalam *Pembebasan di Telapak Tangan Anda*: umumnya kita tidak marah pada tongkat yang digunakan orang lain untuk memukul kita. Tongkat itu sendiri digunakan oleh orang, maka tak ada gunanya marah pada tongkat. Sama halnya, tubuh, ucapan, dan pikiran seseorang sepenuhnya digunakan oleh kemarahan, oleh klesha. Tubuh, ucapan, dan pikiran seseorang menjadi seperti budak, sepenuhnya digunakan sebagai alat oleh kemarahan. Orangnya sendiri tidak punya kebebasan sama sekali. Oleh karena itu, karena orang tersebut tidak mempunyai kebebasan sama sekali, mereka seharusnya menjadi objek dari *karuna* kita. Tak hanya itu, kita harus bertanggung jawab untuk meredakan kemarahan orang tersebut. Dengan sarana apapun yang dapat kita temukan, bantulah pikiran orang tersebut, redakanlah kemarahannya, bahkan bila tak ada yang dapat kita lakukan, mohonlah inspirasi pada Buddha, Dharma, dan Sangha untuk meredakan pikiran orang tersebut.

Apa yang diajarkan oleh Yang Mulia Dalai Lama adalah bermeditasi tentang betapa baiknya orang tersebut, betapa orang tersebut berharga seperti Dharma, berharga seperti Buddha, berharga seperti Guru; baik hati seperti Buddha, seperti Guru. Kesimpulannya adalah jika tidak ada orang yang memarahi kita, kita tidak pernah bisa mengembangkan kesabaran. Jika semua orang mencintai kita maka kita tidak pernah bisa mengembangkan kualitas yang berharga dari kesabaran, jalan kesabaran. Oleh karena itu, sangat diperlukan sekali adanya orang yang marah kepada kita.

Sangatlah berharga dan sangatlah penting bahwa seseorang marah kepada kita. Hal ini tidak berharga bagi orang tersebut, namun sangat berharga bagi kita. Bagi orang itu kemarahannya menyiksa, seperti hidup di alam-alam rendah. Namun bagi kita, orang yang marah kepada kita sangatlah berharga. Kita sangat memerlukan hal ini, sangat memerlukannya.

Sangatlah penting bahwa seseorang mencintai kita, namun lebih penting lagi jika ada orang yang marah dengan kita. Lihatlah, jika seseorang mencintai kita, hal ini tidak menolong kita untuk membantu makhluk-makhluk hidup tak terhingga atau untuk merealisasi seluruh jalan menuju pencerahan. Itulah sebabnya mengapa orang ini sangat berharga bagi kita, oleh karena mereka marah dengan kita. Bagi kita, kemarahan orang tersebut laksana permata pengabul keinginan. Kemarahan juga menghancurkan potensi-potensi positif (*punya*), menghancurkan kebahagiaan kita, tidak hanya dalam kehidupan sehari-hari tetapi kebahagiaan jangka panjang. Seperti yang disebutkan dalam *Bodhicaryavatara*, satu momen kemarahan menunda realisasi selama seribu kalpa. Kemarahan adalah halangan terbesar, terutama untuk merealisasikan *bodhicitta*. Oleh karena itu, karena orang ini marah kepada saya, saya mampu mengembangkan kesabaran dan mengatasi kemarahan saya sendiri dan menyempurnakan keseluruhan jalan menuju pencerahan. Seseorang dapat menyempurnakan kedua jenis *punya*, menghentikan semua halangan, mencapai pencerahan, dan membebaskan semua makhluk hidup dan menghantarkan mereka ke pencerahan.

Sumber Pustaka : [www.LYWA.org](http://www.LYWA.org)

.....  
Masalah kita ada ketika dalam diri kita muncul pemikiran,  
'tidak mungkin, tidak mungkin, tidak mungkin.'  
Saya tidak bisa, saya tidak bisa, saya tidak bisa.  
'Kita harus menghilangkan pemikiran yang seperti itu dari jagad saya.  
Apapun mungkin; segala sesuatu mungkin terjadi. Terkadang kita merasa  
impian kita tidak mungkin terjadi, namun tidaklah demikian.  
Manusia memiliki potensi yang luar biasa; kita dapat melakukan apapun.  
Saya citta itu menakutkan tidak terbatas.  
.....

