

DAWAI



...hidup dengan bijaksana }
adalah kehidupan yang paling mulia.



from us

Namo Buddhaya

Sabbe sankhara anicca

Redaksi Dawai turut berbelas sungkawa atas musibah gempa yang terjadi di Yogyakarta dan sekitarnya. Semoga dengan kekuatan *kamma baik* mereka, mereka semua dapat berbahagia.

penerbit
VIHARA DHAMMADIPA SURABAYA
penanggung jawab
BRULI SUHENDRA
pemimpin redaksi
CHUNG SIEN
keuangan & marketing
ERVINA
redaktur
NINA HALIM
YENNY BOEDIONO
kontributor
HENDRA TAN
NIATY
ANTHONY MULIADI
SYAIFUL SILIGANDA
desainer grafis
ROBERT CAHYADI

Kami mohon maaf atas keterlambatan penerbitan Dawai edisi 43 ini. Banyak faktor yang melatarbelakangi keterlambatan ini, yang salah satunya disebabkan oleh pergantian manajemen di redaksi Dawai. Untuk lebih jelasnya, Anda dapat lihat pada Dawai edisi depan.


Sudahlah, yang penting sekarang Dawai telah hadir di tengah-tengah Anda semua. Perhatikan kalau Dawai edisi ini mengalami cukup banyak perubahan di sana-sini. Banyak rubrik baru yang muncul. Juga banyak rubrik lama yang berganti nama. Semua ini akibat banyaknya masukan dan kritik dari Anda semua kepada redaksi Dawai. Terima kasih kepada Anda semua yang ternyata sangat peduli terhadap keeksisian buletin ini.

Suasana Waisak masih sangat terasa. Belum terlambat bagi kami untuk mengucapkan Selamat Waisak kepada Anda semua. Semoga berkah Waisak dapat melimpah kepada kita semua. Seperti esensi Waisak yang sebenarnya bukan untuk dirayakan, namun yang penting adalah bagaimana kita dapat merenungkan kembali sifat-sifat luhur seorang Buddha, merenungkan kembali bagaimana perjuangan seorang anak manusia menemukan Kesadaran.

Kami tetap mengharapkan masukan dan kritik untuk Dawai, karena kami yakin Dawai masih jauh dari baik. Selamat membaca.

alamat
Vihara Dhammadipa
Jl. Pandegiling 260/1
Surabaya - Indonesia
telepon
031.532.0688
fax
031.532.0788
e-mail
redaksi_dawai@yahoo.com

Dawai menerima kritik, saran, masukan, juga tulisan berupa artikel dari Anda.



43

sajian utama

Kebijaksanaan Dhamma

Samma Ditthi

Fenomena Kehidupan

news on

Penyebaran Dhamma dengan Metode "PURE"

orang bijak

Dalai Lama

jalan-jalan

Bodh Gaya

pandegiling news

Ceramah Dhamma & Penggalangan Dana

Sebulan Dalam Dhamma

Detik-detik Waisak 2550

Perayaan Waisak 2550

Bakti Sosial

kisah

Fear of Pain

kisah

Marilah Berbuat Baik

kesehatan

Ayo, Sehat dengan Air Putih

film bagus

Crash

strip

No Universal Truth Contains The Ego-Self

donatur

do you know?

Rahasia Sukses Bos-bos Jepang

agenda

regular events

puja bhakti

minggu | 09.00 - 11.00

olahraga pagi

minggu | 05.00 - 07.00

latihan meditasi

kamis | 19.00 - 21.00

hash

minggu ke-4 | 11.30 - selesai

ultah bersama

minggu ke-1 | 11.30 - selesai

sekolah minggu

minggu | 09.00 - 11.00

special events

latihan meditasi vipassana

dengan bimbingan dari

sayadaw unyanaramsi

20 juni - 1 juli 2006

brahmavihara arama, singaraja

contact: bpk.dhammadjoti

081.647.336.09

perayaan asadha 2550

minggu, 2 juli 2006 | 09.00 - 12.00



OLEH YM. SRI PAÑÑAVARO MAHATHERA

Kebijaksanaan Dhamma

Ajaran Sang Buddha yang pertama adalah jangan menjadi orang bodoh. Bodoh yang dimaksud Sang Buddha ini bukan bodoh karena kurang sekolah, tetapi bodoh tidak mengerti sifat kehidupan ini. *Dhamma* membuat saudara menjadi mengerti tentang kehidupan ini, menjadi bijaksana.

SAAT INI SAYA AKAN MEMBICARAKAN suatu uraian *Dhamma* yang agak luas dan mendalam. Oleh karena itu saya minta perhatian Saudara, karena mungkin uraian ini bukan sesuatu yang mudah ditangkap. Meskipun memang hampir semua ajaran Sang Buddha bukan ajaran yang sederhana. Ajaran Sang Buddha adalah suatu ajaran yang jelas; Sang Buddha tidak pernah mengajarkan ajaran yang samar-samar atau dengan perumpamaan-perumpamaan yang mungkin bisa disalahtafsirkan.

Sang Buddha selalu mengajarkan *Dhamma* dengan terang dan jelas itu seperti kalau kita melihat suatu benda, siapa yang mempunyai mata akan dapat melihat benda itu dengan terang dan jelas. Ajaran Sang Buddha yang terang dan jelas itu akan menjadi terang dan menjadi jelas, kalau Saudara melihatnya dengan pikiran, dengan pengertian dan perenungan; karena ajaran Sang Buddha tidak hanya menawarkan: "Anda percaya atau tidak!" Tidak hanya begitu.

Kalau ajaran Sang Buddha itu hanya menawarkan 'Anda percaya atau tidak', maka itu sesuatu yang amat mudah. 'Kalau Anda tidak mau percaya, ya sudah; tetapi kalau Anda percaya maka anda akan memperoleh manfaat'. Ajaran Sang Buddha sama sekali tidak demikian. Meskipun Saudara mendengar tetapi kalau mendengar dengan telinga, tidak mendengar dengan pemikiran maka belum tentu Saudara bisa menangkap apa yang diajarkan Sang Buddha.

Saudara-saudara, untuk mengerti agama Buddha memang harus menggunakan akal; dalam bahasa Indonesia sering dikatakan penalaran. Kalau Saudara tidak menggunakan penalaran, Saudara bisa mendengar tetapi tidak mengerti. Apalagi kalau kita menguraikan hal-hal yang sangat mendalam, karena ajaran Sang Buddha ini tidak hanya mengajarkan Saudara

menjadi orang yang baik tetapi ingin mengajak Saudara menjadi orang yang bijaksana. Mengapa demikian?

Karena menjadi orang yang baik saja tidak cukup, sangat tidak cukup! Orang yang baik tapi kurang memiliki kebijaksanaan, maka bila suatu saat ia menghadapi persoalan, ia akan luntur, ia akan meninggalkan kebaikan yang dilakukannya. *Buddha Dhamma* mengajarkan kita bagaimana menjadi orang yang baik dan dilengkapi dengan kebijaksanaan. Oleh karena itu, berusaha untuk mengerti *Dhamma* dengan baik. *Dhamma* itu seolah-olah permata atau pelita yang kalau kita dalam kebingungan, keruwetan, *Dhamma* itu memberikan kita arah sehingga memberikan semangat untuk melanjutkan kehidupan ini.

Ajaran Sang Buddha yang pertama adalah jangan menjadi orang bodoh. Bodoh yang dimaksud Sang Buddha ini bukan bodoh karena kurang sekolah, tetapi bodoh tidak mengerti sifat kehidupan ini. *Dhamma* membuat Saudara menjadi mengerti tentang kehidupan ini, menjadi bijaksana.

Saudara-saudara, tidak usah kita mempunyai keinginan yang macam-macam, yang macam-macam itu adalah yang '*wonder-wonder*', yang ajaib-ajaib. Saya tidak cenderung untuk bicara

tentang dewa, makhluk halus, alam lain, meskipun itu memang ada dibicarakan oleh Sang Buddha, tetapi sangat sedikit. Apakah yang menjadi tujuan utama Sang Buddha? Yang menjadi tujuan utama Sang Buddha adalah bagaimana umat manusia ini bisa menjadi bijaksana. Kebijakan itu sangat mahal sekali harganya, dan sangat berguna. Bukan melihat dewa, bukan melihat makhluk halus.

Dalam kehidupan ini, kita mengalami bermacam-macam perubahan. Bila itu perubahan yang menyenangkan, tidak jadi masalah; dari rendah menjadi tinggi, dari miskin menjadi kaya, dari kecil menjadi dewasa, semua orang dapat menerimanya; *Dhamma*, agama, tidak perlu campur tangan. Tetapi sebaliknya, dari yang berpangkat menjadi tidak berpangkat, dari kaya menjadi menurun, kalau tinggi menjadi rendah, kalau di atas kemudian sekarang menjadi di bawah, kalau utuh kemudian pecah, kalau sehat kemudian sakit, kalau sekarang rambut hitam kemudian menjadi warna keputih-putihan, siapkah Saudara menghadapi itu? Hal-hal itu tidak bisa dihindari. Setiap saat kita bisa meninggal, dan kita tidak tahu kapan kita meninggal. Ini adalah kenyataan dari kehidupan ini. Biasanya kenyataan yang tidak enak, orang-orang tidak mau mengerti.

Manusia inginnya bicara tentang surga, bahagia, untung besar, dan sebagainya, tetapi sulit menerima perubahan yang tidak menyenangkan.

Ada satu contoh, kenyataan yang terjadi. Seorang ibu di Samarinda punya anak 2 orang, satu perempuan, satu laki-laki. Yang perempuan sudah lulus SMA dan kuliah di Petra, Surabaya. Yang laki-laki ini baru lulus dari SMA dan mendaftarkan di suatu perguruan tinggi di Yogya, dan kemudian dia ikut posma. Suatu ketika perutnya sakit, temannya membawanya ke rumah sakit, sampai kemudian masuk ICU. Malamnya meninggal dunia. Ibunya yang di Samarinda ditelepon, dan spontan besok paginya dia datang. Orangtuanya ini pingsan berkali-kali. Orangtua ini tidak pernah mengira, tidak pernah diramal, tidak pernah punya firasat, bahwa anaknya yang sekolah di Yogya akan meninggal di sana. Tidak pernah terpikir. Dan kenyataannya anaknya telah meninggal. Tetapi selernya, pikirannya, tidak bisa menerima kalau anaknya meninggal.

Saudara-saudara, apakah seseorang yang pikirannya belum siap, seperti si ibu yang belum siap menerima kenyataan tersebut, lalu anaknya akan hidup kembali? Tidak bisa. Terjadilah konflik di dalam batin si ibu. Konflik itu perang. Konflik yang dahsyat itu bukan

perang antara suami dan istri, tapi perang antara selera/nafsu kita dengan kenyataan. Kenyataannya anaknya sudah meninggal, tapi selernya tidak mau kalau anaknya meninggal, jadi perang terus. Siapa yang menang? Kenyataan yang menang. Tetapi kalau dia sudah mau menerima kenyataan bahwa anaknya sudah meninggal, pada saat itu stresnya akan berkurang, ketegangan mentalnya akan berkurang. Tetapi selama dia masih belum bisa menerima anaknya meninggal, selama itu dia konflik. Mungkin satu bulan, dua bulan, tiga bulan, sampai mungkin satu tahun, dua tahun, penasaran terus.

Apakah semua orang akan mengalami kasus seperti ibu yang di Samarinda itu? Belum tentu. Tetapi yang pasti, Saudara akan mengalami perubahan yang tidak sesuai dengan keinginan saudara. Sudah siapkah Saudara menerima semua itu? Jadi, hanya sekedar menjadi orang baik itu tidaklah cukup. Kalau orang ini tidak dilengkapi dengan kebijaksanaan, maka ia kemudian akan meninggalkan kebaikan.

"Saya sudah berbuat baik sekian lamanya, tapi kok saya masih menghadapi bermacam-macam kesulitan. Ah... apa gunanya melakukan kebaikan, apa perlunya melakukan kebaikan, saya tidak mendapat manfaat dari kebaikan yang saya lakukan." Orang seperti itu

tidak dilengkapi dengan kebijaksanaan. Kebijakan *Dhamma* itu yaitu mengerti sifat kehidupan ini dengan sebaik-baiknya.

Pengertian yang lainnya lagi. Kalau kita berdagang, maka resikonya kita bisa mengalami kerugian. Itu sudah hukumnya. Inilah *Dhamma*. Kalau Saudara berdagang tetapi Saudara tidak siap menerima kerugian, maka Saudara akan menjadi orang yang sangat kecewa. Demikian juga bila punya mobil baru, resikonya mungkin bisa digores orang, ditabrak oleh sopir, hancur, harus begini. Sebetulnya jawabannya mudah. Saudara mengalami begitu karena saudara punya mobil. Kalau Anda tidak ingin resiko seperti itu, jangan punya mobil, selesai! Mudah sekali. Semakin banyak saudara punya keinginan atau hawa nafsu, bila tidak dilengkapi dengan kebijaksanaan, Saudara akan semakin menderita.

Punya anak juga harus menanggung resiko, seperti misalnya anak nakal, tidak mau pulang ke rumah, menghabiskan uang dan lain-lain. Itu resikonya, Saudara. Bila tidak ingin punya persoalan dengan anak, jangan punya anak. Lalu apakah kita tidak boleh punya anak, tidak boleh punya mobil, tidak boleh punya rumah? Bukan demikian.

Kalau Saudara menginginkan yang banyak, tidak ingin mempunyai barang-

barang yang banyak, itu baik, itu salah satu cara. Tetapi ada cara yang lain. Silakan punya mobil, silakan punya rumah yang besar, silakan punya pabrik yang besar, silakan punya anak, punya istri, punya suami, dan sebagainya, tetapi siap dengan resiko yang akan dihadapi. Kalau tidak siap dengan resiko yang akan dihadapi lebih baik tidak punya. Jadi Sang Buddha itu menjelaskan kepada kita seperti menjelaskan aksioma. Banyak keinginan, banyak masalah; banyak barang-barang, banyak masalah. Sedikit keinginan, sedikit masalah; sedikit barang-barang, sedikit masalah. Itu cara yang pertama.

Cara yang kedua: siap mempunyai barang-barang tetapi siap juga mengalami perubahan. Itulah pilihan untuk Saudara. Mengurangi masalah dengan mengurangi keinginan. Atau mengurangi masalah dengan menambah kebijaksanaan. Siap menerima perubahan setiap saat. Kalau Saudara tidak siap menerima perubahan, lebih baik Saudara tidak banyak keinginan.

Dari penjelasan ini Saudara akan melihat dengan jelas bahwa menjadi orang baik saja tidaklah cukup. Saudara harus siap menghadapi perubahan. Perubahan atas istri, atas suami, atas anak, atas rumah, atas pekerjaan. Saudara tidak bisa mengatakan: "Aku tidak mau perubahan." Tidak bisa

Saudara.

"Aku mau perubahan yang baik-baik saja. Aku tidak mau perubahan yang tidak menyenangkan." Memang keinginan kita itu begitu, tetapi kondisi tidak memungkinkan begitu. Inilah *Dhamma*.

Saudara melihat dewa, melihat makhluk halus, itu memang sulit. Sulit sekali. Saudara harus meditasi, mengembangkan *Jhana*, harus mempunyai *dibbacakkhu*, baru bisa melihat makhluk halus. Tetapi saudara, ada yang lebih sulit daripada melihat dewa, melihat makhluk halus. Namun walaupun lebih sulit, bukan berarti tidak bisa didapatkan. Apa yang lebih sulit dari melihat makhluk halus itu? Yang lebih sulit adalah melihat Perubahan.

Seperti yang sudah saya jelaskan di depan, sudah siapkah Saudara melihat perubahan; perubahan yang tidak enak yang akan Saudara hadapi? Itu lebih sulit daripada melihat Dewa. Inilah kebijaksanaan *Dhamma*.

Satu cerita di zaman Sang Buddha ada seorang pertapa yang bisa berjalan di atas air, menyeberangi sungai. Dia menunjukkan kepandaianya itu di depan Sang Buddha.

"Pertapa, berapa lama kamu bisa mempunyai kepandaian seperti itu?" tanya Sang Buddha. "Dua puluh tahun,

Bhagava".

Kalau kita mendengar jawaban seperti itu, kita akan mengatakan, "Aduh, kamu hebat sekali! Dua puluh tahun dengan keuletan, kesungguhan bermeditasi sehingga bisa berjalan di atas air. Aku tidak mampu."

Tetapi komentar Sang Buddha berbeda. Apa komentar Sang Buddha?

"Pertapa, kalau Aku dengan uang satu ketip bisa menyeberang sungai (yaitu dengan mengupah perahu menyeberang sungai), tidak perlu 20 tahun."

Bukan sinis, Saudara. Kalau Sang Buddha bukan maha bijaksana, tidak mungkin Beliau akan memberikan jawaban seperti itu, tetapi mungkin akan memuji, "Hebat meditasimu, tinggi meditasimu, Aku memujimu, engkau berhasil."

Itu kalau kita. Tetapi Sang Buddha maha bijaksana. Kebijaksanaan Sang Buddha itu membuat Sang Buddha memberikan komentar yang sangat tepat sekali.

"Dengan uang satu ketip, Aku bisa menyeberang sungai, tidak perlu 20 tahun bersusah payah." Itulah kebijaksanaan.

Oleh karena itu, umat Buddha tidak perlu terheran-heran mendengar yang

wonder-wonder, tentang kegaiban, kesaktian, karena itu tidak seberapa kalau dibandingkan dengan kebijaksanaan, apalagi kebijaksanaan *Dhamma*, sangat tinggi nilainya, tidak bisa dibandingkan sekalipun dengan kegaiban atau kesaktian. Justru Sang Buddha menghargai sangat rendah kesaktian dibandingkan dengan kebijaksanaan. Inilah yang ditunjukkan Sang Buddha.

Cobalah Saudara mempunyai wawasan yang luas. Orang yang wawasannya luas tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, tidak mudah naik darah, tidak mudah brangasan. Itulah orang yang kuat. Sekalipun dipancing-pancing, dia akan tenang. Bukan tenang masa bodoh, tetapi tenang karena dia tidak ingin terpancing.

Saudara, apakah yang saya maksudkan dengan pandangan yang luas? Yaitu pandangan yang tidak hanya melihat pada satu arah. Itu bukan pandangan Buddhis. Pandangan seorang umat Buddha harus melihat pada banyak faktor. Satu sebab atau satu faktor tidak mungkin membuat satu keadaan. Satu keadaan itu banyak sekali faktornya. Kalau Saudara mau mengerti ini, Saudara adalah seorang umat Buddha yang baik. Tetapi kalau Saudara tidak mau mengerti ini, meskipun Saudara mempunyai altar, rajin baca *paritta*, saya sulit menganggap

Saudara sebagai umat Buddha.

Yang membuat seseorang menjadi umat Buddha itu adalah cara berpikirknya, bukan upacaranya. Kalau Saudara yang siap menjadi umat Buddha, Saudara harus siap mengubah cara berpikir yang tidak sesuai dengan *Dhamma*.

Saya pernah mencontohkan demikian. Kalau Anda ingin makan pisang goreng, Anda harus punya pisang. Kalau tidak punya pisang apa yang akan digoreng? Jika punya pisang tapi tidak punya minyak, mau menggoreng dengan apa? Apakah dengan air? Tidak hanya punya pisang, harus punya minyak, tepung, gula, air, wajan, kompor, minyak kompor, sumbu kompor, korek api, ada manusia dan manusia itu mau menggoreng pisang goreng. Dua belas sebab/faktor untuk bisa makan pisang goreng. Nah, kalau beli *kan* tidak usah 12 sebab/faktor, *Bhante*?

