

DAWAI

THE UNIVERSE



from us

Namo Buddhaya,

Apakah Anda merasa bahagia saat ini? Jika ya, seberapa bahagiakah Anda? Jika tidak mengapa Anda tidak bahagia? Pertanyaan tentang kebahagiaan ini sungguh menggelitik kami untuk bahas. Kita semua ingin bahagia, bagaimanapun caranya. Namun yang pasti, kebahagiaan bukan merupakan sebuah doktrin atau ungkapan yang mutlak untuk dicapai. Kebahagiaan adalah sebuah proses, sebuah perjuangan yang terus kita lakukan setiap hari, setiap saat. Dengan demikian, setiap orang pasti dapat bahagia dengan jalan hidup mereka masing-masing dan level kebahagiaan kita semua juga pastilah berbeda-beda. Ya, saya bahagia dengan apa yang saya lakukan dan saya miliki sekarang, dan memang kadang saya merasa tidak bahagia, tetapi kalau saya tidak kecewa atau sedih dengan ketidakbahagiaan saya, saya merasa kembali berbahagia. Begitu kira-kira.

Dawai edisi 47 ini mengangkat topik **Alam Semesta Dalam Buddhisme**. Topik ini sudah sering dibahas, namun Dawai merasa tidak ada salahnya menyajikannya kembali, tentu saja dengan gaya yang sedikit berbeda, dalam rubrik Ajaran (dulunya Sajian Utama). Selain itu, rubrik-rubrik lain masih tetap menyajikan informasi yang hangat dan menarik untuk Anda. Semoga bermanfaat dan menginspirasi Anda. Dawai tetap mengharapkan masukan dan kritik dari Anda semua. Bagi Anda yang ingin berpartisipasi, Anda dapat mengirimkan tulisan Anda kepada redaksi.

Dawai sangat berterima kasih kepada Anda para donatur yang telah setia mendukung Dawai sampai dengan saat ini. Semua yang telah Anda berikan untuk Dawai menjadi pelecut semangat kami untuk terus berbuat yang lebih baik.

Selamat membaca. Jagalah kebahagiaan Anda. :)

Redaksi



MISI Dawai memberikan informasi kepada masyarakat Buddhis pada umumnya dan para umat di Vihara Dhammadipa Surabaya mengenai kegiatan-kegiatan internal yang diadakan oleh pengurus dan Dayaka Sabha Vihara Dhammadipa maupun kegiatan sosial yang dilakukan umat Buddha sebagai interaksi dengan masyarakat sekitarnya.

VISI Menyebarkan *Dhamma* yang merupakan kebenaran yang bersifat universal yang ditemukan dan telah dibabarkan oleh Sang Buddha seluas-luasnya dalam wujud sebuah majalah. *Dhamma* hendaknya digunakan sebagai pedoman dan tuntunan hidup sehari-hari, yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya, dan indah pada akhirnya.

Majalah ini didistribusikan kepada kalangan Buddhis Indonesia secara cuma-cuma. Redaksi menerima tulisan berupa artikel, esai, reportase dari pembaca.

contents 47

ajaran alam semesta . news on kedatangan buddhisme di myanmar .
jing ming-bersih terang . talk show patria . interview with nathalia
sunaidi . jalan jalan menemukan polonnaruwa . orang bijak thich nhat
hanh . pandegiling news seminar 'hipnosis, hipnoterapi, dan kamma' .
liputan dhamma talk vihara sinar borobudur . latihan meditasi di
sanggar agung surabaya . resensi buku kronologi hidup buddha .
dasar pandangan agama buddha . many lives, many masters . film
bagus the pursuit of happyness . do you know? meditasi merangkul .
antibiotika . kisah raja kebaikan yang agung . strip jadilah pelita .
talk benih buddha dalam diri kita . agenda . donatur periode februari-
mei 2007 . laporan keuangan dawai . tabel alam-alam kehidupan

anda punya ide, kritik, saran, respon, atau
komentar? atau mungkin anda tertarik
menulis untuk dawai? boleh saja.
apapun itu, kirimkan ke

redaksi_dawai@yahoo.com atau
kusala_citta@yahoo.com

atau melalui sms ke **0817 318 147**

kami tunggu...

alam semesta

Alam semesta (*universe*) yang terbayang dalam benak orang awam biasanya adalah tentang luar angkasa, planet-planet, bintang, tata surya, galaksi, dan sebagainya. Alam semesta adalah suatu tempat yang sangat luas, di mana semua benda, materi, makhluk, atau apa saja yang pernah kita ketahui ataupun belum kita ketahui terdapat di dalamnya. Namun, apakah hanya sebatas itu gambaran kita (sebagai Buddhis) tentang alam semesta? Jika kita mau sedikit mengeksplorasi literatur-literatur Buddhisme, maka kita mungkin akan takjub karena ternyata Sang Buddha telah mampu mendeskripsikan dan menguraikan segala sesuatu tentang alam semesta dengan begitu rinci dan jauh. Ilmu pengetahuan (sains) memang telah melahirkan banyak teori dan penjelasan mengenai asal usul dan komposisi alam semesta. Sebagian dari kita semua sudah banyak belajar sains di bangku pendidikan, dan kemudian kita menjadi tahu bahwa alam semesta menyimpan banyak sekali misteri. *Buddha Dhamma* memecahkan semua misteri tentang alam semesta dan membuat kita semakin memahami bagaimana sesungguhnya kehidupan di alam semesta ini berjalan.

teori alam semesta

Alam semesta merupakan sebuah ruang yang sangat besar, terisi dengan banyak hal yang bisa mengejutkan kita, termasuk hal-hal yang jauh dari bayangan kita. Pada abad ke-19, Immanuel Kant dan La Place menyatakan teori Kabut atau teori Nebula tentang alam semesta. Teorinya disempurnakan oleh van Wizzacker (1944) dan G.P. Kuiper (1951) menjadi teori Kondensasi. Menurut teori ini, kabut gas dan debu terdiri dari helium dan hidrogen. Bahan kabut ini hilang ke dalam jagad raya dan sisanya terus mendingin. Karena pendinginan maka terus menyusut dan mulai berputar. Selarna proses ini bentuknya berubah menjadi bulat pipih dan akhirnya menjadi seperti cakram. Selama menyusut dan berputar, bahan di bagian luar tertinggal. Bahan ini merupakan pembentuk planet-planet, termasuk planet bumi. Massa intinya menjadi matahari. Menurut teori ini, alam jagad raya terdapat banyak sekali tata surya.

kosmologi modern

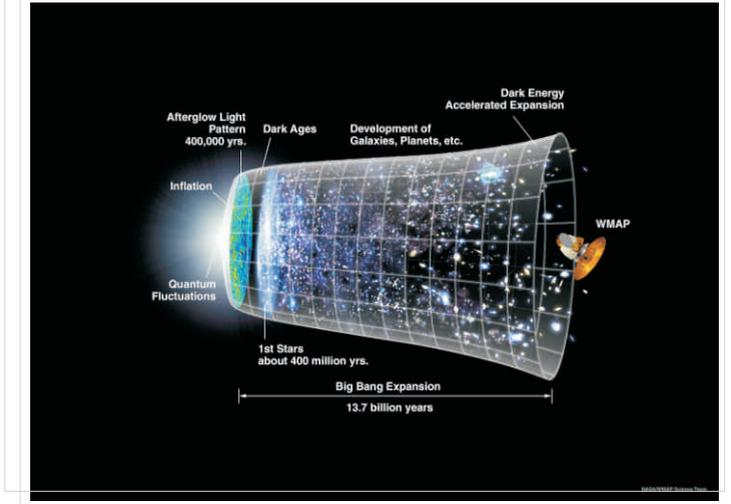
Teori kosmologi modern dimulai oleh Friedman pada tahun 1920 dan dikenal juga sebagai model kosmologi standar. Model kosmologi standar dimulai dengan prinsip dalam skala besar alam semesta homogen dan isotropis serta pengamat tidak berada pada posisi yang istimewa di alam semesta. Model ini juga menyatakan bahwa alam semesta seharusnya mengembang dalam jangka waktu berhingga, dimulai dari keadaan yang sangat panas dan padat.

Nebula Orion



Namun sesungguhnya, alam semesta yang kita lihat saat ini berbeda jauh dengan masa lalu. Jika manusia mengalami yang namanya pertumbuhan dari bayi sampai dewasa, alam semesta juga demikian. Di awal sejarahnya, alam semesta merupakan daerah yang sangat panas dan padat. Suatu keadaan yang berbeda jauh dari alam semesta yang ada saat ini yang sudah sangat layak menjadi tempat hunian. Jika kita menelaah ke masa lalu, maka akan ditemukan pada saat awal sejarah alam semesta, keadaannya yang panas tidak memungkinkan adanya atom, karena elektron bergerak bebas dan pada keadaan yang lebih awal lagi, nuklei terpisah menjadi proton dan netron, dan alam semesta merupakan plasma yang luar biasa panas yang terdiri dari partikel-partikel sub nuklir. Jika kita telusuri lebih jauh lagi ke awal alam semesta maka akan ditemukan kalau alam semesta memiliki titik awal yang dikenal sebagai dentuman besar atau ledakan besar (*big bang*).

Efek Big Bang



big bang

Teori Dentuman Besar atau *Big Bang* dicetuskan pertama kali oleh Georges Lemaitre (Fisikawan Belgia dan juga Pendeta Katolik, 1894–1966) pada tahun 1931. Teori ini menyatakan bahwa alam semesta ini terbentuk dari ledakan maha dahsyat yang terjadi sekitar 13.700 juta tahun lalu. Ledakan ini melontarkan materi dalam jumlah sangat besar ke segala penjuru alam semesta. Materi-materi ini kemudian yang kemudian mengisi alam semesta ini dalam bentuk bintang, planet, debu kosmis, asteroid/meteor, energi, dan partikel lainnya di alam semesta ini.

Pada ilmuwan juga percaya bahwa *Big Bang* membentuk sistem tata surya. Ide sentral dari teori ini adalah bahwa teori Relativitas Umum dapat dikombinasikan dengan hasil pemantauan dalam skala besar pada pergerakan galaksi terhadap satu sama lain, dan meramalkan bahwa suatu saat alam semesta akan kembali atau terus. Konsekuensi alami dari teori *Big Bang* yaitu pada masa lampau alam semesta punya suhu yang jauh lebih tinggi dan kerapatan yang

jauh lebih tinggi.

Pada tahun 1929 Astronom Amerika Serikat, Edwin Hubble melakukan observasi dan melihat galaksi yang jauh dan bergerak selalu menjauhi kita dengan kecepatan yang tinggi. Ia juga melihat jarak antara galaksi-galaksi bertambah setiap saat. Penemuan Hubble ini menunjukkan bahwa alam semesta kita tidaklah statis seperti yang dipercaya sejak lama, namun bergerak mengembang. Kemudian ini menimbulkan suatu perkiraan bahwa alam semesta bermula dari suatu ledakan sangat besar pada suatu saat di masa lampau yang dinamakan Dentuman Besar.

Pada saat itu alam semesta memiliki ukuran nol, dan berada pada kerapatan dan panas tak terhingga; kemudian meledak dan mengembang dengan laju pengembangan yang kritis, yang tidak terlalu lambat untuk membuatnya segera mengerut, atau terlalu cepat sehingga membuatnya menjadi kurang lebih kosong. Dan sesudah itu, kurang lebih jutaan tahun berikutnya, alam semesta akan terus mengembang tanpa kejadian-kejadian lain apapun.

Alam Semesta secara keseluruhan akan terus mengembang dan mendingin. Alam semesta berkembang, dengan laju 5%-10% per seribu juta tahun. Alam semesta akan mengembang terus, namun dengan kelajuan yang semakin kecil, dan semakin kecil, meskipun tidak benar-benar mencapai nol. Walaupun andaikata alam semesta berkontraksi, ini tidak akan terjadi setidaknya untuk beberapa milyar tahun lagi. Berbagai macam energi yang ada di alam semesta ini jika ditelusuri adalah berasal dari energi *Big Bang*, yaitu energi pada saat penciptaan. Jumlah total seluruh energi di alam semesta ini adalah tepat nol.

evolusi bintang

Dalam teori evolusi bintang, disebutkan bahwa bintang-bintang yang ada di alam semesta mengalami kehancuran melalui sebuah proses reaksi nuklir (pembakaran) yang disebut supernova. Sepintas supernova merupakan tahap akhir dari kehidupan sebuah bintang. Namun, kita tidak boleh lupa bahwa bintang-bintang dan planet pengiringnya juga dilahirkan dari keruntuhan gravitasional awan gas dan debu antar bintang. Dengan demikian, supernova selain merupakan akhir dari riwayat sebuah bintang, di sisi lain juga merupakan pemicu tahapan evolusi bintang yang melahirkan bintang-bintang baru.

Banyak dari elemen-elemen berat yang dihasilkan selama hidup sebuah bintang atau setelah meledak menjadi sebuah supernova tersebar di ruang antar bintang. Sebagian dari "debu bintang" ini bergabung dengan gas yang runtuh dan membentuk bintang lain di suatu tempat. Milyaran tahun kemudian, generasi bintang-bintang berikutnya pun terlahir.

Masing-masing bintang bisa dikelilingi oleh lingkaran gas dan debu yang dapat menyatu dan membentuk planet berisi elemen-elemen berat seperti kalsium, karbon, dan besi. Adalah kenyataan yang menakjubkan bahwa kita semua tersusun dari elemen-elemen itu. Nitrogen dalam DNA kita, kalsium dalam tulang dan gigi kita, dan besi dalam darah kita, semua atom yang membentuk tubuh kita, terbentuk milyaran tahun yang lalu di perapian yang berasal dari keruntuhan sebuah bintang. Kita semua terbuat dari materi bintang.

dunia lain

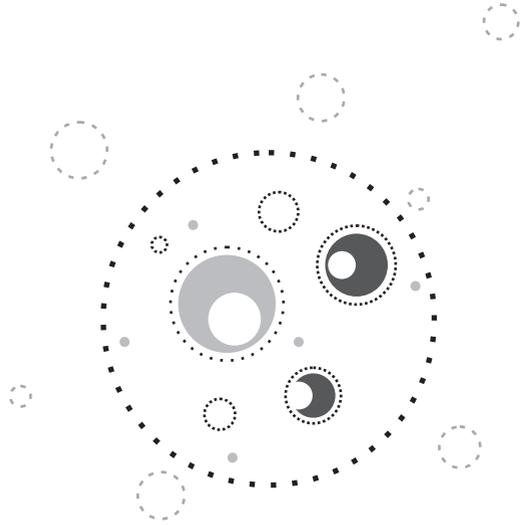
Dalam pengetahuan modern, penemuan-penemuan ilmiah, kita semua dapat memahami bahwa keterbatasan-keterbatasan dunia manusia dan hipotesis mengenai sistem-sistem dunia lain (luar) adalah mungkin sekali keberadaannya dalam bagian lain dari alam semesta.

Keberadaan sistem-sistem dunia lain tersebut telah dijelaskan oleh ilmu pengetahuan modern (*science*). Bagaimanapun, para ilmuwan modern sekarang sedang menyusun hipotesis bahwa terdapat kemungkinan adanya bentuk kehidupan lain di planet-planet lain. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern yang sangat pesat, kita mungkin segera dapat menemukan adanya kehidupan pada planet-planet lain di posisi terjauh dari galaksi kita. Mungkin juga kita akan mendapati bahwa bentuk-bentuk kehidupan tersebut memiliki kesamaan hukum dengan kehidupan kita. Mereka bisa saja berbeda secara fisik dengan kita dari penampilan, elemen-elemen penyusunnya, atau komposisi kimianya, dan hidup di dalam dimensi yang berbeda pula. Mereka juga mungkin jauh lebih hebat atau lebih lemah dari manusia.

Mengapa planet Bumi menjadi satu-satunya planet yang memiliki bentuk-bentuk kehidupan? Bumi adalah sebuah bintang yang sangat kecil di dalam sebuah alam semesta yang sangat besar. Sir James Jeans, seorang pakar astrofisika terkemuka, memperkirakan bahwa seluruh alam semesta terdiri dari sekitar satu milyar kali lebih besar dari luas area antariksa yang dapat dilihat melalui teleskop. Dalam bukunya, *The Mysterious*

Universe, dia menyatakan bahwa jumlah total dari alam semesta mungkin seperti jumlah butiran pasir yang terdapat di pantai laut di seluruh dunia. Ketika kita terus menimbang-nimbang keluasan alam semesta ini, yang kita sebut 'luar angkasa', hipotesis mengenai apakah sistem sistem dunia lain sungguh-sungguh ada adalah sangat mungkin secara ilmiah.

Dalam penemuan ilmiah modern, kita dapat memahami keterbatasan-keterbatasan dunia manusia. Kini ilmu pengetahuan telah menunjukkan bahwa dunia manusia berada dalam pembatasan frekuensi-frekuensi yang bergetar yang dapat diterima oleh indera kita. Di sisi lain, ilmu pengetahuan juga menunjukkan bahwa terdapat getaran frekuensi-frekuensi yang lain yang berada di atas atau di bawah jangkauan penerimaan oleh indera kita. Dengan penemuan gelombang radio, sinar X, dan gelombang mikro, kita dapat menyadari bahwa keterbatasan penglihatan kita yang telah 'diperdaya' oleh organ indera kita. Kita menegok alam semesta melalui celah yang hanya mampu dilihat oleh indera kita, seperti halnya seorang anak kecil yang mengintip melalui lubang kunci sebuah pintu. Kesadaran dari keterbatasan persepsi kita menunjukkan kepada kita kemungkinan adanya sistem-sistem dunia lain yang terpisah dari dunia kita atau yang terinterpenetrasi dengan dunia kita.



Awalnya, Sang Buddha mencela berbagai spekulasi tentang kosmologi dan kosmogonik mengenai alam semesta yang dikedepankan oleh para cendekia. Beliau tidak ingin menuruti spekulasi-spekulasi yang tidak jelas maksud dan logikanya, di sisi lain Beliau telah pernah berjuang sangat keras bergelut dengan pertanyaan yang lebih penting mengenai penderitaan hidup (*dukkha*) dan jalan untuk terbebas dari penderitaan. Bagaimanapun, di kemudian hari, literatur Buddhisme memberikan gambaran dan penjelasan yang terperinci mengenai kosmos, dikarenakan hal ini memainkan peranan dalam perjuangan mencapai Kebebasan.

penyusun alam semesta

ALAM SEMESTA MEMILIKI LUAS YANG tidak terkira dan apa yang ada di dalamnya pun tidak dihitung jumlahnya. Namun semua yang terkandung di dalam alam semesta memiliki dasar penyusun yang sama. Dalam Buddhisme, ada tiga komponen yang menyusun hakekat alam semesta, yaitu *Citta*, *Cetasika*, dan *Rûpa*.

Rûpa secara mudah dapat dikatakan sebagai materi atau jasmani (sebutan untuk makhluk). Sedangkan *Citta* dan *Cetasika* sebenarnya merupakan bagian dari *Nâma* atau secara mudah dapat disebut batin. *Nâma* secara rinci terdiri dari unsur perasaan (*Vedanâ*), pencerapan (*Sañña*), bentuk-bentuk pikiran (*Sankhârâ*), ketiganya termasuk dalam kelompok *Cetasika*, dan kesadaran (*Viññânâ*), yaitu *Citta*.

Berikut ini definisi dari komponen penyusun hakikat alam semesta menurut *Abhidhammatthasangaha*.

Secara harfiah *Rûpa* berarti 'yang berubah'. *Rûpa* (bentuk) adalah keadaan yang dapat bercerai atau berubah padam dengan kedinginan dan kepanasan. Contoh sifat *Rûpa* yang selalu berubah yaitu kulit Anda yang berubah menjadi kemerah-merahan dan meradang pada kondisi suhu yang sangat panas. Secara keseluruhan, ada 28 jenis *Rûpa*.

Citta dapat dijelaskan sebagai keadaan yang mengetahui obyek, atau keadaan yang menerima, mengingat, berpikir, dan mengetahui obyek. Secara singkat, *Citta* dapat diartikan sebagai kesadaran/pikiran. Setiap saat kita sadar akan berbagai obyek. Di sini 'kesadaran' bukan berarti

pemahaman secara pengetahuan ataupun melalui kebijaksanaan, melainkan kemampuan untuk menangkap obyek melalui organ indera. Ketika melihat suatu obyek tampak, timbullah kesadaran penglihatan. Ketika mendengar suatu suara, timbullah kesadaran suara, dsb.

Cetasika (faktor-faktor mental) adalah keadaan yang bersekutu (muncul bersama) dengan *Citta* (kesadaran). *Citta* hanya berfungsi mengenali obyek, maka *citta* itu sendiri tidak dapat dikatakan baik atau buruk. Karena *Citta* muncul bersama dengan berbagai faktor mental yang berbeda yang disebut *Cetasika*, *Citta* dinyatakan baik atau buruk bergantung pada faktor mental yang muncul menyertai *Citta*, apakah itu faktor mental yang baik atau faktor mental yang buruk. Dengan kata lain, *Cetasika* menentukan kesadaran menjadi baik atau buruk.

sistem dunia

Dalam paham *Theravada*, kita memiliki sebuah sistem dunia tunggal (*single-world system*) dan sebuah sistem dunia yang beragam (*multiple-world system*). Dalam sistem dunia tunggal, alam semesta merupakan sebuah piringan datar yang disebut *cakkavala*, dengan alam-alam surga (dewa) dan alam-alam *brahma* yang ada di atas piringan, dan alam-alam rendah (neraka) di bawahnya. Istilah *cakkavala* berasal dari bahasa Pali yaitu *cakka* (Sansekerta: *cakra*) yang berarti bidang yang menyerupai bola atau roda. Istilah ini dimaksudkan untuk menggambarkan galaksi yang berbentuk pipih dan spiral. Di tengah *cakkavala* terdapat Gunung Meru setinggi enam puluh ribu yojana. Setengah dari gunung ini terbenam dalam air, dan hanya bagian atasnya yang terlihat. Ada enam gunung lainnya yang mengelilingi *cakkavala* dan saling berhubungan. Ruang di antara gunung-gunung tersebut ditempati oleh berbagai jenis samudera. Salah satunya dinamakan Samudera Agung (*Mahasamudra*), di mana terdapat empat buah benua, yang terletak di utara (*Uttarakuru*), selatan (*Jambudipa*), timur (*Pubbavideha*), dan barat (*Aparayojana*). Manusia menempati benua di *Jambudipa*.

Di puncak Gunung Yugandhara dengan ketinggian setengah dari Gunung Meru, terletak alam dewa *Catumahârâjikâ*, sedangkan di puncak Gunung Meru terletak surga *Tāvātimsâ*, tempat tinggal Sakka, raja para dewa. Empat alam dewa yang lebih tinggi yaitu *Yâmâ*, *Tusitâ*, *Nimmânarati*, dan *Paranimmitavasavattî* terletak di angkasa, terpisah dari bumi (*Jambudipa*). Berbagai

jenis alam surgawi melayang-layang di atas *cakkavala*, tersusun dalam tiga tingkatan alam, yaitu alam di mana makhluk-makhluknya masih senang dengan nafsu indera dan terikat dengan panca indera (*kama-loka*), alam kehidupan tempat tinggal para brahma yang memiliki wujud/bentuk (*rûpa-loka*), dan alam kehidupan para brahma yang tidak memiliki wujud/bentuk (*arûpa-loka*). Alam-alam rendah terletak di bawah pulau *Jambudipa*.

Dalam sistem dunia yang beragam (*multiple-world system*), terdapat tiga alam semesta yaitu sistem dari seribu dunia kecil/tata surya (*culanika lokadhâtu*); sistem dari sejuta dunia menengah (*dvîśahassi majjihimika lokadhâtu*), yang masing-masing terdiri dari seribu dunia kecil; dan sistem dari satu milyar dunia besar (*tisāhassi mahasahassi lokadhâtu*), yang masing-masing terdiri dari seribu dunia menengah. Masing-masing dari satu milyar dunia besar tersebut terdapat satu *cakkavala*, dengan tujuh gunung yang melingkar konsentris, dengan sebuah matahari dan sebuah bulan. Keseluruhan sistem dunia ini bertahan selama satu *mahakalpa* (sekitar satu milyar tahun) dan kemudian hancur, dan setelah itu kembali terbentuk.

Hal ini diterangkan oleh Sang Buddha sebagai jawaban atas pertanyaan Bhikkhu Ananda dalam *Anguttara Nikaya* sebagai berikut :

"Ananda apakah kau pernah mendengar tentang seribu *culanika lokadhâtu* (*tata*

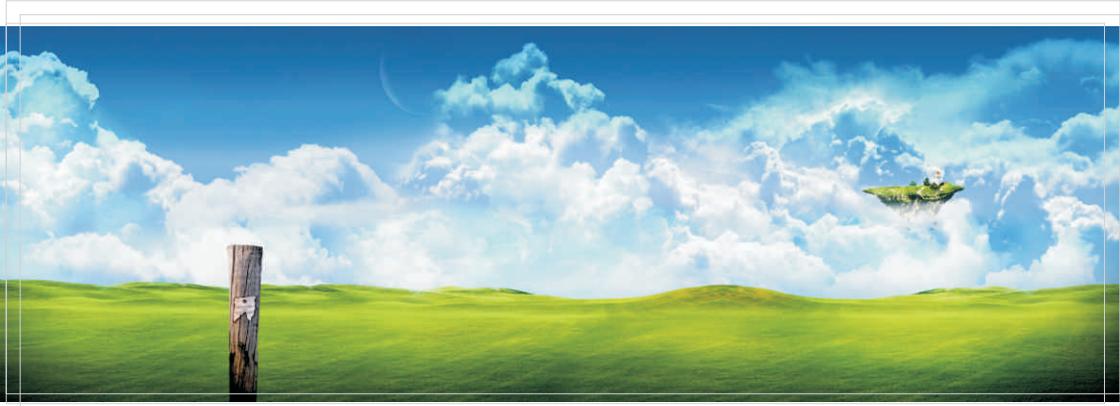
kecil) ?... Ananda, sejauh matahari dan bulan berotasi pada garis orbitnya, dan sejauh pancaran sinar matahari dan bulan di angkasa, sejauh itulah luas seribu tata surya. Di dalam seribu tata surya terdapat seribu matahari, seribu bulan, seribu Sineru, seribu Jambudipa, seribu Aparayojana, seribu Uttarakuru, seribu Pubbavidehana Inilah, Ananda, yang dinamakan seribu tata surya kecil (sahassi culanika lokadhātu).

