

Buddhism for Beginners

Karya-karya Thubten Chodron

Blossoms of the Dharma: Living as a Buddhist Nun

(North Atlantic Books, Berkeley CA)

Choosing Simplicity

By Venerable Master Wu Yin

Edited by Thubten Chodron

(Snow Lion Publications, Ithaca NY)

Interfaith Insights

(Timeless Books, New Delhi)

Open Heart, Clear Mind

(Snow Lion Publications, Ithaca NY)

Taming the Monkey Mind

(Heian International, Torrance CA)

Transforming the Heart:

The Buddhist Way to Joy and Courage

By Geshe Jampa Tegchok

Edited by Thubten Chodron

(Snow Lion Publications, Ithaca NY)

Buddhism for Beginners

by Thubten Chodron

Surya Teratai Abadi
Jakarta, Indonesia

Buddhism for Beginners

Copyright©2001 Thubten Chodron

Hak Cipta Terjemahan©2009 Serling Tulku Rinpoche

ISBN: 978-0-571-08988-8

Penerbit:

PT. Surya Teratai Abadi

Wisma Laena 2nd Floor 211

Jl. KH. Abdullah Syafi'i No. 7

Tebet, Jakarta Selatan-12860

Cetakan pertama, Agustus 2009

13 cm x 20,5 cm; xxiv + 304 halaman

Penerjemah : Tim Sinar Teratai

Penyunting : Serling Tulku Rinpoche

Perancang sampul : Taufik Ismail

Tata letak : Rayendra Rajasa

E-mail layanan pembaca : info@sinarteratai.com

Telp. layanan pembaca : 08888-560-847

Daftar Isi

The Dalai Lama vii

Bab 1. Inti Sari Buddhisme 1

Bab 2. Sang Buddha 9

Bab 3. Cinta dan Belas Kasih 21

Bab 4. Meditasi 31

Bab 5. Ketidakekalan dan Penderitaan 41

Bab 6. Ke“Tanpa-Aku”an 49

Bab 7. Ilmu Pengetahuan, Penciptaan dan Kelahiran Kembali 57

Bab 8. Karma: Fungsi Sebab dan Akibat 69

Bab 9. Menjelang Kematian, Kematian, dan Keadaan di Antara 81

Bab 10. Tradisi Buddhis 91

Bab 11. Vajrayana 97

Bab 12. Melangkah di Jalannya 105

Bab 13. Bekerja dengan Emosi 109

Bab 14. Dharma dalam Kehidupan Sehari-hari 121

Bab 15. Kegiatan Sosial dan Masalah Moral 131

Bab 16. Perempuan dan Dharma	149
Bab 17. Bhiksu, Bhiksuni, dan Praktisi Awam	155
Bab 18. Guru Spiritual	167
Bab 19. Keluarga dan Anak-anak	173
Bab 20. Altar dan Persembahan	185
Bab 21. Doa, Ritual, dan Persembahan Potensi Positif	193
Daftar Istilah	203
Bacaan Lebih Lanjut	208
Narasumber	211

The Dalai Lama

Pengantar

Saya bahagia mengetahui tentang keberadaan buku ini, *Buddhism for Beginners*, oleh Thubten Chodron. Buku ini ditulis terutama ditujukan bagi mereka yang ingin tahu mengenai prinsip-prinsip dasar agama Buddha dan bagaimana mengaplikasikannya ke dalam hidup mereka. Mungkin akan lebih berguna jika saya memberikan sepatah kata di sini tentang apa yang menjadi pendekatan terhadap agama Buddha. Pada awalnya, seseorang harus selalu bersikap skeptis dan selalu mempertanyakan dan memeriksa ulang setiap ajaran berdasarkan pemahamannya sendiri. Kemudian, ia akan mempunyai kepercayaan terhadap ajaran-ajarannya. Buddha sendiri menyarankan agar pendekatan ini, ketika beliau mengatakan kepada pengikutnya untuk menerima ajarannya berdasarkan analisis mereka, dan bukan hanya berdasarkan kepada rasa hormat dan kepercayaan saja. Karena itulah penting untuk diketahui bahwa inti dari kepercayaan adalah refleksi dari pemahaman pribadi. Hal tersebut nantinya akan menimbulkan pendirian dan mendorong seseorang mengembangkan pengalaman pribadinya. Ketika seseorang bertindak berdasarkan pemahamannya, kepastiannya meningkat, dan pada akhirnya, mendorong pengalaman pribadinya, di mana keyakinannya menjadi semakin kuat.

Yang Mulia Dalai Lama Keempat Belas

Perkenalan

Saya baru beberapa hari di Singapura ketika seorang pemuda muncul di depan pintu. “Bisakah saya menanyakan beberapa hal tentang Buddhisme?” katanya. Kita duduk dan berbicara. Beberapa dari pertanyaannya adalah juga yang ditanyakan oleh orang-orang Barat tentang Buddhisme. Pertanyaan yang lainnya adalah khas penduduk Asia yang hidup dalam lingkungan di mana Buddhisme dan agama tua lainnya sering kali tercampur, paling tidak dalam pola pikir mereka. Ketika saya mengajar di Singapura, saya memerhatikan bahwa banyak orang mempunyai pertanyaan-pertanyaan yang serupa.

Tidak lama sesudahnya, lelaki lain mendatangi saya, dan di tengah-tengah diskusi kita ia berkata, “Kami ingin mengetahui tentang ajaran Buddha dalam bahasa Inggris sehari-hari, penjelasan jelas tanpa banyak istilah Pali dan Sanskerta yang kami tidak ketahui. Tolong tulis sebuah buku yang dapat menolong kami. Saya akan dengan senang hati membantu anda.”

