

DAVAI



**Kehidupan yang baik disebabkan oleh cinta,
dan dibimbing oleh pengetahuan**



Selamat Hari Suci Asadha 2550 BE / 2006



from us

DAWAI

penerbit

VIHARA DHAMMADIPA SURABAYA

penanggung jawab

BRULI SUHENDRA

pemimpin redaksi

NINA HALIM

keuangan & marketing

ERVINA

redaktur

YENNY BOEDIONO

kontributor

INDARTO

FRANKY

RAPON RIANTO

ANTHONY MULIADI

desainer grafis

ROBERT CAHYADI

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.**

untuk kalangan sendiri

Namo Buddhaya,

Sabbe sankhara anicca.

Musibah bencana alam tsunami dan gempa terjadi lagi.

Kali ini menimpa saudara-saudara kita di Jawa Barat, tepatnya di Kabupaten Ciamis dan sekitarnya. Redaksi Dawai turut berbela sungkawa atas musibah beruntun yang terus melanda Indonesia. Mari kita limpahkan jasa-jasa perbuatan baik kita kepada mereka. Semoga pula perbuatan baik yang pernah mereka perbuat, dapat membuat mereka terlahir di alam yang lebih baik.

Memasuki usia 44, Dawai kini akan terbit sebagai majalah dwi-bulanan. Perubahan ini atas dasar keinginan kami untuk menyajikan informasi yang bersifat mendidik dan tetap berwawasan Buddhis dengan frekuensi terbit yang lebih reguler. Anumodana pula atas dukungan para donatur sehingga Dawai bisa tetap terbit.

Pada edisi Dawai kali ini, kami menambah satu rubrik baru, Resensi Buku. Semoga rubrik ini dapat menambah pengetahuan Anda tentang buku-buku Buddhis yang berkualitas dan layak dibaca.

Menyambut Hari Asadha yang jatuh pada bulan Juli, kami segenap pengurus dan redaksi mengucapkan Selamat Hari Asadha. Semoga makna Asadha dapat diresapi, karena inilah saat penting dimana Buddha Gautama membabarkan Dhamma untuk pertama kali dan terbentuknya Sangha yang pertama. Semoga Buddha Dhamma senantiasa dipraktekkan dalam kehidupan nyata melalui praktek Jalan Tengah yang Mulia.

Tak lupa, kami tetap mengharapkan masukan dan kritik untuk Dawai dari rekan-rekan sekalian. Semoga Anda semua berbahagia dalam lindungan Tri Ratna.

Selamat membaca!

Redaksi

dawai 44

04 sajian utama

Andalah yang Bertanggung Jawab!

15 sajian utama

Mengapa Harus Vipassana?

18 sajian utama

Latihan Pengembangan Batin

20 news on

10 Hari di Brahmavihara Arama Banjar

23 news on

Peringatan Asadha di Candi Mendut

25 orang bijak

Kisah Hidup : Venerable K. Sri Dhammananda

33 jalan-jalan

Sarnath : The First Teachings

38 kisah

Setiap Hari dalam Hidupmu adalah Kesempatan Istimewa

39 kisah

Teriak

40 kisah

Hadiah Cinta Seorang Ibu

42 kisah

Kebahagiaan sebagai Pilihan

43 pandegiling news

49 kesehatan

Yuk, ke Supermarket Belanja Terong dan Bayam

51 resensi buku

Damai di Setiap Langkah

52 film bagus

Lemony Snicket - A Series of Unfortunate Events

53 donatur

54 strip

Deviant Thinking & Proper Thinking

55 do you know?

Kekuatan Filosofi Sun Tzu dalam Meraih Kesuksesan

61 rehat

AGENDA

regular events

PUJA BHAKTI

Minggu | 09.00 - 11.00

OLAHRAGA PAGI

Minggu | 05.00 - 07.00

LATIHAN MEDITASI

Kamis | 19.00 - 21.00

DISKUSI ABHIDHAMMA (New!)

Jumat | 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 U Rajinda (Singapore)

23 Okt - 2 Nov 2006

Brahmavihara Arama, Singaraja

Contact Bpk. DHAMMAJOTI
081.647.336.09

Andalah yang Bertanggung Jawab!

Anda harus belajar memikul tanggung jawab kehidupan Anda dan mengakui kelemahan Anda sendiri, tanpa me atau mengganggu orang-orang lain. Ingatlah pep “Orang yang tidak beradab selalu menyalahkan c orang yang setengah beradab menyalahkan diri dan orang yang betul-betul beradab tidak menyalahkan siapa-siapa.”



oleh YM. Venerable K.Sri Dhammananda

Sebagaimana sudah menjadi sifat manusia, kita semuanya cenderung menyalahkan orang-orang lain untuk kekurangan-kekurangan atau kemalangan-kemalangan kita sendiri. Pernahkah Anda berpikir untuk sekejap, bahwa mungkin Anda sendiri yang bertanggung jawab atas persoalan-persoalan Anda? Kesedihan-kesedihan dan kesengsaraan-kesengsaraan Anda bukanlah disebabkan kutukan keluarga yang turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Juga bukan disebabkan dosa asal yang dibuat oleh nenek moyang yang bangkit dari kubur untuk menghantui Anda. Juga kesedihan-kesedihan dan kesengsaraan-kesengsaraan Anda bukan diciptakan oleh dewa atau Mara. Kesedihan Anda disebabkan oleh Anda sendiri. Kesedihan Anda adalah akibat perbuatan Anda sendiri. Anda adalah penghukum diri Anda; Anda adalah pembebas diri Anda sendiri.

Anda harus memikul tanggung jawab kehidupan Anda dan mengakui kelemahan Anda sendiri, tanpa menyalahkan atau mengganggu orang-orang lain. Ingatlah pepatah lama:

"Orang yang tidak beradab selalu menyalahkan orang lain, orang yang setengah beradab menyalahkan diri sendiri dan orang yang betul-betul

beradab tidak menyalahkan siapa-siapa."

Sebagai makhluk beradab, Anda harus belajar memecahkan persoalan Anda sendiri tanpa menyalahkan orang lain. Bila setiap orang mencoba memperbaiki dirinya sendiri, tidak akan ada persoalan di dunia ini. Tetapi banyak orang tidak berusaha untuk menyadari, bahwa mereka sendirilah yang bertanggung jawab atas banyak kesusahan-kesusahan yang menimpa mereka. Mereka lebih suka mencari kambing hitam. Mereka melihat, di luar diri merekalah sumber kesusahan-kesusahan itu, karena mereka enggan mengakui kelemahan-kelemahan diri sendiri.

Pikiran manusia penuh dengan penipuan pada diri sendiri, sehingga tidak mau mengakui kelemahannya sendiri. Dia akan coba mencari alasan-alasan untuk membenarkan tindakannya dan menciptakan khayalan bahwa dia tidak bersalah. Bila manusia benar-benar mau bebas dia harus mempunyai kebenaran untuk mengakui kelemahannya sendiri. Sang Buddha mengatakan: ***"Adalah mudah untuk melihat kesalahan-kesalahan orang lain, tetapi sukar untuk melihat kesalahan diri sendiri."***

Akulah kelemahan Anda sendiri, jangan salahkan orang lain. Anda harus menyadari bahwa Anda adalah yang bertanggung jawab atas kesengsaraan-kesengsaraan dan kesukaran-kesukaran yang menimpa Anda. Anda harus mengerti bahwa cara Anda berpikir juga menciptakan kondisi-kondisi yang menimbulkan kesukaran-kesukaran bagi Anda. Anda harus menyadari bahwa pada setiap waktu, Anda adalah yang bertanggung jawab atas apa saja yang menimpa Anda.

"Tidak ada yang salah dengan dunia ini, tetapi ada sesuatu yang salah dalam diri kita."

ANDALAH YANG BERTANGGUNG JAWAB ATAS HUBUNGAN ANDA DENGAN ORANG LAIN

Ingatlah bahwa apapun yang terjadi, Anda tidak akan merasakannya sebagai penderitaan bila Anda tahu bagaimana menjaga keseimbangan pikiran, Anda hanya akan menderita oleh sikap mental yang salah yang Anda pakai terhadap diri Anda dan terhadap orang-orang lain. Bila Anda bersikap kasih terhadap orang-orang lain, Anda akan menerima kasih sebagai balasannya. Bila Anda menunjukkan rasa benci, Anda pasti tidak akan menerima kasih sebagai balasannya. Seorang yang marah mengeluarkan racun dan dia lebih menderita dari pada orang lain. Setiap orang yang bijaksana tidak marah oleh kemarahan, ia tidak akan menderita. Ingatlah bahwa tidak ada yang dapat "melukai" Anda. Bila orang memarahi atau memaki Anda, tetapi Anda mengikuti Dhamma (kebenaran), maka Dhamma akan melindungi Anda terhadap serangan-serangan yang tidak adil.

Anda harus mengembangkan keberanian mengakui bila Anda menjadi korban kelemahan diri Anda. Anda harus mengakui bila Anda bersalah. Jangan

ikuti orang yang tidak beradab yang selalu menyalahkan orang-orang lain. Janganlah memaki orang lain sebagai kambing hitam Anda - ini sangat hina. Ingatlah bahwa Anda mungkin membodoh-bodohi beberapa orang untuk beberapa waktu, tetapi tidak semua untuk sepanjang waktu. Sang Buddha mengatakan:

"Orang bodoh yang tidak mengakui dia bodoh, adalah benar-benar bodoh. Dan orang bodoh yang mengakui dia bodoh adalah bijaksana dalam hal ini."

Sang Buddha mengatakan:

"Siapa yang menyakiti orang baik (yang tidak menyakiti orang lain), yang bersih dan tidak bersalah, terhadap si 'bodoh' itu kejahatan akan berbalik kepadanya seperti debu halus yang dilemparkan melawan angin."

JANGANLAH MENYALAHKAN ORANG-ORANG LAIN. TERIMALAH TANGGUNG JAWAB

Anda harus belajar menjaga pikiran Anda dengan memelihara pandangan yang benar, sehingga setiap peristiwa-peristiwa luar tidak dapat mempengaruhi keseimbangan Anda. Anda berada dalam sudut yang sempit. Anda jangan menyalahkan keadaan bila ada yang salah. Janganlah berpikir bahwa Anda sial, korban dari nasib atau maksud jahat orang lain. Apa sekalipun yang Anda berikan sebagai alasan, Anda jangan mengelakkan tanggung jawab sendiri untuk tindakan-tindakan Anda sendiri dengan menyalahkan keadaan. Berusahalah memecahkan persoalan-persoalan Anda tanpa menunjukkan muka masam.

Dalam waktu-waktu yang sulit, bekerjalah dengan gembira, walaupun keadaan sangat menekan. Beranilah menerima perubahan bila perubahan diperlukan, tetapi cukuplah tenang menerima apa yang tidak dapat Anda

ubah. Cukup bijaksanalah memahami kondisi-kondisi dunia yang biasa untuk setiap orang. Cukup bijaksanalah menghadapi persoalan-persoalan tertentu tanpa untuk Anda atasi. Mereka-mereka yang mencoba berbuat jasa terhadap orang-orang lain mendapat salah lebih banyak dari pada mereka yang tidak berbuat jasa, tetapi ini tidak berarti bahwa mereka harus dihalangi. Mereka seharusnya bijaksana untuk menyadari bahwa jasa yang dibuat tanpa pamrih pribadi, akan membawa hadiah yang tersendiri pula.

"Kasih tanpa pengetahuan dan pengetahuan tanpa kasih tidak dapat menghasilkan kehidupan yang baik."~ (B.Russel)

ANDA BERTANGGUNG JAWAB UNTUK KETENANGAN BATIN ANDA

Anda harus belajar melindungi kedamaian dan ketenangan batiniah yang telah Anda ciptakan dalam pikiran Anda. Untuk memelihara kedamaian batiniah, Anda harus mengetahui bilakah memasrahkan diri Anda; Anda harus mengetahui bilakah membuang keangkuhan Anda; bilakah menekan keakuan Anda yang palsu, bilakah merubah kekerasan sikap atau keyakinan palsu Anda dan bilakah berlaku sabar. Jangan biarkan orang lain merampas kedamaian batiniah Anda, dan Anda dapat memelihara kedamaian batiniah Anda bila Anda tahu bagaimana bertindak dengan bijaksana. Kebijakan datang melalui pengakuan akan kebodohan (ketidaktahuan).

"Manusia bukanlah malaikat yang jatuh, tetapi binatang yang bangkit."

SIKAP YANG TEPAT TERHADAP KRITIK

Anda harus belajar bagaimana menjaga

diri Anda dari kritik yang tidak adil dan bagaimana mempergunakan kritik yang membangun. Anda haruslah melihat secara objektif terhadap kritik yang diberikan orang-orang lain kepada Anda. Bila kritik terhadap Anda itu benar, ada dasarnya dan diberikan dengan maksud baik, maka terimalah kritik itu dan pergunakanlah. Tetapi bila kritik itu tidak benar, tidak berdasar, dan diberikan dengan maksud jahat, Anda tidak harus menerima kritik jenis ini. Bila Anda tahu bahwa sikap Anda benar dan dihargai oleh orang-orang yang bijaksana dan berada, maka janganlah mempedulikan kritik yang tidak berdasar. Pengetahuan Anda tentang kritik yang membangun dan yang merusak adalah penting.

"Tidak ada orang yang tidak bersalah di dunia ini."

JANGAN MENGHARAPKAN APA-APA DAN TIDAK ADA YANG AKAN MENGECEWAKAN ANDA

Anda dapat melindungi diri Anda dari kekecewaan-kekecewaan dengan tidak mempunyai harapan-harapan yang berlebih-lebihan. Bila Anda tidak mengharapkan apa-apa, maka tidak ada yang akan mengecewakan Anda. Jangan harapan imbalan atas kebaikan yang telah Anda perbuat. Berbuat baiklah demi perbuatan baik itu sendiri. Bila Anda dapat menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan apapun, maka Anda tidak akan mengalami kekecewaan. Anda dapat menjadi orang besar! Kegembiraan yang timbul dalam diri Anda karena kebaikan yang telah Anda perbuat itu sendiri, adalah imbalan yang besar. Kegembiraan menciptakan kepuasan dalam hidup kita.

Mungkin Anda adalah orang yang sifatnya baik dan Anda tidak berbuat yang mencelakakan orang-orang lain. Tetapi Anda disalahkan orang-orang lain sekalipun berbuat baik. Anda harus menghadapi kesukaran-kesukaran dan

kekecewaan-kekecewaan sekalipun Anda telah menolong orang-orang lain dan telah berbuat baik bagi orang-orang lain. Anda mungkin bertanya : "Bila kebaikan menimbulkan kebaikan dan kejahatan menimbulkan kejahatan, mengapa saya harus menderita bila saya benar-benar tidak bersalah? Mengapa saya harus mengalami begitu banyak kesulitan? Mengapa saya mendapatkan begitu banyak kekecewaan? Mengapa saya dipersalahkan oleh orang-orang lain sekalipun saya berbuat baik?" Jawaban yang sederhana adalah bahwa bila Anda baik, Anda harus menghadapi kekuatan-kekuatan jahat. Bila tidak, Anda sedang menghadapi karma tidak baik dari masa lalu yang masak di jaman sekarang. Teruslah dengan kerja baik Anda dan akhirnya Anda bebas.

RASA TERIMA KASIH ADALAH SIFAT BAIK YANG JARANG

Sang Buddha berpendapat, rasa terima kasih sebagai kebaikan yang mulia, tetapi sangat jarang sekali. Memang benar bahwa kebaikan ini jarang terdapat dalam masyarakat. Anda tidak dapat selalu mengharap orang-orang lain berterima kasih terhadap apa yang Anda perbuat bagi mereka.

Orang cenderung lupa istimewa bila mengingat jasa-jasa orang lain. Bila Anda mengharap rasa terima kasih dari orang-orang lain, Anda mungkin akan menjumpai kekecewaan. Jika orang tidak mampu menunjukkan rasa terima kasih, belajarlah menerima hal yang sedemikian maka Anda dapat menghindari kekecewaan. Anda dapat bergembira tanpa peduli apakah orang berterima kasih atau tidak berterima kasih terhadap kebaikan dan pertolongan Anda; Anda hanya harus berpikir bahwa Anda telah melakukan tugas Anda sebagai manusia terhadap sesamanya. Hanya inilah balasan (imbalan) yang seharusnya Anda cari.

"Dia yang mengetahui itu cukup, akan selalu berkecukupan." (Lau Tse)

JANGAN MEMBANDINGKAN DENGAN ORANG-ORANG LAIN

Anda dapat membebaskan diri Anda dari kerisauan dan kesukaran-kesukaran yang tidak perlu, hanya dengan cara tidak membandingkan diri Anda dengan orang-orang lain. Selama Anda memandang orang-orang lain sebagai orang "sama" dengan diri Anda, atau orang yang lebih "tinggi" dari Anda, atau sebagai orang yang lebih "rendah" dari Anda, Anda akan terus-menerus mempunyai persoalan-persoalan yang merisaukan. Tetapi bila Anda tidak mengambil sikap yang demikian, tidak akan ada yang dirisaukan Anda.

Bila Anda berpikir bahwa Anda lebih baik dari orang-orang lain, Anda dapat menjadi "sombong". Bila Anda berpikir bahwa Anda sama dengan orang-orang lain, Anda mungkin menjadi "mandeg". Bila Anda berpikir bahwa Anda lebih rendah dari orang-orang lain, Anda dapat menjadi tidak berguna bagi Anda sendiri dan orang-orang lain, Anda mungkin kehilangan rasa percaya diri.

Adalah sukar bagi kebanyakan orang-orang untuk mengorbankan kesombongannya atau rasa "tinggi diri". Tetapi Anda harus belajar mengurangi atau menekan keangkuhan Anda. Bila Anda dapat mengorbankan keangkuhan Anda maka Anda akan mendapati kedamaian batiniah, dan Anda dapat menolong sesama manusia mendapatkan kedamaian dan kegembiraan. Manakah yang lebih baik dijaga dan ditumbuhkan - keangkuhan Anda ataukah kedamaian batiniah Anda? Membandingkan diri Anda dengan orang-orang lain dapat menjadi sumber kerisauan yang tidak perlu. Cobalah untuk menyadari bahwa kesamaan dan kelebihan-kelebihan serta kelebihan-tinggian,

semuanya adalah keadaan yang berubah-ubah dan bersifat nisbi (relatif). Pada suatu waktu Anda mungkin miskin; pada waktu yang lain Anda mungkin orang kaya. Di dalam daur (siklus) lautan kehidupan dan kematian (samsara) yang tiada henti-hentinya, kita semua adalah sama, lebih rendah dan lebih tinggi terhadap satu sama lainnya pada waktu yang berbeda. Jadi, mengapa mesti risau?

"Bila Anda baik terhadap diri Anda, Anda baik terhadap orang-orang lain. Bila Anda baik terhadap orang-orang lain, Anda baik terhadap diri Anda sendiri."

BAGAIMANA MENGATASI SI PEMBUAT SUSAH

Pada satu pihak, Anda harus menyadari bahwa di setiap waktu Anda bertanggung jawab terhadap kesusahan-kesusahan dan persoalan-persoalan yang menimpa Anda. Pada pihak lain, Anda harus mengetahui apa yang harus diperbuat untuk mengatasi gangguan-gangguan yang datang melalui keadaan-keadaan dan orang lain.

Anda harus belajar menangani si pembuat susah dan si pembuat jahat. Mereka juga adalah manusia; mereka juga harus dibawa ke dalam lingkungan keagamaan. Setiap usaha harus dibuat untuk memperbaiki mereka dan bukannya memisahkan dan

mengabaikannya. Bila Anda cukup kuat menahan pengaruh jahatnya, tak ada alasan bagi Anda untuk menghindari bergaul dengan mereka. Melalui pergaulan Anda dengan si pembuat jahat, maka Anda dapat memengaruhi mereka untuk perbaikan. Ingatlah bahwa

Andalah yang melindungi Anda dari si pembuat jahat dan memungkinkan Anda mempengaruhi mereka untuk menjadi baik. Inilah pengertian yang akan melindungi Anda dan menolong orang-orang lainnya.

Anda harus mengerti bahwa bila seseorang berbuat salah terhadap Anda karena ketidaktahuannya atau salah mengerti, maka sudah waktunya bagi Anda menunjukkan kebijaksanaan Anda, pendidikan Anda, simpati Anda, kebudayaan-kebudayaan Anda, dan sikap keagamaan Anda. Apakah gunanya keagamaan Anda bila Anda tidak belajar bagaimana berkelakuan sebagai orang yang beradab? Bila orang-orang lain berbuat salah kepada Anda, Anda harus menganggap tindakan mereka sebagai suatu kesempatan bagi Anda untuk mengembangkan kesabaran dan pengertian Anda. Kesabaran dan pengertian adalah sifat-sifat agung yang setiap orang harus kembangkan. Semakin Anda mempraktekkan sifat-sifat baik ini, semakin Anda memelihara harga diri Anda. Anda harus mengetahui

bagaimana mempergunakan dengan baik sifat-sifat ini, dan hal itu akan menolong membebaskan Anda dari banyak kemalangan dan penderitaan-penderitaan serta beban hidup. Kadang-kadang Anda mungkin menjumpai orang-orang tertentu yang mencoba mengambil keuntungan dari toleransi dan kesabaran Anda. Maka Anda harus mempraktekkan kebijaksanaan. Ingatlah bahwa semangat toleransi, kesabaran, dan pengertian Anda mempunyai pengaruh yang kuat atas musuh-musuh Anda sehingga menyadarkan mereka bahwa mereka itu salah.

"Kesabaran itu pahit, tetapi buahnya manis."

"Kebaikan harus dipraktekkan dengan bijaksana."

MAAFKAN DAN LUPAKAN

Anda juga harus memahami bahwa membalas dendam kepada si pembuat susah hanya menimbulkan lebih banyak perasaan negatif dan tindakan-tindakan negatif ...seperti racun yang hanya membawa si pembuat susah. Tetapi karena racun itu mula-mula ditimbulkan di dalam diri Anda, sudah tentu akan mencelakakan Anda lebih dulu bagi Anda dan si pembuat susah. Untuk membalas dendam, Anda mesti menimbulkan perasaan benci dalam hati Anda sendiri.

Kebencian ini adalah seperti racun yang Anda suntikkan kepada si pembuat susah. Tetapi karena racun itu mula-mula ditimbulkan di dalam diri Anda, sudah tentu akan mencelakakan Anda lebih dulu sebelum mencelakakan orang lain. Sebelum Anda melempar orang dengan

kotoran lembu, Anda pertama-tama harus mengotori diri sendiri dengan kotoran lembu itu. Oleh sebab itu, kelakuan Anda sama dengan orang bodoh itu. Tidak ada perbedaan mendasar diantara Anda dan si pembuat jahat itu.

Dengan membenci orang lain, Anda hanya memberi kuasa bagi mereka untuk menguasai Anda. Anda tidak memecahkan persoalan Anda. Bila Anda marah kepada orang lain dan dia hanya tersenyum balik kepada Anda tanpa menunjukkan kemarahan, maka Anda adalah orang yang dikalahkan. Karena dia tidak bekerja sama dengan Anda untuk memenuhi keinginan Anda, dialah yang menang; Anda yang dikalahkan. Buddha mengatakan:

"Betapa gembira kita hidup tanpa kebencian diantara orang-orang yang penuh kebencian, diantara orang-orang yang penuh kebencian, kita hidup tanpa kebencian."

