



Penasehat Spiritual: Lama Zopa Rinpoche

Edisi: 19 / Juni - November 2012

DĪPAMKARA

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



*Atta hi attano natho
atta hi attano gati.*

*You are your own master
you make your own future.*

*Engkau adalah tuan bagi dirimu sendiri;
Engkaulah yang membuat masa depanmu sendiri.*



Buddha Gautama — Dhammapada 380

Penentunya adalah

ANDA SENDIRI

Apa yang disampaikan oleh Buddha di atas, menimbulkan tanda tanya mengapa Buddha berkata demikian? Apa maksud beliau sebenarnya? Lalu apa yang selama ini kita andalkan dalam hidup ini? Hal ini cukup mendasar untuk dipikirkan secara matang sebelum kita memutuskan untuk mengandalkan Buddhadharma dalam hidup ini.

Pada intinya Buddhadharma menjelaskan bahwa keberadaan kita saat ini yang bersifat serba tidak memuaskan dan kelihatannya selalu ada persoalan, sebenarnya tidak harus demikian dan ada jalan keluarnya sehingga kita bisa mengalami kebebasan/merdeka/moksha.

MERDEKA DARI APAKAH?

Sebagai manusia kita tahu bahwa kemampuan fisik kita terbatas, misalnya: kita tidak bisa bertahan di air tanpa bernafas dalam kurun waktu tertentu, tidak bisa terbang, dan tubuh butuh faktor penunjang seperti tidur, makanan, dst. Keterbatasan tubuh ini turut menjadi faktor yang menentukan apa yang ingin dilakukan dan dicapai. Hampir semua teori sosiologi mengatakan bahwa tujuan mendasar manusia adalah memenuhi kebutuhan makanan, tempat tinggal, dan pakaian. Setelah ini dipenuhi, barulah kita mulai memikirkan hal yang bersifat mental, seperti rasa ingin disayangi, menjadi bagian kelompok, dan rasa aman.

Namun dibandingkan dengan yang bersifat fisik, yang paling susah diatasi adalah apa yang ada dalam pikiran. Alam manusia termasuk salah satu dari alam karmadhatu; karma berarti keinginan; bahwa kita akan senantiasa diliputi oleh keinginan. Kebanyakan kita salah mengerti mengenai hal ini. Kita anggap keinginan harus selalu dipenuhi. Kesalahpahaman kita mengenai hidup adalah tidak menyadari bahwa selalu terdapat rentetan keinginan dan kita biasanya berusaha memenuhi setiap keinginan yang muncul tanpa henti.

Lalu bagaimana menyikapi munculnya keinginan? Apakah tergantung pada keinginan itu baik atau buruk?

Adanya keinginan tidaklah buruk asalkan kita tahu bahwa munculnya keinginan tidaklah harus selalu dipenuhi dan kita tidak menggantungkan kebahagiaan pada dipenuhinya keinginan tersebut. Hidup menjadi terombang-ambing kalau kita hanya bisa bahagia saat keinginan terpenuhi dan sedih bila tidak terpenuhi. Baik dipenuhi ataupun tidak, suatu keinginan akan selalu diganti oleh keinginan lainnya. Semua keinginan ikut membentuk sikap dan cara pandang kita serta mempunyai efek. Misalnya, keinginan untuk selalu punya banyak uang dan merasa kurang. Kebiasaan berpikir demikian mengakibatkan banyak

orang merasa "miskin" meskipun sebenarnya punya banyak uang. Semakin pekat cara berpikir demikian akan semakin membentuk pola kebiasaan, cara pikir, dan reaksi kita. Bila tidak dihentikan, selamanya akan berlanjut demikian. Seperti halnya tombol komputer, selama kita pencet tombol yang sama, maka hasilnya akan sama. Pola ini nantinya akan menentukan cara berpikir selanjutnya. Disinilah artinya bahwa kita sendiri yang menentukan masa depan kita.

Pada dasarnya keinginan-keinginan bisa dikelompokkan berdasarkan efek atau pengaruhnya. Contohnya, kita pindah posisi duduk karena kita anggap akan lebih nyaman dari posisi sebelumnya. Semua filosofi menggarisbawahi bahwa apapun yang kita pikirkan, katakan, atau lakukan, biasanya punya dua alasan, yaitu kita ingin melakukan sesuatu karena kita anggap apa yang kita lakukan akan memberikan kenyamanan dan mengurangi ketidaknyamanan.



Jadi semua yang kita lakukan — bekerja, ingin dipuji, dst, ternyata selalu ada hubungannya dengan ukuran nyaman atau tidak nyaman. Sebenarnya hanya demikian. Namun kita selalu berpikir bahwa semua berasal dari sisi luar (faktor eksternal) sehingga kita selalu menyalahkan yang di luar kita, baik situasi maupun objek tertentu. Padahal semua tindakan, pikiran, dan perkataan merupakan suatu range spektrum — nyaman bila dibandingkan dengan tidak nyaman, yang sifatnya selalu dibandingkan dengan pengalaman sebelumnya (relatif), jadi tidak ada yang absolut.

Apakah yang membawa KEBAHAGIAAN?

Banyak sedikitnya pilihan yang ada untuk memuaskan keinginan, ternyata tidak menentukan kebahagiaan kita. Misalnya kita berada di suatu restoran, dimana kita memesan mie karena kita anggap mie lebih enak daripada bihun. Namun karena salah antar, makanan yang tersaji di depan kita bihun, bukan mie. Jika kita bersikeras ingin makan mie, kita akan kecewa dan marah pada pelayan yang salah menyajikan. Namun kondisi hati kita akan berbeda jika kita tetap menyantap bihun tersebut dengan sukarela karena tahu jika bihun itu dikembalikan, pelayan tersebut akan dimarahi dan bihun itu akan tersia-siakan. Tetap menyantap bihun dengan hati yang terbuka akan jauh lebih bahagia dibandingkan tetap makan mie namun dengan hati yang penuh kekesalan.

Banyak sedikitnya jumlah kepemilikan juga tidak menentukan kebahagiaan. Tapi seringkali kita berpikir jika punya uang berlimpah barulah kita bisa bahagia. Terdapat kisah perbandingan yang nyata, dimana seorang bapak memutuskan untuk membeli bendera merah putih seharga Rp 6.000,- dari seorang penjual. Hatinya tergerak untuk membeli karena penjual bendera itu belum makan dan tidak punya uang sepeser pun untuk membeli makanan. Uang Rp 6.000,- hasil jual bendera sangat berarti bagi si penjual untuk bisa makan hari itu. Sebaliknya, di Jerman terdapat seorang milyarder yang kekayaannya merosot tajam sehingga tersisa

1 milyar dolar dan ia memutuskan untuk bunuh diri karena merasa rugi 3 kali lipat. Dari segi jumlah uang, jelas sekali Rp 6.000,- ini jauh lebih kecil daripada 1 milyar dolar, namun dari segi kondisi mental, bapak yang memberi Rp 6.000,- ini jauh lebih bahagia daripada orang yang uangnya tersisa 1 milyar dolar.