Ide penyusunan buku ini muncul dari dua orang; Lee Siew Cheung dan Robert Gwee. Pada awalnya buku ini dicetak di Singapura oleh Amitabha Buddhist Centre di tahun 1988 dengan judul “*I Wonder Why*.” Dengan semakin banyaknya pembaca, semakin banyak pula pertanyaan yang diajukan, yang pada akhirnya diikutsertakan dalam edisi ini.

Bertanya adalah sehat. Hal ini membuat kita menjelaskan keragu-raguan dan memperoleh informasi baru. Banyak orang yang mempunyai pertanyaan yang serupa, dan mengajukan pertanyaan kepada kami sering kali dihargai oleh beberapa pelajar lain yang terlalu malu untuk bertanya! Namun, saya percaya bahwa praktik spiritual adalah lebih kepada mengajukan pertanyaan daripada menemukan jawaban. Mencari satu jawaban yang benar sering kali datang dari keinginan untuk membuat kehidupan—yang pada dasarnya cair—menjadi satu hal yang

pasti dan tetap. Hal ini kemudian mengarah kepada kekakuan, pemikiran yang sempit, dan intoleran. Di sisi lain, mengajukan pertanyaan—dengan menelusuri berbagai seginya dari waktu ke waktu—mengenalkan kita dengan misteri-misteri dalam hidup kita. Mengajukan pertanyaan membiasakan kita terhadap hal-hal alamiah dalam hidup yang kita tidak mengerti dan membuat kita memahami hal-hal dari berbagai sudut pandang. Kemudian, meskipun sepertinya diberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan dalam buku ini, kita harus merenungkan keduanya, mengkaji ulang keduanya lagi dan lagi sehingga kita dapat melihat mereka dari berbagai sisi dan mengintegrasikannya ke dalam hidup kita.

Buku ini disusun untuk orang-orang yang tertarik dengan Buddhisme dan juga mereka yang mempelajari atau pun yang mempraktikkannya selama bertahun-tahun namun masih kurang jelas terhadap beberapa hal. Penerjemahan materi awal tentang Buddhisme di Barat beberapa puluh tahun yang lalu telah menyebabkan kesalahpahaman bahkan di antara mereka yang mengajarkan Buddhisme di tingkat sekolah menengah dan kuliah. Saya berharap bahwa nantinya buku ini akan dapat menolong para pengajar dan murid mereka.

Anda dapat membaca buku ini dari depan hingga belakang atau langsung menuju bab yang membuat anda tertarik. Buku ini tidak disusun sebagai satu perkenalan menyeluruh terhadap Buddhisme, namun lebih untuk menjelaskan tentang beberapa permasalahan, memberikan sudut pandang Buddha terhadap permasalahan modern, dan memicu keingintahuan dan pertanyaan dari para pembacanya.

Penghargaan

Saya mengucapkan terima kasih dan penghormatan mendalam saya kepada para Buddha. Saya juga ingin berterima kasih kepada para pengajar saya, terutama kepada Yang Mulia Dalai

Lama, Tsenzhab Serkong Rinpoche, dan Zopa Rinpoche, atas pengajaran dan bimbingan mereka. Saya juga berterima kasih kepada Amitabha Buddhist Center di Singapura dan Dharma Friendship Foundation di Seattle atas inspirasi dan bantuan mereka dalam menulis buku ini. Secara khusus saya berterima kasih kepada Monica Faulkner atas bantuannya dalam mengedit naskah buku ini. Segala kesalahan yang timbul adalah salah saya.

Catatan

“Dia” digunakan untuk menyebutkan kata ganti orang ketiga. “Batin,” “Arus pikiran,” dan “Kesadaran” digunakan secara dapat dipertukarkan untuk merujuk kepada bagian dari dalam diri kita yang merasakan dan mengalami. Hal ini juga mengacu kepada apa yang sering disebut sebagai “Hati” di dunia Barat. Dalam Buddhisme, satu kata mencakup keseluruhan hati dan pikiran. “Sang Buddha” merujuk kepada historis Buddha, Sakyamuni, yang hidup di India pada 2.500 tahun yang lalu. “Para Buddha” merupakan gelar atau sebutan bagi mereka yang telah tercerahkan, di mana Sakyamuni adalah satu di antaranya.

Saya mencoba untuk menjelaskan beberapa istilah Buddhisme yang muncul dalam buku ini. Untuk itu daftar kata-kata khusus juga tersedia di akhir buku.

Thubten Chodron
Seattle, WA
16 Juni 2000

Bab Satu

Inti Sari Buddhisme

Apakah yang merupakan inti dari ajaran sang Buddha?

Secara singkat, adalah untuk menghindari menyakiti semua makhluk dan sebanyak mungkin menolong mereka. Cara lain untuk menggambarkan pernyataan tersebut terdapat pada kutipan berikut:

Janganlah berbuat jahat
Lakukan kebaikan
Sucikan pikiran
Inilah ajaran sang Buddha

Dengan tidak berbuat jahat, seperti menyakiti semua makhluk dan motivasi yang merusak seperti kemarahan, kemelekatan dan pemikiran yang sempit, kita dapat mencegah untuk tidak menyakiti diri kita dan semua makhluk. Dengan menciptakan kebaikan sempurna, kita akan mengembangkan perilaku positif, seperti keseimbangan batin, cinta kasih, belas kasih, dan kegembiraan, dan bertindak lebih baik. Dengan penyucian pikiran dan pemahaman kenyataan, kita akan meninggalkan

semua pandangan yang salah, yang nantinya menimbulkan ketenangan dan kedamaian dalam diri kita.