Mungkin Anda tidak cukup kuat untuk mencintai musuh-musuh Anda, tetapi demi kesehatan dan kegembiraan Anda sendiri, maka Anda sekurang-kurangnya harus belajar bagai-mana memaafkan dan melupakan. Dengan tidak mem-benci atau menghancurkan si pembuat susah, Anda bertindak sebagai orang yang bijaksana dan beradab. Untuk bertindak seperti ini Anda harus mengerti bahwa orang lain itu telah diracuni oleh keserakahan, kemarahan, kecemburuan, atau

kebodohan. Dia tidak berbeda dengan manusia-manusia lain, yang juga pada satu waktu diracuni oleh hati dan pikiran negatif yang sama. Sang Buddha pernah mengatakan:

"Si pembuat jahat pada dasarnya tidaklah jahat; mereka berbuat jahat karena bodoh."

Kita tidak seharusnya mengutuk mereka. Tidak dapat dibenarkan menghukum mereka dengan penderitaan abadi. Sebaliknya kita harus mencoba memperbaiki mereka. Kita harus berusaha menjelaskan kepada mereka bahwa mereka salah. Dengan pengertian ini, Anda dapat menangani si pembuat jahat sebagai orang yang menderita sakit. **"Kehidupan yang baik disebabkan oleh cinta dan dibimbing oleh pengetahuan."**

Bila orang berbuat salah kepada Anda karena kebodohnya atau salah paham, maka itulah waktunya kesempatan untuk memancarkan kasih dan pengertian Anda atas si pembuat jahat. Karena pada suatu masa dia akan menyadari kebodohnya dan meninggalkan kebiasaan-kebiasaannya yang jahat. Oleh sebab itu, lebih baik memberikan kepadanya kesempatan untuk menjadi baik. Bila Anda dapat memancarkan kasih kebaikan kepada si pembuat susah, maka pada suatu masa dia akan menjadi orang yang lebih baik. Buddha pernah mengatakan: **"Kebencian tidak dapat dihentikan oleh kebencian, tetapi hanya dengan cinta kasih dapat dihentikan. Inilah hukum abadi."**

Bila Anda dapat memakai cara memancarkan kasih kebaikan ini, maka tidak akan ada yang mencelakakan Anda bila Anda mencoba memperbaiki si pembuat jahat. Cara ini akan menolong Anda mencapai atau mendapatkan bantuan fisik dan mental. Hidup berarti memberi dan mengambil; seperti mengeluarkan dan menarik nafas. Mereka-mereka yang tidak memahami ini

akan mendapat salah dan menghadapi kesukaran-kesukaran dalam hidupnya.

Bila seseorang terus-menerus berbuat salah kepada Anda, Anda harus bijaksana dan mencoba memperbaiki setiap kali dia berbuat salah. Usahakanlah mengikuti contoh baik yang telah dibuat Sang Buddha, yaitu selalu membalas kejahatan dengan kebaikan. Beliau mengatakan:

"Makin banyak kejahatan yang datang kepada saya, makin banyak maksud baik memancar dari saya."

Ada orang berpendapat bahwa tidaklah praktis membalas "kejahatan" dengan "kebaikan". Coba dan Anda lihatlah sendiri. Bila Anda berpendapat terlalu sukar membalas kejahatan dengan kebaikan, maka Anda dapat membuat jasa yang besar bagi Anda dan orang-orang lainnya dengan tidak membalas "kejahatan dengan kejahatan".

"Pertimbangan yang simpati diperlukan bagi orang yang kurang mengerti."

KITA SEMUA ADALAH MANUSIA

Manusia semuanya mempunyai kelemahan-kelemahan dan cenderung berbuat salah. Semua manusia mempunyai kelemahan "dasar" yaitu: keinginan, kebencian, dan kebodohan. Sedikit-banyaknya kelemahan-kelemahan ini ada pada diri setiap manusia. Anda tidak terkecuali, kecuali Anda orang yang sempurna atau seorang Arahata.

"Manusia tidak puas dengan kehidupannya dan tidak pernah mendapati tujuan hidupnya sekalipun dunia ini telah menjadi miliknya."

Marilah kita lihat lebih dekat kelemahan karena khayalan atau kebodohan; manusia tenggelam dalam kebodohan (ketidaktahuan). Pikirannya diliputi oleh gangguan-gangguan, kesukaran, dan

kegelapan. Karena ketidaktahuan, manusia menciptakan penderitaan dan dia membagi penderitaan terhadap sesamanya. Kemalangan dan kerisauan yang menimpa manusia disebabkan oleh kondisi duniawi, ketidakseimbangan manusia, pikiran yang tidak beradab, dan reaksi manusia terhadap kejahatan yang diperbuat orang lain.

Tidak ada orang yang sempurna di dunia ini; setiap orang dapat berbuat kesalahan-kesalahan tertentu baik disengaja maupun tidak disengaja. Bagaimana Anda dapat berpikir bahwa Anda bebas dari kesalahan?

"Ketakutan dan kerisauan menghilang bila ketidaktahuan diganti dengan pengetahuan."

Bila Anda dapat memahami sifat dari kelemahan-kelemahan yang ada dalam pikiran manusia, maka tak ada alasan bagi Anda mengeluh atas penderitaan-penderitaan dan kemalangan-kemalangan Anda. Anda akan mempunyai keberanian menghadapi dan mentolerir semua kemalangan dan kerisauan serta penderitaan yang menimpa Anda.

"Tidak ada yang terjadi atas manusia yang tidak ada dalam diri manusia." ~ (C.Jung)

CINTA ORANGTUA

Anda bertanggung jawab atas kesejahteraan dan pemeliharaan anak-anak Anda sendiri. Bila anak itu tumbuh menjadi sehat, kuat, dan penduduk yang berguna, maka itu adalah hasil usaha Anda. Bila anak itu tumbuh menjadi orang yang tidak memenuhi kewajibannya, Andalah yang mesti bertanggung jawab. Jangan salahkan orang-orang lain. Sebagai orang tua, kewajiban Andalah membimbing anak ke jalan yang benar. Seorang anak, pada waktu umurnya masih muda membutuhkan kasih sayang dan perhatian orang tua. Tanpa cinta dan bimbingan orang tua, anak akan

mengalami kesukaran dan akan mendapati bahwa dunia ini adalah tempat yang menakutkan untuk hidup. Tetapi cinta, kasih sayang, dan perhatian orang tua tidak berarti memenuhi semua tuntutan anak baik yang wajar ataupun tidak. Terlalu banyak memanjakan anak akan merusak anak. Ibu dalam memberikan cintanya dan perhatiannya, seharusnya juga bersikap keras dan tegas dalam menangani anak-anak. Bersikap tegas dan keras tidak berarti berlaku kejam terhadap anak. Tunjukkan cinta Anda dengan tangan yang berdisiplin - anak akan memahaminya.

Sayangnya, diantara orang-orang tua masa sekarang ini cintanya sangat kurang. Kegilaan untuk mengejar kemajuan materi (kekayaan), gerakan pembebasan dan aspirasi untuk persamaan, telah menyebabkan banyak ibu-ibu mengikuti suaminya untuk bekerja di kantor atau di toko dan tidak berada di rumah untuk memelihara anak-anaknya. Anak-anak yang ditinggalkan untuk diasuh keluarga atau pembantu yang dibayar, akan kebingungan karena tidak mendapatkan cinta dan perhatian yang keibuan. Si ibu, yang merasa bersalah karena kurang memperhatikan akan mencoba membujuk anak dengan memenuhi segala macam tuntutan anak. Tindakan yang demikian akan merusak anak. Memberikan anak segala macam alat permainan modern seperti tank-tank, senapan mesin, pistol, pedang, dan mainan lain yang serupa sebagai penenang, secara psikologis tidaklah baik. Anak diajar untuk memaafkan kerusakan, dan bukan diajar untuk berlaku baik, kasih sayang, dan membantu sesamanya. Memberi anak alat-alat permainan seperti itu tidaklah dapat mengganti cinta dan kasih sayang ibu. Tanpa adanya kasih sayang dan bimbingan ibu, maka tidaklah mengherankan bila akibatnya anak tumbuh menjadi nakal.

Siapakah jadinya yang bersalah bila anak

tumbuh menjadi anak yang nakal? Sudah tentu orang tuanya! Si ibu terutama, sesudah seharian bekerja keras di kantor yang diikuti pekerjaan-pekerjaan di rumah, hampir tak punya waktu lagi untuk anak yang merindukan kasih sayang dan perhatiannya. Dalam perjuangan mencapai kesamaan antara laki-laki dan wanita, banyak wanita berpikir bahwa pemecahannya adalah bersaing dengan laki-laki diluar rumah. Wanita-wanita yang demikian sebaiknya tidak mempunyai anak. Adalah sangat mementingkan diri sendiri melahirkan anak ke dunia ini dan kemudian meninggalkannya. Anda bertanggung jawab atas apa yang Anda ciptakan - Anda bertanggung jawab agar anak dipuaskan tidak hanya secara material tetapi yang lebih penting dipuaskan secara rohani dan psikologis. Memberikan ke senangan material adalah nomor dua sesudah memberikan cinta dan perhatian orang tua. Kita tahu banyak orang-orang miskin membesarkan anak-anaknya dengan penuh cinta. Sebaliknya banyak orang-orang kaya memberikan kesenangan material kepada anak-anaknya tetapi tanpa cinta, anak-anak ini tumbuh tanpa perkembangan moral dan psikologis.

Ada wanita-wanita mungkin merasa bahwa menganjurkan mereka mengkhhususkan diri dalam pemeliharaan keluarga adalah menjatuhkan dan "kolot". Benar, dimasa lalu wanita-wanita telah diperlakukan dengan buruk, tetapi ini terutama karena ketidaktahuan kaum lelaki dan bukan karena kelemahan pengertian bahwa wanita yang membesarkan anak-anak. Perkataan Sanskrit untuk wanita adalah "**Grukini**" yang arti harfiahnya adalah "pemimpin rumah tangga". Jelas ini tidak mengartikan bahwa wanita lebih rendah. Ini lebih menekankan pembagian tanggung jawab antara wanita dan laki-laki. Di Jepang, ada suami istri yang menyerahkan setiap sen gajinya kepada istrinya yang mempunyai kontrol

sepenuhnya atas urusan rumah tangga. Ini menyebabkan laki-laki bebas memusatkan perhatiannya atas apa yang dapat diperbuatnya dengan baik. Karena setiap pasangan jelas mengetahui apa yang menjadi tanggung jawabnya, maka tidak ada pertengkaran dan suasana rumah tangga adalah berbahagia dan penuh kedamaian, dimana anak dapat menjadi dewasa dengan baik.

Sudah tentu suami harus berusaha agar pasangannya diperhatikan, dia diajak merundingkan putusan-putusan keluarga, bahwa cukup kebebasan bagi dia mengembangkan kepribadiannya, punya cukup waktu untuk melakukan kegemarannya dan sebagainya. Dalam pengertian ini, suami dan istri sama-sama bertanggung jawab atas kesejahteraan keluarga dan tidak tidak saling bersaing satu sama lain. Seorang ibu harus mempertimbangkan betul-betul, apakah dia terus sebagai ibu yang bekerja atau ibu rumah tangga yang memberikan semua kasih sayang dan perhatiannya untuk kesejahteraan anaknya yang sedang tumbuh. Herannya, ada ibu-ibu modern berlatih memegang senjata api dan senjata-senjata lainnya, sedangkan seharusnya mereka memangku anak-anaknya dan melatihnya menjadi warga negara yang baik dan patuh kepada hukum.

Kecenderungan modern dan sikap dari ibu-ibu yang bekerja terhadap anak-anaknya, juga cenderung mengikis habis nilai yang paling baik, yaitu kasih anak kepada orang tua, yang diharapkan agar anak-anak memberikan kepada orang tuanya. Penggantian air susu ibu oleh susu botol juga salah satu sebab terkikisnya kasih sayang diantara ibu dan anak. Selama ini, ketika ibu memberi air susunya dan memangku bayi di tangannya, kasih sayang diantara ibu dan anak lebih besar dan pengaruh ibu atas anak demi kesejahteraannya lebih nyata. Dalam keadaan yang demikian, kasih

sayang anak kepada orang tua, keakraban keluarga, dan kepatuhan pasti akan ada. Ciri-ciri tradisional ini adalah untuk kebaikan dan kesejahteraan anak. Terserah kepada orang tua, teristimewa ibu untuk mengadakannya. Ibu bertanggung jawab untuk anak yang berkelakuan baik atau untuk anak yang mengalah. Ibu dapat mengurangi kenakalan! Pada tingkat pemikiran yang lebih tinggi, Anda akan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, dan bukan sebagaimana yang Anda ingin lihat, maka Anda akan mengetahui bahwa Anda bertanggung jawab atas segalanya.

"Mereka yang hidupnya melawan alam, harus menghadapi akibat-akibatnya baik secara badaniah dan rohaniyah."

BAGAIMANA MENGURANGI PENDERITAAN MENTAL ANDA

Bila saja kesukaran-kesukaran dan persoalan-persoalan tertentu timbul, ada berbagai jalan dan cara bagi Anda untuk menyiapkan pikiran agar mengurangi penderitaan dan kesedihan mental Anda. Yang pertama dan paling utama ialah Anda harus mencoba sifat dunia dimana Anda hidup. Anda harus menyadari, bahwa Anda tidak dapat mengharapkan segala sesuatunya didunia ini sempurna dan berjalan lancar. Dunia tidak selalu sesuai dengan keinginan Anda. Anda harus siap sedia menghadapi kesulitan-kesulitan dan persoalan-persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Tak ada dunia dan tak ada kehidupan tanpa persoalan-persoalan.

Bila Anda mempunyai keinginan yang kuat untuk hidup dan kegilaan yang luar biasa untuk menikmati kesenangan-kesenangan indrawi dari dunia ini, Anda harus membayar harganya dalam bentuk penderitaan fisik dan keresahan mental. Ini dapat disamakan dengan pembayaran sewa "rumah" yang Anda diami - sewa itu berupa "penderitaan fisik dan keresahan

mental", dan "rumah" itu adalah badan fisik Anda, yang Anda tempati untuk sementara. Melalui "badan" Anda, Anda menikmati kesenangan-kesenangan indrawi Anda dan Anda harus membayar untuk itu. Tidak ada yang cuma-cuma di dunia ini. Tetapi, bila Anda berkeinginan menghapuskan atau menghilangkan "penderitaan fisik" atau "keresahan mental", Anda harus mencoba untuk meninggalkan atau mengurangi dorongan keinginan yang kuat atau keinginan untuk kesenangan-kesenangan duniawi. Selama Anda dikuasai "dorongan keinginan" ini, Anda akan terkena penderitaan-penderitaan yang diakibatkannya. Untuk menghilangkan "penderitaan fisik dan keresahan" serta mendapatkan "kebahagiaan spiritual", Anda harus memilih. Tidak ada jalan lain. Oleh sebab itu, Anda tidak seharusnya menuduh orang lain bila Anda menjumpai persoalan sewaktu Anda menikmati kesenangan-kesenangan indrawi.

Salah satu cara untuk mendapatkan hiburan atas keresahan mental dan kesedihan Anda yang sekali sekali muncul ialah memahami tingkat penderitaan dan kesukaran Anda dibandingkan dengan yang dialami orang-orang lain. Bila Anda tidak bahagia, Anda merasa dunia ini melawan Anda. Anda berpikir segala sesuatu disekeliling Anda akan hancur. Anda merasa akhir dari segala-galanya sudah dekat. Tetapi bila Anda mencoba dalam pikiran Anda mendaftarkan penderitaan-penderitaan Anda dan berkat-berkat yang Anda peroleh, dengan heran Anda akan mendapati bahwa keadaan Anda lebih baik dari banyak orang lainnya. Barangkali Anda pernah mendengar ucapan, "Saya mengeluh tidak punya sepatu sampai saya bertemu dengan orang yang tidak punya kaki." Pendeknya, Anda telah membesar-besarkan kesukaran-kesukaran dan

persoalan-persoalan Anda.

Banyak orang lain lebih buruk keadaannya dari Anda dan mereka tidak risau secara berlebihan-lebihan. Persoalan-persoalan selalu ada, dan Anda seharusnya berusaha memecahkannya dan bukan merisaukannya serta menciptakan gangguan dan beban mental. Orang China mempunyai peribahasa praktis tentang memecahkan persoalan-persoalan:

"Bila Anda mempunyai persoalan besar, usahakanlah mengurungnya menjadi persoalan kecil. Bila Anda mempunyai persoalan kecil, usahakanlah agar menjadi tidak ada."

Cara lain yang dapat dipakai untuk membatasi kesukaran-kesukaran dan persoalan-persoalan Anda dan mengurungnya menjadi kadar yang wajar, ialah memperinci kembali apa yang telah Anda alami sebelumnya dalam keadaan yang sama atau dalam keadaan yang lebih buruk, dan bagaimana Anda dengan kesabaran dan usaha Anda telah dapat mengatasi kesukaran-kesukaran Anda yang nampaknya tidak dapat diatasi. Dengan berbuat demikian, Anda tidak membiarkan diri Anda "ditenggelamkan" persoalan-persoalan dan kesukaran-kesukaran Anda yang ada. Sebaliknya Anda akan berketetapan hati memecahkan hal-hal atau persoalan-persoalan apa saja yang mungkin Anda hadapi. Anda harus menyadari bahwa Anda telah mengalami keadaan-keadaan yang lebih buruk, dan Anda siap menghadapi persoalan apa saja yang datang. Dengan kerangka berpikir seperti ini, Anda akan segera mendapatkan kepercayaan diri dan akan dapat menghadapi serta memecahkan persoalan-persoalan apa saja yang menunggu Anda.

TIDAK SEMUA ORANG SAMA BAIKNYA

Kadang-kadang ada keluhan-keluhan dari orang-orang tertentu, yang tidak pernah menyebabkan atau menimbulkan kesusahan bagi orang-orang lain, bahkan mereka adalah korban yang tidak bersalah dari kesewenang-wenangan orang lain. Jadinya mereka merasa frustrasi (kesal) bahwa sekalipun mereka hidup baik-baik, mereka disakiti meskipun mereka tidak bersalah. Dalam keadaan yang demikian, korban yang tidak bersalah itu mesti menyadari dan mengetahui bahwa dunia ini terdiri dari banyak macam orang - yang baik dan yang kurang baik, yang jahat dan kurang jahat, dan banyak macam kegilaan. Korban yang tidak bersalah itu dapat menghibur dirinya bahwa dia termasuk kedalam golongan baik sedangkan si pengganggu kedamaian termasuk kedalam golongan jahat, dan bahwa pada peristiwa-peristiwa tertentu, dia akan tetap menghadapi perbuatan-perbuatan salah dari mereka-mereka yang termasuk golongan jahat.

Hal yang hampir sama, dapat kita lihat pada "supir yang baik dan berhati-hati" dan "supir yang jelek dan sembrono," supir yang baik dan berhati-hati berusaha mengendarai mobil dengan berhati-hati untuk mencegah kecelakaan. Tetapi begitupun supir yang baik dan berhati-hati itu menemui kecelakaan-kecelakaan yang bukan disebabkan kesalahannya, tetapi karena kesalahan supir yang jelek dan sembrono.

Jadi kadang-kadang, orang-orang baik harus menderita, karena ada orang-orang jahat dan sembrono seperti adanya supir yang jelek dan sembrono. Dunia yang demikian tidaklah buruk dan juga tidaklah baik. Dunia yang demikian menghasilkan penjahat-penjahat dan juga orang-orang suci, orang-orang bodoh dan orang-orang yang berpikir terang. Dari tanah liat yang sama, dapat dibuat barang yang indah dan buruk, barang yang berguna dan tidak berguna. Kualitasnya bergantung kepada

tukangnya, dan bukan kepada tanah liatnya. Dalam hal ini tukangya adalah Anda sendiri, yang satu-satunya bertanggung jawab menempuh kebahagiaan atau ketidakbahagiaan Anda sendiri.

ANDA MENDAPATKAN APA YANG ANDA CARI

Bila Anda mencoba sebaik-baiknya mengatasi kesukaran-kesukaran Anda dengan mempraktekkan nasehat yang diberikan dalam ulasan dhamma ini, maka pasti Anda akan menjumpai kedamaian dan kebahagiaan serta keselarasan yang Anda cari. ***"Bila Anda mengikuti tuannya, anjingnya tidak akan menggigit"***



Mengapa Harus Vipassana ?

(**"Melihat"** ada apa di belakang sang pemikir)

Seringkali seseorang mengatakan bahwa untuk mencapai sesuatu, banyak jalan yang bisa ditempuh. Istilah yang paling populer adalah banyak jalan menuju ke Roma. Ini banyak dipakai sebagai alasan bagi seseorang yang malas untuk melakukan meditasi dan hanya suka mempelajari Dhamma dari membaca atau mendengarkan saja. Seringkali muncul pernyataan "Mengapa harus meditasi Vipassana untuk mengikis kilesa ? Bukankah banyak sekali cara untuk menjadi suci ? Dengan belajar sutta-sutta pada Tipitaka atau mendengarkan ceramah seorang yang suci kan bisa juga menjadi suci ?"

Pertanyaan ini sangatlah sering diungkapkan oleh sebagian besar umat Buddhis yang tidak mengerti apa sebenarnya fungsi dari sebuah metode pelatihan seperti meditasi Vipassana. Sebelum kita membahas mengapa kita membutuhkan latihan ini maka kita bahas dahulu mengapa kita tidak bisa hanya dengan menjadi seorang ahli pemikir tentang sutta dan penghafal dhammadesana dapat mengikis

kilesa batin kita dalam usaha memperbaiki kesalahan kesalahan batin yang telah kita lakukan. Pernah suatu ketika Sang Buddha mengajarkan kepada kita cerita tentang sebuah sendok yang tidak pernah merasakan rasa dari sayuran yang dia sendok setiap harinya. Sebenarnya apa yang ingin disampaikan Sang Buddha mengenai hal ini ?

Inilah sebenarnya kesalahan yang sering kita lakukan dengan pemikiran-pemikiran yang banyak mengandung kemalasan, ketidakyakinan dan hanya mau melihat apa yang senang dilakukan. Kita selalu terjebak dalam pemikiran yang salah tentang segala sesuatu dan seperti sang sendok yang tidak akan pernah bisa merasakan rasa dan hanya bisa menyentuh sayuran setiap hari. Begitu juga dengan Dhamma, apabila kita hanya mempelajari Dhamma melalui pemikiran dan kemudian berusaha hanya melalui cara seperti ini saja maka yang kita lakukan adalah seperti sang sendok diatas. Mengapa demikian ? Karena sebenarnya yang kita lakukan hanyalah menipu diri sendiri saja. Kita telah banyak dikaburkan oleh pandangan-pandangan tentang diri yang diproduksi oleh pikiran yang penuh dengan kilesa . **Lalu bagaimana kita bisa mengikis kilesa itu kalau pikiran kita masih bersekutu dengan kilesa itu sendiri ? Apakah mungkin ada penyakit yang bisa mematikan penyakit itu sendiri ?**

Menyadari kenyataan inilah maka dibutuhkan sebuah metode yang bisa membuka mata kita untuk melihat kilesa-kilesa yang selalu mendasari pemikiran kita. Kalau tidak kita akan seperti seekor anjing yang selalu saja berpindah tempat karena mengira bahwa penyebab badannya gatal karena tempatnya dan bukan kutu dalam badannya. Untuk menghilangkan gatal-gatal tersebut tentunya tidak bisa dengan berpindah tempat tetapi hanya bisa dilakukan dengan mencabut kutu itu dalam badannya. Begitu juga dengan diri kita sendiri, maka untuk mengikis kilesa juga harus dilakukan dengan mengikis kilesa itu dalam batin kita dan bukan mencari-cari dan menilai dengan pikiran yang masih mengandung kilesa itu sendiri. Sebagian besar orang melakukan hal yang sama dengan sang anjing dan selalu berpindah-pindah tempat dan mencari penyelesaian tanpa mengetahui permasalahannya.