Kalau beli, sebabnya lebih banyak lagi. Saudara mau beli pisang goreng dengan apa? Dengan duit. Duitnya dari mana? Ya, minta dari ibu. *Khan* harus punya ibu. Minta dari kenalan *khan* harus punya kenalan. Saudara punya kenalan sebabnya bagaimana. Saya kenal dengan dia itu sebabnya panjang. *Kan* begitu. Itulah *Paticcasamuppada*. Itulah *Dhamma*.

Saya tidak berbangga hati. Saudara boleh belajar dari sistem-sistem yang lain

apakah Saudara akan menemui pelajaran seperti ini? Sulit. Inilah penemuan Sang Buddha yang luar biasa. Yang membuat kita terbuka, pandai, bijaksana, tidak hanya sekedar menjadi baik.

Dari pelajaran ini, kita menarik kesimpulan, tidak ada alasan untuk sombong. Anda bisa membuat pisang goreng, yang membantu itu banyak sekali, dan semuanya itu yang Saudara tidak bisa buat sendiri. Ada orang lain yang membuat kompor, penggorengan, ada orang lain yang menjual minyak, ada orang lain yang membuat terigu, gula, ada orang lain yang menjual gula. Bagaimana Saudara bisa mengatakan hal ini pisang gorengku. Aku membuat pisang goreng ini sendirian. Tidak masuk akal Saudara.

Demikian juga misalnya Saudara menolong orang sakit, Saudara mencari-obat, kemudian memberikannya kepada orang sakit itu.

Kalau ditanya, "Siapa yang menolong, yang memberikan obat kepada dia? O... saya."

Untuk berbicara sehari-hari, boleh. Siapa yang membuat pisang goreng ini. *Kok* enak? Saya. Untuk berbicara sehari-hari, boleh. Saudara tidak usah menjelaskan: 'Pisang goreng ini bukan saya sendiri yang buat. Saya sebagian, yang lain ada minyak, ada air, ada tepung,

ada gula. Yang bikin gula, tepung, orang lain'. Sudah beragama Buddha, *kok* jadi sinting.

Lalu apa gunanya *Bhante* menjelaskan begitu? Gunanya untuk mendidik mental kita, mengerti siapa kita sesungguhnya, agar kita tidak sombong. Yang menolong orang sakit itu, bukan Saudara. Saudara adalah sebagian faktor dari perbuatan menolong. Tidak ada aku yang menolong, yang ada hanya proses menolong. Ini lebih tinggi lagi. Bila Saudara tidak mengerti yang ini, tidak usah pusing, tinggalkan saja. Ingat-ingat pisang goreng saja.

Mengapa hanya ada proses menolong, tidak ada aku yang menolong? Bagaimana Saudara bisa mengatakan aku yang menolong, karena bukan Saudara sendiri yang menolong. Kalau tidak ada orang yang akan Saudara tolong, Saudara mau menolong siapa? Ada orang sakit, ada Saudara, Saudara ingin menolong, ada obat; *nah*, terjadilah pertolongan.

Jadi siapa yang berbuat baik Saudara? Ya, bareng-bareng. Yang sakit, obatnya, dan orang yang menolong itu. Itulah *Anatta*. Yang ada hanya kebaikan, tidak ada AKU yang berbuat baik; karena Saudara tidak bisa berbuat baik sendirian. Bagaimana Saudara bisa berbuat baik sendirian, sedangkan itu harus punya pasangan. Mengerti

Saudara?

Ini sudah kelas tinggi. Itulah *Dhamma*, sangat mendalam sekali. Orang yang mengerti *Dhamma* dengan benar, kebijaksanaannya akan tinggi sekali. Meskipun Saudara berkeluarga, berumah tangga, masih muda, orang sakti tidak dapat mengukur sampai di mana kebijaksanaan Saudara. Mungkin sudah tinggi, mungkin masih rendah. Dan zaman yang modern seperti ini, kebijaksanaan yang saya sebutkan tadi sangat perlu. Kita tidak hanya sekedar pasang dupa, pasang lilin, minta selamat, minta rejeki, itu tidak cukup. Saudara harus punya kebijaksanaan. Dunia semakin maju, persaingan semakin keras, Saudara tidak boleh menjadi bodoh, tapi harus bijaksana.

Semoga apa yang saya sampaikan ini menambah pengertian Saudara menjadi lebih luas, mempunyai bekal yang cukup untuk menghadapi kehidupan ini, sehingga Saudara tidak perlu merasa kecil hati, putus asa, dan sebagainya. Dan yang paling penting, Saudara tidak menjadi salah tingkah, tidak salah langkah, karena Saudara sudah mempunyai kebijaksanaan yang lengkap. Semoga Sang Triratna selalu memberkahi kita.

Samma Ditthi

Kebijaksanaan dalam Ajaran Benar

OLEH Y.M. TEJAPUÑÑO

Kebijaksanaan dalam ajaran benar itu tidak lain adalah Pandangan Benar. Pandangan Benar merupakan hal yang sangat penting, oleh karena itu terletak pada urutan pertama dalam Jalan Utama Beruas Delapan. Kebijaksanaan dalam ajaran benar itu didapat dengan konsentrasi pada saat mendengarkan Kebenaran atau *Dhamma*.

SAAT INI SAYA AKAN MENYAMPAIKAN *Dhamma* sebagai sarana untuk melatih pikiran. Pertama saya harap Anda sekalian sungguh-sungguh dengan tekad dan pikiran yang bersih menghormat kepada Samma Sambuddha yang menjadi guru para dewa dan manusia yang tiada taranya di alam semesta bersama dengan *Dhamma* dan *Sangha* sebagai tempat untuk mencari perlindungan. Dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian terhadap perbuatan badan jasmani, ucapan dan pikiran untuk terpenuhinya latihan moralitas dan penuh konsentrasi di saat membaca atau mendengarkan untuk mendapatkan kebijaksanaan atau kemajuan batin.

Kebijaksanaan dalam ajaran benar itu tidak lain adalah pandangan benar. Pandangan benar merupakan hal yang sangat penting, oleh karena itu terletak pada urutan pertama dalam delapan jalan utama. Kebijaksanaan dalam ajaran benar itu didapat dengan konsentrasi pada saat mendengarkan kebenaran atau *Dhamma*. Walaupun tidak mendapatkan kebijaksanaan dalam *Dhamma* atau pandangan benar, kita akan tahu dan mengerti apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan manfaat dari memraktekan kebenaran dalam mencapai tujuan dan harapan dari setiap umat Buddha yaitu kebebasan.

Ajaran Buddha mengandung

pengertian ajaran yang menggunakan jalan kebijaksanaan. Sang Buddha sendiri adalah orang yang mencapai penerangan, kebijaksanaan sempurna, sempurna tingkah laku dan tindak tanduk-Nya, sempurna menempuh jalan ke *Nibbana*, pengenal segenap alam, pembimbing para dewa dan manusia di alam semesta. Dengan demikian kebijaksanaan merupakan hal yang sangat penting, kebijaksanaan yang diharapkan adalah kebijaksanaan dalam pandangan terang yaitu mengerti TENTANG *DUKKHA*, PENYEBAB TIMBULNYA *DUKKHA*, MENGETRI AKHIR *DUKKHA*, DAN JALAN MENUJU AKHIR *DUKKHA*.

Dengan memiliki pandangan benar maka akan timbul keyakinan yang tak tergoyahkan di dalam *Dhamma*. Keyakinan yang tak tergoyahkan harus didasari oleh pandangan benar, semua orang memiliki pengetahuan atau kebijaksanaan yang didapat di kehidupannya sebagai manusia atau makhluk yang memiliki kebijaksanaan yang lebih sempurna daripada makhluk lainnya, sehingga mempunyai kemampuan untuk mengetahui kebenaran yang nyata dari makhluk biasanya. Setelah melatih kebijaksanaan dari kehidupan sebelumnya semakin menjadi baik maka akan berkembang dan maju dalam pengetahuan dan kebijaksanaan yang didasari pandangan benar.

mengerti kejahatan dan asal mula kejahatan

Sang Buddha menjabarkan pandangan benar ini sesuai dengan pandangan pada umumnya.

Pengetahuan pada 4 kebenaran mulia terdiri dari :

- Kebenaran tentang penderitaan
- Kebenaran tentang sebab munculnya penderitaan
- Kebenaran tentang lenyapnya penderitaan
- Kebenaran tentang menuju lenyapnya penderitaan.

Y.M. Sariputta Thera mengartikan pandangan benar kepada para *bhikkhu* yang berkumpul dengan sangat luas dan terperinci. Bagaimanakah pandangan benar itu? Menurut Y.M Sariputta Thera, dengan mengetahui *akusala*, asal mula *akusala* dan penyebab timbulnya *akusala*.

Y.M. Sariputta Thera menguraikan tentang *kusala* dan asal mula *kusala* sebagai berikut :

1. Perbuatan melalui badan jasmani disebut dengan *kaya kamma*, yang termasuk dalam *kusala kaya kamma* (perbuatan jahat melalui badan jasmani) adalah :
 - Melakukan penyiksaan atau pembunuhan makhluk hidup

- Mengambil barang yang tidak diberikan

- Menuruti hawa nafsu yang rendah.

2. Perbuatan melalui ucapan disebut *vaci kamma*, yang termasuk dalam *kusala vaci kamma* (perbuatan jahat melalui ucapan) adalah :

- Berbohong

- Memfitnah

- Berkata kasar

- Mengadu domba dalam berkata yang menyebabkan permusuhan dan pertengkaran.

3. Perbuatan melalui pikiran disebut *mano kamma*, yang termasuk *kusala mano kamma* (perbuatan jahat melalui pikiran) :

- Menginginkan barang milik orang lain.

- Pikiran mencelakai orang lain.

- Mempunyai pandangan salah, seperti halnya tidak ada kejahatan, tidak ada kebaikan, mau berbuat bagaimana pun bukan kejahatan dan berbuat seperti apapun juga tidak ada kebajikan. Tidak ada akibat dari perbuatan baik maupun buruk, tidak ada bapak maupun ibu, tidak ada perbuatan baik maupun buruk, akibat perbuatan baik buruk pun tidak ada, tidak ada dunia ini maupun dunia mendatang, tidak ada pertapa

maupun brahmana yang berbuat baik menjadi suci. Semua dikatakan tidak ada, inilah yang dinamakan pandangan salah.

tahu akan kebaikan dan asal mula kebaikan

Kebaikan dan asal mula kebaikan merupakan kebalikan dari kejahatan dan asal mula kejahatan. Kebaikan melalui badan jasmani ada 3, melalui ucapan ada 4, dan melalui pikiran ada 3.

Tiga kebaikan melalui badan jasmani :

1. Tidak melakukan penyiksaan dan pembunuhan demi mencari kepuasan atau kebahagiaan untuk diri sendiri.
2. Tidak mengambil barang yang tidak diberikan oleh pemiliknya, bila tidak mau menderita di kehidupannya.
3. Tidak mengikuti nafsu rendah.

Tiga kebaikan melalui ucapan :

1. Tidak memfitnah, karena fitnah lebih kejam daripada pembunuhan.
2. Tidak berbohong, dengan tidak berbohong maka tidak akan menodai diri sendiri dan dipercaya oleh orang lain.
3. Tidak berkata kasar, karena kata-kata yang diucapkan dapat menyakiti orang lain diibaratkan dengan nasi

yang akan ditelan tapi tidak dikunyah terlebih dahulu yang akan membuat perut sakit, sama dengan kata kasar yang diucapkan akan melukai diri sendiri dan orang lain.

Tiga kebaikan melalui pikiran :

1. Tidak menginginkan barang milik orang lain, karena keinginan merupakan sumber penderitaan.
2. Tidak mempunyai pikiran ingin menyakiti orang lain, karena semua makhluk mendambakan suatu kebahagiaan.
3. Pandangan benar yang menyatakan bahwa 10 macam perbuatan jahat akan mengakibatkan penderitaan dan sebaliknya 10 macam perbuatan baik merupakan jalan menuju dari penderitaan.

Asal mula dari kebaikan terdiri dari :

1. Tidak serakah, tidak rakus dan tidak selalu memiliki keinginan yang berlebihan atau keinginan di luar batas kemampuan tetapi harus merasa puas dan bahagia dengan apa yang dimiliki dengan jerih payah dan jalan yang benar.
2. Tidak mudah marah, karena orang yang mudah marah memperlihatkan kejelekannya sendiri dengan raut muka yang menyeramkan, kelihatan

cepat tua. Dengan memiliki cinta kasih, kasih sayang, merasa simpati dan bahagia akan kebahagiaan orang lain dan memiliki keseimbangan batin, maka kemarahan tidak mudah menguasai diri kita.

3. Tidak bodoh, memiliki pengetahuan dan kebijaksanaan yang benar, tidak memegang pandangan salah sehingga dapat membedakan baik buruk, yang patut tidak patut untuk dilakukan, dapat membedakan kewajiban dan tanggung jawab, bukan kewajiban dan tanggung jawab, membedakan perbuatan yang dapat menimbulkan penderitaan dan kebahagiaan.

suka cita bhavana

Pandangan benar merupakan pengertian akan kebajikan dan sumber kebajikan itu benar, bahwa kebajikan akan mendatangkan kebahagiaan. Pengetahuan tentang pandangan benar atau kebijaksanaan dibutuhkan oleh semua manusia untuk melakukan kewajiban dan tanggung jawab yang benar, untuk mendapatkan pandangan benar seseorang harus memiliki kebijaksanaan sebagai dasar dan selalu melatih kebijaksanaan agar mendapatkan kemajuan dalam kebijaksanaan pandangan benar.

Kebijaksanaan terdiri dari 3 yaitu :

1. Kebijaksanaan yang diperoleh dengan belajar, membaca buku, mendengarkan dari kaset, teman, penceramah dan guru.
2. Kebijaksanaan yang diperoleh dari perenungan masalah yang dihadapi oleh diri sendiri maupun orang lain, dengan menghadapi masalah akan membuat lebih matang dalam kebijakan.
3. Kebijaksanaan yang timbul dari praktek melatih pikiran.

Dengan melaksanakan 3 cara di atas maka kebijaksanaan akan terlatih maju dan berkembang dengan benar seperti yang diharapkan dan tercermin dalam perbuatan dan ucapan dalam kehidupan sehari-hari.

kalyanamitha dan yonisomanasikara

Sang Buddha pernah menyampaikan bahwa semua makhluk mempunyai hubungan sahabat atau sahabat yang baik. Sahabat yang baik adalah sahabat yang dapat dan mau membantu dalam suka dan duka, dalam mengarahkan ke hal yang baik pada saat yang salah, melindungi saat lengah, dan tidak mencari keuntungan dalam

persahabatan. Sang Buddha sebagai contoh sahabat yang baik dalam dunia ini. Bapak, ibu dan guru merupakan sahabat dalam kehidupan ini. Teman-teman yang dijumpai dan menunjukkan jalan yang benar, juga disebut sebagai sahabat, dengan memiliki sahabat dapat maju dalam kebajikan dan kebijaksanaan tetapi dalam perjalanan atau pengembaraan tidak menemukan teman yang baik atau sejalan hendaknya pengembaraan ini dilalui seorang diri, karena persahabatan dengan orang bodoh atau jahat dapat menimbulkan kerugian dan kehancuran pada diri sendiri.

Dalam persahabatan juga dibutuhkan perhatian yang cermat dalam pikiran sehingga pada sebabnya. Seperti halnya mengetahui kejahatan, akar dari kejahatan yang disebabkan oleh *lobha*, *dosa* dan *moha* sampai dengan sebab akibat, sama halnya untuk mengetahui suatu kebajikan terlebih dahulu mengetahui perbuatan baik itu sendiri, apakah sudah tergolong dalam *adosa*, *amoha*, dan *alobha*? Dengan demikian maka akan terbentuk perhatian yang murni dalam pikiran.

Teman yang baik dan memiliki perhatian murni merupakan dasar dari semua pelaksanaan pandangan benar. Tidak hanya melatih konsentrasi, kebijaksanaan dan kemoralan, tetapi

persahabatan. Sang Buddha sebagai contoh sahabat yang baik dalam dunia permukaan. Diibaratkan seperti matahari terbit yang menandakan awal hari atau pagi. Sahabat yang baik dan perhatian murni diibaratkan sebagai mentari pagi sebagai awal dan terangnya pelaksanaan pandangan benar.

Semua kebajikan merupakan sinar untuk menuju kebahagiaan, kebahagiaan itupun harus didasari dengan sahabat yang baik dan perhatian yang murni dalam pikiran, sahabat yang dicari diperlukan adalah sahabat yang baik. Mendengarkan ajaran benar dari orang yang baik maka ajaran itu akan didengar, disimpan dalam hati juga memperhatikan dari awal sampai akhir, sungguh-sungguh merenungkan dan mengerti akan sebab akibat, melaksanakan *Dhamma* dengan sesuai. Segala sesuatu yang tidak patut dilakukan maka jangan dilakukan, sesuatu yang patut untuk dilaksanakan maka laksanakanlah, sesuatu hal yang harus dilakukan, lakukanlah dan hal yang seharusnya dijalankan belakangan, lakukanlah belakang. Hal-hal seperti ini yang dikatakan pelaksanaan *Dhamma*, sesuai dengan *Dhamma*. Dengan menjalankan hal-hal ini maka telah memraktekkan pandangan benar yang membawa keyakinan pada *Buddha*, *Dhamma*, dan *Sangha* yang tak terbayangkan dan membawa keyakinan

pada *Dhamma* dan *Vinaya*. Jangan mudah percaya dengan ucapan orang lain sebelum membuktikan kebenaran itu sendiri, manfaat dari datang, lihat, buktikan maka akan mempunyai keyakinan yang kuat, tidak tergoyahkan menuju *Dhamma* yang telah diajarkan. Dapatkah mempunyai keyakinan yang kuat pada ajaran jika tidak memiliki pandangan yang benar? Oleh karena itu lakukanlah hal yang patut dilakukan dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat dengan sendirinya akan mendapatkan kemajuan kebijaksanaan pandangan benar.

pandangan benar membawa akhir dari penderitaan

Pada praktek sehingga tercapainya pandangan terang, Y.M. Sariputta menjabarkan pada pertama kalinya, beliau mengatakan bahwa dengan mempunyai pandangan benar, mengetahui kejahatan dan akar kejahatan, mengetahui kebajikan dan akar kebajikan akan mendapat manfaat mempunyai keyakinan pada ajaran kebenaran hingga tak tergoyahkan pada *Dhamma* dan *Vinaya*. Yang dimaksud mempunyai keyakinan pada ajaran

kebenaran adalah memasuki arus ajaran Buddha. Dengan demikian akan mengetahui akibat timbulnya niat untuk memraktekkan, mengikis habis hingga kekotoran batin yang tidur menekan hingga menutupi kebijaksanaan. Yang disampaikan di atas merupakan sebab-sebab untuk membersihkan nafsu keinginan rendah, kekotoran batin, yang tidur lelap hingga pikiran tumpul yang dipenuhi hawa nafsu. Tujuan pertama dalam membersihkan kekotoran batin dari kebencian, mencabut pandangan salah, mengikis kegelapan batin lalu membuat batin menjadi terang dengan kebijaksanaan untuk melakukan sesuatu demi berakhirnya semua penderitaan.

nanadasana

Kebijaksanaan yang diharapkan dalam agama Buddha adalah kebijaksanaan yang dapat menimbulkan pandangan benar untuk mengenal kejahatan, akar kejahatan, kebajikan, akar kebajikan, tetapi harus dimengerti juga bahwa kebijaksanaan yang dimaksud pandangan benar bukan sekedar ingatan. Ingatan yang dimaksud di sini adalah ingatan dari mendengar, membaca dan belajar, kebijaksanaan dalam pandangan benar tidak hanya ingat akan 10 macam perbuatan jahat, 3 akar kejahatan, 10

macam perbuatan baik, 3 akar kebajikan tetapi harus disertai oleh perenungan, penyelidikan dan pelaksanaan ajaran. Ajaran yang telah diselidiki dalam setiap perbuatan sehari-hari, melatih pikiran dengan melaksanakan meditasi akan membawa kemajuan batin dalam pelaksanaan *Dhamma*, bertekad untuk dapat menghindari 10 macam kejahatan, melenyapkan 3 akar kejahatan yang harus dilaksanakan yang akan membuat selalu maju dan maju, dengan melaksanakan 10 macam kebajikan dan melatih 3 akar kebajikan maka akan timbul dan berkembang dalam batin.