Kita juga dapat membicarakan tentang inti ajaran sang Buddha sebagaimana dijelaskan dalam Empat Kebenaran Mulia: kebenaran mulia tentang penderitaan, kebenaran mulia tentang penyebab penderitaan, kebenaran mulia tentang berakhirnya penderitaan, dan kebenaran mulia tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan. Ketika Buddha berbicara tentang penderitaan, maksudnya adalah bahwa kita memiliki dan mengalami ketidakpuasan. Bahkan kebahagiaan yang kita rasakan tidak berlangsung selamanya, dan situasi ini adalah sangat tidak menyenangkan. Penyebab dari permasalahan kita tidak terletak kepada lingkungan sekitar dan makhluk hidup yang bertempat tinggal di dalamnya, melainkan dalam diri kita sendiri. Perilaku merusak dan emosi negatif, seperti kemelekatan, kemarahan, ketidaktahuan, adalah merupakan sumber utama dari ketidakbahagiaan kita. Karena hal ini berdasarkan kepada kesalahpahaman tentang hakikat alami, maka kita dapat menghapuskannya dari pola pemikiran kita. Kemudian kita akan berada dalam kondisi nirvana yang membahagiakan, yaitu suatu kondisi di mana hilangnya perasaan ketidakpuasan dan semua yang menyebabkannya. Sang Buddha telah menggambarkan tentang jalan ini, dan kita mempunyai kemampuan untuk mewujudkannya.

Jalan ini sering kali Tiga Ajaran Utama: Moralitas (Sila), Pelatihan Pikiran (Samadhi), dan Kebijaksanaan (Prajna). Pada awalnya, kita harus menjadi seorang manusia yang berfungsi baik di lingkungan dan hidup harmonis berdampingan dengan sesama. Ajaran Utama Moralitas membuat kita mampu melakukan hal tersebut. Karena perilaku dan perkataan kita sekarang menjadi lebih santun, kita dapat melanjutkan untuk menyucikan pikiran kita untuk lebih memusatkan diri kepada satu titik, yang merupakan Ajaran Utama Pelatihan Pikiran. Hal ini nantinya akan mengarahkan kita untuk dapat memangkas akar

penderitaan, ketidaktahuan yang melekat, dan untuk itu kita mengembangkan Ajaran Utama Pengembangan Kebijaksanaan sehingga kita dapat memahami kenyataan sebagaimana mestinya.

Tiga Ajaran Utama ini terbagi menjadi Jalan Utama Berunsur Delapan. Ajaran Utama Moralitas mencakup: 1) ucapan benar: berbicara jujur, baik dan pada tempatnya; 2) perbuatan benar: perbuatan yang tidak menyakiti orang lain; 3) pencaharian benar: memperoleh kebutuhan hidup kita—makanan, pakaian dan sebagainya—dengan jujur dan tidak menyakiti semua makhluk. Ajaran Utama Pelatihan Pikiran meliputi: 4) daya upaya benar: daya upaya untuk mengatasi perilaku merusak dan emosi negatif dengan meditasi; 5) perhatian benar: mengatasi kelemahan dan rangsangan dalam meditasi kita; dan 6) konsentrasi benar: pemusatan pikiran pada satu objek. Ajaran Utama Kebijaksanaan meliputi: 7) pandangan benar: kebijaksanaan menyadari kekosongan atau kesunyataan, dan 8) pikiran benar: pemikiran untuk dapat menunjukkan jalan yang benar kepada semua makhluk dan keinginan untuk membebaskan mereka dari penderitaannya.

Inti dari jalan Buddhis juga tercantum dalam tiga prinsip sang jalan: keinginan untuk bebas, sifat mementingkan orang lain (bodhicitta), dan kebijaksanaan menyadari kenyataan. Pada awalnya, kita harus memiliki keinginan untuk terbebas dari segala kemelut permasalahan kita dan segala penyebabnya. Kemudian, dengan melihat bahwa orang lain juga mempunyai permasalahan, dengan rasa cinta dan belas kasih, kita mengembangkan sifat mementingkan orang lain dengan menjadi Buddha sehingga kita mampu untuk menolong semua makhluk secara tepat. Untuk itulah kita harus mengembangkan kebijaksanaan untuk memahami hakikat diri kita sesungguhnya dan kejadian-kejadian di sekitar kita, dan kemudian menghilangkan semua pandangan yang salah.

Apa tujuan akhir dari jalan Buddhis?

Jalan Buddhis membimbing kita untuk menemukan satu kondisi kebahagiaan abadi bagi kita sendiri atau pun semua makhluk dengan membebaskan kita dari siklus hidup, rutinitas yang terus-menerus menimbulkan permasalahan yang kita alami pada saat ini. Kita lahir dan mati di bawah pengaruh ketidaktahuan, perilaku merusak dan perbuatan buruk (karma). Walaupun kita semua ingin bahagia, dan kita berusaha keras mencapai kebahagiaan tersebut, tidak ada seorang pun yang benar-benar bahagia dengan hidupnya. Dan walaupun kita semua ingin terbebas dari semua permasalahan, masalah terus datang kepada kita tanpa diundang. Orang-orang mungkin mempunyai banyak hal baik yang terjadi dalam hidup mereka, namun ketika kita duduk dan berbicara dengan mereka selama lebih dari lima menit, mereka akan mulai bercerita tentang permasalahan-permasalahan mereka. Manusia-manusia seperti kita yang berada dalam situasi tersebut, yang belum menjadi seorang Buddha, disebut sebagai “makhluk hidup”.