Selanjutnya mengapa meditasi vipassana bisa mengikis kilesa kita? **Vipassana pada dasarnya adalah sebuah pelatihan batin yang mengarahkan orang untuk "melihat" tentang fenomena alamiah dari kondisi batin kita sendiri.** Dan dalam melihat perubahan dan kenyataan alamiah batin ini kemudian kita **mengenali yang disebut 3 corak kehidupan yaitu Dukkha Anicca dan Anatta.** Setelah mengenali hal ini kemudian batin yang sudah tidak melekat pada penilaian diri yang salah mulai dapat melihat apa yang mendasari semua pemikiran kita, semua perbuatan kita yang masih banyak mengandung kilesa atau Loba, Dosa dan Moha. Dan karena menyadari hal ini kemudian akan muncul sebuah pengertian yang benar tentang kenyataan yang sebenarnya terjadi dalam diri kita sendiri dibalik pemikiran-pemikiran kita pada umumnya yang masih dikaburkan oleh kilesa itu sendiri.

Pada dasarnya setiap orang yang memiliki kesadaran dan dapat melihat kenyataannya dengan jelas, akan secara langsung tidak melakukan kesalahan yang begitu jelas ada dihadapannya. Berikut saya berikan contoh yang agak-agak ekstrem dan mohon maaf apabila kata-katanya dianggap tidak sopan. Bila suatu ketika kita secara tidak sadar memakan kotoran anjing, dan karena biasanya dirasa sangat enak

dan mohon maaf apabila kata-katanya dianggap tidak sopan. Ketika suatu ketika kita secara tidak sadar memakan kotoran anjing, dan karena biasanya dirasa sangat enak sekali, maka dia tidak akan menyadari bahwa kotoran anjing itu sangat berbahaya dan menjijikkan. Sampai pada suatu ketika ada orang memberitahukan bahwa kotoran anjing itu kotor dan banyak penyakit, kotoran itu keluar dari dubur seekor anjing. Sampai disinipun dia masih menanggapinya dengan bergurau dan selalu memberikan alasan-alasan karena masih suka rasanya. Ini **ibarat seseorang yang belajar Dhamma tetapi masih suka melakukan hal-hal diluar Dhamma seperti keserakahan, kebencian, kemalasan, kemarahan, dll.** Kemudian sampai pada suatu ketika dia melihat dengan mata kepala sendiri bagaimana kotoran anjing itu keluar dari dubur seekor anjing lengkap dengan lendir-lendir serta bau busuk. Dan melihat bagaimana lalat-lalat mengerumuninya serta timbul rasa jijik terhadap kotoran anjing itu. Maka sesaat itu juga ketika dia menyadari kenyataannya dengan mata kepala sendiri, dia tidak akan mampu lagi memakan tinja tersebut. **Kondisi inilah yang disebut sadar karena melihat kenyataan yang sebenarnya dan bukan sadar karena berpikir tentang kebenaran.**

Ibarat memiliki sebuah rumah, kita harus selalu melakukan pembersihan dalam rumah ketika kita mengetahui bahwa barang-barang yang jelek mengganggu kita. Tetapi tentu saja dalam kehidupan sehari-hari selalu saja ada barang masuk ke dalam rumah kita. Oleh karena itulah maka harus ada sebuah usaha yang terus menerus untuk membersihkannya dari hal-hal yang mengganggu dan mengisinya hanya dengan barang-barang yang berguna dan bagus. Demikian juga dengan kondisi batin kita dapat kita ibaratkan sebagai sebuah rumah. Kita harus selalu menyingkirkan Loba Dosa Moha dalam relung-relung batin kita dan megisinya dengan kemurahan hati, ketidak-melekatan, kasih sayang dan menjaga perhatian dan kesadaran terhadap yang kita lakukan. Dengan cara seperti inilah kita bisa membersihkan kilesa dalam batin.

Jadi memang benar banyak jalan menuju Roma tetapi apakah Anda mampu melakukan perjalanan kalau Anda masih menutup mata dan buta? Bahkan melihat peta saja Anda tidak mampu. Sadarilah kondisi Anda masing-masing, lakukan penilaian terhadap diri Anda sendiri sampai dimana pemahaman dan kondisi Anda ketika mengatakan bahwa banyak jalan mempelajari Dhamma. Sampai dimana Anda memahami Dhamma dan dapat menerapkannya dalam kehidupan ini tergantung dari sampai dimana Anda dapat melihat dan memahami tentang 3 corak dasar kehidupan ini serta 3 komponen dari Tanha (nafsu keinginan).

Demikianlah semoga dengan pengetahuan ini motivasi kita untuk belajar Dhamma melalui pemahaman diri sendiri bisa lebih besar. Dan semoga semua makhluk yang telah sadar terus selalu mempertahankan usahanya dalam mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya. Semoga semua makhluk berbahagia.

oleh: Sang Attha, 6 April 2003

Latihan Pengembangan Batin

Kesadaran adalah jalan menuju keabadian; kelengahan adalah jalan menuju kematian. Orang yang sadar tidak akan mati, tetapi orang yang lengah, seperti orang yang sudah mati. (Dhammapada 21)

Dalam kurun waktu bulan Mei 2006 sampai dengan Juni 2006 ini, berbagai peristiwa dan fenomena kontras telah terjadi di Indonesia. Pada bulan Mei 2006 di saat Umat Buddha sedang menyambut Hari Tri Suci Waisak, sebuah kabar duka merebak YM. Bhikkhu Vin Vijano Mahathera, seorang figur teladan Umat Buddha Internasional wafat. Setelah peringatan Tri Suci Waisak, sebuah peristiwa membuat Indonesia berduka. Gempa dahsyat mengguncang Jogjakarta, 4000 orang meninggal dunia. Ada pula fenomena figur "Mbah Marijan" yang menjadi terkenal sedunia karena Gunung Merapi. Pada awal Juni 2006 giliran dunia hiburan mendapat fenomena yang tak kalah kontras, yaitu beredarnya sebuah film fiksi-ilmiah layar lebar "The Da Vinci Code" yang menceritakan kemungkinan keberadaan garis keturunan Nabi Isa. Di bidang perekonomian sendiri juga terjadi fenomena "mengejutkan"

kenaikan harga emas sampai dengan menembus level Rp. 200.000 per gram. Di bidang olah raga terdapat fenomena "Piala Dunia 2006". Disusul pula kejadian "banjir lumpur" di Sidoarjo, dan bencana banjir badang di Sulawesi Selatan dan Kalimantan Selatan.

Semua fenomena yang terjadi tentunya memiliki berbagai efek bagi beberapa pihak. Bila kita hendak mencermati tentunya ada yang merasa berbahagia, sedih, untung, rugi dan berbagai perasaan yang variatif. Bagi Umat Buddha yang sempat bertemu dan dekat dengan Bhikkhu Vin Vijano, kemangkatan Beliau merupakan kehilangan yang sangat mendalam yang menimbulkan perasaan dukacita. Begitu pula dengan kejadian gempa bumi di Jogjakarta, banjir lumpur di Sidoarjo dan bencana banjir di Sulawesi Selatan dan Kalimantan Selatan yang tentunya ada beberapa pihak yang merasakan kesedihan mendalam. Di lain pihak bagi

para pedagang yang cermat mengamati fenomena harga komoditas perdagangan, ada yang merasa diuntungkan dan gembira dengan kenaikan harga emas, ada pula yang merasa rugi. Sedangkan bagi para pemuda dan pemudi yang gemar berolahraga, event Piala Dunia 2006 ini menjadi isu utama.

Setiap fenomena menimbulkan berbagai reaksi perasaan yang berbeda. Dari semua faktor perasaan yang muncul silih berganti, kita dapat mengambil sebuah kesimpulan bahwa di saat sebuah fenomena atau peristiwa muncul dalam kehidupan kita, terdapat 3 reaksi berbeda yang muncul. Yaitu: reaksi perasaan sukacita, dukacita dan netral. Bilamana peristiwa atau fenomena yang muncul sesuai dengan keinginan, maka tanggapan yang timbul adalah perasaan sukacita, berbahagia, gembira. Dan sesuai pula dengan kewajarannya bilamana peristiwa yang muncul tidak sesuai dengan keinginan, maka tanggapan yang timbul adalah dukacita, perasaan sedih,

Namun seringkali kita bertanya-tanya bagaimana cara untuk melatih diri yang sesuai dengan ajaran Buddha? Ternyata semua itu dimulai dari manusia melihat realitas kehidupan, menetapkan diri pada sebuah tujuan menjadi orang yang baik, kemudian manusia dapat mulai melatih diri mencatat dan menyadari semua aktivitas kegiatan yang sedang dilakukan. Tindakan ini adalah dasar dari tindakan pembinaan diri yang disebut sebagai perlindungan sejati, berlindung pada sebuah tindakan nyata yang didasari oleh Kejujuran, Ketulusan, Perhatian dan Kewaspadaan. atau fenomena yang terjadi tidak terkait dengan diri kita.

Setelah mengamati fenomena perubahan di dunia, kita mungkin bertanya-tanya dalam kehidupan ini mengapa kita harus menjadi "orang baik" dan tidak boleh menjadi "orang jahat". Apakah kriteria orang baik itu? Dari semua pendapat umum yang ada, mayoritas menyatakan bahwa orang baik

adalah orang yang jujur, suka membantu sesama, memiliki hati welas asih dan bahkan jawaban yang kontekstual persyaratan orang baik adalah memiliki 5 latihan kemoralan. Benarkah demikian?

Buddha Gautama telah mengajarkan Dhamma pada kita, yaitu sebuah ajaran yang sangat komprehensif (ajaran yang sangat jelas dan terperinci) yang menggambarkan kondisi dunia. Ajaran tersebut adalah "**Attha Loka Dhamma**" yang kita kenal dengan istilah **Delapan Kondisi Duniawi (Sutta Nipata 574:581)**. Buddha memilah dunia menjadi 8 kondisi yaitu: **Untung Rugi, Kedudukan Tinggi Kedudukan Rendah, Dipuji Dicerca, Bahagia Menderita**. Di suatu kesempatan yang lain pula Buddha Gautama telah menguraikan satu ajaran yang sangat menarik, yaitu ajaran Abhidhamma.

Dalam **Abhidhamma**, kita dapat mengetahui ternyata ada perbedaan mendasar antara manusia biasa dan manusia ariya. Manusia biasa dalam kehidupan sehari-harinya melakukan semua pikiran, ucapan dan perbuatan

didasari oleh **citta-vitthi** atau pikiran pendahulu yang bersifat negatif ($\pm 67\%$). Keenam puluh tujuh persen pikiran pendahulu ini merujuk pada **Akusala Citta** yang berjumlah 12, terdiri dari pikiran pendahulu keserakahan, kebencian dan kegelapan batin (**lobhamula, dosamula dan mohamula citta**). Oleh sebab itu tidak dapat

...bersambung ke hal. 24

10 Hari di Brahmavihara Arama Banjar

Vipassana Meditation Retreat with Sayadaw U Nyanaramsi

oleh : Nina

Mendengar kata Vipassana, mungkin masih asing di telinga sebagian umat Buddha. Apalagi memahami makna Vipassana. Bagi saya sendiri, kata Vipassana sudah tak asing lagi. Sejak mengenal ajaran Buddha tahun 1996 (maklum, karena bersekolah di sekolah non-buddhis, walaupun telah “beragama” Buddha sejak masih balita), saya tahu Vipassana adalah salah satu dari 2 metode meditasi dalam ajaran Buddha. Meditasi Vipassana berarti praktik meditasi untuk mencapai pandangan terang. Titik. Pengertian saya tentang Vipassana berhenti sampai pada apa yang tertera di buku-buku pelajaran Buddhis waktu itu. Tak pernah terbersit dalam benak saya untuk mengetahui lebih jauh tentang praktik ini, bagaimana cara melakukannya, dan apa makna yang sesungguhnya dari Vipassana bagi seseorang yang mengaku Buddhis. Pertengahan tahun 2001, seseorang mengajak saya untuk mengikuti latihan Vipassana. Motivasi yang mendukung saya untuk ikut serta saat itu adalah keinginan untuk mendapat “berkah, perlindungan, dan manfaat yang besar”, mungkin sekitar 80% konsep seperti itu mengiringi langkah saya mengikuti pelatihan meditasi. Dan sisanya, yang 20% adalah rasa ingin tahu tentang Vipassana, yang seketika itu juga tumbuh. Latihan itu berlangsung selama 5 hari. Idealnya suatu pelatihan Vipassana berlangsung 10 hari atau lebih. Berhubung orang yang mengajak saya tidak bisa lama-lama, sementara saya sendiri masih buta, tidak mengerti apa-apa, maka saya hanya mengikuti saja, tanpa banyak bertanya. Selama menjalani latihan, saya “merasa” bahwa saya bisa mengikuti dengan baik. Terutama dalam hal menjaga sila. Disiplin menjadi kunci utama saya bisa menjaga 8 sila yang sudah diucapkan. Untuk meditasi, saya masih tidak bisa memusatkan pikiran, mengingat saya tidak pernah rutin bermeditasi sebelumnya karena tidak paham tekniknya. Dan pulang dari latihan, saya masih membawa banyak hal, yang terangkum dalam lobha, dosa, dan moha. Tetapi paling tidak, keyakinan saya pada ajaran Buddha makin kuat. Bahkan saya bertekad, kalau saya tidak akan berpaling ke ajaran lain dan meninggalkan ajaran Buddha yang begitu menakjubkan.

Mungkin itu sekilas tentang perkenalan pertama saya dengan Vipassana. Tanggal 21-30 Juni yang lalu, tepatnya 5 tahun setelah retreat pertama, saya kembali mengikuti retreat meditasi Vipassana di Brahmavihara Arama. Jika sebelumnya dipimpin bhikkhu lokal, kali ini retreat yang diikuti lebih dari 40 orang dari berbagai wilayah ini dipimpin oleh bhikkhu luar, yaitu Sayadaw U Nyanaramsi dari Malaysia. Beliau khusus didatangkan oleh para meditator senior dari Yayasan Girirakkhito Mahathera untuk mengajar meditasi, mengingat sebelumnya Beliau sudah pernah datang dan respon para umat sangat bagus terhadap Beliau. Kalau merunut pada kejadian yang membawa saya bisa mengikuti latihan ini, terkadang saya bisa tersenyum sendiri. Begitu tepatnya kejadian demi kejadian berputar, siang menjadi malam, malam menjadi siang, diiringi kesibukan, dan “dikelola” oleh lobha, dosa, moha; sampai-sampai kadang kita tidak bisa merasakan betapa bahagiannya bisa duduk diam untuk beberapa saat. Hanya sedikit orang yang “beruntung” bisa memperoleh kesempatan mengikuti suatu retreat meditasi Vipassana, apalagi jika retreat itu bisa membawa perubahan yang positif bagi pelakunya. Hanya dengan dukungan karma baik yang sangat kuat, maka baru bisa berkenalan dan mempraktekkan langsung teknik meditasi yang sangat unik ini, dibimbing instruktur yang berpengalaman dan ditunjang sarana meditasi yang memadai. Karenanya, tak henti-hentinya saya bersyukur bahwa saya masih mempunyai kesempatan praktek Vipassana, setelah sekian lamanya saya tidak pernah berlatih lagi. Di saat yang sama, saya merasakan kejenuhan terhadap apa yang telah saya dapatkan dari buku atau sumber-sumber Buddhis, dan dari Dhammadesana di berbagai tempat. Saya menyadari sepenuhnya saat itu, bahwa saya harus praktek, praktek, dan praktek. Hanya dengan mempraktekkan Dhamma dengan sungguh-sungguh, dan melatih meditasi secara rutin, barulah kejenuhan yang saya rasakan bisa terobati. Sebenarnya jika kita bisa berlatih meditasi setiap hari, walau mungkin awalnya hanya beberapa menit, kita telah menjadi Buddhis yang sejati. Karena Guru Agung kita menekankan pada praktek yang bisa menembus pemahaman terhadap diri sendiri, dan meditasilah kuncinya. Secara otomatis pula, kita akan bisa mempraktekkan Dhamma yang sesungguhnya dalam

keseharian karena kita telah memahaminya melalui pengamatan saat bermeditasi.

Teknik meditasi yang diajarkan terdiri dari 3 bagian: meditasi duduk, meditasi jalan, dan meditasi terhadap aktivitas sehari-hari. Selama 10 hari kami terus mempraktekkan ketiga jenis teknik ini, yang dimulai pukul 04.00 pagi sampai malam pukul 10.00. Diikuti sesi interview dan Dhammatak (ceramah Dharma) oleh Sayadaw setiap dua hari sekali, kami terus dibimbing oleh Beliau secara langsung maupun tidak langsung. Melalui sesi interview, pengalaman-pengalaman yang kami dapatkan selama melakukan meditasi duduk, berjalan, maupun meditasi saat melangsungkan kegiatan sehari-hari ditanyakan oleh Beliau. Jika ada hal yang tidak dipahami, kebingungan-kebingungan, dan hal kecil sekalipun saat bermeditasi, bisa kita utarakan kepada Beliau dan Beliau akan menjawabnya dengan jelas, tenang, dan memberikan saran-saran yang sebaiknya dilakukan. Dalam sesi ini peserta tidak diijinkan untuk curhat dengan Sayadaw, namun ada kejadian dimana seorang peserta mendadak menangis tersedu-sedu karena takut akan diwawancara. Ternyata sumber ketakutannya berasal dari pikiran-pikiran yang diciptakannya dan ingatan akan nasib keluarga yang sedang tidak baik. Memang menjelang akan diwawancara, dalam pikiran saya selain penuh akan hal yang ingin ditanyakan, juga masih ada pikiran lain yang dominan yang membawa saya pada khayalan jawaban apa yang akan saya berikan jika Sayadaw menanyakan sesuatu pada saya. Saat itulah timbul serangkaian proses berkhayal, padahal saya sedang melakukan meditasi jalan atau meditasi duduk di taman. Sungguh ajaib pikiran bisa menciptakan berbagai kondisi batin. Di lain waktu, saya merasakan kebahagiaan yang luar biasa, membuat saya ingin tertawa keras, kebahagiaan duniawi karena sensasi pikiran kembali terbentuk, dan membuat saya merasa saya begitu beruntungnya bisa ikut meditasi ini, saya ingin membaginya ke orang-orang terdekat, dan di detik berikutnya saya sadar bahwa perasaan bahagia yang muncul itu akan segera lenyap, seolah batin bertanya retorik pada diri saya, apakah saya akan sedemikian bahagiannya jika tak seorang pun orang-orang yang saya anggap dekat, ada disisi saya sepuluh dari retreat ini dan mereka tidak bisa mendengar pengalaman saya selama retreat. Seketika itu pula muncul kesadaran lagi, ternyata memang tidak kekal. Jadi saya terus mengamati perubahan kondisi batin itu apa adanya, dan kebahagiaan itu masih bisa saya rasakan. Saya tidak tahu apakah itu hanya sensasi, tapi terlepas dari benar tidaknya itu sensasi pikiran atau bukan, saya masih bisa menyadari perubahan yang demikian cepat berlalu lalang dalam pikiran saya, yang disebut fenomena batin. Inilah yang sangat penting untuk diamati, perubahan kondisi batin dan tidak adanya sesuatu apapun yang kekal. Karenanya, inti teknik Vipassana pun hanya memperhatikan kembang-kempis atau naik-turunnya perut, tanpa rekayasa, tanpa ada keinginan, diikuti dengan kesadaran terhadap setiap perubahan fenomena batin dan jasmani. Ini bertujuan untuk mengamati unsur udara (Vayodhatu) yang selalu keluar masuk tubuh melalui indera kita. Untuk meditasi duduk, saya selalu mengalami sakit perut. Hampir setiap kali meditasi duduk, rasa sakit itu selalu menyerang. Hanya frekuensinya sangat banyak di hari pertama retreat. Juga untuk meditasi jalan, kaki serasa mau patah saja saat retreat hari pertama itu. Ternyata semuanya disebabkan kurangnya persiapan diri dan keinginan untuk cepat-cepat bebas dari rasa sakit saat duduk atau dari rasa mengantuk yang amat sangat. Persiapan diri yang saya maksud adalah bahwa selain mempunyai motivasi untuk ikut retreat, perlu juga untuk mempunyai tekad yang kuat untuk menjalani Vipassana dengan pengertian yang benar tentang makna dan tujuannya. Sehingga tidak "asal-asalan" menjalaninya. Justru saat munculnya rasa sakit itulah, kita mulai praktek kesadaran, dengan mengamati dan menyadari, tidak memberontak, menahan sakit, atau ingin cepat terbebas dari rasa sakit. Inilah pelajaran dari meditasi tentang sifat melepas atau tidak melekat. Semakin kita ingin cepat keluar dari rasa sakit, dengan bergerak terus ke kiri kanan, memperbaiki posisi tubuh sampai sedemikian rupa, sebenarnya kita justru menambah rasa sakit itu, membuatnya bertahan lebih lama lagi, karena kita telah melekat padanya. Saya bisa menyadari saat rasa kantuk yang paling saya benci di awal retreat karena "telah mengacaukan" retreat saya, ternyata dimulai karena saya tidak bisa menyadari fenomena-fenomena perubahan batin dan jasmani yang muncul. Saya biarkan mereka berlalu lalang terus, tanpa berhenti, dan saya seolah hanya termangu mengikuti kemauan mereka, sampai membawa saya pada kondisi mengantuk, dan rasa kaget pun timbul karena posisi badan telah berubah akibat mengantuk. Dari rasa kaget, muncul rasa lain lagi, rasa pusing karena keinginan jasmani adalah merebahkan badan, tetapi ada tuntutan lain untuk tetap bermeditasi. Melanjutkan atau tidak meditasi duduk di saat seperti itu adalah pilihan kita. Jika kita sudah tak bisa lagi berkonsentrasi dan membangun kesadaran terhadap perubahan fenomena batin dan jasmani, Sayadaw menyarankan agar kita melakukan meditasi jalan, perlahan-lahan bangkit, disertai kesadaran adanya keinginan untuk bangkit dan meditasi jalan. Jika kita bisa menyadari rasa kantuk yang timbul, dan mencatat mengantuk, mengantuk, mengantuk...sampai rasa kantuk itu hilang, maka kita bisa lanjutkan lagi meditasi duduk. Sayadaw menganjurkan agar kita melakukan latihan meditasi jalan terlebih dahulu

sebelum meditasi duduk, dan meditasi jalan yang dilakukan sebaiknya mengikuti step-step berikut, yaitu meditasi jalan 2 step: kanan..kiri.., 3 step: angkat..dorong..turun, dan 5 step: angkat..dorong..turun..sentuh..tekan. Untuk meditasi jalan 2 step, dianjurkan dilakukan 1-2 hari sampai terbiasa, diikuti 3 step, dan terakhir 5 step. Tujuannya agar kesadaran yang kita bangun dari 2 step, bisa lebih kuat lagi dengan melatih mencatat step-step yang lebih banyak. Tapi tak hanya sekedar mencatat nama step saja, harus diikuti dengan kesadaran penuh atau perhatian murni terhadap segala fenomena yang berubah. Seringkali saya mengabaikan ini, dan ujung-ujungnya saya menjadi berkhayal, melamun, dan mengantuk. Awalnya saya juga benci sakit perut yang menyerang, ingin segera melenyapkannya, berjaga-jaga dengan minyak kayu putih di samping saya, dan menggunakannya saat rasa sakit mulai muncul. Ternyata itu tidaklah efektif dan cara itu salah. Dua hari menjelang retreat berakhir baru saya menyadari, bahwa saat saya menanam pola pikir seperti itu, batin saya bisa sedikit tenang, meditasi duduk tidak begitu terganggu, dan saya dapat mempertahankan objek kembang kempis perut lebih lama. Ternyata keliru. Bukan itu yang utama. Tidak ada objek apapun yang perlu dipertahankan karena dia berubah-ubah sedemikian adanya, dan tugas kitalah untuk waspada dengan memperhatikan setiap perubahan itu. Itulah pelajaran dari meditasi tentang ketidakkekalan.