Selama ini cara berpikir kita terbalik. Kita tidak bisa berpikir jernih dan jeli karena kita dipaksakan oleh kebiasaan-kebiasaan dan pola pikir kita yang sudah terbentuk. Pada umumnya, pola di masyarakat dan keluarga juga memiliki cara berpikir demikian sehingga kita juga terbawa arus dalam pandangan-pandangan tersebut. Biasanya, kita memilih untuk mengikuti aturan masyarakat tanpa berpikir kembali, termasuk ukuran kesuksesan dalam hidup, misalnya harus punya rumah, kendaraan, uang sekian, harus punya anak, pasangan, anak harus perempuan, atau laki-laki, dst.

Apakah yang membawa kebahagiaan?

Dari segi fisik, kebutuhan kita sebetulnya tidak banyak. Semakin kita tidak tercengkeram oleh keinginan dan tergantung pada hal-hal di luar, kita semakin merdeka. Yang dimaksud merdeka di sini adalah merdeka dari cara berpikir demikian. Semua jurus ini bertujuan untuk menghilangkan keadaan yang tidak memuaskan yang disebut dukkha.

Semakin ditelaah, ternyata yang membuat kita benar-benar bahagia adalah ketika di dalam hati tidak ada emosi yang membuat gundah dan tidak tergantung pada stimulasi inderawi. Emosi-emosi yang membuat, misalnya dengki, arogansi, pelit, dll, biasanya muncul karena terlalu banyak memikirkan diri sendiri. Semakin kita bisa ikut bersumbangsih pada kebahagiaan makhluk lain, hal ini akan membawa kebahagiaan pada diri sendiri.

Yang perlu kita atasi sebetulnya adalah cara berpikir yang keliru yang seakan sudah men

1. Konsep (cerita)
2. Bumbu klesha (emosi-emosi negatif yang mengaduk-aduk ketenangan hati)
3. Kebiasaan-kebiasaan

MENGAPA DEMIKIAN?

Tidak pernah kita melihat atau memikirkan sesuatu tanpa diolah terlebih dulu melalui konsep-konsep (pemikiran) kita. Sehingga umumnya kita tidak melihat yang sebenarnya. Contohnya, kesan mengenai suatu ruangan — kesan bagi setiap orang yang berada di ruang tersebut, akanlah berbeda, karena diolah terlebih dulu melalui konsep pengalaman masing-masing individu. Termasuk cerita mengenai diri sendiri, ini juga kita olah, dan tanpa disadari biasanya kita berusaha sekeras mungkin untuk membuktikan bahwa diri kita begini atau begitu. Contoh lainnya, ketika kita menerima tambahan gaji 1 juta rupiah. Senang atau tidak? Awalnya mungkin senang, namun setelah tahu bahwa rekan sekerja menerima tambahan gaji 2 juta rupiah, kesenangan itu berubah menjadi rasa kesal. Jadi semua hal, kita buat konsepnya, kemudian diproses dan diberi label, muncullah perasaan senang atau tidak senang.

Kita seakan punya harddisk di dalam diri, dimana kita sudah punya jawaban-jawaban dalam menghadapi kejadian apapun yang kita alami, yang kesimpulannya seakan sudah kita hayati dan kita bereaksi seperti itu secara otomatis. Misalnya bila hujan lebat, pikiran langsung merasa tidak nyaman; bila di dalam hati kita sudah punya emosi tertentu, kita akan langsung bereaksi sesuai dengan kebiasaan-kebiasaan kita.

Setiap kali pikiran bergerak, hal itu akan meninggalkan tilasan-tilasan yang memaksa kita melihat dari sudut pandang seperti itu. Inilah bagaimana karma berperan dan mempengaruhi apapun yang kita alami. Karma ini adalah cara kita memandang, menikmati segala sesuatu berdasarkan latar belakang pengalaman sebelumnya; tilasan-tilasan setiap kali berpikir, berbuat, menimbulkan kebiasaan yang semakin lama semakin pekat dan menentukan cara melihat ke depan. Apapun yang dilakukan sekarang, akan mempengaruhi selanjutnya. Oleh karena itu, kita masing-masing memiliki karma yang berbeda.

Lalu teknik apakah yang bisa digunakan agar bisa bebas dari ketiga hal tersebut?

Buddhadharma mengajarkan teknik-teknik untuk bisa merdeka dari tiga hal tersebut, bukan untuk menghilangkannya, namun setidaknya, tidak lagi dijajah oleh hal tersebut.

Teknik-teknik yang diajarkan adalah:

1. Pengendalian emosi — misalnya mendengar suara orang memarahi kita, sebisa mungkin hindari munculnya marah atau hindari sumber kemarahan [bila memungkinkan]. Dikatakan ini adalah cara yang paling mendasar, namun belum tentu berhasil.
2. Diamati, diterima tanpa bereaksi. Seperti yang dikatakan oleh Arya Shantideva, bertindaklah seperti seongkah batu apabila sedang dimarahi.
3. Menggunakan obat penawar/penangkal, contohnya menggunakan asubha (kontemplasi pada proses membusuknya tubuh mayat) untuk menangkal keinginan seksual.
4. Lojong (transformasi sikap-pandang dan gladi pikir) yaitu mengubah tantangan hidup (halangan yang muncul dalam hidup) sebagai kesempatan untuk belajar. Misalnya, sakit dianggap untuk membersihkan pikiran negatif dan juga cara untuk menghargai kehidupan di kala sehat.
5. Mengetahui bahwa citta hanya menampilkan (clear) dan mengetahui (aware). Citta bersifat hanya menampilkan artinya apa yang dialami jelas dan diketahui, bahwa semua itu hanya muncul dan berlalu.

Emosi kita berubah-ubah, apa yang dialami bulan lalu mungkin kita tidak ingat lagi. Namun bila kita ingat bahwa ada hari tertentu dimana kita diperlakukan tidak baik, maka bisa muncul rasa jengkel. Namun perasaan jengkel itupun hanya muncul kemudian berlalu. Meskipun yang merupakan pemercik perasaan jengkel tersebut adalah kondisinya dan kondisi itu masih ada, namun yang menimbulkan perasaan jengkel itu adalah reaksi emosi kita sendiri. Kitalah yang memutuskan. Tapi payahnya kita tidak selalu punya kemampuan untuk berkata tidak. Persoalan dan kekuatan muncul karena kita bereaksi atau menambah-nambahi bumbunya. Kekecewaan muncul karena dipaksakan oleh karma untuk berpikir seperti itu.



Mengapa? Karena kita tetap bangun pola seperti itu sehingga ketika kita menjumpai situasi seperti itu, secara otomatis kita akan berpikir seperti itu. Selama kita dikontrol oleh emosi reaktif ini, kita akan terus melanjutkannya. Tapi seandainya, ketika kita menjumpai situasi tersebut, kita tidak lagi bereaksi namun berupaya merespon, inilah dimana atahi atano nato, atahi atano gathi dipakai dalam hidup kita.