Akar permasalahan dari rutinitas kita adalah ketidaktahuan: kita tidak mengerti tentang siapa kita, bagaimana kita ada dan bagaimana kejadian lainnya terjadi. Tanpa menyadari tentang ketidaktahuan kita sendiri, kita membayangkan tentang cara-cara bagaimana kita dan orang lain ada, dan berpikir bahwa setiap orang dan segala hal mempunyai sifat dasar yang melekat dan berdiri sendiri—memiliki jati diri, di dalam atau pun dalam perwujudannya. Hal ini menimbulkan sifat kemelekatan, perilaku yang melebih-lebihkan kualitas dari seseorang dan benda, atau menempatkan di atasnya sesuatu yang lebih baik, untuk kemudian menggantungkan diri terhadapnya, dengan pemikiran bahwa mereka akan membawa kita kepada kebahagiaan. Ketika satu hal tidak berjalan sebagaimana kita inginkan, atau ketika sesuatu merusak kebahagiaan kita, maka kita akan menjadi marah. Tiga unsur utama dari perilaku merusak

ini—ketidaktahuan, kemelekatan dan kemarahan—memberikan dasar munculnya perilaku yang lain, seperti iri hati, congkak, dan dendam. Perilaku ini yang mendorong kita untuk bertindak, berbicara dan berpikir. Perilaku tersebut nantinya akan meninggalkan jejak dalam arus pikiran kita, dan nantinya akan berpengaruh pada apa yang akan kita alami di masa datang.

Kita terbebaskan dari siklus kelahiran kembali dengan mewujudkan kebijaksanaan menyadari kekosongan atau tiada jati diri. Kebijaksanaan ini adalah pemahaman mendalam terhadap tiadanya inti sari yang nyata atau berdiri sendiri, di dalam orang lain dan segala hal yang ada. Hal ini menghilangkan semua ketidaktahuan, kesalahpahaman, perilaku merusak dan emosi negatif, dan menghentikan semua perilaku yang keliru dan tercela. Semua makhluk mempunyai potensi untuk mencapai kebebasan agung, sebuah kondisi kebahagiaan selamanya.

Apa yang dimaksud dengan Tiga Permata atau Tri Ratna? Bagaimana kita mengaitkan mereka? Apa yang dimaksud dengan mencari perlindungan dalam Tiga Permata tersebut?

Tiga permata adalah Buddha, Dharma dan Sangha. Buddha adalah seseorang yang telah tersucikan dari semua pikiran yang tercela—perilaku merusak, emosi negatif, dan benih-benihnya, jejak dari tindakan yang dimotivasi oleh hal-hal tersebut, dan kotoran yang disebabkan oleh perilaku merusak dan emosi negatif tersebut. Buddha juga mengembangkan semua kepribadian yang baik, seperti cinta kasih dan belas kasih yang universal, kebijaksanaan mendalam, dan keahlian dalam membimbing semua makhluk. Dharma mewujudkan cara pencegahan yang menjaga kita dari permasalahan dan penderitaan. Dharma terdiri dari ajaran sang Buddha, dan kondisi pikiran yang positif yang menjadi tujuan dari ajaran ini. Sangha adalah makhluk-makhluk yang memiliki pemahaman langsung tentang

kebenaran sejati. Sangha juga merujuk kepada komunitas dari mereka yang telah ditahbiskan yang mempraktikkan ajaran Buddha.

Hubungan kita dengan Tiga Permata dapat dianalogikan dengan seorang yang sakit yang meminta pengobatan dari seorang dokter, obat-obatan dan perawat. Kita menderita dari berbagai situasi yang tidak menyenangkan dalam hidup kita. Buddha adalah sebagaimana layaknya dokter yang dengan benar mendiagnosis akar penyakit kita dan merumuskan resep pengobatannya. Dharma adalah tempat berlindung kita sesungguhnya, yaitu obat yang menyembuhkan penyakit yang kita alami dan penyebabnya. Dalam membantu kita di jalan menuju pencerahan, Sangha adalah seperti layaknya seorang perawat yang membantu kita dalam meminum obat-obatan kita.

Berlindung dapat diartikan sebagai menyadari sepenuh hati kepada Tiga Permata untuk mengilhami dan membimbing kita menuju arah yang membangun dan menguntungkan dalam kehidupan kita. Mengambil perlindungan tidak berarti kita bersembunyi secara pasif di bawah perlindungan Buddha, Dharma dan Sangha. Namun lebih kepada proses aktif dalam mengikuti arah yang ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas hidup kita.

Ketika seseorang menerima perlindungan, mereka menjelaskan kepada diri mereka sendiri tentang arah yang akan mereka ambil dalam hidup mereka, siapa yang akan membimbing mereka dan siapa yang akan menjadi teman mereka selama dalam perjalanan menuju pencerahan. Hal ini menghilangkan keragu-raguan dan kebingungan yang muncul dari ketidakpastian mereka terhadap jalan spiritual mereka. Beberapa orang bahkan melakukan *window shopping* untuk kegiatan spiritual mereka: Senin mereka menggunakan kristal, Selasa mereka melakukan *channeling* (pemanggilan roh), Rabu mereka melakukan meditasi Hindu, Kamis mereka melakukan Yoga Hatha,

Jumat mereka mendapatkan penyembuhan holistik, Sabtu mereka melakukan meditasi Buddhis, dan Minggu mereka menggunakan kartu Tarot. Mereka mempelajari banyak tentang banyak hal, namun kemelekatan, kemarahan dan ketidaktahuan mereka tidak banyak berubah. Berlindung adalah mengambil keputusan tegas tentang apa jalan utama yang akan kita tempuh. Walaupun, masih dimungkinkan untuk mempraktikkan ajaran Buddha dan mengambil keuntungan darinya tanpa harus berlindung atau menjadi seorang Buddhis.

Haruskah kita menjadi seorang Buddhis untuk dapat mempraktikkan apa yang diajarkan sang Buddha?

