



KEKAYAAN BERKAT KEMURAHAN HATI

Dalam salah satu kelahiran, Bodhisattva terlahir sebagai seorang saudagar di mana berkat tindakan bajik dan aktivitas agungnya, beliau menjadi Kepala Saudagar. Beliau dihormati oleh semua orang karena adil dalam berbisnis dan karena pengetahuannya. Beliau adalah tempat berkonsultasi bagi para bijaksana di negerinya, bahkan raja penguasa pun mengenal beliau dan menyebutnya sebagai sahabat. Hati saudagar kaya ini selalu penuh cinta kasih dan murah hati kepada kaum yang tidak mampu. Tak pernah ada orang yang datang meminta bantuan, lalu dibiarkan pergi tanpa mendapat hadiah.

Suatu hari, menjelang waktu bersantap, ketika Bodhisattva baru saja membersihkan diri dan mengurapi tubuhnya, siap menyantap makanan yang disediakan oleh istri dan para kokinya, seorang biksu pertapa mendekati gerbang rumahnya. Biksu tersebut berdiri di gerbang, memegang mangkuk sedekah (*patta*) di tangannya dan memandang ke bawah sebagaimana dilakukan para biksu ketika mereka ber-*pindapatta*. Mara, karena tidak tahan melihat Bodhisattva menikmati kebahagiaan dalam memberi, berusaha mencegah beliau di mana melalui kekuatan mukjizat, Mara menciptakan ilusi sebuah jurang yang dalam di antara biksu di pintu gerbang dan pintu rumah Bodhisattva. Dari jurang tersebut, tampak neraka di mana suara-suara mengerikan keluar dari sana, api menyambar-nyambar ke atas, melahap beratus-ratus orang yang mengerang di dalamnya.

Bodhisattva tidak melihat neraka tersebut tetapi hanya melihat biksu suci yang berdiri di depan gerbang rumahnya. Beliau berkata kepada istrinya, “Sayang, ambillah makanan yang cukup banyak untuk pertapa di gerbang rumah kita.” Sang istri seketika mengambil makanan yang terbaik dan membawanya untuk biksu tersebut. Tetapi ketika melihat jurang yang diciptakan oleh Mara, sang istri kembali ke rumahnya dalam keadaan yang sangat ketakutan sehingga dia tidak bisa menjelaskan kepada suaminya apa yang terjadi. Bodhisattva tidak ingin pertapa suci itu meninggalkan gerbang rumahnya tanpa mendapatkan makanan, lalu beliau keluar membawakan makanan untuk pertapa tersebut.

Ketika Bodhisattva mendekati gerbang rumahnya, beliau melihat jurang yang mengerikan di hadapannya. Saat sedang memikirkan apa yang dapat beliau lakukan, Mara, berdiri di hadapan beliau dalam wujud mengagumkan dan indah, berkata kepada saudagar kaya tersebut: “Perumah tangga, di hadapanmu adalah Maharaurava, neraka penuh jeritan. Inilah tempat untuk mereka yang tersanjung oleh kata-kata pujian dari para pertapa, mereka yang sangat ingin memberi namun dilandasi motivasi yang tidak murni.”



“

tetapi pemahaman saya yang terbatas tak dapat menerima pandanganmu bahwa kekayaan tanpa kemurahan hati dapat disebut jalan kebajikan. Maksud saya memberi bukanlah demi kebahagiaan saya sendiri, tetapi untuk membantu dunia.

“Dengan bermurah hati dan berbagi, engkau menghabiskan kepemilikanmu, dan juga dengan memberikan kekayaanmu kepada kaum miskin, engkau mengabaikan kewajibanmu kepada para dewa. Oleh karena itu, janganlah memberi agar engkau tidak ditelan oleh lidah api neraka di hadapanmu. Tinggalkanlah pemberian yang membawa pujian dan sanjungan dari mereka yang menerimanya.”

Tetapi Bodhisattva mengenali Mara dan menjawab dengan ramah namun tegas: “Keinginan saya untuk bermurah hati melampaui penyembuhan seni pengobatan. Meskipun engkau berbicara kepada saya sebagai tabib, menyarankan pengobatan yang tepat untuk penyakit saya, tetapi pemahaman saya yang terbatas tak dapat menerima pandanganmu bahwa kekayaan tanpa kemurahan hati dapat disebut jalan kebajikan. Maksud saya memberi bukanlah demi kebahagiaan saya sendiri, tetapi untuk membantu dunia.”

Kemudian Mara, seolah-olah bersungguh-sungguh, sekali lagi berkata: “Dirimu sendirilah yang memutuskan apakah ingin bahagia dan dihormati atau menyesal.” Bodhisattva berkata, “Saya lebih memilih terjun ke dalam neraka dan dilahap kobaran api daripada mengabaikan pertapa yang meminta makanan kepada saya.” Beliau tahu bahwa bermurah hati tak akan menghasilkan hal yang negatif. Setelah mengatakan demikian, Bodhisattva terjun ke dalam jurang di hadapannya ... lalu sebuah teratai putih muncul di bawah kakinya dan mengangkat beliau keluar dari neraka. Kemudian beliau mengisi *patta* biksu tersebut dengan hati penuh suka cita dan gembira. Ketika mengetahui bahwa kekuatannya tak mampu mengelabui sang saudagar, Mara lalu menghilang bersama neraka yang diciptakannya.

