



PERNIKAHAN YANG BERMAKNA



Pernikahan bukanlah suatu objek. Pernikahan itu bukanlah sesuatu yang bisa kita pegang, kejar, simpan, ataupun yang bisa kita miliki. Pernikahan adalah kondisi. Seperti halnya dulu kita tidak bisa membaca lalu kita belajar dan sekarang bisa membaca. Pernikahan seperti itu, dulu kita sendiri, sekarang kita memutuskan akan menghabiskan hidup bersama karena yakin bahwa kebersamaan kita akan lebih efektif dalam upaya menjadi orang yang lebih baik dan lebih berguna. Inilah salah satu tujuan pernikahan.

Hal yang indah dari hubungan seperti ini adalah kita mempunyai kesempatan untuk membuktikan ke diri kita bahwa mencintai yang lain adalah mungkin dan membahagiakan. Jika mencintai pasangan ternyata bisa dilakukan, kita teruskan dan perluas dengan mencintai lebih banyak orang seperti mencintai pasangan kita yaitu hanya menginginkan kebahagiaannya.

Betapa indah dan membahagiakan, kebiasaan seorang ibu untuk peduli dan mencintai anaknya, selalu memikirkan kebahagiaan anaknya meskipun secara fisik tidak sedang bersamanya. Bayangkan, seandainya kita mempunyai kebiasaan untuk mencintai semua makhluk seperti cinta seorang ibu pada anaknya, betapa luar biasa bahagiannya.

Dalam Buddhadharma, pernikahan tidak diresmikan oleh para Buddha dan Bodhisattva, juga tidak diatur oleh apa yang disebut ajaran agama Buddha. Pernikahan itu adalah keputusan kita sendiri. Orang yang mempunyai hubungan sebagai suami istri sebenarnya tidak mudah terjadi. Pernikahan dapat terjadi karena adanya koneksi karma yang sangat kuat. Seperti halnya, sifat dari semua keberadaan anitya (berubah-ubah), begitu juga dengan sifat pernikahan. Dalam pernikahan, jika landasannya keliru – landasannya ego, fantasi, atau halusinasi, berpikir bahwa pernikahan merupakan suatu objek yang membuat kita terikat maka dalam setahun, dua tahun, atau beberapa tahun kemudian, kita mulai kecewa karena pernikahan yang terjadi ternyata tidak seperti yang dibayangkan.

Pernikahan bukanlah hal yang besar, tetapi hal yang luar biasa. Menjadi luar biasa jika kita memutuskan untuk membuatnya menjadi luar biasa. Jika menikah hanya karena ingin membuktikan fantasi atau halusinasi kita, bahkan terikat pada pemuasan keinginan,





pal," atau "Saya akan berbuat baik padamu selama kamu juga berbuat baik pada saya," ini bukanlah perbuatan baik yang tulus melainkan seperti transaksi dagang.

Sebaliknya, cinta yang sejati adalah bahagia melihat yang lain berbahagia, hanya satu arah, tidak pernah ada syarat atau berkondisi. Cinta sejati tidaklah mudah. Cinta yang lebih sering kita temui adalah cinta yang dilandasi keterikatan. Banyak hubungan yang rapuh karena dilandasi emosi dan keterikatan, ini menjadi kondisional: "Saya begini asalkan kamu begitu." Ini bukanlah cinta, tetapi transaksi dagang. Hubungan kondisional tidak hanya terjadi pada pasangan, tetapi dalam persahabatan juga.

Dari segi konvensional, hidup yang berdasarkan welas asih tampak beresiko karena tidak mengharapkan apapun sebagai balasannya. Hanya menginginkan kebahagiaan setiap makhluk. Jika kita mempunyai hati yang welas asih maka semua yang kita lakukan akan membawa kebahagiaan. Kita mengerti, "Saya mencintaimu, karena ingin melihatmu bahagia. Apapun yang kamu butuhkan, akan saya lakukan sebisanya." Begitu sederhana, menyenangkan, berdaya kuat, dan tidak rumit. Sebaliknya, keterikatan itu rumit.

Pemikiran bahwa "Saya hanya ingin kamu bahagia" tidaklah berarti selalu menurut pada pasangan kita. Namun apapun yang kita lakukan dengan pertimbangan, hal itu baik untuk pasangan kita, bukan hanya untuk kebahagiaan kita sendiri. Ini definisi dari maitri (cinta kasih). Seharusnya landasan dalam perkawinan adalah cinta kasih. Dengan adanya cinta kasih antara yang satu dengan yang lain, ini akan menambah keyakinan dalam diri masing-masing bahwa sangat memungkinkan untuk mencintai semua makhluk seperti mencintai pasangan kita.