Di kesempatan yang lain, kita harus juga mempraktekkan meditasi saat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti menyapu lantai kamar, mencuci pakaian, mandi, minum, makan, dan kegiatan lain yang dilakukan. Saat makan misalnya, saya berusaha menyadari bahwa saat itu saya sedang memegang sendok garpu, mengambil makanan, mengangkat makanan, dan memasukkannya ke dalam mulut. Selanjutnya menyadari saat mengunyah makanan, menggigit, mengunyah, dan menelan makanan. Demikian pula saat minum. Semuanya harus dilakukan dengan penuh kesadaran terhadap saat ini, dan mencatat dalam batin. Untuk aktivitas yang lain, jika di saat beraktivitas, muncul lamunan atau khayalan, harus dihentikan begitu disadari. Jadi langsung kembali pada keadaan saat itu. Hal ini berbeda dengan saat meditasi duduk atau jalan, dimana kita tidak memotong atau menghentikannya seketika, tapi hanya diamati dan disadari.

Mungkin bagi sebagian orang, aktivitas mencatat yang dibayangkan dari penjelasan diatas adalah mencatat sambil bersuara, tetapi sebenarnya kita melakukan pencatatan dalam hati, tidak bersuara. Mungkin pula terasa aneh, mengapa kita perlu membuat catatan-catatan, sesuatu yang janggal dilakukan saat meditasi? Sebenarnya tidaklah demikian. Mencatat membantu batin kita berkonsentrasi terhadap apa yang dilakukan saat ini, dengan konsentrasi akan membangun kesadaran kita terhadap setiap perubahan fenomena batin dan jasmani. Mempunyai konsentrasi dan kesadaran inilah yang diharapkan dari praktek meditasi Vipassana. Karena manusia semakin lama semakin tidak sadar terhadap keaslian dirinya, watak yang terbentuk karena kebiasaan-kebiasaan negatif, tetapi "merasa" dirinya sadar dan berkuasa terhadap orang lain. Karenanya, metode latihan ini sangatlah unik, karena segala fenomena yang ada diluar, bisa diamati dari dalam diri sendiri. Tidak perlu jauh-jauh mencari jawaban kesana kemari akan sakit penderitaan yang timbul, sebenarnya semua jawaban ada di dalam diri kita. Seperti yang pernah seseorang katakan kepada saya, tubuh yang sakit menandakan akan "protes" jasmani kita terhadap segala bentuk aktivitas yang dipaksakan kepadanya. Tidak seharusnya kita buru-buru ingin mengobati sakit tersebut, sebenarnya yang perlu dilakukan adalah mengobati batin kita dengan cara sadar dulu bahwa fisik sudah tidak kuat, artinya istirahat dibutuhkan. Mencari sebab-sebabnya terkadang jauh lebih baik daripada sekedar mengobati, untuk kemudian dibuat sakit lagi. Semuanya karena kita tidak sadar, maka berbagai penyakit akan muncul. Tak perlu dicari pun, kadang kita sering mencari susah sendiri, membuat berbagai macam keinginan, dan menargetkan harus memenuhinya. Jadilah penderitaan yang tak ada akhir. Pada akhirnya muncullah persepsi yang tertanam semakin kuat dalam pikiran kita, bahwa hidup ini sangat susah karena yang diinginkan tidak terpenuhi, karena realita tidak sesuai harapan. Walaupun mungkin memang benar penderitaan nyata karena miskin materi, jasmani yang sakit, atau tertimpa musibah, tetapi selama kesadaran terhadap perubahan segala fenomena fisik dan mental masih dapat kita jaga, batin kita tidak akan ikut-ikutan sakit! Jika batin tidak sakit karena ditopang kesadaran, jasmani juga tidak akan sedemikian ikut menderita. Inilah perlindungan yang akan kita dapatkan dari melatih meditasi kesadaran.

Tak terasa, 10 hari retreat telah dilalui. Di hari penutupan retreat, saat menutup 8 sila dan mengambil 5 sila, rasa haru menyusup dalam diri saya. Rasa yang tidak bisa saya sadari karena air mata sudah keluar lebih dulu baru saya sadar bahwa saya sedang menangis. Jika selanjutnya saya tak bisa menyadari kondisi itu, mungkin saya akan terus-menerus menangis, karena kebiasaan negatif saya muncul. Terharu karena mengingat jasa kebajikan Guru yang telah membimbing retreat dengan sabar, penuh welas asih, dan bijaksana. Saya ingat saya selalu "kangen" dengan sesi Dhammatak yang begitu bagusnya

Peringatan Asadha di Candi Mendut

The first Asadha national ceremony of
Indonesian Theravada Buddhism...

– KCM

Sekitar 6000 umat Buddha dari sejumlah wilayah di Indonesia, Sabtu (8/7) sore, sekitar pukul 17.00, berkumpul di pelataran Candi Mendut, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. Mereka bersama-sama merayakan Upacara Asadha 2550/2006 untuk memperingati untuk pertama kalinya Sang Buddha Gautama memabarkan atau menyebarkan ajarannya kepada lima bhiksu di Taman Rusa Isipathana, Benares, India.

Dalam rangkaian upacara ini, puluhan umat Buddha bersama sejumlah bhiksu dari Indonesia dan Sanggha Maharaja Kamboja, melakukan prosesi dari Vihara Mendut dengan membawa relik atau sebagian abu Buddha ke Candi Mendut. Prosesi ini kemudian dilanjutkan dengan puja bhakti yang diselenggarakan di pelataran Candi Borobudur, dan baru berakhir pada pukul 20.00.

Sebelum dilangsungkan puja bhakti sebagai bagian dari ritual Asadha ini, Ketua Panitia Puja Bhakti Agung Asadha 2550 Kurniadi Tjahya mengatakan Upacara Asadha kali ini cukup istimewa karena baru kali ini diadakan secara nasional oleh umat Buddha dari Sanggha Theravada. Meski

demikian, lanjutnya, upacara ini tetap diselenggarakan secara sederhana mengingat Indonesia baru saja dilanda sejumlah bencana alam.

"Seharusnya, setelah diadakan puja bhakti, kami akan menyajikan sendra tari. Tapi mengingat negara kita baru saja dilanda sejumlah bencana alam, maka kami batalkan. Sebaliknya, dalam puja bhakti ini, kita akan berdoa bersama untuk keselamatan negara kita," ungkapnya.

Dalam sambutan selanjutnya, Direktur Jenderal Bina Masyarakat Buddha Irjen Polisi Budi Setyawan menyampaikan Upacara Asadha ini memiliki makna yang sangat besar. Tanpa Asadha, katanya, agama Buddha pun tak akan berarti.

"Asadha ini merupakan momentum pertama kali Buddha memabarkan ajarannya kepada lima bhiksu. Sehingga Asadha ini pun menjadi tonggak sejarah pertama kali ajaran Buddha disebarkan," ungkapnya.

Sementara itu, dalam siaran pers, Kurniadi Tjahya memaparkan bulan purnama yang terbit di bulan Juli ini jatuh bersamaan dengan bulan Asadha. Dalam penanggalan Buddhis, hal ini memiliki arti penting bagi setiap umat Buddha.

"Kala purnama di bulan Asadha, lebih dari 2500 tahun yang lalu, Buddha Gautama mengajarkan dharma untuk pertama kalinya. Peristiwa bersejarah itu terjadi tepat dua bulan setelah pencerahan sempurna di bulan Waisak (yang jatuh pada bulan Meilalu)," ungkapnya.

Dharma yang diajarkan untuk pertama kalinya itu, menurut Kurniadi Tjahya, mengingatkan umat Buddha tentang dua cara hidup yang amat berbahaya, yakni pemuasan nafsu indriawi yang membuat mental rusak, dan spiritual parsial yang menghancurkan intelektual seseorang. "Untuk itu, Buddha Gautama mengajak setiap orang untuk berjalan di Jalan Tengah sebagai marga atau jalan untuk membebaskan diri dari penderitaan," jelasnya.

...sambungan dari hal. 19

memotong akar penderitaan yaitu pikiran pendahulu yang negatif.

Buddha Gautama lalu mengajarkan kepada diri kita sebuah metode latihan perkembangan kualitas diri bertahap yang menuju pada Nibbana. Pengembangan latihan bertahap ini telah kita ketahui bersama sebagai **Ariya Atthangika Magga** (Jalan Utama Beruas Delapan) yang terdiri dari: **Pengembangan Moralitas** (Ucapan, Perbuatan dan Mata Pencaharian Benar); **Pengembangan Batin** (Usaha, Konsentrasi dan Meditasi Benar) serta **Pengembangan Kebijaksanaan** (Pandangan dan Pengertian Benar).

Namun seringkali kita bertanya-tanya bagaimana cara untuk melatih diri yang sesuai dengan ajaran Buddha? Ternyata semua itu dimulai dari manusia melihat realitas kehidupan, menetapkan diri pada sebuah tujuan menjadi orang yang baik, kemudian manusia dapat mulai melatih diri mencatat dan menyadari semua aktivitas kegiatan yang sedang dilakukan. Tindakan ini adalah dasar dari tindakan pembinaan diri yang disebut sebagai perlindungan sejati, berlindung pada sebuah tindakan nyata yang didasari oleh Kejujuran, Ketulusan, Perhatian dan Kewaspadaan.

Tentunya mungkin para pembaca akan merasa kebingungan dengan artikel ini, dengan setengah hati dan mungkin ragu mengenai esensi pengembangan batin. Maka kita sebaiknya melihat gerak imajinasi pikiran dan perasaan kita yang secepat kilat sudah berubah. Inilah yang Buddha sebut sebagai **Dukkha**. Dengan melihat kenyataan itu tentunya kita sudah dapat melihat bahwa menjalankan kejujuran, ketulusan, perhatian dan kewaspadaan tidak semudah yang kita bayangkan.

Dalam kisah kehidupan Bhikkhu Rahula, dimana waktu itu Bhikkhu Rahula melihat seorang pembuat panah bekerja dengan ahli memotong kayu dan bambu meluruskannya dan menjadikannya sebuah busur dan anak panah. Kemudian Bhikkhu Rahula berkata: "**Ahli panah memotong dan meluruskan anak panah, para petani membendung air sungai untuk irigasi, tukang kayu melengkungkan kayu, maka manusia yang membina diri harus mampu mengarahkan pikiran dengan kejujuran, ketulusan, perhatian dan kewaspadaan guna mendapatkan pandangan terang**".

Kisah ini adalah satu kisah penutup yang semoga dapat menjadi petunjuk dan pemicu semangat bagi kita semua. Semoga kita senantiasa mampu berjuang dan berkembang dalam Dhamma.

SEMOGA SEMUA MAKHLUK BERBAHAGIA.
SADDHU SADDHU SADDHU.



www.ksridhammananda.com

KISAH HIDUP

Venerable Dr. K. Sri Dhammananda

Venerable Dhammananda lahir pada bulan Maret 1919 dalam keluarga Mr. K. A. Garmage di sebuah Desa Kirinde, Matara di sebelah selatan Ceylon. Seperti halnya kebanyakan anak-anak yang lahir pada masa penjajahan kolonial Inggris, Beliau mempunyai nama Barat yaitu Martin. Beliau merupakan anak tertua dari tiga saudara laki-laki dan tiga saudara perempuan.

Beliau memulai pendidikan

formalnya di sebuah sekolah pemerintah di Desa Kirinde pada usia 7 tahun. Walaupun saat itu Beliau masih berusia sangat muda, tetapi beliau telah mempunyai rasa ketertarikan yang mendalam terhadap ajaran Buddha. Ajaran Sang Buddha sangat mengena di hati para penduduk desa karena kehadiran Sangha yang dengan sukses memanfaatkan vihara lokal sebagai pusat berbagai kegiatan dan upacara bagi

1



3



2



4



masyarakat religius saat itu.

Martin muda berpartisipasi dalam banyak program keagamaan yang berdasar pada prinsip dan kemoralan Buddhis. Dia juga mempunyai paman yang menjadi kepala bhikkhu di vihara setempat. Bersama dengan ibunya yang saleh, pamannya memberikan banyak tuntunan dalam kehidupan masa kecil Beliau. Karenanya, perlahan-lahan gagasan kebhikkhuan mendarah daging

dalam pikiran Martin kecil.

Ketika Beliau berusia 12 tahun, Beliau ditahbiskan menjadi samanera oleh Venerable K. Dhammaratana Maha Thera dari Vihara Kirinde. Beliau ditahbiskan dengan nama "Dhammananda" yang berarti "seseorang yang mengalami kebahagiaan dalam Dhamma". Beliau kemudian menjalani hidup kebhikkhuan selama 10 tahun sebelum ditahbiskan

- 1) Keluarga Venerable K.Sri Dhammananda, dengan 2 saudara laki-laki dan 3 saudara perempuan
- 2) Kotawila Sri Sunandarama Temple Sri Lanka, dimana Dhammananda menjadi bhikkhu yang menetap disana sebelum keberangkatannya ke Malaysia pada tahun 1952.
- 3) Dhammananda dengan 2 bhikkhu murid yang lain di Universitas Benares Hindu, 1946
- 4) Di Vihara Mulagandhakuti, Sarnath. Dhammananda (dua dari kiri) bersama dengan Ven H Saddhatissa (tiga dari kiri) pada tahun 1947

sepenuhnya sebagai bhikkhu tahun 1940. Guru pembimbing beliau adalah Venerable Ratanapala Maha Thera dari Vihara Kotawila. Kemudian, pada usia 22 tahun, samanera Dhammananda menjadi Bhikkhu Dhammananda setelah menerima pentahbisan yang lebih tinggi (upasampada).

Pendidikan dan Latihan Tingkat Lanjut

Venerable Dhammananda ditempatkan di Sri Dhammarama Pirivena, Ratmalana pada tahun 1935, dan kemudian di Institut Vidyawardhana, Colombo, 1937 untuk belajar ajaran Buddha dengan lebih mendalam. Penasehat Beliau adalah Venerable Kotawila Deepananda Nayaka Thera. Setelah menyelesaikan pendidikannya pada tahun 1938, Beliau memasuki Vidyalandara Pirivena, Peliyadoga, Kelaniya, sebuah perguruan tinggi Buddhis bergengsi yang dipersiapkan untuk menjadi universitas.

Pada 7 tahun berikutnya, Bhikkhu Dhammananda mengikuti program Diploma di Vidyalandara Pirivena dimana Beliau mempelajari bahasa Sanskrit, kitab suci Tripitaka dalam bahasa Pali, dan filosofi-filosofi Buddhis, disamping subjek-subjek duniawi. Guru pribadi Beliau adalah Venerable Lunupokune Sri Dhammananda, seorang sarjana bhikkhu yang terkenal. Pada usia 26 tahun, Beliau berhasil menyelesaikan pendidikan diplomasnya pada jurusan Tata Bahasa dan Tripitaka Pali.

Latihan dan pengetahuan yang intensif selama 7 tahun yang diperolehnya selama mengikuti peraturan kebhikkhuan dari tahun 1939-1945 di Vidyalandara Pirivena memberikannya pengetahuan dan keahlian yang relevan dalam hal teknik pembabaran Dhamma. Beliau dapat memanfaatkan latihannya untuk membantu umat-umat Buddha di Ceylon, terutama kepada mereka yang telah berpendidikan bahasa Inggris dan dijadikan target utama orang-orang Kristiani untuk menarik masuk mereka ke Kristen, dalam hal memahami aspek-aspek yang lebih intelektual dari ajaran Sang Buddha.

Pada tahun 1945, Venerable Dhammananda melanjutkan pendidikan tahap ketiga di Universitas Benares Hindu di India dimana Beliau dianugerahi beasiswa. Pada tingkat universitas, Beliau membaca-baca Filosofi Sanskrit, Hindi, dan Indian. Teman-teman sebaya Beliau di universitas terdiri dari Venerable P. Panananda Nayaka Thera dari Colombo, Venerable Dr. H. Saddhatissa Maha Thera (yang kemudian menjadi Pimpinan Vihara London Buddhist), Venerable Dr. U. Dhammaratana, dan yang terakhir Venerable Dr. Amritananda Thera, pimpinan Sangha Nepal sebelumnya. Venerable Dhammananda yang belajar selama 4 tahun di tingkat universitas mendapatkan gelar Master of Arts di Indian Philosophy pada tahun 1949. Diantara banyak profesor yang terkenal yang pernah mengajar Beliau, yang terakhir adalah Dr. S. Radhakrishnan, yang kemudian menjadi Presiden Republik India.

Setelah menyelesaikan pendidikannya, Venerable Dhammananda kembali ke Ceylon. Di Kotawila, Beliau mendirikan Institut Sudharma Buddhist dan lebih mengarahkan tujuan pada pendidikan, kesejahteraan, dan keagamaan yang diperlukan oleh para penduduk desa. Beliau juga menerbitkan jurnal Buddhist "Sudharma" setiap 4 bulan sekali dalam bahasa Sinhalese. Beliau memberikan ajaran secara teratur kepada para umat yang taat untuk meningkatkan pengetahuan dan latihan mereka menurut cara pandang Buddhis.

Misi ke Malaya

Pada tahun 1952, Venerable K. Sri Pannasara Nayaka Thera, pimpinan Vidyalandara Pirivena, menerima undangan dari Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society,

Malaya, yang meminta bhikkhu yang tinggal menetap untuk memenuhi kebutuhan religius bagi komunitas Buddhist Sinhalese di negara tersebut.

Diantara 400 bhikkhu di Vidyalankara Pirivena, Venerable Dhammananda dipilih untuk menjalankan misi ke Malaya. Beliau dengan siap menerima undangan tersebut walaupun beliau ingin melayani umat Buddha di tanah kelahirannya. Beliau sadar sepenuhnya bahwa sementara Ceylon mempunyai banyak bhikkhu yang berpendidikan dan berdedikasi, Malaya tidak memiliki cukup bhikkhu yang memenuhi syarat untuk memimpin umat bahkan untuk sebuah upacara keagamaan sederhana sekalipun.

Selama tahun 1950an, sangat sedikit kuil-kuil Buddhist Theravada di Malaya dimana umat bisa mempelajari ajaran Sang Buddha. Akan tetapi, hal itu tidak masalah, karena ada ratusan kuil Buddhist Chinese dan Thai di negara tersebut. Umat mengunjungi tempat-tempat tersebut terutama untuk memohon berkah atau mendengarkan nyanyian parita. Demikianlah situasi pada saat Venerable Dhammananda berangkat dari Ceylon pada 2 Januari 1952 ke Malaya.

Awal Kegiatan Misionari

Perjalanan Ven Dhammananda ke Malaya memakan waktu 3 hari. Setelah kedatangannya di Penang pada 5 Januari 1952, beliau menetap di Mahindarama Buddhist Temple.

Kepala biara berikutnya adalah Venerable K. Gunaratana Maha Nayaka Thera (1891-1964), seorang bhikkhu Sinhalese yang terkenal karena penjelasannya yang jelas dan sederhana akan ajaran Buddha. Beliau mengambil kesempatan tersebut untuk berdiskusi dengan Venerable Gunaratana beberapa masalah dan persoalan dalam kaitannya dengan kerja penyebaran Dhamma di Malaya. Hal itu merupakan



Ven P. Pamaratana memberikan pidato di Mahindarama Buddhist Temple, Penang, tahun 1959, yang juga dihadiri Ven. K. Gunaratana dan Ven. Dhammananda.



Tuanku Abdul Rahman, Perdana Menteri Malaysia pertama, bersama dengan Venerable Dhammananda, tahun 1956.

rencana praktis, bersama dengan Venerable Gunaratana yang sedang mengkonsentrasikan usaha misionarinya di Penang sedangkan Venerable Dhammananda fokus pada wilayah Kuala Lumpur. Ven Gunaratana telah berada di Malaya sejak 1926 dan telah sangat mengenal situasi agama Buddha di negaratersebut.

Selama tahun 1950an, Malaya dinyatakan dalam keadaan darurat, yang dideklarasikan oleh Pemerintah Militer

Inggris, yang disebabkan oleh pemberontakan komunis. Karenanya, Ven. Dhammananda dengan penerbangan menuju ke Kuala Lumpur karena jasa kereta api di negara tersebut dikacaukan oleh serangan komunis. Beliau tiba di Brickfields Temple, dan diterima dengan ramah oleh Venerable M. Pannasiri Maha Thera, sesama rekan pendahulunya di Vidyalandara Pirivena. Mempunyai kesempatan melayani umat Buddha di Malaya, Venerable Dhammananda tidak membuang-buang waktunya dalam merencanakan kegiatan-kegiatan keagamaan di kuil.

Pembangunan Nasional

Pada Maret 1952, Venerable Dhammananda menerima surat dari Sekretaris Sir Gerald Templer, kemudian British High Commissioner untuk Malaya, mengajukan pertemuan. Sir Gerald Templer ingin mengetahui apakah ajaran agama Buddha sama dengan paham komunis karena banyak para pemberontak komunis yang dicurigai adalah orang-orang China yang juga secara tradisional dianggap sebagai Buddha. Kesalahpahaman Sir Templer terhadap agama Buddha dikoreksi pada saat Venerable Dhammananda meyakinkannya bahwa agama Buddha adalah agama yang tidak mengajarkan kekerasan dan menginginkan kebahagiaan bagi semua makhluk.

Venerable Dhammananda lebih jauh menjelaskan kepada Sir Templer bahwa agama Buddha mengajarkan aspek-aspek kehidupan moral dan spiritual, sedangkan paham komunis adalah pergerakan politik. Yakin bahwa Venerable Dhammananda bukan "kolom kelima" untuk para komunis, Sir Templer malah mengundang Beliau untuk membantu pemerintah dalam perang psikologisnya untuk memenangkan "hati dan pikiran" orang banyak. Target utama pemerintah dari perang ini adalah para penduduk China di New Villages.

