



# DĪPAMKARA

Potowa Center Affiliasi dengan Foundation for Preservation Mahayana Tradition (FPMT)

**S**angat mudah untuk belajar Dharma dalam bentuk pengetahuan dan pengertian, tetapi tantangannya adalah bagaimana agar Dharma dapat menyatu dan mendarahdaging dalam kehidupan kita sehari-hari sehingga sikap hidup dan apapun yang kita lakukan secara otomatis selaras dengan Dharma. Oleh karena itu, Buddha menyebutkan tentang Bhavana Marga dalam Empat Kenyataan Arya (Catvari Aryasatyani). Bhavana mempunyai arti 'menanam; menyemai-kan', dalam hal ini berarti menyemai-kan Dharma dalam hati. Marga mempunyai arti 'caranya; sebabnya.'

Bila kita menjalankan bhavana ini, dikatakan kita

gahan, ada tiga fase yang beliau alami. Pada tiga jam pertama – panca indera, rasa senang dan tidak senang, rasa nyaman dan tidak nyaman, tidak lagi mewarnai citta beliau, namun yang ada hanya murni mengalami – tenang dan tenteram. Saat itu kesadaran beliau diarahkan untuk mengetahui kehidupan lampau, mulai dari satu kehidupan, dua kehidupan, sepuluh kehidupan, seratus kehidupan, seratus ribu kehidupan, dan kehidupan yang sama sekali tak terhitung, bukan hanya dalam hitungan mundur namun juga dalam hitungan maju. Citta begitu leluasa untuk mengalami, bukan hanya kehidupan di masa dunia ini, tapi juga berkalpa-kalpa kehidupan. Saat itu semua panca indera dan otak (pikiran) tidak aktif. Di setiap kehidupan –

## *Sentosa, Keberanian dalam Dharma*

dapat mencapai potensi kita yang tertinggi (Kebuddhaan). Namun apa arti pencapaian Kebuddhaan? Apakah ada sesuatu yang dicapai? Seperti apa potensi yang ingin dicapai itu? Apa yang dirasakan ketika menjadi Buddha?

Dalam teks Pali, Majjhima Nikaya – Sutta Mahasaccaka, menceritakan apa yang terjadi pada Siddharta Gautama setelah belajar dari Guru-guru beliau mengenai samadhi. Beliau mengalami tahap-tahap jhana dalam samadhi, namun saat itu beliau mengerti bahwa bukan itu yang dicari. Samadhi semata tanpa dibarengi vipashyana diumpamakan seperti harimau atau beruang yang sedang terbius, penyebab kegundahan hanya berhenti sementara saja, tidak hilang; setelah keluar dari samadhi, kegundahan bisa muncul kembali. Ini saja tidak cukup untuk mengalami penggugahan. Rasa senang bukanlah merupakan tujuan akhir.

Pada malam dimana beliau mengalami penggu-

beliau tahu nama dan keluarga beliau, kapan merasa senang atau tidak, dan kurun waktu kehidupan beliau, termasuk saat meninggal dan lahir kembali. Semua hal yang rinci bisa beliau lihat. Saat inilah avidya (kesalahpengertian) hilang sama sekali dan prajna (knowledge) timbul. Dengan munculnya prajna yang menghilangkan avidya, rasa senang tidak lagi membuat beliau ingin terus merasakannya; rasa senang tidak lagi menjadi landasan ukuran (tolak ukur kehidupan).

Tiga jam yang berikutnya, citta menjadi semakin halus dan tidak mempunyai sifat pemikiran sebagai manusia lagi. Kalau pada tiga jam yang pertama, sifat pengalamannya masih diwarnai sebagai manusia yang masih mempunyai gender dan masih berhubungan dengan Siddharta Gautama. Pada tiga jam yang kedua ini, beliau bisa melihat keberadaan semua makhluk dan urutan-urutan keberadaan di seluruh jagat raya. Makhluk yang bijak dan tidak,



yang indah dan tidak, keadaan yang nyaman dan tidak nyaman, dan semua ini terjadi menurut karma mereka masing-masing. Termasuk makhluk-makhluk yang mengalami rasa nyaman tetapi dengan cara pandang keliru masih melakukan perbuatan yang bertentangan, dengan menyalahgunakan badan, pikiran, dan ucapan, sehingga saat meninggal, mereka terlahir dalam kondisi yang tidak nyaman. Perilaku negatif (akusala) – menyusahkan yang lain, hanya akan merugikan diri sendiri dan kehidupan yang baik akan dialami oleh makhluk yang berperilaku bajik (kusala). Dengan mempunyai badan, pikiran, dan ucapan, gunakan kesempatan ini untuk memberi manfaat pada yang lain. Itu sebabnya dalam Empat Kenyataan Arya disebutkan bahwa duhkha itu ada sebabnya, yaitu cara hidup kita, kita yang tentukan, tidak ada yang namanya hoki (keberuntungan) atau kebetulan. Semua itu ada sebabnya. Oleh karena itu, hidupilah yang mawas (pikiran yang tajam). Pada penglihatan yang kedua ini juga dikatakan bahwa rasa senang tidaklah membuat Buddha menjadi terpaku.

Tiga jam yang berikutnya lagi adalah citta benar-benar terpusat, bebas dari gangguan, bisa dibentuk dan bisa diarahkan, bukan dikontrol (workable), tidak terganggu dan bisa diarahkan pada penghancuran keinginan (desire), secara langsung mengetahui munculnya kenyamanan dan ketidaknyamanan, mengamati dengan jelas timbulnya ketidakpuasan, mengetahui sebab timbulnya, mengetahui berhentinya ketidakpuasan, dan cara untuk menghentikan ketidakpuasan (tahu menyemaikan cara berhentinya ketidakpuasan), mengetahui keberadaan sebagaimana adanya.

Pada penglihatan yang ketiga ini, pikiran beliau terbuka – segala bentuk dan jagat raya, tampak seketika itu juga dan pengetahuan beliau menjadi sempurna, mengetahui dengan persis segalanya, tidak ada lagi sosok yang dicengkeram. Yang ada hanyalah semata mengetahui (pure knowing), hanya melihat dan tampak seluruhnya. Ini yang disebut Dharmakaya Buddha, tanpa sosok. Saat itu beliau mengetahui bahwa:

1. Semua hal yang dialami, setiap pengal

man termasuk kecenderungan-kecenderungan, membentuk kepribadian kita. Semua pengetahuan, pengalaman tersebut, kita sebut sebagai kepribadian (persona/psyche), yang ada urusannya dengan 'saya'.

2. Beliau kemudian melihat lebih halus lagi, yaitu lingkup dari kemunculan persona-persona yang terbentuk oleh rentetan pengalaman yang muncul adalah kesinambungan kesadaran kehidupan (citta samtana) yang sudah ada dari masa tanpa awal dan tiada akhir. Dalam Visudhimagga, lingkup ini disebut sebagai bhavanga atau dalam Cittamatra (Mind Only School) disebut alaya vijnana (substrate consciousness) : sumber kepribadianmu.

3. Kemudian beliau melihat yang lebih mendasar dari alaya vijnana, yaitu dimana alaya vijnana ini sendiri tidak dipengaruhi oleh tilasan pengalaman yang dibuat, sifatnya adalah sukkha (bliss), cerah dan jelas (luminous; clear), dan apa adanya tanpa konsep (non conceptuality). Ini yang disebut sebagai cikal bakal kesadaran (prabhasvara / pure primordial consciousness) atau Dharmakaya itu sendiri.

Tampak jelas bahwa semua ini saling terkait, ini ada baru itu ada (pratitya samutpada), dan semua itu saling bergantung (ida paccayata). Hidup kita tidak ada yang kebetulan. Tidak ada 'saya' yang terpisah dari yang lain. Tidak ada 'saya' yang ada terus menerus. 'Saya' yang ada, tidak bisa terpisah dari apa yang dialami.