Tidak. Sang Buddha memberikan berbagai macam petunjuk, dan jika beberapa di antaranya membantu kita untuk hidup lebih baik, membantu menyelesaikan permasalahan kita dan membuat kita lebih baik, maka kita bebas untuk mempraktikkannya. Tidak perlu memanggil diri kita sebagai seorang Buddhis. Tujuan dari ajaran sang Buddha adalah untuk memberikan manfaat kepada kita, dan jika mengaplikasikan sebagian dari ajarannya ke dalam praktik membantu kita hidup lebih damai dengan diri kita sendiri dan semua makhluk, maka hal tersebut lebih penting.



Sang Buddha

Siapakah itu Sang Buddha? Jika ia hanya seorang manusia biasa, bagaimanakah caranya ia dapat menolong kita?

Terdapat banyak cara untuk menggambarkan tentang sang Buddha. Interpretasi berbeda-beda ini bersumberkan pada ajaran sang Buddha. Salah satunya adalah sudut pandang Buddha secara historis, sebagai seseorang yang hidup 2.500 tahun yang lalu yang menyucikan batinnya dari noda-noda dan mampu mengembangkan semua potensi yang dimilikinya. Makhluk apa pun yang mampu melakukan hal serupa juga dianggap seorang Buddha, oleh karena itu terdapat banyak Buddha, bukan cuma satu. Cara lain untuk memahami Buddha tertentu atau makhluk-makhluk suci Buddhis adalah sebagai batin mahatahu yang dimanifestasikan dalam aspek fisik tertentu dengan tujuan berkomunikasi dengan kita. Masih ada cara lain melihat sang Buddha atau makhluk suci Buddhis yang mencapai pencerahan sebagai pemunculan Buddha yang datang sebagaimana kita nantinya ketika kita sanggup membersihkan batin dari

noda-noda dan mengembangkan semua potensi kita. Mari kita menganalisis masing-masing secara lebih mendalam.

Buddha Historis

Buddha historis, Sakyamuni, terlahir dengan sebagai Pangeran Siddharta Gautama di sebuah daerah dekat perbatasan India dan Nepal. Beliau memiliki segala hal yang dapat ditawarkan hidup: kekayaan materi, keluarga yang mengasihi, ketenaran, reputasi dan kekuasaan. Tidak lama setelah kelahirannya, seorang peramal meramalkan bahwa beliau akan menjadi antara seorang raja yang hebat atau seorang pemimpin spiritual yang hebat. Karena menginginkan beliau menjadi salah seorang politikus yang hebat, ayahnya menjaganya dari segala bentuk situasi yang tidak membahagiakan. Namun, Siddharta muda menyelip keluar dari istana dan dalam perjalanannya di kota beliau untuk pertama kalinya menyaksikan seorang yang sakit, dan kemudian seorang yang tua dan terakhir sebuah mayat. Beliau menjadi kecewa dengan segala hal yang membawa kegembiraan sementara duniawi namun tidak memberikan solusi dalam permasalahan hidup manusia. Dalam perjalanannya ke kota yang lain, beliau melihat seorang petapa yang berkelana dan memahami bahwa petapa tersebut sedang mencari pembebasan diri dari siklus keberadaan di mana ia terikat pada ketidaktahuan dan karma. Siddharta kemudian meninggalkan kehidupannya sebagai pangeran untuk menjadi seorang petapa, mencari kebenaran sejati. Setelah melalui siksaan fisik selama enam tahun, beliau menyadari bahwa penyangkalan diri secara ekstrem juga bukanlah jalan untuk mencapai kebahagiaan sejati. Beliau kemudian meninggalkan kehidupan pertapaan secara ekstremnya, dan duduk di bawah pohon bodhi, dekat Bodhigaya, India, pada masa sekarang, beliau melakukan meditasi yang mendalam di mana beliau mampu menyucikan batinnya dari semua konsep yang salah dan tercela dan menyempurnakan

seluruh potensi dan kualitas yang dimilikinya. Beliau kemudian melanjutkan dengan memberikan pengajaran dengan belas kasih, kebijaksanaan dan kemahiran selama empat puluh lima tahun berikutnya. Dengan cara ini, beliau membuat orang lain mampu untuk secara bertahap menyucikan pikiran mereka, mengembangkan potensi mereka dan memperoleh pencerahan dan kebahagiaan yang sama sebagaimana beliau rasakan. Oleh karena itu, kata *Buddha* berarti “Yang Tercerahkan”, di mana seseorang telah disucikan dan mengembangkan pemikirannya secara menyeluruh.

Bagaimana mungkin seseorang demikian dapat menolong kita dari masalah dan penderitaan kita? Sang Buddha tidak dapat dengan begitu saja menarik perilaku merusak seperti ketidaktahuan, kemarahan dan kemelekatan dari pikiran kita seperti halnya mengeluarkan duri dari kaki kita. Beliau juga tidak dapat membersihkan noda-noda kita dengan air atau menuangkan realisasinya ke dalam batin kita. Sang Buddha memiliki belas kasih tiada batas kepada semua makhluk dan mengasihi kita melebihi dirinya sendiri, jadi bila penderitaan kita dapat dikurangi dengan tindakannya, beliau tentu sudah melakukannya.

Namun demikian, pengalaman kita akan kebahagiaan dan penderitaan tergantung pada batin kita sendiri. Hal tersebut bergantung kepada apakah kita mampu mengatasi perilaku merusak dan perbuatan buruk kita (karma). Sang Buddha menunjukkan kepada kita metode untuk melakukan ini, sebuah metode yang beliau sendiri jalani untuk berubah dari kondisi manusia biasa yang penuh kebimbangan—sebagaimana kita sekarang—menjadi kondisi penyucian total dan pencerahan, atau kebuddhaan. Hal ini nantinya akan tergantung kepada kita sendiri dalam menjalankan metode ini dan mengubah pola pikir kita sendiri. Buddha Sakyamuni adalah seseorang yang melakukan apa yang kita ingin lakukan—mencapai kondisi bahagia selamanya. Perilaku dan ajarannya mengajarkan kepada kita bahwa kita dapat melakukan hal yang sama. Namun sang

Buddha tidak dapat mengendalikan batin kita; hanya kita yang mampu melakukannya. Pencerahan kita tergantung tidak hanya kepada sang Buddha yang menunjukkan jalan, tetapi juga kepada usaha kita untuk menjalaninya.