Ananda, seribu kali sahassi culanika lokadhātu dinamakan "dvisahassi majjhimanika lokadhātu". Ananda, seribu kali dvisahassi majjhimanika lokadhātu dinamakan "tisahassi mahasahassi lokadhātu". Ananda, bilamana Sang Tathagata mau, maka ia dapat memperdengarkan suara-Nya sampai terdengar di tisahassi mahasahassi lokadhātu, ataupun melebihi itu lagi."

Sesuai dengan kutipan di atas dalam sebuah *Dvisahassi Majjhimanika lokadhātu* terdapat $1.000 \times 1.000 = 1.000.000$ tata surya. Sedangkan dalam *Tisahassi Mahasahassi lokadhātu* terdapat $1.000.000 \times 1.000 = 1.000.000.000$ tata surya. Alam semesta bukan hanya terbatas pada satu milyar tata surya saja, tetapi masih melampauinya lagi.

Dalam kesesuaiannya dengan berbagai tradisi Barat, Buddhisme berpandangan bahwa alam semesta berjalan dalam lingkaran evolusi dan kehancuran. Hal ini telah diperbandingkan dengan teori yang mengatakan bahwa alam semesta ini bergetar dengan gerakan mengembang dan mengerut. Lebih spesifik lagi, ajaran Sang Buddha menyatakan bahwa tidak hanya satu alam semesta yang bergetar, namun ada sejumlah besar alam semesta yang juga

bergetar, masing-masing memiliki Dentuman Besar (teori *Big Bang*, yakni teori ilmiah yang dipercaya sebagai kejadian yang membentuk alam semesta). Namun bagaimanapun juga, teori tentang alam semesta yang bergetar ini tidak sepenuhnya diterima oleh para ilmuwan. Ada juga beberapa orang yang membandingkan teori Buddhisme ini dengan Teori *Steady State*, yang mengatakan bahwa alam semesta ini diam dan kaku adanya. Teori ini pun banyak ditentang oleh para ilmuwan. Teks Buddhis juga menyebutkan jenis makhluk-makhluk yang sangat berbeda dengan manusia yang mendiami dunia ini seperti yang dikenali oleh orang awam. Disebutkan juga bahwa ada berbagai macam makhluk (makhluk-makhluk *deva* dan *brahma*) yang mengunjungi dunia ini (bumi). Hal ini secara tidak langsung telah menjelaskan pertanyaan tentang adanya kehidupan di planet (alam) lain dan tentang adanya alien yang mengunjungi bumi ini dari dunia *extra-terrestrial*.



31 alam kehidupan

Telah disebutkan di atas bahwa ada berbagai alam kehidupan yang terdapat di dalam sebuah *cakkavala* (alam semesta). Menurut ajaran Sang Buddha, alam semesta yang berkondisi ini terdapat dimensi-dimensi/alam-alam kehidupan (*bhūmi*) sebanyak 31 (tiga puluh satu) alam. Terdapat 4 alam sengsara (menyedihkan) yaitu alam *Niraya* (neraka), alam *Tiracchāna* (binatang), alam *Peta* (hantu kelaparan), dan alam *Asurakāya* (jin).

Sedangkan alam-alam kebahagiaan (indrawi) ada tujuh yaitu alam *Manussa* (manusia) dan enam alam *deva* yaitu alam *Catumahārājikā* (alam empat raja), alam *Tāvātimsā* (alam Tiga Puluh Tiga Dewa), alam *Yāmā*, alam *Tusitā* (alam Penuh Kebahagiaan), alam *Nimmāṛati* (alam deva yang menikmati ciptaannya), dan alam *Paranimmitavasavattī*. Dalam dua puluh alam *brahma*, ada enam belas alam *Rūpa-brahma* dan empat alam *Arūpa-brahma*.

Setiap makhluk di semua alam kehidupan ini memiliki kondisi masing-masing berdasarkan hubungannya dengan kesenangan indera yang mereka alami, dari yang jauh dari kesenangan indera (yaitu makhluk-makhluk di alam *Apaya*) hingga makhluk-makhluk yang telah mengatasi kesenangan indera (terbebas dari kekotoran batin).

Di kalangan masyarakat dan karena pengaruh pandangan atau ajaran dari agama-agama lain, banyak orang menganggap bahwa kehidupan manusia di dunia ini hanya sekali saja. Pandangan ini berbeda sekali dengan agama Buddha, karena dalam *Digha Nikaya, Brahmajala Sutta*, Sang Buddha menerangkan tentang kehidupan manusia yang telah hidup berulang-ulang kali yang diingat berdasarkan pada kemampuan batin yang dihasilkan oleh meditasi. Sang Buddha mengatakan bahwa:

"... *ada beberapa pertapa dan brahmana yang disebabkan oleh semangat, tekad, kesungguhan dan kewaspadaan bermeditasi, ia dapat memusatkan pikirannya, batinnya, menjadi tenang, ia dapat mengingat alam-alam kehidupannya yang lampau pada 1, 2, 3, 4, 5, 10, 20, 30, 40, 50, 100, 1000, beberapa ribu atau puluhan ribu kehidupan yang lampau... 1, 2, 3, 4, 5, 10, kali masa bumi berevolusi (bumi terjadi dan bumi hancur, bumi terjadi kembali dan hancur kembali... dst.). ... 20, 30, sampai 40 kali masa bumi berevolusi ... (tetapi) Tathagata telah menyadari dan mengetahui hal-hal lain yang lebih jauh daripada jangkauan pandangan-pandangan mereka tersebut*"

Kehidupan atau kelahiran manusia bukan baru sekali saja tetapi telah berulang-ulang kali hidup di bumi ini dan juga hidup di bumi-bumi yang lain. Manusia atau makhluk hidup berpindah-pindah dari sebuah bumi ke bumi yang lain. Perpindahan kehidupan manusia dari sebuah bumi ke bumi yang lain disebabkan karena bumi yang dihuninya telah hancur lebur atau kiamat, maka setelah kematiannya di bumi tersebut ia terlahir di alam *Abhassara* (alam cahaya). Kelahiran di

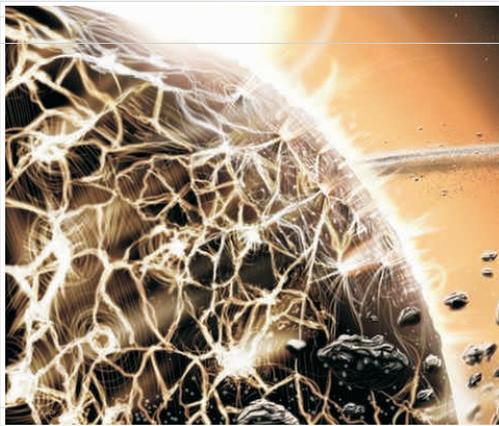
alam *Abhassara* ini dapat dicapai oleh orang yang melakukan meditasi ketenangan batin (*samatha bhâvana*) [Lihatlah TABEL ALAM-ALAM KEHIDUPAN]. Bila seseorang bermeditasi *samatha bhâvana* hingga mencapai tingkat *Jhâna II*, dan kalau orang tersebut meninggal dunia dalam kondisi meditasi pada *Jhâna II* tersebut maka ia akan terlahir sebagai Brahma di alam *Abhassara* dan hidup dengan masa usia yang lama sekali.

Kita semua pernah dilahirkan di hanya 26 alam, karena lima alam lainnya, yaitu alam *Suddhâvâsa* hanya teruntuk bagi *Anâgâmi-puggala* (*Anâgâmi* artinya 'Yang Tak Kembali', sedangkan *puggala* artinya makhluk) dan memiliki *pañcamajjhâna* dengan kekuatan *patibandhi* (tumbang lahir), *Anâgâmi* adalah manusia atau makhluk yang telah melenyapkan 5 belunggu (*samyojana*) dari 10 belunggu yang mengikat manusia. *Anâgâmi* adalah manusia atau makhluk suci (*ariya puggala*) dari empat macam manusia suci menurut agama Buddha, yaitu: *Sotâpanna*, *Sakadâgâmi*, *Anâgâmi* dan *Arahat*. *Anâgâmi* akan mencapai tingkat kesucian tertinggi (*Arahat*) di salah satu alam *Suddhâvâsa* ini, dan ia mencapai *parinibbâna* sebagai *Arahat* di alam ini pula.

akhir dunia

Sesuai dengan sifat ketidakkekalan (*anicca*), begitu pula dunia kita (bumi) pun akan mengalami kehancuran pada suatu saat. Bumi ini bisa berakhir karena api, air, atau angin. Jika bumi ini berakhir karena api, dua matahari akan muncul, satu muncul pada siang hari dan satu lagi muncul pada malam hari. Aliran air dan sungai-sungai kecil akan mengering

karena panasnya matahari. Ketika matahari ketiga muncul, sungai-sungai besar juga mengering. Dengan kemunculan matahari keempat, tujuh danau besar yang tampak



dari Pegunungan *Himavanta* menguap habis. Matahari kelima mengeringkan lautan, dan akhirnya matahari keenam mengeringkan sisa-sisa kelembaban di bumi. Saat matahari ketujuh muncul, seratus ribu dunia terbakar. Api yang sangat besar naik sampai pada alam *brahma Jhāna Pertama*, membakar gunung-gunung, termasuk *Himavanta*, *Meru*, dan lain-lain serta membakar balai permata yang terletak di atas gunung tersebut. Segalanya terbakar jadi abu. Kemudian dunia berakhir.

Berakhirnya dunia ini membutuhkan jangka waktu yang sangat lama. Ketika batas usia manusia meningkat dari sepuluh tahun hingga *asankheyya* (tak terbatas) dan

kemudian berkurang lagi sampai batas sepuluh tahun, lama jangka waktu tersebut disebut *antara-kappa*. Kemudian dunia berada dalam tahap puing-puing, seperti halnya sebuah rumah yang terlalap habis oleh api, tahap ini juga berlangsung selama 64 *antara-kappa* lagi.

Selama periode kehancuran dunia, semua makhluk hidup terlahir sebagai brahma dan tinggal di alam *brahma* yang tidak terpengaruh oleh api. Seratus ribu tahun sebelum hancurnya dunia, para *deva* yang bisa mengetahui kiamat akan mengumumkan malapetaka yang akan segera datang. Semua makhluk yang

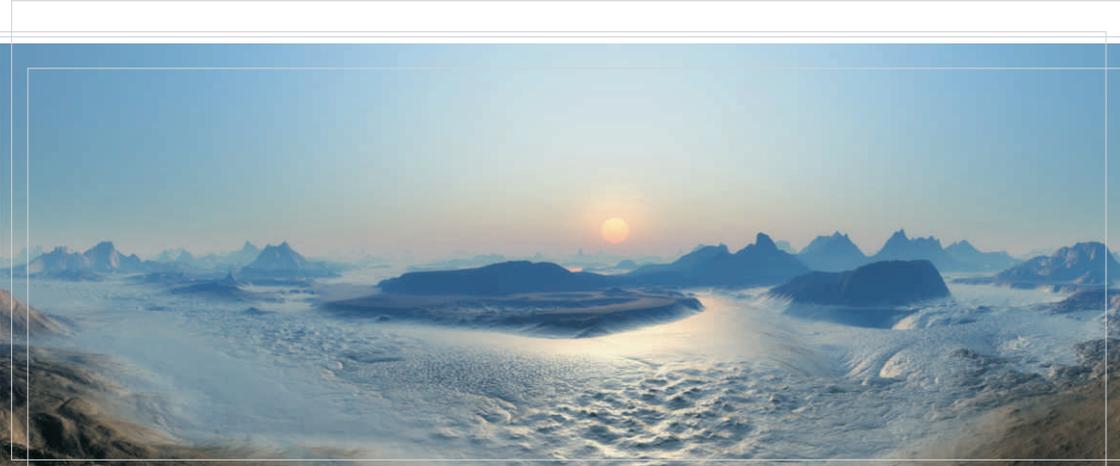
mendengar peringatan tersebut, meninggalkan kehidupan mereka yang tidak baik dan melakukan praktik kebajikan. Karena *kamma* baik yang mereka lakukan, semua makhluk mencapai *jhāna* dan terlahir kembali di alam *brahma*. Oleh karena itu, semua makhluk kecuali makhluk-makhluk yang memiliki pandangan salah yang tidak dapat diubah (*niyata-micchāditti*) mencapai alam *brahma* dalam satu kehidupan. Mereka yang memiliki *niyata-micchāditti*, jika masa tinggal mereka di neraka masih lama, akan pindah ke neraka-neraka di alam semesta lain untuk melanjutkan penderitaannya.

dunia terbentuk kembali

Setelah kehancuran dunia, ketika waktunya sudah matang, hujan pembentukan dunia mulai turun. Pertama, hujan turun rintik-rintik, kemudian berangsur-angsur hujan makin deras sampai jatuh bongkahan air sebesar rumah dan bukit. Seluruh dunia tergenang air sampai alam *brahma*. Setelah bertahun-tahun, air mulai surut, api yang membakar alam *deva* padam. Ketika air surut sampai di dunia manusia, gunung, bukit, ngarai, sungai, serta daratan mulai terbentuk. Kerak bumi berangsur mengeras menjadi tanah padat dan karang. Massa bumi terbentuk setebal dua ratus empat puluh ribu yojana, sedangkan massa air, di mana daratan mengambang, sedalam empat ratus delapan puluh yojana.

Air pada saat itu sangat dingin dan seperti lautan es yang tak terbatas. Banyaknya massa air tersebut dapat dengan mudah menyokong massa daratan yang hanya setengah massa kedalaman massa air. Massa air ini juga disokong oleh massa atmosfer dengan ketebalan sembilan ratus enam puluh ribu yojana. Di luar atmosfer ini adalah ruang tanpa batas.

Ada tak terhitung sistem dunia lain lengkap dengan tanah, air, udara, manusia, *deva*, dan *brahma*. Sistem-sistem dunia ini serupa dengan susunan dunia kita ini. Sistem-sistem dunia yang tak terhitung ini bersama-sama membentuk alam semesta yang tak terbatas (*ananta-cakkavāla*). Seratus ribu alam semesta mengalami keadaan yang sama, berakhir dengan cara sama, dan terbentuk kembali secara bersama-sama. Satu alam semesta dengan alam semesta lainnya dipisahkan oleh pegunungan batu semesta yang berperan sebagai dinding pemisah.



manusia muncul

Siapa makhluk pertama di alam semesta? Pertanyaan ini sangat sulit untuk dijawab. Sebuah makhluk tercipta dari kondisi-kondisi. Dalam *Samyutta Nikaya II, 178-193* dijelaskan bahwa:

”Tidak dapat dipikirkan akhir roda tumimbal lahir; tidak dapat dipikirkan asal mula makhluk-makhluk yang karena diliputi oleh ketidaktahuan dan terbelenggu oleh keinginan rendah (*tanhā*) mengembara kesana kemari.”

Setelah terbentuknya alam manusia, alam *deva*, dan alam *brahma*, beberapa brahma berakhir kehidupannya. Beberapa terlahir di alam *brahma* yang lebih rendah, ada juga yang terlahir di alam *deva*, dan ada yang di alam manusia. Manusia pertama terbentuk (muncul) tanpa orang tua. Karena kekuatan kamma, mereka terlahir seketika dan tumbuh seperti deva pada umumnya. Mereka tidak memiliki jenis kelamin dan tidak memiliki alat kelamin laki-laki atau perempuan. Mereka bisa bertahan hidup tanpa nutrisi. Saat itu tidak ada matahari atau bulan. Mereka tinggal dengan cahaya dari sinar yang dikeluarkan dari tubuh mereka sendiri, dan mereka mampu terbang ke udara seperti brahmana pada kehidupan mereka sebelumnya.

Ketika makhluk cikal-bakal manusia ini terbang di angkasa, mereka menemukan sari tanah yang menutupi bumi. Salah satu dari mereka penasaran, dan tertarik untuk mencicipi rasa sari tanah tersebut. Karena sari bumi ini terbukti sangat lezat, satu persatu makhluk ini datang dan menikmati sari ini. Karena nafsu dan keserakahan (*lolajātiko*) mereka akan sari bumi ini, makhluk-makhluk

tersebut kehilangan cahaya tubuh mereka. Seluruh dunia kemudian diliputi kegelapan pekat.

Ketika cikal-bakal makhluk manusia hidup ketakutan dalam kegelapan, karena sisa-sisa *kamma* baik mereka, matahari yang disebut *Suriya* (yang berarti 'keberanian' karena matahari memberi mereka keberanian) muncul dari timur. Ketika matahari terbenam, kegelapan kembali menyelimuti bumi, dan manusia mengharapkan sumber cahaya lain. Karena keinginan mereka yang kuat, bulan dengan ukuran empat puluh sembilan yojana dalam bentuk lingkaran muncul di langit. Karena bulan tampaknya memuaskan keinginan para penghuni bumi, mereka menyebutnya *chanda* (keinginan/*canda*). Bersamaan dengan bulan, bintang-bintang dan planet-planet juga muncul.

Manusia primitif hidup dengan sari bumi yang lezat. Karena nafsu mereka akan rasa lezat tersebut, sari bumi berangsur menipis. Akhirnya sari bumi terurai dan tergulung menjadi tangkai-tangkai kecil. Ketika tangkai-tangkai ini lenyap, padi tanpa sekam muncul. Butiran padi ini, ketika ditaruh dalam pot dan diletakkan di atas lempengan batu akan secara otomatis tertanak oleh panasnya lempengan batu ini, dan mendingin setelah ditanak.

Manusia primitif dapat mencerna apapun yang mereka makan karena makanan pokok mereka hanya sari bumi. Apapun yang mereka makan menjadi daging dan otot, tidak ada yang tersisa, namun ketika mereka harus mengubah makanan mereka dengan

padi, tubuh organik mereka tidak lagi dapat mencerna semua makanan yang mereka konsumsi. Manusia primitif tidak memiliki sistem pembuangan, namun unsur udara (*vâyo-dhatu*) dalam rongga tubuh menekan kotoran di dalam tubuh. Jadi lubang tubuh seperti anus dan saluran kencing berkembang pada manusia. Ini diikuti oleh perkembangan *bhâvâ-rûpa* yang menentukan sifat kelaki-lakian dan kewanitaan. Sebagian menjadi laki-laki dan sebagian menjadi wanita sesuai dengan status mereka sebelum mencapai alam *brahma*.

tidak lebih dari sekedar teori

Sebagaimana hukum alam semesta, Sang Buddha mengatakan bahwa awal dan akhir dari alam semesta adalah tidak dapat dibayangkan. Buddhisme tidak memercayai bahwa dunia akan tiba-tiba berakhir dalam penghancuran total. Tidak ada sama sekali yang namanya penghancuran alam semesta dalam sekejap. Saat sebuah bagian tertentu dari alam semesta menghilang, bagian lain akan tersisa. Saat bagian lainnya menghilang, bagian yang lain lagi akan muncul kembali atau berevolusi keluar dari materi-materi yang tercerai berai dari alam semesta sebelumnya. Bagian yang muncul ini terbentuk dari akumulasi molekul-molekul, unsur-unsur dasar, gas dan energi yang sangat besar, sebuah kombinasi yang didukung oleh getaran kosmik dan gravitasi. Maka kemudian beberapa sistem dunia yang baru terbentuk dan bertahan untuk beberapa lama. Ini merupakan asal muasal energi kosmik. Inilah sebabnya mengapa Sang Buddha mengatakan bahwa awal dan akhir dari alam semesta adalah tidak dapat dibayangkan (tidak terpahami).

Sang Buddha hanya menjelaskan mengenai asal usul dan komposisi dari alam semesta dalam kesempatan-kesempatan tertentu. Ketika Beliau berucap, Beliau harus mengingatkan diri-Nya untuk memahami kapasitas orang-orang yang bertanya kepada-Nya. Sang Buddha tidak tertarik kepada jenis spekulasi atau pertanyaan mengenai metafisika yang tidak membawa kepada pencapaian spiritual yang lebih tinggi.

Dalam analisis akhir, ajaran Sang Buddha melebihi penemuan-penemuan ilmu pengetahuan modern yang bagaimanapun mungkin telah mengejutkan dan mengesankan para ilmuwan. Dalam dunia sains, pengetahuan mengenai alam semesta membuat kehidupan manusia menjadi lebih aman dan nyaman. Namun Sang Buddha mengajarkan bahwa tiada pengetahuan duniawi yang dapat membebaskan manusia dari penderitaan akibat *samsâra*. Seseorang harus berjuang sendiri dengan tekun hingga dia sampai kepada pemahaman sejati terhadap sifatnya sendiri dan sifat alam semesta yang tidak kekal. Untuk menjadi orang yang benar-benar terbebas haruslah berusaha menjinakkan pikirannya, menghancurkan nafsu-nafsu keinginan rendah. Dengan Pandangan Benar mengenai Kebenaran Hakiki, dia akan menghabiskan waktunya berjuang melawan pikirannya, dan menghancurkan khayalan-khayalannya, tanpa menyalakan usahanya pada hal-hal yang tidak esensial.

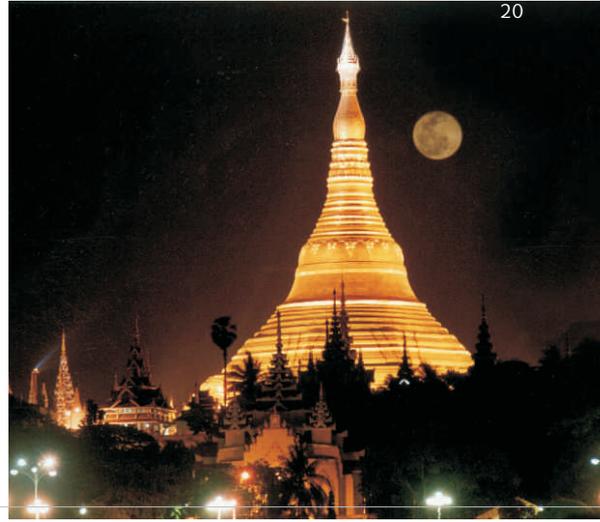
SUMBER

1. *Abhidhamma Sehari-Hari* (2004)
oleh Ashin Janakâbhivamsa, penyelaras: Sayadaw U Silânanda
-Yayasan Penerbit Karaniya
2. *Buku Pedoman Pokok-Pokok Dasar Buddha Dhamma*
oleh Dody Herwidanto, S.Ag, M.A.
-Dhamma Study Group Bogor
3. *Abhidhammatthasangaha*
oleh Pandit J. Kaharuddin
-Vihara Padumuttara Tangerang
4. *Genesis*
oleh Selamet Rodjali
-www.buddhistonline.com/dsgb
5. *Buddhism and Science*
oleh Noel Sheth
6. *Ketuhanan Yang Maha Esa dalam Agama Buddha*
oleh Corneles Wowor, M.A.
7. *Evolusi Bintang*
oleh Graifhan Ramadhani
-<http://dhani.singcat.com/astro>
8. *Big Bang*
-<http://id.wikipedia.org/wiki>
9. *Sekilas Perjalanan Alam Semesta*
-<http://simplyvie.wordpress.com>
10. *Melacak Sejarah dan Komposisi Alam Semesta*
-<http://febadian.net>

kedatangan buddhisme di myanmar

Buddhis *Theravada* tumbuh dengan subur di Myanmar. Tetapi kapan dan bagaimana Buddhisme bisa sampai ke Myanmar dan oleh siapa yang membawa Perlindungan atau *Sâsana* ini ke Myanmar adalah suatu pertanyaan yang sejarahnya terus dicoba untuk dijawab dan diketahui.

ADA BANYAK LEGENDA, CERITA DARI MULUT KE mulut sebagaimana halnya yang tertulis di catatan seperti inkripsi-inkripsi pada batu, daun palem, tulisan-tulisan pada gulungan naskah bertinta dan rentetan peristiwa sejarah yang meliputi istana atau kerajaan memberikan sejumlah jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini. Mereka semua dapat mengungkapkan kepada kita bahwa Buddhisme telah sampai dan menyebar di Myanmar tidak hanya sekali tetapi telah terjadi berkali-kali. *Buddha Sâsana* tidak hanya sekali saja tumbuh dengan pesat, akan tetapi juga berkembang pesat setelah kedatangannya yang pertama dan kedua. Pertumbuhannya maju dan mundur silih berganti. Hanya setelah Myanmar menerima *Tipitaka* (yaitu tiga keranjang yang merupakan tempat penyimpanan Kitab Suci Buddhis) barulah pertumbuhan *Buddha Sâsana* berkelanjutan secara terus menerus.