Dengan adanya cinta, kita berani berbuat

sesuatu untuk orang yang kita cintai. Jika di hati penuh kasih, hanya ingin melihat orang tersebut bahagia, kita menjadi lebih bahagia. Sebaiknya tidak dilandasi keterikatan. Ketika ada cinta, tidak ada lagi tempat untuk cemburu, curiga, dan tidak hormat. Mencintai seseorang tidak lagi hanya berdasarkan kecantikan/ ketampanan, kekayaan, maupun kedudukan. Bila semua hal dilakukan, dasarnya hanya satu arah yaitu untuk kebahagiaan orang yang dicintai dan tidak berdasarkan pada apa yang bisa kita peroleh dari pasangan, inilah cinta sejati, yang tidak tergantung pada emosi maupun kondisi.

Jika mencintai seseorang dan hanya ingin membuatnya bahagia, ini sangatlah berdaya kuat. Tidak mungkin ada kecemburuan dan saling percaya meskipun tidak sedang bersama. Setiap orang mempunyai kehidupan masing-masing, demikian juga pasangan kita. Karena hubungan yang dekat, sebagian besar lingkungan kita sama dan saling bertumpuan. Namun, juga ada lingkungan yang tidak sama karena setiap orang tidak sama persis. Jadi, hormatilah bahwa sebagian besar lingkungan kita sama dan ada aturan yang sama. Diluar itu, lebih baik tidak curiga. Oleh karena itu, konsep menyeleweng sangatlah tidak baik dan menyakiti orang-orang. Menyeleweng sama artinya dengan mengatakan bahwa kita peduli, tetapi sebenarnya kita tidak peduli.

Bila suatu hubungan didasari keterikatan, perlahan-lahan tidak lagi saling memperhatikan dan tidak ada lagi keinginan untuk saling menyenangkan. Karena itu, berusaha saling menyenangkan tanpa kondisi. Buddhadharma seharusnya dipakai untuk belajar mencintai dan saling peduli dengan benar. Jangan sampai disusupi ego. Dengan demikian, pernikahan akan menjadi bermakna.

Sumber Pustaka : Disarikan dari berbagi dharma tentang Pernikahan oleh Up. Salim Lee

Pengumuman
Telah hadir Website Potowa Center!

WWW.POTOWA.ORG

Tujuan situs Potowa Center ini adalah ingin berbagi ajaran-ajaran yang dapat dijalankan dalam kehidupan sehari-hari agar kita lebih memahami makna dan tujuan hidup lebih bermanfaat untuk orang/makhluk lain dan pada akhirnya merealisasi potensi yang tertinggi.

Situs sederhana ini terdiri dari beberapa menu yang berisi materi terjemahan (teks, sutra, doa dan praktik), transkripsi ajaran-ajaran lisan, juga booklet-booklet yang diterbitkan untuk distribusi gratis dan informasi tentang buku-buku Dharma yang diterjemahkan oleh Potowa Center.

Saat ini beberapa audio dari pembabaran Dharma sudah bisa di download. Daftar Istilah, yang berisi penjelasan singkat atas istilah-istilah teknis dalam Buddhadharma, juga disediakan dalam situs ini. Baik isi maupun menu akan terus dilengkapi dan disempurnakan.

"Adalah penting untuk mengetahui bahwa latihan yang sejati adalah sesuatu yang kita lakukan dari momen ke momen, dari hari ke hari. Kita melakukan apapun yang kita bisa dengan prajna (Inggris: wisdom) dan mendedikasikan semuanya untuk manfaat semua makhluk. Kita menjalani kehidupan dengan sederhana, menurut kemampuan kita yang terbaik."