Dengan bantuan Venerable Pannasiri, Beliau memulai kegiatan misionarinya di negara tersebut. Yayasan Abhiwurdhi Wardhana maupun Selangor Regional Centre dari World Fellowship of Buddhist memberikan dukugan untuk kegiatan misionari Beliau di negara tersebut. Dengan ketulusan hati dan pendekatan yang bijaksana, kunjungan Venerable Dhammananda ke Chinese New Villages selalu dapat diterima tanpa permusuhan ataupun prasangka.

Venerable Dhammananda hanya mempunyai satu motivasi saat mengunjungi New Villages, yakni untuk menyampaikan pesan Buddha kepada para penduduk desa sehingga dengan pemahaman yang sebenarnya tentang ajaran Buddha, mereka dapat menuju pada kehidupan yang damai, bahagia, dan sejahtera. Beliau percaya bahwa tugas utamanya sebagai bhikkhu Buddhis adalah untuk mengajarkan agama Buddha kepada banyak orang. Karena Beliau tidak dapat berkomunikasi dalam bahasa China ketika mengunjungi para penduduk desa di tempat-tempat Ampang dan Sungai Buloh, digunakan penerjemah selama Beliau mengajar.

Sebagai hasil usaha misionari Venerable Dhammananda, banyak orang China di negara tersebut yang menjadi sadar akan ajaran Sang Buddha yang sesungguhnya. Merupakan suatu hal yang umum bagi banyak orang China di Malaysia untuk mengakui dirinya sebagai Buddhis yang disebabkan karena tradisi sebelumnya. Akan tetapi, banyak diantara mereka yang sebenarnya tidak memahami ajaran Sang Buddha. Mereka salah paham terhadap kebiasaan dan tradisi yang tumbuh bersama mereka, atau yang dipraktekkan oleh orang tua dan nenek moyang mereka sebagai bagian dari ajaran Buddha.

Sayangnya, banyak kebiasaan dan tradisi tersebut berdasarkan pada kepercayaan takhayul belaka yang diwariskan secara turun temurun dari masa lalu. Ini berakibat pada agama Buddha sehingga mempunyai citra yang tidak baik dan dicap sebagai agama yang ketinggalan jaman dan percaya pada takhayul oleh kalangan masyarakat berpendidikan.

Pada saat yang sama, para penyebar Injil Kristen secara aktif berusaha melakukan perubahan pada orang-orang China dan India di negara tersebut menjadi Kristiani. Sejak mereka dilarang menyebarkan ajaran Kristen ke orang-orang Malaysia yang disebabkan adanya intervensi dari pemerintah Malaysia, orang-orang yang bukan Malaysia menjadi target utama dari usaha pengubahan oleh orang-orang Kristen. Venerable Dhammananda hampir selalu seorang diri dalam mempertahankan agama Buddha terhadap serangan gencar pada misionaris Kristen selama tahun 1950an, terutama dalam wilayah Kuala Lumpur. Beliau menyadari bahwa hanya ada satu jalan untuk mencegah anak-anak muda, para sarjana Chinese dari usaha Kristenisasi, yaitu dengan memastikan bahwa mereka mengerti ajaran Sang Buddha yang sesungguhnya. Dalam semua ceramahnya, Beliau menghadirkan ajaran Buddha dengan pola berpikir yang rasional dan masuk akal untuk membuktikan bahwa ajaran Buddha selaras dengan ilmu pengetahuan modern.



◀ Bersama dengan Ven. Pannasiri, Dhammananda memimpin ceramah regular di Sungai Buloh Buddhist Association, 12 Desember 1952.

▶ Menerima sambutan Perdana Menteri, YAB Datuk Seri Dr. Mahathir Mohamed, pada peringatan 10 tahun pertemuan Lembaga Konsultasi Agama Buddha, Kristiani, Hindhu, dan Sikh tahun 1994.



Perayaan Waisak – Saat Itu dan Sekarang

Hari Waisak - hari tersuci dari semua hari suci umat Buddha - menandai kelahiran, pencapaian penerangan sempurna (kesucian), dan pembebasan terhadap kematian (Parinibbana) Sang Buddha. Sang Buddha lahir sebagai Pangeran Siddharta Gautama pada bulan purnama di bulan Waisak (jatuh pada bulan Mei menurut kalender sekarang) tahun 623 sebelum Masehi. Siddharta memulai pencarian kesempurnaan

pada usia 29 tahun dan setelah 6 tahun merealisasikan kebenaran yang abadi, Beliau menjadi Buddha - yang mempunyai arti Yang Bangun, Yang Sadar. Momen yang sangat penting tersebut terjadi pada subuh hari di bulan Waisak tahun 588 sebelum Masehi, dimana tepat memasuki bulan purnama. Sang Buddha memabarkan Dhamma selama 45 tahun sampai Beliau parinibbana (mangkat) dan mencapai Nibbana yang juga jatuh pada bulan purnama di bulan Waisak tahun 543 sebelum Masehi. Karena itu, tiga peristiwa penting dalam kehidupan Sang Buddha tersebut terjadi pada bulan purnama di bulan Waisak. Karenanya umat Buddha dari tradisi Theravada maupun Mahayana sedunia merayakan hari 3 berkah ini.

Dengan semangat misionari yang positif, Venerable Dhammananda memandang pesta peringatan Hari Suci Waisak sebagai momen yang baik untuk



membabarkan ajaran Buddha kepada ratusan umat Buddha Chinese yang sebaliknya tidak pernah mengunjungi kuil Brickfields pada hari yang lain. Ada ribuan pesta peringatan seperti ini, yang juga disebut "Waisak umat Buddha" yang mana para umat hanya akan mengunjungi kuil-kuil Buddhis sekali setahun saat Hari Waisak. Oleh sebab itu, Venerable Dhammananda mengambil kesempatan tersebut untuk memperlihatkan apa yang ada dalam ajaran Sang Buddha yang sesungguhnya, memberikan ceramah, dan membagi-bagikan buku kecil (booklet) gratis tentang ajaran Buddha kepada para pengunjung selama Hari Waisak. Dengan cara ini, walaupun mereka hanya mengunjungi kuil setahun sekali, perjalanan mereka telah memiliki makna yang mendalam karena mereka telah mengetahui tentang Dhamma Sang Buddha.



Venerable Dhammananda mengetahui dari sejarah agama Buddha bahwa pertumbuhan dan penyebaran agama Buddha selalu melalui Sangha, terutama Sangha Pusat. Karena itu, Beliau memprakarsai terbentuknya program masa percobaan untuk umat Buddha yang berpendidikan Inggris di kuil Brickfields.

Tujuan utama dari program masa percobaan ini adalah untuk memberikan kesempatan bagi para umat Buddha Malaysia untuk menjalani pengalaman hidup sebagai seorang bhikkhu. Semenjak itu, program tersebut menjadi peristiwa tahunan dimana program masa percobaan ini berjalan kira-kira selama 2 minggu sepanjang liburan akhir tahun sekolah. Para peserta program mencakup anak-anak sekolah dasar sampai para profesional. Para umat wanita juga dianjurkan untuk bergabung dalam program tahunan ini dengan menjalankan 10 aturan bagi umat awam.

Dengan mendirikan Program Calon

Bhikkhu dan Bhikkhuni Malaysia, Venerable Dhammananda telah menanamkan benih-benih terbentuknya sebuah Sangha lokal. Sejak program pertama tersebut dimulai, beberapa orang dari para peserta sekarang telah menjadi anggota tetap Sangha. Ini memberikan harapan baik bagi kalangan umat Buddha Malaysia karena hal itu menandai permulaan terbentuknya Sangha resmi untuk negara tersebut. Pada tahun 1980, upacara pentahbisan yang lebih tinggi untuk Venerable Sukita Dhamma (seorang Afrika-Amerika) dilaksanakan di Dewan Perwakilan Rakyat Cabang Buddhis Internasional Pagoda di kuil tersebut oleh Venerable Dhammananda. Pentahbisan yang serupa terhadap penduduk asing yang lain juga diadakan dari waktu ke waktu.



▲ Ven. Dhammananda memimpin kegiatan Pindapatta, tahun 1954.



Foto para bhikkhu dan calon bhikkhu pada program Pabbajja Samanera pertama di Buddhist Maha Vihara, tahun 1976. ▼



Sarnath

The First Teachings

Semua Buddha dari berbagai masa, setelah mendemostrasikan pencapaian kesempurnaan di Vajrasana, melanjutkan perjalanan ke Sarnath untuk memutar roda Dhamma yang pertama. Seperti pendahulunya, Shakyamuni Buddha berjalan dari Bodh Gaya menuju Sarnath untuk menemui 5 orang pertapa yang sebelumnya meninggalkan Beliau. Tiba di Sungai Gangga, Beliau menyeberanginya dalam satu langkah, dimana di waktu kemudian Raja Ashoka membuat Pataliputra di tempat itu, sebagai ibukota negaranya. Sang Buddha memasuki Benares pada pagi-pagi
subuh, berjalan untuk berpindapatta, mandi, memakan makanannya, meninggalkan gerbang timur kota, berjalan ke arah utara menuju ke Rishipatana Mrigadava, Taman Rusa Isipatana.

Ada banyak legenda mengenai asal mula nama tempat ini. Fa Hien mengatakan bahwa rishi (resi/para suciwan) adalah pratyeka buddha yang menghuni tempat tersebut, setelah mendengar bahwa putra Raja Suddhodana telah menjadi Buddha Agung, mencapai Nirvana. Yang lain menyebutkan terdapat 500 pratyeka buddha, dan Hsuan Chwang menyebutkan sebuah stupa yang menandai pencapaian Nirvana mereka. Sehingga muncullah nama Rishi-Patana (menjadi Isipatana).

Nama Taman Rusa datang dari suatu kejadian dalam salah satu kehidupan Shakyamuni sebelumnya sebagai bodhisattva, pada saat Beliau memimpin sekumpulan rusa. Setelah banyaknya perburuan yang tidak pandang bulu terhadap rusa tersebut oleh raja-raja setempat, sebuah kesepakatan dibuat oleh Beliau bahwa salah satu dari jumlah mereka bisa dipersembahkan hanya jika diperlukan. Giliran tiba pada seekor rusa betina, yang sebentar lagi akan melahirkan dan berharap acara persembahan ditunda sampai dia melahirkan. Sang Bodhisattva menawarkan dirinya menggantikan rusa tersebut, yang membuat raja menjadi sangat terkesan dimana Beliau tidak hanya menyelesaikan kematian yang berulang yang dihadapi kijang-kijang ke depannya, tetapi juga memberikan taman untuk kijang-kijang tersebut sebagai tempat tinggalnya. Raja dari Varanasi tersebut mempersembahkan sebuah hutan atau taman beserta rusa-rusa yang tinggal di dalamnya untuk Sang Bodhisattva. Sehingga muncul nama **Mrigadav**, atau Taman Rusa, yang kemudian menjadi **Migadaya**.

Di tempat ini, Sang Buddha bertemu dengan 5 orang pertapa yang mana sebelumnya merupakan teman-teman Beliau semasa awal perjuangan menyiksa diri dalam mencari kesucian. Pada pertemuan dengan Sang Buddha yang telah sempurna, telah suci, mereka melihat bahwa Sang Buddha masih manusia biasa; mereka mengejek penampilan Sang Buddha yang tampak sehat dan cukup gizi. Mereka menuduh Beliau telah melepas kepertapaannya dan kembali kepada kehidupan mewah. Mereka berkata, "Inilah Pertapa Gotama, yang telah melepas pertapaan. Dia tidak pantas mendapat penghormatan kita." Mereka memutuskan untuk tidak berdiri menyambut kedatangan Sang Buddha. Namun ketika Sang Buddha semakin dekat, mereka terpesona oleh ekspresi wajah Beliau yang begitu tenang dan damai, sehingga satu demi satu mereka bangkit dari duduknya. Ketika mereka mengingatkan Sang Buddha terhadap

sumpah pertapanya, Sang Buddha menjawab, "Ketegangan hanya mengacaukan pikiran. Dalam keadaan pikiran dan mental yang tegang dan kelelahan, seseorang tidak bisa mengerti kehidupan biasa yang dialami, kebenaran masih kurang dimana kebohongan masih menguasai indera. Saya telah menyerah terhadap cara hidup ekstrim baik kehidupan yang bermewah-mewahan maupun kehidupan pertapaan menyiksa diri. Saya telah menemukan Jalan Tengah." Mendengar hal ini, 5 orang pertapa tersebut menjadi siswa Sang Buddha yang pertama.

Mulanya mereka juga menolak untuk mempercayai kata-kata Sang Buddha bahwa Beliau telah mencapai Penerangan Sempurna. Sang Buddha lalu bertanya: "Pernahkah Aku mengatakan kepada kalian hal ini sebelumnya?" Mereka mengatakan belum pernah. Dengan demikian, Dhamma yang baik mulai dibabarkan kepada dunia untuk pertama kali dalam suatu khotbah yang dikenal sebagai **Dhammacakkappavattana Sutta** atau "**Khotbah Pemutaran Roda Dhamma**", yaitu tentang Empat Kesunyataan Mulia (**Cattari Ariya Saccani**), dan Jalan Tengah (**Majjhima Patipada**).

Buddha Gautama memulai ajaran-Nya tidak untuk berdebat tetapi demi keuntungan dan belas kasihnya kepada umat manusia. Sang Buddha menjelaskan tentang Jalan Tengah dengan menghindari jalan ekstrim, dikenal sebagai Empat Kesunyataan Mulia, dan memilahnya menjadi 8 unsur. Empat Kesunyataan Mulia tersebut, yaitu:

1. **Dukkha,**
2. **Sebab-sebab Dukkha,**
3. **Terhapusnya Dukkha,** dan
4. **Jalan untuk Melenyapkan Dukkha.**

Jadi untuk menghapus sebab-sebab dukkha, Sang Buddha membagi Jalan Mulia menjadi Delapan Unsur, yaitu Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Daya Upaya Benar, Perhatian Benar, Konsentrasi Benar, Pikiran Benar, dan Pengertian Benar. Sehingga dikenal sebagai Jalan Mulia/Suci Berunsur Delapan (**Attha Magganga** atau **Attha Ariya Magga**).

Segera sesudah itu, Sang Buddha membabarkan khotbah-Nya yang kedua, yakni khotbah tentang Tanpa-Aku (**Anattalakkhana Sutta**). Setelah mendengar itu, kelima pertapa (Kondana, Bhaddiya, Vappa, Mahanama, dan Assaji) itu mencapai tingkat kesucian. Saat itu muncullah Ariya Sangha, perkumpulan pertama para bhikkhu yang telah mencapai tingkat kesucian. Dan lengkaplah Tri Ratna (Buddha, Dhamma, Sangha) sebagai tempat berlindung umat Buddha hingga sekarang.

Di tempat ini pula, Sang Buddha berpesan kepada para bhikkhu, yang kala itu telah berjumlah 50 orang bhikkhu, sebagai berikut:

“Pergilah O, para bhikkhu, demi kebaikan orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi belas kasihan kepada dunia, demi kesejahteraan, kebaikan, dan kebahagiaan semuanya, baik kepada para dewa maupun manusia. Janganlah ada dua orang dari kalian yang pergi pada jurusan yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya, dan indah pada akhirnya. Jelaskanlah tentang isi dan makna dari hidup suci, yang benar-benar murni dan mulia.”

Dengan demikian, dari Sarnath, Dhamma mulai menyebar dalam perjalanannya yang panjang ke berbagai penjuru dunia, hingga saat ini, maupun di masa-masa yang akan datang. Khotbah-khotbah yang diberikan tersebut termasuk dalam putaran roda Dhamma pertama, berlangsung selama lebih dari 7 tahun. Khotbah lainnya yang ada dalam Vinaya dan praktek perhatian benar, diberikan di lain tempat, tetapi roda Dhamma telah diputar 12 kali di Sarnath.



Kehidupan kebhikkhuan berjalan dengan baik selama hampir lebih dari 1500 tahun di Taman Rusa Isipatana di Sarnath. Pada abad ke-3 Sebelum Masehi, Raja Ashoka membangun sebuah pilar dengan tinggi 15,24 meter yang mempunyai empat singa sebagai mahkotanya yang mana saat ini diperlakukan sebagai benda berharga dalam museum purbakala. Singa melambangkan tata cara pemerintahan Raja Ashoka dan kemuliaan Sang Buddha. Mahkota Empat Singa diadaptasikan sebagai lambang dari Republik India Modern. Pemerintahan terakhir dan terbesar yang dibangun sebelum berlangsungnya invasi Muslim adalah **Dharma-Chakar-Jina Vihar (Dharmachakrajina Vihara)**, yang didirikan oleh Kumardevi, istri dari Raja Govinda Chandra, yang memerintah Benares selama tahun 1114-1154. Disini sebuah potongan batu prasasti yang masih ada mencatat bahwa pada tahun 1058, seorang bhikkhu membawa sebuah salinan hadiah dari **Prajna-paramita Sutra** kepada pemerintah : bukti-bukti dari kegiatan mahayana pada waktu itu. Penemuan dalam area patung kuno dari Heruka dan Arya Tara tersebut menunjukkan bahwa Vajrayana juga dipraktikkan di tempat tersebut. Pada tahun 1194 AD, Kutubuddin Aibak, pasukan Muslim, meratakan kota dengan tanah. Sarnath menjadi tumpukan puing-puing dimana reruntuhan sejarah yang tersisa terkubur. Dua stupa besar yang menghiasi kota hanya menyisakan Dhamekha yang berusia 6 abad.

Stupa Dhamekha

Merupakan bangunan yang paling menarik perhatian di Sarnath. Kolonel Cunningham membor sebuah terowongan dari tengah atas stupa dan menemukan sebuah catatan batu yang merupakan sebuah inkripsi yang ditulis dengan kata Dhamekha, dan menyebutkan bahwa stupa ini merupakan tempat dimana Sang Buddha memberikan khotbah-Nya yang pertama. Dhamekha tampaknya merupakan Dharma Cakra yang mengalami perubahan bentuk

dimana mengandung arti pemutaran roda Dhamma. Juga dikatakan bahwa di tempat inilah 5 orang pertapa yang meninggalkan Buddha Gautama di Bodh Gaya dahulu tinggal di pondok.

Stupa ini mulanya dibangun pada masa Mauryan (pemerintahan Raja Ashoka). Stupa ini berbentuk silinder yang masif dengan diameter bagian bawahnya 28,5 meter, dan tinggi 33,5 meter. Di tengah badan stupa melingkar sebuah sabuk keliling dengan batu-batu berukir yang sangat indah. Desainnya terdiri dari lapisan-lapisan Swastika (fylfot) yang terukir dalam pola geometris yang berbeda dengan rangkaian bunga teratai, burung, dan bentuk-bentuk manusia yang dipahat dengan baik, yang berputar mengelilingi dan mengikuti swastika. Di atas sabuk di sekeliling badan stupa terdapat 8 buah relung yang diduga dulunya berisi patung Buddha.

Stupa Dhamekha dianggap sebagai tempat suci dimana pengaruh agama Buddha pertama kali didengar. Banyak orang berkedudukan tinggi di negara-negara Buddhis yang mengunjungi tempat ini untuk mengelilingi stupa suci ini dan memuja Sang Buddha. Umat Buddhis Tibet mengelilingi stupa itu sambil membaca mantra





Selama malam pertama pencapaian kesempurnaan, Sang Buddha hanya diam, selama hari kedua, Beliau melakukan sedikit percakapan, dan pada hari ketiga Beliau mulai mengajar. Di Sarnath, tempat dimana para Buddha pertama kali memutar roda Dhamma, 1000 takhta muncul. **S h a k y a m u n i B u d d h a** mengelilingi tiga Buddha sebelumnya dan duduk pada takhta keempat. Cahaya yang dipancarkan dari tubuh Sang

Buddha, menerangi 3000 dunia, dan dunia pun bergetar. Dewa Brahma mempersembahkan roda dengan 1000 jari-jari emas, dan Dewa Indra serta para dewa lainnya juga melakukan persembahan, semuanya sangat mengharapkan Sang Buddha untuk memberikan ajaran-Nya.

"*Om mani padme hum*". Khotbah pertama Sang Buddha adalah tentang "Roda Hukum". Roda melambangkan samsara (dunia), perputaran kehidupan terus-menerus yang berlangsung tiada henti, kehidupan setelah kehidupan yang disebabkan nafsu dan keinginan yang tiada henti.

Menurut Bikkhu D. Wimala asal Sri Lanka, Dharmarajika Stupa adalah tempat dimana Sang Buddha membabarkan Dhamma-Nya yang pertama, Dhamekh Stupa adalah tempat Sang Buddha membabarkan khotbah-Nya yang kedua, tentang Anattalakkhana Sutta. Alasannya karena Dharmarajika Stupa letaknya berdekatan dengan Pilar Ashoka dan Mulagandhakuti, tempat tinggal Sang Buddha selama masa vassa-Nya yang pertama. Saat ini, Dharmarajika Stupa hanya berupa "ruang" (tanpa atap dan dinding) berlantai tanah agak datar berbatas pondasi setinggi sekitar 20-50 cm, dengan bentuk denah melingkar. Sedangkan Mulagandhakuti merupakan tempat vassa pertama Sang Buddha, dimana Beliau sering bermeditasi juga di tempat ini. Bentuknya

segi empat dengan panjang setiap sisinya adalah 18,29 meter. Bangunan itu hanya berupa dataran setinggi ± 60 cm.

Adapun potongan Pilar Ashoka yang masih ada saat ini berdiameter bagian dasarnya 2 1/4 kaki, merupakan bagian asli dari Pilar Ashoka setinggi 50 kaki. Pilar ini memiliki lapisan luar yang amat halus cemerlang, ciri khas dari jaman Mauryan. Pilar ini aslinya bermahkotakan patung 4 ekor singa yang menghadap ke-4 sisi. Kini tersimpan di Museum Sarnath. Pada sisi barat dari pilar ini terpahat tulisan yang merupakan maklumat dari Raja Ashoka (273-232 SM), yang isinya mendukung peringatan terhadap para bhikkhu dan bhikkhuni yang tinggal di Sarnath yang melakukan pelanggaran Vinaya.

sumber :

- www.buddhanet.net

- www.buddhist-temple.com

- Buku "**Menjelajah Tanah Buddha**"

(oleh Ir. Lindawati T.)

Setiap Hari dalam Hidupmu adalah Kesempatan Istimewa



Sahabatku membuka laci tempat istrinya menyimpan pakaian dalam dan membuka bungkusannya berisikan sutra "Ini,", dia berkata, "Bukan bungkusannya yang asing lagi". Dia membuka kotak itu dan memandang pakaian dalam sutra serta kotaknya. "Istriku mendapatkan ini ketika pertama kali kami pergi ke New York, 8 atau 9 tahun yang lalu. Dia tidak pernah mengeluarkan bungkusannya ini. Karena menurut dia, hanya akan digunakan untuk kesempatan yang istimewa."

Dia melangkah dekat tempat tidur dan meletakkan bungkusannya di dekat pakaian yang dia pakai ketika pergi ke pemakaman. Istrinya baru saja meninggal.

Dia menoleh padaku dan berkata:

"JANGAN PERNAH MENYIMPAN SESUATU UNTUK KESEMPATAN ISTIMEWA, SETIAP HARI DALAM HIDUPMU ADALAH KESEMPATAN YANG ISTIMEWA!"