Pesan moral:

Kisah ini mengajarkan bahwa orang bijak seharusnya tidak terpengaruh bahkan oleh ancaman-ancaman untuk meninggalkan jalan kebajikan.

*“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 dia tidak dibandingkan-bandingkan dengan anak lain.”*



Di bulan April 2014, Om Salim berkunjung ke Amerika untuk bertemu Lama Zopa Rinpoche di mana Om berkesempatan untuk melaporkan aktivitas Potowa Center dan Lama Sherlingpa Bodhicitta Study Group (Jambi) kepada Rinpoche. Rinpoche sangat bersuka cita mendengarnya. Beliau menitipkan surat untuk murid-murid Potowa Center & LSB berikut foto Buddha Shakyamuni.

Rinpoche juga memberikan transmisi oral (*lung*) mengenai *Daily Meditation Practice* kepada Om Salim untuk diteruskan kepada murid-murid yang ada di Indonesia. Rinpoche ingin agar ini dapat digunakan sebagai praktik meditasi sehari-hari. Berikut adalah isi dari surat Lama Zopa Rinpoche:

PESAN DARI LAMA ZOPA RINPOCHE

My very dear most precious kind wish-fulfilling Potowa students,

How are you?
I hope all of you are well.

According to what I have heard many information from Salim Lee you are all doing very well and thinking very well. This is very good. That each time when you do good things for others, it fulfills purpose why you are born as human being & this brings happiness to others and by the way to you.

I have given a very important prayer practice to help sentient beings free from oceans of samsara suffering and bring them to enlightenment. So please live life as much as possible with bodhicitta who are numberless in each realm, free them from suffering and bring them to enlightenment.

With much love and prayer,
hope to see you soon ...

Zopa



KEMURAHAN

Buddhadharma merupakan ajaran yang bisa kita jadikan sebagai prinsip hidup sehari-hari. Dipilihnya judul kemurahan hati untuk topik hari ini adalah sangat menarik dan cerdas. Di Australia, tempat saya tinggal, ajaran Buddha banyak dianut dan berkembang cukup pesat, dan hal pertama yang menarik perhatian pengikut di sana adalah meditasi, kemudian baru ajarannya. Menariknya, bila kita belajar dari sutra-sutra – meditasi sebagai sarana – justru dibahas di tengah-tengah.

Kata ‘Buddha’ diterjemahkan sebagai ‘Beliau yang sudah Tergugah.’ Buddha berasal dari kata Bodhi, berarti ‘Tergugah,’ ‘yang melek,’ ‘yang sudah tahu.’ Buddha memiliki bermacam-macam teknik dalam mengajar, misalnya mengajar secara bertahap (*anupubbikatha*), mulai tahap pertama, kedua, ketiga...mungkin awalnya tidak secara langsung dan tidak rumit-rumit. Ajaran beliau semuanya bersifat perskriptif, sesuatu yang langsung bisa digunakan dalam hidup, bukan sebagai makalah atau filosofi. Sehubungan dengan ajaran bertahap atau bertingkat ini, hal pertama yang diajarkan adalah **Kemurahan Hati (Cagga)**. Kemurahan hati adalah universal, bukan ajaran Buddha semata. Lalu mengapa kemurahan hati dijadikan landasan dalam Buddhadharma?

Di dunia Barat, jarang dijelaskan hubungan kemurahan hati dan ajaran-ajaran Buddha, mereka lebih tertarik pada meditasi.

Kemurahan hati, kepekaan terhadap sesama dan sebagainya kurang begitu ditekankan di Barat. Kemurahan hati dalam Buddhadharma sangat menarik, karena semakin kita tahu, semakin kita mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, efeknya hampir instan! Artinya seketika itu juga kita dapat merasakan manfaatnya, sehingga cara pandang kita juga berubah. Hal menarik mengenai hubungan antara otak dan kemurahan hati – dampak dari kemurahan hati – dapat ditilik dari beberapa Universitas terkemuka di dunia, dengan adanya alat **FMRI** (*Functional Magnetic Resonance Imaging*).

Salah satu Universitas melakukan riset terhadap dua grup: grup pertama diberitahu bahwa mereka akan bermain saham di bursa saham dan mereka bisa menang atau kalah. Grup kedua diberitahu hal yang sama, namun tujuannya adalah berapa banyak yang bisa mereka berikan kepada orang lain. Pertanyaan yang sama dengan tujuan berbeda. Tujuan dari grup pertama adalah untung rugi, sementara grup kedua ditujukan untuk berbagi dengan orang banyak.

“Kemurahan hati dalam Buddhadharma sangat menarik, semakin kita mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, efeknya hampir instan!”

Definisi kemurahan hati adalah sama sekali tidak merasa keberatan, tidak merasa terbebani saat memberi apa yang dibutuhkan orang lain.

Namun, terkadang hal ini sulit sekali dilakukan, ditambah dengan “pertimbangan-pertimbangan” yang kerap muncul saat kita hendak bermurah hati.

Kemurahan hati, akan membukakan banyak “pintu” untuk hidup yang lebih ringan, nyaman, dan penuh dengan kehangatan.

Bagaimana cara menjadi murah hati dengan tulus?
Apa saja cara yang bisa kita coba?

HATI

Bagian 1

Para peneliti ingin tahu efektivitas hal tersebut, sehingga dipasangkanlah alat FMRI pada semua peserta, dan hasilnya luar biasa...