Pagoda Shwedagon

kedatangan pertama

Kedatangan pertama *Buddha Sāsana* dikaitkan dengan legenda Shwedagon Pagoda. Menurut legenda ini, Ajaran Buddha sampai di Myanmar pada masa kehidupan Sang Buddha. Pada tahun 103 Maha Sakarit, pada bulan purnama di bulan *Kason* (Mei), Sang Buddha mencapai Penerangan Sempurna. Ketika Sang Buddha sedang bermeditasi *phalasammappatti* (saat itu hari pertama dari minggu kedelapan setelah Pencerahan Buddha) di kaki pohon Rajayatana Lin Lun di Hutan Uruvela dekat Sungai Nerajara, 2 orang saudagar bersaudara, Taphussa dan Bhallika dari Desa Ukkalapa, bagian dari Kerajaan Ramannadesa, lewat tidak jauh dari pohon itu, dan kemudian mereka datang memberi sembah hormat pada Sang Buddha. Kedua bersaudara itu menawarkan Sang Buddha kue beras dan madu, dan Sang Buddha memberikan Ajaran (*Dhamma*) kepada mereka. Atas permintaan mereka, Sang Buddha memberikan mereka 8 helai dari rambut kepala-Nya sebagai relik yang akan mereka puja. Sekembalinya mereka ke kampung halaman, mereka menyemayamkan relik rambut Sang Buddha tersebut di dalam sebuah cetiya yang mereka bangun di bukit yang dinamakan Tampaguta. *Cetiya* tersebut adalah *cetiya* yang sekarang dikenal sebagai Pagoda Shwedagon. Legenda ini disebutkan di dalam batu inkripsi Shwedagon, yang dibangun oleh Raja Dhammazedi (A.D 1472 – 1492) dari Kerajaan Hanthawaddy. Kita masih bisa melihat dan membaca batu tertulis yang berlokasi di halaman Pagoda Shwedagon. Umat Buddhis Myanmar memercayai bahwa Pagoda Shwedagon dan batu berinkripsi dari Raja Dhammazedi adalah fakta-fakta bersejarah yang membuktikan kehadiran pertama

Buddha Sasana di Myanmar dalam masa kehidupan Sang Buddha.

kedatangan kedua

Fakta-fakta dari kedatangan kedua Buddha Sasana di Myanmar digali dari Inkripsi Raja “Dhammazedi”, Inkripsi Cetiya Shwedagon, Inkripsi Kelasa Taung di Taung Zun di Distrik Thaton, Sasana Lankara Sadan (Risalat) dan Vamsadipani (Risalat). Semua inkripsi dan risalat ini memberikan catatan sebagai berikut:

“Di tahun 111 *Maha Sakarit*, di bulan *Vassa* kedelapan Sang Buddha, Arachat Mahāthera Shin Gavampati memohon dengan sangat kepada Sang Buddha untuk mengunjungi Thaton (Sudhammapura) di Kerajaan Ramannadesa. Ketika Sang Buddha datang ke tempat tersebut dengan para siswa *bhikkhunya*, orang-orang menerima mereka dengan sambutan hangat dan setelah mendengarkan *Dhamma*, orang-orang tersebut menjadi siswa Buddha. Untuk setiap 6 pertapa, Sang Buddha menawarkan sehelai rambut dari kepala-Nya untuk dipuja sebagai relik-Nya. Tiga puluh tujuh tahun setelah itu, Sang Buddha mencapai *Mahāparinibbāna* (mangkat) dan ketika jasad-Nya dikremasi, 33 relik bagian gigi yang tidak terbakar dari Sang Buddha dibawa oleh Mahāthera Shin Gavampati ke Thaton dan diberikan kepada Raja Thin Nathawka. Raja kemudian mengabadikan setiap relik gigi Sang Buddha di setiap bangunan *cetiya* dari 33 *cetiya* yang didirikannya.”

kedatangan ketiga

Di tahun 123 Maha Sakarit di masa *vassa* ke-20 Sang Buddha, ketika Sasana Sang Buddha sedang berdiam di Vihara Jetavana di

di Kerajaan Savatthi, seorang *Mahâthera* bernama Mahâ Puñña datang dan memohon kepada Sang Buddha untuk mengunjungi Suaparanta Vaniccagama. Sang Buddha dengan 500 orang *bhikkhu* siswa-Nya datang ke tempat tersebut. Sebuah *kuti* yang dibangun dari kayu ditawarkan kepada Sang Buddha untuk tempat tinggal sementara. Namanta Naga dan seorang temannya yang pertapa datang untuk memberi penghormatan kepada Sang Buddha di mana mereka memohon Sang Buddha untuk meninggalkan beberapa jejak dari kehadiran-Nya untuk mereka puja setiap saat. Karena itu, Sang Buddha meninggalkan 2 jejak kaki, satu jejak di kaki barisan Bukit Minbu dan satu lainnya pada bagian yang sedikit lebih tinggi dari bukit tersebut. Kedua jejak kaki Sang Buddha ini telah menjadi obyek penghormatan yang disucikan bagi umat Buddha. Objek tersebut telah sangat dikenal luas sebagai *Shwe Set Taw*. Pada suatu tempat dari kuti kayu tempat Sang Buddha berdiam selama masa *vassa*-Nya itu, sebuah cetiya peringatan dibangun. *Cetiya* itu sekarang dikenal sebagai Cetiya Kyaung Taw Ya. Ketika Sang Buddha dan para siswa *bhikkhu*-Nya pergi, Mahâthera Mahâ Puñña tetap berdiam di Sunaparanta Vaniccagama untuk menyebarkan *Buddha Dhamma*.

Catatan sejarah lama Rakhine juga menyatakan kunjungan Sang Buddha ke Rakhine pada masa *vassa*-Nya yang ke-20. Bersama dengan 500 orang siswa *bhikkhu*-Nya, Sang Buddha mengunjungi Dannyawaddi. Raja dari Dannyawaddi yang bernama Chandasuriya setelah mendengarkan ajaran Sang Buddha kemudian menyatakan diri sebagai siswa Sang Buddha dan juga semua orang dari kerajaannya memeluk

Buddha Dhamma. Raja tersebut juga memohon dengan sangat kepada Sang Buddha untuk meninggalkan replika-Nya untuk dimuliakan dan dipuja. Kemudian sebuah gambar dari campuran logam yang menyerupai Sang Buddha dibuat. Gambar ini sekarang dikenal sebagai *Mahâ Muni*. Pada masa pemerintahan Raja Bodawpaya (A.D 1782 – 1819), anak laki-lakinya, Sang Putra Mahkota membawa gambar *Mahâ Muni* tersebut ke Ibukota Amarapura. Gambar tersebut sekarang ditempatkan di dalam sebuah *vihâra* megah di Mandalay. Itu merupakan obyek penghormatan yang disucikan untuk umat Buddha di seluruh dunia. Catatan referensi atas perjalanan Sang Buddha ke Sunnaranta Vaniccagama ditemukan di dalam *Uparipannsa Athakatha* dan *Sutta Punnavada*.

Ini adalah sebuah catatan penting bahwa tiga kedatangan *Buddha Sâsana* ke Myanmar dideskripsikan hanya mengambil tempat selama masa kehidupan Sang Buddha. Kedatangan pertama mengambil tempat di tahun yang sangat mirip dengan masa di mana Sang Buddha mencapai Penerangan Sempurna. Dua orang saudagar bersaudara yang membawa delapan helai rambut kepala Sang Buddha ke Myanmar dapat diakui sebagai misionari Buddhis yang pertama. Pada waktu itu Persaudaraan *Bhikkhu Sangha* belum lagi terbentuk, karena itu tidak ada utusan/misionari *bhikkhu* pada saat itu. Kemudian pada kedatangan *Buddha Sâsana* yang kedua dan ketiga, kita mencatat bahwa Sang Buddha sendiri yang memimpin para *Dhammadûta* (misi penyebar *Dhamma*) ke Myanmar dan Beliau sendirilah yang membimbing serta mengajarkan *Dhamma* dengan cara yang sedemikian mengagumkan-

nya hingga para raja dan seluruh penduduknya mengalihyakinakan kepercayaannya dan berlindung pada *Buddha Dhamma*. Dan juga, Sang Buddha meninggalkan beberapa benda fisik yang disucikan yang mewakili diri-Nya untuk dipuja dan dihormati sebagai bentuk pelaksanaan ibadah mereka setiap hari seperti relik rambut kepala-Nya, jejak kaki-Nya, dan gambar yang menyerupai diri-Nya.

Sisa-sisa kepurbakalaan, prasasti-prasasti dan literatur kesusasteraan, serta fakta-fakta resmi yang ada memberikan kesaksian atas tiga kedatangan *Buddha Sāsana* ke Myanmar.

kedatangan keempat

Konsili Buddhis Ketiga diadakan dengan perlindungan dan dukungan dari Kaisar Asoka dari Pataliputtara, pada tahun 235 *Buddhist Era* (BE). Para *Arahat* yang dipimpin oleh Ashin Moggaliputta Tissa menghadiri Konsili Buddhis Ketiga meramalkan bahwa *Buddha Sāsana* akan menyebar hingga jauh ke seluruh pelosok dan tumbuh dengan sangat pesat di sana, para misionari Buddhis diutus ke 9 negara dan 9 tempat.

Kaisar Asoka mengirim putranya, yang juga seorang *bhikkhu* bernama Ashin Mahāthera Mahinda ke Sri Lanka untuk menyebarkan *Buddha Dhamma*. Pada tahun 235 *Buddhist Era*, Mahāthera Sona dan Mahāthera Uttara ditemani oleh Mahāthera Anuruddha, Mahāthera Tissagupta dan Mahāthera Soneyya datang ke Suvannabhumi (Thaton) di Ramannadesa untuk melakukan pekerjaan misionari di sana. Raja Suvannabhumi pada waktu itu adalah Siri Ma. Tiga *Buddha Sasana* yang tiba di sana selama masa kehidupan Sang Buddha, *Buddha Sāsana*

yang tiba di sana setelah Sang Buddha mencapai *Mahāparinibbāna*, dan *Buddha Sāsana* yang tiba di sana setelah 33 relik gigi suci dari Sang Buddha yang dibawa oleh Mahāthera Gavampatti diabadikan di 33 Cetiya Dhatu, telah mengalami kemunduran.

Orang-orang dari Suvannabhumi setelah mendengarkan *Dhamma* dari Mahāthera Sona, Mahāthera Uttara dan gabungan Mahāthera-Mahāthera, datang untuk melihat dan mengetahui bahwa mereka adalah para *bhikkhu* siswa dari Sang Buddha. Para *Mahāthera* menginstruksikan kepada penduduk Suvannabhumi agar berpegang pada aturan/disiplin moral untuk dipatuhi dan dipraktekkan. Setelah mendengarkan *Dhamma* dari para *Mahāthera*, 6000 orang menjadi *Arahat*, 3500 orang pria dan 1500 orang wanita memasuki persaudaraan *Bhikkhu Sangha*.

kedatangan kelima

Pada tahun 930 *Buddhist Era* atau tahun 386 AD selama masa pemerintahan Raja Mahanama dari Sri Lanka yang sebaya dengan Raja Thilygyaung dari Bagan, Myanmar, Mahāthera Buddhaghosa yang merupakan penduduk asli Desa Ghosa di Kerajaan Rajagaha, datang ke Sri Lanka atas undangan dari seniornya, Mahāthera Revata. Mahāthera Buddhaghosa bertempat tinggal di Maha Vihara dan dia menerjemahkan *Tipitaka* yang tertulis dalam bahasa Sri Lanka ke dalam bahasa Magadha. Dia membawa hasil kerja terjemahannya ke Raja Dhammapala dari Thaton di Ramannadesa. Itu merupakan kedatangan kelima dari *Buddha Sāsana* di Myanmar dalam bentuk *Tipitaka* tertulis.

kedatangan kelima dari *Buddha Sāsana* di Myanmar dalam bentuk *Tipitaka* tertulis.

kedatangan tipitaka tertulis di tampadipa (bagan)

Buddha Sāsana tumbuh sangat pesat di Kerajaan Pyu City. Benda-benda yang digali dari tempat-tempat purbakala seperti Sri Kestra, Beithano dan Hanlin, menunjukkan bahwa pada waktu itu ajaran Buddhisme *Mahayana* hidup berdampingan dengan ajaran Buddhisme *Theravāda*. Ada beberapa gambar dan patung dari tipe Buddhisme *Mahayana* seperti Dewa Lokanatha (*Bodhisatta*), Dewi Avalokitesvara dan Dewi Tara yang tercetak pada tablet-tablet persembahan *terra cotta* dan piagam-piagam batu dengan ukiran Dewi Vishnu dan Dewi Lashmi, serta 4 kepala *Brahma* ditemukan di antara benda-benda yang digali. Tempat-tempat yang lain di mana *Buddha Sāsana* tumbuh dengan pesat yaitu Rakhine Vesali dan Ramannadesa.

Buddha Sāsana yang diterima pertama kali di Bagan adalah berupa tipe *Mahayana* dari daratan utara. Hal itu telah tercampur dengan ajaran Hindu *Brahma*. Di samping itu, ada *bhikkhu* hutan yang hidup bebas atau hidup tidak disiplin. Mereka mempraktekkan dan menyebarkan bentuk ajaran yang merendahkan derajat Buddhisme.

Ketika Anawrahta menjadi raja pada tahun 1044 A.D, dia bermaksud memurnikan ajaran Buddha yang telah lazim berlangsung di Bagan. Pada tahun 1053 A.D, Shin Arahan seorang *Mahāthera* dari Thaton sampai di Bagan dengan tujuan mulia untuk memperkenalkan bentuk Ajaran Buddha yang murni.

Atas nasehat dari Shin Arahan, Raja Anawrahta membawa ke ibukotanya, *Tipitaka* tertulis, relik-relik Sang Buddha, dan para *bhikkhu* misionari dari Suvannabhumi pada tahun 1057 A.D.

Kedatangan Shin Arahan di Bagan pada tahun 1053 A.D dan kedatangan *Tipitaka* serta para *bhikkhu* misionari pada tahun 1057 merupakan peristiwa yang sangat penting dimana hal itu menjadi poin yang mengubah Myanmar dalam sejarah keagamaan dan kebudayaan. Dari sejak tahun tersebut hingga ke depannya, Ajaran Buddha dalam bentuk yang murni atau ajaran Buddhisme *Theravāda* atau Ajaran Buddha seperti yang dibabarkan oleh *bhikkhu* sesepuh terpelajar beserta dengan referensi *Tipitaka* tertulis telah benar-benar ditegakkan di Myanmar dan telah berjalan dengan baik hingga saat ini.

konsili buddhis kelima dan keenam

Sejak saat Sang Buddha *Mahāparinibbāna* hingga sekarang, telah diadakan enam kali Konsili Buddhisme. Dua dari konsili yang terakhir itu, Konsili Kelima dan Keenam mengambil tempat di Myanmar. Itu terjadi pada masa pemerintahan Raja Mindon (1853 – 1878 A.D), raja Myanmar kedua yang terakhir, seorang pelindung, penyokong, dan penyebar ajaran Buddhisme *Theravāda*; mengadakan Konsili Buddhisme Kelima di Ibukota Mandalay pada tahun 1871 A.D. Delapan puluh tiga tahun setelah mengadakan Konsili Kelima, Konsili Keenam diadakan di Yangon pada tahun 1954 di dalam sebuah gua yang sangat luar biasa besarnya buatan seorang pria yang bernama Mahā Pasana Grotto. Kepala negara bagian, kepala

pemerintahan, dan para *bhikkhu* terkenal dari negara-negara Buddhis *Theravâda* dari seluruh dunia menghadiri Konsili Keenam tersebut.

Tujuh ratus dua puluh lima lempeng marmer besar yang memikul pada kedua sisi inkripsi depan *Tipitaka*, didirikan di daerah yang luas dari Pagoda Mahâ Marasein di Mandalay di masa pemerintahan Raja Mindon, dan Pagoda Thiri Mingala Kaba Aye, Pagoda Mahâ Pasana Grotto serta semua monumen dan bangunan keagamaan di Yangon masih berdiri hingga saat ini sebagai monumen-monumen bersejarah dari dua Konsili Buddhis terakhir yang diadakan di Myanmar.

terbentuknya universitas misionari buddhis theravâda internasional

Pemerintahan Myanmar berikutnya melanjutkan penyebaran ajaran Buddhis *Theravâda* di Myanmar. Dengan petunjuk dari Sayadaw Ovadacariya dan dukungan yang mendesak dari para penggemar ajaran Buddha, keberhasilan yang gemilang telah dicapai dalam penyatuan terhadap 9 sekte/mazhab Buddhis. Untuk memperingati pencapaian besar ini sebuah stupa yang dikenal sebagai Cetiya Maha Vijaya dibangun di Bukit Dhamma Rakkhita dekat Pagoda Shwedagon. Anggota *Sangha*, pejabat pemerintah, dan orang-orang secara serentak dengan sungguh-sungguh dan tak henti-hentinya melaksanakan pemurnian, menghidupkan terus-menerus, dan menyebarkan ajaran Buddhis *Theravâda*. Di antara beberapa karya religius yang dibuat oleh pemerintah Myanmar sekarang, terdapat dua pagoda dengan desain yang identik, satu

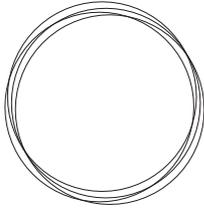
di Yangon dan satunya lagi di Mandalay, bernama Pagoda Relik Gigi Suci Buddha (*Tooth Relic Pagoda*). Kedua monumen ini didirikan untuk mengenang peristiwa penuh berkah dari dua kunjungan perjalanan Relik Gigi Suci Sang Buddha dari orang-orang RRC pada tahun 1994 dan 1996 ke Myanmar atas undangan dari pemerintah Myanmar untuk pemujaan dan penghormatan umum.

Terinspirasi oleh penyebaran ajaran Buddhis *Theravâda* yang tidak hanya terjadi di dalam negeri saja tetapi juga di seluruh dunia, pemerintah Myanmar dan orang-orang merasakan kebutuhan yang sangat penting untuk membangun sebuah institut atau sekolah lanjutan yang lebih tinggi dalam rangka melatih para misionari untuk menyebarkan ajaran Buddhis *Theravâda* di dalam negeri sendiri maupun di luar negeri. Hasil kesepakatan dari usaha gabungan yang dilakukan oleh *Sangha*, pemerintah, dan orang-orang Buddhis yaitu pembukaan Universitas Misionari Buddhis *Theravâda* Internasional, di Yangon. (*)

Buddhasanam Ciram Tithatu
- Dr. Khin Maung Nyunt

LITERATUR

Dr. Khin Maung Nyunt
International Theravad Buddhist
Missionary University, Yangon, Commemorative Issue 1998
-<http://web.ukonline.co.uk/buddhism>



Jing Ming

bersih dan terang



Menghormat yang patut dihormat
Adalah berkah Utama

- *Mangala Sutta*

Tanggal 5 April atau 4 April (kabisat) setiap tahunnya secara tradisi Tionghoa kita peringati sebagai hari *Ceng Beng/Jing Ming*. Saat itu dimulai sejak 15 hari sebelum hari-H, berbondong-bondonglah orang-orang baik secara pribadi maupun rombongan berziarah ke makam keluarga dan leluhurnya.

CENG BENG/JING MING SEBAGAI SALAH SATU BUDAYA TRADISI penting bangsa Tionghoa memiliki beberapa keunikan dan kekhasan yang tidak banyak diketahui oleh masyarakat masa kini. Apa saja keunikannya? Mari kita simak satu persatu.

perhitungan tanggal

Uniknya adalah walaupun ini termasuk *Chinese Festival* namun perhitungannya malah menggunakan kalender masehi/*yang lek*, tidak memakai perhitungan Lunar/*Imlek*. Sedangkan selain *ceng beng* dalam kalender *Imlek* masih ada satu lagi festival yang juga menggunakan tarikh masehi, yakni sembahyangan ronde (*Tang Cik*) yang diadakan secara rutin di tanggal 22 atau 23 Desember (kabisat) tiap tahunnya. Pada hari itu posisi bumi terhadap matahari & bulan pas berada dalam satu garis orbit yang sama. Ini menunjukkan fleksibilitas dan sikap adaptif atas penggunaan teknologi astronomi dengan memadukan perhitungan tarikh masehi dengan tarikh komariah. Maka kalender *Imlek* menjadi satu-satunya kalender yang memadupadankan antara *solar system* dengan *lunar system* dalam perhitungannya (*imyanglek*)

aktivitas ritual & spiritualitas

Bisa dikatakan peristiwa *Ceng Beng* mirip dengan peristiwa *megengan* (ziarah kubur dalam masa sebulan sebelum puasa Ramadhan dalam tradisi muslim Jawa) atau tradisi *Nyadran* bagi masyarakat Jawa Tengah. Sesungguhnya kalau kita renungkan secara mendalam tradisi *Ceng Beng* mempunyai makna khusus sebagai Hari Pahlawan. Karena pada saat itulah kita semua pada umumnya mengenang jasa para leluhur atau keluarga kita yang telah tiada yang berjasa atas hidup dan kehidupan kita. Selain bersih-bersih makam, dalam pelaksanaan *Ceng Beng* selalu ada doa dan pengharapan. Berdoa semoga mending berbahagia dan berharap agar anak turunannya hidup berbahagia. Dan pada kenyataannya *Ceng Beng* dirayakan oleh semua suku Tionghoa dengan latar belakang agama yang beragam. Ini menunjukkan jangkauannya secara universal yang berdimensi spiritual tanpa sekat dan batasan keyakinan dan kepercayaan tertentu.

simbolisasi ceng beng

Kalau tadi dikatakan perayaan ini menjadi budaya suku Tionghoa apapun agama dan kepercayaannya, maka *Ceng Beng* juga sarat dengan makna yang mendalam. Pertama perayaan ini dilakukan beberapa saat setelah perayaan *Imlek* dan *Cap Go Me*. Hal ini seperti memberikan kesempatan ketiga bagi sebuah keluarga untuk berkumpul dengan keluarga besarnya, kalau misalnya tidak bisa berkumpul saat *Imlek* dan *Cap Go Me*, maka masih ada kesempatan dalam acara *Ceng Beng*. Coba saja kita cermati bentuk makam (*bong*) yang rata-rata melebihi rumah tipe 21 yang dibangun dengan kokoh, agung dan teduh, dan ternyata bisa digunakan sebagai sarana reuni keluarga, bisa kumpul-kumpul secara bersama dan bahagia. Adalah hal yang jamak rata-rata mereka yang berziarah ke makam biasanya membuat janji ketemuan dengan keluarga yang lain untuk berkumpul di makam pada hari dan jam tertentu di masa *Ceng Beng* dan ini disebut sebagai *Cembengan* (istilah khusus di kota Surabaya dan sekitarnya). Kedua mempunyai nilai memorabilia. Lihat saja di papan nisan yang ada di atas makam (*bong*) pasti di sana tertulis nama mendiang beserta silsilahnya keturunannya, siapa memperanakan siapa.

Tradisi penulisan ini dikuatkan oleh kejadian yang pernah dialami oleh salah seorang Kaisar Tiongkok kuno ribuan tahun lalu yang kesulitan menemukan makam kedua orang tuanya. Diriwayatkan, Kaisar ini dulunya adalah orang miskin dari desa dan memiliki makam kedua orang tuanya tanpa diberi nisan atau sejenisnya

karena ketidakmampuannya. Singkat cerita dengan berlalunya waktu si Miskin ini setelah berjuang sekian lama berhasil menjadi kaisar. Nah, pada suatu ketika beliau ingin berziarah ke makam orang tuanya di desa asalnya, tapi makam tersebut tidak berhasil diketemukan. Maka atas nasihat Sang Perdana Menteri seluruh penduduk desa diminta untuk bersih-bersih makam dan menandai makam keluarga mereka dengan kertas warna-warni. Setelah proses itu selesai, semua makam menjadi bersih dan terang, maka didapatilah ada sebuah makam yang tidak ada pemiliknya sehingga makam itulah yang akhirnya diyakini sebagai makam orang tua Sang Kaisar.

Itulah kenapa sampai saat ini kalau kita selesai *Cembengan* maka di makam keluarga/leluhur kita ditaburi kertas warna-warni. Di sini fungsi makam seperti monumen kepahlawanan bagi generasi penerusnya dan keluarganya. Ketiga, penuh dengan sesajian. Salah satunya Samseng atau tiga jenis hewan yang disajikan. Ketiga jenis hewan itu antara lain Babi, Ayam dan Ikan. Sajian Babi bermakna hendaknya anak keturunannya beranak-pinak sebanyak-banyaknya dan subur seperti kemampuan beranak-pinak si Babi. Tapi bukan berharap anak turunannya seperti Babi. Ini adalah 2 hal yang berbeda tentunya. Sajian Ayam bermaksud agar keturunannya pandai dan pintar mencari nafkah. Sajian Ikan bermakna semoga keluarganya mempunyai rejeki yang banyak dan melimpah ruah, sebanyak duri ikan. tentunya.

Sekarang, setelah kita semua cukup tahu tentang makna *ceng-beng/jing ming*,

bagaimana menyikapi *ceng-beng/jing ming* dalam perspektif Buddhis? Seperti yang kita ketahui bersama bahwa *Buddhisme/Buddha-Dhamma*/Agama Buddha mempunyai 2 (dua) sisi yang saling menunjang. Yaitu sisi Ajaran (*Dhamma*) dan sisi Tradisi/kebudayaan. Dan kedua sisi ini seperti sepasang rel kereta api yang selalu seiring sejalan tapi tidak pernah menyatu sampai kereta api tersebut tiba di tujuan. Artinya nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya yang sejalan dengan *Dhamma* dapatlah kita aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dan sebaliknya nilai-nilai yang tidak sesuai dengan *Dhamma* tidaklah kita pakai.

Nilai-nilai luhur yang dapat kita resapi tersebut adalah *katanu-katavedi* dan *pubbakari*. Rasa tahu berterima kasih atas jasa baik yang telah dilakukan oleh mereka yang telah meletakkan jasa di awal kehidupan ini. Ya, tentu saja orang tua kita itulah sebagai *pubbakari* dan kitalah sebagai makhluk yang ber-*katanu-katavedi*. Artinya sebagai seorang anak kita memiliki kewajiban kepada orang tua sebagai pembuat jasa dan budi baik yang tak terbalas. Kita berkewajiban merawat beliau, menyokong kehidupannya, membantunya, meneruskan dan menjaga warisan beserta nama baik keluarga serta melakukan *pattidana* atas nama mendiang ketika beliau telah wafat. Inilah salah satu kaitan makna *Ceng Beng* dengan kewajiban seorang anak kepada orang tuanya dalam *Sigalovada Sutta*.

Berikutnya, kalau kita mau jeli dan teliti dengan melihat bentuk fisik makam (*bong*) yang tentunya berisi peti mati (*siupan*) dengan segala keagungannya dan

keunikannya maka tentunya timbul pertanyaan kenapa bisa begitu *ya*? Betul atau benar? Kalau kita pernah mendengar bahwa, “Bangsa yang besar adalah bangsa yang bisa menghargai jasa para pahlawannya”, maka bentuk *siupan* dan *bong* itulah salah satu bentuk penghormatan secara fisik kepada pahlawan keluarga, yaitu kedua orang tua kita setelah beliau tiada tentunya. Bentuk *siupan* sebenarnya adalah replika/duplikasi dari bentuk bunga teratai, dengan ukiran/pahatan bunga teratai besar di depan dan belakang peti mati. Inilah bukti pengaruh seni budaya Buddhis tradisi Tiongkok (*Mahayana*) yang meyakini bahwa kelak saat kematian tiba mendiang bisa terlahir di alam bahagia (*sukhavati*) yang dipenuhi dengan teratai tempat Sang Buddha Amitabha bersemayam. Dan jauh sebelumnya *siupan* sesungguhnya adalah kado ulang tahun terindah seorang anak berbakti kepada orang tuanya. Tetapi tentu saja untuk saat ini hal itu akan diartikan lain oleh orang jaman sekarang. Jadi sebaiknya jangan coba-coba *lah*.

Sedangkan bentuk fisik dan letak *bong* seolah-olah menggambarkan status sosial seseorang. Buktinya ada *bong* yang super mewah, ada yang sederhana bahkan ada yang tidak ada apa-apanya. Memang membangun *bong* membutuhkan banyak biaya. *Jer Basuki Mawa Bea*, bahwa segala sesuatu itu ada biayanya, begitu kata orang. Maka bisa digeneralisir pastilah untuk membangun dan merawat *bong* dibutuhkan suatu kekuatan sumber daya finansial yang mumpuni. Pendek kata kaya dan sukses.