Secara singkat, sutta ini menerangkan apa yang terjadi saat mengalami Kebuddhaan. Ternyata saat menjadi Buddha, kita akan tahu semua 'kantong' dasar kepribadian (sumber kepribadian) kita, karena kantong kesinambungan kesadaran yang dimulai dari masa tak berawal, sekarang tampak jelas. Kita tahu persis bahwa apa yang kita alami mulainya dari dalam, sehingga tidak lagi menyalahkan yang di luar. Kepribadian yang kita bentuk, yang bermacam-macam, pada dasarnya yang ada hanya kesadaran; hanya kondisi dan pengalamannya berganti-ganti. Semua dan setiap perbuatan yang dilakukan akan mempengaruhi terusannya. Bila isi pengalaman kita tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah adalah cara pandang kita terhadap apa

yang dialami. Tapi ini tidak bisa dilakukan, kalau kita tidak tahu bagaimana cara mengubah cara pandang kita. Bila cara pandang kita sudah pas, maka yang tampil adalah segala sesuatu yang pas, karena semua ini memang sudah pas seperti itu. Seandainya kepala kita terbentur tangga, kita tidak lagi marah-marah, karena tahu sebabnya dan tahu persis apa yang mesti dilakukan.

Dalam Mahayana Sutta – Sutta Vimalakirti , diterangkan saat Buddha Sakyamuni bertamu ke rumah Vimalakirti, di ruang duduk tersebut yang tampak adalah buddhaksetra yang luar biasa dengan banyak sekali Bodhisattva, brahma, Sakka, Lokapala, para dewa, naga, asura, dan kinnara dari seluruh penjuru jagat raya, dan kemudian para bhikshu dan bhikshuni, upasaka dan upasika. Buddha duduk di atas singgasana. Dikatakan pada saat itu, Ratnakara, seorang pemuda Licchavi bertanya mengenai bagaimana memurnikan buddhaksetra, yang kemudian dijawab oleh Buddha bahwa untuk memurnikan buddhaksetra adalah dengan menyempurnakan keenam paramita satu persatu. Lalu terbersit dalam pikiran Bhikshu Sariputra demikian, "Bila memang benar buddhaksetra ini terbentuknya karena disempurnakannya citta para Bodhisattva, maka sewaktu Buddha masih menjadi Bodhisattva, citta beliau pasti belum murni karena kalau demikian seharusnya buddhaksetra ini sempurna?" Bhikshu Sariputra tidak bisa melihat keindahan buddhasetra yang ada. Buddha yang mengetahui apa yang dipikirkan Bhikshu Sariputra kemudian berkata, "Bhikshu Sariputra, apakah karena matahari dan bulan yang tidak jernih, sehingga si buta tidak bisa melihatnya?" Bhikshu Sariputra menjawab, "Tentu bukan demikian, si butalah yang tak bisa melihat matahari dan bulan."

Kemudian Buddha berkata, "Seperti halnya si buta; yang tidak bisa melihat bahwa sekelilingmu sebetulnya penuh dengan kesempurnaan, kebajikan, apa adanya, seperti ini saat ini, adalah karena kesalahpengertianmu sendiri, bukan karena kesalahan Tathagata. Bukan karena Buddha yang tidak mau membantu. Buddhaksetra Tathagata ini selalu murni. Namun

engkau tak bisa melihatnya." Kemudian Brahma Sikkim yang hadir berkata pada Bhikshu Sariputra, "Saya melihat buddhaksetra Sakyamuni. Bagaimanakah yang Engkau lihat?" Bhikshu Sariputra menjawab, "Yang saya lihat, di dunia ini ada yang tinggi dan rendah, ada tebingnya, ada puncaknya dan ada lembahnya." Brahma Sikkim kemudian menjawab, "Ketidakbisaan melihat buddhasetra sebagai murni adalah karena dalam pikiranmu, ada yang tinggi dan rendah, sehingga ketidakmurnian tampil sewaktu Engkau berpikir mengenai buddhaksetra ini. Orang yang pikirannya masih membedakan; tidak dekat dengan yang satu, lebih senang yang ini daripada yang itu, tidak bisa melihat buddhasetra sebagai murni. Bhikshu Sariputra, buddhaksetra ini selalu sempurna, namun tampil demikian karena ketidakmurnian pikiranmu, kesalahpengertianmu sendiri." Kemudian Buddha menyentuh bumi dengan ibu jari kakinya dan seketika itu semuanya berubah menjadi tebaran ratna manikam, seperti buddhaksetra Tathagata Ratnavyuha, dan masing-masing Buddha duduk di atas bunga teratai yang terbuat dari ratna manikam. Kemudian Buddha bertanya kepada Bhikshu Sariputra, "Bisakah Engkau melihat kemegahan dan keagungan buddhaksetra ini sekarang?" Bhikshu Sariputra menjawab, "Ya, Tathagata. Sekarang saya melihat buddhaksetra yang belum pernah saya dengar dan lihat sebelumnya." Buddha berkata, "Bhikshu Sariputra, buddhaksetra ini selalu sempurna. Di sekelilingmu selalu sempurna. Namun ketidaksempurnaan tampil karena kesalahpengertianmu sendiri. Dunia ini tampaknya tidak sempurna – ada orang yang menipu, yang jahat, mengkhianati, dan tidak menghormati kita supaya membawa kedewasaan dalam hidup kita di dunia ini. Bhikshu Sariputra, meskipun makhluk-makhluk dilahirkan di dunia yang sama dengan para Buddha (di jagat yang sama), mereka hanya bisa melihat kemegahan dan keagungan buddhaksetra ini sesuai dengan murni atau tidaknya pikiran mereka masing-masing." Kemudian Buddha mengangkat kakinya dan semuanya kembali pada penampilan semula.

Dari Gandavyuha, Sutta Avatamsaka dalam



bahasa Sanskerta yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Mandarin, ada cerita tentang seseorang yang bernama Sudhana yang sedang mencari guru dan bertemu dengan 54 orang guru. Dengan banyaknya guru dari berbagai latar belakang, Sutta ini mengajarkan bahwa kita bisa belajar dari apa yang kita hadapi. Kemudian Sudhana bertemu dengan Arya Maitreya dan menyampaikan maksudnya untuk bertemu Arya Samantabhadra. Arya Maitreya memberitahukan Sudhana mengenai cara merealisasikan Kebuddhaan. Setelah berpradaksina terhadap Arya Maitreya, Arya Maitreya menunjukkan buddhaksetra Tathagata Vairocana dan mengajak Sudhana memasuki buddhaksetra tersebut. Begitu Sudhana masuk ke Buddhaksetra tersebut, beliau melihat bangunan bertingkat; buddhaksetra itu begitu luas, tak terukur, seluas seluruh ruang yang ada dihiasi dengan berbagai mutiara, emas, tebaran batu permata, dan setiap bangunan bertingkat tersebut memantulkan ratusan ribu bangunan bertingkat di dalamnya, yang sama luas dan indah. Pada saat itu, citta beliau dipenuhi oleh sukkha dan kebahagiaan yang luar biasa, bebas dari segala klesha dan konsep, segala sesuatu adalah persepsi murni. Beliau bisa melihat semua objek tanpa halangan dan saat itu secara fisik, beliau tenang dan melihat dirinya sendiri ada di setiap bangunan bertingkat tersebut.

Ketiga sutta ini, isi dan tokohnya berbeda, namun semuanya menceritakan apa yang dialami saat menjadi Buddha. Buddhadharma berisi kumpulan ajaran yang berguna untuk hidup, yang sifatnya bukan 'keharusan' – harus begini atau begitu tapi berupa petunjuk dengan tujuan jelas yaitu untuk mendobrak cara pandang kita yang selalu berpikir hanya sebatas pada penampilan sehari-hari. Jadi sutta tidaklah cukup jika dibaca hanya secara harafiah saja. Ketiga sutta ini dipilih karena latar belakangnya berbeda satu sama lain.