Lama Thubten Yeshe

# Jadilah Nomor Satu untuk Orang Lain

Kakak saya yang baik berkata, "Jadilah rangking pertama di kelas, jadilah nomor satu agar kelak masa depanmu cerah."

Saya pun patuh dan belajar dengan giat agar menjadi nomor satu. Setiap pulang sekolah, saya membuka kembali buku pelajaran, mengurangi waktu bermain dengan anak tetangga, tidak bergaul dengan teman yang prestasinya kurang, membuat rangking pertama menjadi nyata dan tertera berulang di raport di setiap triwulan tahun.

Rangking pertama pun mulai membawaku pada perjalanan untuk selalu menjadi nomor satu di segala aspek hidupku. Saya ingin menjadi pemenang dalam semua hal dan mengalahkan pesaing lainnya; saya selalu membandingkan dan jika ada yang melebihi diriku, saya keberatan dan tidak dapat menerima kenyataan. Hal yang sangat kecil sekalipun seperti teman melempar kelereng lebih cepat dariku, bisa menjadi beban dan membuatku murung. Saya belajar menjadi seorang pemenang namun tidak sanggup mengatasi hal-hal yang berkecamuk di hati. Singkatnya, selama bertahun-tahun, saya selalu ingin menjadi yang terhebat, penuh kesombongan, dan saya menderita.

Itu ceritaku di bangku sekolah dasar. Menginjak bangku SMP, duduk di sebelahku seorang gadis sepertiku yang penuh ambisi dan cita-cita. Bedanya, dia sangat cantik, dan untuk kesekian kalinya, kenyataan terbesar yang sungguh tidak dapat saya terima adalah orang-orang selalu memperhatikannya, bukan saya, orang-orang bertanya kepadaku

tentang dia, bukan mengenai aku, orang-orang menitipkan surat dan hadiah buatnya, tapi tidak pernah buatku. Api kecemburuan berkobar sesak memenuhi dada. Kesombongan yang mengakar telah membiasakanku melihat segala sesuatu dari kacamata perbandingan, mencari kelemahan orang lain agar merasa lebih hebat. Saya pun menjadi angkuh dan minder dalam waktu bersamaan.

Kemudian, saya mulai merasakan kekurangan dalam diriku. Ketika kepandaian tidak membawa kebahagiaan dan saya bahkan tidak punya teman, saya kehilangan motivasi belajar, prestasiku seperti pesawat yang menukik turun landas. Kemalasan datang meraih semuanya. Saya tidak melakukan apapun dan hanya menjadi seorang pemimpi. Berpikir, barangkali ada sebuah dunia sempurna menantiku di luar sana. Atau barangkali akan datang seorang pangeran untukku yang menghapus semua airmata. Dan semua film remaja yang saya tonton, sinetron, lagu, bahkan film kartun, hanyalah menjual mimpi yang sama, angan-angan yang tak berbeda. Tidak ada jalan keluar bagiku.

Rasanya ingin lari dan saya menemukan tempat pelarian. Bukan klub malam, bukan pula negeri orang, tapi sebuah vihara. Mengapa sebuah vihara? Saya pun tidak tahu, tanyakanlah pada karma baikku di masa lalu. Saya mulai aktif menjadi pemimpin kebaktian, menyapu lantai, membacakan cerita untuk anak-anak, mendoakan orang sakit dan meninggal, menjadi pengurus inti dan membuat program kerja organisasi. Lulus

dari SMU ke bangku kuliah saya tetap aktif di Keluarga Mahasiswa Buddhis, membantu publikasi dharma. Hampir 10 tahun saya mengumpulkan kebajikan dengan cara ini dan akhirnya datang juga padaku saat dimana semua ini akhirnya membuahkan hasil. Usaha-usaha kebajikanku mematangkan karma-karma negatif yang akhirnya membuatku mengerti tentang sesuatu.