Kata-kata ini tidaklah berarti Buddha lepas tangan, tetapi Buddha memberitahukan bahwa kita mesti membuat jalan kita sendiri. Atta hi attano nato artinya kita sendiri yang harus jalankan. Inilah welas asih tertinggi beliau. Beliau berpesan agar jangan menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang di luar. Kekecewaan, ketakutan, dan seterusnya berasal dari cara berpikir yang keliru. Semua kondisi akan terjadi dan kitapun akan terpengaruh, namun yang paling menolong adalah welas asih kita, karma yang sudah kita lakukan. Inilah yang membuat kita bahagia walaupun keadaannya tetap sama. Periksa hati kita masing-masing agar tidak menyimpan kejengkelan, kemarahan, dst. Keputusan untuk tidak lagi membawanya, ini kita yang buat sendiri.

Apa hubungan mengetahui teknik-teknik ini dengan hidup kita?

Dengan mengetahui hal ini, sedikit demi sedikit akan memupuk prajna sehingga kita tidak lagi membuat cerita tentang apapun yang kita alami dan mulai tahu apa sebenarnya yang dialami tanpa bumbu-bumbu. Pengalaman itu muncul dan berlalu dan semuanya bersifat shunya (tidak memiliki sifat hakiki dari sananya). Dengan prajna kita akan tahu persis apa yang harus dilakukan selanjutnya.

Mengapa perlu welas asih?

Di Jawa ada pepatah yang mengatakan bahwa keberanian dan kejayaan hanya bisa dikalahkan dengan welas asih. Ini dikarenakan welas asih 'memaksa' kita untuk melihat segala sesuatu dari 'kacamata' positif sehingga kita tidak gentar dalam hidup ini. Seandainya kita biarkan pikiran ini terus menjajah kita, maka kita tidak akan merdeka.

Atta hi attano gati, kita yang bisa mengubahnya. Ini bukan hanya teori dan jangan berpikir bahwa Kebuddhaan adalah sesuatu yang jauh. Apapun yang kita miliki sekarang, cukup untuk menyelesaikan apa yang sedang kita hadapi. Seperti yang disampaikan oleh Buddha bahwa daun di genggamannya beliau lebih sedikit dibandingkan jumlah daun yang ada di hutan, namun sejumlah itu pun sudah cukup untuk membebaskan kita. Namun kita perlu buat jalannya. Tanpa berusaha sendiri, tidak mungkin akan bisa.

Landasan kebahagiaan adalah peduli ke sesama. Buddha menjadi Buddha karena tingkah lakunya seperti Buddha. Tahu yang sebenarnya, tahu bagaimana cara menghadapinya, dan tahu apa yang harus dilakukan – inilah upaya kausalya. Sebenarnya di dalam diri kita, sudah tahu cara yang terbaik untuk semua kondisi, namun kita tidak berkesempatan melihat adanya dan kita tidak bisa karena memikirkan 'saya'. Pertanyaan yang harus ditanyakan sebelum berbuat adalah 'membantu atau tidak, merugikan atau tidak'? Oleh karena itu jauhi emosi yang tidak mendukung dan jalankan yang mendukung. Ubahlah cara berpikir kita yang keliru.

Kita adalah tuan bagi diri kita sendiri. Apapun yang kita alami, kitalah yang putuskan. Ini berarti tidak ada yang diminta, tidak ada yang dituntut, dan tidak ada yang disalahkan. Kita semua punya kapasitas untuk sempurna. Beranilah menyayangi karena cerita ini akan bersambung terus. Bila kita terus mengikuti keinginan kita secara membabi buta, tambah lama yang diinginkan akan tambah mengerikan. Ketika kehidupan kali ini selesai, tidaklah penting rumah kita dimana dan ada berapa banyak. Saat itu, semua yang kita kumpulkan tidak ada gunanya.

Bila apapun yang dikerjakan, dasarnya adalah supaya bisa lebih berguna untuk orang atau makhluk lain, maka hidup kita tidak penuh penyesalan dan apapun yang kita kerjakan menjadi lebih berarti. Kita menjadi lebih peka (peduli ke sesama) dan bahagia. Mungkin kita tidak sekaya yang lain, namun di dalam hati kita tahu hidup ini sudah berguna. Hidup ini tidak lama, karena itu jangan disia-siakan.

Sumber Pustaka : Berbagi Dharma 'Penentunya Anda Sendiri' oleh Upasaka Salim Lee di Vihara Satyadharmas, tanggal 2 Agustus 2009

Para bhikkhu, dua jenis orang ini sulit ditemukan di dunia. Apakah kedua jenis orang tersebut? Yang pertama adalah orang yang melakukan kebajikan, dan yang kedua adalah orang yang berterima kasih atas kebajikan yang diterima dan merasa berkewajiban untuk membalasnya. Kedua jenis orang ini sulit ditemukan di dunia.

*Sutte Dullabha : Sulit Ditemukan
(Dullabha Sutta : Hard to Find) Anguttara Nikaya 2.119*

O Buddha, seorang Bodhisattva seharusnya tidak berlatih dalam banyak hal. Jika seorang Bodhisattva dengan benar berpegang pada satu Dharma dan mempelajarinya dengan sempurna, ia memiliki semua kualitas Buddha dalam genggamannya tangannya. Dan jika Engkau bertanya apa satu Dharma itu, itu adalah welas asih agung (mahakaruna).

*Ringkasan Dharma Sempurna
(The Compendium of Perfect Dharma)*



LADI PIKIR – DELAPAN GATHA TRANSFORMASI PIKIRAN

Gatha 4:

*Sewaktu-waktu saya akan bertemu dengan orang yang berniat buruk,
Yang tersiksa oleh tindakan negatif dan penderitaan yang kuat.
Orang-orang semacam itu adalah langka seperti sebuah tambang emas;
Saya akan menganggap mereka berharga*

Ketika bertemu dengan makhluk bermaksud tidak baik, misalnya bertemu orang yang memaki kita, kita bisa menggunakan jurus yang diajarkan Arya Shantideva tentang bagaimana seharusnya reaksi kita bila dipukul orang dengan tongkat. Kepada siapa kita seharusnya merasa jengkel. Apakah pada tongkatnya? Atau pada orangnya? Kita akan marah pada orangnya dan bukan tongkatnya karena kita tahu orangnya yang menggerakkan tongkat). Bila kita konsisten, saat ada orang yang menyakiti mestinya kita tidak marah pada orangnya namun pada apa yang sesungguhnya menggerakkan orangnya itu, yakni klesha-nya. Maka klesha-lah yang harusnya 'disalahkan,' bukan orangnya. Sesungguhnya orang-orang bertindak negatif karena didorong oleh klesha.

Gatha ini juga berarti bila kita tidak ingin bertemu dengan orang-orang yang berniat negatif, maka kita sendiri juga jangan membalas apapun pada orang-orang demikian, nantinya di dunia yang kita alami akan kehabisan orang-orang yang demikian. Bahkan Arya Shantideva mengatakan cara untuk mengucapkan selamat tinggal pada orang-orang demikian adalah justru dengan melayani dan berbaik hati pada mereka, dengan dilandasi pengertian bekerjanya karma dan tahu dari mana asalnya karma demikian.