Sebagai analogi, dapat diibaratkan dengan kita ingin pergi ke London. Pertama kali kita mencari tahu apakah benar tempat yang bernama London benar-benar ada. Kemudian kita mencari tentang seseorang yang pernah ke sana dan memiliki pengetahuan, kemampuan, dan kemauan untuk memberitahukan kita tentang informasi perjalanan. Mengikuti seseorang yang belum pernah ke sana merupakan satu hal yang bodoh, karena ia dapat dengan sengaja memberikan informasi yang salah kepada kita. Seperti halnya sang Buddha yang telah mencapai pencerahan sempurna; beliau memiliki kebijaksanaan, belas kasih dan kemahiran untuk menunjukkan jalan kepada kita. Akan merupakan satu hal yang bodoh untuk memercayakan diri kita kepada seorang penunjuk jalan yang belum pernah mencapai pencerahan sebelumnya.

Pemandu wisata kita dapat memberikan informasi mengenai apa yang dapat dibawa dalam perjalanan kita dan apa yang harus ditinggalkan. Ia juga dapat menjelaskan kepada kita tentang pergantian pesawat, beragam tempat yang kita lewati, bahaya yang kita mungkin temui sepanjang perjalanan kita, dan sumber daya yang tersedia. Sama dengan sang Buddha menggambarkan berbagai macam tingkatan perjalanan dan tahapantahapannya, perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain, kualitas yang perlu kita perlu bawa dan kembangkan, dan yang harus kita tinggalkan. Namun, seorang pemandu wisata tidak dapat memaksa kita untuk melakukan perjalanan—ia hanya dapat menunjukkan jalannya. Sama halnya, sang Buddha tidak dapat memaksa kita untuk mempraktikkan jalan yang beliau tunjukkan. Beliau memberikan ajaran dan menunjukkannya dengan mencontohkan bagaimana melakukannya, tetapi kita harus melakukannya sendiri.

Para Buddha sebagai Manifestasi

Cara kedua untuk menjelaskan tentang para Buddha adalah sebagai manifestasi batin yang tercerahkan ke dalam bentuk fisik dari beragam sifat suci para Buddha dan makhluk suci Buddhis. Para Buddha adalah maha mengetahui karena mereka mencerna segala fenomena yang ada sejelas kita melihat telapak tangan kita sendiri. Mereka mencapai kemampuan ini dengan mengembangkan kebijaksanaan dan belas kasihnya sehingga menghilangkan semua halangan. Namun kita tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan batin mahatahu para Buddha sebab batin kita masih kabur. Agar para Buddha dapat memenuhi janji dan keinginan mereka dalam membimbing manusia kepada pencerahan sempurna, mereka harus berkomunikasi dengan kita, dan untuk itulah mereka membutuhkan bentuk fisik. Dengan cara ini, kita dapat berpikir tentang Buddha Sakyamuni sebagai seseorang yang telah tercerahkan dan muncul sebagai seorang pangeran di dunia untuk memberikan pengajaran kepada kita.

Tetapi jika Sakyamuni telah tercerahkan, bagaimana mungkin beliau dapat terlahir kembali? Beliau tidak terlahir kembali di bawah kendali perilaku merusak dan perbuatan buruk (karma) sebagaimana makhluk biasa, karena beliau telah menghilangkan noda-noda dari batinnya. Namun, ia dapat muncul kembali ke dunia ini dengan kekuatan belas kasihnya. Sama sepertinya, para bodhisattva tingkat tinggi yang memiliki kemauan kuat untuk menjadi Buddha demi kebahagiaan semua makhluk dapat terlahir kembali, bukan atas dasar ketidaktahuan sebagai makhluk biasa, namun atas dasar belas kasih.

Ketika membayangkan sang Buddha sebagai manifestasi, kita tidak dapat menekankan kepada sang Buddha sebagai pribadi. Namun, kita berkonsentrasi kepada kualitas batin mahatahu yang terwujud dalam bentuk manusia. Ini adalah cara

yang lebih abstrak dalam memahami sang Buddha, jadi kita memerlukan lebih banyak usaha dalam memahaminya.

Dengan cara yang sama, makhluk suci Buddhis yang tercerahkan dapat juga dilihat sebagai manifestasi batin yang mahatahu. Mengapa begitu banyak makhluk suci jika semua makhluk yang mencapai pencerahan memiliki realisasi yang sama? Hal ini dikarenakan setiap perwujudan fisik menekankan dan berkomunikasi dengan aspek-aspek yang berbeda dari kepribadian kita. Hal ini menunjukkan kemahiran dari para Buddha, kemampuan untuk membimbing setiap manusia berdasarkan watak dan sifatnya masing-masing. Sebagai contohnya, Avalokitesvara (Kuan Yin dalam bahasa Mandarin, Chenresig dalam bahasa Tibet, Kannon dalam bahasa Jepang) adalah manifestasi dari belas kasih semua Buddha. Meskipun memiliki semua belas kasih dan kebijaksanaan dari para Buddha, manifestasi dari Avalokitesvara menekankan pada belas kasih.