Aku masih berpikir bahwa kata-kata itu akhirnya mengubah hidupku. Sekarang aku lebih banyak membaca dan mengurangi bersih-bersih. Aku duduk di sofa tanpa khawatir tentang apapun. Aku meluangkan waktu lebih banyak bersama keluargaku dan mengurangi waktu bekerjaku. **Aku mengerti bahwa kehidupan seharusnya menjadi sumber pengalaman supaya bisa hidup, tidak semata-mata supaya bisa survive**

(bertahan hidup) saja.

Aku tidak berlama-lama menyimpan sesuatu. Aku menggunakan gelas-gelas kristal setiap hari. Aku akan mengenakan pakaian baru untuk pergi ke Supermarket, jika aku menyukainya. Aku tidak menyimpan parfum specialku untuk kesempatan istimewa, aku menggunakannya kemanapun aku menginginkannya.

Kata-kata "Suatu hari ." dan Satu saat nanti "sudah lenyap dari kamusku. **Jika dengan melihat, mendengar dan melakukan sesuatu ternyata bisa menjadi berharga, aku ingin melihat, mendengar atau melakukannya sekarang.**

Aku ingin tahu apa yang dilakukan oleh istri temanku apabila dia tahu dia tidak akan ada di sana pagi berikutnya, ini yang tak seorangpun mampu mengatakannya. Aku berpikir, dia mungkin sedang menelepon rekan-rekannya serta sahabat terdekatnya. Barangkali juga dia menelpon teman lama untuk berdamai atas perselisihan yang pernah mereka lakukan. Aku suka berpikir bahwa dia mungkin pergi makan Martabak Spesial, makanan favoritnya.

Semua ini adalah hal-hal kecil yang mungkin akan aku sesali jika tak aku lakukan, jika aku tahu waktu sudah dekat.

Aku akan menyesalinya, karena aku tidak akan lebih lama lagi melihat teman-teman yang akan aku temui, juga surat-surat yang ingin aku tulis Suatu hari nanti". Aku akan menyesal ! dan merasa sedih, karena aku tidak sempat mengatakan betapa aku mencintai orangtuaku, saudara-saudaraku dan teman-temanku.

Sekarang, aku mencoba untuk tidak menunda atau menyimpan apapun yang bisa membuatku tertawa dan bisa membuatku menikmati hidup. Dan, setiap pagi, aku berkata kepada diriku sendiri bahwa hari ini akan menjadi hari istimewa. Setiap hari, setiap jam, setiap menit, adalah istimewa.

Apabila kamu mendapatkan pesan ini, itu karena seseorang peduli padamu, dan karena mungkin ada seseorang yang kamu pedulikan. Jika kamu terlalu sibuk untuk mengirimkan pesan ini kepada orang lain dan kamu berkata kepada dirimu sendiri bahwa

kamu akan mengirimkannya "Suatu saat nanti", ingatlah bahwa "Suatu saat" itu sangat jauh Dan mungkin tidak akan pernah datang.

sumber: internet

Teriak

Suatu ketika di sebuah sekolah, diadakan pementasan drama. Pentas drama yang meriah, dengan pemain yang semuanya siswa-siswi disana. Setiap anak mendapat peran, dan memakai kostum sesuai dengan tokoh yang diperankannya. Semuanya tampak serius, sebab Pak Guru akan memberikan hadiah kepada anak yang tampil terbaik dalam pentas. Sementara di depan panggung, semua orangtua murid ikut hadir dan menyemarakkan acara itu.

Lakon drama berjalan dengan sempurna. Semua anak tampil dengan maksimal. Ada yang berperan sebagai petani, lengkap dengan cangkul dan topinya, ada juga yang menjadi nelayan, dengan jala yang disampirkan di bahu. Di sudut sana, tampak pula seorang anak dengan raut muka ketus, sebab dia kebagian peran pak tua yang pemarah, sementara di sudut lain, terlihat anak dengan wajah sedih, layaknya pemurung yang selalu menangis. Tepuk tangan dari para orangtua dan guru kerap terdengar, disisi kiri dan kanan panggung.

Tibalah kini akhir dari pementasan drama. Dan itu berarti, sudah saatnya Pak Guru mengumumkan siapa yang berhak mendapat hadiah .Setiap anak tampak berdebar dalam hati, berharap mereka terpilih menjadi pemain drama yang terbaik. Dalam komat-kamit mereka berdoa, supaya Pak Guru akan menyebutkan nama

mereka, dan mengundang ke atas panggung untuk menerima hadiah. Para orangtua pun ikut berdoa, membayangkan anak mereka menjadi yang terbaik. Pak Guru telah menaiki panggung, dan tak lama kemudian ia menyebutkan sebuah nama. Ahha...ternyata, anak yang menjadi paktua pemaarah lah yang menjadi juara. Dengan wajah berbinar, sang anak bersorak gembira. "Aku menang...", begitu ucapnya. Ia pun bergegas menuju panggung, diiringi kedua orangtuanya yang tampak bangga. Tepuk tangan terdengar lagi. Sang orangtua menatap sekeliling, menatap ke seluruh hadirin. Mereka bangga.

Pak Guru menyambut mereka. Sebelum menyerahkan hadiah, ia sedikit bertanya kepada sang "jagoan", "Nak, kamu memang hebat. Kamu pantas mendapatkannya. Peranmu sebagai seorang yang pemaarah terlihat bagus sekali. Apa rahasianya ya, sehingga kamu bisa tampil sebaik ini? Kamu pasti rajin mengikuti latihan, tak heran jika kamu terpilih menjadi yang terbaik.." tanya Pak Guru, "Coba kamu ceritakan kepada kami semua, apa yang bisa membuat kamu seperti ini..".

Sang anak menjawab, "Terima kasih atas hadiahnya Pak. Dan sebenarnya saya harus berterima kasih kepada Ayah saya dirumah. Karena, dari Ayah lah saya belajar berteriak dan menjadi pemaarah. Kepada Ayah lah saya meniru perilaku ini. Ayah sering berteriak kepada saya, maka, bukan hal yang sulit untuk menjadi pemaarah seperti Ayah." Tampak sang Ayah yang mulai tercenung. Sang anak mulai melanjutkan, "...Ayah membesarkan saya dengan cara seperti ini, jadi peran ini, adalah peran yang mudah buat saya..."

Senyap. Usai bibir anak itu terkatup, keadaan tambah senyap. Begitupun kedua orangtua sang anak di atas panggung, mereka tampak tertunduk. Jika sebelumnya mereka merasa bangga, kini keadaannya berubah. Seakan, mereka berdiri sebagai terdakwa, di muka pengadilan. Mereka belajar sesuatu hari itu. Ada yang perlu diluruskan dalam perilaku mereka.

Teman, setiap anak, adalah duplikat

dari orang di sekitarnya. Setiap anak adalah peniru, dan mereka belajar untuk menjadi salah satu dari kita. Mereka akan belajar untuk menjadikan kita sebagai contoh, sebagai panutan dalam bertindak dan berperilaku. Mereka juga akan hadir sebagai sosok-sosok cermin bagi kita, tempat kita bisa berkaca pada semua hal yang kita lakukan. Mereka laksana air telaga yang merefleksikan bayangan kita saat kita menatap dalam hamparan perilaku yang mereka perbuat.

Namun sayang, cermin itu meniru pada semua hal. Baik, buruk, terpuji ataupun tercela, di munculkan dengan sangat nyata bagi kita yang berkaca. Cermin itu juga menjadi ayangan apapun yang ada di depannya. Telaga itu adalah juga pancaran sejati terhadap setiap benda di depannya. Kita tentu tak bisa, memecahkan cermin atau mengoyak ketenangan telaga itu, saat melihat gambaran yang buruk. Sebab, bukankah itu sama artinya dengan menuding diri kita sendiri?

Teman, saya ingin berpesan kepada kita semua, **"berteriaklah kepada anak-anak kita saat kita marah, maka kita akan membesarkan seorang pemaarah. Bermuka ketuslah kepada mereka saat kita marah, maka kita akan membesarkan seorang pembenci, dan biarkanlah mulut dan tangan kita yang bekerja saat kita marah, maka kita akan belajar menciptakan seorang yang penuh dengki..."**

Peran apakah yang sedang kita ajarkan kepada anak-anak kita saat ini? Contoh apakah yang sedang kita berikan kali ini? Dan panutan apakah yang sedang kita tampilkan? Teman, percayalah, mereka akan selalu belajar dari kita, dari orang yang terdekatnya, dari orang yang mencintainya. Merekalah lingkaran terdekat kita, tempat mereka belajar,

kisah

menerima kasih sayang, dan juga tempat mereka meniru dalam berperilaku.

Saya berharap, bisa menjadi orang yang sabar saat melihat seorang anak menumpahkan air di gelas yang mereka pegang. Saya berharap menjadi orang yang ikhlas, saat melihat mereka memecahkan piring makan mereka sendiri. Sebab, bukankah mereka baru "belajar" memegang gelas dan piring itu selama 5 tahun, sedangkan kita telah mengenalnya sejak lebih 20 tahun? Tentu mereka akan butuh waktu untuk bisa seperti kita.

Sumber: internet

Hadiah Cinta Seorang Ibu

"Bisa saya melihat bayi saya?" pinta seorang ibu yang baru melahirkan. Ketika gendongan itu berpindah ke tangannya dan ia membuka selimut yang membungkus wajah bayi lelaki yang mungil itu, ibu itu menahan napasnya. Dokter yang menunggunya segera berbalik memandang ke arah luar jendela rumah sakit. Bayi itu dilahirkan tanpa kedua belah telinga!

Waktu membuktikan bahwa pendengaran bayi yang kini telah tumbuh menjadi seorang anak itu bekerja dengan sempurna. Hanya penampilannya saja yang tampak aneh dan buruk.

Suatu hari anak lelaki itu bergegas pulang ke rumah dan membenamkan wajahnya di pelukan sang ibu yang menangis. Ia tahu hidup anak lelakinya penuh dengan kekecewaan dan tragedi. Anak lelaki itu terisak-isak berkata, "Seorang anak laki-laki besar mengejekku. Katanya, aku ini makhluk aneh.

"Anak lelaki itu tumbuh dewasa. Ia cukup tampan dengan cacatnya. Ia pun disukai teman-teman sekolahnya. Ia juga mengembangkan bakatnya di bidang musik dan menulis. Ia ingin sekali menjadi ketua kelas. Ibunya mengingatkan, "Bukankah nantinya kau akan bergaul dengan remaja-

remaja lain?" Namun dalam hati ibu merasa kasihan dengannya.

Suatu hari ayah anak lelaki itu bertemu dengan seorang dokter yang bisa mencangkokkan telinga untuknya. "Saya percaya saya bisa memindahkan sepasang telinga untuknya. Tetapi harus ada seseorang yang bersedia mendonorkan telinganya," kata dokter. Kemudian, orangtua anak lelaki itu mulai mencari siapa yang mau mengorbankan telinga dan mendonorkannya pada mereka.

Beberapa bulan sudah berlalu. Dan tibalah saatnya mereka memanggil anak lelakinya, "Nak, seseorang yang tak ingin dikenal telah bersedia mendonorkan telinganya padamu. Kami harus segera mengirimmu ke rumah sakit untuk dilakukan operasi. Namun, semua ini sangatlah rahasia," kata sang ayah.

Operasi berjalan dengan sukses. Seorang lelaki baru pun lahir. Bakat musiknya yang hebat itu berubah menjadi kejeniusan. Ia pun menerima banyak penghargaan dari sekolahnya.

Beberapa waktu kemudian ia pun menikah dan bekerja sebagai seorang diplomat. Ia menemui ayahnya, "Yah, aku harus mengetahui siapa yang telah bersedia mengorbankan ini semua padaku. Ia telah berbuat sesuatu yang besar namun aku sama sekali belum membalas kebaikannya."

Ayahnya menjawab, "Ayah yakin kau takkan bisa membalas kebaikan hati orang yang telah memberikan telinga itu." Setelah terdiam sesaat ayahnya melanjutkan, "Sesuai dengan perjanjian, belum saatnya bagimu untuk mengetahui semua rahasia ini."

Tahun berganti tahun. Kedua orangtua lelaki itu tetap menyimpan rahasia. Hingga suatu hari tibalah

kisah

saat yang menyedihkan bagi keluarga itu. Di hari itu ayah dan anak lelaki itu berdiri di tepi peti jenazah ibunya yang baru saja meninggal. Dengan perlahan dan lembut, sang ayah membelai rambut jenazah ibu yang terbujur kaku itu, lalu menyibaknya sehingga tampaklah.... bahwa sang ibu tidak memiliki telinga. "Ibumu pernah berkata bahwa ia senang sekali bisa memanjangkan rambutnya," bisik sang ayah. "Dan tak seorang pun menyadari bahwa ia telah kehilangan sedikit kecantikannya bukan?"

Kecantikan yang sejati tidak terletak pada penampilan tubuh namun di dalam hati. Harta karun yang hakiki tidak terletak pada apa yang bisa terlihat, namun pada apa yang tidak dapat terlihat. Cinta yang sejati tidak terletak pada apa yang telah dikerjakan dan diketahui, namun pada apa yang telah dikerjakan namun tidak diketahui.

Kebahagiaan Sebagai Pilihan

Pada suatu zaman di Tiongkok, hiduplah seorang jenderal besar yang selalu menang dalam setiap pertempuran. Karena itulah, ia dijuluki "Sang Jenderal Penakluk" oleh rakyat. Suatu ketika, dalam sebuah pertempuran, ia dan pasukannya terdesak oleh pasukan lawan yang berkali lipat lebih banyak.

Mereka melarikan diri, namun terangsak sampai ke pinggir jurang. Pada saat itu para prajurit Sang Jenderal menjadi putus asa dan ingin menyerah kepada musuh saja. Sang Jenderal segera mengambil inisiatif, "Wahai seluruh pasukan, menangkalah sudah ditakdirkan oleh dewa-dewa. Kita akan menanyakan kepada para dewa, apakah hari ini kita harus kalah atau akan menang. Saya akan melakukan tos dengan keping keberuntungan ini! Jika sisi gambar yang muncul, kita akan menang. Jika sisi angka yang muncul, kita akan kalah! Biarlah dewa-dewa yang menentukan!" seru Sang

Jenderal sambil melemparkan kepingnya untuktos.

Ternyata sisi gambar yang muncul! Keadaan itu disambut histeris oleh pasukan Sang Jenderal, "Hahaha... dewa-dewa di pihak kita! Kita sudah pasti menang!!!" Dengan semangat membara, bagaikan kesetanan mereka berbalik menggempur balik pasukan lawan. Akhirnya, mereka benar-benar berhasil menunggang-langgarkan lawan yang berlipat-lipat banyaknya.

Pada senja pasca-kemenangan, seorang prajurit berkata kepada Sang Jenderal, "Kemenangan kita telah ditentukan dari langit, dewa-dewa begitu baik terhadap kita."

Sang Jenderal menukas, "Apa iya sih?" sembari melemparkan keping keberuntungannya kepada prajurit itu. Si prajurit memeriksa kedua sisi keping itu, dan dia hanya bisa melongo ketika mendapati bahwa ternyata kedua sisinya adalah gambar.

Memang dalam hidup ini ada banyak hal eksternal yang tidak bisa kita ubah; banyak hal yang terjadi tidak sesuai dengan kehendak kita. Namun demikian, pada dasarnya dan pada akhirnya, kita tetap bisa mengubah pikiran atau sisi internal kita sendiri: untuk menjadi bahagia atau menjadi tidak berbahagia. **Jika bahagia atau tidak bahagia diidentikkan dengan nasib baik atau nasib buruk, maka sebenarnya nasib kita tidaklah ditentukan oleh siapa-siapa, melainkan oleh diri kita sendiri.** Ujung-ujungnya, kebahagiaan adalah sebuah pilihan proaktif.

"The most proactive thing we can do is to 'be happy'," begitu kata Stephen R. Covey dalam buku The 7 Habits-nya.

sumber:
Suara Merdeka Cyber News



Old & New Gathering, Villa Metta Trawas

27-28 Mei 2006

Pada 27-28 Mei 2006, Dayaka Sabha Vihara Dhammadipa menyelenggarakan gathering dalam rangka penutupan acara Sebulan Dalam Dhamma (SDD) yang berlangsung pada 13 April-13 Mei 2006 lalu di Vihara Dhammadipa. Acara ini juga sekaligus untuk penyerahan jabatan pengurus lama kepada pengurus baru Dayaka Sabha. Acara yang diikuti oleh sebagian besar pengurus vihara dan para umat yang hadir pada event SDD di Dhammadipa ini berlangsung meriah dan penuh dengan kegiatan-kegiatan outbond yang menarik.

Sebelum menuju ke Villa Metta yang berlokasi di Trawas, para peserta terlebih dahulu berkumpul di vihara. Disini dilakukan pendaftaran nama peserta, makan bersama, pembagian kelompok untuk keberangkatan, dan sedikit penjelasan dari ketua pengurus, Saudara Irwanto, tentang tujuan dari gathering ini serta hal-hal perlu diingat sebelum berangkat karena saat itu hari sudah gelap dan perjalanan yang ditempuh cukup jauh. Setelah persiapan selesai, maka kami melakukan perjalanan ke Trawas.

Sempat mengalami hambatan karena salah arah menuju villa yang diakibatkan hujan deras dan minimnya penerangan jalan, akhirnya kami semua sampai juga di Villa Metta. Disana sudah ada rombongan pertama peserta yang berangkat lebih dulu. Tak lama kemudian, acara yang sudah disiapkan panitia pun dimulai. Sebelumnya, para peserta diharuskan mengambil salah satu kain yang ada untuk selanjutnya digunakan sebagai penentu pembagian peserta ke dalam kelompok dimana tiap kelompok berjumlah 8 orang. Warna kain terdiri dari 5 warna, yaitu biru, kuning, merah, putih, dan orange, yang merupakan warna bendera Buddhis. Para peserta terbagi ke dalam 4 kelompok : kelompok Biru, kelompok Kuning, kelompok Putih, dan kelompok Oranye sesuai warna kain mereka.

Acara pertama adalah permainan sambung cerita. Sembari menunggu api unggun menyala, para peserta diharuskan saling berkenalan satu dengan yang lain. Namun, karena kayu bakar basah oleh air hujan maka acara api unggun tidak bisa terlaksana. Permainan sambung cerita dimulai oleh panitia yang memberikan sebuah cerita, kemudian tiap kelompok harus menyambung cerita tersebut sesuai dengan daya kreativitasnya masing-masing. Tiap kelompok diberi waktu selama 20 menit untuk menyambung cerita tanpa berhenti. Jika ada anggota yang sudah tidak bisa



melanjutkan cerita maka harus memberikan kepada temannya sesama kelompok. Acara yang dilakukan di lapangan basket ini berlangsung cukup seru dan penuh kegembiraan karena banyak humor yang dilontarkan oleh masing-masing kelompok dalam usaha membentuk serangkaian cerita. Terkesan konyol, tidak nyambung, tapi tetap seru untuk dinikmati bersama dinginnya hawa malam itu.

Setelah berakhirnya acara ini, tepat pukul 12 malam semua peserta kembali ke villa. Panitia memberikan satu tugas kepada tiap kelompok untuk membuat yel yang akan digunakan untuk acara besok pagi. Tampak para peserta begitu antusias membuat yel dan langsung berkumpul dengan kelompoknya untuk membahas yel-yel mereka. Panitia pun memberikan kebebasan waktu dan menyerahkan pada pemimpin kelompok. Selanjutnya, acara bebas digunakan peserta untuk bersantai ria, mengobrol, makan jagung bakar, minum susu hangat, dan menyanyi bersama. Padahal malam semakin larut, namun tidak menyurutkan kegembiraan yang mereka rasakan untuk menghabiskan malam dengan sukacita.

Keesokan pagi, acara pertama adalah joging bersama. Sebelum mulai joging, semua peserta berbaris sesuai kelompoknya dan membawakan yel yang sudah disiapkan. Menikmati sejuknya udara pagi dan indahny pemandangan, para peserta dan panitia pun berjoging santai bersama. Gurauan dan joke-joke ringan diantara para peserta membawa keceriaan suasana pagi itu. Sambil joging, para peserta diharapkan mengamati sekeliling halaman villa, karena pada acara berikutnya, tiap kelompok diharuskan mengumpulkan bendera-bendera menurut warna kain kelompok masing-masing. Bendera-bendera tersebut diletakkan panitia di tempat yang tidak begitu mencolok. Usai joging, acara pencarian bendera pun dimulai. Tiap kelompok berusaha mendapatkan benderanya secepat mungkin. Mereka berpencah mencari bendera ke seluruh tempat yang tadi dilewati. Kelompok yang lebih dulu berhasil mengumpulkan 8 bendera bisa langsung menuju lapangan basket. Tim Oranye memimpin hasil



pencarian ini dengan mengumpulkan 8 bendera lebih cepat dari yang lain. Tim-tim berikutnya pun menyusul. Akhirnya, setelah semua tim berkumpul di lapangan, panitia melanjutkan ke acara permainan "sepak bola". Permainan ini sebenarnya bukan sepak bola seperti pada umumnya, mengingat para peserta hanya boleh menggunakan botol aqua berisi air yang digantungkan di pinggang untuk "menyepak" bola. Acara ini berlangsung seru dan mengasikkan. Pertandingan pun berjalan alot karena hanya mengandalkan botol aqua untuk menggiring bola menuju gawang. Keunikan cara bermain membuat para peserta tidak bosan dan mengikuti sampai pada final pertandingan. Tim yang kalah bertanding diperbolehkan lebih dulu meninggalkan lapangan menuju villa untuk mandi dan sarapan. Pertandingan "sepak bola" akhirnya dimenangkan oleh tim Kelompok Biru.

Setelah semua peserta selesai mandi, sarapan, dan beristirahat sejenak, acara dilanjutkan dengan permainan membawa bola pingpong secara estafet. Bola dibawa menggunakan alat berupa 1/2 pipa dengan 1 tangan saja. Permainan dilakukan oleh 4 orang secara bergilir dalam 1 tim. Jadi tiap kelompok terdiri dari 2 tim. Bola dibawa oleh satu orang dengan pipa, disambung dengan pipa orang berikutnya, begitu seterusnya sampai tiba di garis finish, dan bola sukses dimasukkan ke dalam ember yang dijaga oleh salah satu anggota tim. Tim yang menjatuhkan bola di saat belum mencapai finish harus mengulang dari awal, bergiliran dengan tim yang satunya. Menariknya, karena pipa hanya boleh dibawa dengan satu tangan, dan peserta juga tidak diperbolehkan melangkah atau berjalan santai. Mereka harus membawa bola dengan menyambung pipa dalam langkah-langkah cepat tapi juga tidak boleh berlari. Pada final, lagi-lagi tim kelompok Biru berhasil menjadi pemenang permainan yang cukup menegangkan ini dengan mengalahkan tim Kelompok Oranye.

Panitia masih mempunyai 1 permainan lagi. Permainan ini dinamakan "Attack" dan "Defense". Sesuai namanya, para peserta harus bisa bertahan sekaligus



menyerang dalam area yang sudah ditandai panitia. Dalam permainan ini, bertahan berarti bisa mempertahankan posisi tempat berdiri dari serangan anggota tim lawan. Menyerang berarti berusaha mengambil tempat tim lawan secepat mungkin. Aturannya, peserta harus selalu bergerak berpindah tempat, dan tidak boleh keluar dari batas area permainan, dalam hal ini posisi tempat bertahan dan menyerang. Permainan ini cukup menegangkan karena panitia sengaja memutar musik dan para pemain harus bejoget-joget dulu sampai musik berhenti untuk kemudian melompat, melakukan attack atau defense. Di akhir permainan ini, panitia membacakan hasil perolehan nilai yang telah dikumpulkan oleh tiap-tiap kelompok dari seluruh kegiatan yang diikuti. Dan sudah dapat ditebak, kelompok Biru menjadi pemenang dengan skortertinggi.