Gatha 5:

*Jika ada orang yang karena cemburu,
Melukai saya, menghina saya, dan sebagainya;
Saya akan belajar untuk menerima kerugian tersebut
Dan memberikan semua kemenangan untuk mereka*

Memberikan semua kemenangan untuk mereka, contohnya dalam mengerjakan suatu pekerjaan, janganlah selalu memilih yang terbaik untuk kita dan menyisakan yang tidak enak untuk orang lain. Pada umumnya kita hanya bisa melihat apa yang kita inginkan, namun kita tidak melihat apa yang diinginkan orang lain. Dengan sikap ini, kita membuka hati dan mengetahui apa yang diinginkan dan diperlukan oleh semua pihak, bukan hanya keinginan kita sendiri. Dalam bisnispun ini dapat diterapkan dan merupakan teknik negosiasi karena dengan demikian kita menjadi tahu apa yang diinginkan oleh pihak lain.

Dengan sikap demikian, dimanapun dan dalam situasi apapun kita siap, bahkan kalau ada yang tidak nyamanpun, kita bisa menangani dan merespon.

Ini memang tidak mudah. Ajaran lojong ini jarang diberikan secara terbuka dan biasanya diberikan dari guru ke murid secara satu per satu. Zaman dahulu, hanya orang-orang tertentu yang bisa mempelajari hal ini. Mengapa demikian? Karena reaksi orang-orang secara umum ketika diberitahu untuk mengambil kerugian untuk diri sendiri, yang muncul adalah pemikiran, "Ah, bodoh, tidak mungkin! Hanya orang kuno yang bicara seperti itu!"

Padahal sikap demikian sangat mengagumkan dan tidak bisa rugi. Karena dengan bersedia mengambil sikap menerima kerugian untuk diri sendiri, maka kita sama sekali tidak punya ketakutan untuk rugi. Jika kita berani berpikir demikian, maka kita tidak lagi merasakan ketakutan sebab ketakutan ini hanya muncul karena takut kalau tidak untung. Dalam hidup ini bila kita berpikir bahwa kita akan baik-baik saja meskipun rugi dan tahu bahwa kita melakukan hal ini untuk yang lain, maka kita akan menjadi kuat dan tidak takut.

Gatha 6:

*Sewaktu saya membutuhkan pertolongan dari seseorang
Dengan penuh harapan mereka akan membantu saya,
Tetapi mereka malah menyakiti saya;
Saya akan melihat mereka sebagai Guru suci saya.*

Maksudnya, di kala kita sering membantu seseorang dan menganggapnya sebagai teman baik, namun orang itu ternyata tidak jujur dan membohongi kita; dan saat kita butuh pertolongan dan berharap mendapatkan pertolongan darinya, yang terjadi adalah kita tidak ditolong, justru sebaliknya, ia menjatuhkan kita. Kita akan melihat mereka sebagai Guru suci. Ini bukan berarti bahwa setiap ada orang yang mencelakai kita maka kita melihatnya sebagai malaikat.

Gatha yang kelima dan keenam ini luar biasa sukarnya. Namun kita harus berterima kasih karena diingatkan bahwa dunia [cara pandang] kita ternyata belum sempurna. Yang harus diganti bukanlah yang di luar sana, namun dalamnya yaitu karma kita.

Gatha 7:

*Singkatnya, saya akan memberikan semua kebahagiaan dan
manfaat
Kepada makhluk-makhluk ibu saya, secara langsung maupun
dengan cara lain;
Secara sembunyi, saya akan mengambil
Semua penderitaan makhluk-makhluk ibu saya.*

Makhluk-makhluk ibu saya yang dimaksud disini adalah semua makhluk hidup karena mereka pernah menjadi ibu kita dalam kehidupan-kehidupan kita selama ini.

Secara sembunyi, saya akan mengambil semua penderitaan makhluk-makhluk ibu saya, artinya dalam mengerjakan segala sesuatu, yang paling baik adalah mengerjakannya secara diam-diam agar ego dan rasa mengharapkas terima kasih dari makhluk yang dibantu tidak muncul.

Gatha 1 sampai 7 menyampaikan dengan sangat jelas bahwa satu-satunya yang memungkinkan kita untuk bahagia dan mencapai tujuan tertinggi adalah dengan membahagiakan makhluk lain. Kita membutuhkan makhluk lain, tanpa mereka, tidak mungkin kita bisa mempraktikkan kebajikan. Tanpa mereka kita tidak mungkin diingatkan, maka sayangilah mereka semua.

Gatha 8:

*Agar semua ini tidak pernah ternodai
Oleh delapan pemikiran duniawi;
Saya akan melihat segala sesuatu seperti ilusi,
Dan membebaskan diri saya dari keterikatan.*

Kebiasaan-kebiasaan kita bereaksi dalam hidup ini biasanya tidak terlepas dari delapan pemikiran duniawi, yaitu kita senang bila mendapat sesuatu; sedih bila kehilangan sesuatu; senang bila merasa nyaman; tidak senang bila merasa tidak nyaman; senang bila dipuji; tidak senang bila dicerca; senang bila mempunyai reputasi baik; sedih bila mempunyai reputasi buruk. Sebenarnya yang membuat kita senang dan tidak senang adalah hal-hal yang justru tidak berarti. Kalau kita mengikuti delapan pemikiran duniawi, maka 100% hidup kita akan gundah. Jadi sebetulnya lucu, apa yang kita anggap ideal dan demi mendapatkan yang ideal itu, kita sampai merugikan yang lain sehingga kita sendiri yang mengalami akibat dari perbuatan negatif kita. Tak dapat dipungkiri bahwa delapan kondisi tersebut akan kita alami, namun saat mengalami kondisi tersebut hendaknya kita tidak naik-turun, bergejolak, atau terombang-ombing karenanya.

Maksud bebas dari keterikatan adalah kita tidak menggantungkan kebahagiaan kita pada sesuatu hal. Disebut keterikatan kalau kita membutuhkan 'sesuatu itu' untuk bisa bahagia. Ini bisa digunakan untuk memeriksa apakah yang kita kembangkan adalah welas asih yang murni atau keterikatan. Dalam pikiran, dibiasakan agar bebas dari keterikatan, maksudnya adalah jangan terikat pada sesuatu yang diwarnai oleh delapan pemikiran duniawi.

Semua hal seperti ilusi, seperti seorang ibu yang mengalami kematian anak tunggalnya dalam mimpi; dalam mimpi itu, ibu tersebut menangis. Apakah mimpi itu nyata? Ya, saat mimpi, itu terasa nyata, tapi saat bangun kita tahu bahwa itu tidak nyata.

Hidup kita disini seperti ilusi. Semakin kita tidak mencengkeram dan tidak tegang, semakin kita punya kesempatan untuk membuatnya baik. Sebaliknya, semakin kita tegang dan mencengkeram, kita menjadi terlalu serius sehingga semakin kecil kesempatan kita untuk keluar dari keadaan ini.

Apa pun yang kita kerjakan, lakukanlah dengan sepenuh hati, namun jangan terlalu tegang atau serius sampai kita mengorbankan rasa humor yang ada dalam diri kita. Tertawalah.