Untuk itu bagaimana bisa berhasil dalam penghidupan, bisa kaya dan sukses? Tentu saja usaha, usaha dan usaha.

Berusaha inilah yang menjadi tema sentral tulisan ini. Berusaha dan bekerja dalam perspektif Buddhis minimal memiliki unsur sebagai berikut.

1. *Chanda* (suka cita)

Marilah bekerja dengan suka-cita, dengan riang gembira tanpa mengenal lelah. Tentu saja ada perbedaan makna kalau kita bekerja dengan susah hati atau terpaksa dibandingkan dengan bekerja dengan riang gembira.

2. *Viriya* (semangat)

Kalau kita sudah bekerja dengan suka cita otomatis kita bisa bekerja dengan semangat. Seperti api nan tak kunjung padam.

3. *Citta* (perhatian)

The power of focusing, bekerjalah dengan fokus dan optimal. Selain melakukan yang terbaik yang bisa kita lakukan, juga carilah yang terbaik dari diri kita untuk dikembangkan. Sejujurnya kita menyadari sesungguhnya kelemahan kita adalah kekuatan untuk ditingkatkan dan sebaliknya kekuatan kita adalah kelemahan kita yang harus diwaspadai.

4. *Vimangsa* (evaluasi)

Evaluasi menjadi faktor kunci untuk keberhasilan. Apa-apa yang sudah kita raih hendaknya senantiasa kita evaluasi baik hasil maupun prosesnya. Bisa jadi kita mampu memperoleh hasil yang lebih dan lebih kalau kita tahu cara dan prosesnya.

Keempat faktor di atas tersebut akan lebih menjadi bermakna kalau kita wujudkan melalui pengendalian diri

(*samvara*) dalam keseharian kita. Kenapa demikian? Karena dengan *samvara* maka dalam diri kita akan muncul rasa malu berbuat jahat (*hiri*) dan takut akan akibat perbuatan jahat (*ottapa*). *Hiri* dan *ottapa* menjadi rem yang pakem sehingga kita akan fokus terhadap sumber mata pencaharian yang benar dan pantas menurut *Dhamma*. Maka dengan *samvara* kita mampu mengoptimalkan *chanda*, *viriya*, *citta*, dan *vimangsa* dalam diri kita. Dan *samvara* sendiri menjadi mumpuni kalau disertai dengan *samadhi*.

Sebagai penutup, mari kita hadirkan makna *ceng bengjing ming*, bersih dan terang dalam kehidupan, karena bersih dan terang bukan semata-mata milik orang yang sudah mati, yang ada di kuburan (*bong*). Mari kita bersihkan batin kita dari ketamakan (Sifat Ayam), kebencian (sifat Ikan/Ular) dan Kebodohan (sifat Babi) sehingga hidup kita menjadi terang-benderang, *padang mbranang*. Semoga kita mampu memiliki wajah semanis wajah Buddha dan hati setenang hati Buddha. Anda mau? Sama, saya juga mau.

Akhir kata, Kesempurnaan adalah milik *Dhamma*, sedangkan saya adalah contoh sempurna dari ketidaksempurnaan itu sendiri.

Semoga jasa kebajikan ini melimpah pada sanak keluarga yang telah meninggal

Semoga mereka berbahagia

Semoga semua makhluk hidup bahagia

oleh Upa. Suryo Hariono
(seorang *Dhammaduta*, aktif memberikan ceramah *Dhamma* di vihara-vihara, juga mengajar



talk show

Bersahabat dengan Diri Sendiri untuk Meraih Sukses dan Bahagia

Tema di atas menjadi sangat menarik dan luas ketika diangkat menjadi topik bincang-bincang (*talkshow*) *Dhamma* oleh DPD PATRIA Jawa Timur pada hari Minggu, tanggal 29 April yang lalu di Hotel Tunjungan Surabaya. Berikut liputannya.

TALKSHOW INI MENGHADIRKAN PEMBICARA-pembicara yang sedang populer di masyarakat Buddhis di Indonesia saat ini. Sebagai pembicara kehormatan dan *keynote speaker* dipercayakan kepada YM Sri Paññavaro Mahâthera, yang setahun lalu meluncurkan buku *Bersahabat Dengan Kehidupan*. Pembicara kedua adalah Cornelis Wowor, seorang tokoh Buddhis Indonesia yang sudah banyak dikenal luas. Beliau dihadirkan sebagai narasumber utama. Sedangkan dua pembicara terakhir adalah Dewi 'Dee' Lestari, seorang artis dan

penulis yang belakangan sangat populer di kalangan umat Buddha karena dia memutuskan untuk mendalami Buddhisme, serta Nathalia Sunaidi, yang dikenal luas sebagai penulis buku tentang kehidupan masa lalu, *My Journey to My Past Lives*. Perbincangan ini dipandu oleh Ir. Yani Dharma.

Dalam ceramah pembukaan (namun sangat memukau), Bhante Sri Paññavaro memaparkan tentang bagaimana seharusnya kehidupan menjadi seorang manusia sesuai dengan nilai-nilai *Dhamma*. Bersahabat dengan kehidupan berarti berusaha mengenali dengan diri sendiri dengan jalan melatih kesadaran setiap saat. Ada hal-hal yang tidak menyenangkan yang kita alami setiap hari, yang sering membuat kita frustrasi, kecewa, dan sebagainya. Namun sebenarnya yang perlu kita lakukan cukup dengan menyadari perasaan yang sedang muncul pada saat itu. Kita tidak perlu menganalisa atau membandingkan dengan dalil-dalil atau filosofi-filosofi, yang malah

akan menimbulkan kebencian dalam batin kita. Seperti kata *Bhante*, *just* sadar!

Meski tema *talk show* adalah bersahabat dengan kehidupan, namun sepertinya arah pembicaraan lebih didominasi oleh tema mengenai kehidupan masa lampau. Bapak Cornelis Wowor membuka perbincangan dengan menguraikan kehidupan masa lampau dan tumimbal lahir yang pernah diajarkan Sang Buddha. Kemudian Nathalia Sunaidi dipersilakan menceritakan tentang awal ketertarikannya pada hipnosis, pengalamannya belajar hipnosis dan hipnoterapi, dan kemudian ia mampu melihat kehidupan masa lalunya (regresi). Nathalia juga menceritakan beberapa kisah regresi kehidupan masa lalunya dan beberapa kliennya. Ia menggarisbawahi bahwa dalam regresi kehidupan lampau seseorang, yang terpenting adalah pelajaran hidup yang dapat kita ambil dari pengalaman kita setelah mengetahui bagaimana kehidupan kita dalam kehidupan-kehidupan kita sebelumnya. Setelah kita bisa menjadi lebih mengerti dan lebih baik, maka cerita ataupun sensasi-sensasi yang diperoleh pada saat regresi menjadi tidak penting lagi.

Dewi Lestari kembali menceritakan bagaimana proses dia berkenalan dengan Buddhisme dan mengapa kemudian ia menjadi begitu dekat dengan Ajaran Buddha. Dari apa yang dia sampaikan, nampak bahwa Dewi sangat serius mendalami Buddhisme, dan tidak hanya itu, Dewi juga terlihat sudah mempraktekkan dan mendapat manfaat dari apa yang dia pelajari. Sejujurnya, bagi kita yang mengaku sudah menjadi Buddhis sejak kita masih kecil, apa yang telah dicapai Dewi membuat kita menjadi lebih termotivasi untuk bisa menjadi seperti dia dalam arti meneladani usahanya mencari kebahagiaan

dalam hidup. Bagi Dewi, setiap orang memiliki misi yang sama dalam hidupnya, yaitu menjadi bahagia dan bermanfaat. Misi ini dapat dilakukan dengan berusaha belajar mengenali diri sendiri dan menyelaraskan pikiran, ucapan, dan perilaku kita dalam kehidupan kita sehari-hari. Dewi sempat menunjukkan kemampuannya dalam menyanyi dengan melantunkan sebuah lagu pendek yang dia ciptakan sendiri khusus untuk *Bhante Uttamo*. Lagu itu berjudul *Hingga Ku Terjaga*, yang bercerita tentang kehidupan yang berulang-ulang dan pada akhirnya kita mengetahui bahwa ada sesuatu yang tidak pernah mati, pada saat kita telah 'terjaga', sadar. Walaupun tanpa iringan musik, Dewi tetap menunjukkan vokalnya dengan sangat baik, membuat para hadirin sempat terpukau sesaat.

Para hadirin yang berjumlah lebih dari 500 orang nampak sangat antusias dengan acara, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada para pembicara. *Talk show* ini berlangsung dengan sukses, sekaligus membuktikan bahwa sebuah *event* seminar atau *talk show* dengan topik yang menarik dan bermanfaat, dan menghadirkan pembicara yang memang benar-benar memahami topik tersebut, akan menjadi jaminan kesuksesan *event* itu. (*)

Saat ini, masalah kehidupan lampau menjadi sangat menarik bagi sebagian besar orang. Mereka cenderung ingin tahu bagaimana dan sebagai apa mereka di kehidupannya yang lampau. Nathalia Sunaidi, dengan bukunya *Journey to My Past Lives* hadir membawa pengalaman dan pelajaran menarik yang telah dipetikinya dari perjalanan kehidupan lampaunya. Kebenaran teori Tumibal Lahir dan Hukum Karma sangat jelas terbukti melalui pengalaman itu, betapa suatu perbuatan, baik atau buruk, yang kecil atau dianggap remeh sekalipun akan mempunyai dampak pula bagi perjalanan kita di kehidupan berikutnya. Simak wawancara Dawai bersama Nathalia Sunaidi berikut ini.

Bisa Anda ceritakan bagaimana awal ketertarikan Anda pada hipnosis?

Awalnya saya menemukan sebuah buku tentang reinkarnasi yang ditulis oleh seorang psikolog. Dalam bukunya itu, dia bercerita tentang regresi kehidupan seseorang untuk mencari penyebab pengalamannya yang traumatik di kehidupannya sekarang. Ternyata pada kehidupannya yang lalu, dia adalah korban pembunuhan yang kasusnya tidak terungkap. Dulunya korban ini adalah seorang perempuan dan pembunuhnya adalah seorang laki-laki yang tidak berhasil dilacak oleh polisi. Dari hasil regresi ini, dia berhasil memperoleh data tentang si pembunuh itu dan akhirnya dia mengetahui bahwa pembunuh itu dulu adalah kekasihnya sendiri yang dalam kehidupannya sekarang juga menjadi kekasihnya. Dari cerita ini saya berpikir, “Wow, ternyata dari regresi kehidupan masa lampau, tumibal lahir dapat dibuktikan kebenarannya!”. Sejak itu saya mulai tertarik dengan hipnoterapi untuk melihat kehidupan masa lalu.

Bagaimana proses Anda belajar hipnosis?

Saya belajar dari buku tersebut, dan buku-buku lain tentang hipnosis. Biasanya di buku-buku itu dilampirkan mengenai teknik hipnosis, kemudian saya pelajari dan coba sendiri. Setelah saya berhasil masuk, saya tulis semua yang saya alami pada saat regresi, karena kebetulan saya suka menulis. Kemudian setelah itu baru saya mengambil sertifikasinya. Saya mengambil pendidikan formalnya di Jakarta dan Amerika.

Bagaimana pandangan Anda tentang hipnosis dalam perspektif Buddhis?

Pada awalnya memang sempat ada keraguan untuk menerbitkan buku itu (*Journey to My Past Lives*, Red). Saya pikir jika buku itu terbit, pasti akan ditentang oleh orang awam, karena konsep tumimbal lahir pun belum banyak diterima di masyarakat. Namun saya berpikir, jangan sampai di kalangan Buddhis sendiri ada pertentangan semacam ini. Saya hampir tidak jadi menerbitkan buku itu hingga saya menemukan buku karya Dr. K. Sri Dhammananda yang berjudul *Tumimbal Lahir*. Di buku itu tertulis bahwa kehidupan masa lampau dapat dilihat melalui hipnoterapi. Disebutkan di sana bahwa hipnosis merupakan *shortcut* dari meditasi. Berdasarkan buku inilah maka saya berani menerbitkan buku saya, karena masalah kontroversi di dalam internal Buddhis sudah terjawab.

Apakah setiap orang harus memiliki bakat dulu agar mampu melihat kehidupan lampau?

Tidak. Sama seperti halnya menjadi Buddha. Apakah seseorang harus memiliki bakat dulu untuk bisa menjadi seorang Buddha? Setiap orang bisa menjadi Buddha, setiap orang berpotensi juga untuk dapat melihat kehidupan masa lalunya. Masalah bakat kalau menurut *Abhidhamma* itu hanya 30% yang kita bawa dari kehidupan masa lalu kita ke kehidupan sekarang. Sisanya yang 70% adalah usaha kita di kehidupan sekarang. Jika setiap makhluk berpotensi untuk menjadi Buddha,

apalagi untuk hal ini, setiap orang pun berpotensi untuk melihat kehidupan masa lalunya, entah di kehidupan sekarang ini atau di kehidupan mendatang.

Seberapa jauh Anda dapat meregresi kehidupan masa lampau seseorang? Apakah ada hitungan waktunya, misalnya berapa tahun ke belakang?

Regresi itu berupa pertanyaan. Ibaratnya kita ini punya sebuah perpustakaan yang terdiri dari banyak sekali buku. Jika kita ingin ke perpustakaan, dan kita ingin mencari sebuah buku tentang psikologi, maka kita pergi ke arah rak psikologi. Itupun kita harus tahu judul bukunya. Misalnya kita ingin mencari buku psikologi anak, maka kita buka raknya, baru kita ambil. *Nah*, sama seperti regresi. Anda mau bertanya tentang apa? Misalnya saja saya ingin bertanya tentang hubungan saya dengan mama saya. Kenapa ya saya selalu cekcok dengan mama saya? Kalau begitu ambil kehidupan masa lalu saya yang berhubungan dengan Mama. Mungkin bisa seratus kehidupan yang lalu, atau bisa saja kehidupan yang baru kemarin. Yang penting *keyword*-nya adalah kehidupan saya dengan Mama. *Nah*, setelah itu kita mencari tahu, kenapa saya selalu bertentangan dengan Mama saya di kehidupan sekarang.

Jadi misalnya ada sepuluh kehidupan yang berhubungan dengan Mama, kesepuluh kehidupan itu bisa dilihat semua?

Ya, bisa, jika orang itu tidak lelah.

Jadi tidak terbatas?

Ya, tidak terbatas.

Apa bedanya kemampuan melihat masa lalu yang dilakukan melalui hipnosis dengan kemampuan yang didapat dari latihan meditasi?

Menurut YM Sri Dhammananda, untuk dapat melihat kehidupan masa lalu, seseorang harus mencapai *Jhâna* keempat dalam meditasinya. Hipnoterapi itu *shortcut*. Karena *shortcut*, pasti ada proses yang hilang *dong*. Mungkin karena itu makanya tidak bisa diperoleh waktu yang urut (kronologis). Beberapa orang setelah melihat kehidupan lampunya merasa ragu apakah itu benar-benar kehidupan masa lalunya atau dia hanya berimajinasi. Sedangkan jika seseorang bermeditasi hingga *Jhâna* keempat, pada saat mencapai *Jhâna* pertama, kedua, dan ketiga, keragu-raguan (*vicikicchâ*) *kan* sudah dipotong. Jadi pasti tidak ragu lagi, dia yakin bahwa kehidupan yang dilihat pasti kehidupan lampunya. Memang di dalam hipnoterapi ada proses yang hilang, tidak selengkap di meditasi.

Jadi bagaimana cara membedakan antara yang benar-benar kehidupan masa lalu kita dengan imajinasi?

Oke. Kita harus bertanya dulu, apa bedanya kebenaran dan imajinasi. Apa yang menjadi patokan bahwa yang kita lihat ini benar *past life*, atau hanya sekedar imajinasi. Apa karena data? Ada seorang klien saya yang dapat melihat dengan jelas kehidupan lampunya dengan detail, di daerah mana dia

tinggal, siapa rajanya pada saat itu, pada saat itu sedang berperang dengan siapa, dia tahu apa posisinya dalam perang itu dsb. Dan ketika dia mencari data-data tersebut di internet, dia menemukan bahwa dia benar-benar ada pada saat itu. Apa karena begitu orang itu baru bisa yakin kalau kehidupan lampunya benar-benar ada? Bagaimana misalnya jika dia hanya seorang tukang sate di daerah pedalaman Madura sana? Itu pun sudah seratus tahun yang lalu. Saksinya sudah mati. *Nah*, karena *gak* ada saksi, *gak* ada data, maka dia bilang apa yang dia lihat itu bohong, imajinasi, sedangkan yang ada data ini asli, benar. Tetapi *toh*, mau itu imajinasi, misalnya kita klaim bahwa semuanya imajinasi, *toh* semua itu memang sudah musnah. Saya yang dulu menjadi Annette di kehidupan yang dulu, Annette-nya mana? Sudah menjadi saya sekarang, dan walaupun jika kita bilang itu benar, *toh* juga sudah musnah. Itu juga sudah menjadi imajinasi *kan*, karena sudah tidak ada orangnya. Yang penting itu adalah pelajarannya. Apa yang kita bawa adalah apa yang kita pelajari dari kehidupan lampau kita, dan juga akibat-akibat kita hasilkan dari kehidupan masa lalu kita. Kita ambil pelajarannya. Sama seperti kita menonton cerita fiksi atau nonfiksi. Apakah kita memperdebatkan apa itu kisah nyata atau bukan? Jika itu kisah nyata baru kita ambil pelajarannya, dan jika itu kisah fiksi dan meskipun ada pelajaran di dalamnya, kita jangan menontonnya karena fiksi. Apa begitu? Tidak *kan*?

Jadi setelah seseorang dapat melihat kehidupan lalunya, dia dapat lebih hati-hati dalam bertindak dalam kehidupannya sekarang? Apa itu yang dialami oleh para klien Anda?

Kalau para klien, mereka lebih bisa menerima. Contohnya ada klien yang sudah belasan tahun menikah, namun mereka belum mempunyai anak. Dia sudah berkali-kali berkonsultasi ke dokter, dan dia jadi menyalahkan diri sendiri, menyalahkan pasangannya, juga yang lainnya, mungkin pernikahannya di hari yang salah, menyalahkan ayahnya, dsb. Setelah regresi, dia melihat sendiri bahwa dia dulu suka berburu binatang dan membunuhnya. Dan akhirnya dia mengerti apa yang dialami sekarang adalah akibat dari perbuatan buruknya. Dia menjadi lebih bisa menerima dan tidak menyalahkan pihak luar. Dia mengerti bahwa membunuh itu benar-benar bisa berakibat sangat buruk, tidak hanya membunuh manusia, namun juga membunuh binatang.

Tidak semua orang memercayai kebenaran Hukum Karma. Tapi ketika mereka diregresi dan mengetahui kehidupan lampau, mereka dapat berubah menjadi lebih baik. Bagi yang percaya, keyakinan mereka bertambah. Bagaimana Anda melihat hal ini?

Jika kita melihat kehidupan masa lalu, tujuannya adalah mengerti hukum sebab akibat. Dari sini bisa benar-benar ketahuan. Kalau misalnya kita beruntung atau *hoki*, itu

pasti benar-benar karena perbuatan baik kita, dan apabila kita sedang sial, itu pasti karena perbuatan buruk kita, bukan gara-gara dia, atau saya miskin bukan karena mama saya miskin. *Nah*, kalau dengan regresi kehidupan lalu, yang dilihat adalah kehidupan masa lampau, semua adalah dari diri kita sendiri. Jika kita berbuat baik, pasti hasilnya baik, dan jika kita berbuat jahat, pasti hasilnya jahat. Sama seperti kita kalau makan nasi, maka pasti kita yang merasa kenyang. Jika orang lain yang merasa kenyang, maka seperti kata *Bhante, Dhamma* itu sudah tidak ada lagi.

Bagaimana dengan seseorang yang memiliki kemampuan melihat kehidupan masa lalunya tanpa melalui proses autohipnosis, seperti indera keenam?

Memang banyak yang bertanya-tanya, *kok* dia bisa *ya* melihat kehidupan masa lalu orang lain, *kok* dia bisa *ya* melihat makhluk-makhluk? Seperti yang disebut anak indigo, sejak kecil anak tersebut sudah bisa begitu. Sebenarnya kita tidak melihat bahwa proses ke belakangnya itu dia belajarnya seperti apa. Kenapa sekarang dia bisa begitu? Pasti ada penyebabnya. Mungkin di kehidupan lalu, latihan meditasinya luar biasa hebat, atau dulunya mungkin dia adalah seorang *bhikkhu*, atau apa. Jadi wajar saja. Sama seperti misalnya saya sekarang belajar bahasa Jerman. Lima tahun lagi saya sudah berbicara dengan bahasa Jerman, dan jika ada orang yang heran karena saya berbahasa Jerman, itu karena dia tidak mengetahui proses saya belajar bahasa Jerman sebelumnya. Orang

bilang, orang-orang indigo adalah orang-orang yang *gifted*, itu karena dia tidak melihat proses latihan keras yang mereka jalani sebelumnya.

Selama Anda menerima terapi, apa ada klien Anda yang dulunya bukan Buddhis, namun setelah melakukan terapi dengan Anda, ia menjadi Buddhis?

Misalnya ada seseorang yang setelah mengikuti terapi saya, dia menjadi Buddhis, itu bukan karena saya. Mungkin saja dulunya dia sudah pernah belajar agama Buddha, karena dia sendiri. Ada beberapa klien saya yang bukan Buddhis, namun dalam kesehariannya mereka menjalani ajaran Sang Buddha, dan setelah diregresi, memang dulunya mereka adalah Buddhis. Sang Buddha juga dulunya tidak pernah mengatakan harus menjadi pengikut-Nya, dengan mempraktekkan *Buddha Dhamma*, seseorang sudah menjalani ajaran-Nya.

Apa definisi kebahagiaan menurut Anda?

Bahagia itu adalah menjalani hari-hari tanpa benci dan serakah. Misalnya jika saya sedang menerapi klien, saya tidak melakukannya dengan pikiran benci dan serakah, malah setelah saya mendengarkan cerita-cerita mereka, saya mendapat kebijaksanaan dari sana. *Nah*, apabila saya merenungkan semua itu, saya merasa bahagia.

Apa obsesi Anda?

Hmm.. apa ya? Menjadi lebih baik.

Yang terakhir, apa pesan Anda untuk muda-mudi Buddhis sekarang?

Kalau Anda punya mimpi, dan Anda tahu tujuannya baik, dan dilakukan pun dengan baik, jalani saja. Ada beberapa orang mungkin yang belum tahu, namun setelah kita realisasikan, setelah kita jalani, kita akan mengerti. (*)

nathalia sunaidi

lahir

jakarta, 5 januari 1981

tinggal

jalan panjang 37, cidodol,
kebayoran lama, jaksel 12220

telepon

031.7092.9038 | 0813.8034.9282

pendidikan

-S1 jurusan komputer akuntansi
universitas bina nusantara (1997-1999)
-certified as hypnotherapist (2006)
-certified as hypnotist

e-mail

nathaliasunaidi@yahoo.com

karya

-buku *Journey To My Past Lives* (2006)
-CD *Journey To Your Past Lives* (2007)

Dawai with Nathalia





menemukan
polonnaruwa

Walaupun kebanyakan bagian dari tempat ini sudah berupa reruntuhan, namun Polonnaruwa masih merupakan tempat yang sangat hidup dengan sebuah nuansa kesetiaan yang meresap ke dalam nilai-nilai budaya asli Myanmar.

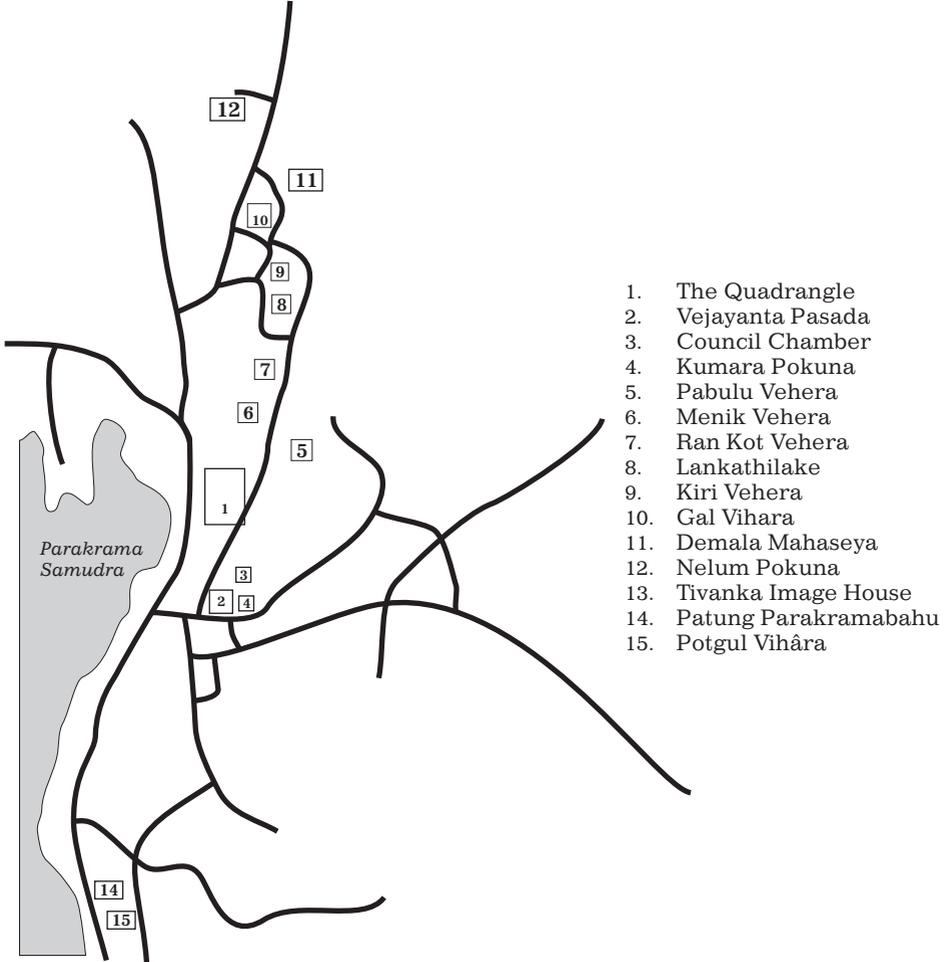


Vatadage

SEPERTI HAMPI YANG MENJADI KEPUNYAAN India, Polonnaruwa telah menjadi ciri khas bagi Sri Lanka. Tempat ini berada di bawah pertemuan Segitiga Kebudayaan dan merupakan salah satu kota kuno terkenal di negeri tersebut. Apa yang membuatnya menarik dari sudut pandang orang India adalah bahwa tempat itu pernah menjadi ibukota bagi bangsa India dan juga raja-raja Sinhalese dan seseorang pada saat itu mampu melihat jejak pengaruh yang satu terhadap yang lain. Raja-raja Chola India Selatan dan Sinhalese Vijayabahu I, Raja Parakramabahu I dan Raja Nissankamalla adalah orang-orang yang bertanggung jawab sangat besar atas pencapaian arsitektural tersebut.