Hampir setengah hari mengisi waktu dengan permainan-permainan seru dan cukup menguras energi, maka istirahat dan santap siang menjadi acara yang sangat dinanti oleh para peserta. Selama acara santap siang berlangsung, para peserta dan panitia saling berbaur, mengobrol, dan bersenda-gurau. Mereka mencari posisi yang paling nyaman untuk menyantap makanan, dan juga mendiskusikan acara-acara yang telah mereka nikmati bersama. Setelah menikmati santap siang, para peserta berkumpul di ruang tengah villa, dimana panitia mengulang kembali tujuan dari gathering ini, dan harapan-harapan mereka setelah event ini berakhir. Juga dilakukan penyerahan pengurus Dayaka Sabha Vihara Dhammadipa.

Namun, acara masih belum berakhir. Panitia meminta tiap kelompok untuk menyiapkan drama atau sajian hiburan sebagai acara penutupan dari masing-masing kelompok. Kelompok Biru dan Kuning yang biasanya saling melontarkan ejekan-ejekan bercanda kali ini menggabungkan diri menjadi 1 tim. Sementara kelompok lainnya tetap berdiri sendiri dalam membawakan sajian hiburan. Acara ini menjadi acara penutupan yang spesial, karena para peserta mampu menyajikan hiburan terbaik



mereka, memberikan kesan yang positif, dan menimbulkan rasa persaudaraan yang lebih erat. Ada rasa haru, bahagia, dan sedih yang dirasakan saat masing-masing kelompok menampilkan aksi mereka untuk acara terakhir ini. Tak sedikit peserta yang menitikkan air mata karena acara ini akan segera berakhir dan itu artinya perpisahan (baca: Anicca). Melalui nyanyian, untaian kata-kata puisi, dan drama yang dibawakan setiap kelompok, bisa dikatakan bahwa semua sepakat event gathering ini menjadi ajang hiburan yang cukup berarti. Dan akan lebih bermanfaat jika semua mau bersatu padu dalam mengembangkan Buddha Dhamma melalui praktek kesadaran maupun wadah organisasi-organisasi Buddhis yang ada.

Panitia menutup event gathering ini dengan mengajak seluruh peserta untuk bernyanyi bersama. Untuk acara ini, panitia menjadikannya sebagai sebuah video klip. Tentunya ,acara nyanyi bersama yang mengambil lokasi di halaman dan kolam villa ini akan menjadi suatu kenangan tersendiri bagi perjalanan Dayaka Sabha Vihara Dhammadipa, maupun bagi para peserta sendiri. Menyanyikan 3 buah lagu Buddhis, Hadirkan Cinta, Suka Cita, dan Roda Kehidupan, para peserta tampak antusias dan bergembira.

Setelah selesai syuting klip lagu Buddhis, peserta dan panitia membereskan barang-barang bawaan, dan tak lupa untuk membersihkan ruangan villa. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian ulang kelompok untuk kembali ke kota Surabaya. Sebelum berangkat pulang, semua setuju untuk berfoto bersama sebagai kenang-kenangan terakhir dari perjalanan di Villa Metta, Trawas ini.

Ada awal, ada akhir. Demikian pulalah event gathering yang diprogramkan oleh Dayaka Sabha Vihara Dhammadipa setiap berakhirnya SDD ini pun akhirnya usai sudah. Suksesnya acara ini tentu tak lepas dari dukungan para dermawan dan kerja keras panitia untuk mewujudkan event ini menjadi momen yang tak terlupakan bagi semua peserta. Tentunya, kita semua berharap event-event seperti ini akan diselenggarakan lagi, dan tetap berjalan sukses; sebuah kesuksesan yang diukur dari besarnya kebahagiaan yang dirasakan oleh semua orang yang hadir.



Perayaan Asadha 2550, 2 Juli 2006

Tanggal 2 Juli 2006 lalu, Vihara Dhammadipa Surabaya merayakan Hari Asadha, hari suci umat Buddha untuk memperingati peristiwa pemutaran Roda Dhamma yang pertama (Dhammacakkapavathana Sutta). Jika kita pernah merasakan kebahagiaan saat mendengar, membaca, dan mempraktekkan Dhamma, maka kita akan menyadari bahwa perayaan Asadha ini sedemikian pentingnya disamping hari-hari suci umat Buddha lainnya. Penting karena Dhamma Sang Buddha yang kita pelajari, kita dengar setiap harinya melalui berbagai media, dan harus kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari dimulai dari 2550 tahun lalu tatkala Buddha Gautama membagikan pengetahuan yang didapat-Nya kepada 5 orang pertapa yang akhirnya menjadi Arahat. Karenanya, panitia juga tidak main-main mempersiapkan perayaan ini. Semuanya dipersiapkan dengan baik.

Dimulai pukul 09.00 WIB, para umat sudah mulai memadati ruangan Dhammasala di lantai 2. Puja bakti pun siap dimulai. Perayaan Asadha ini dihadiri oleh Yang Mulia Bhante Dhammavijjaya. Prosesi Amisa Puja pun berjalan dengan khidmat dan semua umat bersikap anjali mengikuti dengan pikiran tenang.

Dalam ceramahnya, Bhante menyinggung mengenai ketakutan manusia akan segala hal yang belum terjadi. Manusia yang takut kemiskinan tidak akan bisa berkembang. Demikian pula, jika menginginkan kebahagiaan, maka manusia harus siap berjuang dengan mengembangkan diri masing-masing. Sebagai manusia yang mengaku umat Buddha, sudah seyogyanya kita mengikuti jejak Sang Guru Agung kita, Buddha Gautama, meluangkan waktu untuk mempraktekkan meditasi dengan penuh kesadaran (Sati) hingga dapat mencapai Nirodha Patisampada.

Beliiau juga mengingatkan kita, seringkali dalam kehidupan ini kita tidak menyadari hal-hal yang terjadi. Moralitas juga semakin menurun, bahkan mungkin tidak ada lagi. Membunuh, mencuri, membakar, merampok, asusila, dan perbuatan tidak baik lainnya menjadi keseharian manusia yang bisa dijumpai dimana-mana. Melihat dan menyadari realita kehidupan ini, tentunya kita semua patut waspada terhadap diri sendiri. Berbahagialah pula karena kita mengenal ajaran Sang Buddha yang dengan welas asihnya menunjukkan Jalan Tengah bagi kita, jalan yang menghindari pola hidup yang ekstrim. Penting juga untuk mempunyai tekad yang kuat jika ingin mendapatkan manfaat yang sesungguhnya dari Buddha Dhamma.

Acara berakhir sekitar pukul 11.00. Di lantai 1, panitia sudah menyiapkan makanan untuk disantap bersama. Walaupun tidak semeriah perayaan Waisak, tetapi perayaan Asadha ini telah berjalan lancar dan khidmat. Selamat Hari Asadha!



YUK, KE SUPERMARKET BELANJA TERONG & BAYAM

Dua jenis sayuran ini tak cuma sedap dimasak. Bila diolah secara sehat dan dikonsumsi teratur, beberapa penyakit dapat dicegah. Bahkan diobati.

Nyaris tak ada orang yang tak mengenal terong dan bayam. Kedua bahan makanan ini termasuk populer dalam jajaran sayur-mayur. Terong terasa nikmat setelah dimasak menjadi sayur lodeh atau sambal terong. Makanan lezat bisa didapat dari olahan bayam, macam sayur bening, gado-gado, pecel, dan lainnya.

Namun, "prestasi" mereka sebenarnya tak cuma sampai di situ. Terong *Solanum Sp.* dan bayam *Amaranthus Sp.* masih bisa unjuk gigi untuk urusan lain. Sebagai tumbuhan yang mampu melawan penyakit, umpamanya. Dalam soal terakhir ini terong dan bayam punya banyak kemampuan.

Menghambat kerusakan pembuluh darah

Terong diketahui punya manfaat sebagai antikejang, antikanker, dan pendepak gangguan pembuluh darah.

Bahkan di Nigeria digunakan sebagai tanaman kontrasepsi, terutama untuk kaum

pria. Mungkin lantaran dikait-kaitkan dengan manfaatnya sebagai kontrasepsi dalam KB itu, terong dituding sebagai salah satu tanaman penyebab impoten. Padahal, hal itu belum tentu benar atau malah tak lebih dari sekadarmitos.

Masyarakat Nigeria juga mendewakan tumbuhan ini karena bisa meredam "penyakit" gugup. Kemampuan ini telah dibuktikan secara ilmiah terhadap marmut yang diberisari terong mentah.

Melalui penelitian diketahui, dalam buah terong terkandung zat-zat, yaitu striknin, skopolamin, skopoletin, dan skoparon yang bisa menghambat serangan sawan, gugup, atau kekejangan saraf. Maka, terong bisa digunakan untuk mencegah dan mengobati serangan epilepsi dan penyakit kejang lainnya, seperti yang diyakini dalam pengobatan tradisional.

Di Korea, terong yang telah dikeringkan bila dikonsumsi bisa pula mengobati sakit pinggang, encok, pinggang kaku, dan nyeri lainnya. Secara empiris, sayuran ini pun

mampu mengobati campak, cacar air, ketergantungan alkohol, gastritis, dan luka bakar.

Yang juga menggembirakan, penelitian di Jepang menunjukkan, jus terong bisa menekan kerusakan pada sel-sel dengan penyimpangan kromosom sebagai pertanda adanya kanker. Kandungan tripsin (protease) inhibitor pada terong diyakini bisa melawan serangan zat pemicu kanker. Pada penelitian lebih spesifik, terong dinyatakan sangat baik untuk mengurangi risiko penyakit kanker.

Tak cukup sampai di situ. Penelitian membuktikan pula bahwa buah ini bisa meniadakan atau menetralkan kerusakan pembuluh darah arteri. Dengan begitu, ia dapat menekan dan mengatasi arterosklerosis; penyakit yang disebabkan oleh terganggunya transportasi darah dan zat makanan pada pembuluh darah arteri. Gangguan itu terjadi akibat timbunan lemak dan kolesterol di pembuluh darah. Dampaknya, kerja jantung pun terganggu. Organ vital ini akan kesulitan memompa darah ke seluruh tubuh yang bisa membahayakan nyawa.

Melalui pengobatan tradisional yang juga telah dibuktikan para ilmuwan gangguan pembuluh darah ini bisa dikurangi, bahkan ditanggulangi dengan cara mengkonsumsi terong.

Menurunkan kolesterol

Bayam selain bermanfaat sebagai sayur juga berkhasiat obat.

Di Tanah Air kita kenal ada beberapa jenis bayam. Umpamanya, *Amaranthus cruentus*, *A. hypocondricus*, *A. Caudatus*, dan *A. spinosus*. Selain zat gizi makro macam karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin, di dalam sayuran hijau ini juga terdapat zat gizi mikro macam kalsium, fosfor, dan zat besi. Bahkan, kandungan zat besinya dua kali lebih banyak dibandingkan dengan sayur jenislain.

Yang juga menarik dari bayam yaitu kandungan asam oksalatnya. Bila senyawa yang sering menyebabkan gangguan

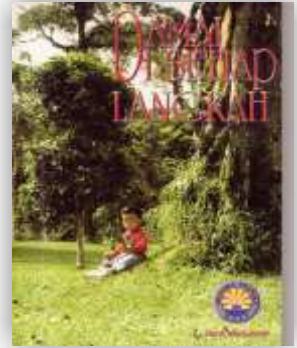
persendian ini dikombinasikan dengan kalsium, akan terbentuk senyawa yang tidak diserap tubuh. Artinya, bayam bisa mebila dikonsumsi dengan bahan makanan sumberkalsium.

Sebagai terapi, sayuran kegemaran tokoh film kartun Popeye ini pun tak kurang beragamnya. Di antaranya mampu memperbaiki sistem pencernaann, menurunkan risiko terserang kanker, mengurangi kolesterol (masih sebatas pada hewan), dan bersifat antidiabetes. Cara kerjanya dalam menurunkan kolesterol pada hewan adalah dengan mengonversi kolesterol dalam tubuh menjadi koprostanol yang kemudian dibuang ke luar tubuh. Sedangkan yang membuatnya berkhasiat antidiabetes adalah kandungan mangannya (Mn).

Untuk **mengobati asma dan eksim pada kulit**, bisa dicoba bayam duri *Amaranthus spinosus*. Tanaman ini mengandung amarantin, rutin, kalium nitrat, piridoksin, zat besi, garam fosfat, vitamin A, C, dan K. Untuk mengobati asma, potong-potonglah lima batang bayam duri muda, termasuk daun dan kembangnya. Rebus potongan itu menggunakan lima gelas air selama 7 - 10 menit. Air hasil rebusan tadi diminum tiga kali sehari. Untuk anak-anak cukup diminum setengah gelas, orang dewasa satu gelas, dan bayi dua sendok makan saja.

Untuk **penyembuhan eksim** bisa dilakukan dengan mengompres atau membalut bagian yang menderita eksim. Pengompresan menggunakan kain yang telah direndam dalam air panas hasil rebusan bayam. Pengompresan dilakukan selama 20 - 30 menit, cukup sehari sekali.

Air sari bayam segar yang dicampur madu berkhasiat pula



untuk pengobatan bronkhitis, anemia, dan demam. Sementara bila bayam muda dimasak dan airnya dicampur madu, ramuan itu bisa menyembuhkan keputihan pada wanita, gangguan lever, dan gangguan saluran pencernaan macam sembelit dan tukak lambung.

Untuk **keperluan kecantikan**, bayam pun bisa dimanfaatkan. Misalnya untuk perawatan kulit muka, kulit kepala, dan rambut. Untuk perawatan kulit wajah, caranya hanya dengan mengoleskan campuran sari air bayam dan kunyit di wajah.

Dengan perawatan macam ini akan dihasilkan kulit wajah bercahaya, mencegah jerawat dan kekeringan, serta mencegah penuaan terlalu cepat pada kulit wajah. Atau, dengan cara membuat jus bayam. Dengan menggunakan kapas, gosokkan jus bayam ke wajah dengan gerakan berputar di sekitar sudut-sudut mata, dahi, sudut-sudut bibir, dan dagu. Lakukan perawatan ini selama lima menit ketika bangun pagi dan malam hari menjelang tidur. Bila dipandang perlu, bisa dilakukan pembilasan dengan air dingin. Dalam John Heinerman's Encyclopedia of Healing Juice disebutkan, jus bayam membantu mengencangkan dan menghilangkan keriput wajah sekitar 40-60%.

Sedangkan untuk **perawatan kulit kepala dan rambut**, caranya dengan mengoleskan sari air bayam secara merata pada kulit kepala dan rambut dengan teratur. Hasil yang akan diperoleh adalah rambut yang tumbuh sehat.

Mau coba? Segeralah berangkat ke pasar atau supermarket!

sumber :

Kompas Cyber Media (adaptasi dari Intisari)

Dengan judul asli **"Peace in Every Step"**, buku yang ditulis oleh **Thich Nhat Hanh** dan diterbitkan oleh **Mutiara**

Dhamma, Denpasar - Bali ini sangat cocok untuk dibaca siapa saja, dari kalangan manapun, karena sifatnya yang universal. Buku yang lebih banyak memberikan anjuran bagi siapa saja untuk senantiasa melakukan meditasi dimanapun dan kapanpun. Dengan penjelasan yang masuk akal, ringan, kata-kata yang sederhana, namun bermakna mendalam, dapat memberikan motivasi yang tinggi bagi "yang sadar" untuk segera mempraktekkan nasehat dan renungan yang terurai di buku ini.

Kehidupan manusia yang semakin kompleks dan tak terpuaskan, membuat hidup ini "terlihat" sebagai jalan yang panjang dan sangat sulit ditempuh; hidup ini susah, hidup ini medan yang sangat berat. Bila Anda bersedia meluangkan waktu untuk membaca buku ini, maka Anda akan menemui banyak kebahagiaan hidup yang mungkin telah Anda sia-siakan selama ini. Setiap momen; setiap detik, setiap menit, setiap jam, dan seterusnya adalah waktu yang berharga, terlebih jika Anda mampu menyadari setiap proses perubahan yang ada, dan menerimanya sebagaimana adanya.

BE AWARE, belajarliah hidup saat ini, dan temuilah kebahagiaan itu di dalam diri Anda.

LEMONY SNICKET A SERIES OF UNFORTUNATE EVENTS (2004)



Unik. Lucu. Sedih. Haru. Menegangkan.
Film ini menyajikan alur cerita yang amat menarik, dengan latar belakang kehidupan tokoh-tokohnya yang tidak biasa, terkesan fiksi, namun mampu memberikan makna cerita yang menyentuh siapa saja yang menontonnya. Bahwa kehidupan yang baik, membutuhkan cinta untuk mengisinya, dan pengetahuan untuk menopangnya. Tanpa usaha, semangat, dan keberanian untuk menjalani kehidupan yang selalu berubah-ubah, maka tidak mungkin bagi kita untuk dapat menjalani hidup dan kehidupan dengan baik dan bahagia. Menjadi bahagia atau tidak bahagia, diri sendirilah arsiteknya.

Keserakahan merupakan watak manusia yang hampir selalu mendominasi kisah film-film yang ada. Tak terkecuali dalam film ini. Ditambah bumbu kebencian, maka setiap fenomena kehidupan di dunia ini bisa terkondisi dan dikondisikan membentuk serangkaian kisah nyata, fiksi, maupun setengah fiksi yang menyedihkan, menyenangkan, lucu, menegangkan, dan sebagainya.

Lemony Snicket - A Series of Unfortunate Events mengetengahkan fiksi kehidupan dengan setting kota kuno setengah modern yang serba unik, indah, sekaligus mampu memberikan kesan misteri dalam setiap plot ceritanya. Aktिंग para pemain, karakteristik tokoh utama, dan alur ceritanya menjadi daya tarik utama film ini sehingga mampu membuat kita terhanyut dalam ketegangan dan menimbulkan tanda tanya di setiap adegannya. Dibuka dengan kisah sedih yang harus dihadapi 3 orang tokoh utama, film ini ditutup dengan sebuah ending yang manis dan mengesankan tanpa mengaburkan makna cerita yang ingin disampaikan.

Memang tidak banyak bintang-bintang terkenal Hollywood yang berperan dalam film ini. Namun, film yang dibintangi Jim Carrey, Emily Browning, Liam Aiken, dan Kara-Shelby Hoffman ini berhasil memimpin box office, menyingkirkan Ocean's Twelve.

Penempatan pemain yang sesuai dengan karakter dalam cerita tentunya menambah kualitas bobot film ini. Diadaptasi dari novel karangan **Daniel Handler** yang berjudul **The Bad Beginning, The Reptile Room, and The Wide Window**, film yang disutradarai oleh **Brad Silbering** ini sangat pas ditonton anak-anak sampai remaja maupun orang dewasa. Tidak ada ketegangan luar biasa yang menyergap kita saat menonton film ini, melainkan kita akan dibawa pada suasana santai dan mengasikkan tapi penuh misteri.

Film ini mengisahkan kehidupan 3 anak keluarga Baudelaire yang kehilangan orangtua mereka dalam suatu "musibah" kebakaran. Selanjutnya mereka diasuh Count Olaf, yang mengaku kerabat mereka. Di sinilah dimulai kisah perjalanan anak-anak Baudelaire yang seru dan menegangkan.

Ada makna yang terkandung di setiap adegan cerita. Bahwa walaupun tidak ada lagi tempat yang nyaman seperti rumah yang biasa kita tempati, tidak ada lagi orangtua yang menjaga dan memberi kasih sayang, tetapi momen setiap detik yang dilalui akan tetap memberi makna dan kebahagiaan jika pikiran dapat diarahkan kepada pemahaman kondisi yang apa adanya, menerima realita, dan mewujudkannya dalam bentuk tindakan, yaitu berjuang menjalani hidup. Demikian juga kematian orang-orang yang terlanjur memberi warna tersendiri dalam kehidupan kita. Akan sangat menyakitkan bila kita tidak mempunyai kesiapan menghadapi saat yang pasti akan tiba itu. Anak-anak Baudelaire memiliki kekuatan menghadapi masa-masa sulit dalam kebersamaan, cinta, dan pengetahuan. Pada saat-saat itulah tumbuh perasaan nyaman dan bahagia, dan mereka tahu bahwa mereka telah menemukan "rumah" baru untuk kehidupan mereka.

Sussusā sutavaddhani
sutam paññāya vaddhanam
Paññāya attham jānāti
ñāto attho sukhāvaho.

Keinginan untuk belajar akan meningkatkan pengetahuan; pengetahuan meningkatkan kebijaksanaan. Dengan kebijaksanaan, tujuan dapat diketahui; mengetahui tujuan akan membawa kebahagiaan.

(Theragatha 141, Sutavagga)

Anumodana atas Dana Paramitta yang diberikan. Semoga jasa kebaikan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

donatur tetap

VENNY YANUARTI KEVIN YENNI BOEDIONO
ADI LIANA DEWI TEDJAMULIA ERVINA
MERRY SUTANTI TONY AGUS WIBOWO
NIATY PO LIAN GIOK ZALDI IRAWAN
PATRICIA / RUDY S. INDARTO BRULI
LIANA PUSPA VIVI HARYATI
ROBERT CAHYADI LIKE YENNY ALI
HERMI TAN GIOK CUN SIENY BOEDIONO
ANI EFENDI ARYA DEWI CHUNG SIEN
FRANKY TINA WEN LUNG HENGKY
NINA TAURISIA YAYUK WINATA DINA
LINDA (BALIKPAPAN) LINDA (BANJARMASIN)
GAN ENGGAN CIPPO LINDIAWATI YULIANA
SILASANTI HANDOKO TJAHYO HANDOKO

donatur umum

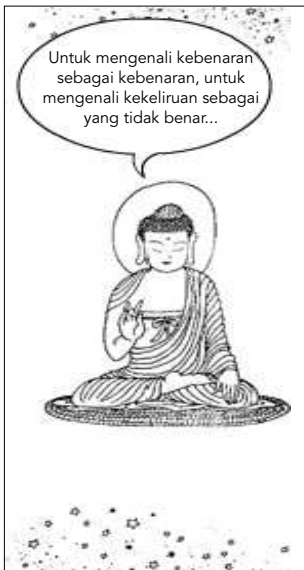
ANITA W. LINDAWATI SOINDRA SOGATA
CHANDRA ONG LIAP SIAW RUNG DAVID
DEWI IKA PRANATA G. LIM EDY LEMBONO
LILAVATI KUMARI ONL ROBERT CIUWANDY
LIDYA LAURA PRAWIRO TEDJA FERA
SRI JULIAWANTI MARGUS PENDOPO & MERRY
ISWAHYUDI NING JUN RONNY WILLY
EVENNA UTOMO YONG HARTARTO J.
YONARDY SHIERLY KORIN OEI KIEM SIAM
NATHA MEILI WENNY TAN SILVIA TANZIL
SUKARTO & KLG TJAN TJWAN PING & KLG

Anumodana kepada Alm. Thio Giok Eng dan keluarga. Semoga dana yang diberikan dapat membuat Alm terlahir di alam-alam bahagia.