Ternyata tidak hanya orang yang melakukan tindakan memberi, tetapi melihat orang memberi atau mengetahui bahwa orang mempunyai itikad untuk memberi, suatu bagian pada otak memberikan reaksi sehingga alat yang dipasang mulai berpijar-pijar. Hanya *melihat* orang akan memberi saja sudah demikian, rupanya saat itu tubuh mengeluarkan hormon dopamin. Hormon ini membuat orang merasa *good*, *high*, dan *happy* — di mana dari segi fisik sekarang sudah bisa dibuktikan.

Jadi, di grup pertama yang bertransaksi jual beli saham untuk mencari keuntungan, alatnya tidak berpijar dan wajah mereka lebih cemberut; grup kedua memiliki itikad yang berbeda, sehingga alatnya terus berpijar dan mereka juga sangat senang. Studi menunjukkan, saat kita melihat seseorang memberi, kita juga akan merasa sama senangnya seperti kita sendiri yang memberi, begitu juga ketika melihat orang menerima, karena pada saat itu, hormon dopamin yang dipompa *pleasure centre* (pusat kesenangan) mendapat stimulan yang membuat kita senang. Ternyata ini sangat mudah dan murah: hanya dengan memberi — bahkan tidak perlu memberi sendiri — hanya melihat orang memberi dan melihat orang

menerima, senangnya juga sama! Yang kedua mengenai *brain plasticity* alias kelenturan otak. Dahulu, ada pendapat bahwa otak sudah begitu dari sananya, tidak berubah-ubah, dan fungsinya akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Tapi sekarang terbukti bahwa otak memiliki kelenturan. Semakin banyak kita berlatih sesuatu, otak akan semakin lentur. Misalnya pemain biola; pemain biola yang terus berlatih, lama-kelamaan bagian otak tertentu akan menyesuaikan sedemikian rupa, sehingga jari-jari, konsentrasi dan sebagainya akan pas saat bermain biola.

Juga ada laporan dari Universitas Boston dan Google mengenai dua grup yang bukan buddhis. Grup pertama dilatih duduk bermeditasi dengan hanya rileks, hanya untuk relaksasi, diberi kopi, *snack*, dan lain-lain; grup kedua diminta memikirkan bagaimana memberi manfaat kepada orang lain, memiliki welas asih (*karuna*). Dalam waktu tiga bulan, grup yang berlatih welas asih, tekanan darahnya turun, kekebalan tubuhnya naik, dan hampir tidak ada yang masuk angin, encok dan sebagainya! Sedangkan mereka yang hanya berlatih relaksasi, berat badan bertambah, stres pun masih sama. Mungkin kita berpikir seharusnya mereka yang berlatih rileks akan lebih sehat, lebih tenteram.

Sementara grup yang memikirkan orang lain, ada yang memikirkan orang di Siria sampai menangis, harusnya ini tidak enak, tetapi anehnya tekanan darah mereka malah turun. Dengan demikian, kemurahan hati atau kebajikan bisa mengubah otak hanya dalam tiga bulan dengan bermeditasi setengah jam setiap hari. **Hanya berpikir tentang orang lain** terbukti membuat tekanan darah turun — tidak pakai

obat-obatan, ini cara yang mujarab. Selama tiga bulan berlatih, ternyata di otak membentuk sesuatu sehingga memancing rasa empati terhadap orang lain. Begitu ada rasa empati, dopamin keluar, membuat orang *feel good* dan merasa *happy*.

Dalam Buddhadharma dijelaskan perbedaan antara kemurahan hati (*cagga*) dan sekedar berdana. Definisi kemurahan hati adalah sama sekali **tidak merasa keberatan, tidak merasa terbebani saat memberi apa yang dibutuhkan orang lain**. Ini indah sekali, dengan hati lapang dan terbuka, tidak merasa berat atau merasa sayang untuk memberi kepada orang lain. Ukurannya bukanlah pemberian tersebut besar atau kecil, melainkan **apa niat kita, apa motivasi kita**. Memiliki kemurahan hati tidak ada resikonya sama sekali. Dari sekian banyak hal, mungkin ini yang paling mudah dilakukan, paling tidak membuat hati kita senang. Tetapi ternyata hal ini jauh lebih penting dari yang kita pikirkan.

Ada empat macam pemberian. Pemberian pertama adalah yang paling mudah dan paling sering dilakukan: **pemberian materi**. Tidak sukar, mulai dari memberi pengamen, berbagi permen, berbagi tempat duduk, kita semua tahu cara melakukan pemberian ini. Namun ternyata memberi materi juga tidak mudah, karena tak jarang kita imbangi dengan berharap untuk mendapatkan sesuatu kembali. Ini yang perlu dijaga. Sangat disayangkan sekali kalau kita memberi untuk mengharap. Kalau pemberian ini nantinya akan menghasilkan sesuatu — tidak usah mengharap, nanti juga hasilnya datang sendiri. Sebaliknya pemberian yang dibarengi dengan pengharapan, itu sudah bukan lagi pemberian, melainkan berdagang (*trade*).