Pelaksanaan kebajikan dengan meditasi akan menimbulkan kebijaksanaan, terdiri dari 3 macam yaitu

1. Kebijaksanaan yang didapat dari menyelidiki, merenung dan menyimpulkan.
2. Kebijaksanaan yang didapat dari mendengar, membaca dan belajar.
3. Kebijaksanaan yang didapat dari pelaksanaan pikiran dengan melaksanakan bhavana.

Dari 3 kebijaksanaan tersebut ada yang harus dihindari dan dilaksanakan agar mendapatkan kemajuan, dengan mempraktekkan kebijaksanaan yang didapat dari mendengar, membaca, dan belajar dan kebijaksanaan dari pelaksanaan pikiran dengan

melaksanakan *Bhavana*, hal inilah yang akan membawa kepada perkembangan kebijaksanaan, mendapatkan pengalaman dan pengetahuan bathin, pengetahuan dan pandangan bahwa ini benar-benar kejahatan, akar dari kejahatan, kebajikan, akar dari kebajikan.

Selain melaksanakan tiga kebijaksanaan di atas, juga memerlukan sahabat yang baik dalam pelaksanaan dan perhatian murni di dalam pikiran dan hal tersebut saling melengkapi satu sama lain. Dengan demikian orang yang mempunyai harapan dalam pandangan terang juga diharapkan dalam melaksanakan *Mangala Sutta* dalam bait pertama "Tidak bergaul dengan orang yang tidak bijaksana, bergaul dengan orang bijaksana, menghormati orang yang patut dihormati." Dengan melaksanakan seperti ini maka akan mendapatkan sahabat yang baik.

Memiliki perhatian murni di setiap waktu maka kebijaksanaan akan maju dan berkembang sesuai dengan perjalanan waktu, mempraktekkan ajaran sesuai dengan apa yang Sang Buddha ajarkan maka akan benar-benar mendapatkan pengetahuan, kebijaksanaan yang benar dalam kebenaran, menyadari dan mengerti akan 3 akar kejahatan sebagai sebab kejahatan sebagai akibat maka penderitaan sebagai akibat dari semua kejahatan, 3 akar

kebaikan sebagai akibat kebaikan. Sebagai akibat maka kebahagiaan sebagai akibat dari semua kebaikan.

Mengerti, menyadari akan sebab akibat karena memiliki perhatian murni yang benar, mulai mendengarkan dengan sungguh-sungguh ajaran dari teman yang baik hingga menyelidiki, merenungkan sampai mengerti hukum sebab akibat dengan benar, inilah perhatian murni sebenarnya yang menimbulkan pengetahuan di dalam diri dan tidak diragukan kebenarannya. Ketika kebijaksanaan, pengetahuan yang timbul dalam diri dengan pelaksanaan yang benar maka dijamin hal itu merupakan sesuatu yang benar di dalam kebenaran pandangan benar yang menimbulkan keyakinan yang tak tergoyahkan pada ajaran kebenaran.

Dhamma yang telah sempurna diajarkan oleh Sang Bhagava, indah pada awal, pertengahan, dan akhir, berada sangat dekat tak lupuk oleh waktu akan selalu mengikuti perkembangan jaman, mengajak Saudara-saudara kalian yang ingin mencari kebahagiaan atau membuktikan, kebenaran sempurna didapat, diselami dan dibuktikan dalam diri masing-masing.

Semoga dengan kekuatan yakin pada *Buddha, Dhamma, Sangha* dan kekuatan kebaikan yang telah Bapak, Ibu, Saudara semua sekalian lakukan selama ini menambah jasa kebaikan yang telah dilakukan di waktu-waktu yang lampau, semoga dengan kondisi-kondisi seperti ini kita semua mendapatkan kekuatan, kesehatan, usia panjang, banyak kemajuan dan kesuksesan. Berjuanglah terus hingga tercapai apa yang ingin dapat Anda capai dalam kehidupan ini.

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta

Semoga Semua Makhluk Berbahagia

Fenomena Kehidupan

OLEH Y.M. TEJANANDO



Putṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampaṭi
Etammaṅgalamuttamaṅ

Meski tergoda oleh hal-hal duniawi, namun batin tak tergoyahkan.
Itulah Berkah Utama.

(Maṅgala Sutta)

KITA SEMUA HIDUP DI DUNIA YANG selalu terombang-ambing, seperti bandulan yang bergerak ke kiri dan ke kanan. Delapan kondisi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan berlalu dalam dunia ini. Semua orang tak terkecuali menemukan kondisi yang ada di alam ini sehingga selalu dicengkram oleh kondisi-kondisi tersebut selama hidupnya.

Apakah delapan kondisi itu? Delapan kondisi itu adalah *lokadhammehi*, yaitu empat pasang atau delapan kondisi yang tidak terpisahkan dari proses kehidupan ini, yaitu untung dan rugi, kemashuran dan nama buruk, pujian dan celaan, *sukha* dan *dukkha*. Kedelapan kondisi ini digolongkan menjadi dua kelompok yang merupakan satu fenomena alam, yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.

Umumnya kita sebagai manusia menyenangi hal-hal yang menyenangkan dan selalu berusaha memupuknya dengan penuh keserakahan (*lobha*), dan tidak menyenangi hal-hal yang tidak menyenangkan sehingga berusaha untuk menjauhi atau bahkan berusaha untuk melenyapkan dengan kebencian (*dosa*).

Seorang manusia biasa (*puthujjhana*) seperti kita, yang telah mendengar *Dhamma*, hendaknya mengembangkan keseimbangan batin terhadap dua kondisi alam ini. Seseorang

yang telah mencapai kesucian, terutama para *Arahat*, batinnya tidak tergoyahkan, tidak bersedih (*asokam*), tidak ternoda (*virajam*), dan penuh kedamaian (*khemam*).

untung dan rugi

Umumnya para usahawan memperoleh untung dan menderita rugi. Ini merupakan suatu hal yang sangat wajar apabila seseorang merasa senang serta puas jika mendapat keuntungan, tetapi keadaan akan berubah sebaliknya bila seseorang kemudian menderita kerugian atau tidak mendapat keuntungan.

Persoalan akan muncul jika terjadi kerugian dalam usahanya. Keuntungan akan diterima dengan tersenyum, tetapi bukan demikian bila lagi menderita kerugian. Kerugian sering menyebabkan penderitaan batin dan lebih parah lagi kadang-kadang kecenderungan untuk bunuh diri yang disebabkan oleh penderitaan akibat kerugian yang parah. Dalam keadaan demikian inilah seseorang harus menunjukkan keberanian moral yang tinggi dan memelihara keseimbangan batin yang wajar. Semua orang telah mengalami jatuh-bangun daam menghadapi tantangan hidup. Kita harus siap sedia

menerima keadaan yang baik dan yang buruk. Dengan sikap yang demikian kita akan mengalami kekecewaan sedikit saja.

Apabila kehilangan sesuatu, seseorang biasanya merasa sedih dan kecewa sekali. Tetapi dengan kesedihan ini orang tidak dapat memperoleh kembali barang yang telah hilang itu. Kehilangan tersebut harus dipandang secara bijaksana. Seseorang harus bersikap sebagai seorang yang dermawan dan berpikir bahwa kebutuhan orang lain adalah lebih banyak daripadanya. Biarlah kita sehat dan bahagia.

kemashuran dan nama buruk

Kemashuran dan nama buruk juga merupakan kondisi duniawi yang pasti kita temui dalam kehidupan ini. Hal ini merupakan realitas yang wajar. Kemashuran disambut dengan senang, sebaliknya nama buruk menyakitkan kita semua. Sudah menjadi tradisi bahwa semua orang ingin menjadikan dirinya terkenal. Bahkan seseorang ingin foto dirinya muncul di surat kabar. Seseorang menjadi sangat gembira ketika aktivitasnya diperhatikan oleh publik, bahkan suatu waktu orang mencari publisitas.

Mungkin kita menghukum

seseorang yang kelaparan karena mencuri sebutir kelapa di kebun kita karena dia lapar. Tetapi kadang kita tidak ragu-ragu memberikan seribu buah kelapa untuk mendapatkan nama baik.

Inilah sesungguhnya kelemahan manusia, karena kebanyakan orang berbuat atas dasar pamrih (*puñña*). Orang yang berbuat tanpa pamrih tidak mementingkan diri sendiri sangatlah langka di dunia ini. Apa sebabnya? Karena kebanyakan perbuatan duniawi mempunyai tujuan yang tersembunyi. *Nah*, sekarang siapakah yang benar-benar baik? Berapa banyak mereka yang sungguh-sungguh mementingkan orang lain? Bila kita memang termashur, itu akan datang dengan sendirinya tanpa harus dicari-cari. Seperti lebah yang tertarik dengan bunga yang mengandung madu.

Sesungguhnya, kita bisa senang atau lupa diri bila kemashuran kita tersebar luas. Sebaliknya kita harus menyadari bahwa kemashuran, kehormatan dan nama baik itu, hanya berlangsung sebentar dan akan segera lenyap. Itulah fenomena dari segala sesuatu yang wajar dan alami dari semua kondisi.

Sekarang bagaiman dengan nama buruk? Hal ini tidak enak didengar dan dipikirkan. Kita sangat gusar apabila

mendengar kata-kata tentang keburukan kita. Pikiran kita akan lebih tertekan bilamana berita-berita tersebut adalah tidak adil dan salah sama sekali.

Bila Anda dipersalahkan dengan sengaja, ingatlah nasihat Epictetus, berpikir dan berkata,

"Oh, karena kurang kenal dan hanya sedikit saja yang diketahui tentang diriku, maka aku tak terlalu dikritiknya, tetapi bila aku dikenal dengan baik, maka akan lebih serius dan hebat tuduhan-tuduhan terhadap diriku."

Lebih jelas lagi Dhamma mengajarkan bahwa:

"Jadilah seperti harimau yang tak gentar akan suara, jadilah seperti angin yang tak pernah melekat pada jala, jadilah seperti teratai yang tak ternoda oleh lumpur, tetapi ia tumbuh, mengembaralah sendiri bagaikan badak."

pujian dan celaan

Pujian dan celaan merupakan dua kondisi yang dialami manusia. Adalah sangat wajar untuk merasakan gembira bila sedang dipuji, dan menjadi sangat kecewa bila sedang dicela. Sang Buddha bersabda:

"Seperti batu karang yang tidak tergoyahkan oleh tiupan angin, demikian

pula orang bijaksana tidak terpengaruh oleh pujian dan celaan."

- DHAMMAPADA VI.81

Pujian yang wajar adalah menyenangkan didengar, tetapi bila pujian itu hanya formalitas saja, maka pujian tersebut manis kedengarannya, hanya tipuan belaka. Akan tetapi semua pujian tidak akan mengakibatkan apa-apa, apabila pujian tersebut tidak sampai terdengar oleh kita.

Bagaimana dengan celaan? Sang Buddha bersabda:

"Mereka yang banyak bicara dicela, mereka yang sedikit bicara dicela, mereka yang diam pun dicela. Tidak seorang pun di dunia ini yang tidak dicela."

Celaan tampak merupakan hal yang umum terjadi pada manusia. Mengapa demikian? Karena sebagian besar manusia di dunia ini, sabda Sang Buddha:

"Bagaikan seekor gajah dalam medan perang menahan semua anak panah yang mengenai dirinya, demikianlah pula Sang Buddha mengalami hinaan."

- DHAMMAPADA XXIII. 320

Tidak seorang pun kecuali Sang Buddha Yang Sempurna. Tidak ada seorang pun yang sama sekali jahat. Sebaik-baiknya kita, masih ada sifat buruk dari kita. Sang Buddha menyatakan:

"*la yang mendiamkan dirinya bagaikan gong yang rusak, bila diganggu, dihina dan dicela; dialah yang Aku namakan berada di hadapan Nibbana, walaupun belum mencapai Nibbana.*"

Inilah pelajaran yang patut kita renungkan selalu, apabila kita dicerca atau dicela, kita harus berpikir bahwa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kesabaran. Sesungguhnya saat kita dicela, kita ditunjukkan harta karun yang sangat mulia yaitu "kesabaran". Daripada kita merasa dimusuhi, sebaiknya kita merasa berterima kasih kepada orang-orang yang telah memusuhi kita tersebut.

sukha dan dukkha

Sukha dan *dukkha* adalah pasangan yang umum. Kedua faktor ini mempengaruhi corak kehidupan manusia. Di mana ada *sukha* pasti ada *dukkha*. Apa yang terpenuhi dengan mudah diterjemahkan sebagai "*sukha*" (kebahagiaan), sedangkan apa yang sukar sekali dihadapi diterjemahkan sebagai "*dukkha*" (penderitaan).

Kebahagiaan biasa adalah merupakan pemuasan keinginan manusia. Segera setelah hal yang diinginkan tercapai, maka kita menginginkan kebahagiaan lainnya lagi, jadi keinginan kita tidak pernah berhenti.

Kenikmatan indria adalah yang paling tinggi dan merupakan satu-satunya kebahagiaan bagi kebanyakan orang. Tidak diragukan lagi bahwa kebahagiaan sekejap pada kesenangan materi inilah yang diharapkan dan dibayangkan selalu bagi kebanyakan orang.

Sang Buddha menguraikan empat macam kebahagiaan bagi umat biasa, yaitu:

Athi sukha yaitu kebahagiaan karena memiliki kekayaan, kesehatan, umur panjang, kecantikan, dan sebagainya

Bhoga sukha yaitu karena dapat menikmati apa yang diperolehnya

Anana sukha yaitu kebahagiaan karena seseorang bekerja keras dan dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga dia tidak akan punya hutang

Anavajja sukha yaitu kebahagiaan yang didapatkan jika seseorang merasa dirinya telah berbuat sesuai *Dhamma*, sehingga hidup jauh dari hinaan.

Bagaimana dengan penderitaan? Penderitaan sangat sulit untuk diterima, apalagi *dukkha* yang datang dalam bermacam-macam bentuk. Jika menderita sakit, tua, dan mati. Padahal itu semua adalah sifat yang alami dan wajar terjadi. dengan ketenangan hati, kita menghadapi semua itu sehingga kita

tidak terlalu menderita. Sering kita berpisah dengan orang yang kita cintai, perpisahan ini menyebabkan penderitaan pada batin kita. Seharusnya kita menyadari bahwa pertemuan akan berakhir dengan perpisahan. Sebenarnya ini saat yang baik sekali bagi kita untuk melatih ketenangan dan keseimbangan batin kita. Dan banyak lagi contoh-contoh penderitaan-penderitaan yang lain.

Kerap kali kita harus berurusan dengan orang-orang yang tidak kita sukai. Sehingga kita harus sanggup menghadapi keadaan ini. Mungkin kita menerima buah *kamma* kita sendiri, yang berasal dari *kamma* lampau atau *kamma* sekarang ini. Seharusnya kita menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga berusaha mengatasi gangguan-gangguan tersebut dengan cara lain.

Sang Buddha bersabda:

"Bila disentuh oleh kondisi-kondisi duniawi, batin seorang Arhat tidak akan pernah terguncang."

Antara untung dan rugi, kemashuran dan nama buruk, pujian dan celaan, *sukha* dan *dukkha*, marilah kita pandang dengan batin yang seimbang.

disusun oleh **YM. TEJANANDO**
berdasar sumber dari:

01. Fakta Kehidupan (Facts of Life),
oleh Ven. Narada Mahathera

02. Pandangan Agama Buddha tentang Ekonomi,
oleh S. Suguno

03. Sila dan Vinaya,
oleh Drs. Teja S.M. Rashid

Penyebaran Dhamma dengan Metode 'PURE'

OLEH YANG MULIA BHIKKHU AJAHN BRAHMAVAMSO

SAYA TERLAHIR SEBAGAI UMAT KRISTIANI, BERSEKOLAH DI SEKOLAH KRISTEN, bahkan saya menyanyi untuk paduan suara gereja setempat. Tetapi ketika saya membaca buku pertama tentang ajaran Buddha, pada usia 16 tahun, saya segera menyadari bahwa diriku adalah seorang Buddhis. Saya dikejutkan dengan besarnya cinta kasih, kebijaksanaan, dan kebebasan sejati yang ada dalam ajaran Sang Buddha dibandingkan yang pernah saya kenal sebelumnya.

Pengalaman serupa dengan yang saya alami telah berulang beratus ribu kali. Dalam kehidupan manusia pada abad XXI ini. Ketika seseorang dari negara non-Buddhis mendengarkan tentang agama Buddha yang disampaikan dengan metode 'PURE' yang menerangkan secara jelas dan terperinci, kemudian mereka dengan cepat menyadari ajaran ini adalah jalan yang paling mulia, kebenaran tertinggi dan terbaik dari agama yang pernah ada. Mereka akan bertanya-tanya mengapa kebijaksanaan pembebasan tertinggi tidak disebarkan secara meluas.

Di bumi kelahiran saya, Australia, jumlah umat Buddha sangat sedikit pada tahun 1983. Saat saya kembali untuk pertama kali dari Thailand pada tahun 1991, umat Buddha menjadi 0,8% dari seluruh penduduk Australia. Pada tahun 1996, jumlah tersebut bertambah menjadi 1,1%. Terakhir, pada sensus Australia bulan Agustus 2001, jumlah umat Buddha telah tumbuh 75% menjadi 1,9% dari keseluruhan penduduk. Hampir satu dari 50 orang Australia menyatakan diri mereka Buddhis. Saat agama Kristen berkurang di Bagian Barat Australia, agama Buddha telah menjadi agama dengan pertumbuhan terpesat di Australia dan di banyak negara maju.

Itu berarti berita baik juga berita buruk. Berita baiknya adalah semakin banyak warga Australia yang mendapatkan manfaat dari agama paling damai di dunia. Berita buruknya berarti para *bhikkhu* seperti saya harus bekerja lebih keras dengan lebih banyak umat yang harus diperhatikan! Sekarang, saya akan memberikan pendapat mengapa agama Buddha dapat berkembang demikian baik di dunia Barat.