Sebenarnya hidup ini indah, meskipun kita mengalami kesedihan, rasa takut, tertekan, merasa tidak cukup, dan sebagainya. Rasa-rasa ini adalah hasil dari karma kita. Tetapi kita punya kesempatan untuk keluar dari kondisi hidup seperti ini. Ada jalan keluarnya. Hidup ini kalau bisa jangan dilihat dari sisi negatifnya saja, namun selalu lihat apa yang bisa kita pelajari dari hidup ini. Sesuatu itu tidak akan jadi 'problem' sebelum kita menyebutnya sebagai 'problem'. Ini bukan berarti menipu diri sendiri, tapi melihat sesuatu sebagaimana adanya.

Gatha-gatha ini diajarkan agar kita mengubah hidup kita. Untuk mendapatkan kebahagiaan, apalagi untuk merealisasi penggugahan sempurna, kita membutuhkan sesama, semua makhluk. Jadi intinya adalah peduli ke sesama.

*Sumber Pustaka : Disarikan dari pembahasan Dharma oleh
Upasaka Salim Lee, 23 Oktober 2001*

KISAH MAITRIBALA

alam salah satu kelahirannya, Bodhisattva yang sudah maju dalam perjalanan menuju Kebuddhaan, terlahir sebagai seorang raja yang berpikiran mulia dan penuh welas asih sedemikian rupa sehingga bersedia memberikan daging dan darahnya kepada lima Yaksha demi menyelamatkan mereka dari kelaparan dan untuk membebaskan negerinya dari gangguan makhluk-makhluk ini.

Raja diberi nama Maitribala karena kekuatan dan kebajikannya, dimana Maitribala berarti "dia yang kekuatannya adalah kebajikan." Pedangnya hanya merupakan hiasan yang tidak dimaksudkan untuk perang karena raja-raja di sekeliling negerinya hidup damai dengannya.

Pada suatu hari, muncullah lima yaksha di negeri yang sangat tertib dan bahagia ini, dimana jalan kebajikan diterapkan dan dimana kebenaran, kebebasan, dan kemurahan hati dijalankan oleh rakyat yang mengikuti contoh Maharaja mereka, Maitribala. Para yaksha ini telah diasingkan dari negeri mereka oleh Kutera, raja mereka, karena telah melakukan beberapa kejahatan. Dengan demikian, mereka mestinya sangat jahat sehingga diasingkan dari negeri yang penuh kejahatan.

Para yaksha ini adalah para Ojokara, yang berarti mereka memiliki kekuatan membunuh makhluk lain dengan mendatangkan penyakit-penyakit seperti sakit paru-paru dan demam, dan para yaksha ini bagaikan wabah yang mencoba menguasai dan menghancurkan manusia.

Kelima yaksha tersebut mengamati negeri Raja Maitribala dan menemukan kepuasan, kebahagiaan, keadilan, dan kebersihan di mana-mana. Betapapun mereka mencoba, mereka tidak berhasil mendatangkan penyakit atau bencana apapun.

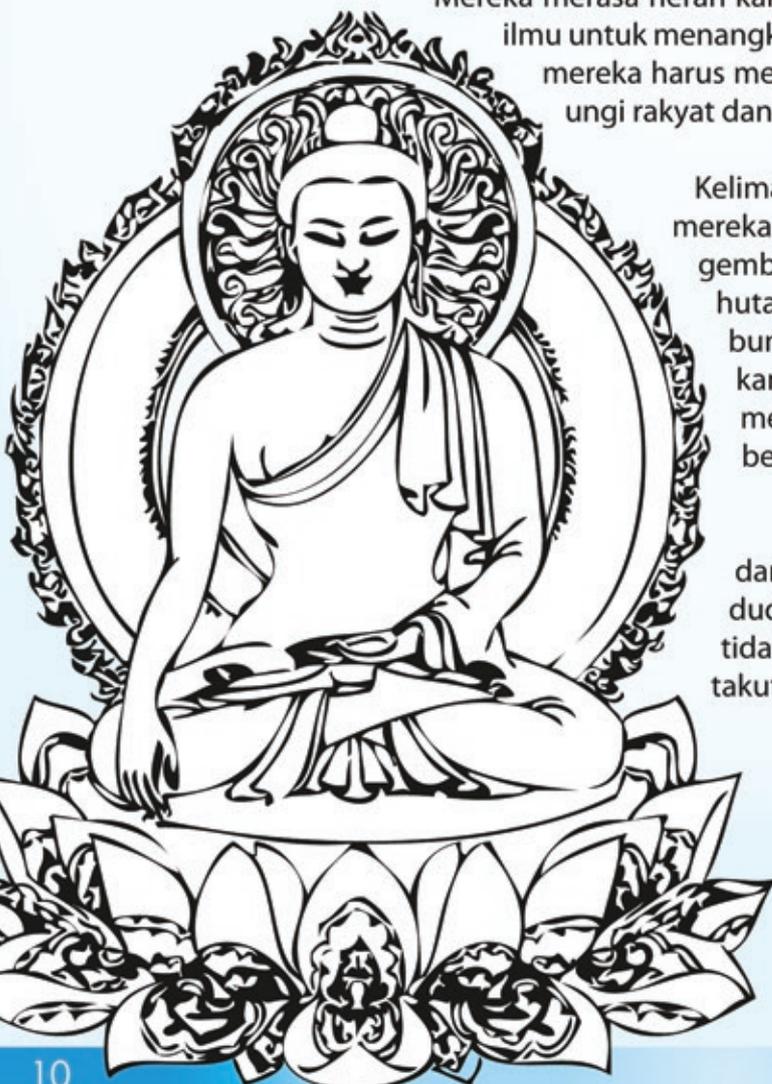
Mereka merasa heran karena mereka melihat tidak ada rakyat yang belajar ilmu untuk menangkal kekuatan magis dan para yaksha berpikir bahwa mereka harus menemukan alasan dari daya kekuatan yang melindungi rakyat dan negeri ini.

Kelima yaksha tersebut mengambil wujud manusia, dan mereka muncul sebagai Brahmana di hadapan seorang gembala yang duduk di bawah pohon rindang di dekat hutan. Gembala ini terlihat berpuas hati. Rangkaian bunga-bunga liar menghiasi kepalanya, dia meletakkan tongkat gembala yang panjang di sisinya dan melilitkan pakaiannya sambil melantunkan lagu bernada rendah untuk dirinya.

Karena dia sendirian, para yaksha mendatangnya dan berkata, "Bagaimana engkau, seorang gembala duduk sendirian di sini di dekat hutan dimana hampir tidak ada orang yang datang. Apakah engkau tidak takut di sini sendirian?"

"Kenapa saya mesti takut?", gembala tersebut tertawa.

Para yaksha berkata, "Apakah engkau belum pernah mendengar tentang para rakshasa atau yaksha, siluman yang memakan daging manusia?"