- Lama Thubten Yeshe -

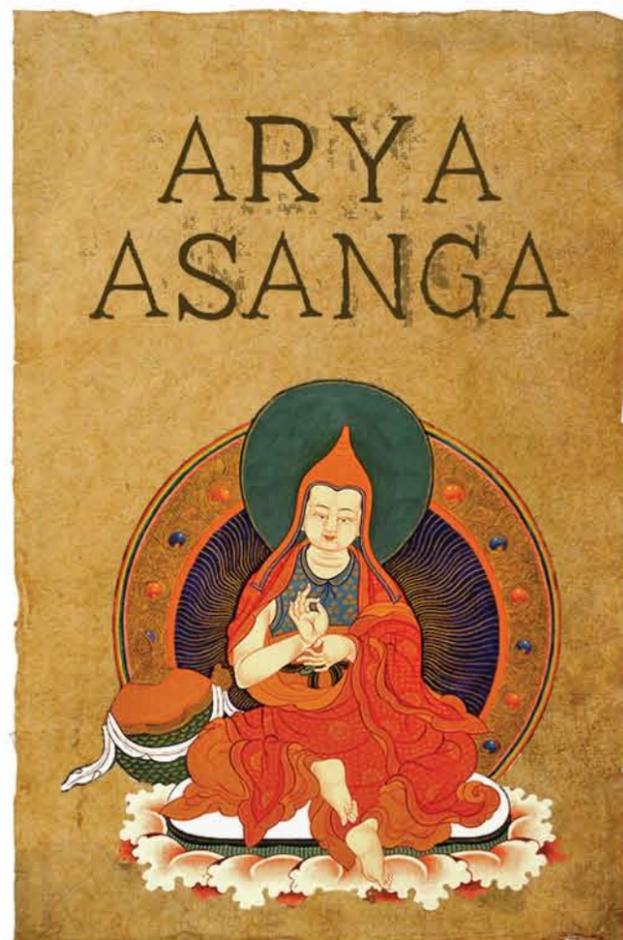
Arya Asanga adalah seorang Guru besar Buddhis yang sangat luar biasa. Beliau dilahirkan oleh seorang wanita brahmana yang bernama Prakashasila. Di kehidupan sebelumnya, di masa pemerintahan Raja Gaudavardhana, Prakashasila adalah seorang bhiksu yang menguasai Tripitaka. Karena telah menguasai Tripitaka di kehidupan sebelumnya, pada kehidupannya sebagai Prakashasila, beliau mampu mengingat banyak kehidupan lampayunya semenjak kecil dan sangat cepat dalam mempelajari teks-teks ajaran. Beliau memiliki bakti yang besar terhadap Arya Avalokitesvara dan bertekad untuk memenuhi aspirasinya untuk mempertahankan Dharma. Beliau berpikir, "Jika saya tidak mampu menghidupkan Dharma, semoga saya melahirkan seorang putra yang mampu melakukannya." Dengan tekad demikian, Prakashasila menikah dan mengandung Arya Asanga.

Setelah Arya Asanga lahir, Prakashasila sendiri lah yang mengajari Arya Asanga berbagai ajaran, yang dengan cepat dikuasai oleh Arya Asanga. Suatu hari, Arya Asanga bertanya, "Apa pekerjaan Ayah dan apa yang diwariskan untuk saya?" Prakashasila mengatakan padanya, "Engkau tidak dilahirkan dengan tujuan menjalankan tugas kasta dan keluarga. Ajaran Dharma telah sangat melemah. Engkau harus menjalani latihan kehidupan seorang bhiksu agar dapat menghidupkan ajaran."

Setelah menjalani kehidupan bhiksu dan melayani para Guru dan bhiksu lainnya selama satu tahun, kemudian Arya Asanga menyatakan tekadnya dan ditahbiskan menjadi bhiksu. Selama lima tahun, beliau membaca, mendengarkan, dan mengkontemplasikan teks-teks ajaran. Setiap tahunnya, beliau menghafalkan Satashrika-Prajnaparamita (Prajna Paramita dalam Seratus Ribu Gatha) dan memahami artinya dengan benar.

Di akhir pembelajarannya, beliau berkata pada dirinya, "Tripitaka dan teks-teks Mahayana sangat mudah dimengerti, namun makna yang mendalam dari Prajna Paramita dan Gradasi dari Pemahaman yang dalam sangat sulit dimengerti. Untuk mempersiapkan diri memahami subjek yang mendalam ini, saya harus melakukan praktik meditasi pada Buddha Maitreya." Kemudian beliau menjalankan praktik tantra dan mulai bermeditasi di suatu gua di Gunung Garpapavata.

Selama tiga tahun, tidak ada satupun tanda yang muncul. Beliau menjadi putus asa dan memutuskan untuk mengakhiri retrenya. Saat keluar dari guanya, beliau memperhatikan batu dimana terdapat sebuah sarang burung yang bergantung telah tergerus akibat sayap burung yang keluar masuk sarang tersebut. Beliau berkata, "kesabaranku sungguh lemah", dan masuk kembali ke gua untuk berlatih seperti semula.



Setelah tiga tahun berlalu, tidak ada tanda yang muncul. Beliau memutuskan untuk keluar lagi. Namun, ketika beliau melihat sebuah batu di tepi jalan yang terkikis akibat tetesan air yang terus-menerus, beliau kembali masuk ke gua dan berlatih seperti sebelumnya selama tiga tahun.

Ketika masih belum ada tanda-tanda yang muncul, sekali lagi beliau meninggalkan retrenya. Kali ini beliau bertemu dengan seorang lelaki tua yang

sedang menggosok sebatang besi dengan kain katun yang lembut. "Saya sedang menyelesaikan jarum ini. Saya telah membuat setumpuk kecil jarum di sana", kata lelaki tersebut.

Arya Asanga berpikir, "Jika upaya yang luar biasa dikerahkan bahkan hanya untuk tugas biasa seperti ini, maka kesabaranku untuk meraih tujuan agung hanya seperti main-main." Kemudian beliau kembali ke gua dan bermeditasi selama tiga tahun. Walaupun beliau telah praktik selama dua belas tahun, tidak ada tanda-tanda pencapaian apapun yang muncul. Beliau menjadi sangat putus asa dan berjalan keluar dari guanya. Sesaat setelah keluar, beliau menjumpai seekor anjing betina yang sedang sekarat di pinggir jalan. Separuh tubuhnya dipenuhi cacing dan anjing itu menangis kesakitan. Seketika itu, maha karuna timbul dalam diri Arya Asanga, beliau berpikir, "Anjing ini akan mati jika cacing-cacing ini tidak dipindahkan, tetapi cacing-cacing ini akan mati kalau dipindahkan. Jadi saya akan memotong daging dari tubuh saya untuk cacing-cacing ini, menyelamatkan anjing dan cacing-cacing bersamaan." Beliau kemudian mengambil pisau dan memotong daging dari tubuhnya sendiri.