Ada satu lagi buku yang ditulis oleh seorang yogi bernama Dudjom Lingpa, pada akhir abad 19. Beliau lahir di bagian timur Tibet dimana saat itu penduduknya belum begitu banyak. Dikatakan beliau mempunyai ribuan murid dan tiga belas

dari ribuan murid beliau mencapai yang disebut tahapan moksha dimana para yogi sewaktu meninggal, badannya menghilang, hanya kuku dan rambut yang tertinggal (rainbow body). Silsilah dari Dudjom Lingpa ini disebut sebagai Nyingmapa. Beliau menulis bahwa semua keberadaan ini tidak disebabkan dan tidak ada sebabnya (self-originating).

Dalam pengantar buku tersebut, disebutkan mengenai "Sujud kepada Arya Samantabhadra itu sendiri; Bhagavan yang selalu ada; asal dan mula kesadaran (pristine awareness)". Dijelaskan mengenai mula kesadaran (pristine awareness) ini adalah sebagai berikut: Segala sesuatu bisa dialami, ini dikarenakan kita mempunyai kemampuan (kebisaan) untuk mengalami. Kemampuan untuk bisa mengalami ini dari dulu sudah ada, tidak pernah diciptakan, tidak pernah berhenti, dan tidak akan berhenti. Pengalaman dan cerita kita masing-masing berbeda karena apa yang kita alami juga berbeda. Apa yang kita alami akan meninggalkan tilasan yang berbeda-beda, mempengaruhi kepribadian dan cerita hidup kita. Meskipun isi pengalaman kita berbeda, namun kemampuan kita untuk mengalami tetap sama dan sudah ada dari dulu, seperti halnya kamera yang beraneka jenis, namun kesamaan dari mereka adalah punya kemampuan untuk mengambil foto walaupun dengan ketajaman yang berbeda-beda. Dipandang dari sudut kebisaan untuk mengalami, kita semua ini sebenarnya satu, yaitu ada yang dialami.

Sujud dengan penampilan Samantabhadra sendiri artinya adalah sujud pada kemampuan kita sendiri untuk mengalami, yang direpresentasikan oleh Samantabhadra. Samanta artinya semuanya; Bhadra artinya baik, sempurna. Samantabhadra ini merupakan personifikasi dari semua yang baik. Bhagavan 'yang selalu ada', artinya adalah kemampuan untuk mengalami yang selalu ada sejak masa tanpa awal, dari mulanya demikian dan semuanya baik. Dudjom Lingpa menyampaikan bila kita bisa hidup dengan menyadari bahwa apapun yang kita alami ini sebenarnya sifatnya Samantabhadra, seperti apa adanya, dimana pikiran tidak

teraduk-aduk oleh berbagai pemikiran dan konsep, maka seperti yang disampaikan sutta-sutta diatas, semua dialami sebagai buddhaksetra; semuanya baik dan sempurna. Apa yang menghalangi kita melihat demikian adalah kebiasaan kita selalu melihat yang kurang. Kita tidak bisa mengalami apa adanya, karena selalu berpikir, "...ya, tapi..." Kita selalu tidak puas. Sebetulnya, bila kita mencapai potensi kita tertinggi, semua ini baik, seperti apa adanya. Dari segi mengalami, kualitas pikiran kita dengan para Buddha adalah sama. Bila kita bersujud kepada para Buddha, sebenarnya kita bersujud pada kesempurnaan kita sendiri, dimana kita ingin mencapai seperti itu. Yang mengakibatkan kita tidak bisa melihat adalah karena kita sibuk berpikir tentang diri kita sendiri.

Saat Dudjom Lingpa mengalami persepsi langsung terhadap realita, semua penampilan dan keadaan mental larut dalam ruang lingkup kesadaran. Saat itu sama sekali tidak ada konsep dan elaborasi; saat itu, dharmakaya (semua kemampuan kita untuk mengalami) bermanifestasi. Mengapa kita tidak bisa melihatnya, ini karena terhalang oleh konsep 'saya' dan mencengkeram pada 'dualitas'. Dualitas artinya memisahkan antara saya dengan apa yang saya alami. Apa yang dialami Buddha sama dengan kita, namun cara pandang para Buddha berbeda – segalanya selalu pas.

Kata sentosa berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu cara hidup yang bila dijalankan merupakan landasan dicapainya penggugahan. Sentosa adalah kata keadaan dimana merasa hidup ini serba berkecukupan, puas (contentment), tidak kekurangan. Sentosa adalah hidup yang tenteram dan tenang, bukan berarti hidup yang tidak menghiraukan apa-apa atau tidak peduli, namun hidup yang tegar. Sentosa ini menunjukkan kedewasaan emosi kita bila bertemu hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan; emosi yang tidak terombang-ambing, yaitu saat hal yang menyenangkan terjadi, tidak langsung jingkrak-jingkrak atau merasa senang sekali, begitu juga saat bertemu hal yang tak menyenangkan, tidak merasa sedih sekali. Dengan dewasanya emosi kita, kalau ada

krisis hidup pun, kita bisa hadapi dengan senyum. Hidup yang sentosa ini melihat apapun pas dan apa adanya.

Dengan sentosa ini, kita bisa memikirkan apa yang harus dilakukan berikutnya. Sebab tanpa sentosa, kita akan kebingungan. Seringkali karena bingung, kita tidak tahu apa yang harus dilakukan, karena yang kita urusi hanyalah rasa senang dan tidak. Sentosa ini penuh keberanian untuk melihat apa adanya, karena apapun yang muncul akan hilang. Kita tidak memecahkan masalah karena yang kita lihat hanya kekurangan-kekurangan termasuk kekurangan diri sendiri. Kita sering berkata, "...ya, tapi...". Apa salahnya bila kita berkata, "Ya, saya baik meskipun ada kekurangan-kekurangan." Yang membuat kita tidak bisa melihat kelebihan diri kita adalah cerita kita mengenai diri kita sendiri. Oleh karena itu, selain kekurangan-kekurangan yang ada, lihatlah juga bahwa kita punya kelebihan-kelebihan.

Hidup sentosa ini mantap dan fondasinya jelas. Seperti melihat dengan suluh di tempat yang gelap, betapa sedikitpun yang tampak di depan, namun dapat maju selangkah demi selangkah. Beranilah menghadapi hidup karena tahu bahwa semua terjadi di lingkup citta. Ingat hal ini ada gunanya, terutama saat terjadi krisis. Di sinilah Dharma dipakai untuk hidup.

Sutta-sutta di atas menjelaskan bahwa untuk bisa tergugah dan berani, sangat erat kaitannya dengan cara pandang (pikir) kita. Sentosa ini berani peduli ke sesama, tidak hanya memikirkan diri sendiri namun juga tidak membodohi diri karena yakin pada diri sendiri. Buddha Sakya-muni dan Yang Mulia Dalai Lama juga mengalami naik dan turunnya kehidupan, namun apapun yang terjadi, Mereka hadapi satu per satu, karena memang demikianlah bentuk hidup itu. Saat turun, lihatlah apa adanya, sebabnya apa, berhentinya bagaimana, dan cara untuk menanggulangnya. Inilah yang disampaikan dalam Empat Kenyataan Arya mengenai hidup, inilah yang dipakai untuk membangun keberanian dalam menghadapi apapun. Mental yang dibangun adalah mental yang tangguh dan



berani. Sentosa ini damai yang kuat, bukan mental yang lemah. Adanya musibah, tidak dilihat sebagai musibah, tapi sebagai hal yang perlu dipecahkan.

Dengan pikiran yang panik, kita tidak bisa berpikir apa yang perlu dilakukan dan tidak memecahkan masalah. Oleh karena itu, beralah karena dasarnya mengerti yang terbaik (prajna/sherab; she – mengerti, rab-terbaik); dan untuk bisa mengerti yang terbaik dasarnya adalah kemampuan untuk mengerti (jnana/yeshe; ye – dari dulunya, she – mengerti, primordial pristine awareness), dan untuk bisa mempertajam kemampuan cara pikir ini dasarnya adalah kepedulian pada yang lain (upaya).