Saya akan menggunakan singkatan 'PURE' untuk menjelaskan empat strategi penting yang membantu penyebaran agama Buddha:

1. Penyampaian (*Presentation*) - dalam bahasa sehari-hari
2. Mudah dipahami (*User friendly*) - menggugah dan mudah diselami
3. Sesuai (*Relevant*) - ditekankan pada persoalan sehari-hari
4. Panutan (*Examples*) - para *bhikkhu* memberikan contoh nyata.

penyampaian

Jika kita ingin ajaran mulia dari Sang Buddha menjangkau generasi saat ini, maka ajaran tersebut harus disampaikan dengan cara masa kini. Bukannya inti dari ajaran itu sendiri yang perlu diubah, tetapi cara penyampaian-

nya yang perlu terus-menerus diperbaharui. Generasi mendatang tidak akan mau mendengarkan ajaran yang monoton yang disampaikan oleh para *bhikkhu*, dan memberikan ceramah yang tidak relevan.

Kita semua sudah mengetahui, Guru Agung Sang Buddha telah mengatakan untuk mengajarkan *Dhamma* dengan bahasa sehari-hari (dalam *Arana-vibhanga Sutta, Majjhima Nikāya*). Saya akan memberikan contoh dari apa yang saya pikir mengenai makna kalimat tersebut. Abad yang lalu, para pendeta dari Dunia Barat dan peneliti mengejek ajaran agama Buddha sebagai aliran pesimis dengan mengatakan bahwa ajaran agama Buddha hanya menekankan tentang penderitaan. Hal ini bahkan diulangi oleh Paus John Paul II dalam bukunya yang kontroversial mengenai agama-agama di dunia. Untuk menghindari kesalahpahaman ini, kita dapat menyampaikan inti dari ajaran agama Buddha (*Buddha Dhamma*) mengenai Empat Kebenaran Mulai sebagai Kebahagiaan (*Dukkhanirodha*); Sebab-sebab dari Kebahagiaan (Jalan Tengah Beruas Delapan); Tidak Adanya Kebahagiaan (*Dukkha*); dan Sebab Tidak Adanya Kebahagiaan (Penderitaan). Semua ini mengubah pusat perhatian menjadi kebahagiaan.

Semua ini semata pengemasan ulang dari *Dhamma* yang tetap mempertahankan inti dari ajaran sementara itu menarik perhatian pendengar masa kini. Hal ini dibenarkan oleh Sang Buddha, melalui pernyataan-Nya bahwa *Nibbâna* adalah kebahagiaan tertinggi" (*Dhammapada* 203 - 204). Ketika saya menjelaskan Empat Kebenaran Mulia dengan cara ini, saya mendapatkan semua mendengarkan dan kembali untuk bertanya lebih banyak.

mudah dipahami

Menyampaikan *Dhamma* dengan bahasa sehari-hari adalah langkah pertama untuk menjadikan agama Buddha mudah dimengerti. Walaupun saya sering menemui banyak orang, baik dari dunia Barat maupun Timur, yang mau belajar agama Buddha tetapi mereka terlalu takut untuk datang ke Vihara, karena mereka tidak mengenal tradisi yang berlaku, atau seringkali disebabkan mereka takut bertemu dengan *bhikkhu* yang galak. Ketika Vihara lebih terbuka untuk para pengunjungnya, dan semakin menerima para pendatang baru, ketika para *bhikkhu* lebih ramah, maka Vihara menjadi tempat yang mudah dikunjungi. Di masa sekarang, saat orang-orang sedemikian sibuknya di mana mereka sulit untuk mengunjungi Vihara,

maka Vihara-lah yang harus mengunjungi mereka melalui buku-buku, kaset, CD, dan internet. Perkumpulan Buddhis Australia Barat (*Buddhis Society of Western Australia*) mempunyai web-site lengkap yang memuat percakapan mingguan tentang *Dhamma* dalam bahasa Inggris, sehingga semua orang di seluruh dunia dapat dengan nyaman mendengarkan *Dhamma* di rumah mereka masing-masing. Langkah ini sangatlah berhasil dengan pengikut yang regular di seluruh dunia, tanpa memerlukan bangunan yang luas dan mahal.

sesuai

Agama-agama lain seperti agama Kristen yang sedang menurun di dunia Barat, karena ajarannya yang tidak sesuai dengan kehidupan manusia. Sedikit yang peduli dengan pandangan hidup yang abstrak dan upacara tanpa tujuan yang jelas, atau spekulasi dengan hal-hal yang tidak mendasar. Mereka pada umumnya lebih mementingkan tentang bagaimana untuk menemukan lebih banyak kebahagiaan di tengah-tengah persoalan kehidupan ini. Saya dengan mudah menjelaskan bahwa dengan memiliki *sila* yang baik akan meningkatkan kebahagiaan seseorang, seperti gelombang pasang akan menaikkan

permukaan air laut. Sebagai hasilnya semakin banyak pendengar saya yang melaksanakan *Pañcasila*. Juga tidak sulit untuk menggambarkan bahwa sikap cinta kasih kepada teman-teman, keluarga, dan diri sendiri akan menambah kenyamanan dalam kehidupan kita.

Karenanya, mereka menjadi lebih sabar dan pemaaf. Begitu banyak bukti-bukti medis yang membuktikan bahwa praktek meditasi Buddhis akan mengurangi tekanan dari kehidupan modern dan mengurangi persoalan-persoalan yang terkait. Karenanya, para umat di Vihara saya adalah pelaksana meditasi yang sangat tekun.

Ada 3 objek latihan ajaran Buddhis yaitu *sila*, cinta kasih, dan kesadaran yang ketika dirangkum dalam kerangka mengembangkan kebahagiaan pribadi, akan menarik perhatian umum akan *Buddha Dhamma*. Semua itu berhubungan dengan apa yang mereka rasakan penting. Ketika kami menekankan pada hal-hal yang penting untuk umat awam, maka *Buddha Dhamma* menjadi penting untuk mereka. Mereka mulai dengan keinginan untuk mengatasi persoalan duniawi yang mereka hadapi, tetapi segera akan mengarah ke jalan untuk membebaskan mereka dari semua penderitaan.

panutan

Semua hal di atas tidak ada artinya untuk generasi modern saat ini tanpa adanya contoh yang berkualitas sebagai teladan. Perkembangan *Buddha Dhamma* sangat bergantung dari contoh nyata dari seorang *bhikkhu* yang baik, penuh cinta kasih, bijaksana, dan terjaga tindakannya.

Warga abad XXI sangat skeptis. Mereka akan memegang erat keyakinannya sampai ada contoh nyata yang jelas-jelas akan bermanfaat untuknya. Apakah agama Buddha akan membantu? Apakah ajaran tersebut memberikan manfaat, mengembangkan rasa cinta kasih, memberikan kepuasan dan kebebasan? Mereka akan melihat bagaimana cara para *bhikkhu* bertindak sebelum mereka mengikutinya. Bagaimana kita dapat memberikan teladan untuk generasi masa kini, ketika para *bhikkhu* hidup mewah, lebih kaya dari pada umat biasa, ketika kita lengah dalam melaksanakan *vinaya* dan tidak memiliki ketenangan batin? *Dhamma* akan lebih mudah disebarluaskan dengan contoh nyata, dan lebih memberikan pengaruh dibandingkan dengan sekadar khotbah.

Sebagaimana ditulis oleh seorang terpelajar Australia dalam bukunya yang terakhir, sebelum menjadi Buddhis, dia

telah mengamati para *bhikkhu* di Perth selama beberapa bulan. Ketika dia melihat mereka sangat berhati-hati, menjaga *vinaya*-nya, bekerja keras, dan sangat berbahagia, maka dia pergi untuk meminta perlindungan dan mulai menyebut dirinya seorang Buddha. Tindakan lebih keras bunyinya dibandingkan dengan kata-kata. Karenanya, sebagai contoh nyata, di Australia Barat kami telah mendirikan Vihara untuk melatih anggota *Sangha*, apa yang saya katakan sebagai sebuah pabrik *bhikkhu Sangha*. Dengan mengalokasikan banyak sumber daya untuk melatih anggota *Sangha* yang berkualitas tinggi, kami memastikan akan ketersediaan contoh-contoh nyata yang berkualitas untuk generasi mendatang. Beberapa strategi di atas telah berhasil di Australia, dan menjadikan agama Buddha berkembang dengan pesat di Australia.

Kita tidak perlu mengubah pesan dari Sang Buddha, juga tidak perlu mengubah aturan-aturan yang ada. Kita dapat melaksanakan tugas dari Sang Buddha yaitu dengan menyebarkan *Buddha Dhamma* yang mulia pada seluruh aspek kehidupan dengan metode PURE. Semua ini disampaikan dengan bahasa sehari-hari, ramah dan mudah dipahami, sesuai, dan menjadi panutannya.

**Makalah dari Ajahn Brahmavamso
pada *Third Buddhist Summit*
Phnom Penh, Kamboja
Desember 2002**

**Diterbitkan oleh Buddhist News Network, 24 April 2003
sumber: milis LKB**



“

Saya berdoa untuk Tibet setiap hari. Namun juga, saya berdoa untuk China. Saya optimis. Tentu saja, saya selalu optimis selama 37 tahun sampai sekarang.”

DALAI LAMA

Biksu Sederhana Pelaku Perdamaian

Dengan hanya sedikit negara yang peduli pada tindakan China dan bertanggung jawab terhadap puluhan ribu warga Tibet yang mengikuti pemimpin mereka hingga ke pengasingan, beliau menghadapi tugas yang sulit untuk melindungi warga Tibet beserta tradisi mereka.

BELIAU KINI DIKENAL SEBAGAI SALAH satu figur pemimpin spiritual, YM. Dalai Lama sangat dikenal sebagai tokoh yang karismatik, sangat toleran, dan mengabdikan hidupnya demi perdamaian.

pemimpin muda

Dalai Lama terlahir dengan nama Lhamo Thondup (ada yang menyebut Dhondup) pada tanggal 6 Juli 1935 di Takster, sebuah desa di sebelah utara Tibet. Lhamo Thondup ditemukan pada tahun 1937 oleh partai tradisi Tibet yang memiliki visi khusus mencari calon Dalai Lama. Ketika ditunjukkan beberapa benda kepunyaan Dalai Lama sebelumnya, Lhamo Thondup berkata, "Itu punyaku, itu milikku."

Kemudian anak kecil yang baru belajar berjalan ini dibawa ke kota suci Lhasa untuk memulai latihan. Keluarganya juga ikut serta dan diberi tunjangan uang dan hadiah, dan diberi kesempatan mengunjungi anak mereka pada saat-saat tertentu di Istana 1000 kamar Potala Palace.

Pada Februari 1940, beliau diberi nama Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso -yang berarti Raja Suci, Keagungan Lembut, Pembela Berbelas Kasih dari Keyakinan dan

Samudera Kebijakan- dan kemudian ditahbiskan menjadi Dalai Lama ke-14.

Bukanlah hal mudah menjadi seorang Dalai Lama. Dalai Lama muda sering menonton anak-anak lain bermain dari balik istana, merasa terkungkung dan kesepian. Beliau bermain hanya dengan pelayan istana, dan kadang menangis bila kalah dalam permainannya. Beliau sangat tertarik dengan benda-benda mekanik, terutama dengan jam. Beliau suka sekali mengoleksi jam tangan. Dalai Lama muda telah belajar dan mengerti banyak tentang dunia mekanik dan otomotif secara otodidak.

Pada 1950, tentara China memasuki Tibet dengan mengatasmakan misi membebaskan Tibet dari imperialisme dan agama. Para pemimpin Tibet pada saat itu memutuskan untuk mengangkat Dalai Lama menjadi pemimpin negara sementara. Saat itu, Dalai Lama baru berusia 15 tahun, padahal untuk menjadi pemimpin, seorang Dalai Lama harus menunggu hingga berusia 18 tahun.

Selama 9 tahun berikutnya, Dalai Lama melakukan usahanya yang terbaik untuk mengakomodasi keinginan China dan menjaga bangsa Tibet tetap aman. Namun, Mao Tse Tung menghapus usaha rekonsiliasi Tibet-China ketika mereka bertemu di Beijing. Dia mengatakan

kepada Dalai Lama bahwa agama adalah racun.

masa-masa sulit

YM. Dalai Lama pergi ke India dengan berjalan kaki, sambil diikuti puluhan ribu pengikutnya. Kini rumah pemerintahan Tibet adalah di pengasingan.

Di pengasingan inilah Dalai Lama memulai tugasnya untuk menolong orang-orang Tibet dalam pengasingan serta tetap menjaga kemurnian kultur Tibet. Beliau membuat sistem untuk mengedukasi anak-anak Tibet dalam hal bahasa dan kultur, serta mendirikan Institut kebudayaan Tibet. Dan beliau memberitahu publik dunia tentang kondisi sulit yang dihadapi oleh warga Tibet.

Beliau mengajukan permintaan keadilan kepada PBB dan membujuk Dewan Umum untuk memberikan resolusi perlindungan terhadap orang-orang Tibet pada tahun 1959, 1961, dan 1965. Beliau telah bertemu dengan sejumlah pemimpin politik dan pemimpin religius di seluruh dunia, antara lain mengunjungi Paus John Paul II.

Pemerintah China berulang kali mencoba mendiskreditkan Dalai Lama dan menghapus segala hal yang

berhubungan dengannya, namun semangat para pengikutnya tidak pernah pudar. Pada sebuah kesempatan pertemuan Dalai Lama dengan para pengikutnya di Dharamsala, beliau berpidato, "Ini adalah masa-masa yang paling sulit bagi kita semua. Namun begitu, dalam masa-masa sulit ini, kalian tidak boleh kehilangan harapan. Jangan pernah kehilangan keyakinan pada kebenaran. Pada akhirnya, semua akan baik-baik saja." Kemudian beliau menyalami para pengikutnya satu persatu. Pada kesempatan lainnya, seorang biksu muda datang dari tempat yang sangat jauh untuk menemui Dalai Lama. Ketika akhirnya biksu itu bertatap muka dengan Dalai Lama, beliau langsung memeluk biksu muda itu mengusap kepalanya seolah-olah sedang bersama keponakan beliau. Inilah cara Dalai Lama mencoba merespon emosi orang-orang yang ingin bertemu dengannya, emosi yang timbul dari persepsi orang-orang terhadap kekuatan harapan dan inspirasi seorang Dalai Lama.

mempertahankan kedamaian

Beliau merekomendasikan "Jalan Tengah" sebagai solusi atas masalah Tibet-China. Pada 1987, Beliau

mengajukan 5 poin kesepakatan, di mana beliau mengumumkan bahwa wilayah Tibet sebagai wilayah kedamaian. Beliau juga meminta untuk menghentikan pemindahan massal orang China (suku Han) ke wilayah Tibet.

Beliau mendapat penghargaan berupa Nobel Perdamaian pada tahun 1989 untuk konsistensi beliau dalam melawan penindasan terhadap Tibet. China, bagaimanapun, tidak terlalu antusias dengan penghargaan tersebut, dan tetap melihat Dalai Lama sebagai ancaman separatis.

Walaupun begitu, Dalai Lama terus mencoba untuk bisa berdialog dengan China. Pembicaraan antara kedua belah pihak berakhir pada tahun 1993, dan kemudian tidak ada dialog lagi selama hampir satu dekade.

Namun pada September 2002, perwakilan dari Dalai Lama melakukan perjalanan ke Beijing dan Lhasa untuk memecah kebuntuan. Diskusi antara kedua belah pihak berjalan, namun tetap tidak menunjukkan kemajuan yang substansial.

kesabaran

Pada Juni 2004, beliau mengunjungi Skotlandia, beliau memberitahu kru BBC bahwa kesabaran

adalah sangat penting.

“Jika Anda menggunakan akal sehat, adalah lebih baik untuk tetap menjaga kesabaran, harapan, dan determinasi Anda. Sekali Anda menggunakan kekerasan, segala hal dengan mudah akan lepas kontrol.”, kata beliau.

Pada Maret 2006, untuk memperingati invasi pada tahun 1959, beliau menekankan bahwa tujuan Tibet adalah menjadi daerah Otonomi Tibet.

“Saya ingin menekankan bahwa kami akan mencoba segala hal yang mungkin dapat membantu proses dialog untuk mencari solusi bagi masalah China-Tibet,”, kata Dalai Lama.

kerendahan hati dan biksu sederhana

Sang Samudera Kebijakan ini adalah pria sederhana dengan rambut hitam tipis, dan kacamata yang tebal. Beliau sehari-hari hanya mengenakan kaos kaki berwarna gelap, dengan sepatu kulit coklat di balik jubah merah tua. Sangatlah sukar untuk menolak keberadaan seseorang yang memiliki kerendahan hati dalam menghadapi segala macam penghormatan yang ditujukan kepadanya. “Saya memiliki

beban. Saya harus memeriksa diri saya sendiri. Semakin banyak orang yang memujamu, maka akan ada bahaya untuk berkembangnya arogansi dan kesombongan.”, kata Dalai Lama.

Beliau juga selalu menolak anggapan yang mengatakan bahwa beliau adalah raja dewa. “Beberapa menyebut saya sebagai Buddha hidup.” Beliau menyanggahnya, “Itu omong kosong. Itu konyol. Itu salah.”

Ketika Dalai Lama berada di AS untuk menerima hadiah Nobel Perdamaian, banyak media penting yang mendesak untuk mewawancarai beliau. Namun beliau menolak untuk menyusun kembali jadwal kegiatannya untuk digantikan dengan wawancara. Menurut beliau, ketertarikan media terhadapnya adalah hal yang baik, namun apakah orang yang akan bertemu dengannya adalah orang penting atau bukan, beliau berpikir bahwa tidak benar untuk membatalkan janji yang telah dibuat.

Pada saat Dalai Lama berbicara di sebuah universitas kecil di Findlay, Ohio, seorang wartawan bertanya kepadanya mengapa beliau mau datang ke tempat yang terpencil, sementara Nelson Mandela datang berkunjung ke Atlanta, Washington, dan New York. Dalai Lama menjawab bahwa beliau akan menerima undangan yang menurutnya akan

bermanfaat. Jika suatu kunjungan, undangan dari Yale atau Harvard sekalipun, jika tidak membawa manfaat, beliau tidak akan menerimanya.

Pada 1995, Dalai Lama menghadiri sebuah konferensi tentang demokrasi baru di Nikaragua. Meski pada saat itu, setiap pertemuan selalu dimulai terlambat, Dalai Lama selalu berusaha untuk hadir tepat waktu. Beliau berkata, “Jika orang lain terlambat, itu hak mereka. Namun kita tidak seharusnya terlambat hanya karena orang lain tidak tepat waktu. Jadi kita selalu tepat waktu.”

Dalai Lama sama sekali tidak tertarik untuk mengubah seseorang untuk berpindah keyakinan. Beliau berkata, “Jangan menjadi seorang Buddhis, Kristiani, Muslim, Yahudi, bagaimanapun kamu dibesarkan. Latihlah meditasi Buddhis, namun tetap dijaga dalam kerangka keyakinanmu yang utama.”

Ketika sedang dalam perjalanannya, Dalai Lama selalu menyempatkan diri untuk mengadakan dialog dengan pemimpin-pemimpin spiritual lain. Beliau juga suka bertemu dengan para ilmuwan, namun beliau mengaku kesulitan jika berhadapan dengan komputer. “Saya adalah *screen-saver* untuk untuk komputer.” Beliau menyinggung kenyataan bahwa namanya

sering digunakan dalam perjuangan atas hak-hak rakyat Tibet.