Dengan daging di tangannya, beliau berusaha untuk mengambil cacing-cacing dengan lidahnya supaya tidak menyakiti cacing tersebut. Saat melihat cacing-cacing yang sedang merayap pada luka yang bernanah dari dekat, beliau menutup mata dan mencoba untuk mengambil mereka dengan lidahnya, namun beliau tidak dapat meraih mereka. Ketika beliau membuka matanya, anjing tersebut telah menghilang, dan beliau melihat Buddha Maitreya dengan semua tanda kebuddhaan. Arya Asanga langsung terisak, "Oh, Ayahku! Pelindungku! Selama bertahun-tahun saya telah beratus-ratus kali berjuang dalam praktik yang tanpa hasil. Ketika saya haus dan penuh penderitaan, mengapa engkau tidak menolongku? Mengapa engkau tidak menunjukkan sedikit welas asih?"

Buddha Maitreya menjawab, Seperti telah dikatakan, Walaupun raja para dewa menurunkan hujan, Biji yang mati tidak bisa tumbuh.

Demikian pula, walaupun para Buddha muncul Mereka tak dapat dialami oleh makhluk Yang tidak memiliki karmanya.

"Saya terus bersamamu saat di gua, tetapi karena halangan karma, engkau tidak dapat melihat saya. Sekarang semua halangan dan klesha telah dipurifikasi berkat dorongan maha karunamu dengan memotong dagingmu sendiri dan engkau telah melafalkan banyak mantra. Oleh karena, itu engkau dapat bertemu dengan saya." Buddha Maitreya melanjutkan, "Untuk membuktikannya, panggillah saya di punggungmu dan bawalah saya berkeliling kota!"

Arya Asanga melakukan hal ini, namun tak seorangpun dapat melihat Buddha Maitreya. Seorang wanita penjual anggur melihat beliau memanggul seekor anjing mati di bahunya, dan hal ini membawa karma baik baginya; dan seorang pekerja pengangkut barang melihat kaki Buddha Maitreya, dan hal ini membawanya pada keadaan samadhi dan berbagai realisasi. Pada saat itu juga, Arya Asanga sendiri merealisasikan samadhi.

"Sekarang apa yang menjadi cita-citamu?" tanya Buddha Maitreya. "Menghidupkan kembali Buddhadharma," jawab Arya Asanga. "Baiklah, sekarang peganglah ujung jubahku," kata Buddha Maitreya. Arya Asanga memegang ujung jubah beliau, kemudian bersama-sama menuju ke Buddhaksetra Tusita. Di sana Arya Asanga tinggal selama 50 tahun (waktu di alam manusia) dan mendengarkan Buddhadharma dari Buddha Maitreya.

Untuk mewujudkan ajaran, dengan pandangan tajam dan berani, beliau kembali ke alam manusia dan membangun vihara di Hutan Veluvana, Magadha. Awalnya hanya ada delapan murid yang tinggal bersamanya, namun ketika praktik dan ajaran semakin berkembang, semakin banyak murid yang datang, dan ajaran Buddhadharma berkembang luas. Di tempat ini pula, lima ajaran dari Buddha Maitreya dituliskan: Abhisamaya-alamkara, Sutralamakara, Madhyanta-vibhanga, Dharma-dharmata-vibhanga, dan Uttaratantra. Di sini pula Arya Asanga menuliskan banyak teks, termasuk Abhidharma-samuccaya dan Mahayana-samgraha, juga Lima Bhumi.

Arya Asanga memberikan banyak ceramah umum di bawah perlindungan Raja Gambhirapaksa. Semua bhikshu dari berbagai tempat datang untuk mendengarkan ajaran beliau. Selama mendengarkan ajaran, para pendengar yang hadir membangkitkan bodhicitta, dan lebih dari seribu orang mendapatkan pemahaman mendalam dari Prajna Paramita. Sebelum Arya Asanga mengajar, kondisi Buddhadharma saat itu melemah. Walaupun banyak bhikshu

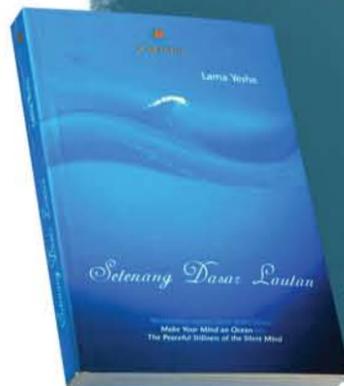
yang menjunjung tinggi ajaran Buddhadharma dan melafalkan teks-teksnya, tidak ada seorang pun yang benar-benar memiliki pemahaman dharma. Datangnya Arya Asanga dan kedelapan murid beliau telah menghidupkan kembali ajaran Dharma dan membuatnya terkenal.