Dalam rentan waktu yang tidak jauh, saya dinyatakan telak tidak lulus dalam ujian akhir, saya putus dengan pacar, hubungan dengan ibu memburuk, saya harus mencari kerja sambil kuliah, dan merasa miskin, keluargaku tidak harmonis, dan saya tidak mempunyai tempat yang pantas disebut 'rumah'. Saya berjuang sendiri melewati masa-masa sulit ini tanpa ada yang mengulurkan tangan untuk membantu. Dalam malam-malam yang panjang diantara mimpi dan sadar saya berdoa agar ada sebuah tempat untukku berlindung dan berteduh. Dan seperti sebuah pepatah "Ketika murid siap, Guru akan datang," segera, setelah semua tragedi datang beruntun, saya dihantarkan pada sebuah retreat bertepatan dengan lebaran dekat penghujung tahun.

Awal segala misteri mulai tersingkap, beban batinterungkap, Guru yang bajik memabarkan tentang 84 ribu penyakit batin beserta obatnya, mengajarkan jurus-jurus penangkis ketika persoalan datang seperti turunnya air hujan, menguraikan realita, dan menunjukkan jalan keluar semua keberadaan ini. Butuh waktu beberapa hari bagiku untuk menyadari dan menangis bahwa betapa sombongnya





# Kisah seekor

Sumber Pustaka : Jatakamala – A Garla

*“Kisah ini mengajarkan bagaimana makhluk yang bajik seringkali mengamb*

**Pada suatu waktu, ada seorang Bodhisattva yang hidup sebagai seekor rusa kuru di hutan belantara, dimana banyak sekali pepohonan dan semak belukar yang tumbuh dan juga semua jenis binatang, baik yang besar maupun kecil, yang masing-masing memiliki tempat kediamannya sendiri.**

Tubuhnya sangat indah, kulitnya bersinar bagaikan emas, dan bintik-bintik di tubuhnya seperti permata yang beraneka ragam. Ia menyadari bahwa tubuhnya yang indah akan sangat menarik perhatian dan kekejaman para pemburu. Maka ia pun menarik diri, masuk ke dalam hutan, dan menjauh dari permukiman manusia. Ia juga mengingatkan binatang lain yang mengikutinya untuk menghindari perangkap, jebakan, dan bentangan jaring di tanah yang diletakkan oleh pemburu untuk menjebak mereka. Binatang-binatang menganggapnya sebagai guru.

Suatu hari, Bodhisattva ini mendengar suara tangisan yang memilukan dari arah sungai, yang terdengar sayup-sayup ditelan suara hujan pada waktu itu. Ia berlari cepat ke arah suara tersebut dan melihat seorang pria berpegangan pada sebatang dahan pohon yang hanyut terbawa arus sungai yang deras. Pria itu terlihat hampir mati kelelahan.

Sang Rusa mendengar pria itu berteriak, “Oh, tolong saya, tolong saya. Saya sudah sangat kelelahan dan tidak dapat keluar!”

Sang Bodhisattva, yang mana di masa kehidupan lampainya telah banyak menyelamatkan kehidupan makhluk lain di bumi, yang selalu merasakan penderitaan makhluk lain lebih dari pada penderitaannya sendiri menyahut dengan bahasa manusia, “Jangan takut, saya akan menolongmu!”

Lalu seperti pejuang yang berani, tanpa memikirkan bahaya yang akan terjadi pada dirinya sendiri, ia melompat ke dalam arus sungai dan membawa dirinya tepat di hadapan pria yang kelelahan itu dan memintanya untuk menaiki punggungnya. Si pria mengikuti petunjuknya dan dengan usaha keras serta bersusah payah, Sang Rusa membawa pria itu keluar dari sungai.

Sang Rusa meletakkan pria tersebut di atas rerumputan dan menghangatkan pria itu dengan tubuhnya yang hangat. Setelah kekuatan pria itu pulih, ia menunjukkan ke pria tersebut jalan pulang ke dusunnya.