Hari-hari Dalai Lama dimulai pukul 3.30 dengan meditasi dan membaca doa, seringkali diakhiri dengan menonton kehidupan satwa liar di televisi. Orang-orang sering memperhatikan tawa beliau yang dalam, dan selera humornya yang membumi. "Orang-orang terlalu serius. Mereka terlalu serius sepanjang waktu.", kata Dalai Lama kepada *Asiaweek*.

Menurut Robert A.F. Thurman, seorang profesor kajian Indo-Tibet di Universitas Columbia, Dalai Lama memiliki tawa yang memukau dan selera humor yang baik. Dan itu menular. Beliau adalah orang yang memiliki rasa damai di dalam dirinya sendiri. Banyak sekali tekanan terhadapnya, namun di dalam hati beliau selalu

The Dalai Lama: Man of peace takes his place on world stage



"Being in exile... has opened up the world to him!"

- CNN

santai dan tenteram. Thurman berpendapat bahwa Dalai Lama sungguh orang yang sehat.

Dalai Lama mengatakan bahwa hal yang paling ingin dilakukannya adalah menyendiri untuk bermeditasi dan hidup sebagai biksu sederhana sebagaimana yang telah beliau jalani sebelumnya. Namun prioritas utama beliau sekarang adalah memperjuangkan status Tibet. Beliau mengusulkan Tibet memperoleh otonomi sendiri, dengan pemerintahan yang terpisah dari China. Setelah itu, beliau tidak bersedia untuk masuk ke dalam pemerintahan, beliau hanya bersedia menjadi pemimpin spiritual saja.

“Saya akan kembali ke Tibet yang merdeka. Begitu juga rakyatku.”, ujar Dalai Lama. “Ya, saya punya perasaan yang kuat akan hal itu.”

sumber:

01. CNN.com

02. BBC.co.uk

BODH GAYA

Place of Enlightenment



BODH GAYA ADALAH SEBUAH DESA BESAR yang terletak di Bihar, propinsi selatan India. Nama Bodh Gaya dieja dalam berbagai macam kata seperti Buddha Gaya, Buddh Gya, Bauddha Gyah, dan Bodhi Gaya. Nama Bodh Gaya sendiri bukanlah nama asli, namun pertama kali ditemukan pada kitab Amaradeva, sebuah kitab yang tidak diketahui asal-usulnya. Pada zaman Sang Buddha, desa ini dikenal dengan nama Uruvela. Menurut Dharmapala pada abad ke-5, nama ini diberikan karena banyaknya pasir (*vela*) yang ada di tempat tersebut. Dharmapala menceritakan sebuah kisah yang menarik tentang keberadaan pasir itu. Jauh sebelum zaman Sang Buddha Gotama, ada sekelompok pertapa tinggal di tempat itu. Para pertapa ini mampu mengetahui siapa saja dari mereka yang



Nama Bodh Gaya sendiri mulai muncul pada saat pencapaian penerangan sempurna Sang Buddha, dan nama ini masih bertahan hingga kini, menandakan bahwa tempat ini telah menjadi pusat perhatian dari jutaan peziarah dari seluruh dunia selama dua milenium.

◀ THE DIAMOND THRONE, VAJRASANA

memiliki fisik dan tindakan yang tidak benar/tidak sehat. Namun tidak seorangpun dari mereka yang dapat mengetahui siapa dari mereka yang mempunyai pikiran yang tidak baik. Maka mereka pun membuat kesepakatan bahwa jika ada di antara mereka yang berpikiran tidak benar/tidak baik, maka pertapa itu harus membawa pasir di dalam sebuah keranjang daun. Dengan segera tempat itu penuh tertutup oleh pasir.

Tempat persis di mana pertapa Gotama mencapai penerangan sempurna bernama Vajrasana (yang berarti tahta berlian). Menurut kepercayaan, ketika dunia ini akhirnya sudah hancur total, tempat ini akan menjadi tempat terakhir yang lenyap, dan tempat ini juga yang akan menjadi tempat pertama yang muncul ketika semesta ini kembali terbentuk. Bodh Gaya juga populer dengan nama Maha Bodhi yang berarti Penerangan Agung. Nama Bodh Gaya sendiri mulai muncul pada saat pencapaian penerangan sempurna Sang Buddha, dan nama ini masih bertahan hingga kini, menandakan bahwa tempat ini telah menjadi pusat perhatian dari jutaan peziarah dari seluruh dunia selama dua milenium. Bodh Gaya telah menjadi tempat ziarah paling

penting bagi umat Buddhis hingga kini. Fenomena ini adalah sesuai dengan apa yang telah dikatakan Sang Buddha sendiri sebelum *parinibbana*.

Bodh Gaya merupakan tempat di mana Buddha Gotama memperoleh pencapaian tiada banding, Penerangan Sempurna yang Agung. Siddharta Gautama telah menetap di tepi Sungai Nairanjana bersama dengan lima orang pertapa melatih diri dengan sangat keras dan disiplin. Menyadari bahwa latihan yang dilakukan tidak dapat menuntun ke arah pencerahan, maka Beliau memutuskan untuk meninggalkan latihan tersebut. Para pertapa pengikut Beliau yang putus asa meninggalkan Beliau sendirian menuju ke Sarnath.

Kemudian pertapa Gotama menuju ke desa Senani di mana Beliau menerima tawaran makanan dari Sujata, seorang gadis Brahmana. Setelah mendapat tatakan dari rumput, Beliau mengambil posisi duduk di bawah pohon pipal (Bodhi) menghadap ke timur. Di sini Beliau berikrar untuk tidak berdiri sebelum mencapai penerangan.

The Maha Bodhi Temple

Tempat bersejarah di mana pertapa Gotama mencapai penerangan sempurna dan kini telah menjadi tempat ziarah



Buddhis. Meski tidak disebutkan dalam literatur Buddhis, Sang Buddha pernah mengunjungi Bodh Gaya lagi selama kurun waktu Beliau membabarkan Dhamma. Sekitar 250 tahun setelah pencapaian penerangan sempurna, Raja Ashoka mengunjungi tempat ini dan diduga adalah orang yang mendirikan Maha Bodhi Temple. Sesuai dengan tradisi, pada saat mendirikan sebuah Vihara, Raja Ashoka menanam sebuah singgasana yang terbuat dari berlian tepat pada tempat di pertapa Gotama mencapai penerangan sempurna, dan dilengkapi dengan empat pilar dari batu, menandakan Vajrasana, Singgasana Penerangan Sempurna.

Arsitektur stupa ini sangat mengagumkan, namun sejarahnya penuh ketidakjelasan. Stupa ini dibangun dengan maksud utama untuk dijadikan monumen, bukan sebagai tempat penyimpanan relik Sang Buddha.

Beberapa tempat dibuat dengan gambar-gambar yang diabadikan sebagai tempat untuk melakukan pemujaan. Stupa sekarang memiliki ruang bawah tanah dengan panjang 15 meter dan lebar 15 meter, serta memiliki tinggi 52 meter yang menyerupai piramid dengan dasar persegi. Pada tiap sudutnya, terdapat pilar-pilar yang menjulang berjumlah 4 buah. Di dalam stupa terdapat gambar kolosal Sang Buddha dalam posisi sedang menyentuh tanah (*bhumisparsha mudra*). Gambar ini dipercaya telah berumur lebih dari 1700 tahun dan menghadap ke arah timur tepat di mana pertapa Gotama bermeditasi dengan punggung menghadap ke pohon Bodhi dan mencapai penerangan sempurna.

Pohon Bodhi

Selama tujuh hari setelah penerangan sempurna, Sang Buddha melanjutkan bermeditasi di bawah pohon Bodhi tanpa berpindah dari tempat duduk-Nya. Selama minggu kedua, Beliau melatih meditasi jalan. Jalan yang digunakan itu, dinamakan jalan permata Chankramanar, dibangun dengan sebuah platform rendah yang dihiasi oleh 19 bunga teratai yang disambung paralel dengan stupa Maha Bodhi pada bagian utaranya. Di sebelah utara Chankramanar

juga dibangun sebuah stupa yang bernama Animeschalochana.

Pohon Bodhi atau pohon pipal (*Ficus religiosa*) tempat di mana Sang Buddha duduk di bawahnya ketika mencapai penerangan sempurna, terletak di bagian belakang dari stupa utama. Pohon yang ada sekarang diperkirakan hanyalah keturunan dari pohon yang asli. Ada cerita yang mengatakan bahwa istri Raja Asoka telah memotong pohon itu secara diam-diam karena merasa cemburu kepada Raja Asoka yang menghabiskan sepanjang waktunya di pohon itu. Namun pohon Bodhi tumbuh lagi dan sejak saat itu dibangunlah dinding pelindung di sekitarnya.

Di sekitar stupa Maha Bodhi dan pohon Bodhi terdapat tangga batu bersegi empat setinggi 0.2 m dengan empat bar termasuk bagian puncaknya. Ada dua macam tangga dan masing-masing dapat dibedakan dari material dan gaya pembuatannya. Tangga yang lebih tua dibangun sekitar 150 SM, terbuat dari batu pasir, dan tangga lainnya dibuat pada periode Gupta (300-600 M), terbuat dari batu granit. Pada kedua jenis tangga ini, banyak dijumpai motif bunga teratai, selain ukiran dan relief-relief indah yang merepresentasikan budaya pada zamannya.

Sejak 1953, Bodh Gaya telah dikembangkan menjadi tempat tujuan ziarah internasional. Umat Buddha dari Srilanka, Thailand, Burma, Tibet, Bhutan, dan Jepang telah mendirikan monastri dan candi-candi di dalam lingkungan sekitar stupa Mahabodhi. Kini, situs penerangan sempurna ini telah menarik perhatian umat Buddha dan turis dari seluruh dunia.

Pada saat musim dingin antara bulan Desember hingga Maret, para pengunjung Bodh Gaya dapat mengamati arus para peziarah dari India dan belahan dunia lainnya dan belahan dunia lainnya menyusuri jalan-jalan atau naik bus, mengelilingi stupa, melakukan sujud, dan pemanjatan doa dalam berbagai macam bahasa. Bagi mereka yang sungguh-sungguh ingin melatih kesadarannya secara penuh, Bodh Gaya saat ini benar-benar merupakan tempat yang menjadi sumber semangat pencerahan yang sangat potensial. Dengan semangat Buddhis yang kuat dari berbagai tradisi, situs suci ini telah muncul sebagai sumber inspirasi yang kuat bagi dunia modern, menyadarkan semua manusia akan kebenaran penerangan sempurna.



▲ POHON BODHI

“Ananda, ada empat tempat yang patut dilihat yang akan menguatkan keyakinan mereka dalam Dhamma. Apa empat tempat itu? Tempat di mana Tathagata dilahirkan, ini adalah tempat pertama. Tempat di mana Tathagata mencapai penerangan, ini adalah tempat kedua. Tempat di mana Tathagata memutar roda Dhamma untuk pertama kali, ini adalah tempat ketiga. Tempat di mana Tathagata parinibbana tanpa sisa, ini adalah tempat keempat. Para pertapa atau para perumah tangga, yang memiliki keyakinan, harus mengunjungi tempat-tempat ini. Dan barangsiapa yang meninggal ketika melakukan perjalanan ziarah ke tempat-tempat ini dengan kesungguhan hati, akan terlahir di alam bahagia”.

sumber:
BuddhaNet.net
**Bodh Gaya: To The Navel of the Earth
-History of Pilgrimage to Bodh Gaya**

**CERAMAH DHAMMA DAN PENGGALANGAN DANA
PEMBANGUNAN VIHARA
SEBULAN DALAM DHAMMA 2006
BAKTI SOSIAL
DETIK-DETIK WAISAK 2550
PERAYAAN WAISAK 2550**



Pada hari Minggu tanggal 26 Maret 2006 yang lalu, Vihara Dhammadipa menyelenggarakan sebuah acara yang merupakan rangkaian dari beberapa acara antara lain Ceramah Dhamma oleh Y.M. Sri Pannavaro Maha Thera, Penggalangan Dana Pembangunan Vihara, pengobatan alternatif, serta acara ramah tamah. Berikut liputannya.



Ceramah Dhamma dan Penggalangan Dana Pembangunan Vihara, **26 Maret 2006**

Sejak pagi, umat sudah antusias datang untuk mendengarkan Ceramah *Dhamma* yang special ini. Spesial karena yang menjadi pembicara adalah seorang *bhikkhu* senior yaitu Y.M. Sri Pannavaro Maha Thera. Sejak pukul 8 para umat sudah mulai memadati Vihara, padahal ceramah baru akan dimulai pada pukul 12.

Umat yang datang sementara memadati lantai satu Vihara, kemudian pada pukul 9.30 mereka semua beranjak naik menuju ruang dhammasala. Acara puja bhakti dimulai seperti biasanya. Ruangan *dhammasala* di lantai dua sampai tidak cukup untuk menampung semua umat yang ada, sehingga meluber sampai ke ruangan di samping *dhammasala*. Acara hanya diisi oleh pembacaan *paritta* dan meditasi saja, tanpa *dhammadesana* seperti biasanya.

Sementara itu di lantai satu di ruangan depan dekat penerima tamu diadakan pengobatan alternatif oleh dua orang ahli pengobatan tersebut yang berasal dari Pulau Bali yaitu Bpk. I Dewa Made Sukabawa S.Pd. dan Ibu Putu Roswati. Para umat juga antusias dalam pengobatan ini, berbagai macam

penyakit mulai dari hanya sekadar capek-capek, sampai ke penyakit diabetes diobati oleh ke dua ahli tersebut. Tercatat ada sekitar 40 umat yang diobati. Mereka dengan tenang dan sabar menunggu gilirannya masing-masing.

Ceramah *Dhamma* ini berjudul “Cinta Kasih Dasar Moralitas Buddhis”. Dalam ceramahnya, Y.M. Sri Pannavaro Maha Thera menjelaskan mengenai dasar moralitas atau dasar daripada sila yang meliputi *Metta* dan Hukum Karma. Di mana bila seseorang mempunyai dasar kedua moralitas tersebut, maka akan sulit untuk melakukan kejahatan. Beliau juga menjelaskan bahwa kejahatan selain menghancurkan diri kita sendiri namun juga akan menghancurkan orang lain. Kejahatan juga tidak pernah menampakkan bentuk aslinya, tetapi dia selalu menampakkan bentuk yang menarik. Kejahatan juga selalu berkembang dan sulit untuk dihancurkan. Diilustrasikan bahwa pelaksanaan hukuman mati, tidak akan menghancurkan perbuatannya, tetapi hanyalah menghancurkan orang atau pelakunya saja. Ceramah selama kurang lebih satu jam ini, kemudian diikuti dengan sesi tanya jawab.



Sebulan Dalam Dhamma

13 April - 13 Mei 2006

Tak terasa kegiatan Sebulan Dalam Dhamma (SDD) di Vihara Dhammadipa Surabaya tahun ini telah memasuki tahun kelima, tentunya kita semua berharap acara yang sangat positif ini akan terus berlangsung setiap tahun sesuai dengan program Sangha Theravada Indonesia. Acara yang dilaksanakan satu bulan menjelang Waisak ini dimulai tanggal 13 April 2006 dan berakhir pada tanggal 13 Mei 2006, bertepatan dengan detik-detik Waisak 2550 BE yang tahun ini jatuh pada pukul 13:50:51 WIB. Acara dilaksanakan setiap hari Senin hingga Sabtu pukul 19:00 WIB dan hari Minggu Pukul 09:00 WIB. Acara SDD tahun ini mengambil tema “Kehadiran Buddha Menjadi Sumber Pencerahan Moral”, sesuai dengan tema Waisak tahun ini. Seperti tahun-tahun sebelumnya, selain ceramah *Dhamma* kita juga dihimbau untuk melaksanakan *Atthasila* (Delapan Sila)

selama sebulan, sehingga manfaatnya lebih besar. Seperti pada acara SDD sebelumnya, panitia kali ini juga mengundang banyak pembicara baik para *bhikkhu Sangha* maupun tokoh-tokoh Buddhis dari dalam dan luar kota Surabaya bahkan dari luar pulau Jawa. Tentunya hal ini dilakukan tidak lain adalah untuk memberikan yang terbaik bagi umat Buddha di Surabaya yang haus akan pengetahuan *Dhamma*. Apalagi SDD tahun ini juga didokumentasikan oleh Dhamma TV (Stasiun Televisi Buddhis di kota Batu, Malang) selama sebulan, sehingga tidak hanya umat Buddha di Surabaya saja yang memperoleh manfaat dari acara SDD tahun ini, tetapi juga para umat Buddha dan masyarakat kota di Malang dan sekitarnya.

Acara SDD tahun ini berlangsung dengan baik dan lancar, dari pengamatan panitia rata-rata umat yang hadir pada acara SDD tahun ini mengalami peningkatan bila dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Hal ini

menandakan keinginan umat Buddha di Surabaya untuk mendalami ajaran Sang Buddha semakin meningkat dan tentunya perkembangan Agama Buddha di kota Surabaya juga akan semakin baik. Kita semua tentunya berharap hal ini dapat dipertahankan dan ditingkatkan dari waktu ke waktu. Dengan berakhirnya acara SDD ini bukan berarti kita juga ikut berhenti untuk belajar dan mempraktekan ajaran guru junjungan kita Sang Buddha Gotama, tetapi justru sebaliknya kita harus terus belajar dan mempraktekan ajaranNya hingga terbebas dari roda *samsara*. Kami berharap pengetahuan *Dhamma* yang telah kita peroleh bersama-sama selama acara SDD dapat benar-benar kita aplikasikan dalam kehidupan kita sehari-hari sehingga tidak sekedar menjadi wacana saja. Sesuai dengan tema Waisak tahun ini “Kehadiran Buddha Menjadi Sumber Pencerahan Moral” mari kita ikut berperan aktif meningkatkan moral bangsa kita yang semakin terpuruk ini, yang tentunya kita mulai dari lingkungan yang paling kecil dahulu yaitu diri kita sendiri.

Panitia SDD mengucapkan banyak terima kasih dan anumodana kepada para pembicara, umat dan donatur yang telah banyak membantu serta berpartisipasi untuk menyukseskan acara ini, karena tanpa dukungan dari mereka acara ini

tentunya tidak akan sesukses seperti sekarang. Semoga berkat jasa-jasa kebajikan yang telah dilakukan dapat membuahkan kebahagiaan sesuai dengan kondisi *kamma* masing-masing. Selamat Trisuci Waisak 2550 BE/2006, semoga semua makhluk selalu berbahagia. Semoga *Dhamma* Lestari...



Detik-detik Waisak 2550 **13 Mei 2006**

Dalam setiap tradisi perayaan Waisak, hal yang paling menarik adalah momen detik-detiknya yang selalu berubah-ubah waktunya setiap tahun. Ini bisa terjadi karena waktu yang menjadi acuan adalah waktu Nepal di mana Sang Buddha dulu hidup.

Tahun ini detik-detik Waisak jatuh pada pukul 13.50.51 WIB. Karena ini adalah siang hari, maka pada peringatan detik-detik kali ini, umat yang hadir di Vihara-vihara sangat banyak. Tahun ini peringatan Trisuci Waisak terasa lebih meriah. Tidak terkecuali di Vihara Dhammadipa.