Bila landasan kita adalah serba kekurangan, maka hidup kita terombang-ambing. Keinginan ini banyak yang baik, namun kita harus punya rasa berkecukupan. Jangan takut punya keinginan yang baik, persoalannya hanya pada cara

pandangannya. Pikiran yang selalu terombang-ambing dengan cerita 'saya' harus begini dan begitu, yang tidak jelas ini mudah dipengaruhi oleh kebiasaan kita sendiri sehingga membuat hidup kita naik turun. Kita senantiasa mengejar hidup yang nyaman sehingga kita selalu hidup dalam ketidakpuasan. Biang keroknya adalah kita selalu memikirkan 'saya' dan dihantam oleh karma dan klesha dalam kantong kepribadian ini. Agar dapat melihat dengan jelas hal ini, kita perlu meditasi samatha dan vipashyana. Sentosa ini mengajarkan kita untuk bertindak dan berpikir seperti Buddha, dasarnya bukan klesha. Seperti saat beliau melihat bagaimana sukunya (Suku Shakyas) dihancurkan; ada rasa sedih, tapi tanpa adanya guncangan klesha, hati tetap tenang. Latar belakang sentosa adalah kepedulian pada sesama.

*Sumber Pustaka : Berbagi Dharma oleh Up. Salim Lee di Taman Anggrek, tanggal 16 Oktober 2010*

**\* Hari Uposatha:  
Oktober 2011  
4, 11, 26 Oktober 2011**

**\*Ralat u/ buletin edisi 17**  
-Artikel Melawan Arus,  
hal 1 : ..... yang sepenuhnya  
terselubung dalam ketidaktauan,  
RALAT: ..... yang sepenuhnya terselubung  
dalam kegelapan.

-Artikel Gladi Pikir,  
hal 7 : RALAT judulnya :  
8 Gatha Transformasi Pikiran.  
Sambungannya akan terbit  
di buletin edisi 19.

## Kisah Seekor Kera yang Hebat

Di suatu tempat di Himalaya, ada sebuah hutan yang sangat subur. Ratusan pohon beraneka jenis, dapat ditemukan di sana dan tanaman-tanaman obat yang berkhasiat tumbuh berlimpah. Aliran air pegunungan berwarna jernih berkilau-kilau bagaikan kristal, mengalir dengan suara gemericik diiringi aneka kicauan burung-burung yang hidup bahagia pada ranting-ranting pohon.

Di tengah hutan ini, yang agak jauh dari pepohonan lainnya, terdapat sebuah pohon pippala (pohon bodhi) yang sangat indah. Pohon ini jauh lebih tinggi daripada pohon-pohon lainnya dan cabang-cabangnya menjulang tinggi. Ketika dipenuhi bunga-bunga putih yang sedang mekar, pohon tersebut tampak seperti gumpalan awan putih yang menjulang tinggi di atas semua pohon lainnya.

Di pohon yang megah ini, hiduplah Bodhisattva dengan wujud seekor kera raksasa. Berkat kebijaksanaannya, ia menjadi pemimpin dari seluruh kawanan kera. Tubuhnya lebih besar daripada kera lainnya dan meskipun dalam wujud hewan, kebijaksanaannya seperti seorang manusia;

kemurahan hati dan welas asihnya terkenal di antara hewan-hewan.

Kawanan kera tersebut tinggal bersamanya di pohon bodhi yang sangat indah ini dan makanan utama mereka adalah buah-buah lezat yang tumbuh berlimpah pada pohon ini. Salah satu ranting pohon tumbuh menjuntai di atas Sungai Gangga yang mengalir di dekat hutan ini. Raja dari kera-kera ini tahu bahwa akan ada masalah bagi kawanan kera bila ada salah satu buah tersebut jatuh dan terbawa arus sungai menuju habitat manusia, sehingga ia memerintahkan kera-kera untuk memastikan agar semua tunas buah yang tumbuh pada ranting yang menjuntai tersebut dibersihkan.

Amanatnya selalu dilaksanakan dengan baik. Namun pada suatu waktu, ketika kera-kera sedang membersihkan tunas-tunas buah, mereka melewati salah satu tunas dan tunas ini tumbuh menjadi buah yang ranum, yang matang tanpa diketahui mereka.

Ketika buah tersebut matang dan lunak, tangkainya



mengendur dan jatuh ke sungai. Buah tersebut terbawa hingga dekat kota Benares dan tersangkut di sudut pagar dekat tempat permandian raja dan permaisurinya.

Di sinilah buah tersebut tersangkut dan menimbulkan wangi yang begitu harum dan lezat, sehingga para wanita yang sedang mandi bertanya-tanya dari mana aroma wangi ini berasal, yang lebih wangi dari semua minyak oles dan untaian bunga-bunga wangi yang pernah mereka kenakan. Akhirnya salah satu dari mereka menemukan buah pippala yang matang ini dan membawanya ke hadapan raja. Raja memberikannya pada tabib kerajaan untuk diperiksa, yang menyatakan bahwa rasa buah tersebut selezat wanginya.

Sama seperti permaisurinya, raja menjadi ingin tahu mengenai buah yang belum pernah beliau lihat sebelumnya dan ketika mereka mencoba rasanya, mereka mengatakan bahwa mereka belum pernah memakan makanan yang selezat ini. Raja berkata, "Saya adalah raja dan inilah makanan yang pantas untuk para raja dan saya harus menemukan dari mana buah ini berasal. Buah ini asalnya pasti tidak jauh dari sini karena masih sangat segar dan belum tergores atau busuk. Pohonnya juga pasti dekat sungai, jika tidak, buah ini akan tergores saat jatuh. Akan saya temukan di mana pohon ini tumbuh."

Lalu beliau memanggil pasukannya dan pergi mencari hutan dekat Benares. Beliau harus melintasi hutan dan akhirnya mereka melihat pohon bodhi yang sangat besar di hadapan mereka, dimana sekumpulan kera sedang duduk memakan buah-buah. Ketika mereka semakin mendekat, seluruh atmosfir dipenuhi aroma harum dan raja mengenali aromanya, yang sama seperti buah yang terbawa arus Sungai Gangga ke tempat permandiannya, yang telah menggembirakan hati beliau dan istrinya.

Raja sangat yakin bahwa inilah pohon yang dicarinya dan ketika beliau melihat ratusan kera sedang memakan buah yang beliau inginkan, raja memerintahkan pasukannya untuk membunuh mereka.

Kera-kera yang malang sangat ketakutan, ketika mereka melihat para pasukan membidikkan panah dan melempari tongkat serta bebatuan ke arah mereka. Mereka kelihatan tak berdaya dan memohon pada raja mereka, yang sedang berpikir apa yang bisa la lakukan untuk menyelamatkan rakyatnya. Raja kera melihat para pasukan semakin mendekat dan dengan penuh welas asih, la member

itahu mereka untuk tenang dan bahwa la akan menyelamatkan mereka. Kemudian la memanjat ke puncak pohon dan membuat lompatan yang sangat jauh, dan mendarat di puncak gunung, yang terlalu jauh untuk dijangkau oleh kera-kera biasa, tetapi dengan ukuran tubuh dan kekuatannya yang luar biasa, la dapat melakukannya. Kemudian Bodhisattva mencari sebatang bambu panjang, yang cukup panjang untuk menghubungkan gunung dan pohonnya.

la menemukan sebatang bambu yang berakar dalam, kuat dan panjang, dan mengikat ujungnya ke kakinya, dan memberanikan diri untuk melompat kembali ke pohon. Namun kali ini jauh lebih sulit untuk melompat, karena terbebani oleh bambu yang terikat pada kakinya. Namun Bodhisattva tidak ragu, karena ini adalah urusan hidup atau mati bagi kawannya. la melompat dan hanya dapat menangkap ranting terdekat yang menjuntai dari pohon bodhi yang besar tersebut. la mencengkeram erat pada ranting, sementara bambu terikat kuat pada kakinya, dengan demikian la menjadi sebuah jembatan bagi kera-kera untuk menyeberang ke sisi gunung.

la memanggil kera-kera agar menggunakan jembatan ini untuk menyelamatkan diri. Kera-kera yang ketakutan lupa bahwa bagian jembatan ini dibentuk dari tubuh raja mereka, mereka berlari sekuatnya menginjak tubuh raja mereka menuju puncak gunung sehingga tubuh Bodhisattva yang diinjak terluka parah.

la tidak menghiraukan rasa sakit yang dialaminya, tetapi ketika semua kera telah berhasil menyelamatkan diri, la jatuh pingsan.