Pria yang ditolong itu berkata, “Tidak ada teman ataupun sanak saudara yang melakukan kebaikan hati sebesar yang telah kamu lakukan padaku. Karena itu, hidupku sepatutnya menjadi milikmu. Apa yang dapat saya lakukan sebagai wujud terima kasihku kepadamu?” Sang Bodhisattva menjawab, “Orang-orang selalu mengharapkan rasa terima kasih dari yang lain, tetapi rasa terima kasih itu sendiri tidak selalu ditujukan kepada yang lain. Walaupun seharusnya muncul secara alami, ini yang disebut “kebajikan” jika dilakukan. Lakukanlah kebajikan ini olehmu sendiri dengan tidak menceritakan kepada yang lain tentang penyelamatanku kepadamu. Tubuhku yang indah, bersinar dengan warna kulit yang cemerlang, akan sangat mudah menarik perhatian pemburu yang serakah, oleh karena itu, keberadaanku tidak sepatutnya diketahui oleh yang lain. Ini satu-satunya permohonanku kepadamu. Saya berkata sejujurnya kepadamu, sebagai binatang yang tidak mengenal tipu muslihat. Jika kamu menceritakan tentang kekuatan dan keindahanku, orang-orang dengan ketidakbajikannya mungkin akan datang untuk membunuhku. Jadi berhati-hatilah dengan ucapanmu dan jangan katakan apapun mengenai saya.”

Pria itu berjanji untuk diam, tidak menceritakan tentang keindahan Rusa Kuru, dan pulang ke rumah dengan perasaan berterima-kasih.

Di ibukota kerajaan di mana hutan itu berada dan Rusa Kuru itu hidup, ada seorang raja yang sangat menyayangi permaisurinya yang cantik dan sempurna. Permaisuri itu seringkali bermimpi ramalan dan Raja biasanya selalu berusaha agar mimpi-mimpi itu dapat diartikan maknanya.

Suatu malam, permaisuri itu bermimpi, ia melihat seekor Rusa Kuru yang cantik dengan warna kulit keemasan, duduk di tahta dan membabarkan Dharma kepada Raja, Ratu, dan banyak orang dengan bahasa manusia.

Kemudian Sang Ratu terbangun, bertepatan dengan bunyi genderang pagi hari yang dibunyikan sebagai sambutan selamat pagi untuk Raja yang terbangun dari tidur nyenyaknya. Sang Ratu langsung menuju ke Baginda Raja dan menceritakan



nd of Birth Stories and other references

*il penderitaan untuk dirinya sendiri demi kebahagiaan makhluk yang lain.”*

mimpinya serta sangat berharap agar dapat menemukan rusa yang berharga ini.

Sang Raja yang mengetahui mimpi-mimpi dari Sang Ratu, biasanya penuh makna, segera memerintahkan seluruh pemburunya untuk berusaha menemukan rusa berharga itu. Sambil membunyikan genderang, Raja mengumumkan bahwa bagi siapa yang dapat memberikan informasi mengenai rusa cantik yang berwarna keemasan, yang kulitnya seperti dilapisi permata berharga, akan mendapatkan hadiah dan penghargaan yang berlimpah.

Ketika mendengar pengumuman dari Baginda Raja, pria dalam keadaan yang sangat miskin, yang pernah ditolong oleh Sang Rusa melupakan janjinya bahwa ia tidak boleh memberitahukan keberadaan Sang Rusa kepada yang lain. Ia menemui Raja dan menceritakan bahwa ia pernah melihat rusa gemilang tersebut dan tahu di mana dapat menemukannya.

Raja sangat gembira dan memerintahkan pria itu untuk menunjukkan keberadaan rusa berharga itu kepadanya.

Kemudian Raja berangkat dengan pria itu, dan ditemani beberapa pengawal pilihan serta pengiringnya mengelilingi tempat di mana Sang Rusa dapat ditemukan. Pria itu menunjukkan tempat di mana Rusa Kuru tinggal dan Baginda Raja bersiap untuk memanah Sang Rusa dengan tangannya sendiri.

Sang Rusa tidak menyadari kehadiran mereka. Kemudian si pria mengangkat tangannya dan menunjuk ke arah rusa tersebut sambil berkata, “Di sana Yang Mulia, lihatlah itu dia”.

Seketika itu juga, tangan pria pengacau yang tidak tahu berterima kasih itu terlepas dari lengannya seperti terpotong oleh pedang ketika ia menunjuk ke arah Rusa tersebut. Itu adalah konsekuensi atas pengkhianatannya. Sang Raja yang sangat ingin mendapatkan rusa yang ia idamkan, membungkuk dan membawa dirinya terus mendekat. Sinar di antara semak belukar yang gelap seperti bulan dibalik awan.