Rasa belas kasih yang tercerahkan tidak akan dapat dilihat dengan mata, namun jika ia berwujud dalam bentuk fisik, bagaimanakah kira-kira bentuknya? Dalam cara yang sama seorang pelukis menggambarkan perasaannya secara simbolis melalui lukisan, para Buddha menggambarkan perasaan belas kasihnya secara simbolis dalam perwujudan Avalokitesvara. Dalam beberapa penggambaran, Avalokitesvara digambarkan sebagai satu sosok putih yang mempunyai ribuan tangan. Warna putih ini mencerminkan kesucian, dalam hal ini penyucian diri melalui belas kasih. Ribuan tangan, dengan satu mata di tiap telapak tangannya, menggambarkan belas kasih tanpa batas dalam menolong semua makhluk. Tubuh dari Avalokitesvara sendiri menggambarkan belas kasih. Dengan menggambarkan belas kasih dalam bentuk fisik ini, kita dapat berkomunikasi secara non verbal dan simbolis.

Manjusri adalah manifestasi kebijaksanaan semua Buddha. Manjusri mempunyai realisasi yang sama dengan para Buddha. Dalam tradisi Tibet, Manjusri digambarkan berwarna emas,

memegang pedang menyala dan setangkai bunga teratai yang terdapat Sutra Kebijaksanaan Sempurna atau Sutra Prajna Paramita. Bentuk fisik ini adalah simbol dari realisasi yang mendalam. Warna emas mencerminkan kebijaksanaan, yang menerangi batin seperti layaknya cahaya keemasan matahari yang menyinari bumi. Memegang Sutra Kebijaksanaan Sempurna menunjukkan bahwa untuk mengembangkan kebijaksanaan, kita harus belajar, merenungkan dan bermeditasi pada sutra ini. Pedang mewakili kebijaksanaan dalam fungsinya memotong ketidaktahuan. Dengan visualisasi dan bermeditasi kepada Manjusri, kita dapat memperoleh kualitas Buddha, terutama dalam hal kebijaksanaan.

Contoh-contoh ini menolong kita untuk memahami mengapa terdapat banyak sekali makhluk suci. Tiap makhluk suci menekankan kepada aspek tertentu dari kualitas pencerahan dan mengomunikasikan aspek tersebut kepada kita secara simbolis. Namun hal tersebut tidak berarti bahwa tidak ada makhluk suci seperti Avalokitesvara. Dalam satu tingkatan, kita dapat memahami bahwa Sang Belas kasih Buddha adalah seseorang yang bertinggal di Tanah Suci—sebuah tempat yang kondusif untuk mengembangkan kemampuan spiritual. Pada tingkatan lain kita dapat melihat Avalokitesvara sebagai manifestasi belas kasih dalam bentuk fisik. Di Tibet, Avalokitesvara sering digambarkan dalam bentuk laki-laki dan di China dalam bentuk perempuan. Batin yang tercerahkan sebenarnya melampaui batasan fisik, laki-laki atau perempuan. Beberapa bentuk fisik tersebut hanyalah penampakan untuk dapat berkomunikasi dengan kita sebagai makhluk biasa yang sangat terikat dengan bentuk. Jika dianggap lebih efektif untuk muncul sebagai laki-laki kepada satu kelompok di suatu daerah atau sebagai perempuan di suatu kelompok di daerah yang lain, maka makhluk yang tercerahkan akan melakukannya.

Sifat dasar dari semua bentuk manifestasi ini adalah sama: batin yang mahatahu yang penuh kebijaksanaan dan

belas kasih. Semua Buddha dan makhluk suci tidaklah dapat dipisahkan sebagaimana layaknya sebuah apel berbeda dengan sebuah jeruk. Namun lebih dari itu, mereka memiliki hakikat yang sama. Mereka dapat saja muncul dalam bentukan yang berbeda dengan tujuan untuk dapat berkomunikasi dengan kita melalui beragam cara yang berbeda. Dari segumpal tanah liat, seseorang dapat membuat sebuah pot, vas, piring, atau patung. Hakikat dasar dari semuanya adalah sama—tanah liat—namun mereka memiliki fungsi yang berbeda-beda tergantung dari bagaimana tanah liat tersebut dibentuk. Dalam cara yang sama, inti dari semua Buddha dan makhluk suci adalah batin mahatahu yang penuh kebijaksanaan dan belas kasih. Ini dimunculkan dalam bentuk yang beraneka ragam dengan tujuan untuk melakukan fungsi yang berbeda-beda. Jadi, ketika kita ingin mengembangkan belas kasih, kita menekankan meditasi pada Avalokitesvara dan ketika batin kita terasa tumpul dan lamban, kita menekankan pada praktik Manjusri, Sang Buddha Kebijaksanaan. Para Buddha ini memiliki realisasi yang sama dari masing-masing kekhususannya.

Buddha yang Akan Kita Capai di Masa Mendatang

Cara ketiga untuk memahami sang Buddha adalah sebagai perwujudan potensi kebuddhaan kita sendiri dalam bentukan yang telah berkembang sepenuhnya. Semua makhluk memiliki potensi untuk menjadi Buddha, karena batin kita yang pada dasarnya suci, namun pada saat ini batin kita dikotori oleh perilaku yang merusak dan emosi negatif (klesa) dan perbuatan buruk (karma). Melalui praktik yang berkelanjutan, kita dapat menghilangkan noda-noda ini dari arus pikiran kita dan mengembangkan benih potensi yang kita miliki. Hal ini mengajarkan kita untuk menjadi Buddha ketika proses penyucian dan pengembangan ini selesai. Hal ini merupakan salah satu keunikan Buddhisme, di mana banyak agama menekankan

adanya jarak antara makhluk suci dan manusia biasa. Namun sang Buddha mengatakan bahwa tiap makhluk memiliki potensi untuk menjadi tercerahkan sepenuhnya. Ini hanyalah masalah melaksanakan apa yang telah ditunjukkan dan menciptakan penyebab untuk mencapai pencerahan. Jadi ketika banyak makhluk yang telah menjadi Buddha, kita dapat melakukan hal yang sama juga.