Setelah Kepulauan Sri Lanka diserang oleh raja Tamil, Rajaraja Chola yang Agung pada abad ke-11, ibukota dari kerajaan yang baru dibangun kembali di Polonnaruwa dan Anuradhapura (ibukota lama) dibiarkan hancur. Pada saat Cholas digulingkan, Buddhisme bangkit kembali dan beberapa usaha dilakukan untuk menjaga keutuhan Anuradhapura, namun kota baru Polonnaruwa telah menjadi pusat perhatian pembangunan. Polonnaruwa hidup dari abad ke-11 hingga abad ke-14 dengan pembangunan yang pesat oleh beberapa generasi. Dari semua generasi, yang paling sukses mungkin adalah raja dari Sinhalese yang bernama Parakramabahu (1164-1197) yang membangun sebuah danau buatan yang spektakuler bernama Parakrama Samudra.

Sekarang, apa yang terlihat hanya berupa reruntuhan yang sangat tua dan batu-batu besar yang bertebaran, dalam penelusuran lebih jauh, tampak sisa-sisa dari beberapa monumen dan bangunan indah dari masa lampau –seperti stupa, rumah-rumah cabang, rumah bergambar, dan pahatan pohon bodhi. Arca-arca dan patung-patung yang terpotong memberikan kesaksian pada waktu itu di mana hampir setiap orang bisa merasakan senyum kemenangan, berpijak di tanah airnya melewati abad demi abad. Tak heran, pemerintah Sri Lanka pun mengambil langkah pemeliharaan terhadap benda-benda yang sangat dihargai di zaman sejarah mereka.

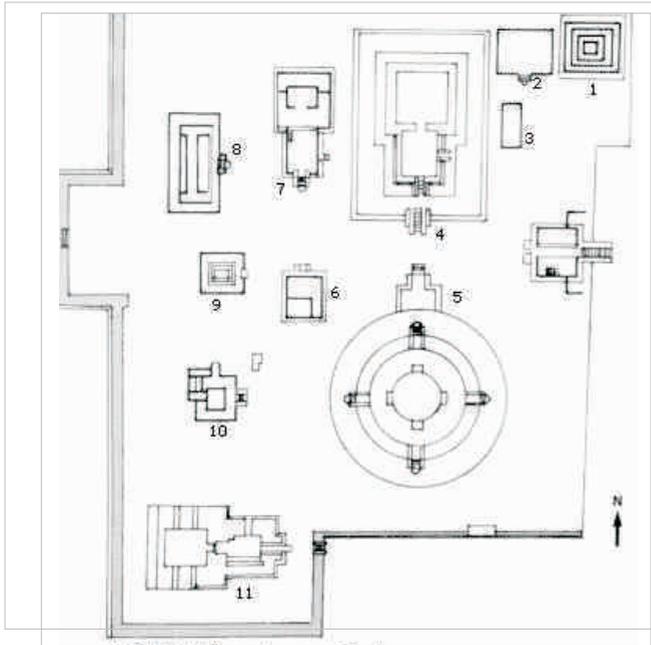


Memulai Perjalanan

Barangkali merupakan suatu permulaan yang baik untuk memulai perjalanan dari Pusat Museum dan Informasi karena di sana dapat ditemukan penjelasan yang rinci terhadap keseluruhan denah tempat itu. Catatan-catatan yang ada di samping foto yang terpajang sangat membantu dan museum yang mengesankan itu pun telah didesain dengan tetap mempertahankan standar internasionalnya. Beberapa patung arca Hindu juga dipamerkan, seperti Sivakama-sundari, Sundaramurthy Swami, Siva Natraja, dan Ganesha.

Telah terbukti bahwa cara terbaik untuk dapat mengeksplorasi Polonnaruwa adalah dengan bersepeda. Lokasinya terbentang luas, dengan kebanyakan struktur bangunan yang bertebaran dalam sebuah kompleks tunggal mulai dari selatan sampai utara. Jika melakukan perjalanan sendiri dilengkapi peta dan buku panduan wisata, maka sangatlah menyenangkan untuk mengeksplorasi dan menjelajahnya tanpa tekanan waktu dari kelompok travel dan keterbatasan pemandu dalam hal pengetahuan akan tempat tersebut. Untuk mempermudah, papan petunjuk telah disediakan dengan baik dan ditempatkan secara strategis, untuk memudahkan pengunjung kembali ke jalan semula dengan lebih cepat (tidak tersesat).

Daerah Segiempat (The Quadrangle)



1. Sat Mahal Prasada
2. Chapter House
3. Gal Pota
4. Hatadage
5. Vatadage
6. Bodh Tree Shrine
7. Atadage
8. Reclining Buddha
9. Latha Mandapaya
10. Patung Bodhisatta
11. Thuparamaya

Beberapa dari monumen-monumen terindah terkelompok pada sebuah area berpagar yang dinamakan Dalada Maluwa atau Daerah Segiempat (*The Quadrangle*), di tepi sebelah timur dari Parakrama Samudra. Pintu masuknya melalui sebuah gerbang, kemungkinan terdiri dari dua tingkat, yang dilengkapi dengan sebuah kolam kecil untuk mencuci kaki sebelum memasuki kompleks suci. Dalam Daerah Segiempat, ada setengah lusin monumen yang dibangun di atas undakan tinggi yang dikelilingi oleh tembok, semuanya diperkirakan memiliki nilai arsitektur dan sejarah yang tinggi. Berikut ini adalah deskripsi beberapa bangunan penting yang ada di dalam Daerah Segiempat.



Vatadage

Vatadage (yang artinya adalah tempat menyemayamkan relik) merupakan salah satu monumen paling tua (dengan beberapa perubahan oleh Raja Nissankamalla -sepupu dan pengganti Raja Parakramabahu) di Polonnaruwa, yang mungkin dibangun sebelum Polonnaruwa menjadi ibukota.

Vatadage didesain dengan sebuah *dagoba* (stupa yang menyimpan relik Buddha) pada teras konsentris dengan susunan tangga terpahat, yang terbesar mempunyai diameter 18 meter. Pada bagian dasarnya terdapat pelataran bundar, di atasnya terdapat teras tingkat kedua dengan pintu masuknya yang 'dijaga' oleh patung batu yang mempunyai ekspresi yang mengesankan. Patung ini biasanya ada satu pasang, dapat ditemukan di pintu-pintu masuk *vihāra*, *dagoba*, istana-istana, atau bangunan-bangunan penting lainnya yang ada di Polonnaruwa.

Di atas teras ini terdapat jalur *pradakshina* yang dipagari oleh hiasan-hiasan, dan diselingi oleh pilar-pilar yang dulu pastinya merupakan penahan atap dari Vatadage yang diduga berbentuk kerucut. Daerah ini dijagkau oleh tangga-tangga pendek pada empat penjuru utamanya, yang mengarah ke dinding-dinding batu stupa yang kini telah berupa reruntuhan. Di dalam stupa ini terdapat empat patung Buddha yang menghadap keluar pada empat arah.

Vatadage adalah sebuah bangunan yang indah, mewakili kecantikan arsitektur Sinhalese-Buddhis, kesederhanaan dari proporsinya yang padat, dan keseluruhan konsepnya yang mulia dan jujur.



Hatadage

Tempat suci Enam Puluh Relik, berdiri berseberangan dengan Vatadage. Tempat itu diklaim telah dibangun oleh Raja Nissankamalla untuk menempatkan Relik Gigi Suci dan karena bangunan itu bagus, di mana dataran dinding abunya dengan sangat artistik dilukiskan dengan border ganda dengan sedikit ukiran yang ditorehkan. Akan tetapi meskipun dianggap dibangun oleh Nissankamalla, mungkin sesungguhnya bangunan itu didirikan oleh Raja Agung Parakramabahu.

Strukturinya yang unik seluruhnya dibangun dari batu yang dipotong halus dan tersusun rapi. Podium tempat bangunan ini berpijak dijaga oleh sebaris singa-singa dalam posisi duduk. Dinding-dinding dari bagian bangunan yang lebih rendah semuanya polos, kecuali bagian relief yang cukup dalam yang memuat inkripsi Raja Nissankamalla.



Patung Penjaga di Vatadage



Gal Potha (Buku Batu)

Raja Nissankamalla, yang akan mewarisi Raja Agung Parakramabahu, senang jika dunia mengetahui apa yang telah dicapainya. Karena itu, beliau telah menuliskan keberhasilannya dalam ekspedisi militernya ke India pada sebuah buku berupa prasasti batu yang sangat menakutkan berukuran panjang 613 cm dan lebar 140 cm, dan dibawa dari Mihintale, sebuah tempat yang berdekatan dengan Anuradhapura, kota kuno terbesar di Sri Lanka. Buku tersebut menjabarkan silsilah keluarga raja, peperangan di India selatan, dan juga pembangunan Vihâra Nissankesvara di Rameswaram.



Atadage (Rumah 8 Relik)

Di sisi barat laut dari Vatadage terdapat sisa-sisa dari 'rumah delapan relik', Atadage, yang merupakan versi yang lebih kecil dari Hatadage. Ini adalah vihara pertama yang dibangun untuk memuja Relik Gigi Sang Buddha. Dibangun oleh

Raja Vijayabahu pada abad ke-11, bangunan ini mempunyai sebuah lantai atas yang terbuat dari kayu di mana Relik Gigi Sang Buddha dijaga dan dilindungi. Lantai atas dan langit-langit sudah tidak ada, tetapi beberapa tiang granit berjumlah 54, beberapa dengan hiasan berukir, dan beberapa tembok asli masih berada di tempatnya. Gambar dari Buddha yang sedang berdiri berada di antara tiang-tiang memiliki tinggi hampir 3 meter (10 kaki).



Latha Mandapaya

Di sebelah barat laut dari Vatadage terdapat sebuah tempat yang bernama Latha Mandapaya (Cagar Alam Teratai) yang dibangun oleh Raja Nissankamalla, sepupu dan yang akan mewarisi tahta Raja Agung Parakramabahu. Ruangan di dalamnya merupakan tempat yang sangat menyenangkan bagi Sang Raja untuk mendengarkan lantunan 'Pirith' (tulisan religius yang dapat melindungi dan dianggap suci). Tiang-tiang pilarnya berbentuk seperti batang dari bunga teratai yang 'gemuk' yang menahan atapnya yang terbuat dari kayu (namun sekarang sudah tidak ada lagi). Langit-langitnya juga diperkirakan dibuat serupa dengan bunga teratai –jika dilihat dari bawah. Jika kita berada di sana, kita akan merasa seakan-akan kita adalah liliput yang tengah berjalan di kolam yang di dalamnya terdapat tangkai-tangkai bunga teratai yang ikal, yang menahan kuncup daun teratai seperti sebuah kanopi yang akan menangkap cahaya kebijaksanaan.



Thuparamaya

Di sebelah barat dari Vatadage adalah Rumah Gambar Thuparamaya. Bangunan tersebut dibangun dari batu bata dan mempunyai ketebalan seperti dinding, serta atapnya yang berbentuk kubah juga terbuat dari batu bata. Kombinasi ini dengan tegas menggambarkan kemarahan dari banyak karakter penakluk dan berabad-abad matahari yang terik, hujan yang sangat lebat dan kerusakan dari hutan-hutan. Sekarang ini orang masih bisa melihat beberapa lukisan-lukisan kuno pada dinding yang diplesleri semen dan beberapa gambar yang masih ada di dalamnya.



Sat Mahal Prasada

Sat Mahal Prasada

Sebuah menara yang berbentuk piramida persegi dalam tujuh tingkat—sebuah *dagoba* dengan desain yang baru. Setiap sisi dari tiap tingkat dihiasi dengan gambar seorang dewa di dalam setiap lengkung pahatannya. Sederhana, desain tingkatnya adalah sebuah bentuk arsitektur kuno yang dapat ditemukan pada piramida bertingkat Mesir, dan Ziggurat Mesopotamia. Bangunan lainnya dari tipe ini ditemukan di Thailand dalam sebuah Vihara Vat Kukut di Lamphun, dan *vihāra-vihāra* di Angkor, Kamboja. Kesemuanya ini mungkin berasal dari prototip India zaman dahulu.



Vejayanta Pasada (Kompleks Istana Kerajaan)

Di sebelah selatan Daerah Segiempat adalah lokasi kompleks Istana Kerajaan (*Royal Palace*). Di dalamnya terdapat sisa-sisa zaman Raja Parakramabahu yang kemungkinan adalah sebuah bangunan bertingkat tujuh dari batu dan kayu. Istana ini disebut-sebut memiliki seribu kamar namun yang tampak sekarang adalah dinding-dinding dengan batu bata yang keras dengan celah-celah untuk menahan ujung-ujung tiang, di tengah-tengah sekitar 40 ruangan yang saling terhubung satu sama lain.



Ruang Majelis (Council Chamber)

Ruang-ruang Majelis Kerajaan/Aula Pertemuan bertumpu di atas sebuah panggung batu bertingkat tiga yang terletak di sebelah timur dari Istana Raja di dalam Benteng Dalam. Dua landasan dari tingkatan-tingkatan batu, masing-masing dengan sebuah batu bulan yang indah pada bagian dasarnya terletak pada pintu masuk ke bangunan. Di dalam bangunannya dihiasi dekorasi gambar-gambar yang tampak hidup, terutama gambar parade gajah-gajah yang sangat menawan. Terdapat dua jalur tangga yang menuju ke ruang utama.

Bangunan ini merupakan pusat pemerintahan formal Sang Raja di mana beliau menjalankan urusan pemerintahan sehari-harinya dan kadang-kadang mungkin bertemu dengan pejabat asing. Bangunan tersebut pernah terhubung dengan istana melalui sebuah lorong yang ditopang oleh tiang-tiang. Susunan tempat duduk dalam bangunan ini didesain berdasarkan status para pejabat yang tinggal di sana. Makin tinggi status dan pangkatnya, maka makin tinggi pula posisi tempat duduknya.

Dari Ruang Majelis, terdapat jalan menuju ke Kumara Pokuna, sebuah kolam bertingkat-tingkat yang diyakini sebagai tempat mandi keluarga kerajaan. Kolam ini dulunya dialiri air dari Parakrama Samudra (laut buatan yang dibangun oleh Raja Parakrama.



Sadakadapanaha

Sadakadapanaha (Batu bulan) ditemukan di pintu masuk atau di bawah tangga menuju candi, kuil, *dagoba*, dan bangunan-bangunan penting lainnya. Ini diperkirakan menjadi ciri khas yang dominan dari bentuk patung Sinhala klasik. Batu bulan tersebut berupa lemping batu setengah melingkar yang kaya dengan berkas-berkas berukir tumbuhan merambat, bunga mawar, dan binatang-binatang. Bentuk itu biasanya mengikuti pola dari tujuh berkas yang berukir sebelum mencapai pusatnya.

Makna dari Batu Bulan Sinhalese dijelaskan sebagai berikut. Adapun arti dari tiap-tiap panel berukir yang mengacu pada Sinhalese mewakili tingkatan-tingkatan dalam perjalanan pencapaian manusia menuju *Nibbāna* (*Nirvana*).

1. Busur atau setengah lingkaran bermotif daun bunga (*palapethi*), melambangkan api keabadian dunia.
2. Busur dengan empat binatang—gajah, singa, kuda dan kerbau, melambangkan empat penyakit kelahiran makhluk hidup yang berbahaya, kelapukan, dan kematian.
3. Busur dengan gulungan daun-daun berombak dan bunga mawar yang membentuk motif liyavela, melambangkan keinginan atau hasrat (*tanhā*)
4. Busur dengan sejenis angsa (*hansa*), melambangkan kebijaksanaan seseorang yang meninggalkan tempat tinggal yang duniawi.

5. Busur yang berisi motif *liyavela* kedua, melambangkan dunia surgawi.

6. Busur dengan daun-daun bunga teratai melingkar di sebelah luar, daun-daun bunga teratai melingkar di sebelah dalam dan mangkuk bibit di pusatnya yang bersama-sama membentuk separuh teratai, melambangkan *Nirvana*.

Semua batu bulan tidak mengikuti susunan dekorasi ini, mengindikasikan bahwa pemahat kuno menikmati kebebasan mutlak dalam hal berekspresi terhadap seninya. Beberapa bahkan lebih dari setengah melingkar dalam hal bentuknya sedangkan yang lain sangat banyak panelnya dengan bunga teratai yang mekar dan pada tingkat yang lebih tinggi dari panel-panel lainnya. Beberapa batu bulan dari jaman Polonnaruwa yang terakhir tidak terukir oleh gambar sapi karena pada waktu itu pengaruh ajaran Hindu cukup kuat dan melangkahi gambar sapi dianggap pelanggaran terhadap hal-hal yang dianggap suci atau keramat karena sapi merupakan hewan yang dianggap suci oleh umat Hindu.

Di luar kompleks Istana Kerajaan, di sebelah utara, terdapat bangunan-bangunan kuno lain. Menik Vehara memiliki sisa-sisa reruntuhan dagoba, dan dagoba tertinggi di Polonnaruwa setinggi 55 meter terdapat di Ran Kot Vehera. Walaupun diselesaikan oleh Raja Nissankamalla, dagaba tersebut kemungkinan besar dibangun oleh Rupavati, salah satu ratu dari Raja Parakramabahu.

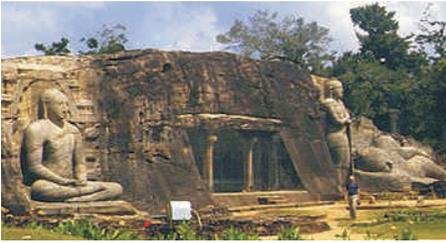
Jika kita berjalan ke utara lagi, kita akan menemukan Lankathilake yang menakjubkan.



Lankathilake

Dinding Lankathilake yang penuh keagungan sekarang tingginya 55 kaki. Pada abad ke-12, dinding itu merupakan salah satu tempat suci Buddhis yang sangat bagus di Asia. Lankathilake (Hiasan Lanka) dibangun oleh Raja Parakramabahu. Sebuah patung Buddha yang berdiri di dalam kuil tersebut aslinya mencapai tinggi 41 kaki (13 meter) dengan dasarnya, tetapi sayangnya sekarang yang tersisa hanya batang tubuhnya. Batu bata yang menyusun bangunan tersebut sangat bervariasi, dari batu bata berukuran raksasa yang menyokong berat dari bangunan, sampai batu bata kecil, batu bata-batu bata tersebut membentuk detail arsitektural yang rumit. Bangunan tersebut tentunya sangat besar sekali, dan bahkan saat ini bangunan itu merupakan reruntuhan sebuah kota kuno yang sangat mengesankan.

Lankathilake merupakan contoh sebuah bangunan arsitektural yang dibuat untuk patung-patung kolosal sebagai obyek persembahan. Ruang tengah yang terletak di depan patung Buddha raksasa dulunya dihiasi mural yang berwarna terang pada dindingnya. Ruang ini cukup luas untuk upacara sembahyang dan ritual. Mungkin inilah kira-kira yang juga tampak terlihat pada bangunan asli dari Gal Vihara.



Gal Vihara

Di antara semua bangunan kuno dan patung-patung berukir di Polonnaruwa, tidak satupun yang lebih mengesankan daripada sebuah mahakarya patung-patung di Gal Vihara. Empat buah patung yang menunjukkan waktu pertengahan abad ke-12, dipotong dari sebuah dinding granit tunggal, berbaris di antara hasil seni terbaik bangsa Sri Lanka kuno.

Patung berukir yang pertama menggambarkan Sang Buddha dalam posisi berdiri dengan ekspresi 'murung', setinggi 7 meter. Selama masa pemerintahan Raja Agung Parakramabahu, tiga buah patung berukir telah ditambahkan ke tempat ini, yaitu sebuah patung dalam posisi duduk yang menggambarkan Sang Buddha yang sedang bermeditasi menghadap ke sisi kiri, sebuah patung Buddha yang sedang duduk yang terletak di dalam sebuah gua yang terlindungi oleh kaca, dan sebuah patung yang sangat terkenal dan luar biasa besarnya, yaitu patung Sang Buddha dalam posisi berbaring menghadap ke sisi kanan yang panjangnya 14 meter. Ada lekukan pada bantal di kepala patung ini, dengan satu tangan-Nya menahan kepala-Nya dan tangan yang lain menjulur ke samping mengikuti lekuk tubuh-Nya. Satu hal lagi yang mengagumkan bahwa jubah patung ini dipahat dengan sangat halus.



Di antara gua dan patung Buddha yang berdiri tinggi, terdapat sebuah inskripsi (prasasti) besar yang dibuat oleh Raja Parakramabahu, yang mencatat dengan rinci perjuangannya mempersatukan ajaran Sang Buddha, dan juga berisi aturan-aturan perilaku pada zaman itu. hektar dan menyediakan air untuk daerah yang sangat luas melalui 11 kanal irigasi dan tangki-tangki kecil.

Ada kemungkinan bahwa para pembuat Gal Vihara dulunya membangun di bawah pengaruh kisah mengenai Sang Buddha yang mencapai *Nibbâna* setelah bertahun-tahun bermeditasi dan dihormati oleh para dewa karena pencapaian Beliau yang sangat mengagumkan dalam perjuangan-Nya mengatasi nafsu keinginan, serta perjalanan hidup Beliau memabarkan *Dhamma* hingga akhirnya mencapai *Parinibbâna*.

Lebih jauh lagi di sebelah utara Gal Vihara kita dapat menemui beberapa situs yang menarik. Ada Demala Mahaseya, tempat di mana Raja Parakrama pernah mencoba membangun sebuah 'dagoba terbesar di dunia' namun tidak pernah terwujud. Di dekatnya adalah kompleks Vihâra Jetavana dengan Kolam Teratai (*Nelum Pokuna*) yang indah. Kolam yang terbuat dari batu sebagai tempat mandi yang unik ini dibangun untuk melambangkan 5 lapis daun bunga teratai dengan 8 helai daun. Kompleks ini terdiri dari banyak sekali reruntuhan, dan dipercaya bahwa dulunya ada sekitar 500 bangunan yang menyusunnya. Di dalam sana juga dapat ditemukan Tivanka, yang juga sering disebut Vihâra Utara, di dalamnya terdapat sebuah patung Buddha yang sangat besar dan beberapa lukisan mural tua yang menggambarkan pulau Sri Lanka zaman dulu menghiasi dinding-dindingnya.



Parakrama Samudra

Salah satu hasil penemuan di Polonnaruwa adalah Parakrama Samudra (Laut Parakrama) yang sangat luas, sebuah bangunan tangki irigasi yang dibangun, dari namanya, oleh Raja Agung Parakramabahu.

Ini merupakan proyek irigasi Raja yang sangat besar dan mencakup area seluas lebih dari 15 km persegi. Bangunan bendungannya kira-kira mencapai panjang 14 km dan tinggi 12 meter. Tangki buatan manusia itu meliputi sebuah area seluas 6000 are atau 2430 hektar dan menyediakan air untuk daerah yang sangat luas melalui 11 kanal irigasi dan tangki-tangki kecil.



Patung Parakramabahu

"Tidak setetes pun air seharusnya dibiarkan mengalir ke samudra tanpa memberikan manfaat bagi manusia."

Demikian pernyataan Raja Agung Parakramabahu di abad ke-12.

Patuhan batu setinggi 3.5 meter atau 11½ kaki berwujud seorang laki-laki dewasa dengan kaki telanjang, yang hanya dibalut dengan apa yang dianggap selembur sarung dipercaya adalah sebagai Sang Raja Agung. Patung tersebut terletak kira-kira di sebelah selatan Polonnaruwa, dekat tepi timur Parakrama Samudra, yang diakui sebagai keberhasilan terbesarnya. Ada pemikiran lain yang percaya bahwa patung ini adalah seorang bijak yang sedang memegang setumpuk naskah yang tertulis pada daun-daun *ola* (palem yang diawetkan).

Polonnaruwa terletak 216 kilometer dari Colombo, dan jika kita mengadakan perjalanan ke sana, kita akan melewati gua-gua karang yang indah di Dambulla. Polonnaruwa merupakan bagian dari Segitiga Kebudayaan (*The Cultural Triangle*) dan tiket dapat dibeli untuk mengunjungi Polonnaruwa saja atau juga dapat untuk berkeliling ke seluruh tempat di Segitiga Kebudayaan. Tiket hanya berlaku untuk satu hari, maka sebaiknya Anda memulai perjalanan sepagi mungkin, lebih baik dengan menggunakan sepeda.

Di sana terdapat banyak sekali tempat akomodasi kelas menengah, sebagian merupakan rumah penduduk, dan kita juga dapat menyewa sepeda di sana.



Kumara Pokuna

Berakhir sudah tur kita di kota tua Polonnaruwa. Setelah perjalanan hampir sehari penuh, kita dapat merasakan suasana kejayaan Polonnaruwa pada zamannya dan kita seakan-akan kembali ke zaman itu, dan meskipun yang ada hanyalah imajinasi, apa yang tersisa sekarang masih terasa hidup, masih bergetar dengan gagasan-gagasan yang kuat dan sakral.



Nelum Pokuna

LITERATUR

1. *Discovering Polonnaruwa*
oleh Shonar Joshi
-<http://www.hindu.com/mag>
2. *Polonnaruwa*
oleh Shobita Punja
-www.40to40.com
3. -<http://www.polonnaruwa.org>
4. -<http://www.angelfire.com/d20/gihanz/srilanka/srilankatour/Polonnaruwa>



thich nhat hanh

Salah satu Master Zen yang sangat terkenal dan dihormati di dunia hingga hari ini, seorang pujangga, serta aktivis perdamaian dan hak asasi manusia, Thich Nhat Hanh memimpin kehidupan yang luar biasa.