Sang Rusa Kuru menyadari kalau ia dikelilingi oleh orang-orang dan tahu bahwa ia tidak bisa lari lagi sehingga ia memandang dan berkata kepada Baginda Raja dengan bahasa manusia, “Tunggu sebentar... Oh Raja yang berkuasa. Jangan bunuh saya.

Beritahu saya, siapa yang telah menceritakan kepadamu tentang keberadaanku yang jauh dari kediaman manusia?” Raja terperanjat dan takjub serta semakin tertarik dengan makhluk cantik di hadapannya, ia mengarahkan busur panahnya ke arah pria yang tidak tahu berterima kasih itu sambil berkata, “Pria ini yang telah menunjukkan jalan ke semak belukar ini padaku.”

Seketika itu juga, Sang Bodhisattva segera mengenali pria yang pernah ia tolong, lalu berkata, “Memalukan sekali! Sungguh benar, lebih baik menyelamatkan segelondong kayu di air daripada manusia yang tidak tahu berterima kasih. Ia tidak tahu bahwa karma negatif akan mengikutinya karena perilaku yang tidak tahu berterima-kasih.”

Baginda Raja menjadi ingin tahu apa maksud dari semua perkataannya dan meminta kepada Sang Bodhisattva untuk menjelaskan kata-kata yang telah ia ucapkan. Lalu Sang Bodhisattva menjawab, “Dengan jelas saya ucapkan kata-kata ini karena saya tidak mau pria ini melakukan tindakan tidak terpuji yang sama lagi. Untuk menyelamatkan dia yang terhanyut di sungai, saya telah menjauhkannya dari jurang air terjun, dan memintanya untuk berjanji dengan tidak memberitahukan keberadaan saya kepada siapapun. Sekarang karena ketamakannya, ia telah melupakan janjinya dan membawa saya dalam masalah.

Sang Raja melemparkan pandangan tajam ke pria malang yang telah mendapatkan konsekuensi berat dengan kehilangan tangannya, Raja berkata, “Pria yang begitu hina, yang telah mengkhianati penolongnya, tidak sepatutnya dibiarkan hidup.” Ia menarik anak panahnya untuk memanah, tetapi Sang Bodhisattva dengan penuh welas asih memposisikan dirinya di antara Baginda Raja dan pria tersebut sambil berkata, “Berhenti! Yang Mulia, berhenti! Jangan membunuh manusia yang telah menerima konsekuensi atas tindakannya. Saya berdiri di sini memohon untuknya, saya tahu betapa berat konsekuensi yang telah ia terima.”

Sang Raja dengan penuh rasa kagum, membungkuk hormat kepada Sang Rusa dan berkata, “Sungguh, Anda adalah wujud dari makhluk suci, beremanasi dalam wujud seekor rusa. Karena Anda memohon untuk pria jahat ini, saya seharusnya memberikan penghargaan yang ia dambakan, sebab ia telah

memperkenalkan saya kepadamu. Dan Anda diperbolehkan bebas untuk pergi ke manapun yang Anda inginkan. Tidak ada yang boleh menyakitimu." Sang Bodhisattva menjawab, "Saya terima hibah kebebasan ini dan siap menanti perintah Baginda Raja."

Sang Rusa Kuru melayani Raja dengan menarik kereta kerajaan Baginda Raja serta memimpin arak-arakan menuju ibukota. Raja duduk di singgasananya. Di sebelahnya duduk Permaisuri dan pengiring-pengiring Raja, setelah itu Baginda Raja memohon Sang Rusa untuk membabarkan Dharma kepada mereka. Kemudian Sang Rusa dengan suara yang indah mengajarkan kepada mereka tentang "Kemurahan hati kepada semua makhluk."

Ia berkata, "Jika manusia dapat menganggap binatang seperti

adik laki-lakinya, maka segala kejahatan akan lenyap di dunia. Menginginkan kemurahan hati (dari pihak lain) adalah penyebab timbulnya masalah. Bermurah hati akan membuahkan hasil yang berlimpah, seperti hujan yang tercurah berkelimpahan pada tumbuh-tumbuhan. Kemurahan hati menghancurkan keinginan untuk menyakiti makhluk lain dan merupakan benih dari kebajikan-kebajikan yang lain. Orang yang bermurah hati disayangi dan dihargai semua makhluk. Pikirannya dipenuhi dengan kebahagiaan dimana kemarahan dan kemurkaan tidak dapat menyentuhnya. Di dalam kemurahan hati terkandung seluruh ajaran kebenaran."