Gembala tersebut tertawa lagi dan menjawab, "Rakyat di negeri ini terlindung oleh suatu jimat yang kuat sehingga bahkan Sakra sendiripun tidak dapat melukai mereka, bahkan bila Raja para Dewa tersebut ingin melakukannya. Lalu mengapa kami harus takut pada siluman pemakan daging manusia? Saya mengembara dengan aman di hutan belantara yang sepi ini, bagaikan berada di rumahku sendiri."

Kini para yaksha menjadi sangat penasaran dan bertanya dengan lembut, "Apakah engkau bersedia menceritakan kepada kami jimat luar biasa apa yang membuatmu tidak kenal takut dan begitu berpuas hati?"

Gembala tersebut tertawa lagi dan berkata, "Kalian pasti datang dari negeri yang sangat jauh sehingga kalian tidak tahu betapa ampuhnya jimat kami. Jimat tersebut adalah Raja kami. Wajah beliau bersinar bagaikan lembutnya rembulan, tangantangan beliau bagaikan tongkat keemasan, sorotan mata beliau bagaikan benteng yang kuat, dan dada bidangnya bagaikan bongkahan Gunung Meru. Gembala tersebut berkata lebih lanjut, "Saya merasa heran, kalian belum pernah mendengar tentang kemasyhuran raja kami. Rakyat di negerimu pasti tidak melakukan kebajikan atau barangkali karma baik mereka telah habis sehingga kemasyhuran raja kami tak pernah terdengar oleh mereka. Tetapi kalian masih sedikit beruntung sehingga kini kalian bisa mendengar tentang raja kami. Kalian bisa pergi dan lihat sendiri."

Kelima yaksha tersebut berkata, "Sebelum kami pergi meninggalkanmu, beritahukanlah kami, apakah benar raja kalian bisa melindungi seluruh negerinya dari siluman-siluman jahat?"

"Maharaja kami memiliki kekuatan ini karena kemuliaan hatinya, keramahatamannya, kebajikannya, dan welas asihnya. Beliau memiliki banyak kebajikan lainnya sehingga tiada bencana apa pun yang dapat terjadi di negerinya dan juga terhadap rakyatnya. Saya hanyalah seorang gembala yang dungu dan tak dapat memberi kalian banyak informasi. Pergilah sendiri ke ibu kota kami dan lihatlah bagaimana kehidupan rakyat di sana, bagaimana mereka menjaga sila dengan baik, bagaimana mereka menghormati para tamu yang layak dihormati, dan bagaimana mereka memuji kebajikan Maharaja kami."

Bukannya mengasihi Raja namun para yaksha merasa marah terhadap raja yang baik karena

mereka bisa melihat bahwa kebajikan agung raja lebih kuat daripada ilmu gaib mereka. Namun mereka tidak memperlihatkan hal ini kepada gembala yang bahagia. Mereka mengatakan padanya bahwa mereka akan pergi untuk melihat Maharaja yang merupakan jimat bagi seluruh negeri ini.

Kemudian kelima yaksha yang berpakaian Brahmana tiba di aula pertemuan Raja Maitribala. Dengan maksud melukai raja, mereka meminta makanan. Se ketika itu juga raja yang baik tersebut memerintahkan untuk mempersiapkan makanan terbaik untuk kelima Brahmana.

Hidangan yang lezat, yang cukup bagus untuk seorang raja, dihidangkan di hadapan mereka, namun para Brahmana tersebut memalingkan wajah dan berkata bahwa mereka sudah terbiasa dengan makanan yang lain, dan mereka tidak bersedia memakan apa yang dihidangkan di hadapan mereka.

Ketika raja diberitahukan mengenai hal ini, beliau pergi sendiri dan bertanya kepada para yaksha yang menyamar tersebut, makanan apa yang mereka sukai sehingga bisa disajikan.

Jawaban yang diterima raja terdengar sangat aneh dan menjijikkan karena para tamu tersebut menjawab, "Daging manusia mentah yang baru saja dipotong dan darah segar manusia. Itulah makanan kami, oh raja yang matanya bagaikan Teratai! Engkau yang selalu memberikan apapun yang diminta, kami meminta padamu untuk memberikan kami makanan dan minuman yang kami minta, bukan makanan atau minuman lainnya. Kami adalah para yaksha yang mengambil wujud Brahmana agar bisa mendekatimu."

Setelah mengatakan ini, mereka berubah wujud menjadi yaksha dan berdiri di hadapan raja dengan tubuh menyeramkan dan gigi-gigi yang besar serta mulut-mulut menyeringai sehingga membuat panik dan menakuti raja dan para pengiringnya.

Apa yang dapat dilakukan raja dalam kondisi demikian? Dalam sekejap beliau melihat bahwa mereka bukanlah manusia tetapi sejenis siluman. Gigi-gigi mereka yang besar dan mulut-mulut yang bundar dan besar tersebut menunjukkan bahwa mereka adalah pemakan daging mentah dan mereka tidak akan senang dengan minuman air seperti pengemis lainnya yang diberi makan oleh beliau. Apa yang dapat beliau lakukan? Bagaimana beliau bisa memberikan makanan dan minuman yang mereka inginkan?

Karena welas asihnya bahkan terhadap para yaksha yang kelaparan, raja tidak dapat menemukan jalan keluar lain selain memberi makan mereka dengan dagingnya sendiri karena bagaimana mungkin beliau melukai orang lain? Tampaknya itu adalah tindakan yang paling tepat bagi beliau karena bagaimana mungkin beliau mengabaikan orang yang meminta makanan kepadanya tanpa memenuhi rasa lapar mereka?

Raja berkata kepada para yaksha, "Apakah darah dan daging dari tubuhku ini, yang saya gunakan demi memberikan manfaat kepada rakyatku, ada gunanya bagi kalian?"

Para yaksha sangat mengerti apa yang raja maksudkan namun mereka hampir tidak bisa mempercayai apa yang mereka dengar, dan mereka berkata, "Setelah para pengemis lapar yang malang menceritakan kesulitan mereka, barulah si pemberi tahu apa yang harus dilakukan."

Jawaban ini secara jelas menunjukkan kesediaan mereka untuk menerima tawaran tersebut dan seketika itu, raja memerintahkan tabibnya untuk datang dan memotong kelima pembuluh darahnya sehingga para yaksha yang kehausan bisa meminum darahnya.

Namun para tabib dan pengiring Raja Maitribala yang bajik merasa luar biasa kagetnya. Mereka memohon dan meminta kepada raja agar yang diambil adalah daging dan darah mereka dan bukan milik raja [yang] untuk dijadikan sebagai makanan para yaksha tersebut.

Para menteri berkata, "Mereka tidak memiliki kekuatan untuk melukai rakyatmu, sepanjang Baginda adalah Ayah mereka dan sepanjang Baginda melindungi mereka."

Raja menjawab, "Jika saya pengecut, bagaimana saya bisa melindungi rakyatku? Di samping itu, mereka meminta makanan kepadaku, dan saya memilikinya. Saya harus memberikannya. Tubuh saya ini untuk memberi manfaat kepada mereka yang membutuhkannya. Saya tidak tahan melihat penderitaan musuhku, bagaimana saya sanggup melihat penderitaan kalian, teman-temanku? Tidak, tidak, jangan menghalangiku untuk memberikan permintaan yang tidak biasa ini. Saya egois bila tidak memenuhi janjiku untuk memberikan makanan sebagaimana yang diminta kelima yaksha ini."