Contohnya: kita ke wihara membawa persembahkan dengan tujuan tertentu – berharap mendapatkan sesuatu. Ini hampir seperti berdagang dan bisa dikatakan ‘melecehkan’ Buddha. Biasanya nilai yang dipersembahkan jauh lebih kecil dari yang diminta: mempersembahkan sepiring apel dan meminta imbalan menang undian atau dapat mobil! Hal ini memang tidak mudah karena kita masih sering mempunyai pengharapan semacam itu. Contoh lainnya, berapa banyak dari kita yang membantu seseorang dan merasa kecewa, karena orang yang kita bantu ternyata tidak sesuai dengan harapan kita? ***Saat kita memberi, usahakanlah memberi saja.*** Jangan sertakan segala macam harapan. Hati-hatilah karena ternyata hal yang sederhana ini pun tidak mudah. Buddha selalu mengingatkan motivasi jauh lebih penting daripada tindakan luarnya. Pemberian kedua adalah **memberi perlindungan**. Memberi perlindungan lebih berharga daripada sekedar memberi materi. Memberi perlindungan artinya kita siap atau menyempatkan diri ketika ada teman yang membutuhkan, ada teman yang ketakutan, merasa ada yang kurang. Sikap kita siap: *“Yes I am here, I will help you.”* Memberi perlindungan artinya merasa ada tanggung jawab untuk kebahagiaan orang lain.

Pemberian ketiga adalah **memberi kasih sayang, metta atau maitri**, yakni ingin melihat orang lain bahagia – satu arah. Tidak ada kata *“I love you as long as you love me”* karena itu juga kategori dagang, kontrak dan jual beli. Jika Anda mencintai seseorang dengan tulus, ada kehangatan dan keinginan untuk melihat orang itu bahagia. Untuk itu Anda bersedia berbuat apa pun agar orang itu bahagia, tidak ada bagian yang meminta, menuntut, tiada kondisi! Sebaliknya, cinta dalam pengertian umum biasanya sedikit banyak tercampur dengan keterikatan. Sering sekali kita mendengar keluhan, “Orang itu sudah berubah, dia tidak lagi mencintai saya,” itu dikarenakan sejak awal, pandangan kita sudah ditunggangi oleh keinginan untuk mendapat sesuatu.

“*Kedua adalah mempersembahkan apa yang tidak bisa kita miliki, misalnya indahny matahari terbenam, pelangi ... semua pemandangan indah bisa kita persembahkan! Latihan seperti ini tidak ada ongkosnya, semata-mata untuk menumbuhkan kemurahan hati.*”



Saat kita memberi, usahakanlah memberi saja. Jangan sertakan segala macam harapan.

Pemberian keempat disebut **pemberian Dharma**. Buddha mengatakan di antara semua pemberian, pemberian Dharma-lah yang paling berarti. Mungkin kedengarannya seram, agak muluk-muluk, tapi pemberian Dharma sebetulnya sederhana sekali. Cukup bagi-bagikan Dharma yang kita tahu, tapi bukan mendatangi dan mengetuk pintu tetangga, lalu membuka kitab ajaran dan bercerita bahwa hidup adalah *dukha*! Di sini, pemberian Dharma adalah berbagi berdasarkan pengalaman kita, yang akan membantu membawa kebahagiaan buat orang lain. Dikatakan pemberian Dharma kepada orang tua adalah yang tertinggi, artinya bila kita bisa mengubah cara pandang orang tua sedikit saja, efeknya akan luar biasa. Bahkan dikatakan cara membalas budi orang tua adalah dengan memberi Dharma.

Caranya? Jadilah orang yang bahagia terlebih dahulu, selaraskan dengan sekelilingmu, dengan begitu Anda bisa meyakinkan orang tua, bahwa apa yang Anda jalankan semua adalah hal-hal baik, perlahan-lahan ini akan membuat hati mereka terbuka, meskipun tidak mudah. Dengan demikian, hidup kita tambah lama tambah berarti, kita bisa memberi pengaruh ke sekeliling kita. Ini luar biasa sekali, bukan? Semakin dijalani, hidup kita menjadi semakin baik.

Dari keempat pemberian tadi, jelas bahwa landasannya adalah kepedulian: hati yang peduli, terbuka, memancarkan kehangatan (*good will*). Sebetulnya, ini adalah sikap hidup yang sangat menolong sehingga kita bisa melihat apa pun dalam

keseharian hidup dari kacamata kebajikan, dari kacamata kenyamanan.

Dalam tradisi Tibet, persembahan dibagi tiga jenis. **Pertama** adalah mempersembahkan apa pun yang kita miliki, yang bisa memuaskan pancaindra, misalnya: makanan, bunga, dupa, musik dan sebagainya. Malah sebelum itu, kita dilatih untuk mempersembahkan hal yang sederhana sekali, yaitu semangkuk air. Setelah itu kita mempersembahkan buah, dupa, makanan, dan sebagainya, yang awalnya mungkin masih ada rasa sayang. Jadi tujuannya sederhana, yakni melatih agar tidak pelit dan merasa berkecukupan.

Kedua adalah mempersembahkan apa yang tidak bisa kita miliki, misalnya indahnya matahari terbenam, pelangi... semua pemandangan indah bisa kita persembahkan! Latihan seperti ini tidak ada ongkosnya, semata-mata untuk menumbuhkan kemurahan hati. Ini mestinya lebih mudah karena memberi sesuatu yang tidak bisa kita miliki. Saya masih ingat waktu Lama Zopa Rinpoche ke Perth, beliau melakukan persembahan sewaktu melihat keindahan kota Perth dari atas.

Ketiga, kita tidak saja mempersembahkan hal yang tidak bisa kita miliki, namun malah membayangkan hal-hal sesempurna mungkin. Membayangkan apa yang paling berarti, paling bagus, paling penting buat kita – seberapa banyak yang dibayangkan, inilah yang dipersembahkan. Seperti persembahan yang dibuat oleh Arya Samantabhadra, semua jagat raya beserta isinya.