Demikianlah Bodhisattva mengajarkan ajaran kebenaran, seketika itu, Ia menjadi Buddha, kata-kata-Nya bergema di hati Baginda Raja dan rakyatnya. Sejak saat itu, pembunuhan terhadap hewan-hewan dan burung-burung dilarang.

===== Sumber Pustaka : Jatakamala – A Garland of Birth Stories and other references =====

*Jika kita menolong yang lain dengan motivasi dan kepedulian yang tulus, hal ini akan membawa lebih banyak keberuntungan, sahabat, senyum, dan kesuksesan.*

*Jika kita melupakan hak yang lain dan mengabaikan kesejahteraan yang lain, pada akhirnya kita akan merasa sangat kesepian.*

*( Yang Mulia Dalai Lama )*

• saya selama ini. Saya berjuang mati-matian sejak kecil hanya untuk kepentingan saya sendiri. Semua masalah datang beruntun hanya karena saya tidak pernah mau mengalah, egoku terlalu tebal untuk mengakui kesalahan sendiri. Saya tidak sanggup menerima lingkungan sekitarku apa adanya termasuk orang-orang terdekatku. Semua kecemburuan, kemalasan, rasa minder, putus asa, kemarahan, apapun itu, laksana manifestasi dari egoku.

• Mungkinkah saya cemburu jika tidak merasa tersaingi, mungkinkah saya malas jika berpikir demi yang lain, mungkinkah saya minder (rendah diri) jika ada kerendahan hati, bisakah saya putus asa ketika semua batasan konsep tentang diri (standar yang mesti dipenuhi untuk membuktikan bahwa saya bisa dan hebat) ini dihilangkan? Ketika semua batasan hilang dari pandanganku, saya akan sanggup melihat jalan yang tak terbatas

di hadapanku dan kemungkinan yang tak berakhir di sekelilingku. Takkan pernah muncul sebuah kata "buntu." Dan dengan sendirinya saya akan selalu berjuang tanpa lelah untuk menjadi nomor satu, menjadi yang terbaik agar lebih berguna bagi yang lain, bukan untuk diri sendiri. Seperti yang selalu Guru katakan "Tidak perlu menjadi nomor satu, lebih baik menjadi yang terbaik yang bisa kita lakukan sehingga kita selalu punya kepercayaan diri dalam menghadapi kehidupan."

Beberapa tahun telah berlalu dan hubunganku dengan ibu kini begitu baik, saya bisa menerima ibu saya apa adanya dan melihat kualitas baiknya yang selama ini tak pernah terlihat, banyak hal yang berubah tanpa saya sadari dan saya hanya merasa lebih bahagia, biarpun saat ini praktekku masih jauh dari sempurna dan masalah tetap datang seperti turunnya air hujan,

saya sadar betapa beruntungnya diriku telah menemukan ajaran ini. Pada ulang tahun Guru, Om Salim, di tahun 2006, ketika ci Metta berlutut mempersembahkan kue ulang tahun dan berkata: "Om, mohon bimbinglah kami hingga samsara berakhir dan jadilah Guru kami selamanya," Om Salim pun menerimanya. Saat itu yang saya tahu hanya: di sekian miliyaran dunia yang tak terhitung, di antara jumlah makhluk hidup yang tak terhingga, di dalam semua kelahiranku tanpa awal di samsara, bertemu seseorang seperti-Mu, Guru, ibarat menemukan sebuah pohon permata pengabul keinginan yang paling berharga di alam semesta ini. Airmata tertumpah ruah membasahi bajuku karena saya tahu bahwa jalan pencerahan secara pasti telah ditunjukkan padaku.

Terimakasih Guru.