Sementara itu raja dan pasukannya menyaksikan hal yang sangat luar biasa ini dan raja tidak mengizinkan pasukannya untuk menembak raja kera pemberani yang telah mengorbankan diri demi keselamatan kawanannya.

Ketika semua kera telah menyelamatkan diri, raja memerintahkan untuk dibuatkan sebuah kanopi dengan empat tiang yang ditancapkan ke tanah, tepat di bawah ranting dimana raja kera tergantung dan memerintahkan dua pemanah terbaik untuk memutuskan ranting dan ikatan bambu secara bersamaan, agar raja kera terjatuh pada kain kanopi tanpa terluka. Raja kera telah kehilangan kesadaran sepenuhnya dan tidak tahu apa yang terjadi.

Raja merawat luka kera dengan hati-hati dan ketika

Bodhisattva membuka matanya, la menemukan dirinya ada di atas dipan yang lembut dan raja membungkuk di hadapannya. Dengan penuh kekaguman di matanya, raja bertanya kepada Bodhisattva dengan lembut, "Bagaimana Engkau bisa mengorbankan tubuh sendiri demi keselamatan kera-kera? Siapakah dirimu bagi mereka? Pasti ada ikatan persahabatan yang sangat kuat antara Engkau dengan mereka sehingga Engkau melakukan hal tersebut."

Dengan suara lemah Bodhisattva menjawab, "Saya adalah pemimpin mereka dan ayah mereka, oleh karena itu saya harus menolong mereka yang berada dalam kesulitan."

"Tetapi para menteri dan pelayanlah yang harus melayani dan membantu raja, bukan raja yang melayani mereka," kata raja. "Umumnya memang begitu, oh Raja," jawab Bodhisattva, "Tetapi dalam hal ini mereka semua mengharap saya untuk menolong mereka, sebab sayalah satu-satunya yang bisa menolong mereka dan hati yang penuh welas asihlah yang mendorong saya melakukan dua lompatan untuk menyelamatkan mereka semua. Jika saya berpikir tentang diri saya sendiri dan bukannya mereka, mereka pasti binasa."

Raja sangat kagum dengan welas asih luar biasa dari Raja Kera dan bertanya, "Tetapi apa manfaat yang Engkau dapatkan dengan mengorbankan keselamatanmu sendiri?" Bodhisattva menjawab, "Saya tahu tubuh saya hancur dan kekuatan saya hilang, tetapi

pikiran saya menjadi tenang karena saya telah menolong mereka yang sedang ketakutan. Saya menahan rasa sakit seperti seorang pahlawan perang yang memperoleh kemenangan. Dan bagiku mendekati kematian adalah seperti pergi ke suatu perayaan besar. Saya tidak hanya mendapatkan penghormatan dari kawananku, tetapi juga penghormatan dari seorang raja agung dan tindakanku akan dikenang selamanya. Kebaikan hati yang telah saya tunjukkan pada rakyatku juga akan menjadi pelajaran bagi Baginda. Dan Baginda, "Engkau harus memerintah rakyatmu dengan kebajikan dan Baginda akan memperoleh potensi-potensi positif, kekayaan dan keagungan. Kemudian Baginda akan menjadi seperti seorang raja suci di masa lampau yang memerintah rakyatnya dengan cinta kasih dan welas asih."

Raja mendengarkan dengan sangat rendah hati seolah-olah beliau adalah murid dari raja kera tersebut yang sedang sekarat, yang mengorbankan hidupnya demi menyelamatkan kawanannya. Raja kera kemudian meninggal dan terlahir di alam surgawi!

Begitu agungnya kematian Bodhisattva dalam wujud seekor kera, yang mengajarkan bahwa dengan mengorbankan hidupnya demi menyelamatkan rakyat, seorang pemimpin harus memikirkan kepentingan rakyat ketika mereka berada dalam kesulitan, dan bukan memikirkan diri sendiri.

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



# Jangan Takut Akan Masa Depan

Suatu saat saya mengalami masalah yang cukup berat. Pernikahan saya yang telah direncanakan batal, menjelang hari H. Omongan-omongan orang dari hari ke hari terasa semakin menyakitkan. Karena rasa sedih dan malu, mama saya jatuh sakit. Pada tahun itu pula, paman yang selama ini menyokong ekonomi keluarga kami meninggal dunia. Saya semakin terpuruk dalam kesedihan, kemarahan, dan depresi yang mendalam.

Saat itu, saya menemukan pusat belajar Dharma di kota saya. Karena tak tahu apa yang mesti dilakukan, namun ingin secepatnya keluar dari masalah, saya nekat datang ke tempat tersebut. Disinilah awal saya mengenal Dharma. Selanjutnya, meskipun telah menemukan jalan yang benar, namun belum ada 'ajaran' yang bisa membuat saya 'bersimpul'. Hal ini terus berlangsung hingga datang sebuah ajakan belabar (belajar bareng) saat liburan Idul Fitri di tahun 2006 mengenai Lojong (Gladi Pikir). Karena topiknya menarik, saya ikut tanpa melihat siapa yang akan membabarkannya.

Di belabar itulah saya mengenal Om Salim. Pertama kali melihat beliau, saya berpikir bahwa beliau hanyalah manusia biasa. Jika diingat kembali, sungguh memalukan berpikir seperti itu, betapa angkuhnya saya. Ketika mendengar ajaran mengenai 'Cakraphala', saya mulai menyadari kekeliruan yang telah saya lakukan. Mulai saat itu hingga akhir belabar, saya benar-benar merasakan penyesalan yang luar biasa, berkaitan dengan 'hal-hal yang telah

saya pikirkan' tentang beliau. Pada hari terakhir belabar, saat mempersembahkan khata, seperti mengetahui isi hati saya dalam menghadapi kehidupan ini, beliau berkata, "Jangan takut (akan masa depan)."

Beberapa waktu setelah belabar, klesha kembali menyerang. Lelah sekali saat itu. Saya mencoba untuk mencari jalan keluar. Saya menangis seperti orang yang tak waras, ingin rasanya menjerit untuk mengurangi beban di hati. Saat itu saya diingatkan kembali dengan kalimat 'No Hope, No Fear, No Expectation.' Sebenarnya muncul pertentangan dalam hati saya – saya hidup dan menghadapi persoalan di dunia nyata, bagaimana bisa hidup dengan slogan seperti itu? Sungguh tak masuk akal. Namun apa yang saya pikirkan tidak saya utarakan karena respek terhadap ajaran beliau.

Pada belabar tahun berikutnya, saat hari terakhir, saya diingatkan lagi agar lebih berani menghadapi klesha-klesha dan saya pasti bisa menghadapinya. Pergulatan demi pergulatan saya rasakan dalam hidup ini. Yang namanya ragu, seringkali saya alami. Saya selalu berpikir bahwa ajaran yang disampaikan Om tidak salah tapi bukan hal yang bisa dijalankan di 'dunia nyata (dunia yang saya alami).' Meskipun begitu, ketika 'otak' saya menentang dan berkata tidak, .. namun saya berkeinginan untuk terus mempraktikkan ajaran-ajaran yang telah disampaikan. Mulai dari mengatasi kemarahan – saya mencoba menyadari saat munculnya kemarahan, saat 'klimaks', dan saat

mulai mereda hingga benar-benar reda. Dalam praktik ini, kegagalan demi kegagalan sudah tak terhitung. Namun tanpa disadari dan tidak tahu sejak kapan, saya merasa lebih bisa mengatasi rasa 'marah' ini. Begitu juga dengan emosi-emosi negatif lain. Meskipun pergulatan demi pergulatan masih saya alami sampai sekarang, namun saya merasa bahwa 'saya yang sekarang' jauh lebih bahagia dan nyaman daripada 'saya yang dulu'.