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

TELAH TERBIT !

SETENANG DASAR LAUTAN

Buku ini diterbitkan atas kerja sama Potowa Center dan Penerbit Karaniya dan merupakan gabungan terjemahan dari 2 buku yang ditulis oleh Lama Yeshe yaitu "Make Your Mind an Ocean" dan "The Peaceful Stillness of the Silent Mind".



Ringkasan:

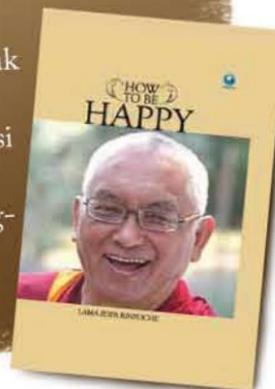
Apa penyebabnya sesungguhnya dari gejala-gejala dalam pikiran kita? Apa yang menyebabkan kita tidak bahagia, selalu terombang-ambing dan bagaimana cara mengatasinya? Lama Yeshe dalam buku ini menjelaskan bahwa sangatlah mungkin mencapai keadaan pikiran yang hening dan damai jika kita mengerti cara kerja citta kita dan jika kita tahu jurus-jurusnya.

HOW TO BE HAPPY

Buku ini diterbitkan atas kerja sama Potowa Center dan Penerbit Grasindo.

Ringkasan:

Bagaimana mengetahui, mengakui dan menghargai kebaikan hati dari orang/makhluk lain dan bagaimana mentransformasi hal-hal yang tidak menyenangkan menjadi kebahagiaan, dengan demikian setiap saat kita dapat menikmati hidup, dalam kondisi apapun. Bagaimana memberi manfaat kepada orang lain maupun diri sendiri, cara mengumpulkan potensi-potensi positif yang luar biasa dan bagaimana mengembangkan cara pandang yang benar dalam menghadapi kejadian sehari-hari.



BERBAGI PENGALAMAN : INDAHNYA BUDDHADHARMA

Saya mempunyai seorang adik yang sakit semenjak kecil. Sebagai kakak, tentunya saya berharap agar adik hidup sehat seperti anak-anak lainnya. Usaha-usaha pengobatan sudah kami lakukan tetapi penyakit adik tak kunjung sembuh dan makin memburuk. Emosi adik sangat labil dan membuat suasana rumah tidak tenang dan tidak nyaman. Semua orang yang di rumah stres. Seringkali saya bertanya mengapa keluarga saya harus menghadapi masalah yang seperti ini. Oleh karena itu, saya seringkali bereaksi negatif terhadap adik yang sedang emosi dan timbul pikiran-pikiran negatif seperti menyalahkan orang tua dan sebagainya. Keadaan ini membuat saya sangat tidak bahagia dan ingin melarikan diri. Saya coba mencari kedamaian dengan mengikuti kebaktian minggu di vihara-vihara. Namun saya tidak menemukan kedamaian.

Pada tahun 2002, saya diajak teman untuk mengikuti retreat singkat yang dibawakan oleh Om Salim. Awalnya tidak banyak yang saya pahami, apalagi harus mempraktekkan Buddhadharma dalam kehidupan sehari-hari. Namun saya terus berusaha untuk mendengarkan dan mempelajari dharma dari Om dan berharap hidup saya akan berubah. Kemudian saya baru mengerti bahwa untuk mema-

hami ajaran dharma diperlukan kumpulan punga/potensi-potensi positif. Prajna akan muncul seiring dengan punga yang dikumpulkan. Selain itu, mohon inspirasi sebelum mendengarkan ajaran akan sangat membantu untuk lebih mengerti dharma. Beberapa tahun sesudah mengikuti retreat, saya mulai lebih mengerti dan berusaha untuk mempraktekkan Buddhadharma terutama dalam menghadapi klesha (pikiran dan emosi dari dalam yang mengaduk ketenangan pikiran) sendiri. Saya belajar untuk merubah cara pandang saya dengan melihat masalah adik dari sudut pandang yang lain. Lebih memperhatikan adik dan berusaha mengurangi kemarahan-kemarahan dengan motivasi yang baik. Setelah sekian lama dan berkat kesabaran dan kebaikan Om dalam memberikan dukungan, bimbingan, dan ajaran, sekarang saya merasakan hidup yang lebih tenang. Saat ini yang lebih membahagiakan adalah emosi adik sudah lebih stabil.

Hal yang memotivasi saya untuk datang ke diskusi Potowa adalah sikap kekeluargaan dan kepedulian teman-teman serta welas asih Om yang sangat luar biasa.