THICH NHAT HANH (THÍCH NHẬT HẠNH)

(dalam bahasa Inggris dieja: Tik · N'yat · Hawn) adalah seorang *bhikkhu* Zen Buddhis yang merupakan ekspatriat Vietnam. Seorang guru, pengarang, dan aktivis perdamaian, Nhat Hanh terlahir dengan nama Nguyễn Xuân Bửu di Vietnam Tengah pada 11 Oktober 1926. Beliau bergabung pada sebuah *vihâra* Zen yang bernama Vihara Tu Hieu dekat Hue, Vietnam, di mana guru pertamanya adalah Dhyana (seorang guru meditasi Zen) Master Thanh Quy Chan That, di usia 16 tahun, mempelajari ajaran Buddha sebagai seorang umat awam. Lulus dari *Bao Quoc Buddhist Academy* di Vietnam Pusat, Thich Nhat Hanh menerima pelatihan di Zen (dalam bahasa Vietnam: *Thien*) dan sekolah Buddhis *Mahayana* dan ditahbisikan sebagai *bhikkhu* pada tahun 1949. Gelar *Thich* digunakan oleh semua *bhikkhu* dan *bhikkhuni* Vietnam, yang berarti bahwa mereka adalah bagian dari kaum atau suku Sakya (*Sakyamuni Buddha*). Beliau menciptakan istilah “*Engaged Buddhism*” dalam buku berbahasa Vietnam yang ditulisnya, *Lotus In A Sea of Fire*.

Hanya dalam delapan tahun kemudian, Beliau membantu mendirikan pusat lokakarya Buddhis yang menjadi sangat terkenal di Vietnam Selatan yaitu Lembaga Buddhis An Quang. Pada tahun 1961, Nhat Hanh datang ke Amerika Serikat untuk belajar dan mengajar perbandingan agama di Universitas Columbia dan Princeton. Tetapi pada tahun 1963, rekan *bhikkhu* Beliau di Vietnam menelegram Beliau agar pulang untuk bergabung dengan mereka dalam tugas mengakhiri peperangan setelah jatuhnya rezim Diem yang kejam, Beliau segera pulang dan membantu memimpin salah satu gerakan perlawanan tanpa kekerasan, sepenuhnya berdasarkan prinsip-prinsip Mahatma Gandhi.

selama perang vietnam

Pada tahun 1964, bersama dengan sejumlah profesor dan mahasiswa di Vietnam, Thich Nhat Hanh mendirikan Sekolah Pekerja Sosial bagi Pemuda (SYSS), yang oleh media-media Amerika disebut sebagai 'Korps Perdamaian Kecil'. SYSS adalah sebuah organisasi kepemudaan yang sepenuhnya berkomitmen pada pelayanan dan pembebasan bagi kaum rakyat jelata, mereka pergi ke daerah-daerah pedesaan untuk membangun sekolah-sekolah dan klinik-klinik kesehatan, dan selanjutnya membangun kembali desa-desa yang telah hancur dibom. SYSS mengumpulkan sekitar sepuluh ribu *bhikkhu*, *bhikkhuni*, pemuda, dan pelajar sukarelawan, memusatkan pekerjaannya pada prinsip-prinsip Buddhis yang tanpa kekerasan.

Di sela-sela kesibukannya dalam kemanusiaan, Thich Nhat Hanh mendirikan *La Boi Press*, sebuah penerbit yang sekarang menjadi besar di Vietnam. Di dalam buku-buku Beliau dan sebagai editor-kepala dalam penerbit resmi *Unified Buddhist Church*, Beliau menghendaki agar diadakan rekonsiliasi antara pihak-pihak yang bertikai di Vietnam, dan karenanya tulisan-tulisan Beliau disensor oleh kedua pemerintahan yang bertentangan.

Universitas Buddhis Van Hanh menjadi sebuah universitas swasta bergengsi yang berfokus pada pelajaran Buddhis, budaya dan bahasa Vietnam. Nhat Hanh mengajar psikologi Buddhis dan kesusasteraan *Prajna-paramita*. Pada sebuah rapat di bulan April 1965, persatuan mahasiswa universitas Van Hanh mengeluarkan pernyataan Seruan Perdamaian terhadap perang yang terjadi di Vietnam. Tema pokok dari rapat tersebut adalah: "Inilah saatnya bagi Vietnam Utara dan Vietnam Selatan untuk mencari cara untuk menghentikan perang dan membantu semua orang Vietnam untuk hidup secara damai dan dengan saling menghargai." Ketika Thich Nhat Hanh meninggalkan Amerika tidak lama setelah itu, kendali atas Universitas Van Hanh diambil alih oleh salah seorang rektor yang berkeinginan memutuskan hubungan Thich Nhat Hanh dan SYSS.

Atas desakan para rekan *bhikkhu*-nya, Thich Nhat Hanh kembali ke Amerika pada tahun 1966, menerima undangan dari *Fellowship of Reconciliation* dan Universitas Cornell untuk berbicara dalam sebuah simposium. Di sana Beliau menjabarkan aspirasi dan penderitaan dari masyarakat Vietnam yang bungkam (*New Yorker*, 25 Juni 1966). Ketika itu, Beliau memiliki jadwal pembicaraan dan pertemuan pribadi yang sangat padat dengan masyarakat Amerika, dan Beliau juga terus berusaha mengusahakan perdamaian bagi peperangan.

Thich Nhat Hanh telah menulis surat kepada Martin Luther King Jr. pada tahun 1965 yang berjudul: “Pencarian Musuh Seorang Pria” dan selama tinggal di Amerika pada tahun 1966, Thich Nhat Hanh bertemu dengan Martin Luther King, Jr. dan mendesaknya untuk menentang Perang Vietnam di hadapan umum. Martin Luther King Jr. begitu tersentuh oleh Nhat Hanh dan rancangan-rancangan perdamaian Beliau. Dr. King memberikan pidatonya yang mengesankan di Riverside Church di New York pada tahun 1967, yang memuat pertanyaan pertamanya mengenai keterlibatan Amerika di Vietnam yang ditujukkannya untuk publik. Lewat tahun tersebut, Dr. King menominasikan Thich Nhat Hanh sebagai penerima hadiah Nobel Perdamaian. Dalam kata pengantar untuk nominasi tersebut, King menyebutkan, “Saya tidak mengetahui setiap orang secara personal yang lebih pantas untuk menerima penghargaan ini selain seorang *bhikkhu* lemah lembut dari Vietnam ini. Pemikiran serta ide-idenya untuk perdamaian, jika benar-benar diterapkan, akan dapat membangun sebuah karya besar untuk umum, untuk persaudaraan di seluruh dunia, dan untuk kemanusiaan.” (Walaupun ada penghargaan tinggi dari King, panitia Nobel memutuskan tidak memberikan hadiah pada tahun itu. Kebijakan King untuk menganugerahi Nobel Perdamaian tersebut merupakan pelanggaran terhadap tradisi Nobel dan merupakan “permintaan keras” yang sangat terang-terangan terhadap panitia Nobel.). Penampilan King di hadapan publik untuk menentang perang Vietnam dalam sebuah *press conference* di Chicago, bersama Thich Nhat Hanh, sebagian besar akibat pengaruh Nhat Hanh.

Perang Vietnam menghadapkan *vihâra* dengan pertanyaan apakah mereka menganut kehidupan komunis dan tetap bermeditasi dalam *vihâra*, atau membantu para penduduk desa yang menderita setelah serangan bom dan pengrusakan lainnya akibat perang. Nhat Hanh adalah salah seorang dari yang memilih untuk melakukan keduanya, membantu mendirikan pergerakan “penganut ajaran Buddha yang menarik hati”. Kehidupannya telah didedikasikan untuk membantu transformasi di dalam untuk keuntungan bagi individu maupun masyarakat.

pengasingan

Pada tahun 1969, atas permintaan *Unified Buddhist Church of Vietnam*, Thich Nhat Hanh membentuk Delegasi Perdamaian Buddhis pada Pembicaraan Perdamaian Paris. Ketika Persetujuan Perdamaian Paris ditandatangani pada tahun 1973, pemerintah Vietnam menolak izin Thich Nhat Hanh untuk kembali ke Vietnam, dan beliau diasingkan ke sebuah

“Saya tidak mengetahui setiap orang secara personal yang lebih pantas untuk menerima penghargaan ini selain seorang bhikkhu lemah lembut dari Vietnam ini. Pemikiran serta ide-idenya untuk perdamaian, jika benar-benar diterapkan, akan dapat membangun sebuah karya besar untuk umum, untuk persaudaraan di seluruh dunia, dan untuk kemanusiaan.”

-Martin
Luther
King Jr.



tempat pengasingan di Prancis. Dari tahun 1976 hingga tahun 1977, beliau memimpin usaha untuk membantu menyelamatkan orang-orang Vietnam kapal di Teluk Siam, tetapi dipaksa untuk berhenti karena adanya permusuhan antara pemerintah Vietnam dan Singapura. Di tahun 1969, Thich Nhat Hanh mendirikan Persatuan Gereja Buddhis (*Église Bouddhique Unifiée*) di Prancis (bukan merupakan bagian dari *Unified Buddhist Church of Vietnam*).

kentang manis

Sejak pertengahan tahun 60-an, beliau mengepaloi *vihâra* dan kumpulan umat awam, *Order of Inter-Being*, mengajar Lima dan Empat Belas Latihan Kesadaran Murni dan “*Engaged Buddhism*”. Persatuan Gereja Buddhis adalah sebuah badan pemerintah yang diakui secara legal untuk Desa Plum di Prancis; untuk Vihâra Hutan Maple dan Pusat Dharma Gunung Hijau di Vermont, Komunitas Kehidupan Kesadaran Murni, *Parallax Press*, Vihâra Taman Kijang di California, dan Desa Magnolia di Mississippi.

Thich Nhat Hanh dan *Order of Inter-Being* telah mendirikan *vihâra-vihâra* dan pusat Dharma di wilayah Amerika Serikat yaitu Vihâra Taman Rusa (*Tu Việן Lặc Uyện*) li Escondido, California, Vihâra Hutan Maple (*Tu Việן Rặng Phong*) dan Pusat Dharma Gunung Hijau (*Đêo Trâng Thanh Son*), keduanya di Vermont, serta Pusat Pelatihan Gunung

Hijau (*Đêo Trâng Mệc Lan*) di Mississippi. *Vihâra-vihâra* ini terbuka untuk umum selama hampir sepanjang tahun dan melangsungkan retreat-retret bagi orang-orang awam. *Order Of Inter-Being* juga memfokuskan retreat bagi kelompok umat awam, seperti para sanak keluarga, anak-anak remaja, para pejuang veteran, orang-orang dari industri hiburan, para anggota kongres, para pelaksana hukum kantoran, orang-orang dari berbagai latar belakang, dan kelompok profesional maupun peneliti ilmiah.

Meskipun Thich Nhat Hanh tidak dapat mengunjungi tanah air Beliau, salinan tulisan tangan dari berbagai buku Beliau tetap beredar di Vietnam secara sembunyi-sembunyi. Kehadiran Beliau juga dirasakan melalui kehadiran murid-murid dan teman-teman Beliau di seluruh dunia yang bekerja sepenuhnya berusaha meringankan penderitaan rakyat Vietnam yang sangat miskin, secara diam-diam membantu keluarga-keluarga yang kelaparan, juga berkampanye demi para penulis, artis, *bhikkhu*, dan *bhikkhuni* yang telah dipenjara karena kepercayaan dan hasil karya mereka. Pekerjaan ini meluas sampai pada membantu para pengungsi yang ditakut-takuti dengan pemulangan kembali ke tanah airnya, serta mengirimkan bantuan material dan spiritual kepada para pengungsi di kamp-kamp penampungan di Thailand, Malaysia, dan Hongkong.

Di tahun 1975, beliau membentuk Pusat Meditasi Kentang Manis (*The Sweet Potatoes Meditation Center*), di sebuah daerah di sebelah barat daya Paris. Pusat ini mampu tumbuh dengan pesat dan di tahun 1982, beliau dan seorang teman seperjuangannya Sister Chan Khong mendirikan Pusat Buddhis Desa Plum (*Làng Mai*), dekat Bordeaux, yang dinamakan Desa Keberuntungan. Desa ini dikelilingi oleh kebun anggur dan ladang gandum, jagung, dan bunga matahari, sebuah tempat yang sangat nyaman untuk retreat meditasi. Selama beberapa tahun, Nhat Hanh tinggal menyepi di Kentang Manis —membaca, bermeditasi, menulis, menjilid buku, berkebun, dan kadang-kadang menerima tamu. Beliau juga mendirikan sebuah *vihâra* dan pusat pelatihan di Dordogne di Prancis Selatan

Sejak tahun 1983, Thich Nhat Hanh telah mengunjungi Amerika Utara setiap tahun sekali untuk membimbing berbagai latihan meditasi dan mengajarkan tentang hidup dengan penuh sadar dengan tanggung jawab sosial, "menciptakan kedamaian tepat pada saat kita hidup ini."

The miracle is not to walk on water. The miracle is to walk on the green earth, dwelling deeply in the present moment and feeling truly alive.

kembali ke vietnam

Dari 12 Januari sampai 11 April 2005, Thich Nhat Hanh melakukan perjalanan kembali ke Vietnam setelah melakukan serangkaian negosiasi untuk mendapatkan izin mengajar, memilih judul buku yang akan diterbitkan di Vietnam, serta mengizinkan 100 orang anggota vihara dan 90 orang umat awam dari *Order* yang dipimpinnya untuk menemani beliau dalam perjalanan mengelilingi negeri, termasuk juga untuk kembali ke *vihâra* asalnya, Vihâra Tu Hieu di Hue.

Sebelum perjalanan tahun 2005 tersebut, organisasi Thich Nhat Hanh telah mengkritik pembatasan yang dijatuhkan oleh pemerintah Vietnam kepada Thich Nhat Hanh yang melarang viharawan dari viharanya untuk tinggal di kompleks vihara Buddhis, melarang Thich Nhat Hanh mengajar khalayak ramai sebagaimana yang ia lakukan di Barat, dan buku karangannya tidak boleh beredar di kalangan orang-orang Vietnam.

Perjalanan tersebut berlangsung tidak dengan tanpa kontroversi. Thich Vien Dinh menulis atas nama Persatuan Gereja Buddhis Vietnam (yang dianggap ilegal oleh pemerintah Vietnam) ditujukan bagi Thich Nhat Hanh untuk membuat pernyataan menentang catatan dukungan pemerintah Vietnam pada kebebasan beragama. Thich Vien Dinh kuatir bahwa perjalanan tersebut akan digunakan sebagai propaganda oleh pemerintah Vietnam, membuat seluruh dunia percaya bahwa permasalahan kebebasan beragama sedang diperbaiki di sana, sementara kenyataan yang terjadi berjalan sebaliknya.

Beliau telah menerbitkan lebih dari 100 buku, dengan lebih dari 40 buku dalam bahasa Inggris. Judul-judul bukunya yang meraih penjualan terbaik antara lain *Call Me by My True Names*, *Peace in Every Step*, *Being Peace*, *Touching Peace*, *Living Buddha Living Christ*, *Teachings on Love*, *The Path of Emancipation*, dan *Anger*. Beliau juga memberikan ceramah *Dhamma* triwulanan dalam sebuah jurnal *Order of Inter-Being*, yaitu "*Mindfulness Bell*". Nhat Hanh terus melanjutkan keaktifannya dalam pergerakan perdamaian. Beliau mensponsori retreat untuk orang-orang keturunan Israel dan Palestina, mendukung mereka untuk saling mendengar dan mengenal satu sama lain; memberikan ceramah yang mendesak para serdadu negara untuk menghentikan peperangan dan membantu pencarian solusi dengan tanpa kekerasan untuk masalah-masalah yang terjadi; serta mengadakan jalan bersama yang membawa misi perdamaian di Los Angeles pada tahun 2005 yang dihadiri oleh ribuan orang.

I think we have the Statue of Liberty on the East Coast. But in the name of freedom, people have done a lot of damage. I think we have to build a Statue of Responsibility on the West Coast in order to counter-balance. Because liberty without responsibility is not true liberty. We are not free to destroy.

-Abernathy, Bob, interview, "Thich Nhat Hanh", *Religion and Ethics Newsweekly*, episode 703, Public Broadcasting Service

Pada September 2001, hanya beberapa hari setelah serangan bunuh diri dari teroris terhadap gedung kembar WTC di New York, Amerika, beliau mendapat kesempatan berbicara dalam sebuah pidato yang mengesankan mengenai penyelesaian persoalan tanpa kekerasan dan tindakan untuk memaafkan atas apa yang terjadi, di Gereja Riverside di kota New York. Pada September 2003 beliau menjadi anggota dari Kongres Amerika, dan memimpin mereka bersama dalam sebuah retreat selama 2 hari.

Thich Nhat Hanh mengombinasikan pengetahuannya yang dalam dari unsur metode ajaran tradisional Zen dengan metode dari Buddhis *Theravāda* serta ide-ide dari psikologi Barat untuk membentuk pendekatannya ke arah praktek Zen modern. Thich Nhat Hanh menjadi seseorang yang berpengaruh penting dalam perkembangan Buddhis di Barat. Sebagai salah satu guru Buddhis yang sangat terkenal di Barat, ajaran dan praktek latihan yang diberikan Thich Nhat Hanh menarik orang-orang dari berbagai macam latar belakang agama, kepercayaan, dan politik. Beliau menawarkan praktek kesadaran murni yang sering diadaptasikan dengan sifat-sifat dan budaya orang Barat.

Thich Nhat Hanh diakui sebagai salah seorang guru hebat dalam abad kedua puluh. Di tengah-tengah masyarakat kita yang menekankan pada kecepatan, efisiensi, dan kesuksesan materi, kemampuan Beliau untuk berjalan tenang, penuh kedamaian, dan sadar, serta mengajar kita untuk melakukan hal yang sama, telah membuat Beliau disambut dengan antusias di Barat. Meskipun cara penyampaian Beliau sederhana, tetapi pesan Beliau menunjukkan intisari kedalaman pemahaman tentang kenyataan yang muncul dari meditasi Beliau, latihan Buddhis Beliau, serta pengabdian Beliau terhadap dunia.

Cara mengajar Beliau berpusat di sekitar napas yang disadari—penyadaran terhadap setiap tarikan dan hembusan napas—dan, melalui napas yang disadari, kita menyadari setiap tindakan yang kita lakukan di dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi, Beliau katakan pada kita, tidaklah hanya di dalam ruang meditasi saja. Meditasi sama mulianya dengan mencuci piring secara sadar, bersujud, atau menyalahkan dupa. Beliau juga mengatakan kepada kita bahwa membentuk senyuman di wajah kita dapat mengendurkan beratus-ratus otot dalam tubuh kita—Beliau menyebutnya 'Yoga Mulut'—dan pada kenyataannya, riset telah menunjukkan bahwa ketika kita melenturkan otot-otot wajah kita ke dalam ekspresi kegembiraan, kita betul-betul menghasilkan efek pada sistem syaraf kita yang mengarah pada kegembiraan sebenarnya. Beliau mengingatkan pada kita bahwa kedamaian dan kebahagiaan itu tersedia jika saja kita dapat menenangkan pikiran kita yang telah lama kacau, untuk kembali pada saat ini dan melihat langit biru, senyum seorang anak, indahny matahari terbit. Jika kita damai, jika kita berbahagia, kita bisa tersenyum, dan setiap orang dalam keluarga kita, seluruh masyarakat kita, bisa memetik manfaat dari kedamaian kita. (*)

LITERATUR

1. -http://buddhism.2be.net/Thich_Nhat_Hanh
2. -<http://www.parallax.org>
3. -<http://wikipedia.org>
4. -<http://purifymind.com>
5. *Damai di Setiap Langkah* oleh Thich Nhat Hanh, diedit oleh Arnold Kotler -Mutiarra Dhamma, Denpasar, Bali, 1999



SEMINAR BUDDHA DHAMMA

hipnosis, hipnoterapi, dan kamma

Beberapa tahun belakangan, fenomena hipnosis (atau mungkin lebih populer dengan sebutan hipnotis) kembali mencuat, walaupun sebenarnya hipnosis sudah dikenal masyarakat kita sejak beberapa dekade silam. Hipnosis menjadi populer lagi karena ternyata hipnosis dapat dikembangkan menjadi sebuah metode yang mampu menyembuhkan masalah psikologis yang kompleks (hipnoterapi).

Masyarakat umum khususnya umat Buddha memerlukan penjelasan yang logis dan memadai mengenai hipnosis dan manfaat hipnoterapi, serta bagaimana hipnosis dalam perspektif Buddhis. Pada 21 April yang lalu, Vihâra Dhammadipa menyelenggarakan Seminar *Buddha Dhamma* yang bertajuk *Hipnosis, Hipnoterapi, dan Kamma* bertempat di *dhammasala vihâra*. Seminar ini menghadirkan pembicara Bhikkhu Uttamo Maha Thera, seorang *bhikkhu* yang sangat populer di kalangan umat Buddha *Theravâda*, dan Adi W. Gunawan, seorang pakar pendidikan dan psikologi yang telah cukup lama mendalami hipnosis.

Menarik untuk disimak karena seminar ini mengupas kaitan hipnosis dengan hukum *kamma*, mengingat hipnosis tidak lebih merupakan metode mengolah pikiran, dan dalam ajaran Sang Buddha dikatakan bahwa pikiran mutlak merupakan pelopor dari semua yang dilakukan oleh seseorang. Hipnosis ternyata menjadi penting karena sebenarnya kecenderungan manusia diatur dalam alam bawah sadarnya, dan apa di-*inputkan* ke dalam pikiran bawah sadar seseorang, itulah yang akan menghasilkan *kamma* dalam wujud ucapan dan perbuatannya. Dengan mengenal hipnosis, kita dapat mengisi pikiran bawah sadar kita dengan hal-hal yang positif sehingga apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari juga membawa dampak yang positif bagi kita dan orang-orang di sekeliling kita.

Seminar ini diadakan masih dalam rangkaian kegiatan penggalangan dana bagi renovasi Vihâra Dhammadipa. Secara keseluruhan, acara berlangsung cukup lancar dan sukses, dengan jumlah peserta sekitar 280 orang dari berbagai kalangan. Untuk pertama kalinya, seminar dengan skala yang cukup besar mampu diselenggarakan di dalam *dhammasala vihâra*, walaupun masih dengan berbagai keterbatasan. (®)

dhamma talk vihâra sinar borobudur

Vihâra Sinar Borobudur Tarakan mengadakan Dhammatalk dengan judul 'Meraih Kebahagiaan Setelah Kematian', pada tanggal 24 Maret 2007. Pembicara yang dihadirkan adalah YM Uttamo Mahâthera dan Upasika Stella Vittany dengan moderator Ponijan Liaw. Acara ini diselenggarakan di sebuah hotel di Tarakan dan dihadiri oleh sekitar 500 orang.

Pada sesi pertama, Stella memaparkan pengalaman dan kemampuannya melihat alam-alam di luar alam manusia. YM Uttamo Mahâthera melanjutkan dengan ceramah tentang bagaimana *Dhamma* dipraktikkan untuk meraih kebahagiaan setelah kematian. Kuncinya adalah dengan melaksanakan *sila* secara penuh dan sungguh-sungguh. (*)



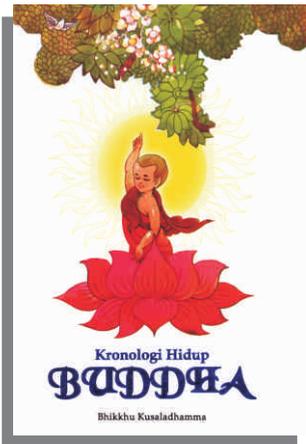
latihan meditasi di sanggar agung surabaya

Ini adalah salah satu kegiatan meditasi yang rutin dilakukan setiap minggu oleh umat Buddha awam di kawasan Sanggar Agung-Kenjeran, Surabaya. Sudah berjalan selama 2 tahun lebih, kegiatan ini masih tetap eksis dengan anggotanya yang rata-rata berusia kepala tiga ke atas. Kegiatan meditasi duduk yang dibimbing oleh Upa.Yasananda Yudha Wibisono ini sangat mengasyikkan. Mengapa? Karena kita datang untuk membuat diri kita lebih bahagia dengan berlatih kesabaran, keberanian, dan perhatian/konsentrasi, melalui bimbingan pakar meditasi berpengalaman.

Metode semi-*Vipassanâ* yang digunakan ditambah meditasi *Mettâ* (perenungan terhadap cinta kasih) sangat membantu mengembalikan ketenangan, kejernihan pikiran, dan mendatangkan kebahagiaan berlipat ganda. Diawali dengan pembacaan *paritta*, meditasi berlangsung selama kurang lebih 1 jam 15 menit, dilanjutkan dengan acara tanya jawab singkat tentang meditasi atau hal-hal umum, *sharing* pengalaman pribadi, dan ditutup dengan perenungan cinta kasih universal yang ditujukan bagi kebahagiaan semua makhluk. Tidak ada kata terlambat untuk berlatih meditasi. Tidak ada batasan dalam hal pembagian pengetahuan *Dhamma*, tapi ada keterbatasan waktu bagi kita yang lapuk oleh usia dan kematian serta tidak memiliki tekad untuk belajar. Karena itu, tunggu apa lagi? Mari luangkan waktu untuk bermeditasi bersama! :)

Waktu setiap hari Minggu pukul 09.30, kecuali minggu ke-4 pukul 16.00

Tempat Sanggar Agung, Pantai Ria Kenjeran, Surabaya



kronologi hidup buddha

Bagi Anda yang sudah membaca buku ini secara lengkap, tentunya sepakat bahwa buku ini sangatlah layak dimiliki bagi siapapun yang ingin mengenal sejarah perjuangan seorang manusia biasa hingga dapat mencapai Penerangan Sempurna dengan usaha sendiri. Nilai-nilai kebijaksanaan, cinta kasih, keteladanan moral, keberanian, pengorbanan dan tenggang rasa yang tinggi dari Sang Buddha sesungguhnya telah diwariskan kepada kita semua yang bersedia mengikuti jejak-Nya dan mengakui-Nya sebagai Guru Agung kita. Melalui buku setebal hampir 700 halaman ini, diuraikan secara jelas mengenai gambaran lengkap kehidupan seorang Buddha dalam urutan kronologis.