Untuk melatih hati yang pemurah, bila ada orang yang membutuhkan sesuatu, kita tidak harus

mengukurnya dengan apa yang kita miliki, tapi punya keyakinan bahwa kita ada solusi atas apa yang dibutuhkan. Belajar bermurah hati juga perlu didasari kepekaan. Misalnya saat menjenguk orang sakit, kita sering menanyakan hal-hal yang tidak perlu, bahkan menasehati dan terkesan menggurui. Kita kurang peka bahwa orang sakit akan capek karena dibombardir pertanyaan yang sama setiap kali dikunjungi orang yang berbeda-beda. Oleh karena itu, milikilah kepekaan.


Di suatu retreat, ada yang bertanya mengenai tujuan persembahan di Tibet yang memakai bendera-bendera (*prayers flags*) kecil berwarna-warni. Yang penting adalah itikad dan motivasinya. Di bendera-bendera kecil tersebut ditulis mantra-mantra lalu diikat sedemikian rupa sehingga angin yang lewat meniup mantra-mantra itu dan angin yang sudah ‘dimantra’ ketika menyentuh hewan, tanaman, dan orang – semuanya mendapat ‘hikmah’ dari mantra. Tidak menjadi soal apakah mantra tersebut efektif atau tidak. Ketika kita berbuat baik kepada orang lain, manfaatnya juga akan kembali pada kita. Ujung-ujungnya yang mendapat manfaat adalah kita sendiri. Namun bila kita hanya berpikir untuk diri sendiri, malah kita tidak bisa maju. Justru dengan memikirkan orang lain, yang mendapatkan semua hikmahnya adalah kita sendiri. Inilah yang harus digarisbawahi.

Jelaslah bahwa hidup yang bermakna adalah bagaimana kita membawa pengaruh secara positif, membantu, peduli serta berguna untuk sesama. Dan landasan hidup bahagia bermula dari kemurahan hati: hati yang terbuka, *warm and good heart*.

Namun, mengapa kemurahan hati begitu penting? Mengapa penting untuk tidak memikirkan diri sendiri? Sebenarnya, apa hubungan kemurahan hati dengan Empat Kenyataan Arya? Dan bagaimana kemurahan hati berperan agar hidup tanpa pergulatan dan kegundahan?

(Bersambung ke edisi berikutnya...)

*(Disarikan dari sharing “Kemurahan Hati”
oleh Upasaka Salim Lee di Prasadha Jinarakkhita,
6 Juli 2013)*



Ketika kita berbuat baik kepada orang lain, manfaatnya juga akan kembali pada kita. Ujung-ujungnya yang mendapat manfaat adalah kita sendiri. Namun bila kita hanya berpikir untuk diri sendiri, malah kita tidak bisa maju.



SHARING DARI RETRET NYUNG NA

Di kuartal pertama tahun ini, tepatnya 17-20 Maret 2014, Potowa Center mengadakan retret Nyung Na. Satu paket retret Nyung Na terdiri dari 7 sesi selama 3 hari, yakni 3 sesi di hari pertama, 3 sesi di hari kedua dan 1 sesi di hari ketiga. Hastasila Mahayana dijalankan selama 2 hari (hari pertama dan hari kedua). Di hari kedua, selain Hastasila Mahayana, peserta juga menjalankan tambahan sila tidak makan, tidak minum dan tidak berbicara.

Dalam setiap sesi, peserta mempraktikkan *Sadhana Arya Avalokiteshvara* di mana setiap sesi mencakup visualisasi, namaskara, melafalkan doa dan mantra.

Berikut adalah *sharing* dari beberapa teman yang mengikuti retret:

Energi kebersamaannya terasa sekali, sangat positif, saya senang dan juga menikmati tantangan yang ada. Setelah retret, terasa lebih bisa 'hadir' dan mengenali klesha yang datang.

Sempat ciut juga ketika saya harus menyampaikan sedikit keterangan tentang Nyung Na, mungkin klesha masih tetap banyak seperti biasa. Sesaat sebelum menulis sharing singkat ini, baru ingat bahwa saat itu saya ingin bisa 'lebih hadir' bersama mereka.

Seperti baterai yang nyaris habis dan recharge ulang, lebih terang dan semangat untuk menjalani....

Walau hari kedua saya sudah pulang dan melanjutkan Hastasila di rumah, pikiran telah 'dijinakkan' dan jauh lebih damai.

Setiap Nyung Na yang pernah saya ikuti mempunyai kesan dan pengalaman yang berbeda.

Bayangan makanan dan minuman, badan terasa sakit, emosi bermunculan walaupun sedang baca mantra dan namaskara, pengalaman-pengalaman seperti itu tetap ada, hanya responsnya sekarang berbeda. Saya semakin menghargai hidup dan waktu yang berharga sebagai manusia, juga apa yang bisa diperbuat dalam sisa perjalanan kehidupan kali ini. Lebih paham tentang praktik welas asih: berani hadir dan menatap dukha itu sendiri, yang dulu sering disalahartikan dengan 'menolong karena kasihan'. Yang pasti I am not alone dalam melakukan praktik ini: ramai-ramai, beban berat pun terasa ringan.