Dengan demikian, para tabib memotong kelima pembuluh darah tubuh raja dan raja mengundang kelima yaksha untuk menyenangkan hati mereka dengan memberi minuman yang mereka inginkan. Para yaksha meminum darah raja sementara wajah raja memancarkan kebahagiaan. Karena tubuhnya yang kuat dan perlindungan dari makhluk suci, tubuhnya tidak menjadi pucat dan pikirannya tak terpengaruh.

Ketika para Yaksha sudah memuaskan rasa haus mereka, raja mengambil pedangnya yang tajam yang belum pernah digunakan, lalu memotong lima potong daging dari tubuhnya dan beliau sajikan kepada para yaksha. Sekali lagi kegembiraan dalam memberi melampai rasa sakit jasmani sehingga hati para Yaksha yang kejampun menjadi luluh dan ketika mereka melihat betapa tenang dan tenteramnya raja yang mengorbankan diri sedikit demi sedikit untuk mereka, mereka berteriak, "Cukup, cukup."

Dipenuhi rasa takjub, para monster ini berkata kepada raja suci, bersujud kepadanya, dengan air mata penyesalan di mata mereka yang dulunya kejam dan berkata, "Oh Raja, keagunganmu akan dikumandangkan di mana-mana dan bahkan Hamsa, Sang Burung Abadipun ingin bersamamu. Bahkan surga[pun] mungkin iri melihat sikap kepahlawanan yang demikian di bumi ini. Kami sangat bersedih setelah meminta anugerah demikian, tetapi ini telah membawa pembebasan bagi kami. Kami akan mengubah cara hidup kami dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Bolehkah kami mengajukan satu pertanyaan kepadamu sebelum kami mengubah cara hidup kami menuju jalan yang baru?"

Raja berkenan dan para yaksha bertanya, "Oh raja, apakah Engkau ingin menguasai seluruh dunia atau menginginkan kedudukan Kubera atau Indra atau bersatu dengan Brahma sehingga engkau melakukan tindakan seperti itu?"

Raja menjawab, "Tujuanku bukanlah ingin menguasai seluruh dunia maupun menginginkan kedudukan para Dewa atau menghilangkan penderitaanku sendiri, karena hal-hal tersebut tidaklah langgeng. Tujuanku adalah untuk menolong makhluk-makhluk yang malang dan jahat, untuk menyelamatkan para makhluk dari penderitaan karena dilahirkan kembali, yang dipenuhi dengan masalah seperti penuaan, sakit, dan kematian, serta untuk merealisasi Penggugahan Sempurna melalui tindakan-tindakan bajik saya."

Para yaksha merasa takjub dengan kata-kata tersebut dan berseru, "Pastinya upaya-upaya demikian akan menyelamatkan semua makhluk! Mohon Engkau

memaafkan kami yang telah melakukan kekeliruan dan mohon Engkau menolong kami dan berdoa untuk kami ketika Engkau merealisasi keadaan Pembebasan Tertinggi.”

Melihat mantan monster-monster tersebut benar-benar telah insyaf dan kekerasan hati mereka telah luluh, raja menjawab, “Janganlah bersedih lagi, kalian bahkan telah membantu saya pada jalan pembebasan karena tiada jalan lain kecuali menempuh Jalan Kebajikan. Saya tak akan pernah melupakan kalian karena kalian adalah rekan dalam perjalanan yang sama, dan ketika saya merealisasi “Prajna Paramita,” kepada kalianlah ajaran pertama akan kuberikan. Jika sekarang kalian menginginkan beberapa nasihat dari saya, saya akan menyampaikan hal ini untuk kalian, “Hindarilah melukai makhluk lain, hindari mendambakan istri dan kepemilikan orang lain, hindari ucapan yang jahat, dan makanan atau minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran, bagaikan menghindari racun.”

Para yaksha yang kini menjadi rendah hati bersujud, ber-pradaksina (mengelilingi) raja dari kanan ke kiri dan lalu menghilang.

Namun makhluk surgawi tidak melupakan Raja Maitribala yang terluka. Bumi berguncang dan Gunung Meru bergetar dan awan bunga-bunga juga menghujani raja yang baik, bahkan lautan luas bagaikan prajurit yang gagah berdiri siaga untuk mempertahankan sekutunya.

Raja para Dewa terburu-buru menuju istana kerajaan untuk meringankan rasa sakit raja. Di sini Sakra menemukan semua orang bersedih kecuali raja sendiri yang meskipun merasa sakit, namun tetap tenang dan berpuas hati. Sakra merasa takjub melihat hal ini dan berseru, “Sesungguhnya, bumi telah mendapatkan seorang Pelindung yaitu Engkau, oh Raja, yang menjalankan kebajikan hingga tahap yang begitu sempurna. Engkau pasti telah mencapai puncak tingkatan spiritual.” Sakra mengoleskan ramuan surgawi dan obat-obatan ke luka Raja Maitribala, yang sembuh seakan-akan melalui kekuatan mukjizat. Dalam waktu singkat tubuh raja menjadi kuat kembali seperti semula. Lalu Sakra kembali ke surga kediamannya, disertai doa-doa penuh berkah dari rakyat Raja Maitribala yang bajik.

Kisah ini mengajarkan bahwa seseorang yang benar-benar berwelas asih, tidak akan keberatan untuk memberikan semua yang mereka miliki, bahkan tubuh mereka sendiri. Mereka tidak tahan melihat penderitaan makhluk lain tetapi tidak keberatan jika mereka sendiri yang menderita jika hal itu dapat menolong makhluk lain.

Kisah ini juga mengajarkan bahwa jauh sebelum Bodhisattva menjadi Buddha, dengan melakukan pemberian, beliau membimbing para makhluk yang jahat seperti kelima yaksha ke jalan kebajikan.

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



Melepaskan keterikatan bukanlah suatu kerugian;

Anda tidak kehilangan apa-apa.

Sesungguhnya, ketika Anda melepaskan penderitaan;

Anda memperoleh kedamaian di dalam dan kepuasan mendalam.

Praktikkanlah welas asih meskipun tidak ada orang lain yang menjalankannya.

Urusan bebas ternyata bukanlah mengenai banyaknya pilihan. Selama kita merasa kita harus berada di antara pilihan-pilihan, maka kita tidak bebas. Bebas artinya apapun yang muncul di hadapan kita – baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan, kita bisa menanganinya dengan baik,

Berbagi Pengalaman MENGEJAR KESUKSESAN

Saya bertekad cari kerja di Jakarta! Rasanya sudah tidak tahan lagi mendengar pertanyaan-pertanyaan seperti itu dari Mama, "Kapan nikah?", "Kapan punya anak?", "Umur sudah berapa?" Sementara pacarpun saya belum punya.