Rasa syukur karena bisa mendapatkan ajaran dari Om tak dapat saya ungkapkan. Ucapan terima kasih sedalam-dalamnya ingin saya haturkan. Dalam kegelapan, ketika saya diliputi ketakutan, amarah,

dan kecemasan, ajaran beliau bagaikan pelita; beliau mengulurkan tangan saat saya terjatuh, dan tersenyum meredakan ketakutan saya, serta memberi arah saat saya tak tahu kemana harus melangkah. Beliau juga memberi kekuatan pada saat saya gagal dan selalu berkata, "Tidak apa-apa, kamu sudah berusaha. Maafkan dirimu, jangan terlalu keras pada diri sendiri, dan sayangi dirimu." Dengan sepenuh hati saya bertekad untuk menerapkan ajaran-ajaran yang telah saya terima.

Semua potensi positif dari berbagi pengalaman ini, saya dedikasikan sepenuh hati untuk Om Salim dan semua Guru yang ada. Semoga para Guru berumur panjang dan selalu hadir di sisi semua makhluk.

• Cara memecahkan masalah dalam hidup Anda adalah membuka hati Anda untuk makhluk lain.

• Bermudita atau ikut bergembira itu luar biasa ampuhnya. Mendidik anak untuk ikut bermudita akan membuat anak tidak merasa takut, bebas dari beban, dan menumbuhkan kepercayaan diri. Kepercayaan diri akan tumbuh dalam diri anak bila tidak dibandingkan-bandingkan. Personal best!

• Jangan merasa takut untuk melakukan hal yang baik, tapi awasilah kesombongan yang mungkin timbul.



## Tips Berbicara pada Hati

*Alangkah indahnya jika dalam kehidupan, saya tidak pernah menghakimi, berprasangka, dan membedakan, yang terkadang tanpa alasan, baik terhadap teman, makanan, dan juga terhadap apapun. Alangkah indahnya jika saya memiliki hati tanpa prasangka dan tidak berat sebelah. Dari lubuk hati, saya berkata pada diri saya, agar saya bebas dari pembedaan dan prasangka...*

*Betapa baiknya jika saya dapat melihat apapun yang muncul dengan apa adanya, tanpa bumbu-bumbu, tanpa komentar-komentar. Dari lubuk hati, saya berkata pada diri saya, agar melihat apapun yang muncul sebagaimana adanya...*

*Betapa nyamannya jika orang-orang di sekitar memahami saya seperti apa adanya, tanpa menuntut, menerima saya apa adanya. Dari lubuk hati, saya berkata semoga dunia memahami diri saya sebagaimana adanya...*

*Alangkah berbahagianya jika saya dapat memahami segala sesuatu seperti apa adanya, tanpa dipengaruhi oleh kebiasaan, prasangka, dan nilai-nilai saya sendiri. Dari lubuk hati, saya bertekad agar saya memahami segala sesuatu sebagaimana adanya...*

Betapa seringnya saya merasa tidak puas dengan apa yang telah saya lakukan. Padahal setiap hari saya berusaha 100%. Baik gagal ataupun sukses, selalu saya usahakan. Betapa berat pun, saya jalani dengan sepenuh tenaga dan pikiran. Namun terkadang saya masih mengkritik diri saya dan kurang menerima apa yang telah saya usahakan. Saya membandingkan diri dengan yang lain. Saya merasa kurang. Saya merasa kecil. Apakah ini benar? Apa salahnya jika berulang kali saya mengatakan pada diri saya, "Semoga saya bahagia, sejahtera, dan damai." Ini tidak berlebihan bukan? Saya pantas mendapatkannya.

Saya ingin membiasakan diri menerima apapun yang muncul tanpa kondisi, tanpa khawatir akan kritikan dari keluarga maupun masyarakat. Ketika melihat orang-orang di sekitar saya – keluarga, orang-orang terdekat yang 'seakan-akan' selalu menuntut, harus begini, harus begitu; terkadang saya putus semangat. Saya memperlakukan diri dengan tidak adil dan menghakimi diri sendiri. Alangkah baiknya jika saya mengalami dunia terbuka. Saya bertekad agar saya menerima apapun yang muncul baik kekurangan-kekurangan maupun kelebihan-kelebihan saya. Saya cukup baik dan sempurna. Semoga saya mengalami dunia terbuka sebagaimana adanya.

Semoga saya juga membuka hati terhadap dunia sebagaimana adanya – Tidak hanya terhadap tuntutan materi, tidak hanya dalam tindakan, tapi juga apa yang ada dalam pikiran. Saya

kira saya patut mempunyai permintaan dan membayangkan bahwa saya pun ingin bebas dari dukkha, dari bahaya maupun gangguan. Saya cukup kuat, pandai, dan terampil. Semoga saya sanggup melayani apapun yang muncul tanpa rasa takut dan malu, tanpa rasa pertimbangan.

vSemoga saya selalu menerima segala sesuatu sebagaimana adanya. Betapa seringnya saya diberitahu bahwa bersakit-sakit dahulu, baru menikmati hasilnya kemudian. Seakan-akan menipu diri dan dijanjikan bahwa di ujung pelangi ada sekotak emas. Apakah hidup hanya untuk mengejar pelangi? Pikiran dan aspirasi saya selalu ditumpulkan dengan harapan bahwa suatu hari nanti, akan ada kebahagiaan dan saya pantas menderita sekarang demi kebahagiaan masa depan. Apa yang disebut masa depan? Hidup saya adalah di sini dan sekarang. Alangkah indahnya seandainya saya punya pengertian dan tekad untuk selalu hadir menikmati setiap aktivitas; tidak menggantungkan diri pada kondisi di luar, tidak tergantung dari apa yang diberitahukan majalah bahwa harus beli ini, harus memiliki itu, harus berbuat begini atau begitu, harus berkuasa, mengejar citra orang sukses, dll. Apa salahnya kalau saya memutuskan untuk menikmati setiap aktivitas kehidupan tanpa mengkhawatirkan hasilnya? Karena dengan menikmati aktivitas itupun, sebetulnya sudah lebih dari cukup. Hasil akan datang sendiri. Tapi seringkali saya dilanda ketakutan dan ketidakpastian tentang – apa yang harus saya kerjakan? Apa yang akan terjadi pada diri saya lima tahun mendatang? Bagaimana kalau saya diberhentikan dari perusahaan ini? Bagaimana kalau teman-teman tidak menghiraukan saya lagi? Bagaimana di tengah padang pasir, kadang saya tidak tahu apa yang mesti dilakukan, makanya saya ke rumah ibadah dan berdoa, yang intinya untuk meminta petunjuk atau kepastian supaya paling tidak, saya tahu jalan keluar dari setiap persoalan. Apakah harus begitu? Apakah tidak mungkin bahwa saya akan tahu apa yang perlu dilakukan ketika menghadapi apapun yang muncul? Karena selalu memikirkan hasil dan khawatir tentang apa yang akan orang-orang katakan, tidak terpikirkan bahwa sebenarnya saya tahu apa yang perlu dilakukan. Jika setiap hari bahkan setiap saat, saya yakin telah melakukan yang terbaik, maka apapun yang muncul, saya akan tahu apa yang harus dilakukan dan tahu caranya tanpa takut mengenai hasil. Hasil selalu tepat sesuai dengan apa yang telah diperbuat. Saya baik sebagaimana adanya tanpa harus dibandingkan dengan yang lain, tanpa harus selalu memenuhi tuntutan-tuntutan masyarakat. Semoga saya mengetahui apa yang harus dilakukan ketika menghadapi apapun yang muncul.

Kadang-kadang muncul rasa bersalah ketika saya menikmati sedikit kesenangan dalam kesuksesan dan usaha saya. Kadang-kadang saya ingin menunjukkan ke dunia bahwa saya cukup baik dan saya bisa. Alangkah baiknya bila saya menikmati dan bergembira ketika mencapai segala sesuatu bukan karena kesombongan, bukan karena ingin membuktikan ke siapapun, tetapi karena saya bisa sepenuhnya menjadi lebih baik. Alangkah indahnya jika dunia (orang-orang) tidak mengecam saya, tidak menghakimi, dan tidak membandingkan apa yang saya capai, tapi ikut bersuka cita dan bergembira atas apa yang saya capai, menerima saya apa adanya. Semoga saya mengalami dunia yang bersuka cita atas apa yang saya lakukan.