Lebih rileks dan percaya diri. Sempat kaget karena pikiran saya begitu 'liar'. Terima kasih untuk teman-teman yang tidak ikut retreat namun sudah begitu baik mendukung dan mengirimkan doanya, sehingga kami bisa menyelesaikan Nyung Na dengan lebih percaya diri. Saya bertekad bisa ikut Nyung Na terus, selagi body dan mind masih bisa.

Pelajaran tentang 'ketakutan' di mana itu akan hilang dengan sendirinya saat saya 'hadir' dan memikirkan kepentingan orang lain.

Saya ikut bersuka cita atas apa yang dialami teman-teman. Pikiran lebih tajam.

Saat telepon Mama, lebih bisa 'hadir', mungkin pikiran juga refresh, sehingga beberapa hari ini lebih peka saat berhubungan dengan orang lain.

Saya merasa lebih berani dan plong, rasa takut dan tak mampu menjalani Nyung Na hanya ada di pikiran saja, semua ketakutan larut bersama mantra, namaskara, dan dukungan dari teman-teman. Terima kasih!

Banyak dimensi dan opsi terbuka, ada solusi permasalahan hidup, termasuk ketakutan akan masa depan, lebih bisa 'hadir' saat ini.

Pastinya saya banyak bersyukur selama Nyung Na, ada charger...

Meskipun saya mendapat pengalaman yang tidak menyenangkan dan mendadak sekali, tetapi 'melegakan.'

Saya merasa terbantu oleh semangat teman-teman sampai selesai, namaskara dan set motivasi bagi saya membantu sekali.

Nyung Na atau aktivitas sehari-hari semua dialami, semakin berani mengalami pengalaman yang muncul. Tahu itu 'come and go.'

Pikiran lebih jelas dan tajam. Jika hati terbuka tampaknya banyak kemudahan di sana-sini. Orang-orang yang ditemui terasa sangat membantu.

Apa yang saya takutkan dan khawatirkan selama ini, bertahun-tahun serasa kabur dan tak punya solusi (berkaitan dengan pekerjaan), terlihat jelas dan solusi muncul. Saya tahu apa yang mesti dilakukan meskipun dibarengi munculnya keinginan minum jus jambu yang sangat intens :-). Berani hadir, pikiran lebih tajam, ada suka cita dan kedamaian di hati.

Setelah puasa, sepertinya racun-racun dalam tubuh banyak yang keluar, saya merasa lebih sehat dan bisa beraktifitas untuk hal yang lain.

Selalu ada pertanyaan bagaimana mengintegrasikan Dharma dalam kehidupan sehari-hari, namun seharusnya dibalik: bagaimana membawa kehidupan sehari-hari ke dalam Dharma?



CELEBRATION AND DEDICATION FROM POTOWA CENTER

Pada tanggal 16 Maret 2014, keluarga Potowa Center berkumpul bersama dalam acara tahunan untuk mengevaluasi program kerja selama satu tahun lalu, diikuti dengan menetapkan langkah-langkah selanjutnya dan ditutup dengan mengapresiasi semua upaya yang sudah dilakukan. Mengambil tema *"Precious Human Rebirth"* (berharganya kelahiran sebagai manusia) di mana kelahiran sebagai manusia dan kesempatan bertemu Buddha-dharma sangatlah langka. Buddha mengumpamakannya seperti gelang emas yang terapung-apung di atas samudra yang sangat luas, dan ada seekor kura-kura buta yang menjulurkan kepalanya ke permukaan laut setiap seratus tahun sekali, di mana jelas bahwa akan sulit sekali bagi kura-kura tersebut untuk dapat memasukkan lehernya dengan PAS ke lubang gelang emas. Samudra mengumpamakan keberadaan kita dalam samsara, kura-kura buta adalah diri kita yang diliputi kesalahpengertian dan gelang emas dimaknai sebagai ajaran Buddha.

Kita hendaknya tidak membiarkan hidup ini berlalu begitu saja, tanpa melakukan hal-hal yang benar-benar berguna. *Parahita parasukha kammana*, yakni keinginan untuk memberi manfaat dan kebahagiaan kepada orang atau makhluk lain.

Mengingat pesan Om Salim kepada kami agar hidup hendaknya selalu dilandasi *metta* (*good will*) dan selalu peduli kepada orang lain, kami bertekad untuk hidup yang berani dan percaya diri, menumbuhkembangkan alias mengasah kapasitas diri, sehingga bila bertemu hambatan dalam hidup, kami tidak terus gundah, mengalihkan atau mencari pembenaran, tapi agar kami dapat menanganinya dengan baik.



"Open Heart"
"Be Present"
and
"In Harmony"

*Selamat berkarya Bro dan Sis,
sampai ketemu tahun depan ...*

No Hope, No Fear, No Expectation...



Memaknai Waisak di tahun 2014

Sutta Dhammacakkappavattana: Pemutaran Roda Dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion)

[Sutta Nipata 56.11]

“... Dan apakah Jalan Tengah yang direalisasi Tathagata – yang menghasilkan pandangan, menghasilkan pengetahuan – yang menghantarkan pada ketenangan, pada daya kewaskitaan, pada Penggugahan Sempurna, pada Nibbana? Tepatnya itu adalah Delapan Jalan Ariya (*Ariya Attangika Magga*): cara pandang yang tepat (*samma-ditthi*), pikiran yang tepat (*samma-sankappa*), ucapan yang tepat (*samma-vaca*), perbuatan yang tepat (*samma-kammanta*), cara hidup yang tepat (*samma-jiva*), upaya yang tepat (*samma-vayama*), *sati* yang tepat (*samma-sati*), *samadhi* yang tepat (*samma-samadhi*). Inilah Jalan Tengah yang direalisasi Tathagata, yang menghasilkan pandangan, menghasilkan pengetahuan – yang menghantarkan pada ketenangan, pada daya kewaskitaan, pada Penggugahan Sempurna, pada Nibbana.--

“Para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang *dukha* (*dukkha-sacca*): dilahirkan adalah *dukha*, penuaan adalah *dukha*, kematian adalah *dukha*; duka cita, ratapan, penderitaan, kesedihan mendalam dan keputusan adalah *dukha*; bertemu dengan apa yang tak disukai adalah *dukha*, kehilangan apa yang disukai adalah *dukha*, tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukha*. Singkatnya, kelima *upadana-khandha* adalah *dukha*.