Pandangan Keliru & Pandangan Benar

Deviant Thinking & Proper Thinking



Dikarenakan kebodohan, banyak dari kita yang memandang dunia ini dari sudut pandang yang salah.

Itu sebabnya banyak orang yang hidup dalam lautan penderitaan yang penuh nafsu keinginan, permusuhan, dan khayalan. Untuk hidup dalam lautan kebahagiaan, kita hendaknya merenung dengan pikiran yang sadar dan melihat kenyataan dunia ini dengan hati lapang.

do you know?

Kekuatan Filosofi Sun Tzu dalam Meraih Kesuksesan

“Orang-orang gagal yang mengerti di setiap kegagalan pasti mengandung nilai pendidikan, Dan orang-orang gagal yang berani menatap setiap kegagalannya dengan kepala tegak, siap belajar dan berusaha, belajar dan berusaha lagi, bangkit dan bangkit lagi, Adalah mereka yang telah siap menjadi dewasa dan sukses secara utuh.”

<< ANDRIE WONGSO >>

Berbicara tentang pengembangan diri (personal development) kita bisa belajar banyak dari **filosofi Sun Tzu**. Sun Tzu adalah seorang panglima besar Tiongkok yang hidup lebih dari 500 tahun sebelum Masehi. Sun Tzu menulis sebuah karya besar tentang strategi perang yang terdiri dari 13 bab. Konsep Sun Tzu yang paling populer adalah mengenal kekuatan dan kelemahan diri sendiri sekaligus mengetahui kekuatan dan kelemahan lawan, sehingga seratus kali berperang, seratus kali akan menang. Walaupun konsep Sun Tzu ini tentang strategi perang, namun jelas dapat diterima secara logika dan diaplikasikan ke dalam kehidupan kita sehari-hari sesuai dengan kondisi masing-masing; baik dalam bidang kepemimpinan,

marketing, manajemen, maupun perkembangan diri, serta masih tetap relevan hingga saat ini.

Filosofi asli Sun Tzu yang paling efektif dan terpenting terdapat pada bab pertama yaitu menyusun rencana. Bab ini menjadi sangat penting karena menurut Sun Tzu, perang menyangkut hidup matinya seorang prajurit dan juga maju berkembangnya suatu bangsa dan negara. Sun Tzu menambahkan, sebelum perang dilakukan harus dipikirkan, dianalisa dari segala sudut secara menyeluruh. Setelah membaca dan mempelajari filosofi Sun Tzu yang sangat terkenal tersebut, saya dapat menyarikan dan membagi filosofi Sun Tzu menjadi filosofi perkembangan diri ke dalam 4 (empat) bagian sebagai suatu proses yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu : **mengenal diri sendiri, memposisikan diri, mendobrak diri, dan aktualisasi diri.**

Mengenal Diri

Jika kita ingin berkembang dan meraih kesuksesan, mengetahui kekuatan dan kelemahan diri sendiri mutlak diperlukan untuk dapat memulai pengembangan diri kita. Kalau kita sudah mengetahui kekuatan-kekuatan diri pribadi, kita baru bisa berkembang. Tanpa mengetahui kekuatan diri sendiri, tidak mungkin kita bisa maju.

Menurut konsep Sun Tzu, sebelum perang dilakukan ada 5 (lima) hal penting yang harus diperhatikan, dianalisa secara detail untuk meraih kemenangan. Saat ini konsep Sun Tzu dapat pula digunakan untuk meraih suatu kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Lima hal yang harus diperhatikan tersebut menurut Sun Tzu adalah:

1. Tao (moralitas)

Dukungan moral merupakan sumber kekuatan. Selama masih memiliki moralitas, maka kita akan meraih

kesuksesan untuk meningkatkan kualitas diri kita. Dengan melakukan hal-hal yang berhubungan dengan moralitas kita akan berkembang.

2. Thien (langit, cuaca, musim, gelap terang, timing, dan peluang)

Untuk mengembangkan diri, kita harus menganalisa kekuatan dalam diri kita yang cocok dengan bakat yang dimiliki. Akan menjadi luar biasa apabila kita melakukan sesuatu sesuai dengan bakat yang dimiliki dan cocok dengan kondisi kita saat ini.

3. Ti (geografi)

Untuk dapat sukses, kita perlu menganalisis keadaan geografi dan kondisi waktu yang cocok untuk mengembangkan diri.

4. Chiang (kepemimpinan)

Menyangkut wibawa dan kharisma seorang pemimpin yang bijak dan tegas. Sangat ditekankan untuk dapat bertindak bijak tetapi tegas pada diri sendiri. Hanya dengan memiliki jati diri, ketegasan, kedisiplinan, tanggung jawab, kepercayaan diri, dan keyakinan, kita akan sukses.

Ada 5 (lima) faktor penting yang harus dimiliki oleh seorang pemimpin yang ingin maju, yaitu:

A) Kebijakan, visi, wawasan, kepandaian, dan ilmu pengetahuan.

Jika kita ingin berkembang, semua hal ini mutlak diperlukan. Untuk dapat mengembangkan diri, harus memiliki visi jauh ke depan yang didahului dengan proses belajar.

B) Kepercayaan.

Orang dapat dipercaya bukan karena memiliki kekayaan materi, tetapi karena memiliki kepribadian yang bisa diterima dalam pergaulan. Kualitas kepercayaan diri, kepercayaan pada orang, dan

kepercayaan dalam pergaulan perlu dipelihara. Dengan kepercayaan dari masyarakat kita akan memiliki banyak koneksi yang memberikan kesempatan untuk meraih rejeki.

C) Kebajikan.

Dalam kehidupan kita harus mengandalkan kebajikan, bukan kekerasan. Hendaknya kita melihat kelemahan sebagai suatu proses untuk melihat, memahami, dan mengagumi orang lain sehingga muncul wibawa kebesaran kita di atas orang lain.

D) Keberanian.

Keberanian untuk mencoba dan berusaha adalah semangat yang luar biasa. Orang yang mempunyai semangat keberanian akan dapat mengubah sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin.

E) Ketegasan.

Kita hendaknya tegas terhadap diri sendiri. Jika kita keras dan tegas pada diri sendiri, maka kehidupan akan lunak pada kita. Tanpa adanya ketegasan dan fokus yang akan dicapai, kita tidak akan berhasil dalam hidup.

5. Fak (hukum).

Hukum organisasi, hukum tentang kedisiplinan dan struktur organisasi yang jelas. Kita harus bisa mendisiplinkan diri setiap saat dalam menjalankan hukum. Kalau hukum dapat berjalan dengan benar, maka kualitas yang ada dalam diri kita akan menyedot kekuatan yang ada di luar sehingga akan tercipta kekuatan yang luar biasa. Kemajuan akan dicapai oleh mereka yang dapat mendisiplinkan diri sendiri.

Apabila kita dapat memiliki jati diri dengan kualitas kepemimpinan tersebut, maka hidup akan menjadi cemerlang, berkembang, dan berhasil.

Memposisikan Diri

Setelah mengenal diri sendiri, maka kita harus dapat menentukan peranan dimana kita telah berada (loyalitas), memastikan target dengan jelas, dan menguatkan tekad kita. Ada 5 (lima) poin yang harus diperhatikan bagi orang yang memiliki tekad, yaitu : **Kesadaran, Kebutuhan, Keputusan, Kesiapan, dan Perjuangan** untuk sukses dan berkembang. Tanpa tekad yang kuat kemajuan tidak akan mungkin dicapai. Kita perlu berpikir strategis dalam mengambil keputusan dan berpikir matang dengan kekuatan yang dimiliki baru kemudian bertindak. Untuk meraih kesuksesan, kita perlu siap untuk menderita, siap untuk berkembang, dan siap untuk berjuang dengan sungguh-sungguh.

Mendobrak Diri

Dalam mendobrak diri guna meraih kesuksesan, ada 5 (lima) hal penting yang perlu dimiliki, yaitu :

1. Kecepatan bertindak - cerdas, cermat, dan cekatan (3C).

Orang yang mau berhasil adalah orang yang cepat bertindak. Setiap ada kesempatan harus bergerak cepat secara cerdas, cermat, dan cekatan. Tidak cukup kalau hanya salah satunya saja.

2. Berani mengambil resiko.

Gagal maupun sukses, kita jangan takut gagal.

3. Kekuatan komitmen.

Dengan adanya komitmen untuk maju dan berkembang, maka kesuksesan akan diraih.

4. Kekuatan kegagalan.

Jika ingin sukses, maka harus tahan pada kegagalan.

5. Kekuatan belajar.

Semangat belajar harus tinggi. Jika kita setiap hari menjaga semangat belajar, itu merupakan kekuatan yang luar biasa. Orang yang mau sukses harus memiliki semangat belajar yang tinggi guna membentuk dirinya.

Pada saat sudah menentukan target kita tidak boleh mundur, tidak bisa manja, tetapi hanya satu, yaitu berani menghadapi apapun yang ada di depan sebagai suatu resiko. Untuk dapat mendobrak diri dan aktualisasi diri, kita harus memiliki kualitas mental yang "½ gila" untuk mengubah sesuatu yang tidak mungkin menjadi sesuatu yang mungkin. Orang berhak menilai kita gagal apabila kita gagal, namun kita jangan memberikan kondisi bahwa kita gagal.

Materi, nama harum, jabatan, dan kekuasaan yang dimiliki tidak akan ada artinya, karena akan terkena hukum perubahan. Kekayaan sejati adalah kekayaan mental dan kekayaan yang paling luar biasa adalah kekayaan batin.

Pribadi kitalah yang mendobrak diri untuk mengatur suasana di luar. Jika kita memiliki kelima hal tersebut tanpa semangat belajar, tidak mungkin kita bisa berkembang. Untuk itu, kita harus memperkuat informasi untuk kemajuan kita. Tanpa filosofi kehidupan, tidak mungkin teori Sun Tzu dapat dijabarkan.

Aktualisasi Diri

Dalam hubungannya dengan aktualisasi diri, ada 5 (lima) hal yang hendaknya diperhatikan, yaitu :

1) Professionalisme.

Dengan melaksanakan hal-hal yang

bisa dan siap dijalankan secara profesional dijamin akan sukses. Untuk dapat sukses, kita harus berjuang dan bekerja keras sebelum mengambil hikmah dan hasilnya.

2) Kesempatan.

Ada 4 (empat) hal yang berhubungan dengan kesempatan ini, yaitu : tahu, tunggu, ciptakan, dan manfaatkan kesempatan. Semua ini harus segera dilakukan secara cerdas, cermat, dan cekatan.

3) Koneksi.

Tanpa koneksi dan pergaulan tidak mungkin dapat sukses. Untuk itu sikap bergaul “menjadi orang” yang penting, dimana kita dapat bergaul secara fleksibel dengan siapa saja.

4) Kekuatan meditasi dan doa.

Setiap hari kita harus berlatih meditasi guna memperoleh ketenangan mental dan ketenangan pikiran sehingga muncul kekuatan dari dalam mental. Dengan kekuatan doa akan memunculkan kekuatan yang “tidak terlihat” tadi. Kesuksesan tidak akan mungkin tanpa polesan spiritual.

5) Kekayaan mental dan keteguhan hati.

Kegagalan, rintangan, halangan, dan kesalahan hanya dapat diatasi dengan keteguhan hati yang diperoleh dari hasil proses belajar. Sikap keteguhan hati mengandung arti keyakinan, keuletan, kesabaran, konsistensi, dan semangat juang terus menerus tanpa henti sampai tercapainya apa yang diinginkan. Dengan memiliki dan mempraktekkan keteguhan hati dalam perjuangan kehidupan, niscaya usaha dan perjuangan yang dilakukan akan menghasilkan prestasi dan kehidupan yang lebih cemerlang.

Rasa Puas Diri Dan Bersyukur

Setelah empat proses yaitu mengenal diri, memposisikan diri, mendobrak diri, dan aktualisasi diri, mungkin kita sudah mencapai suatu puncak keberhasilan. Maka selanjutnya kita harus memiliki **rasa puas diri dan bersyukur**.

Terkadang saat sudah mencapai puncak kesuksesan, tanpa memiliki pengertian dan pengendalian diri akan tercipta keinginan dan kemauan baru yang lebih besar. Bahkan jika kurang terkendali, kita akan masuk dalam satu suasana keinginan yang besar sekali, yaitu lingkaran keserakahan yang dapat menyebabkan penderitaan. Disini keberhasilan yang akan mengendalikan kita, bukan sebaliknya. Saat-saat demikian alangkah pentingnya kita yang mengendalikan keberhasilan. Untuk dapat mengendalikan kesuksesan dibutuhkan pengertian kehidupan yang setahap lebih baik, antara lain mulai belajar memiliki rasa puas diri, buka rasa cepat puas diri.

Memiliki rasa puas diri dan rasa syukur karena kita sudah sampai pada tahap tertentu. Walaupun belum mencapai tingkat kesuksesan sebenarnya, perlu diistilahkan mental kita bahwa hari ini kita sudah berjuang dengan luar biasa, dan mencapai tingkat sekian. Jika setiap hari kita bisa memoles kualitas mental kita dengan pengertian yang demikian, belum sukses pun kita sudah menjadi manusia yang sukses.

Untuk itu, mulai hari ini perlu ada semangat baru, pengendalian diri dengan pengertian yang benar, dan memposisikan diri, mendobrak, dan

mengaktualisasikan diri. Karena kita tahu sukses bukan milik orang-orang tertentu, tetapi siapa saja yang menyadari, menginginkan, dan memperjuangkan dengan sepenuh hati. Dan sedapat mungkin prestasi dan sukses yang kita ciptakan tidak sekadar sukses untuk diri kita, tetapi mampu mempengaruhi sekeliling kita bahkan yang lain agar bisa lebih berarti. Jika kesempatan dan kesuksesan yang diraih dapat seperti itu, inilah kesuksesan sejati. Karena tidak hanya untuk kita, tetapi juga untuk orang banyak di sekeliling kita bisa merasakan kekuatan kesuksesan itu sendiri. Semoga kita dapat mempertahankan kualitas semangat luar biasa yang ada di dalam diri kita untuk dapat mengembangkan diri dan meraih kesuksesan dalam hidup dan kehidupan.

"Keberanian dan kejujuran merupakan kekuatan untuk meraih kesuksesan; Mudah bergaul dan murah senyum merupakan senjata untuk meraih kesuksesan."

oleh : **Andrie Wongso,**
Number One Indonesian Motivator.
 sumber : **KBBV Makassar,**
Seminar "The Power of Sun Tzu in Personal Development" di Hotel Imperial Aryaduta, Makassar, 2004.

Sekeping Coklat Untuk Jantung Sehat

Sebuah perusahaan asuransi Jerman memberi informasi kepada klien mereka untuk banyak mengonsumsi coklat jika mereka ingin terhindar dari resiko serangan jantung. Saat ini banyak ilmuwan yang telah menyetujui bahwa aterosklerosis yang terdapat dalam kokoa dapat mengurangi resiko terjadinya serangan jantung koroner.

Namun ini baru pertama kalinya perusahaan asuransi mengambil inisiatif untuk mengkampanyekan penemuan ini kepada klien mereka. Perusahaan asuransi Jerman DAK mengatakan bahwa plain coklat baik bagi jantung, kutipan kalimat ini diperkuat oleh hasil penelitian kesehatan yang dilakukan di Yunani.

Produk coklat dan kokoa diketahui kaya akan **flavanols** - suatu bahan alami yang terdapat dalam berbagai makanan atau minuman seperti teh dan anggur merah. Berdasarkan peninjauan lebih jauh dari Jurnal Kardiologi Inggris, percobaan telah menunjukkan bahwa flavanols mempunyai pengaruh yang menguntungkan bagi kelancaran pembuluh darah.

Sebagai informasi, **penyakit kardiovaskular** ini merupakan pembunuh nomor satu di negara-negara berkembang. Penyebab utamanya adalah pembuluh arteri yang tersumbat.

Perusahaan asuransi itu juga mengatakan bahwa ternyata fakta mengenai coklat itu benar adanya sehingga mereka memutuskan untuk menganjurkan kliennya menjaga kesehatan dengan mengonsumsi coklat. Namun perusahaan itu juga mengingatkan agar dalam mengonsumsi coklat jangan sampai

do you know?

berlebihan karena banyak mengonsumsi coklat juga beresiko meningkatkan berat badan. Mengonsumsi sebatang coklat sehari pun sudah dinilai terlalu banyak.

Rangsang Otak dengan Belajar Bahasa

Ternyata mempelajari bahasa asing dapat membantu "merangsang" kemampuan otak. Para peneliti dari Universitas London mempelajari 105 orang dengan 80 diantaranya mempelajari bahasa asing (bilingual).

Para ahli mendapati bahwa dengan mempelajari bahasa lain akan mengubah "area abu-abu", yakni suatu area dalam otak yang bertugas untuk memproses semua informasi yang masuk, dan dalam waktu yang bersamaan juga melatih tubuh untuk membangun jaringan. Orang yang mempelajari bahasa asing di usia dini akan mendapat keuntungan lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang telat mempelajarinya.

Para ahli telah mengetahui bahwa otak mempunyai kemampuan untuk mengubah strukturnya sebagai respon dari rangsangan tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa mempelajari bahasa asing dapat membantu pengembangan otak. Itu berarti bahwa orang yang lebih terlambat mempelajarinya, daya nalarnya tidak akan secepat orang yang mempelajarinya sejak usia dini.

Tim itu mengamati 25 orang Inggris yang tidak mempelajari bahasa apapun selain Inggris, 25 orang yang belajar bahasa Eropa lain pada usia balita

dan 33 orang yang mempelajari bahasa asing pada saat berusia 10-15 tahun.

Hasil pengamatan itu menyatakan kepadatan di area abu-abu yang terdapat pada bagian kiri lapisan kulit parietal dari otak, lebih besar untuk dwi bahasa dibandingkan mereka tanpa tambahan bahasa. Efek itu biasanya disadari pada dwi bahasa pemula, penemuan tersebut telah dipublikasikan pada jurnal Nature. Penemuan sejenis juga diperoleh dari penelitian terhadap 22 orang penduduk asli berbahasa Itali yang mempelajari bahasa Inggris sebagai bahasa pilihan dari usia 2 hingga 34 tahun.

sumber:

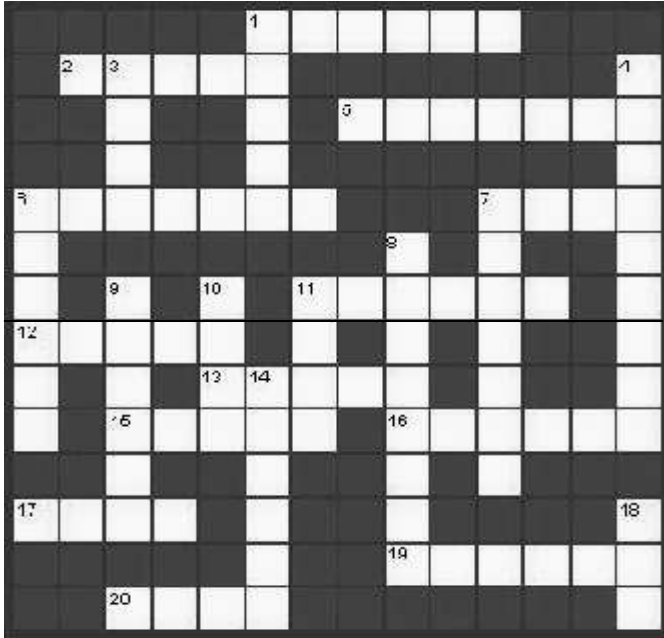
Kompas Cyber Media - www.kompas.com

...sambungan dari hal. 22

Beliau sampaikan kepada kami semua. Bagi saya, penjelasan itu tak ubahnya seperti melihat benda di belakang kaca transparan, sangat jelas, jernih, dan terang karena ia dapat menerangi batin saya yang masih diliputi kegelapan. Untaian kata-kata Dhamma mengalir dengan lancar dan saling berkaitan, seperti formula jenius yang dirumuskan oleh seorang cendekiawan. Itulah ajaran Sang Buddha!

Dengan segala kerendahan hati, saya berharap apa yang saya tulis ini bisa bermanfaat bagi pemula atau yang awam meditasi Vipassana. Motivasi menulis pengalaman Vipassana ini murni untuk sharing sesama umat Buddha. Dan saya harus berterima kasih pada orang yang memberi motivasi kepada saya untuk membagikan pengalaman yang diperoleh, agar semua turut berbahagia dengan mempraktekkan Jalan Kesadaran, dan mulai dari sekarang untuk berlatih Vipassana Bhavana.

Semoga Semua Makhluk Berbahagia



Berikut ini adalah jawaban dari TTS pada edisi Dawai 43.

Across

2 Sunyata, 6 Mahayana, 9 Raga, 10 Paramita, 12 Manas, 15 Avidya, 16 Jhana, 17 Anatta, 20 Tao, 21 Dana, 22 Arhat, 23 Pali

Down

1 Kama, 2 Sila, 3 Theravada, 4 Maya, 5 Samsara, 7 Prajna, 8 Karma, 11 Vijnana, 13 Anicca, 14 Skandha, 18 Atman, 19 Koan

Across

- 1 Lack of enlightenment. (Sanskrit) (6)
- 2 A Worthy one. (5)
- 5 The eighth step on the Eightfold path. (7)
- 6 Self-development by means of mind-control, Concentration and meditation. (Sanskrit & Pali) (7)
- 7 Buddhist code of morality. (Sanskrit & Pali) (4)
- 11 The Buddhist teaching. (Sanskrit) (6)
- 12 Law of cause and effect. (Sanskrit) (5)
- 13 The rational faculty in man. (Sanskrit) (5)
- 15 State of serene contemplation attained by meditation. (Pali) (5)
- 16 Active compassion. (Sanskrit) (6)
- 17 Exercise for breaking the limitation of thought and developing the intuition. (Japanese) (4)
- 19 Buddhist doctrine of non-ego. (Pali) (6)
- 20 Illusion. (Sanskrit) (4)

Down

- 1 Universal Consciousness. (Sanskrit) (5)
- 3 Uncontrolled lust of any kind. (Pali) (4)
- 4 Intuitive vision. (Pali) (9)
- 6 Devotion to a spiritual ideal. (Sanskrit) (6)
- 7 Existence in the world as compared with Nirvana. (Sanskrit & Pali) (7)
- 8 One of the five skandhas. (Sanskrit) (8)
- 9 One of the paramitas. (Sanskrit) (6)
- 10 Desire of the senses, especially sexual desire. (Sanskrit) (4)
- 11 Benevolence. (Sanskrit & Pali) (4)
- 14 Impermanence. (Pali) (6)
- 18 The central concept of Taoism; can mean the One and the Way to it. (Chinese) (3)



The First Novice
ORDINATION SCHEME
DUBAI UNI EMIRAT ARAB

10 - 20 April 2006



PT ANDALAN PACIFIC SAMUDRA

International Freight Forwarder & Shipping Company

as agent

Cahaya Samudra Shipping
PM & O Lines

Mariana Express Line
Geniki Line (Crosseast Shipping)

office

Jln perak barat no. 203
surabaya 60165 - indonesia

phone (62.31) 329.3898 (hunting)
fax (62.31) 329.5189

web-site

www.andalan-pacific.com