Sejak pukul 09.30 para umat telah berbondong-bondong datang ke Vihara. Padahal acara baru dimulai pukul 11.30. Mungkin mereka merasa takut tidak mendapat tempat di *dhammasala* yang memang tidak begitu luas. Panitia sudah

sepakat kalau sebelum acara peringatan, umat harus dijamu makan siang dulu agar pada saat acara bisa lebih bersemangat.

Acara dimulai tepat pukul 12.00, dibuka oleh pembawa acara Desy. Acara diawali dengan puja bakti umum yang dipimpin oleh Hendra Tan. Peringatan detik-detik ini memang masih dalam rangkaian kegiatan Sebulan dalam Dhamma. Sesuai jadwal acara, Saudara Ongko Budihartanto mendapat kesempatan untuk memberikan *dhammadesana*. Saudara Ongko memiliki ciri khas pada saat memberikan *dhammadesana*. Dia tidak memberikan uraian panjang lebar mengenai sebuah topik, namun selalu hanya berupa sebuah preview/pengantar untuk membiarkan para umat mengajukan pertanyaan-pertanyaan seputar topik yang dibicarakan. Topik pada saat itu adalah "Cinta Memberi atau Menerima". Para umat memang terlihat sangat antusias dalam tanya jawab ini. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pun cukup

berbobot. Bahkan ada beberapa umat yang tidak hanya bertanya, mereka juga berdiskusi dan memberikan pemikiran-pemikirannya. Seru dan menarik. Tanya jawab ini berakhir pada sebuah kesimpulan bahwa cinta yang sejati adalah cinta kasih (*metta*) kepada semua makhluk. Cinta semacam ini tidaklah mudah karena dibutuhkan pengertian yang mendalam di dalam *Buddha Dhamma*.

Waktu telah menunjukkan pukul 13.30 dan tibalah saatnya untuk melakukan meditasi memperingati Waisak. Pada saat meditasi, para umat diajak untuk memancarkan cinta kasih seperti yang Sang Buddha lakukan selama masa kebuddhaan-Nya. Tepat pada saat detik-detik Waisak, pemimpin puja mengucapkan perenungan Waisak. Suasana saat itu terasa sangat khidmat. Ini adalah momen yang dilaksanakan setahun sekali. Sangat disayangkan apabila kita tidak mendapat manfaat dari momen ini. Meditasi berakhir pukul 14.10.

Usai sudah rangkaian peringatan detik-detik Waisak dan kegiatan Sebulan Dalam Dhamma 2006. Waisak tahun ini terasa lebih hidup karena para umat semakin mengerti akan esensi dari Waisak itu sendiri, bahwa Waisak bukan untuk dirayakan, namun bagaimana Waisak dapat menjadi momen yang memperkuat keyakinan kita terhadap ajaran Sang Buddha dan memotivasi kita untuk lebih maju dalam *Buddha Dhamma*.



Perayaan Waisak 2550 21 Mei 2006

Hari Minggu, 21 Mei yang lalu menjadi hari yang sangat sibuk sekaligus menyenangkan bagi para pengurus Vihara Dhammadipa karena mereka harus menyiapkan segala sesuatu untuk perayaan Waisak 2550. Sudah sejak pagi sekali para anggota panitia dan pengisi acara hadir di Vihara. Persiapan dilakukan dengan serius dan matang. Latihan-latihan sudah dimulai jauh-jauh hari. Menu konsumsi sudah dipikirkan masak-masak. Perlengkapan acara sudah disiapkan secara maksimal. Undangan acara juga telah disebarakan sejak beberapa minggu sebelumnya. Semua kemungkinan yang akan terjadi selama proses perayaan dipikirkan dengan cermat.

Perayaan kali ini dihadiri oleh tiga orang *bhikkhu Sangha* yaitu Bhikkhu Dhammadiro, Bhikkhu Viriyadharo, dan

Bhikkhu Sukkhemo. Puja bakti dibuka oleh Bhikkhu Dhammadiro, dilanjutkan pembacaan syair Vesakha Gatha yang dipimpin oleh Bhikkhu Viriyadharo. Setelah itu, para pemuda-pemudi Vihara memimpin prosesi *amisa puja*. Prosesi ini berjalan dengan syahdu diiringi lagu syair *Jaya Mangala Gatha*. Para pemuda-pemudi yang berjumlah delapan orang bergantian mempersembahkan lilin, dupa, bunga, air, dan buah-buahan di altar. Para umat mengikuti prosesi ini dengan sikap anjali dan pikiran yang tenang.

Dhammadesana dibawakan oleh Bhikkhu Dhammadiro, dilanjutkan dengan diskusi selama 15 menit dan berakhir pukul 11.30. Acara perayaan memang belum berakhir karena masih ada acara hiburan dan ramah tamah yang telah disiapkan panitia di lantai 3 Vihara.

Ada beberapa sajian yang disiapkan panitia. Ada persembahan lagu-lagu dari grup vokal Vihara, ada juga nyanyian dari anak-anak Sekolah Minggu, dan ada

drama parodi dari pemuda-pemudi Vihara. Semua tampil sangat baik, semua berusaha memberikan yang terbaik. Seperti misalnya para anak-anak dari Sekolah Minggu yang menyanyikan lagu Selamat Hari Waisak dengan riang dan sungguh menggemaskan. Selalu menyenangkan melihat anak-anak tampil dengan wajah polos dan ceria bernyanyi dan tertawa. Drama parodi juga sangat memikat karena menampilkan cerita dan akting yang baik dari para pemainnya. Ceritanya mengenai seseorang yang ditinggal oleh orang yang sangat dicintainya, dan setelah mendapat pengertian dari seorang *bhikkhu*, akhirnya dia dapat melewati kesedihannya. Drama ini tidak hanya kocak, namun juga membuat beberapa penonton menitikkan air mata.

Tidak ketinggalan para anggota grup vokal yang tampil prima, khususnya pada saat membawakan lagu Borobudur. Mereka mampu membuat improvisasi yang memukau dan harmonis tanpa membuat lagu kehilangan maknanya. Salut!



Bakti Sosial

30 April 2006

Vihara Dhammadipa rutin mengadakan kegiatan bakti sosial (baksos) setiap bulan. Seperti pada 30 April 2006 yang lalu, Dayaka Sabha Vihara bersama umat bersama-sama mengunjungi panti werdha HARGO DEDALI untuk berbakti sosial. Panti jompo ini berlokasi di Jalan Manyar Kartika 9 no. 22. Jumlah peserta baksos ini mencapai sekitar 25 orang.

Setiba di sana, kami langsung disambut oleh kepala yayasan panti werdha dan juga para penghuni panti yang sudah lama tinggal di sana. Tetapi berhubung hari itu adalah Minggu, maka ada sebagian penghuni panti yang dibawa pulang oleh sanak keluarganya untuk berkumpul bersama di rumah dan biasanya sekitar 2 atau 3 hari kemudian baru dibawa kembali ke panti. Hampir semua penghuni panti ini adalah wanita

lanjut usia.

Acara dimulai dengan sambutan dari kepala panti, disusul oleh ketua Dayaka Sabha, Bruli Suhendra, dan yang terakhir kata sambutan yang disampaikan oleh ketua baksos, Ani Effendi. Grup vokal Vihara Dhammadipa yang dimotori oleh Niaty menyumbangkan suara mereka yang manis lewat 2 tembang cinta kasih yang memang dipersembahkan khusus untuk para penghuni panti. Pada saat itu, para oma dan opa sangat gembira mendengar lagu-lagu yang kami bawakan. Ada di antara mereka yang merasa sudah lama tidak mendapat perhatian hangat dari keluarganya. Ada suasana haru dan bahagia yang terasa pada saat itu.

Mereka membalas nyanyian kami dengan memberikan kami beberapa lagu. Ada seorang nenek yang menyanyikan 3 buah lagu sekaligus, masing-masing dalam bahasa Inggris, Jepang, dan Belanda. Wah, agak sukar dipercaya kalau

dia sudah lanjut usia. Beberapa oma ikut berjoget demi menghibur kami semua. Kami pun ikut berjoget ria.

Kami juga mengadakan acara perayaan ulang tahun bersama karena kebetulan ada 3 orang penghuni panti yang berulang tahun di bulan April. Mereka yang berulang tahun teramat bahagia, karena walaupun hari ulang tahun mereka sesungguhnya sudah lewat, tetapi ada saja yang masih ingat untuk merayakannya. Bahkan mungkin sanak keluarga mereka tidak ingat untuk merayakannya. Kami menyanyikan lagu selamat ulang tahu bersama-sama dan diiringi dengan ucapan met ultah sambil memberikan kado ultah untuk mereka semua.

Tidak terasa hari sudah menjelang petang, maka kami semua bersiap-siap untuk pulang. Para oma merasa sedih karena kebersamaan ini sudah harus berakhir. Ada pertemuan pasti juga akan ada perpisahan. Mereka akhirnya dengan rela melepas kami semua. Kami berjanji akan kembali suatu saat.

Ya, sampai jumpa Oma... Sungguh momen yang indah bagi kami bisa berkumpul bersama di Panti Werdha Hargo Dedali.



FEAR OF PAIN

*Rasa takut adalah faktor utama rasa sakit.
Takutlah yang membuatnya menyakitkan.
Tanpa rasa takut, maka hanya perasaan
(syaraf) yang terasa.*

AJAHN BRAHM

PERTENGAHAN TAHUN 70-AN, DI SEBUAH VIHARA HUTAN YANG TERPENCIL DAN sederhana di bagian Utara Thailand, saya mengalami sakit gigi yang parah. Tidak ada dokter gigi, tidak ada telepon dan tidak ada listrik. Kami bahkan tidak memiliki aspirin ataupun paracetamol di kotak obat. *Bhikkhu* hutan biasa bertahan dalam keadaan demikian.

Pada suatu sore, seperti umumnya sebuah penyakit, sakit gigi menjadi kian parah dan terus semakin parah. Saya pikir bahwa saya adalah seorang *bhikkhu* yang cukup kuat, tapi sakit gigi itu benar-benar luar biasa. Satu sisi dari mulut saya terasa penuh dengan rasa sakit. Itu adalah sakit gigi terhebat yang pernah saya alami. Saya mencoba lari dari rasa sakit dengan meditasi pernafasan. Saya telah belajar berfokus pada nafas sewaktu digigit nyamuk; kadang-kadang dengan berhitung sampai 40 di saat yang sama, dan saya bisa mengatasinya. Namun rasa sakit ini benar-benar keterlaluan. Saya mengisi pikiran saya dengan sentuhan nafas selama 2-3 detik, lalu rasa sakitnya kembali menggigit-gigit dan merasuki pikiran yang tadinya difokuskan dan bahkan menjadi bertambah hebat.

Saya berdiri, keluar dan mencoba meditasi berjalan. Tak lama kemudian saya menyerah. Bukannya meditasi 'berjalan'; saya meditasi 'berlari'! Saya tidak dapat berjalan perlahan. Rasa sakit menguasai saya; membuat saya berlari. Tapi tidak ada tempat di mana saya bisa kabur. Tersiksa sekali. Masuk kembali ke pondok, duduk dan mulai mengucapkan *paritta* yang dikatakan mempunyai kekuatan gaib. *Paritta* bisa membawa keberuntungan, menjauhkan binatang buas dan menyembuhkan penyakit dan rasa sakit paling tidak, begitulah kata

orang. Saya tidak percaya. Saya adalah bekas ilmuwan. *Paritta* sakti adalah tahayul, hanya untuk orang-orang lugu. Tapi sekarang saya mencoba membaca *paritta*, berharap itu akan berhasil. Langkah keputusan. Tak lama kemudian, saya berhenti membaca. Saya meneriakkan *paritta*-nya saking sakitnya! Malam telah larut dan saya takut *bhikkhu-bhikkhu* yang lain terbangun. Suara saya mungkin terdengar sampai jauh. Kekuatan rasa sakit membuat saya tidak bisa mengucapkan *paritta* dengan normal.

Sendirian, ribuan kilometer dari negara asal saya, di hutan terpencil tanpa fasilitas apapun, dalam rasa sakit yang tak tertahankan dan tiada henti. Saya sudah mencoba semua yang saya ketahui. Semuanya. Tak ada yang berhasil.

Sebuah momen keputusan kadang bisa membuka pintu kebijaksanaan, pintu yang tak terlihat dalam keadaan biasa. Pintu itu terbuka dan saya masuki. Sejujurnya, memang saya tidak punya alternatif lain.

Saya teringat dua kata: '*let go*' (lepaskan). Saya sudah mendengar dan membicarakan kata-kata ini berkali-kali. Saya merasa tahu maknanya. Tidak benar-benar tahu, hanya 'merasa'. Saya mau mencoba apa saja, jadi saya mencoba 'melepas', seratus persen lepas. Untuk

pertama kalinya dalam hidup saya, saya benar-benar melepas.

Apa yang terjadi benar-benar mengejutkan. Rasa sakit yang luar biasa tadi dengan cepat lenyap, digantikan oleh perasaan yang sangat menyenangkan (*bliss*). Gelombang demi gelombang kenikmatan menggetarkan seluruh tubuh. Pikiran saya berdiam pada satu kedamaian yang dalam, begitu tenang, begitu menyenangkan. Saya bermeditasi dengan mudah, tanpa usaha. Setelah bermeditasi, subuh-subuh, saya berbaring untuk beristirahat. Tidur dengan nyenyak dan damai. Sewaktu terbangun, saya menyadari ada sakit gigi, tapi tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan yang saya alami tadi malam.

Dari buku "Opening the Door of Your Heart"

.....

Marilah Berbuat Baik

Dia hampir saja tidak melihat wanita tua yang berdiri di pinggir jalan itu. Tetapi dalam cahaya berkabut ia dapat melihat bahwa wanita tua itu membutuhkan pertolongan. Lalu ia menghentikan mobil Pontiac-nya di depan mobil Mercedes wanita tua itu, keluar dan menghampirinya.

Walaupun dengan wajah tersenyum wanita tua itu tetap merasa khawatir. Setelah menunggu beberapa jam dan tidak ada seorang pun yang menolongnya, tidakkah lelaki itu bermaksud menyakitinya?

Lelaki tersebut penampilanya tidak terlalu baik. Ia kelihatan begitu memprihatinkan. Wanita tua itu dapat merasakan kalau dirinya begitu ketakutan; berdiri sendirian dalam cuaca yang begitu dingin. Lelaki tersebut tahu apa yang ia pikirkan.

"Saya kemari untuk membantu Anda, Bu. Kenapa Anda tidak menunggu di dalam mobil, bukankah di sana lebih hangat? Oh... ya nama saya Bryan."

Ya, dia memang sudah terlalu lelah, apalagi untuk wanita setua, menunggu

dalam dingin kini benar-benar terasa berat.

Bryan masuk ke dalam kolong mobil wanita tua itu untuk memperbaiki yang rusak. Akhirnya ia selesai, tetapi dia kelihatan begitu kotor dan lelah. Wanita tua itu membuka kaca jendela mobilnya, dan berbicara kepadanya.

"Saya dari St. Louis, kebetulan lewat di jalan ini. Saya sungguh merasa tidak cukup hanya mengatakan terimakasih atas pertolongan yang Anda berikan."

Wanita tua itu berkata berapa yang harus ia bayar. Berapapun jumlahnya yang Bryan minta tidak menjadi masalah, karena ia membayangkan apa yang akan terjadi jika lelaki tersebut tidak menolongnya.

Bryan hanya tersenyum. "Bu, menolong orang itu bukan pekerjaan, karena itu tidak layak suatu imbalan. Saya yakin, apabila menolong seseorang, suatu hari nanti tuhan juga akan menolong saya, dengan tangan yang berbeda. Amal itu berputar, Bu."

"Bila Ibu benar-benar ingin membalas jasa saya, suatu saat nanti apabila ia melihat seseorang yang membutuhkan pertolongan maka tolonglah orang tersebut, ingatlah pada saya".

Bryan menunggu sampai wanita

tua itu menstater mobilnya, lalu hilang dari pandangan.

Setelah berjalan beberapa mil wanita tua itu melihat kafe kecil. Ia lalu mampir ke sana untuk makan dan beristirahat sebentar. Seorang pelayan wanita datang dan memberikan handuk bersih untuk mengeringkan rambutnya yang basah. Wanita tua itu memperhatikan sang pelayan yang sedang hamil, dan masih begitu muda. Lalu ia teringat kepada Bryan.

Setelah wanita tua itu selesai makan dan sang pelayan sedang mengambil kembalian untuknya, wanita tua itu pergi keluar secara diam-diam.

Setelah kepergiannya, sang pelayan kembali. Pelayan itu celingukan, bingung, tak menemukan wanita tua itu. Di meja, ia menemukan secarik kertas, dan selembar uang \$1000. Ia begitu terharu setelah membaca apa yang ditulis oleh wanita tua itu:

"Kamu tidak berhutang apa pun pada saya. Karena seseorang telah menolong saya, oleh karena itulah saya menolong kamu, maka inilah yang harus kamu lakukan: jangan pernah berhenti untuk memberikan cinta dan kasih sayang".

Malam ketika ia pulang dan pergi tidur, pelayan itu berpikir mengenai uang

dan apa yang ditulis oleh wanita tua itu. Bagaimana wanita itu bisa tahu kalau ia dan suaminya sangat membutuhkan uang untuk menanti kelahiran bayinya?

Ia tahu bagaimana suaminya sangat risau mengenai hal ini. Lalu, ia memeluk suaminya yang terbaring di sebelahnya dan memberikan kecupan yang lembut sambil berbisik, "Semuanya akan baik-baik saja, *I love you*, Bryan".

sumber:
Suara Merdeka Cyber News

.....

Asuransi dari Buddha

Dahulu kala, di desa Dochilin India, ada seorang wanita tua yang miskin dan hidup sebatang kara. Wanita tua itu sangat berharap dapat merubah kehidupannya, tapi ia tidak mempunyai kepandaian apa-apa. Akhirnya ia memutuskan untuk menjual susu sapi agar mendapatkan uang. Setiap hari ia pergi ke tempat pemerahan susu sapi untuk membeli susu lalu menjualnya kepada orang-orang.

Tetapi, secara diam-diam ia mencampurkan air ke dalam susu sapi segar tersebut agar mendapatkan susu yang lebih banyak sehingga akan mendapatkan uang yang lebih banyak pula.

Setiap orang yang meminum susu sapi segar yang dibeli dari wanita tua itu selalu merasa bahwa rasa susunya tersebut sedikit aneh, tapi tidak satupun yang curiga bahwa wanita tua itu telah berbuat curang.

Suatu hari, seorang kakek tua yang sering membeli susu pada wanita tua tersebut bertanya:

"Nenek, susu yang saya beli di sini ada rasa airnya, mengapa bisa begitu?"

"Jangan sembarangan bicara, susu yang saya jual ini berasal dari hasil perahan sapi putih yang paling mahal, sapi putih biasanya digunakan untuk persembahan kepada dewa langit, sehingga tentu saja rasa susu sapi ini ada bedanya dibandingkan dengan rasa susu sapi biasa. Ini sangat masuk akal."

Demikianlah, dengan mudah dibohonginya kakek itu.

Setelah mendengar penjelasan dari wanita tua, si kakek sangat mempercayainya. Lalu disebarkannya berita tentang susu sapi putih tersebut kepada setiap orang. Sejak adanya berita itu, hasil penjualan susu sapi segar si wanita tua semakin banyak. Beberapa tahun kemudian, kehidupan wanita tua itu sudah berubah drastis, karena ia mendapatkan banyak uang dari hasil penjualannya yang tidak 100% halal.