“Dan para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang sumber *dukha* (*dukkha-samudaya*): inilah rasa tak berkecukupan (*tanha*) yang menyebabkan *bhava*– disertai ketertarikan (*lobha*) dan mencari kesenangan di sana-sini – yakni menginginkan kesenangan indrawi (*kama-tanha*), menginginkan adanya [keberadaan] sesuatu (*bhava-tanha*), menolak adanya [keberadaan] sesuatu (*vibhava-tanha*).

“Dan para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang berakhirnya *dukha* (*dukkha-nirodha*): pudarnya (*viraga*), berhentinya (*nirodha*), ditinggalkannya, kentsanya, lepasnya dan bebasnya– secara menyeluruh dari *tanha* tersebut.

“Dan para bhikkhu, inilah kenyataan Ariya tentang jalan untuk mengakhiri *dukha* (*dukkha-nirodha-gamini patipada*): yakni Delapan Jalan Ariya – cara pandang yang tepat, pikiran yang tepat, ucapan yang tepat, perbuatan yang tepat, cara hidup yang tepat, upaya yang tepat, *sati* yang tepat, *samadhi* yang tepat.

“Inilah kenyataan Ariya tentang *dukha*’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang *dukha* ini harus diketahui secara seksama’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang *dukha* ini telah diketahui secara seksama.’”

“Inilah kenyataan Ariya tentang sumber *dukha*’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang sumber *dukha* ini harus ditinggalkan’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang sumber *dukha* ini telah ditinggalkan.’”

“Inilah kenyataan Ariya tentang berakhirnya *dukha*’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang berakhirnya *dukha* ini harus dialami sendiri’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang berakhirnya *dukha* ini telah dialami sendiri.’”

“Inilah kenyataan Ariya tentang jalan untuk mengakhiri *dukha*’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang jalan untuk mengakhiri *dukha* ini harus ditumbuhkembangkan’ ... ‘Kenyataan Ariya tentang jalan untuk mengakhiri *dukha* ini telah ditumbuhkembangkan.’”

“Dan para bhikkhu, selama pengetahuan *yatha bhutam* dan pandangan saya akan Empat Kenyataan Ariya dengan kedua belas permutasi tidak murni, saya tak akan nyatakan di alam dengan para dewa, Mara dan Brahma, para *samana* dan Brahmana, di masa ini dengan para dewa dan manusia, bahwa saya telah merealisasi Penggugahan yang Tak Terbandingkan, Lengkap dan Sempurna. Tetapi para bhikkhu, jika pengetahuan *yatha bhutam* dan pandangan saya akan Empat Kenyataan Ariya dengan kedua belas permutasi adalah murni, saya nyatakan di alam dengan para dewa, Mara dan Brahma, para *samana* dan Brahmana, di masa ini dengan para dewa dan manusia, bahwa saya telah merealisasi Penggugahan yang Tak Terbandingkan, Lengkap dan Sempurna. Dan muncullah pengetahuan dan pandangan dalam diriku: ‘Pembebasan-Ku tidaklah tergoyahkan. Inilah kelahiran-Ku yang terakhir. Mulai sekarang, tiada lagi *bhava*.’”

Demikianlah yang dikatakan Bhagavan dan kelima bhikkhu bersuka cita atas kata-kata beliau. Dan ketika penjelasan ini disampaikan, muncullah mata Dhamma yang tak tercemar dan tak ternoda dalam diri Bhikkhu Kondanna: Apa pun yang terbentuk akan berakhir.

Dan ketika Bhagavan memutar Roda Dhamma, para dewa bumi berseru: “Di Varanasi, di Taman Rusa Isipatana, Bhagavan telah memutar Roda Dhamma yang tiada bandingnya yang tak dapat dihentikan oleh para pertapa atau *samana*, dewa, Mara atau Brahma atau siapa pun di jagat raya.” Begitu mendengar seruan para dewa bumi, para dewa di alam Catummaharajika ikut berseru... para dewa di alam Tavatimsa... para dewa di alam Yama... para dewa di alam Tusita... para dewa di alam Nimmanarati... para dewa di alam Paranimmita-vasavatti ... para dewa di alam Brahma ikut berseru: “Di Varanasi, di Taman Rusa Isipatana, Bhagavan telah memutar Roda Dhamma yang tiada bandingnya yang tak dapat dihentikan oleh para pertapa atau *samana*, dewa, Mara atau Brahma atau siapa pun di jagat raya.”

Seketika itu juga, dalam sekejap, seruan terdengar hingga ke alam-alam Brahma. Dan ribuan dari ribuan dari jagat raya bergetar, berguncang dan gempa, sementara sinar cahaya agung dan tak terbatas bermunculan di jagat raya, melampaui kecemerlangan para dewa.