Seringkali saya memilih untuk tidak melihatnya, meskipun orang tua dan teman-teman melihat saya dengan senyuman, bersuka cita, dan menerima saya apa adanya. Malah saya merasa ada tekanan dan beban untuk semakin mengumpulkan tanda-tanda kesuksesan (materi) dan apa yang saya mau. Terkadang kesombongan mengambil alih dengan berpikir, "Saya akan tunjukkan ke dunia bahwa saya mampu! Saya ingin begini, ingin begitu", malah terkadang saya tahu bahwa saya tidak akan bisa seperti itu, lalu saya tunjukkan jari ke dada dan mengatakan, "Saya bodoh! Saya tidak menarik! Saya malas! Saya tidak sependai kamu." Sebenarnya apa tujuan berpikir seperti ini? Saya baik sebagaimana adanya. Cerita hidup saya tidak usah seperti ini.

Dunia maya upama ini penuh dengan cerita-cerita, dibakar api kesombongan, selalu diiming-imingi dengan sesuatu yang lebih baik, lebih gagah, dan lebih nyaman supaya kelihatan lebih berhasil,



makanya hidup ini selalu dilanda ketidakpuasan. Saya memecut diri sendiri, selalu merasa harus mencapai yang lebih, mengumpulkan lebih banyak, lebih kaya, dan lebih bisa dari teman-teman, saya harus lebih sukses dari tetangga, dan harus dilihat dunia sebagai orang yang paling bisa. Pikiran saya dilandasi ketidakpuasan dan kesombongan. Ini sama sekali tidak realistis. Dunia saya yang sebenarnya tidak harus begitu. Saya akan membuka mata, saya akan melihat bahwa orang-orang di sekeliling saya ikut bersuka cita atas semua yang saya lakukan. Semoga saya mengalami dunia bersuka cita atas semua yang saya lakukan.

Terkadang saya terlalu sibuk sehingga tidak melihat apa yang telah saya capai selama ini –tidak melihat keberhasilan dan kemampuan saya. Padahal apa yang telah saya capai luar biasa, maju, dan berhasil. Meskipun dalam hidup kadang-kadang ada harapan yang tidak terpenuhi, karena hasil tidak sesuai harapan, namun itu bukan sesuatu yang jelek. Karena terlalu sibuk bahkan terlalu keras terhadap diri sendiri, saya tidak menikmati hasilnya. Apakah hidup akan terus begini? Semakin saya mengumpulkan lebih banyak, semakin saya dikejar oleh bayangan ketakutan akan dinilai dan dibandingkan dengan yang lain, dan merasa kurang. Apa salahnya seandainya saya menghargai apa yang telah saya capai sekarang? Saya ingin berhenti berpikir bahwa saya kurang, saya ingin meninjau kembali hidup saya. Hidup saya sukses, mungkin tidak seperti tetangga atau yang lain, tapi itu bukan ukurannya. Kalau saya sudah mengusahakan yang terbaik, tentunya saya akan lebih bisa menikmati usaha saya, namun mengapa saya harus menghukum diri terus? Mulai sekarang saya ingin mengatakan, "Semoga saya menikmati segala sesuatu sebagaimana adanya. Saya tidak akan mengikuti cerita-cerita yang isinya hanya penuh kesombongan. Saya akan hapuskan tuntutan terhadap diri yang dasarnya karena kecongkakan, ketamakan, dan rasa takut akan masa depan. Saya sempurna dan saya akan baik-baik saja!" Saya akan katakan hal ini berulang-ulang pada diri saya, "Semoga saya menikmati segala sesuatu sebagaimana adanya - keluarga, orangtua, teman, uang, kedudukan, dan posisi saya." Tidak lagi berputar-putar tanpa tujuan. Inilah dunia sebenarnya yang saya alami, bukan dunia maya-upama. Dunia maya-upama bukanlah dunia impian indah, namun dunia yang semu, dan saya tidak akan berada terus di dalamnya.

Dengan pengertian ini, saya membayangkan semua orang bebas dari pembedaan dan prasangka. Saya membuka hati saya agar orang-orang yang dekat dengan saya, orang-orang yang saya sayangi, melihat apapun yang muncul sebagaimana adanya. Semoga dunia ini memahami orang-orang yang dekat dengan saya sebagaimana adanya. Dengan segala kekuatan dan kejujuran di hati, saya berharap agar mereka menerima apapun yang muncul. Agar mereka juga dapat mengalami dunia terbuka yang menerima mereka apa adanya. Saya melihat banyak penderitaan mereka dikarenakan mereka mengejar hal yang sama seperti diri saya. Karena mereka ingin terlihat sukses, ingin ini dan itu. Oleh karena itu, betapa baiknya seandainya mereka dapat mengalami dunia terbuka untuk mereka sebagaimana adanya. Semoga mereka bebas dari duhkha, bahaya, dan gangguan. Semoga mereka selalu dapat melayani apapun yang muncul. Semoga mereka tidak dilanda ketakutan, semoga mereka tahu bahwa saya selalu ada beserta mereka di waktu-waktu yang gelap. Semoga mereka mengalami dunia yang menerima mereka sebagaimana adanya. Dan semoga mereka menerima segala sesuatu sebagaimana adanya...

Kalau saya amati, betapa orangtua saya selalu menginginkan saya bahagia walaupun sebetulnya hidup mereka sendiri berat. Mereka terlalu sibuk memikirkan saya dan sangat langka bagi mereka untuk bisa menikmati aktivitas-aktivitas hidup itu sendiri. Dengan ini saya berdoa agar saya mempunyai kekuatan, kebisaan, dan agar mereka bisa menikmati aktivitas-aktivitas kehidupan. Saya melihat mereka berusaha setiap hari tanpa tahu apa yang perlu dilakukan, sama seperti saya, mereka juga ingin bahagia. Dengan ini saya berdoa semoga mereka tahu apa yang harus dilakukan ketika menghadapi apapun yang muncul. Semoga mereka tahu bahwa saya selalu bersuka cita terhadap apapun yang mereka lakukan.

Semoga mereka mengalami dunia yang bersuka cita atas semua yang mereka lakukan. Dari lubuk hati yang paling dalam, saya harapkan semoga orang-orang yang dekat saya menikmati segala sesuatu sebagaimana adanya. Betapa indah dan damainya jika tidak hanya orang-orang yang dekat dengan saya saja, tapi semua makhluk mengalami hal yang sama. Semoga mereka semua dan saya selalu mengumpulkan energi-energi positif yang diperlukan agar mempunyai kasih sayang dan pengetahuan sempurna. Agar benih kasih sayang yang ada dalam hati kami selalu tumbuh, dapat mengayomi, dan melindungi satu dengan yang lain.

*Sumber Pustaka : Disarikan dari berbagi Dharma oleh Up. Salim Lee tentang Catur Apramana, bulan Oktober 2008.*

- Pupuklah pemikiran bahwa setiap orang yang Anda temui - dalam situasi apapun - mereka hanya membantu memenuhi semua harapan Anda. Ini adalah gerbang menuju kebahagiaan sejati.

(Kutipan dari buku 'How to be Happy, Lama Zopa Rinpoche)

- Cahaya dari kebahagiaan yang sesungguhnya, akan bersinar dalam hidup Anda, hanya ketika Anda mulai mementingkan makhluk lain.

- Citta (kesadaran) dari para Buddha ataupun para makhluk suci tidak dapat ditransplantasikan kepada Anda. Kedamaian, kebahagiaan, dan kepuasan harus berasal dari citta (kesadaran) Anda sendiri.



# Liputan Kegiatan

## Memasak Bersama, Menanam Kepedulian

Dengan motivasi untuk berbagi kasih dan kepedulian, bertepatan dengan hari Waisak 2555 BE, tanggal 17 Mei 2011 yang lalu, diadakanlah kegiatan memasak di kawasan perumahan Pluit, Jakarta Utara.