Dengan tabungannya, wanita tua itu membeli anting-anting berlian yang sangat diidam-idamkannya. Ia sangat menyayangi anting berlian tersebut karena baru dapat membelinya setelah ia menabung selama bertahun-tahun, yang semuanya didapatinya dari hasil jerih payah dan kebohongannya yang dilakukannya selama ini.

Suatu hari, wanita tua itu pergi ke desa lain untuk mengunjunginya temannya dan sekaligus untuk memamerkan kekayaannya. Tentu saja ia memakai anting berlian kesayangannya itu. Dalam perjalanan pulang ia harus melewati sebuah sungai kecil. Wanita tua takut anting-antingnya terjatuh, maka dilepaskannya anting tersebut dan dibungkusnya dengan sapu tangan kemudian digengamnya dengan erat. Wanita tua sudah merasa sangat aman.

Namun sayang, ia tidak mengetahui bahwa batu-batu kecil yang ada di dalam sungai itu ditumbuhi lumut hijau yang sangat licin. Sekali injak, wanita tua itu hampir jatuh dan dalam keadaan tersebut, tanpa disengaja dilepaskannya anting-anting berlian dari genggamannya.

Arus sungai sangat deras dan langit pun mulai gelap. Wanita tua itu menangis tersedu-sedu dipinggir sungai.

Saat itu, seorang pertapa yang tinggal di pegunungan Himalaya sedang menuju ke arahnya. Pertapa itu telah mencapai tingkat arahat dan sangat dihormati oleh penduduk desa.

Melihat pertapa itu, langsung saja wanita tua meminta tolong dicarikan anting berliannya yang hanyut.

“Terima kasih, Pertapa sudi datang kesini. Tolonglah saya, saya membeli anting itu dengan uang simpanan saya yang diperoleh dengan susah payah, tapi akhirnya jatuh ke sungai, jadi tolong bantu saya mencarinya kembali.”

“Wanita tua yang malang, anting-anting Anda telah kembali ke asalnya, yang Anda terima adalah hasil dari penjualan air, oleh sebab itu anting-antingmu telah kembali menjadi air.”

Setelah mendengar perkataan pertapa itu, wanita tua merasa ketakutan dan berkata:

“Maafkanlah saya, saya hidup seorang diri, demi kelangsungan hidup maka saya berbuat demikian. Sekarang saya sadar akan kesalahan saya, tapi apa yang harus saya perbuat?”

“Wanita tua, dulu Anda mencampurkan air secara diam-diam ke dalam susu, maka kini kamu pun harus berbuat kebaikan secara diam-diam. Mulai hari ini Anda tidak boleh berbohong lagi dan terhadap setiap orang harus saling tolong-menolong. Demikian simpanan yang Anda miliki tidak akan hilang bahkan semuanya akan disimpan dalam asuransi dari Buddha yang biar bagaimanapun tidak akan hilang.”

Sejak itu, wanita tua telah berubah dan menjadi penduduk desa yang baik hati. Setiap hari membantu orang desa menyapu jalan, membantu menjaga anak, menjaga orang sakit, yang semuanya dilakukan dengan tulus, tanpa menerima apapun. Ia tidak pernah mengeluh atau berkomentar yang buruk, bahkan semuanya dilakukan dengan perasaan gembira, karena dalam hatinya hanya ada satu “Asuransi dari Buddha”.

Anumodana kepada semua umat yang telah mendanai penerbitan Dawai.
Semoga jasa kebaikan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. *Sadhu...*

donatur tetap

VENNY YANUARTI KEVIN
ADI GIOK CUN ANI EFENDI
 ALI CHUNG SIEN
 AGUS WIBOWO FRANKY
 ARYA DEWI
BRULI HERMI TAN
 ERVINA
 LIKE INDARTO
 LIANA DEWI TEDJAMULJA
 NIATY MERRY SUTANTI
 PATRICIA/RUDY S. PO LIAN GIOK
TINA
 ROBERT CAHYADI TONY
 ZALDI IRAWAN WEN LUNG
 VIVI HARYATI YENNY
 LIANA PUSPA
 YENNI BOEDIONO

donatur umum

DEWI CHANDRA ONG
FERA YONARDY
 IKA PRANATA G. LINDAWATI
 SUTANTO J.W. ISWAHYUDI
 LIAP SIAUW RUNG LIM EDY LEMBONO
 ANITA W.
DAVID MARGUS
 LAURA LIDYA
UTOMO NING JUN
 ROBERT CIUWANDY
 SOINDRA SOGATA RONNY
 OEI KIEM SIAM PRAWIRO TEDJA
 WILLY YONG
 SRI JULIAWANTI SHIERLY KORIN
 LILAVATI KUMARI ONL



Crash

moving at the speed of life,
we are bound to collide
with each other

Ini bukan sekedar sebuah film tentang rasialisme, namun lebih dari itu, film ini memperlihatkan kepada kita bagaimana fenomena negatif yang terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari, hubungan antarmanusia yang begitu pelik, dan sekaligus menyingkap apa sebenarnya yang terjadi di balik semua prasangka kita.

RASIALISME SUDAH BEGITU mengakar di Amerika, sama seperti isu SARA di negara kita. Fenomena ini selalu terjadi di belahan bumi manapun. Dalam *Crash*, rasialisme mendapat porsi utama dengan latar kota Los Angeles yang sangat majemuk. Bahkan Amerika yang dikenal dengan hukumnya yang sangat kuat menjadi tidak berdaya jika sudah bersinggungan dengan rasialisme. Dalam hal ini selalu saja yang dirugikan adalah kaum minoritas. Namun *Crash* menyajikan kasus dengan sudut pandang yang berbeda. Sekali lagi, film ini berusaha menunjukkan apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang seharusnya kita lakukan jika kita menghadapi persoalan-persoalan seperti yang ditunjukkan sepanjang film yang bertabur bintang ini.

Kadang kita telah membebankan semua prasangka buruk kita kepada orang lain terlalu dini bahkan ketika kita untuk pertama kalinya bertemu dengan orang itu. Prasangka kita akan bertambah parah apabila orang itu berbeda dengan kita. Padahal kita jarang menyadari bahwa sebenarnya suatu saat kita akan menghadapi situasi di mana kita memerlukan orang lain, siapa pun juga, tidak peduli apa agamanya, warna kulitnya, apa pekerjaannya, bagaimana perlakuannya terhadap kita sebelumnya. Semua orang sebenarnya punya hati yang

baik, karena semua orang ingin merasa aman dan nyaman. Kerap kali kita lupa akan hal ini.

Disutradarai oleh Paul Haggis yang dikenal sebelumnya sebagai salah seorang penulis naskah *Million Dollar Baby*, *Crash* tidak hanya unggul dari sisi naskah dan akting para pemainnya. Film ini dibuat dengan gaya penuturan yang cerdas. Setelah menonton film ini, mau tidak mau Anda akan dibuat merenung kembali untaian kejadian dalamnya. Tidak heran kalau film ini dinobatkan sebagai film terbaik dalam ajang Academy Award 2006 lalu dan juga meraih penghargaan naskah asli terbaik. Banyak bintang yang bersedia tampil di film ini karena naskahnya yang brilian, antara lain Matt Dillon, Sandra Bullock, Don Cheadle, Thandie Newton, Terrence Howard, Jennifer Esposito, Brendan Fraser, dan masih banyak lagi. Saking banyaknya bintang yang ambil bagian di film ini, sampai-sampai pada saat ajang Academy Award lalu, pembawa acara menanyakan secara gurau siapa di antara para hadirin di sana, yang memang sebagian besar adalah aktor/aktris terkenal, yang tidak muncul di *Crash*.

Ada sebuah adegan yang akan membuat Anda menahan napas, yaitu adegan penyelamatan yang dilakukan seorang polisi kulit putih terhadap seorang wanita kulit hitam dalam sebuah

momen kecelakaan mobil. Adegan ini sungguh nyata dan emosional.

Bagi Anda yang telah menonton film ini, Anda pasti setuju jika film ini mengajarkan dengan baik kepada kita tentang nilai-nilai toleransi dalam masyarakat dan memberitahu kita untuk selalu berpikir positif terhadap orang lain. Persis seperti yang diuraikan dalam *Karaniya Metta Sutta* pada syair berikut.

Na paro param nikubbetha
Nāti-maññetha katthaci nam kanci
Byāro-sana patigha-sañña
Nāñña-maññassa dukkha-miccheyya

*Tidak menipu, atau menghina siapa saja,
tanpa kecuali, di mana pun.
Jangan karena marah dan benci,
mengharap orang lain celaka.*

Mettanca sabba lokasmin
Mānasam-bhāvaye अपari-mānam
Uddham adho ca tiriyanca
Asam-badham averam asa-pattam

*Dengan cinta kasih kepada semua makhluk,
ia mengembangkan pikirannya tanpa batas.
Ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling,
tanpa benci, tanpa rintangan
dan permusuhan.*

AYO, SEHAT DENGAN AIR PUTIH



SAAT CUACA PANAS, SINAR MATAHARI menyengat dan kita sedang dalam perjalanan, minum segelas atau sekaleng air soda dingin pasti terasa sangat nikmat. Hmm..segarnya! Tapi tahukah anda bahaya yang mengintai kita jika terlalu sering minum minuman bersoda? Menurut Gordon Isbel III DMD, seorang dokter gigi dari Alabama, AS, “Orang yang sering minum soda akan mengalami kerusakan gigi dan itu tidak dapat diperbaiki.” Apalagi jika setelah minum soda tidak diikuti dengan makan, karena zat asamnya akan tertinggal di rongga mulut.

Lalu, apa yang sebaiknya kita minum? “Biasakanlah untuk minum air putih!”, tegas

Wardlawl, pengarang buku *Perspective in Nutrition*. Air adalah bagian terbesar dari komposisi tubuh manusia. Secara persentasi, 50%-70% tubuh kita adalah air. Bahkan jaringan otot kita pun mengandung 73-75% air! Tapi, lemak yang ada di tubuh kita ternyata bukan terbentuk dari air. Karena itu, semakin banyak kandungan lemak seseorang, semakin sedikit kandungan air di dalam tubuhnya.

kenapa harus air putih?

Air putih sangat bermanfaat untuk membantu pembentukan cairan kimia yang diperlukan oleh tubuh. Manfaat yang lain, air putih sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan saluran makanan dari kotoran makanan

yang tersisa. Tanpa air yang cukup, ginjal akan sulit bekerja dan akan memproduksi urine yang berwarna pekat. Bila berlangsung terus-menerus, hal ini bisa mengakibatkan infeksi saluran kencing dan kencing batu. Dr. Jennifer Brett, seorang ahli pengobatan alternatif tanpa obat-obatan dari Stratford and Stamford CT, menegaskan kurangnya air telah mengakibatkan gangguan penyakit pada para pasiennya, seperti sulit buang air besar, kulit kering dan gatal, jerawat, mimisan, infeksi saluran kencing, batuk kering dan berdahak, bersin-bersin, sinusitis dan sakit kepala.

Dr. Brett menjelaskan, para pasiennya memang banyak minum, tapi yang dipilih adalah kopi, soda, sirup, atau juice, bukan air putih! Tidak ada dampak buruk karena minum terlalu banyak. Justru kotoran-kotoran tubuh akan cepat keluar lewat urine yang keluar akibat minum air banyak-banyak. Selain itu air tidak mengandung kalori, gula, atau lemak sehingga menyehatkan. Minum banyak air bahkan dapat menyembuhkan penyakit ginjal kronis.

Sementara Jim Jones, pakar makanan terkemuka di AS, juga mengatakan, banyak orang yang ingin sehat tetapi melupakan minum minuman paling sederhana, air putih. Mereka malah minum minuman populer seperti kopi, teh, atau cola. Mereka beranggapan

semua itu bisa menggantikan air putih. Pemikiran itu jelas keliru. Air putih menyediakan manfaat kesehatan yang tidak dapat diberikan oleh minuman-minuman macam itu. Bahkan sari buah-buahan yang penuh vitamin sekali pun tak bisa menandinginya. Meski dari segi nutrisi penting, tapi sari buah-buahan tidak membersihkan tubuh anda.

Untuk anda yang sedang ber-diet, air alami lebih baik diminum daripada minuman-minuman rendah kalori yang dipasarkan. Air putih membantu terbentuknya cairan kimia tubuh yang digunakan dalam metabolisme makanan yang masuk. Minum 2 gelas air putih sebelum makan, akan menurunkan nafsu makan yang tinggi, hingga membantu mengurangi jumlah asupan makanan yang masuk. Tapi jangan lantas anda mengganti makanan yang masuk dengan air putih. Karena karbohidrat, protein, vitamin, serat, dan zat-zat lain yang diperlukan oleh tubuh tidak terdapat dalam air putih.

berapa banyak yang harus diminum?

Walaupun tubuh manusia lebih banyak terdiri atas air, sayangnya kita justru setiap harinya kehilangan banyak air. Aktivitas duduk saja membuat kita

kehilangan sekitar 3,5 liter air sehari. Air akan makin tercurah keluar dari tubuh bila anda melakukan aktivitas yang cukup menguras tenaga. Celakanya, kebanyakan orang hanya akan minum kalau merasa haus. Padahal, rasa haus itu sendiri bukan indikasi yang baik mengenai kebutuhan tubuh akan air. Dr. James M. Rippe, kardiolog dan direktur latihan di Sekolah Medis Massachusetts, menyarankan untuk secara sadar minum paling sedikit 1 l lebih banyak dari apa yang dibutuhkan rasa haus anda. Rippe menekankan, orang yang tinggal di daerah beriklim tropis seperti kita, harus lebih memperhatikan kehilangan dan penggantian cairan ini. Bahkan dalam keadaan fit pun, anda tidak akan dapat melakukan yang terbaik jika kebutuhan tubuh Anda akan air tidak terpenuhi.

Kehilangan 4% cairan saja akan mengakibatkan penurunan kinerja Anda sebanyak 22%. Jika kehilangan cairan lebih dari 7%, anda mulai merasa lemah, lesu, dan pusing-pusing. Karena itu, dianjurkan untuk minum dengan cukup meski belum merasa haus. Menurut para ahli, dalam keadaan normal, sebaiknya kita minum antara 8-12 gelas sehari. Namun, bisa saja air yang kita butuhkan itu didapat dari makanan yang kita makan. Sayur dan buah-buahan juga mengandung yang banyak air dan serat yang sangat diperlukan oleh tubuh.

Total, dalam sehari, kita butuh air minimal 8 gelas sehari. Hal yang berbeda berlaku untuk mereka yang sedang sakit. Mereka membutuhkan air putih lebih banyak dari kebutuhan normal. 12 gelas air per hari adalah minimal yang harus diminum untuk mereka yang sedang dalam pemulihan kesehatan. Untuk pelaku olahraga, banyaknya air putih yang diminum bisa hingga 15 gelas per hari.

Suhu dan kondisi lingkungan juga ikut menentukan kebutuhan akan air. Bekerja di ruangan ber-AC misalnya, membuat Anda minumlah sering-sering, terlebih lagi merasakan temperatur ruang kerja naik turun. Apalagi buat mereka yang kulitnya tergolong kering. Perubahan suhu ruangan akan membuat kulit mengering karena kelembapan ruangan sering tidak menentu. Minum air akan membantu menetralkan pengaruh perubahan itu. Sementara bagi yang ingin selalu sehat dan terhindar dari penyakit, paling baik minum delapan gelas air (sekitar 2 l) sehari. Yang baik adalah air hangat, tidak terlalu dingin, tidak terlalu panas. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, minumlah dua gelas besar 1-2 jam sebelum sarapan, dua gelas besar 1-2 jam sebelum makan siang, dua gelas besar 1-2 jam sebelum makan malam, dua gelas 1-2 jam sebelum tidur malam. Lakukan secara disiplin, maka

hasilnya akan terlihat dalam 2-3 bulan kemudian.

air putih berdaya sembuh?

Air putih memiliki daya penyembuh. Entah dengan cara diminum ataupun untuk berendam. Dengan suhu dingin atau hangat. Bahkan ada yang mengombinasikan terapi air dengan alunan musik yang diperdengarkan lewat kolam. Kebiasaan mandi dengan air dingin di pagi hari itu menyehatkan. Orang biasa bertahan hidup sampai 30 hari tanpa makan, tetapi bisa meninggal gara-gara tidak minum selama tiga hari saja. Air begitu penting dan tubuh amat bergantung padanya selama proses biologis berlangsung. Dalam tubuh kita air sangat diperlukan tekanan darah terpelihara dan pemompaan jantung berjalan baik. Air juga akan mengangkut produk-produk sisa dari tubuh. Dalam prosesnya, ia juga melumasi persendian. Untuk itu, setiap harinya Anda memerlukan paling tidak 3 liter air.

sehat buat mandi

Selain menyehatkan untuk diminum, air putih juga berkhasiat untuk pengobatan dari luar tubuh dengan cara berendam atau mandi. Sejak tahun 1857,

ilmuwan Charles Darwin pernah bertanya-tanya, mengapa mandi dengan air dingin bisa menyembuhkan dirinya dari rasa sakit, nyeri, dan mual yang dia derita. Ia penasaran sekali, namun tidak bisa menjawabnya. Kini sebuah lembaga riset trombosis di London menyatakan telah dapat memberikan jawaban. Menurut para periset, jika orang selalu mandi dengan air dingin, peredaran darahnya akan membaik, sehingga tubuh terasa lebih bugar.

Para peneliti juga menemukan, mandi dengan air dingin akan meningkatkan produksi sel darah putih dalam tubuh dan meningkatkan kemampuan seseorang terhadap serangan virus. Bahkan mandi dengan air dingin di waktu pagi dapat meningkatkan produksi hormon testosteron pada pria serta hormon estrogen pada wanita. Dengan demikian kesuburan dan kegairahan asmara mereka meningkat. Menurut para periset itu juga, berkat mandi pagi dengan air dingin, jaringan kulit membaik, kuku lebih sehat dan kuat tidak mudah retak, serta rambut pun tumbuh lebat.

Direktur lembaga riset itu, Prof. Fakkar, mengungkapkan, pengobatan melalui mandi dengan air dingin membantu menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk derita asma. Tetapi yang perlu diingat, kadar dinginnya air

haruslah yang masih bias ditahan tubuh manusia, yakni sekitar 15°C. Fakkar juga masih melakukan penelitian terhadap 5.000 orang lagi sebagai responden. Ia mulai penelitian itu karena melihat pasien penderita keletihan tanpa sebab. Setelah mandi dengan air dingin, mereka sembuh. Sebelumnya, para pasien itu tiap harinya hanya mampu berbaring letih di ranjang selama 17-19 jam, tak kuasa lagi memusatkan pikiran, dan lemah serta letih. Namun setelah mandi teratur dengan air dingin keadaan mereka membaik. Bahkan air juga diyakini dapat menyembuhkan penyakit jantung, rematik, kerusakan kulit, penyakit saluran napas, usus, penyakit kewanitaan, serta gangguan jiwa. Penyakit ringan seperti batuk, pilek, suara serak, dan kurang tidur juga bias disembuhkan.