Selain itu juga, warisan hidup dalam bentuk pesan-pesan perdamaian yang patut diapresiasi tinggi oleh kita yang menginginkan hidup damai dan bahagia. Sungguh-sungguh perjuangan yang mengagumkan, mengharukan, dan yang juga memotivasi kita yang masih berputar-putar dalam roda *samsara* dan senantiasa dipengaruhi Mara penggoda, untuk meneladani ajaran Sang Guru dalam praktek nyata yang berkesinambungan.

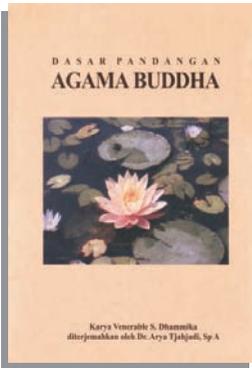
“Saya benar-benar berharap agar buku ini akan mencapai sebanyak mungkin orang di dunia agar Pesan Perdamaian abadi ini dapat meresap ke sanubari dan pikiran segenap umat manusia, bukan hanya umat Buddha.”

-Yang Mulia Dr. K. Sri Dhammananda

KRONOLOGI HIDUP BUDDHA

Judul asli	: Illustrated Chronicle of the Buddha
Judul	: Bhikkhu Kusaladhamma
Ilustrator	: Kyaw Phyu San
Pengarah Proyek	: Handaka Vijjānanda
Penerjemah	: Hendra Widjaja
Penyunting	: Handaka Vijjānanda & Mettāsāri Lim
Penerbit	: Yayasan Penerbit Karaniya

Buku ini bisa Anda dapatkan di Vihara Dhammadipa Surabaya dengan harga Rp 135.000,-.



dasar pandangan agama buddha

Bila Anda berkeinginan mengetahui ajaran Sang Buddha, maka buku inilah yang hendaknya Anda baca. Ditulis oleh Venerable Shrivasti Dhammika, seorang *bhikkhu* yang berkebangsaan Australia kenamaan, lalu diterjemahkan oleh Dr. Arya Tjahyadi, Sp. A dengan bahasa yang mudah dan jelas, menjadikan buku ini adalah suatu studi yang mendasar dari ajaran-ajaran utama Sang Buddha.

Apa itu Buddha? Apakah salah bila berambisi? Apa pandangan agama Buddha tentang seks, pernikahan, dan perceraian? Bagaimana melaksanakan meditasi? Itulah sebagian pertanyaan yang terjawab dalam buku ini.

“Andaikata ada seorang ilmuwan tinggal di tengah-tengah perkampungan suatu suku tertentu, katakanlah untuk mempelajari adat istiadat mereka; lalu pada suatu hari dia melihat penduduk kampung sedang mengadakan permainan tradisional mereka. Si ilmuwan, walaupun memperhatikan dengan seksama permainan itu, tidak akan mengerti apapun, karena tidak mengetahui aturan main permainan tersebut. Lalu, setelah dia diberitahu permainan tersebut, maka semua gerakan atau tindakan dari para pemain yang sebelumnya tidak berarti, sekarang telah mempunyai arti baginya. Kehidupan kita sebenarnya menyerupai perumpamaan di atas. Semua yang terjadi pada kita dan sekeliling kita tampak tidak berarti dan membingungkan, oleh karena tiadanya pengertian.”

“Untuk dapat mengerti makna kehidupan, kita masing-masing mengadakan penelitian lewat ajaran agama, namun selalu ada kejanggalan-kejanggalan yang tidak dapat dijelaskan oleh agama, atau malah bertentangan dengan ajaran agama itu sendiri (yang mungkin lalu dianggap saja sebagai ‘misteri’). Namun setelah Sang Buddha tampil menerangkan, mengapa dan bagaimana ini semua terjadi, barulah kehidupan ini tampak berarti dan mempunyai makna bagi kita. Tujuan hidup tak lain adalah melepaskan diri dari *samsāra* dan membebaskan batin kita untuk mencapai kedamaian *Nibbāna*..”



Bila segala sesuatu punya penyebab awal, maka yang disebut sebagai penyebab-awal pun seharusnya punya penyebab

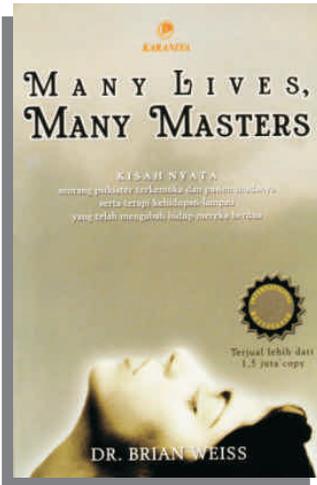


Tujuan hidup adalah melepaskan diri dari Samsāra, yakni dengan pencapaian Nibbāna

Semuanya dapat Anda temukan dalam buku berjudul *Dasar Pandangan Agama Buddha* ini. Untuk memperolehnya, Anda dapat menghubungi Bursa Vihāra Dhammadipa dengan harga Rp 30.000 atau dapat pula dengan Rp 100.000, Anda berkesempatan memiliki 4 (empat) buku.

Dana dapat dikirimkan via rekening:

BCA Margorejo Surabaya
a/n. Yulianti
acc. no. 5600-120-818.
Bukti transfer dapat dikirim via fax. ke no. 031-523-0587



many lives, many masters

SEBUAH KISAH NYATA YANG DITUTURKAN OLEH seorang psikiater terkemuka Amerika mengenai pengalaman pasien mudanya dari terapi-terapi kehidupan lampau, yang telah mengubah hidup mereka berdua. Terjual lebih dari 1,5 juta copy, buku ini pun mendapat predikat *International Best Seller*. Dan banyaknya pengakuan dari orang-orang terkemuka lainnya dalam dunia psikologi Barat membuat buku ini rasanya layak direkomendasikan sebagai bahan bacaan terutama bagi orang-orang yang selalu menghindari kebenaran teori tumibal lahir yang telah dinyatakan oleh Sang Buddha lebih dari 25 abad yang lalu. Suatu fakta, bahwa Ajaran Buddha relevan dengan ilmu pengetahuan dan dapat dibuktikan melalui teori psikologi ilmiah.

“Buku ini akan membuka pintu bagi orang yang tak pernah memperhitungkan kebenaran reinkarnasi.”

- Richard Sutphen, penulis *Past Lives, Future Loves*

“Dr. Weiss memadukan psikoterapi konvensional dan eksplorasi alam spiritual pasien.”

- Joel Rubinstein, M.D., mantan instruktur psikiatri di *Harvard Medical School*

“Sebuah eksplorasi yang menarik, ditulis dengan apik, dan membuat kita berpikir keras mengenai pengaruh terapi kehidupan lampau terhadap perilaku saat ini. Anda tak akan meletakkan buku ini tanpa merasa empati terhadap kesimpulan Dr. Weiss.”

- Andrew E. Alaby, M.D., M.P.H., Direktur Medis, *Fair Oaks Hospital*

“Buku yang sangat berani ini telah membuka pintu menuju persilangan antara ilmu pengetahuan dan metafisika. Bacaan wajib bagi mereka yang mencari jati diri.”

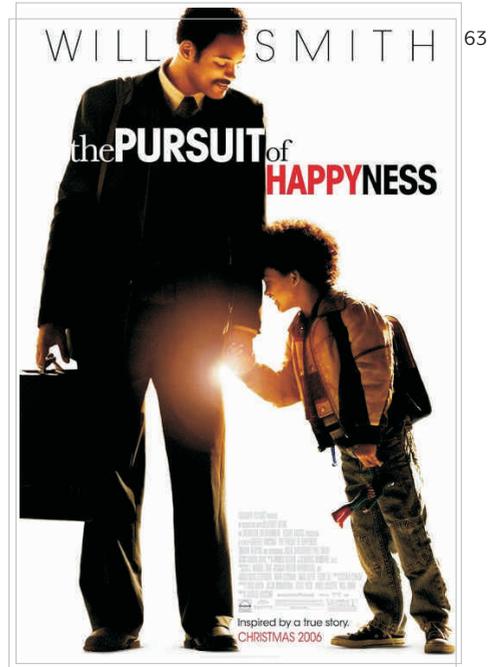
- Jeanne Avery, penulis *Astrology and Your Past Lives*

Buku ini bisa Anda pesan secara *on-line* di Yayasan Penerbit Karaniya melalui situs resminya.

the pursuit of happyness

Chris Gardner (Will Smith) adalah seorang pria biasa yang memiliki istri dan seorang putra berusia 5 tahun. Karena ketidak-beruntungannya, Chris harus bekerja sangat keras mencari nafkah menghidupi keluarga-nya. Istrinya lama kelamaan tidak tahan lagi dengan tekanan ekonomi yang mereka alami, dan memutuskan untuk pergi meninggalkan Chris dan anaknya. Tinggallah Chris seorang diri membanting tulang membiayai anaknya yang semata wayang.

Chris sehari-hari berkeliling menawarkan alat pemindai kesehatan ke rumah-rumah sakit. Namun Chris selalu gagal hingga dia mengambil kesempatan untuk mengikuti pelatihan kerja (*internship*) sebagai pialang saham. Masa pelatihan yang cukup lama membuat Chris harus berjuang keras mendapatkan uang untuk membiayai hidup-nya dan putranya, sambil berharap ia akan berhasil menyelesaikan masa pelatihan. Didorong oleh kasih sayang yang sangat dalam dan tanggung jawab terhadap putranya, Chris menghadapi semua tantang-an dan kesulitan dalam hidupnya, sambil terus meyakinkan dirinya bahwa kebahagiaan yang ia cari-cari selama ini akan ia peroleh pada akhirnya.



Jika Anda merasa mempunyai kehidupan atau karier yang menurut Anda melelahkan dan mengecewakan, maka film ini akan membuat Anda merasa tidak pantas untuk mengeluh. Film ini menggunakan judul *happyness* dengan huruf 'y' yang memang disengaja, seolah-olah ingin menunjukkan kepada kita bahwa kebahagiaan yang sejati bukan dirasakan pada saat kita telah memperoleh apa yang kita inginkan. Seperti Chris, kebahagiaan (*happiness*) sebenarnya dapat kita rasakan ketika kita sedang berjuang meraih kebahagiaan itu, pada saat-saat di mana kita gagal dan berusaha untuk bangkit lagi.

The Pursuit of Happyness adalah sebuah tontonan wajib bagi para laki-laki yang telah atau akan berkeluarga. Bagi Anda para ayah, Anda mungkin akan dengan mudah mengerti mengapa film ini begitu dekat di hati Anda. (8)

raja kebaikan yang agung

PADA ZAMAN DAHULU, DI BENARES, INDIA bagian utara, Sang Bodhisatta terlahir di sebuah keluarga kerajaan. Ketika Beliau menjadi raja, Beliau dikenal dengan gelar Raja Kebaikan yang Agung. Beliau menerima gelar ini karena Beliau mencoba melakukan perbuatan baik setiap saat, bahkan jika dampak perbuatan-Nya malah merugikan-Nya. Sebagai contoh, Beliau menghabiskan banyak sekali harta kerajaan untuk pembangunan enam buah rumah amal. Di rumah-rumah ini, bantuan diberikan cuma-cuma kepada semua fakir miskin dan siapa saja yang datang meminta bantuan, bahkan orang asing dari luar kerajaan sekalipun. Dengan cepat Raja Kebaikan yang Agung menjadi populer karena kesabaran, cinta kasih, dan empati-Nya. Dikatakan bahwa Beliau mencintai semua orang seperti halnya seorang ayah yang mengasihinya putranya yang masih kecil.

Tentu saja Sang Raja juga menjalani latihan *Sila* yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berzinah, tidak berbohong, dan tidak mabuk-mabukan. Beliau juga tidak makan pada hari-hari tertentu. Dengan menjalani *Sila*, Sang Raja memiliki kebaikan yang semakin murni.

Karena Beliau selalu berharap agar Beliau tidak menyakiti siapapun, Raja Kebaikan yang Agung bahkan menolak untuk memenjarakan para pelaku kejahatan. Tahu akan hal ini, salah satu dari menteriya mencoba mengambil keuntungan dari Sang Raja. Ia membuat sebuah rencana untuk berbuat tidak senonoh terhadap beberapa entrik istana. Lalu tindakannya ini segera menjadi pembicaraan di istana dan dilaporkan kepada Sang Raja. Beliau kemudian memanggil

menterinya itu dan berkata, "Saya telah menyelidiki dan menemukan bahwa kamu telah melakukan perbuatan kriminal. Beritanya telah menyebar, dan kamu telah mempermalukan dirimu sendiri di kota ini. Jadi akan lebih baik jika kamu pergi dari kota ini dan tinggal di tempat lain. Kamu boleh membawa semua harta dan keluargamu. Pergi ke mana pun kamu mau dan hiduplah dengan bahagia di sana. Belajarlah dari perbuatan yang telah kamu lakukan.

Kemudian Si Menteri membawa keluarganya dan semua yang dimilikinya ke kota Kosala. Karena ia memang benar-benar pintar, ia mencoba untuk membangun lagi karirnya di sana, dan tidak lama kemudian, ia pun diangkat menjadi menteri kerajaan di Kosala. Suatu hari, ia berkata kepada Raja, "Paduka, saya datang ke sini dari Benares. Sekarang kota Benares bagaikan sebuah sarang lebah dengan lebah-lebah yang tidak mampu menyengat. Raja yang berkuasa di sana sangat lemah. Hanya dengan pasukan kecil, Paduka pasti dapat dengan mudah merebut kerajaan di sana."

Sang Raja meragukan perkataan dari Si Menteri, jadi beliau berucap, "Kamu adalah menteriku, tetapi kamu berbicara seolah-olah seperti seorang mata-mata yang ingin menjebakku!" Si Menteri menyahut, "Bukan begitu, Paduka. Jika Paduka tidak memercayai hamba, kirimkan mata-mata terbaik Paduka untuk menyelidiki apa yang hamba katakan tadi. Hamba tidak berbohong, Paduka. Ketika para pencuri dibawa ke hadapan Raja Benares, Raja itu malah memberi mereka uang, menasihati mereka agar tidak mengambil apa yang tidak

diberikan, dan kemudian membiarkan mereka pergi bebas."

Sang Raja memutuskan untuk mencari tahu dulu kebenaran ucapan Si Menteri. Jadi beliau mengirimkan beberapa pencuri untuk merampok sebuah desa perbatasan di Benares. Para penduduk desa kemudian berhasil menangkap para pencuri tadi dan membawanya ke hadapan Raja Kebaikan yang Agung. Beliau bertanya kepada para pencuri, "Mengapa kalian semua mau melakukan kejahatan ini?"

Para pencuri menjawab, "Baginda, kami adalah rakyat miskin. Tidak ada cara lain lagi untuk mendapatkan uang, karena kerajaan Baginda telah memiliki banyak sekali pegawai, maka tidak ada lagi pekerjaan untuk kami. Jadi kami harus mencuri agar kami dapat bertahan hidup." Mendengar penjelasan mereka, Sang Raja memberikan mereka uang, dan menasihati mereka untuk mengubah cara mereka, dan kemudian membiarkan mereka pergi.

Ketika Raja Kosala diberitahu tentang hal ini, beliau mengirimkan kawanan perampok lain ke jalan-jalan di kota Benares. Mereka juga kemudian merampok toko-toko dan bahkan membunuh beberapa orang. Ketika mereka tertangkap dan dibawa ke hadapan Sang Raja Kebaikan, Beliau kembali memperlakukan kawanan perampok itu seperti sebelumnya.

Belajar dari kejadian tersebut, Raja Kosala mulai memberangkatkan sendiri pasukannya dan gajah-gajah menuju ke Benares.

Pada saat itu, Kerajaan Benares memiliki sebuah pasukan yang sangat perkasa dengan gajah-gajah yang berani. Ada banyak sekali tentara yang terlatih dan beberapa di antaranya bertubuh besar. Mudah ditebak bahwa pasukan ini mampu menaklukkan seluruh India.

Para tentara yang bertubuh besar memberitahu kepada Raja Kebaikan tentang serangan kecil dari Kosala. Mereka memohon izin Sang Raja untuk menyerang dan menghambisi

pasukan Kosala. Namun Raja Kebaikan yang Agung tidak akan mengirimkan mereka ke medan pertempuran. Beliau berkata, "Anak-anakku, jangan bertempur jika ingin Saya tetap menjadi raja. Jika kita menghancurkan hidup orang lain, itu berarti kita menghancurkan kedamaian batin kita sendiri. Mengapa kita harus membunuh? Biarkan mereka memiliki kerajaan ini kalau memang itu yang mereka inginkan. Saya tidak ingin terjadi perang."

Sang Perdana Menteri berkata, "Paduka, kami akan bertempur sendiri dengan mereka. Jangan cemas Paduka. Berikan saja kami perintah." Namun lagi-lagi Sang Raja mencegah mereka.

Sementara itu, Raja Kosala mengirimkan peringatan kepada Raja Kebaikan, mendesak-Nya untuk menyerahkan kerajaan-Nya atau berperang. Raja Kebaikan yang Agung kemudian mengirimkan jawaban-Nya, "Saya tidak ingin Anda berperang dengan Saya, dan Anda tidak ingin Saya berperang melawan Anda. Jika Anda menginginkan kerajaan Saya, Anda dapat memilikinya. Mengapa kita harus membunuh rakyat kita hanya untuk memutuskan siapa yang akan menjadi raja?"

Mendengar apa yang dikatakan rajanya, para menteri Benares memohon kepada Sang Raja, "Paduka, biarkan kami pergi dengan pasukan kita yang perkasa. Kita akan mengalahkan mereka dengan senjata kita dan menawan mereka semua. Kita semua lebih kuat dari mereka. Kita tidak harus membunuh mereka. Di samping itu, jika kita menyerahkan kota ini, pasukan musuh pasti akan membunuh kita semua!"

Namun tetap saja Raja Kebaikan bergeming. Beliau menolak untuk membahayakan siapa saja. Beliau berkata, "Bahkan jika kalian tidak ingin membunuh, peperangan akan menyebabkan banyak orang terluka, dan seseorang dapat mati karena itu. Tidak ada yang dapat memprediksi apa yang akan terjadi—apakah mereka akan membunuh kita atau tidak. Tetapi kita tahu

persis apakah perbuatan kita sekarang benar atau salah. Maka dari itu, Saya tidak akan melukai, atau membuat yang lain melukai siapa pun!"

Kemudian Raja Kebaikan memerintahkan gerbang kota dibuka bagi para penyerang. Beliau menempatkan para menterinya ke lantai atas istana dan menyarankan mereka, "Jangan berkata apapun dan cobalah untuk tenang."

Raja Kosala memasuki kota Benares dan melihat tidak ada tentara mencoba melawannya. Jadi beliau dan pasukannya memasuki istana dan pergi menuju lantai atas. Mereka menangkap Raja Kebaikan yang tidak bersalah. Para tentara mengikat tangan-Nya dan para menteri-Nya.

Setelah itu mereka dibawa ke pemakaman di luar kota. Mereka dibenamkan ke dalam tanah dalam posisi berdiri, dengan hanya tinggal kepala mereka di atas permukaan tanah. Akan tetapi, meskipun tanah yang kotor menyelimuti seluruh tubuh-Nya, Sang Raja Kebaikan tetap tenang dan tidak menunjukkan perasaan marah sama sekali.

Karena sangat patuh kepada Raja Kebaikan, tidak ada satu menteri pun yang angkat bicara untuk melawan. Namun Raja Kosala kelihatannya tidak memberi ampun. Beliau berkata dengan kasar, "Kita datang lagi nanti malam, biarkan serigala-serigala liar melakukan apa yang mereka inginkan!"

Ketika malam tiba, sekelompok serigala berkeliaran di sekitar pemakaman. Mereka dapat mencium bau manusia yang sedang menunggu mereka. Melihat kedatangan para serigala, Raja Kebaikan dan para menteri berteriak bersamaan untuk menakut-nakuti para serigala. Kemudian mereka berteriak untuk kedua kalinya. Serigala-serigala itu menyadari, "Manusia-manusia ini pasti telah ditaruh di sini untuk kita makan." Karena tidak takut lagi, mereka mengabaikan teriakan-teriakan tersebut. Pimpinan kawan serigala berjalan menuju ke hadapan Raja

Kebaikan.

Sang Raja pun menyodorkan tenggorokannya kepada si raja serigala. Namun sebelum si raja serigala mampu menggigit-Nya, Sang Raja menangkap dagu serigala itu dengan gigi-Nya. Tanpa melukai serigala itu, Raja Kebaikan menggigitnya dengan lebih kuat sehingga pemimpin serigala melolong ketakutan. Lolongan ini membuat serigala lainnya juga ketakutan sehingga mereka semua lari pergi meninggalkan tempat itu.

Sementara itu, si raja serigala berusaha keras melepaskan diri dari gigitan Sang Raja. Pada saat yang bersamaan, serigala itu tanpa sadar sedang menggali sedikit demi sedikit tanah yang menyelimuti leher dan tubuh Sang Raja. Akhirnya Raja Kebaikan melepaskan si raja serigala. Beliau kemudian mampu menggeliatkan tubuh-Nya dan bebas dari timbunan tanah dan mengangkat tubuh-Nya ke atas permukaan tanah. Setelah itu Sang Raja membebaskan para menteri-Nya yang masih ketakutan.

Tidak jauh dari sana tergeletak sebuah mayat. Mayat itu tergeletak begitu saja di perbatasan antara dua wilayah yang diklaim sebagai milik mereka. Mereka sedang berdebat mengenai mana bagian mayat yang menjadi hak milik mereka, sambil saling menghina satu sama lain dalam bahasa yang hanya dapat dimengerti oleh kedua iblis itu.

Salah seorang iblis berkata kepada iblis yang lain, "Mengapa kita harus bertengkar, bukannya memakan mayat itu? Di sebelah sana ada Raja Kebaikan yang Agung dari Benares. Beliau sangat terkenal karena kebaikan hati Beliau. Beliau akan memutuskan pembagian mayat ini untuk kita dengan adil."

Mereka kemudian menyeret mayat itu ke hadapan Sang Raja dan meminya-Nya untuk membagi mayat itu secara adil. Sang Raja berkata, "Teman-temanku, Saya akan dengan senang hati membagi mayat ini untuk kalian berdua. Tetapi tubuh saya masih dalam keadaan kotor. Saya sebaiknya membersihkan tubuh Saya terlebih dulu."

Kedua iblis menggunakan kekuatan magis mereka untuk menciptakan air bersih yang wangi dan pakaian yang bagus, serta bunga-bunga dari istana Sang Raja di Benares. Kemudian Sang Raja pun segera mandi, mengharumkan tubuh-Nya, berpakaian, dan menaburi tubuh-Nya dengan bunga-bunga tadi.

Para iblis bertanya kepada Sang Raja apakah ada lagi yang dapat mereka lakukan. Sang Raja berkata bahwa Beliau merasa lapar. Kemudian, dengan kekuatan sihir mereka, dengan sekejap di hadapan Sang Raja muncul makanan dan minuman yang tampak lezat dengan beraneka macam rasa dan jenis. Setelah Sang Raja dan para menteri merasa kenyang, Sang Raja meminta kedua iblis untuk mengambil pedang kerajaan yang ada di bawah bantal Raja Kosala yang sedang tidur di istana di Benares. Tentu saja dengan kekuatan magis para iblis, permintaan ini sangat mudah dikabulkan. Setelah itu Raja Kebaikan menggunakan pedang yang telah diambil oleh iblis untuk memotong mayat tadi pada bagian tulang punggungnya menjadi dua bagian. Kemudian Beliau mencuci pedang kerajaan dan mengikat pedang itu di pinggang-Nya.

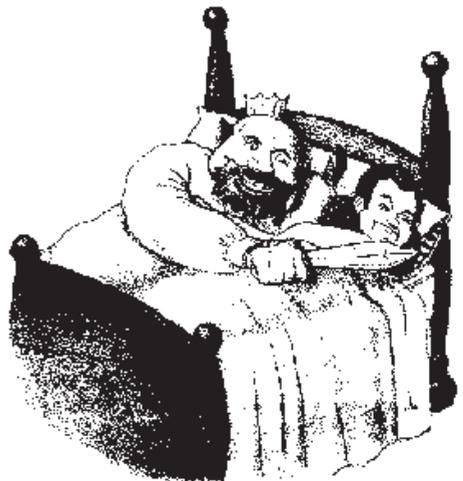
Para iblis yang kelaparan menjadi gembira dan dengan cepat melahap bagian mayat yang telah dipotong tadi. Mereka berterima kasih kepada Sang Raja Kebaikan, "Sekarang perut kami sudah kenyang. Adakah yang dapat kami lakukan lagi untuk menyenangkan Baginda?"

Sang Raja menjawab, "Dengan kekuatan kalian, pindahkan Saya ke ruang tidur saya di

istana, di samping Raja Kosala. Pindahkan juga para menteri-Ku kembali ke tempat tinggal mereka masing-masing." Tanpa berkata lagi, para iblis melakukan apa yang diminta oleh Sang Raja.

Pada saat itu, Raja Kosala dengan cepat tertidur di ruang tidur istana. Raja Kebaikan kemudian menyentuh perut Raja Kosala yang sedang tidur dengan lembut, dengan pedang kerajaan. Raja Kosala pun terbangun dengan amat terkejut. Di bawah keremangan cahaya, Raja Kosala tampak begitu ketakutan melihat Raja Kebaikan bersandar di dekatnya sambil mengacungkan pedang kerajaan. Raja Kosala sampai menggosok-gosok kedua matanya untuk meyakinkan bahwa dia tidak sedang bermimpi buruk!

Kemudian dia bertanya kepada Raja Kebaikan, "Paduka, bagaimana Anda dapat datang ke sini tanpa dihadap oleh para penjagaku? Bukankah Anda sedang terkubur di pemakaman? Bagaimana mungkin Anda sekarang tampak bersih dan mengenakan pakaian kebesaran Anda?"



Raja Kebaikan pun menceritakan bagaimana ia membebaskan diri dari kawanannya serigala. Beliau juga bercerita tentang dua iblis yang datang kepada-Nya untuk mendamaikan pertengkaran mereka. Kemudian Beliau memberitahu Raja Kosala bagaimana kedua iblis itu berterima kasih kepada-Nya dan membantunya dengan kekuatan magis mereka.

Setelah mendengarkan cerita Raja Kebaikan, Raja Kosala merasa sangat malu. Dia menundukkan kepalanya di hadapan Raja Kebaikan yang Agung dan kemudian menangis, "Oh, Raja Agung, iblis-iblis bodoh yang kejam, yang hidup dengan memakan mayat dan meminum darah –mereka mengenali kebaikan Paduka. Tetapi saya, yang cukup beruntung terlahir sebagai seorang manusia yang cerdas dan beradab—saya terlalu bodoh untuk melihat betapa mengagumkan kebaikan murni Paduka. Saya berjanji tidak akan pernah lagi menyerang Paduka –Anda yang telah memperoleh keselamatan yang sempurna. Dan juga saya berjanji akan melayani Paduka sebagaimana halnya teman saya yang paling sejati. Maafkanlah saya, Paduka."