Bermodal nekad, saya datang ke Jakarta dan diterima kerja sebagai guru sekolah. Jakarta terlihat seperti sebuah kota yang menjanjikan tapi kenyataan yang saya hadapi adalah bertolak belakang. Impian-impian saya tak pernah kesampaian biar sekuat apapun saya mencobanya. Saya berlari mengejarnya, namun mimpi-mimpi itu seakan menjauh. Saya ingin sukses, saya ingin kaya. Saya ingin rumah, mobil, keluarga bahagia, anak, dll. Saya ingin banyak hal. Saya bekerja sangat keras. Sesudah pulang dari sekolah, saya mengajar les privat hingga larut malam dan hanya tidur beberapa jam, kemudian bangun pagi-pagi untuk mengajar lagi. Saya juga mengajar di hari Sabtu dan Minggu. Hari kerja saya adalah tujuh hari dalam seminggu. Semua terbitan buku kisah sukses telah saya lahap habis, mulai dari Dale Carnegie, Stephen Covey, Robert Kiyosaki dll. Petunjuk-petunjuknya sudah saya ikuti, seminar-seminarnya telah saya hadiri, tapi kesuksesan itu seakan enggan bersahabat. Saya tak kunjung lebih kaya. Saya bekerja lebih keras lagi siang dan malam seperti itu selama bertahun-tahun dan menikah dengan seorang pria yang juga tidak bisa disebut kaya.

Suatu hari saya mengunjungi seorang teman kuliah yang sudah lama tak bertemu. Tangan dan lehernya dipenuhi perhiasan-perhiasan emas. Teman saya telah menikah dengan pria kaya raya dan hidup berkelimpahan materi. Kemudian, ada satu kalimat yang dilontarkannya yang menancap begitu dalam dan menghancurkan perasaan saya. Dengan tatapan mata dan tangannya menyentuh tangan saya, teman saya berkata, "Saya jauh lebih beruntung dari kamu." Waktu itu, saya berpura-pura ikut gembira dan menjawab, "Oh, bagus." Kemudian, kalimat "Saya jauh lebih beruntung dari kamu", menghantui hari-hari saya selanjutnya dan setiap kali teringat kata-kata tersebut, saya berurai air mata. Karena saya menanggapinya sebagai "betapa tidak beruntungnya saya." Malam hari saya sering menangis karena kalimat itu terus terngiang di kepala saya. Hingga suami saya pernah bertanya, apakah dia perlu memberitahukan teman saya tentang hal ini. Tentu saja saya melarangnya.

Dua tahun lamanya saya menyimpan kalimat itu hingga saya bertemu Om Salim di Retret Potowa tahun 2008. Suami saya yang mengajak ke retret itu. Saya ingat hari pertama retret, Om menanyakan tentang tujuan datang ke retret dan hal apa dalam kehidupan kita yang belum tercapai? Semua orang mendapat giliran untuk menjawab. Dengan jujur saya sampaikan, "Om, saya ingin punya rumah, mobil, ingin langsing, dsb. Om menjelaskan bahwa punya keinginan seperti itu oke, asal keinginan itu tidak mencengkeram kita. Semua keinginan, bentuknya bermacam-macam tapi tujuannya sama, yaitu ingin bahagia. Mungkinkah tujuan itu tercapai? Mungkin sekali. Hanya saja kita selalu terjebak dengan pemikiran bahwa untuk bahagia kita mesti punya ini atau itu dan jika tidak terpenuhi maka kita tidak bahagia. Misalnya, saya berpikir bahwa saya harus punya rumah agar hidup saya lebih tenang. Padahal belum tentu benar, misalnya rumah yang saya dapatkan ternyata rawan banjir, apakah saya bisa tenang ?

Sampai satu sesi retret, Om mengajar mengenai shunyata, bahwa tidak ada sesuatu hal yang bersifat hakiki dari sananya. Satu hal yang sama akan dialami secara berbeda oleh subjek lain, baik cara pandang maupun reaksinya, semua itu tak lepas dari karma kita masing-masing. Om memberikan contoh kepada Rosa. Seperti kalimat "Rosa, kamu bangun siang", itu sekedar suara, selanjutnya tergantung persepsi dan reaksi Rosa.

Penjelasan ini membuat saya tersentak, sebuah kalimat "Saya jauh lebih beruntung dari kamu", tidak jauh berbeda dengan "Rosa, kamu bangun siang." Teman saya tidak bermaksud menyakiti hati saya. Persepsi saya yang menganggapnya seperti itu. Malam itu saya menangis sedalam-dalamnya, kali ini bukan tangisan mengasihani diri sendiri, tapi tangisan penyesalan. Betapa bodohnya saya selama ini, merasa sangat menderita hanya karena kalimat seperti itu. Kalimat tersebut tidak berguna bagi saya. Dan saya berhasil membuangnya malam itu.

Seperti kisah Arya Samantabhadra yang mempunyai lebih dari 50 guru, termasuk orang-orang biasa. Teman saya adalah guru terbaik yang menyadarkan saya dari kebodohan selama ini. Saya sungguh berterima kasih.

Ketika pulang dari retret, saya merasa seperti seorang pendekar yang turun gunung dengan bekal segudang jurus. Saya berlatih dan mendengarkan Dharma Om Salim dari cd audio. Sejak saat itu, apabila ada yang berkata buruk, saya katakan ke diri saya bahwa orang tersebut tidaklah bermaksud demikian, ini tergantung persepsi dan reaksi saya. Saya membiasakan diri untuk berpikir, apa yang bisa saya lakukan untuk orang lain? Walau dalam proses belajar, kaca mata kehidupan saya telah berganti warna. Saya lebih tenang dan percaya diri. Kini saya telah beralih profesi dari guru dan memiliki penghasilan jauh lebih besar. Walau telah bertambah secara materi dan sanggup membeli apa yang dulu saya inginkan, justru saya tidak lagi dicengkeram keinginan-keinginan seperti rumah, mobil, yang biasanya merupakan cerminan kesuksesan. Keinginan yang mencengkeram begitu kuat selama ini, yang saya kejar setengah mati, justru memudar. Konsep kesuksesan yang dulu saya pikirkan, kini berubah. Berkat Dharma, hidup saya lebih mulus dan sukses tanpa harus mengikuti kriteria sukses seperti yang saya inginkan semula. Saya bahagia bisa membantu orang lain. Bertemu Om Salim, suami saya, dan teman-teman di Potowa Center adalah anugerah terbesar dalam hidup saya.



OUR MEMORIES...



Sathipatthana, Jambi, 29.04.12



Panti Wreda, 14.02.12



Sathipatthana, 28.04.12



Masak Bersama, 06.05.12



Puja Waisak, 13.05.12



Sathipatthana, 29.04.12

Jadwal Diskusi Dharma :
Setiap hari Minggu, Jam 10.00-13.00
Sport Hall Taman Anggrek,
Tower 2, Lantai 7, Mal Taman Anggrek
Jakarta Barat

Hari Uposatha :
Bulan Juli :
3, 19, 23 Juli 2012
Hari Uposatha setiap bulannya dapat dilihat di:
www.fpmt.org/media/resources/dharma-dates.html

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
Email: buletin@potowa.org Milis: milis@potowa.org Facebook: Potowa Center