Kemudian Bhagavan berkata: “Kondanna tahu. Kondanna tahu.” Dan begitulah Bhikkhu Kondanna mendapat gelar Anna Kondanna – Kondanna yang tahu.

KONTEMPLASI WAISAK: SUTTA MAHAPARINIBBANA

Dan Tathagata berkata kepada Bhikkhu Ananda, “Ananda, pohon sala kembar berbunga meskipun bukan musimnya. Dan bunga-bunga berjatuhan di atas tubuh Tathagata, berhamburan dan bertebaran serta bertaburan di atas tubuh Tathagata sebagai tanda penghormatan. Bunga Mandarava dan bubuk kayu cendana surgawi berjatuhan dari angkasa di atas tubuh Tathagata, berhamburan dan bertebaran serta bertaburan di atas tubuh Tathagata sebagai tanda penghormatan. Serta lantunan suara surgawi dan musik surgawi terdengar di udara sebagai penghormatan kepada Tathagata.

“Namun Ananda, bukan dengan cara demikian Tathagata dihargai, dimuliakan, dijunjung, dipuja dan dihormati setinggi mungkin. Tetapi Ananda, jika seorang bhikkhu atau bhikkhuni, upasaka atau upasika, menjalankan Dharma, hidup kokoh dalam Dharma, melangkah dalam Dharma, itulah cara di mana Tathagata dihargai, dimuliakan, dijunjung, dipuja dan dihormati setinggi mungkin. Karena itu Ananda, engkau seyogianya melatih dirimu demikian: ‘Kita harus menjalankan Dharma, hidup kokoh dalam Dharma, melangkah dalam Dharma.’”

LIPUTAN KEGIATAN

(DESEMBER 2013

S/D

MEI 2014)



1. *Family Gathering* di Bandung
(28-29 Desember 2013)



2. Tur Buddha Anupamadana
ke Vihara Vaipulya Sasana,
Jakarta (26 Januari 2014)

3. Kunjungan ke
Panti Werdha Budi Mulia
di Jakarta (23 Februari 2014)



4. Tur Buddha Anupamadana
ke Vihara Padumuttara,
Tangerang (23 Maret 2014)



5. Tur Buddha Anupamadana
ke Vihara Jetavana,
Tangerang (23 Maret 2014)



6. Temu Wicara dengan Bapak Salim Lee
mengenai Kawasan Percandian Muara Jambi
(26 Maret 2014)

Topik: "Selayang Pandang Rentang
25 Abad Agama Buddha: Madyadesa,
Suwarnadipa dan di Dunia Masa Kini"
Diselenggarakan oleh Sudimuja dan
Lama Sherlingpa Bodhicitta
Study Group (Jambi)

7. Berbagi Dharma oleh
Upasaka Salim Lee,
Vihara Amrta, Jambi
(27 Maret 2014).

Topik:
"Senandung Sutra, Irama Hidup"
Diselenggarakan atas
kerja sama
Lama Sherlingpa Bodhicitta
Study Group dan
Vihara Amrta, Jambi.



8. Retret (Belabar) Bersama
Upasaka Salim Lee di Jambi
(28-31 Maret 2014)

Topik: "Senandung Sutra Irama Hidup"
Diselenggarakan oleh
Lama Sherlingpa Bodhicitta
Study Group (Jambi)



9. Retret Nyung Na
di *Chan Meditation Center*,
Bogor (17-20 April 2014)



10. Tur Buddha Anupamadana
ke Cetiya Brahmavihara,
Tangerang (27 April 2014)



11. *Saving and Protecting Life*
(Fangshen),
Bumi Serpong Damai
(4 Mei 2014)

12. Memasak & Berbagi Makanan
dengan Bumbu Cinta Kasih
(15 Mei 2014)





13. Puja Waisak
(17 Mei 2014)

“Ada sebuah pintu Dharma yang disebut Pelita yang tiada habis-habisnya, pelita yang dapat menerangi ratusan ribu pelita tanpa membuat cahayanya sendiri redup. Seorang Bodhisattva dapat menghantarkan ratusan ribu makhluk pada Penggugahan tanpa membuat kualitas baiknya merosot. Begitu pula, semakin kalian mengajar dan berbagi kualitas baik dengan orang lain, kalian semakin tumbuh dalam kualitas-kualitas baik tersebut.”

(Sutra Vimalakirti)

UNDUH LAGU-LAGU TERBARU DI SITUS WWW.POTOWA.ORG :

*** DOA DEDIKASI (VERSI BARU)**

*** PRAJNAPARAMITA HRDAYA SUTRA (SUTRA SARI)
DALAM BAHASA SANSKERTA**

**IKUTI KUTIPAN AJARAN YANG INSPIRATIF MAUPUN BERBAGI PENGALAMAN
PRIBADI DI FACEBOOK: POTOWA CENTER**

Materi yang mengandung ajaran Dharma, gambar Buddha, representasi makhluk suci, dan sebagainya mohon diperlakukan dengan hormat dan digunakan dengan baik. Mohon tidak meletakkan buletin ini atau benda-benda suci lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan barang lain, dilangkahi, diduduki, dan sebagainya.

POTOWA CENTER

Telp : (021) 935-92181 atau 0811-1885288

Website : www.potowa.org

|

Email : info@potowa.org

|

Facebook: Potowa Center