*Dalam Buddhadharma, kita tidak sebatas tertarik pada pencarian pengetahuan intelektual semata. Kita lebih tertarik pada pemahaman apa yang sedang terjadi di sini dan sekarang, memahami pengalaman saat ini, siapa kita pada saat ini, dan sifat mendasar kita.*

(Lama Zopa Rinpoche)



## BUDDHAPALITA

Buddhapalita dilahirkan di Hamsakrida, daerah bagian Tampala di India Selatan. Beliau adalah seorang bhikshu. Melalui ajaran dari Guru Nagarjuna, murid Nagamitra Sangharaksita, dan yang lainnya, beliau mencapai pemahaman yang mendalam akan semua pandangan filosofi Buddhis dan non Buddhis. Dengan mempraktikkan apa yang sudah beliau mengerti, beliau dapat melihat Buddha Manjusri muncul secara langsung, menerima berkah dari Manjusri, dan menjadi praktisi yang mencapai realisasi tinggi.

Beliau menyusun suatu penjelasan dari teks Arya Nagarjuna Akar Prajna (Madhyamikamula), menjelaskan artinya dengan ratusan penalaran. Penjelasan ini dinamakan Buddhupalita dan dipakai sebagai penjelasan Akar Prajna yang paling terkemuka. Penjelasan ini sangat dipuji oleh Guru Candrakirti dan Je Tsongkhapa. Berdasarkan penjelasan ini, Je Tsongkhapa dapat merealisasikan arti yang mendalam dari Madhyamika. Buddhupalita juga banyak menulis penjelasan-penjelasan terhadap berbagai teks dari sutra dan tantra.

*Sumber Pustaka : Indian Buddhist Pandits from The Jewel Garland of Buddhist History*

## Creating A Happy Life

### 1. Buanglah cengkeraman kita terhadap 'saya'

Bedakanlah rasa bilamana kita tertabrak kereta dorong, kita berpikir bahwa ada orang yang dengan sengaja menabrak kita, dengan rasa ketika kita menyadari bahwa ternyata kereta dorong tersebut menggelinding sendiri. Biasanya kita jengkel ketika berpikir ada orang yang dengan sengaja menabrak kita. Ketika sadar bahwa kereta dorongnya menggelinding sendiri, seketika itu juga rasa jengkel kita luluh karena tidak ada 'saya' yang menjadi tersinggung.

### 2. Sederhanakanlah hidupmu

Buatlah hierarki dalam hidup tentang apa saja yang penting. Jangan buang terlalu banyak waktu untuk hal-hal yang sifatnya sementara dan tidak banyak gunanya. Keinginan yang satu bisa terpenuhi atau tidak, akan digantikan oleh keinginan yang lain.

### 3. Milikilah arah dan tujuan

Dikatakan bahwa kebahagiaan adalah tujuan dari semua tujuan. Lupakan akan hasil dan pengakuan ataupun terima kasih dari orang lain, karena orang lain mempunyai karmanya sendiri untuk menerima perbuatan kita, yang penting dari sisi kita adalah motivasinya. Punyalah sraddha, yaitu tahu persis tujuan kita, yakin dan bertekad pasti bisa mendapatkannya karena tahu tujuannya.

### 4. Timbulkanlah kepedulian terhadap yang lain

Sebenarnya kita semua memiliki dasar kepedulian terhadap sesama. Kebahagiaan kita tergantung pada seberapa banyak kita peduli pada yang lain. Usahakan semua keputusan selalu ditujukan untuk kepentingan yang lain.

IT'S NOT HOW HAPPY YOU ARE, BUT HOW HAPPY YOU WANT TO BE, AND IT'S UP TO YOU.

*Sumber Pustaka : Jalan Utama untuk Mencapai Kebahagiaan oleh Up. Salim Lee, di Hotel Ciputra - Jakarta*

# LIPUTAN KEGIATAN JULI - AGUSTUS 2008

## 25-27 JULI 2008

Pada akhir pekan selama tiga hari, Potowa Center mengadakan "Dharma Celebration" di Wisma Kayagati, Cibodas bersama Up. Salim Lee. Juga dilakukan terjemahan versi singkat Prajna Paramita dari bahasa Sansekerta ke dalam bahasa Indonesia secara bersama-sama oleh semua peserta. Peserta kurang lebih ada 80 orang.

## 8 AGUSTUS 2008

Acara sharing Dharma bersama Bhiksuni Dechen (Bhiksuni dari Malaysia, Kuala Lumpur) di Vihara Satya Dharma, Pluit dengan judul "The Healing Power of Mind, Be Your Own Therapist."