Di negara maju terapi dengan menggunakan air sudah dilakukan. Vincenz Priesnitz dan Pastor Sebastian Kneipp, keduanya asal Jerman, memanfaatkan air hangat dan air dingin. Semula pasien dimasukkan ke dalam bak air hangat agar berkeringat. Kemudian dipindah ke bak air dingin dan diminta berjalan-jalan sebentar agar berkeringat. Terakhir, mandi lagi dengan air dingin. Pertukaran suhu dari panas ke dingin inilah yang menjadi kunci rahasia pengobatan ahli Jerman itu. Banyak orang

kini melakukan terapi air. Kalau Anda mau, juga bisa. Tak perlu pergi jauh-jauh. Anda bisa melakukannya sendiri. Caranya, mandi atau siramlah tubuh dengan air hangat. Kemudian berendam dalam air dingin yang bersuhu 180C. Dengan cara demikian tubuh akan terlatih menghadapi berbagai serangan penyakit.

Bila Anda mengalami ketegangan otot, lakukan terapi mandi dengan air hangat bersuhu 370°C. Selain itu berendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur 370°-390°C bisa untuk mengobati gejala kurang tidur dan infeksi. Sedangkan mandi dengan pergantian rangsangan panas dingin akan menstabilkan kerja jantung dan aliran darah. Jadi, tunggu apa lagi? Air putih ternyata sangat penting untuk tubuh kita. Mulai sekarang, ayo.... Sehat dengan air putih!

No Universal Truth Contains The Ego-Self

Setiap fenomena di semesta merupakan efek dari kumpulan kebetulan-kebetulan yang terjadi apa adanya yang tidak dapat diubah.

Oleh karena itu, tidak ada semesta yang kekal. Juga manusia, senantiasa selalu berubah dari momen ke momen, dari kelahiran ke kematian.

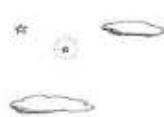
Tidak ada ego diri yang permanen yang dapat bertahan dengan kualitas sama sepanjang lintas ruang dan waktu.



Salah satu kebenaran utama yang dinyatakan Sang Buddha adalah Kebenaran Universal Sejati tidak mengandung ego.

Tidak ada semesta objektif yang kekal dan bertahan selamanya. Juga tidak ada ego yang kekal dan abadi yang menyebabkan reinkarnasi atau kelahiran yang berulang-ulang.

Segala sesuatu sedang dalam proses perubahan ...



Esensi manusia sebenarnya tidak mengandung ego. Kebenaran sejati dari semesta juga tidak memuat ego.



**Tidak ada Kebenaran Sejati
yang Mengandung Ego**



Pada suatu ketika, Sang Buddha berkata kepada para bhikkhu,



Dengarlah para bhikkhu, tidak ada kejadian atau benda dari masa lalu maupun masa depan yang mutlak konstan, tiada yang lebih bernilai dari saat ini.



Jika murid yang cerdas melihat segala sesuatu dari perspektif ini, maka dia tidak akan terbebani dengan masa lalu, tidak terbuai fantasi masa depan, tidak juga menjadi budak nafsu saat ini ...





Para Bhikkhu meresapi ajaran Sang Buddha mengenai Kebenaran sejati ke hati mereka, dan mereka menjalankannya dengan penuh kebahagiaan.

Karena manusia memiliki satu ego yang beragam, banyak penderitaan yang akan muncul. Dari pandangan ego masing-masing, terjadi pertentangan antara masa lalu, saat ini, dan masa depan. Baik melawan buruk. Hal-hal yang menuruti keinginanku dan hal-hal yang berjalan tidak sesuai keinginanku. Oleh sebab itu, kita semua terjebak di dalam pengharapan dan keinginan.

Setiap tetes air adalah samudra. Namun setiap tetes tersebut tidak mengetahui kebenaran ini! Ketika ego telah menjadi tanpa ego, maka tetes air itu akan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari samudra yang luas, dan pada saat yang bersamaan, akan bebas lepas, tanpa beban.



Rahasia Sukses Bos-Bos Jepang

PERNAH ORANG JEPANG DIJULUKI LES MARCHANDS DES TRANSISTORS (PEDAGANG TRANSISTOR) OLEH DE GAULLE. NAMUN SEKARANG MEREKA BUKAN HANYA JUARA DUNIA DALAM HI-FI, TETAPI JUGA DALAM MICROPROCESSOR, MOBIL, BIOINDUSTRI DAN LAIN-LAIN.

DALAM SEPULUH TAHUN TERAKHIR produksi Jepang meningkat dua kali lebih cepat daripada Amerika Serikat. Apa rahasianya?

Berikut ini kita akan menjenguk orang-orang yang mempunyai andil besar dalam kemajuan teknik Jepang.

Mula-mula kita jumpai Akio Morita si pendiri perusahaan Sony. Dia menyukai olahraga golf, sekaligus menjadi pengagum musikus Beethoven. Saking gandrungnya pada musik sampai-sampai di lapangan pun dia ingin bermain golf sambil mendengarkan Symphony kesembilan.

"Saya membutuhkan sebuah alat kecil dengan pengeras suara," kata Akio Morita pada anak didiknya. Tak lama kemudian terciptalah walkman.

Dia berusia sekitar enam puluhan, kurus, rambutnya putih dan matanya hampir kuning. Tapi ia nampak seperti umur duapuluh karena semangatnya yang tak kenal lelah. Rumahnya di daerah kedutaan, di Tokyo. Bertingkat, dengan kebun dan sebuah kolam renang. Boleh dikata dia seorang boss Jepang yang sudah berorientasi ke Barat. Dia tak berkeberatan istrinya turut menjamu tamu dalam pakaian Barat. Tetapi, ia tetap menjalani hidup sederhana dan kekeluargaan menurut tradisi.

Setiap pagi pukul delapan tepat Akio Morita tiba di kantor. Ia selalu mengenakan seragam yang sama dengan yang dipakai anak buahnya, meskipun jas luarnya buatan Inggris. Ini untuk menunjukkan semangat demokratis yang menjiwai setiap perusahaan Jepang.

Pada tahun 1947 Akio Morita mendirikan perusahaan Sony; memasarkan transistor yang pertama, televisi berwarna pertama, dan walkman pertama. Saat ini perusahaan sedang maju-majunya, ia mengekspor 70% dari produknya. "Pasaran kami adalah seluruh dunia," katanya.

Kemajuan teknologi Jepang didorong oleh semangat untuk menyegerakan, dengan penuh kesadaran dan rasa kebanggaan. Tidak sampai dua generasi untuk mewujudkan mukjizat ini.

Sebelumnya, orang Barat mengejek, Jepang hanya bisa membuat sepeda yang rodanya tidak bisa berputar dan jam-jam yang tidak bisa dipercaya. Karikatur tahun tigapuluhan pernah menunjukkan gambar seorang pemburu menyandang sepucuk senapan, yang ketika picunya ditarik maka larasnya menggebung. Capnya: *made in Japan* (bikinan Jepang).

Tetapi tiba-tiba orang Jepang tergila-gila pada perlombaan matematika dan fisika. Ujian-ujian di berbagai universitas menjadi sangat berat dan terjadi persaingan mati-matian. Ini menghasilkan orang-orang yang pandai. Di Pusat Penelitian Sony, jejak kaki para direktur yang sukses dicetak di atas tanah, seperti halnya jejak kaki para bintang Hollywood di studio MGM.

Sama dengan majikannya, Makoto Kikuchi direktur baru pada Pusat Penelitian Sony ini bisa berbahasa Inggris, dengan tujuan dapat berbicara dengan robotnya; sebuah "Apple" Amerika.

"Masih yang terbaik untuk saat ini," ucapnya jujur. Laki-laki berusia 45 tahun ini sebelumnya sudah sangat terkenal di

Jepang sebagai ilmuwan yang paling mengagumkan dari Pusat Penelitian Negara. Ia mengkhususkan diri dalam *microprocessor*. Ia pindah ke Sony enam tahun yang lalu.

Dalam sebuah rumah yang amat kecil berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari kertas minyak itulah ia tinggal bersama istrinya dan hidup dengan sederhana. Dengan kimonya dan berlutut di atas tikar Jepang, istrinya dengan setia menemani suaminya bermain dengan komputer.

Mottonya: *Research Makes The Difference*, menggambarkan keambisiusan Makoto Kikuchi. Motto ini ditulis pada truk-truk perusahaan dalam bahasa Inggris supaya menimbulkan kesan eksotis.

Ia punya rencana untuk beberapa tahun mendatang: membuat komputer yang bisa menguraikan bahasa percakapan orang Jepang supaya setiap orang Jepang dapat berbicara dengan komputer.

Dengan senang hati, dia mengundang 190 penyelidik datang ke pusat penelitiannya. Kata Makoto: "Sony memberikan 3,5 sampai 5% penghasilannya untuk penelitian."

Tambahnya: "Sebelum ini saya bekerja di sebuah laboratorium di Amerika Serikat.

Di Sony, cukup hanya satu jam bagi

saya untuk memperoleh sebuah alat yang harganya setengah juta dolar. Saya lalu bisa menghargai perbedaan ini." Ia tetap seorang Jepang tulen meskipun lama tinggal di Amerika Serikat.

Para peneliti Sony mempelajari sinar energi matahari, teknologi silikon dan lainnya. Tetapi bidang yang paling disukainya adalah semi konduktor. Dia memulai segalanya dari nol pada tahun 1976.

Di perusahaan Sony, kaitan penelitian produksi dengan pemasaran merupakan satu keharusan yang permanen. Contohnya, setiap Minggu pagi Makoto sarapan bersama Akio Morita dan Direktur Marketingnya. Hubungan yang begitu wajar dan akrab antara peneliti dan pemimpin ini jarang sekali terjadi di Amerika maupun di Eropa.

Morita yang sudah begitu kebarat-beratan, yang kalau bermain golf memakai kemeja dan topi Amerika, tetap membungkukkan badan sampai ke tanah bila berjumpa dengan kawan. Dalam mobil ia memiliki telepon, televisi dan mag-netoskop; tetapi ia tetap mengenakan seragam yang sama seperti 35.000 anggota Sony.

Soichiro, 78 tahun, adalah pendiri Honda Motor. Ia juga mengenakan

seragam karyawan biasa di perusahaan, kemeja dan topi putih. Dia lebih suka bekerja di bengkel, meskipun tersedia ruangan di setiap perusahaannya. Sebelum pecah perang, ia pernah menjadi montir biasa.

Sedikit demi sedikit ia turut meletakkan dasar perusahaan. Sekarang ia mengepalai 23.000 buruh dan membawahi 43 perusahaan di 28 negara (enam ada di Jepang). Anak buahnya diberi kepercayaan total dan tanggung jawab pribadi atas apa yang dihasilkannya.

Soichiro tidak memiliki harta pribadi. Dia tinggal dalam sebuah rumah sederhana. Kegemarannya melukis di atas kain sutra dan bermain golf. Barangnya yang berharga cuma sebuah helikopter dan mobil biasa. Penghasilannya dipakai untuk penelitian dan bea siswa kaum muda. Dia bahkan tak memberi warisan kepada anak-anaknya.

"Warisan paling berharga yang dapat saya berikan adalah membiarkan mereka sanggup berusaha sendiri," katanya.

Kyoto Ceramics adalah salah satu pabrik pembuat *microchips* (elemen-elemen kecil komputer) yang paling kuat di dunia.

Omset Kyoto Ceramics 400 juta dolar dan menghasilkan keuntungan luar biasa, 12% setelah dipotong pajak. Ada tujuh buah perusahaan di Amerika Serikat dan tiga di Jepang. Inamori sang pemimpin, seperti juga Soichiro Honda dan Kaku pemimpin Canon, menganggap dirinya sebagai karyawan biasa. Selisih gaji direktur dan buruh baru di Jepang lebih kecil bila dibandingkan dengan di Eropa dan Amerika Serikat.

Cara hidup pemimpin Jepang sangat sederhana dibanding dengan rekan-rekan di Barat. Rasanya mereka memandang rendah kemewahan. Suatu barang harus ada fungsinya. Bagaimana mereka bisa memegang prinsip sebaik itu?

Mari kita menengok ke Gamo, salah satu pabrik keramik di Kyoto. Kurang lebih 50 kilometer dari Kyoto. Di sini pada pukul delapan pagi seluruh karyawan Gamo berkumpul dalam ruang-ruang besar. Dari tiap ruang, di atas sebuah panggung seorang laki-laki meneriakkan: berdiri, bersiap, luruskan kaki dan istirahat. Ratusan laki-laki dan perempuan dalam seragam biru berdiri siap. Laki-laki lalu melaporkan hasil pekerjaan bulan lalu dan menambahkan delapan pesan produksi, tentang mutu, penurunan ongkos dan sebagainya.

Selesai laporan, dia memanggil

lima orang maju ke depan. Mereka diberi hadiah, karena telah menyumbangkan gagasan yang paling baik, pada bulan sebelumnya. Di semua perusahaan Jepang, para insinyur dan buruh diundang menyumbangkan gagasan untuk lebih memajukan produktivitas, keamanan dan semua bidang yang berkaitan dengan kehidupan perusahaan.

Di Canon, setahun yang lalu, masuk sekitar 146.242 gagasan yang ternyata dapat menghemat lebih dari tujuh juta yen! Sebulan sekali mereka berkumpul, memberi laporan pekerjaan selama ini, bertukar pengalaman dan mutu pekerjaan mereka. Hadiah bagi gagasan mereka yang terpilih antara lain medali, jam tangan, tiket kereta atau pesawat terbang. Yang kurang berinisiatif tak akan mendapat apa-apa. Tak pernah terjadi seseorang mendapat sanksi negatif.

Setiap pekerja memiliki saham dan dividen dari perusahaan. Benar-benar merupakan perwujudan demokrasi yang didasarkan pada penghargaan hasil kerja dan atas hierarkinya. Di Jepang, persaingan ditumbuhkan sejak kanak-kanak. Keluaran sekolah bereputasi tinggi lebih mudah mendapatkan pekerjaan yang baik.

Di tiap perusahaan ada serikat buruh, yang setiap tahunnya mengorganisir pemogokan untuk

memperoleh kenaikan gaji yang disebut Shunto. Tetapi Shunto ini cuma suatu upacara tradisi, bukan pemogokan seperti layaknya di Barat.

Di kaki Gunung Fuji ada robot membuat robot. Robot-robot itu bekerja dengan diam-diam. Beberapa manusia membaca lembaran kertas besar yang keluar dari terminal robot.

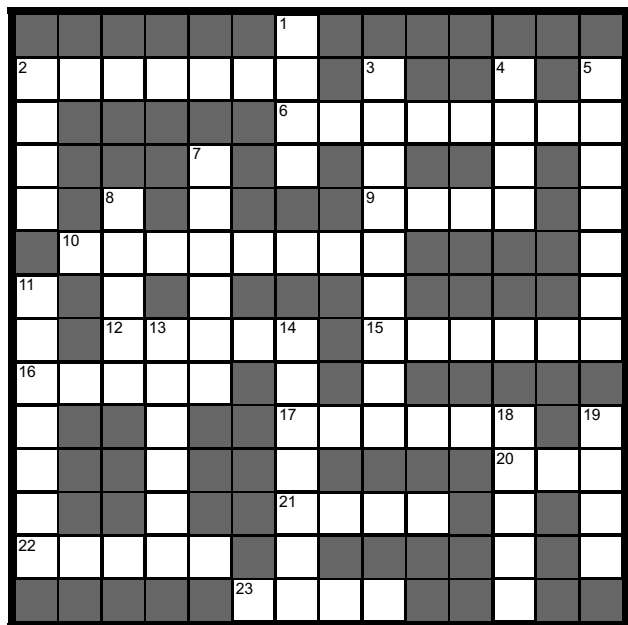
Di Honda Motor Cie, di sebuah dusun dekat Tokyo, kita bisa melihat mobil yang di-assembling oleh robot, yang mematri 160 kali setiap detik. Grup-grup yang terdiri dari lima atau enam buruh memeriksa hasil kerja robot. Setiap buruh diizinkan menghentikan pekerjaan dengan cara menekan tombol merah, bila ada yang kurang beres.

Hasilnya: pada produksi akhir hanya ada 0,1% yang apkir, dibanding dengan 20% di Eropa. Di Sony, semua karyawannya teliti. Para majikan di Eropa memimpikan pabrik mereka bisa menyamai Jepang, dan mendambakan buruh-buruh yang serupa pula.

Di perusahaan Canon, Tuan Kaku yang adalah presiden direkturnya itu dan para buruhnya, saling menundukkan kepala mereka sama dalamnya. Percakapan antara mereka bisa membuat heran telinga-telinga Perancis.

Tuan Kaku menjelaskan secara mendetil target keuangan dan tehnik yang ingin dicapai perusahaan. Kepala serikat buruh Canon meyakinkan majikannya, keberhasilan Canon merupakan satu kepuasan bagi seluruh karyawan dan mereka ingin bekerja sama sepenuhnya bersama direksi.

Majikan-majikan Eropa sangat kagum melihat modernisasi Jepang. Kagum bukan hanya karena melihat sindikat-sindik buruh dapat bekerja sama begitu baik dengan majikannya, tetapi juga melihat para majikan yang tak pernah memecat buruhnya itu. Mereka melihat suatu industri di mana otomatisasi tidak menciptakan pengangguran, dan setiap buruh mau dan dapat memahami apa pun yang mereka lakukan. Mereka juga mendapat penjelasan mengenai jalannya perusahaan. Yang nampak di depan mereka adalah sebuah dunia, di mana disiplin yang mirip disiplin militer itu dapat berjalan berdampingan dengan rasa hormat pada setiap individu. Inilah rahasia kemajuan Jepang.



Pada edisi ini, Dawai menyajikan teka-teki silang Buddhis yang diambil dari www.buddhanet.net. TTS ini cukup menantang karena semua pertanyaannya ditulis dalam bahasa Inggris. Namun tidak ada salahnya mencoba dulu. Jika Anda sudah menyerah dan penasaran dengan jawaban yang benar, jangan khawatir karena Dawai akan menyajikan jawabannya pada edisi depan. *Well, good luck.*

Across

- 2 Doctrine asserting the voidness of ultimate reality. (Sanskrit) (7)
- 6 Buddhist School of the Great Vehicle. (8)
- 9 Greed. (Pali) (4)
- 10 Perfection. (Sanskrit) (8)
- 12 Mind. (Sanskrit) (5)
- 15 Ignorance. (Sanskrit) (6)
- 16 State of serene contemplation attained by meditation. (Pali) (5)
- 17 Buddhist doctrine of non-ego. (Pali) (6)
- 20 Central concept of Taoism; the One and the Way to it. (Chinese) (3)
- 21 Giving. (Sanskrit & Pali) (4)
- 22 The ideal of the Theravada School. (5)
- 23 Early language of Buddhism adopted by Theravadins. (4)

Down

- 1 Desire of the senses, especially sexual desire. (Sanskrit) (4)
- 2 Buddhist code of morality. (Sanskrit & Pali) (4)
- 3 School of Buddhism of Sri Lanka, Burma and Thailand. (Pali) (9)
- 4 Illusion. (Sanskrit) (4)
- 5 Continued 'coming-to-be'. (Sanskrit & Pali) (7)
- 7 Transcendental wisdom. (Sanskrit) (6)
- 8 Law of cause and effect. (Sanskrit) (5)
- 11 Consciousness. (Sanskrit) (7)
- 13 Impermanence. (Pali) (6)
- 14 One of the five causally conditioned elements of existence forming a temporary being or entity. (Sanskrit) (7)
- 18 The Supreme Self. (Sanskrit) (5)
- 19 Zen exercise for breaking the limitation of thought & developing the intuition. (Japanese) (4)