Semua potensi positif dari berbagi dharma ini, saya dedikasikan untuk kesembuhan adik dan semua makhluk yang mengalami penderitaan.

"KITA DAPAT MENTRANSFORMASIKAN MASALAH APAPUN, BAHKAN KEMATIAN MENJADI KEBAHAGIAAN. INTINYA BUKANLAH MENGHENTIKAN MASALAH YANG DIALAMI NAMUN MENGHENTIKAN KONDISI YANG KITA SEBUT 'MASALAH' SEHINGGA TIDAK MENGGANGGU PIKIRAN KITA. DAN SEBALIKNYA MENGGUNAKAN KONDISI TERSEBUT UNTUK MENDUKUNG PRAKTIK SPIRITUAL KITA."

- LAMA ZOPA RINPOCHE -

KISAH SEEKOR KERBAU

Suatu ketika Bodhisattva dilahirkan sebagai kerbau yang liar di sebuah hutan rimba di India. Mengapa Ia harus mengalami konsekuensi ini, kita tidak tahu, tetapi ada karma negatif yang harus Ia alami sehingga kita menemukan Beliau, Yang Agung, lahir di alam hewan sebagai kerbau.

Hukum karma adalah hukum "Sebab dan akibat" atau hukum "Keadilan". "Apa yang kamu tanam, itu yang kamu tuai", demikian juga, Bodhisattva mengalami akibat dari karma negatifnya dalam kehidupan kali ini agar belajar berperilaku sabar atau yang memungkinkannya untuk berlatih ke tingkatan tertinggi (Sansekerta: Kshanti paramita) dalam kehidupan kali ini sebagai seekor kerbau.

Dikatakan, kerbau ini memiliki penampilan yang sangat seram. Kulitnya berwarna abu-abu hitam kebiruan dan dilumuri lumpur, yang membuatnya terlihat seperti batu hitam yang bergerak.

Meskipun berada di alam rendah hewan, dimana kebodohan merupakan ciri yang umum, tetapi kerbau ini sangat berbeda. Ia gagah dan berwelas asih serta tidak lupa hukum kebajikan dari kehidupan sebelumnya. Perilaku baiknya diketahui oleh semua hewan, tetapi beberapa hewan yang nakal memanfaatkannya, menipunya, dan menggonggonya untuk membuktikan sampai dimana batas kesabarannya.

Ada seekor monyet berpikiran negatif yang

ingin mengetahui apakah kemarahan atau kemurkaan dapat menguasai si kerbau. Si monyet selalu menghalangi perjalanan si kerbau.

Ketika si kerbau lapar dan menikmati rumputnya, si monyet menghalanginya, dan ketika dengan sabar, ia berbalik ke arah yang lain, si monyet menghalanginya lagi dengan sengaja dan tersenyum lebar mengejeknya, seolah-olah ingin berkata: " Saya tidak takut dengan kamu, kerbau tua yang jelek". Ketika si kerbau sedang tidur, beristirahat dengan nyaman di semak-semak, si monyet muncul tiba-tiba di atas kepalanya dan melompat di antara tanduknya atau menari di belakang punggung si kerbau. Kadang-kadang si monyet mengambil ranting dan menusuk telinga si kerbau.

Tetapi tindakan yang paling nakal dari semuanya adalah ketika si kerbau, yang sangat menyukai air, ingin mandi. Si monyet melompat ke atas kepala kerbau dan menutupi mata kerbau dengan kedua tangannya supaya si kerbau tidak dapat menikmati mandinya dan tidak dapat melihat ke mana ia pergi. Kadang-kadang si monyet loncat ke belakang punggungnya, membawa tongkat di tangannya dan menunggangi si kerbau seperti kudanya.

Si monyet meniru Dewa Kematian dengan cara ini, seperti gambar di Candi kuno Hindu Yama, Dewa Kematian dilambangkan menunggangi kerbau.

Dengan cara ini si kerbau yang malang itu disiksa hari demi hari, tetapi ia tidak pernah kehilangan kesabarannya, ia berpikir ini adalah pelajaran yang baik bagi dirinya. Hal ini berlangsung lama sampai suatu hari, Yaksha melihat si monyet menunggangi si kerbau seperti kudanya. Ia berdiri di hadapan si kerbau dan berkata: "Mengapa kamu begitu bersabar hati? Mengapa kamu menjadi budak dari monyet yang tidak sopan ini? Tidakkah kamu mengetahui kekuatanmu sendiri? Kamu dapat memberi pelajaran kepadanya, yang tidak mungkin dilupakannya. Kamu sama kuatnya dengan singa, dengan menginjakkan kakimu atau dengan tandukmu, kamu dapat membunuh singa. Saya tidak pernah melihat ketidaksopanan seekor monyet dapat dihentikan dengan kesabaran dan kelembutan". Si kerbau menjawab: "Tentu saja saya tahu kekuatan saya dan tidak akan mengunakannya terhadap monyet kecil yang bodoh ini, yang tidak memiliki kekuatan untuk mempertahankan dirinya melawan saya. Jika ia sekuat atau lebih kuat dari saya, maka saya tidak akan menggunakan kesabaran untuk menghadapinya".