Kemudian, layaknya seorang pelayan, Raja Kosala membaringkan Raja Kebaikan ke ranjang kerajaan, sedangkan Raja Kosala membaringkan dirinya di sebuah ranjang kecil.

Pada hari berikutnya, Raja Kosala memanggil seluruh tentaranya ke halaman istana. Di sana beliau memuji Raja Benares di depan para tentaranya dan memohon maaf sekali lagi kepada Raja Kebaikan. Beliau mengembalikan kerajaan yang telah dirampasnya dan berjanji bahwa beliau akan selalu melindungi Raja Kebaikan. Raja Kosala menghukum penasihatnya, yaitu Si Menteri yang licik, dan kemudian kembali ke Kosala dengan segenap pasukan dan gajah-gajahnya.

Raja Kebaikan yang Agung duduk dengan penuh wibawa di singgasana emasnya. Beliau sedang bertatap muka dengan rakyat-Nya. Dalam kesempatan itu, Beliau berkata, "Rakyat Benares, kemuliaan dimulai dengan menjalankan lima latihan moral. Kualitas tertinggi dari manusia yang baik, apakah seorang penguasa atau orang biasa, adalah cinta kasih dan empati. Dengan dipenuhi oleh kualitas ini, seseorang tidak dapat melukai orang lain –dengan alasan apa pun atau harga berapa pun. Tidak peduli seberapa besar bahaya yang mengancam, seseorang harus terus bersemangat hingga kemuliaan hati yang baik menang pada akhirnya."

Dalam sisa waktu pemerintahannya, rakyat Benares hidup dengan damai dan sejahtera. Raja Kebaikan yang Agung melanjutkan karya-karyanya yang mulia. Pada suatu waktu, Beliau wafat dan terlahir kembali di alam bahagia.

Seseorang yang menghindari menyakiti makhluk lain, hatinya yang mulia akan memenangi segalanya.



meditasi merangkul

MERANGKUL ADALAH KEBIASAAN ORANG BARAT YANG INDAH, DAN KARENA KITA adalah orang Timur, kita dapat menambahkan praktek bernapas dengan sadar padanya. Ketika Anda memeluk seorang anak, atau merangkul ibu Anda, atau suami Anda, atau teman Anda, jika Anda menarik dan mengeluarkan napas tiga kali, kebahagiaan Anda akan berlipat paling tidak sepuluh kali.

Jika pikiran Anda kacau, memikirkan hal lain, pelukan Anda juga akan kacau, tidak begitu mendalam, dan Anda tidak bisa benar-benar menikmati rangkulan. Jadi ketika Anda merangkul anak Anda, teman Anda, pasangan Anda, saya anjurkan pertamanya Anda menarik dan mengeluarkan napas secara sadar dan kembali pada saat ini. Selanjutnya, ketika Anda merangkulnya, bernapaslah secara sadar sebanyak tiga kali, dan Anda akan menikmati rangkulan Anda lebih dari yang sebelumnya.

Kami mempraktekkan meditasi merangkul pada suatu retreat bagi para ahli pengobatan kebatinan di Colorado, dan salah seorang peserta, ketika ia pulang ke rumah di Philadelphia, merangkul istrinya di bandar udara seperti yang belum pernah ia lakukan padanya sebelumnya. Karena hal itu, istrinya mengikuti retreat kami berikutnya di Chicago.

Diperlukan waktu untuk merasa nyaman merangkul dengan cara ini. Jika Anda merasa sedikit kosong di dalam, Anda mungkin ingin menepuk punggung teman Anda ketika Anda merangkulnya untuk membuktikan bahwa Anda betul-betul ada di sana. Tetapi untuk benar-benar berada di sana, Anda hanya perlu bernapas, dan tiba-tiba ia tampak nyata benar. Kalian berdua benar-benar ada pada saat itu. Ini mungkin akan menjadi salah satu saat-saat terbaik dalam hidup Anda.

Andaikata putri Anda datang dan hadir di hadapan Anda. Jika Anda tidak benar-benar berada di sana —jika Anda memikirkan masa lalu, mencemaskan masa yang akan datang, atau dikuasai kemarahan atau ketakutan—putri Anda, meskipun berdiri di hadapan Anda, ia tidak akan ada untuk Anda. Ia seperti hantu, dan Anda mungkin seperti hantu pula. Jika Anda ingin bersamanya, Anda harus kembali pada saat ini. Bernapas secara sadar, menyatukan tubuh dan pikiran Anda, membuat diri Anda menjadi orang yang nyata lagi. Ketika Anda menjadi orang yang nyata, putri Anda menjadi nyata juga. Ia merupakan satu kehadiran yang menakjubkan, dan satu pertemuan yang nyata dengan kehidupan menjadi mungkin pada saat itu. Jika Anda memeluknya dan bernapas, Anda akan membangkitkan keindahan dari orang yang Anda cintai, dan kehidupan menjadi nyata.



SUMBER

Damai di Setiap Langkah
oleh Thich Nhat Hanh, diedit oleh Arnold Kotler
-Mutiara Dhamma, Denpasar, Bali, 1999

antibiotika

Di luar negeri (terutama negara-negara maju) pasien jarang sekali diberikan obat antibiotika oleh para dokter, mengapa demikian?

PENGGUNAAN ANTIBIOTIKA SECARA BENAR dan sesuai memang dibolehkan, dengan pertimbangan bahaya efek samping dan mahalnnya biaya. Tetapi yang menjadi masalah yang mengkhawatirkan bila penggunaan obat antibiotika tidak dilakukan secara tepat, berlebihan, bahkan tidak sesuai dengan indikasi penyakitnya. Untuk itu, kita tidak perlu ragu bertanya kepada dokter agar lebih waspada terhadap penggunaan antibiotika yang tidak tepat. Sangat wajar jika kita HARUS mengetahui apa yang sebenarnya kita bayar untuk dikonsumsi.

apa dan bagaimana penggunaan antibiotika?

Antibiotika berasal dari bahasa Yunani, anti dan bios (hidup, kehidupan). Terkait dengan akar kata tersebut, Antibiotika adalah sejenis zat kimia yang dihasilkan dari proses isolasi mikroba pada tumbuhan jamur-jamuran (fungi) tertentu untuk tujuan membunuh atau mele-mahkan makhluk hidup, dalam hal ini jasad renik atau mikro-organisme, seperti bakteri, parasit, atau jamur.

Antibiotika tidak dapat membunuh virus sebab virus memang bukan 'barang' hidup

yang tidak dapat berkembang biak secara mandiri. Virus membutuhkan materi genetik dari makhluk hidup lain, misalnya sel pada tubuh manusia, untuk berkembang biak. Penting untuk diketahui kita bersama, bahwa sejak lahir kita sudah dibekali dengan sistem kekebalan tubuh atau imunitas yang canggih, di mana ketika tubuh kita terserang penyakit infeksi, sistem kekebalan ini akan terpacu untuk bekerja lebih giat lagi.

Oleh sebab itu, infeksi tubuh yang disebabkan oleh virus, seperti gejala influenza, hanya bisa diatasi dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, seperti dengan makan makanan yang bergizi baik, istirahat cukup, serta penggunaan obat penurun panas dan minum air yang banyak untuk mencegah dehidrasi ringan bila tubuh demam/suhu tubuh di atas 38° Celcius (seperti: *parasetamol* atau *ibuprofen*). Sedangkan, untuk gejala flu lain yang spesifik seperti hidung tersumbat dapat digunakan *dekongestan*. Untuk informasi dan saran, Anda dapat menghubungi apoteker di apotek atau bila gejala masih berlanjut hubungi dokter untuk penanganan lebih lanjut.

Penggunaan obat-obat antibiotika pada gejala influenza hanya akan memberi efek *placebo* (pembongkaran) bagi tubuh, kecuali jika tubuh kita memang mempunyai gangguan sistem imunitas karena terserang HIV/AIDS. Antibiotika tidak mampu melumpuhkan virus flu!

Kapan antibiotika dibutuhkan?

Antibiotika dibutuhkan tubuh kita ketika terserang infeksi yang disebabkan oleh bakteri, seperti:

1. sebagian infeksi telinga
2. infeksi sinus berat
3. radang tenggorokan akibat infeksi kuman *streptokokus* (radang ini tidak pernah terjadi pada anak usia kurang dari dua tahun)
4. infeksi saluran kemih
5. tifus
6. *tuberkulosis* atau TBC
7. diare akibat *amoeba histolytica*.

Penggunaan antibiotika yang tidak tepat juga dapat menyebabkan matinya bakteri baik yang berguna dalam tubuh kita. Atau bakteri baik tersebut berubah menjadi bakteri jahat yang disebut *superinfection*. Bakteri jahat ini justru dapat merusak sistem imunitas kita yang membuat tubuh jadi lebih rentan terhadap penyakit.

Jika kita memang memerlukan antibiotika karena terkena infeksi bakteri, pastikan dokter meresepkan antibiotika yang hanya bekerja pada bakteri yang dituju, atau disebut antibiotika spektrum sempit (*narrow spectrum antibiotica*). Hindari pemakaian salep antibiotika (kecuali infeksi mata). Hindari juga penggunaan lebih dari satu antibiotika, kecuali untuk TBC atau infeksi berat di bawah pengawasan medis dokter di rumah sakit.

Salah satu hal penting untuk selalu diingat adalah obat antibiotik harus diminum dan dihabiskan walaupun gejala sudah berkurang. Sebaliknya, bila obat sudah habis sebelum gejala penyakit berkurang, jangan membeli sendiri obat tersebut tanpa berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter.

Efek samping antibiotika

Efek samping yang sering terjadi sebagai akibat dari penggunaan antibiotika yang tidak tepat antara lain adalah sebagai berikut.

1. Gangguan saluran pencernaan seperti diare, mual, muntah, dan mulas.
2. Ruam kulit.
3. Pembengkakan bibir.
4. Pembengkakan kelopak mata.
5. Gangguan napas.
6. Pemberian antibiotika pada usia dini akan memicu munculnya alergi di masa yang akan datang.
7. Demam.
8. Gangguan darah.
Salah satu antibiotika seperti *kloramfenikol* dapat menekan sumsum tulang sehingga produksi sel-sel darah menurun.
9. Gangguan fungsi hati, karena penggunaan yang tidak tepat antibiotika jenis *erythromicin*, *flucloxacillin*, *nitrofurantoin*, *trimetoprim*, *sulfonamide* dan *amoxicillin clavulanic acid*.
10. *Allergic hepatitis*, yang ditimbulkan kelompok makrolad.
11. Gangguan fungsi ginjal, akibat antibiotika golongan *aminoglikosida*, *karbapenem* (*imipenem* atau *meropenem*), dan *quinolon* (*ciprofloksasin*).

Sejak beberapa tahun terakhir, sudah tidak ditemukan lagi antibiotika baru dan lebih kuat. Sementara bakteri terus berkembang dan semakin kebal terhadap antibiotika, sebagai akibat dari penggunaan antibiotika yang tidak tepat. Inilah yang akan menjadi masalah besar kesehatan masyarakat. Antibiotika seperti pisau bermata dua, dalam penggunaan yang tepat adalah penyelamat, tetapi jika digunakan tidak tepat dan sembarangan akan menjadi bumerang bagi tubuh kita. (MILI)

LITERATUR

1. Askes newsletter (2006)
-www.iwandarmasjah.web.id
Antibiotik Irrasional Pada Anak
makalah dr. Widodo P. Judarwanto, Sp. A
(Pusat data dan informasi PERSD)
2. www.prodigy.nhs.uk (2006)



ANNIVERSARY

mei

01 andri
vera
02 arief h
partono
03 romyadi halim
04 metta
jenni d.
05 kosdi
06 vera
07 nina halim
08 yeni sina
09 ronald
11 christine
hendrick t.
12 vicky
meillisa
13 hanemas
ricky t.
thio giok cun
yenni boediono
14 edy kiatmadja
15 liem tjek ing
christine
17 sendra
jen wie
20 wang
21 ang mien hwa
22 chang fong ing
tina
23 geri
yohan

24 arief t.
26 elvia
27 hendrik
28 lisa yuwono
29 yudha wibisono
kusuma
mei lina
gan suyono
30 yumeina dewi
surya
31 wendry

juni

01 nuning tri h.
06 hendra putra tan
08 sie to holip
07 brandon
11 yuni
14 hadi wijaya
15 gunawan halim
16 ali c.
19 ronny, cipta
20 darwin
jean
iwan
21 donny
23 david
lina
24 fei-fei
25 juanidi w.
winarto
n.t. putera

26 liana
27 eva
28 lie fang
30 ferry

juli

01 hadiyanto
02 silvi
03 handoko
04 ratna sari
05 andri s.
06 andre
08 yulianti
julianto
09 welliam
arief w.
10 juliana
hady
11 niaty
susanto
12 santi
irwan budi s.
15 budiman fong
harryanto
yanti
16 fei ling
dhananjaya
17 merry
yunita
18 siska cahyadi
20 chandra ong
21 suk fe

erny
yuliana
22 hardy l.
yustine
23 eddy chandra
24 arkhadi wijaya
25 yuliana
28 gozali
wira
yuliana
acen
29 vanessa
30 imelda kristanti

Dawai
mengucapkan
selamat berulang
tahun untuk Anda
semua. Semoga
Anda dapat terus
melakukan
perbuatan baik di
saat ini dan di
kehidupan-
kehidupan yang
akan datang.

Semoga
Berbahagia.
Happy Anniversary!

jadilah pelita





Si buta pertama mewakili mereka yang terselubungi kegelapan batin, keangkuhan, kebalan, ego, dan kemarahan. Selalu menunjuk ke arah orang lain, tidak sadar bahwa lebih banyak jarinya yang menunjuk ke arah dirinya sendiri. Dalam perjalanan 'pulang', ia belajar menjadi bijak melalui peristiwa demi peristiwa yang dialaminya. Ia menjadi lebih rendah hati karena menyadari kebutaannya dan dengan adanya belas kasih dari pihak lain. Ia juga belajar menjadi pemaaf.

Penabrak pertama mewakili orang-orang pada umumnya, yang kurang kesadaran, yang kurang peduli. Kadang, mereka memilih untuk 'membuta' walaupun mereka bisa melihat.

Penabrak kedua mewakili mereka yang seolah bertentangan dengan kita, yang sebetulnya menunjukkan kekeliruan kita, sengaja atau tidak sengaja. Mereka bisa menjadi guru-guru terbaik kita. Tak seorang pun yang mau jadi buta, sudah selayaknya kita saling memaklumi dan saling membantu.

Orang buta kedua mewakili mereka yang sama-sama gelap batin dengan kita. Betapa sulitnya menyalakan pelita kalau kita bahkan tidak bisa melihat pelitanya. Orang buta sulit menuntun orang buta lainnya. Itulah pentingnya untuk terus belajar agar kita menjadi makin melek, semakin bijaksana.

Orang terakhir yang lewat mewakili mereka yang cukup sadar akan pentingnya memiliki pelita kebijaksanaan.

Benih Buddha dalam diri kita

PIKIRAN ADALAH DUNIA KITA. TAK DAPAT dipungkiri bahwa apa yang kita ucapkan, kita kerjakan semuanya bersumber dari pikiran. Bagi Buddhis yang mengenal ajaran Buddha, tentunya tak asing dengan sabda Sang Buddha yang tertuang dalam *Dhammapada* bab I (*Yamaka Vagga*) ayat 1, yang berbunyi: “Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk...”. Jika pikiran positif kita bekerja dengan baik, dunia yang kita ciptakan juga akan baik dan kebahagiaan pasti datang; demikian pula jika pikiran negatif menguasai maka apapun hasil yang kita lakukan tidak akan membuat kita bahagia. Percayakah Anda? Sekali lagi, penting bagi kita untuk mengetahui satu hal: Kita telah **mengetahui** sabda-sabda Sang Buddha yang sangat indah itu, tapi pernahkah **menyadari** apa yang harus dilakukan? Sering kita mendapatkan cerita penuh inspirasi dan mendidik dari teman, majalah, buku sukses, e-mail, dan lain-lain, tapi pernahkah hal itu benar-benar diingat untuk diambil hikmahnya dan dipraktikkan dalam kehidupan nyata? Tidak hanya sekedar, “Oh begitu ceritanya, bagus, bagus...” atau “*Akh*, sudah pernah baca kok cerita ini...”, dll.

Saya akui kita semua kesulitan tatkala harus bersentuhan dengan kenyataan. Apa

yang dipelajari dan dibaca tak akan cukup untuk membuat kita ingat saat berlangsung hal-hal yang tak menyenangkan atau saat gelombang kehidupan dahsyat mengguncang “dunia kita”. Ajaran Sang Buddha sangatlah dalam, luas, dan halus, namun selalu penuh inspirasi untuk kehidupan yang lebih baik. Yang harus kita lakukan hanyalah mempraktikkan secara terus-menerus apa yang telah Sang Guru Agung ajarkan. Perubahan hidup yang besar dimulai dari satu langkah kecil yang berkesinambungan. Ajaran yang menarik ini seharusnya dibuktikan dengan pemahaman yang benar. Saya selalu menguatkan (meng-“hipnosis”) diri saya dengan berkata, “Ada ajaran Sang Buddha yang demikian indah, saya akan baik-baik saja...”, saat menemui kenyataan yang tak sesuai harapan. Pemikiran ini mengembalikan ingatan saya pada teori yang pernah dibaca, pada praktek meditasi yang sudah dilakukan, dan pada pemahaman sejauh yang telah dicapai. Semuanya sangat bermanfaat untuk mengurangi derita, di mana kita bisa memperoleh kebahagiaan saat itu juga, sesuatu yang menyejukkan di antara derasnya pikiran yang kacau.

Pengalaman memang guru yang terbaik. Dan pengetahuan dari pengalaman akan lebih berarti jika diiringi pula dengan pemahaman mengapa hal itu bisa terjadi dan mengapa akibatnya seperti itu. Dasar teori tentang Hukum Karma bekerja di sini. Tak jarang, kita sulit mengontrol pikiran kita; pikiran jahat ini dapat membawa kita pada penderitaan, kita tahu itu, tapi tidak bisa mengendalikan indria kita untuk tidak berbuat yang dapat menyakiti atau melukai

hati orang lain, yang berakhir pada penyesalan diri sendiri. Berapa orang yang akan terus kita sakiti jika kita tidak mau berusaha memperbaiki dunia kita dahulu, pikiran kita sendiri? *Dhamma* Sang Buddha telah dibabarkan sempurna, dalam berbagai bentuk, berbagai jalan. Dan di dalamnya, Sang Buddha telah menyisipkan resep untuk mengendalikan indria kita: dengan meditasi. Meditasi ala Buddhis yang sesungguhnya sangat dominan berperan dalam pengendalian diri kita, dunia dan alam semesta kita, yang pada hakekatnya semua tersusun dari *Citta*, *Cetasika*, dan *Rûpa*. Selama kita masih manusia yang belum suci, kekeliruan demi kekeliruan pasti pernah kita lakukan, sekalipun kita sudah merasa sangat Buddhis. Tapi janganlah hal itu terlampau disesali, karena yang harus dilakukan adalah memperbaiki diri dengan terus belajar mengendalikan pikiran; melatih perhatian penuh untuk mempertahankan kesadaran terhadap indria, sehingga tidak terulang kekeliruan yang sama. Jangan biarkan pikiran menyesal membuat kita larut dalam kesedihan karena ada hukum *Niyâma* yang juga berperan terhadap segala alam fisik dan mental tersebut, namun juga tidak berarti kita bebas dari “sanksi” yang harus diterima, yaitu karma buruk akibat perbuatan sendiri. Tidak pula berarti kita berhak merasa wajar/ membe-narkan diri jika telah melakukan perbuatan buruk yang mengakibatkan orang lain menderita dengan berpikir, kita *toh* bukan makhluk suci. Setiap orang yang belajar Buddhisme tentunya tahu tujuan hidup sebagai seorang Buddhis adalah ditujukan pada tercapainya pembebasan/ kebahagiaan yang tertinggi, *Nibbâna*. Jika menyadari tujuan itu masih jauh, langkah yang harus diambil adalah tidak menyia-

nyiakan waktu untuk memperbanyak penyesalan, tetapi memperkuat *Sati* (perhatian murni) dengan praktek meditasi, dengan pengendalian diri dalam praktek *sila*, dan mengikis kebodohan dengan pemahaman benar melalui praktek Ajaran. Dengan kata lain, jangan biarkan sedetik waktu pun berlalu bagi tersedianya kemungkinan pikiran buruk bekerja dan “berkembang biak”. Cukup dengan belajar untuk “Berhenti Berpikir”, “Hidup Saat Ini”, dan “*Sati*”. Inilah yang harus kita latih. Tidak ada keraguan dalam diri saya bahwa sesungguhnya setiap manusia dilahirkan dengan benih-benih ke-Buddha-an yang ada dalam dirinya. Hanya saja, lingkungan di sekelilingnya ikut mempengaruhi terbentuknya kondisi yang memungkinkan karma masa lampau berbuah dan kemungkinan kita membuat karma buruk yang baru karena kurangnya kesadaran. Dengan melatih kesadaran setiap saat, kita bisa menemukan kembali benih-benih Buddha dalam diri kita, sehingga tahu bagaimana menjadi baik setiap saat —yang memunculkan keselarasan hidup, mampu bertahan dari serangan *lobha*, *dosa*, *moha*—yang memunculkan keberanian meng-hadapi penderitaan, dan akhirnya sampai pada pemahaman tertinggi bahwa: Yah... Segala sesuatu tidaklah kekal adanya! Jika ini benar-benar dipahami, walau hanya sedetik, kebahagiaan sudah pasti hadir dalam diri kita. -NH-



REGULER

puja bhakti	minggu, 09.00-11.00
sekolah minggu	minggu, 09.00-11.00
latihan meditasi	senin, 19.00-21.00
latihan baca paritta	jumat, 19.00-19.30
diskusi abhidhamma	jumat, 19.30-21.30
ulang tahun bersama	minggu pertama, 11.30
bursa vihara	minggu, 11.30-13.00

SPESIAL

sebulan dalam dhamma 1 mei - 1 juni 2007	senin - sabtu, 19.00 minggu, 09.00
detik-detik waisak 2551 1 juni 2007	jumat, 07.00 (detik-detik waisak pk.08.03.27 WIB)
perayaan waisak 2551 24 juni 2007	minggu, 09.00

VIPASSANĀ MEDITATION

vihāra watugong semarang

sayadaw u nyanaramsi	8 - 10 juni 2007
sayadaw nandasidhi	15 - 17 juni 2007
	contact. puri 08123522838

brahmavihāra ārāma singlaraja

sayadaw u nyanaramsi	19 - 30 juni 2007
sayadaw u rajinda	5 - 18 november 2007
bhikkhu urutha dhammapiya	setiap saat di luar program tetap, dengan konfirmasi terlebih dulu
	contact. bpk. dhammajoti 0362-92954 08164733609

lembar donatur



Ya, saya ingin menjadi donatur Dawai.

nama : _____

tempat & tanggal lahir : _____

alamat : _____

nomor HP : _____

nomor telepon : _____

e-mail : _____

kategori donatur : Donatur Tetap Donatur Umum

jumlah dana : _____

bulan : _____

komentar untuk Dawai : _____

Dana Anda dapat disalurkan ke rek. BCA cab. Singaraja
no. 8270116974 a.n. NINA TAURISIA.

Bukti transfer beserta lembar ini dapat Anda kirimkan
melalui fax ke no. 031.532.0587

atau dapat memberikan konfirmasi melalui SMS ke no. 081703322415

atau dapat melalui e-mail ke redaksi_dawai@yahoo.com.

Anumodana dan terima kasih.

donatur

donatur tetap

arya dewi . agus wibowo . ani efendi . ali . bruli suhendra .
chung sien . chin siang (alm.oew yauw gun) . dina . ferdy haspito .
fenny chandra . franky probo . gunadharo adi . thio giok cun .
gan enggan cippo . gunawan halim . hari bagus . hendry nugroho .
henky sandrayana . hermi tan . indarto . irwan budi setiawan .
kevin wijaya . (almh. lidwina) . mintra widjaja . niaty . nt putera .
ong mey lie . po lian giok . rudy tjan . setiadi w . susianti halim .
sri rahayu . tonny thant . tina . winarto . winata tjokro .
venny yanuarti . vivi haryati . zaldi irawan .

donatur umum

hendra putra tan . kiatno . liana puspa . melly . seno wibowo .
wirajaya . yudha wibisono .

laporan keuangan

Dawai 46

Biaya pencetakan 1000 eksp	4.650.000
Revisi	40.000
Biaya pendistribusian+ perlengkapan	395.000
Sisa saldo	380.000

Dawai 47

Dana dari para donatur	5.082.000
Biaya pencetakan 1000 eksp (estimasi)	4.650.000
Saldo (per 6 Mei 2007)	812.000

dawai mengucapkan selamat hari trisuci waisak 2551 kepada seluruh donatur dawai dan seluruh umat buddha di indonesia. semoga berkah waisak melimpah kepada kita semua. sadhu...

bhûmi

SUGATI	ARÛPA-BHÛMI	nevasaññānañāyatana 84.000 mk ākāsaññāyatana 60.000 mk viññānāncāyatana 40.000 mk ākāsānañcāyatana 20.000 mk
	RÛPA-BHÛMI	akanitthā 16.000 mk sudassi 8.000 mk sudassā 4.000 mk atappā 2.000 mk avihā 1.000 mk vehapphalā 500 mk asaññāsatta 500 mk
KĀMASUGATI-BHÛMI		parittāsubhā 16 mk appamānasubhā 32 mk subhakinhā 64 mk parittābhā 2 mk appamānabhā 4 mk abhassara 64 mk pārisajja 1/3 mk purohita 1/2 mk mahā brahma 1 mk
		paranimmitavasavattī 9.216 jt thn nimmanarati 2.304.000.000 thn tusitā 576.000.000 thn yāmā 144.000.000 thn tāvātimsā 36.000.000 thn cātumamahārājika 9.000.000 thn manussa 75 thn
DIUGGATI	APĀYA-BHÛMI	niraya tiracchāna peta asurakāya (tidak ada batas usia)