## 9 AGUSTUS 2008

Kembali diadakan acara sharing Dharma bersama Bhiksuni Dechen, yang bertempat di Vihara Prajnaparamita - LPUB (Lembaga Pelayanan Umat Buddha), Kompleks Duta Harapan Indah, dengan topik "Dealing with Death and Dying, Living a Meaningful Life."

## 10 AGUSTUS 2008

Dengan bertempat di Vihara

Dharmabhakti, Jelambar, diadakan sharing Dharma bersama Bhiksuni Dechen, dengan topik "Six Paramitas", dilanjutkan dengan praktik pelepasan hewan (fangsen) di Gading Serpong.

## 15-18 AGUSTUS 2008

Diadakan Retret Nyung Nay selama 3 hari di Hotel Arjuna, Cisarua, yang dibimbing oleh Bhiksuni Dechen. Praktik Nyung Nay (retret puasa) ini merupakan praktik yang cepat dan efektif untuk mempurifikasi banyak karma negatif sekaligus mengumpulkan punya (energi positif) yang luar biasa banyaknya untuk mencapai pencerahan tertinggi dan memberi manfaat bagi semua makhluk. Retret ini terdiri dari praktik intensif selama 3 hari yang berhubungan dengan Chenrezig (Buddha Compassion/Kuan Yin).

Dikatakan bahwa dengan melakukan satu kali retret Nyung Nay selama 3 hari adalah sama efektifnya dengan melakukan latihan purifikasi lainnya selama 3 bulan dan dapat mengatasi halangan yang terakumulasi selama 40.000 kalpa di samsara, termasuk purifikasi karma yang menyebabkan kita terlahir di alam hewan, preta (hantu

kelaparan), dan alam neraka. Dikatakan pula dalam Sutra on the Establishment of a Place, bahwa dengan melakukan kemurahan hati sepanjang hidup dan melakukan 1 kali Nyung Nay, ini mendapat kumpulan energi positif yang sama. Melayani para Arahat di seluruh alam semesta dan melakukan 1 kali Nyung Nay, ini juga akan mendapat kumpulan energi positif yang sama. Retret Nyung Nay kali ini merupakan retret yang ketiga kalinya yang diadakan oleh Potowa Center sejak tahun lalu.

## 22 AGUSTUS 2008

Acara sharing Dharma bersama Bhiksuni Dechen di Sekolah Dharma Suci, Pluit dengan judul "Relationship."

## 24 AGUSTUS 2008

Diadakan Guru Puja di Vihara Satya Dharma dan sharing Dharma bersama dengan Up. Salim Lee dan Bhiksuni Dechen.

## 26 SEPTEMBER - 5 OKTOBER 2008

Diadakan Retret Meditasi Shamatha di Vihara Jhana Manggala, Gunung Geulis, yang dibimbing oleh Up. Salim Lee.

## POTOWA CENTRE

Wadah untuk belajar, meditasi dan mempraktekkan Budhadharma Mahayana yang dikombinasikan dengan cara hidup modern.

Telepon : (021) 93592181 <dapat melalui sms>  
(0811) 188 52 88

Email : potowa@cbn.net.id

Milis : potowa@yahoogroups.com

Website : www.fpmt.org

Dana dapat disalurkan ke:  
**BCA cabang Taman Anggrek**  
No. rek. 4671148104 a/n Ervinna

Jadwal kegiatan rutin Potowa Centre

### DISKUSI DHARMA

Hari : Minggu

Pukul : 13.00 s/d 16.00 WIB

Tempat : Vihara Satya Dharma

Jl. Pluit Barat Raya no. 3

(samping Pura Hindu)

\* Waktu kegiatan dapat berubah sesuai dengan situasi dan kondisi. Harap melakukan konfirmasi terlebih dahulu.

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



**OKTOBER 2008** : 7 Okt, 14 Okt, 28 Okt  
**NOVEMBER 2008** : 6 Nov, 13 Nov, 19 Nov, 27 Nov  
**DESEMBER 2008** : 5 Des, 12 Des, 27 Des

Hari Precept juga bisa dilihat di situs : **www.fpmt.org**