"Menerima perlakuan buruk dari makhluk lemah, ini memberikan kesempatan yang baik untuk melatih kebajikan dan kesabaran, yang mana hanya dapat diajarkan oleh yang lain. Jadi monyet yang lemah ini sedang mengajarkan saya kesabaran, oleh karena itu mengapa saya harus marah?"

Kemudian Yaksha berkata: "Jadi kamu tidak akan melepaskan diri dari yang menjengkelkan ini! Siapa yang akan menghukum makhluk yang kurang ajar ini, jika kamu tidak mengesampingkan kesabaran yang rendah hati itu?"

Si kerbau menjawab: "Saya merindukan kebahagiaan dan kepuasan dan saya tidak ingin menyakiti siapapun. Disamping itu, saya mencoba mengajari dan membuatnya tergugah. Jika ia tidak belajar dan tidak mengerti yang saya ajarkan maka suatu hari nanti, ia akan bertemu dengan seseorang yang mudah marah. Kemudian ia akan mendapatkan akibat dari kenakalannya dan saya akan terbebas dari perlakuan yang tidak menyenangkan dari si monyet."

Yaksha sangat terpujau mendengar kata-kata si kerbau yang tersiksa ini dan berkata: "Betapa luar biasanya, kamu pastinya telah merealisasikan kesabaran dan perilaku sabar yang mendalam. Kamu tentunya makhluk agung dalam wujud binatang untuk tujuan tertentu. Dan tentunya kamu telah mengajarkan saya sebuah pelajaran yang tidak akan pernah saya lupakan".

Setelah mengucapkan kata-kata ini, Yaksha menghempaskan si monyet yang kurang ajar itu dari punggung si kerbau yang sabar. Memperingatinya untuk tidak mengganggu si kerbau lagi dengan ancaman hukuman yang berat, dan meninggalkan si kerbau dalam kedamaian.

Sebuah pelajaran yang mengagumkan tentang kesabaran dan berperilaku sabar (Sansekerta: Kshanti paramita).

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

TIPS : MENGATASI RASA IRI HATI

1. BERMUDITA

Yaitu ikut bahagia dengan kualitas baik diri sendiri maupun orang lain. Ikut bahagia dengan hal-hal baik yang telah kita lakukan, akan membangun rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, semangat, serta kreatifitas untuk melakukan hal-hal yang baik. Berbahagia dengan tulus ketika mendengar atau melihat kualitas baik orang lain, akan menjadi sebab munculnya rasa bahagia dalam diri kita sekaligus membantu menghilangkan kebiasaan iri hati terhadap orang lain. Dengan pengertian, orang lain juga merupakan bagian dari dunia dan pengalaman kita.

2. TIDAK MEMBANDINGKAN DIRI SENDIRI DENGAN YANG LAIN

• Lakukanlah yang terbaik yang kita bisa

Hal yang akan terjadi jika kita membandingkan diri dengan yang lain; jika kita merasa lebih baik atau unggul dari yang lain, maka kesombongan yang mengganggu ketenangan pikiran yang akan muncul; jika kita merasa lebih rendah dari yang lain, maka rasa cemburu/ iri hati ataupun rasa minder yang akan muncul. Seandainya kita merasa setara pun dengan yang lain, terkadang akan muncul keinginan untuk berkompetisi. Jadi selalu lakukanlah yang terbaik yang kita bisa tanpa harus membandingkan diri dengan yang lain.

• Milikilah kepercayaan diri

Bila kita telah melakukan yang terbaik yang kita bisa, apapun hasilnya, biarkanlah itu terjadi. Seperti seorang pemanah yang dengan cermat mengarahkan busur dan anak panahnya kemudian melepaskan ke arah yang dituju. Ia tidak bisa mengendalikan arah angin dan terus memegang anak panahnya. Demikian juga hidup kita, kita bisa menetapkan tujuan hidup ataupun arah yang mau kita tuju dengan percaya diri dan landasan yang tepat (kebaikan hati) tanpa mencengkeram pada hasil. Hasilnya akan sesuai dengan sebab-sebab dan kondisi yang telah kita lakukan. Dengan adanya percaya diri, tidak ada tempat untuk munculnya rasa cemburu.

3. MENCINTAI DIRI KITA APA ADANYA

Tidak menyalahkan ataupun menghakimi diri sendiri ketika telah berusaha melakukan hal terbaik yang kita bisa. Hargai usaha-usaha yang telah kita lakukan. Jangan memberi label ke diri kita dengan mengatakan bahwa kita adalah orang yang buruk, gagal, tidak menarik, tidak memiliki kemampuan dan sebagainya, meskipun hasil yang terjadi tidak sesuai dengan harapan kita. Dengan mencintai diri apa adanya, kita bisa lebih terbuka dan menerima orang lain apa adanya tanpa iri hati.