Pada hari itu, masakan yang dipersiapkan adalah nasi ulam sebanyak 400 kotak. Dengan penuh virya, teman-teman membantu secara sukarela dan semua bahu-membahu begitu melihat ada yang membutuhkan bantuan. Ada yang menyiapkan bahan makanan, ada yang memasak, ada yang mencuci peralatan masak, ada yang menyiapkan tempat makanan, dan ada yang mengemas makanan yang sudah matang ke dalam kotak makanan. Tak ketinggalan pula, ada yang bertugas mencicipi makanan dan berbelanja. Sese kali terdengar canda tawa, rupanya sambil bekerja, teman-teman berbagi cerita dan keceriaan. Dengan suasana kekeluargaan, kegiatan memasak ini terasa ringan.

Menjelang siang, makanan selesai dikemas dan sudah waktunya untuk segera dibagikan. Dengan semangat kepedulian, teman-teman berpencah ke berbagai lokasi untuk membagikan makanan kepada orang-orang yang membutuhkan. Dengan suasana hati yang penuh kasih sayang, welas asih, dan senang berbagi, cuaca yang sangat terikpun, tak lagi terasa sebagai beban. Melihat betapa gembiranya raut wajah orang-orang yang menerima bingkisan kasih, memunculkan rasa terimakasih yang mendalam di hati karena telah diberi kesempatan untuk berbagi. Hari itu sungguh berarti dan luar biasa.

## Berbagi Keceriaan di Panti Asuhan Mekar Lestari

Bertepatan dengan peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke-66 pada tanggal 17 Agustus 2011, teman-teman bersama para relawan mengunjungi Panti Asuhan Mekar Lestari yang berlokasi di Bumi Serpong Damai, Tangerang. Di panti ini terdapat sekitar 54 anak balita dan 25 anak yang berusia di atas 5 tahun.

Dengan tujuan untuk berbagi kasih dan keceriaan, anak-anak diajak bernyanyi dan bermain bersama. Anak-anak dibagi dalam beberapa kelompok dan setiap kelompok mempunyai permainannya masing-masing yang disesuaikan dengan usia mereka. Suasana terasa hiruk pikuk dengan celoteh-celoteh khas anak-anak, menandakan keceriaan dan semangat mereka untuk ikut bermain. Teman-teman dan para relawan yang hadir juga bersemangat, bermain dengan anak-anak. Beberapa anak terlihat langsung akrab dengan teman-teman yang hadir; ada yang minta untuk digendong atau dipangku, ada yang bercerita dan maju ke depan untuk bernyanyi, dan ada juga yang sempat menangis karena ingin kembali ke kamarnya. Sangat bahagia melihat ekspresi anak-anak yang begitu lugu dan lucu. Tawa lepas mereka mengisyaratkan tawa yang tanpa beban. Menyaksikan semua gambaran ini memberikan inspirasi agar kita senantiasa ceria dan rileks ketika menghadapi tantangan-tantangan yang muncul dalam hidup ini.

Acara diakhiri dengan pemberian bingkisan makanan dan boneka untuk semua anak Panti Asuhan Mekar Lestari. Semoga semua aktivitas ini menjadi sebab bagi kita dan semua makhluk mencapai keadaan yang merdeka, bebas dari segala pergulatan dan sebab-sebabnya.

## Belabar – Menyibak Cadar Bulan dan Matahari: Citra Bodhisattva dan Vimalakirti

Belajar bareng dengan dibimbing oleh Up. Salim Lee di Graha Meditasi Jhana Manggala, Gunung Geulis pada akhir Agustus 2011 ini dihadiri sekitar 90-an peserta. Dalam belabar ini, dibahas mengenai bagaimana mengambil makna hidup ini dengan hidup secara awas dan berani.

Dalam hidup, kita selalu dikuasai oleh reaksi-reaksi emosi kita dan hidup menurut pola-pola kebiasaan, ini yang disebut samsara. Untuk bisa hidup tanpa dikuasai reaksi-reaksi emosi, kita butuh 'hadir' dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Karena itu, perlu bhavana (meditasi – menumbuhkembangkan) untuk menambah kapasitas kita untuk selalu hadir dan mengalami apapun yang muncul sebagaimana adanya.

Dalam hidup ini, kita memiliki kepercayaan bahwa hal-hal tertentu adalah baku, sudah seharusnya demikian dan kita percaya bahwa itulah yang benar, dan kita 'menggenggam' apa yang kita percayai (belief system). Apa yang disebut sebagai belief system ini sangat mempengaruhi semua aspek kehidupan kita. Ini meresap dalam kehidupan kita. Cara hidup seperti inilah yang membuat hidup kita terkotak-kotak dan tidak merdeka sebab 'geng-gaman' tersebut akan membuat kita berpikir bahwa hanya beginilah yang benar, yang lain salah. Belief system ini sangat halus sehingga seringkali kita tidak tahu kalau ternyata kita memilikinya sampai kita benar-benar mengamatinya.

Untuk itu, kita harus berani untuk membuka bagian-bagian dalam diri kita yang tidak nyaman, yang seringkali kita coba tutupi dan

membuat hidup tidak seimbang. Dalam hidup ini, beranilah untuk terbuka dan menghadapi apa adanya, jangan hanya berani menghadapi keadaan yang nyaman saja. Semakin kita berani dan jeli, maka pilihan hidup kita semakin terbuka, karena yang dipakai bukan lagi jawaban-jawaban standar.

Dalam mengerjakan kegiatan dalam hidup sehari-hari, maupun dalam upaya untuk 'hadir', ada tiga hal yang dapat menolong kita untuk merealisasikan apa yang kita inginkan, yaitu MATAPU (mau, tahu, mampu):

- Kemauan; ini merupakan penggerak untuk menjadi tahu dan mampu.
- Tahu; tahu bagaimana caranya dengan pengetahuan (skill), misalnya untuk keluar dari hidup yang sifatnya samsara, kita perlu belajar Dharma.
- Mampu; tahu kapasitas kita sampai dimana. Untuk menambah kapasitas ini, kita perlu bhavana. Kemampuan ini harus dilatih, dipertajam, dan tidak bisa datang sendiri, butuh latihan (training) dan usaha yang terus-menerus. Teknik bhavana (kali ini) mengajak kita untuk berani menatap secara langsung apapun yang muncul, mengalami semua pengalaman yang muncul termasuk penderitaan (suffering), dan "semeleh" di dalamnya. Kita harus mengalaminya sendiri. Seperti kisah 'minum teh'; yang mana rasa teh itu tidak bisa diketahui hanya dengan diceritakan sampai kita sendiri yang langsung meminum teh tersebut. Maka mantapkanlah di hati untuk selalu berani menghadapi apapun yang muncul dalam hidup kita sebagaimana adanya.





### Kegiatan Rutin Potowa

#### Diskusi Mingguan

Setiap Minggu I, II, III  
Pukul 14.00 - 17.00  
Sport Hall Taman Anggrek,  
Tower 2, Lantai 7, Mal Taman Anggrek

#### Guru Puja

Setiap bulan pada minggu II  
Sport Hall Taman Anggrek,  
Tower 2, Lantai 7, Mal Taman Anggrek

#### Belajar Melayani

Diadakan setiap bulan

#### Penyelamatan Hewan

Diadakan 3 bulan sekali

#### Belabar (Belajar Bareng)

Belabar saat liburan lebaran bersama Upasaka  
Salim Lee; belabar untuk pelajar dan mahasiswa

Untuk kegiatan terkini silakan kunjungi website : [www.potowa.org](http://www.potowa.org)

Untuk Berlangganan Buletin dapat menghubungi :  
Steve - 08129075765 / email : [buletin@potowa.org](mailto:buletin@potowa.org)

Dana untuk buletin dapat ditransfer ke :  
Bca 4673010175 a/n. Yayasan Pelestarian Tradisi Mahayana

Materi yang mengandung ajaran Dharma, 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 / 0811-1885288 Website: [www.potowa.org](http://www.potowa.org)  
Email: [buletin@potowa.org](mailto:buletin@potowa.org) Milis: [milis@potowa.org](mailto:milis@potowa.org) Facebook: Potowa Center