LIPUTAN KEGIATAN

Pada bulan Pebruari 2009, Potowa Center sangat berbahagia dengan adanya kunjungan Lama Zopa Rinpoche bersama dengan rombongan ke Jakarta, Indonesia yang melakukan serangkaian acara-acara berikut:

7,8,9 Pebruari 2009

Inisiasi Yamantaka oleh Lama Zopa Rinpoche di Graha Meditasi Jhana Manggala, Gunung Geulis, Bogor.

13-15, 20-22 Pebruari 2009

Ulisan Guru Puja oleh Lama Zopa Rinpoche di Hotel Santika, Jakarta.

24 Pebruari 2009

Acara Berbagi tentang "**Jurus-jurus Berbahagia - How to be Happy**" oleh Lama Zopa Rinpoche di Hotel Santika, Jakarta, sekaligus diikuti dengan acara peluncuran buku "How to be Happy", bekerjasama dengan Penerbit Grasindo, Gramedia.

26 Pebruari 2009

Bekerjasama dengan KMB Dharmayana, Universitas Tarumanagara, diadakan acara berbagi Dharma oleh Lama Zopa Rinpoche dengan para mahasiswa dan untuk umum, dengan topik "**Lojong, Gladi Pikir, Latihan Mengembangkan Kebaikan Hati**".

27 Pebruari 2009

Acara berbagi Dharma oleh Lama Zopa Rinpoche dengan para mahasiswa, KMB Dhammavaddhana, Universitas Bina Nusantara, dengan topik "**Mengatasi Kemarahan**".

Pada hari yang sama pula, diadakan acara **makan malam** bersama di Restoran Nelayan, Ancol yang dihadiri oleh para dermawan dan tamu undangan.

28 Pebruari 2009 – 1 Maret 2009

Potowa Center berkesempatan mengadakan dan mendengarkan acara berbagi Dharma yang disampaikan oleh Lama Zopa Rinpoche tentang "**Gladi Pikir (Lojong), Delapan Gatha untuk Mengembangkan Kebaikan Hati**". Acara ini diadakan di Hotel Mega Anggrek, Jakarta selama dua hari berturut-turut.



Retret Bersama Anak SMU



Kunjungan ke Jambi & Palembang



Berbagi Dharma di KMBD - Binus



Berbagi Dharma di KMBD - Untar



Makan Malam Bersama Rinpoche



Kunjungan ke Panti Bina Grahita



Puja Sakadawa



"How to be Happy"

Pada bulan Mei dan Juni 2009, juga diadakan serangkaian acara berikut:

9 dan 10 Mei 2009

Dalam rangka hari Waisak, Potowa Center mengadakan kegiatan melayani sesama dengan melakukan masak bersama dan berbagi makanan kepada orang-orang yang membutuhkan serta **kunjungan ke Panti Bina Grahita**. Dilanjutkan pada hari berikutnya dengan melakukan Puja Sakyamuni Buddha dan meditasi bersama.

21 Mei 2009

Diadakan kegiatan bersama berupa **penyelamatan hewan**.

6 Juni 2009

Diadakan **Puja Sakadawa** dengan melakukan kegiatan seperti meditasi Shamata, Catur Apramana, Namaskara kepada 35 Buddha dan juga Puja Buddha Sakyamuni.

25-28 Juni 2009

Retret bersama anak-anak SMA di Graha Jhana Manggala dengan topik : Hidup Tanpa Ketakutan dengan Kepedulian dan Rasa Keadilan.

Untuk liputan kegiatan yang rinci, dapat dilihat di website Potowa Center : www.potowa.org

JADWAL DISKUSI DHARMA

Setiap Minggu, jam 13.00 – 16.00

Di Vihara Satya Dharma, Pluit

| TANGGAL | TOPIK |
|-----------------|--|
| 12 Juli 2009 | Mengerti Sebab Permasalahan dalam Kehidupan dan Jurus-jurus untuk Mengatasinya |
| 19 Juli 2009 | Cara Ampuh untuk Keluar dari Kondisi yang tidak Memuaskan |
| 26 Juli 2009 | Mengapa perlu bermeditasi? |
| 2 Agustus 2009 | Menjalankan cara hidup Bodhisatva |
| 9 Agustus 2009 | Melacak dan Menangkis Gejolak Mental |
| 23 Agustus 2009 | Menghadapi perpisahan yang tak terelakkan |

• Jadwal dapat berubah, mohon untuk konfirmasi sebelumnya

HARI UPOSATHA : 5 Agustus 2009 & 20 Agustus 2009

Hari Uposatha dapat dilihat di: <http://www.fpmt.org/resources/dates.asp>

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 | Email : buletin@potowa.org | Milis : milis@potowa.org