Ketika kita memvisualisasikan sang Buddha atau makhluk suci dan memikirkannya sebagai Buddha masa depan yang kita akan capai, kita membayangkan sifat kebuddhaan kita yang tersembunyi dalam bentuknya yang telah berkembang sempurna. Kita membayangkan masa depan, di mana kita telah menjalani jalan menuju pencerahan sempurna. Dengan membayangkan masa depan pada masa sekarang ini, kita dapat menegaskan kembali sifat-sifat baik yang ada pada diri kita sendiri. Buddha masa depan yang akan kita capai nantinya menjadi perlindungan kita dari penderitaan, karena dengan menjadi Buddha, kita dapat menghilangkan penyebab dari situasi penderitaan kita di masa sekarang.

Cara-cara berbeda dalam memahami sang Buddha secara berurutan adalah lebih sulit untuk dimengerti. Kita mungkin tidak akan dapat memahaminya secara seketika. Namun hal tersebut bukanlah masalah. Beragam interpretasi dijelaskan karena setiap orang memiliki pemahaman yang berbeda pula. Kita tidak diharapkan untuk berpikir pada pola yang sama atau mengerti semuanya seketika.

Jika ada orang yang hidup di masa sekarang yang telah mencapai kebuddhaan, mengapa mereka tidak mengatakan kepada kita siapa mereka sebenarnya dan mendemonstrasikan kekuatan mata batin mereka untuk menciptakan keyakinan pada orang lain? Kenapa para guru besar sering kali menyangkal mempunyai realisasi spiritual?

Salah satu dari prinsip mendasar dari makhluk yang telah mencapai pencerahan adalah sifat kerendahan hati. Adalah bukan merupakan salah satu sifat dari para Buddha untuk menyombongkan diri akan pencapaian mereka dan dengan sombongnya mencari pengikut. Berdasarkan rasa hormat mereka kepada semua makhluk dan keinginan mereka untuk belajar dari setiap orang, para guru besar spiritual memberikan contoh yang baik kepada kita. Kita makhluk biasa cenderung menyombongkan kualitas kita dan bahkan membanggakan bakat dan pencapaian yang kita tidak punya. Para praktisi tingkat lanjut melakukan hal yang sebaliknya: mereka tetap rendah diri.

Sang Buddha melarang pengikutnya untuk menunjukkan kekuatan mata batin atau kekuatan mukjizat mereka kecuali di saat situasi benar-benar membutuhkannya, dan mereka bahkan dilarang untuk membicarakannya. Terdapat beberapa alasan untuk ini. Jika seseorang mempunyai kekuatan mata batin dan menunjukkannya, kesombongannya menjadi meningkat dan hal ini akan mengganggu praktiknya. Juga, orang lain mungkin akan menjadi percaya kepada takhayul dan menganggap bahwa kekuatan mata batin ini adalah sebagai tujuan akhir dari jalan. Pada kenyataannya, terdapat efek samping dari hal tersebut dan oleh karenanya hanya berguna jika seseorang memiliki motivasi cinta kasih yang tak terbatas kepada semuanya. Sebagai tambahan, jika Buddha, dengan tubuh yang bercahaya, tiba-tiba muncul di jalan, orang-orang akan begitu terkejut sehingga mereka bahkan tidak akan memerhatikan ajaran-ajarannya. Akan lebih baik lagi bagi mereka yang telah mencapai pencapaian tinggi untuk muncul dalam bentukan yang biasa. Kita akan mungkin merasa bahwa mereka mempunyai kualitas yang luar biasa, namun kenyataan bahwa mereka tampil seperti halnya kita membuat kita merasa dekat kepada mereka. Hal ini juga memberikan kita kepercayaan diri bahwa kita juga dapat mengembangkan kualitas pencerahan yang sama seperti yang mereka punya.

Apa yang dimaksud dengan “keyakinan” pada Buddhisme? Dapatkah kita mendapatkan penyelamatan dari para Buddha

Buddhisme mendorong kita untuk mempelajari ajaran sang Buddha dan mempraktikkannya, dan oleh karena itu kita dapat mengembangkan keyakinan, percaya diri dan kepercayaan kita kepada mereka. Buddhisme juga membahas tentang tiga jenis kepercayaan diri:

1. Kepercayaan murni atau yang mengagumkan. Kita mengagumi kualitas dari Buddha, Dharma, dan Sangha dengan mengetahui kualitas mereka.
2. Kepercayaan yang diperoleh. Dengan mengenal kualitas dari Tiga Permata, kita bercita-cita untuk menjadi seperti mereka.
3. Kepercayaan berdasarkan pendirian. Dengan mengamati ajaran dan mengaplikasikannya ke dalam hidup kita, maka kita mengembangkan pendirian bahwa ajaran tersebut efektif dan berguna.

Buddhisme tidak menggunakan istilah penyelamatan (*grace*) namun terdapat konsep yang serupa, yang diterjemahkan sebagai menerima ilham atau berkat (*blessing*) dari Tiga Permata. Hal ini berarti bahwa batin kita berubah tidak hanya sekedar karena pengaruh dari Tiga Permata, melainkan juga karena hasil latihan dan keterbukaan diri kita.



Cinta dan Belas Kasih

Dari sudut pandang Buddhisme, apakah itu cinta dan belas kasih? Mengapa hal tersebut dianggap penting?

Cinta adalah harapan dari semua makhluk (semua makhluk yang belum tercerahkan sempurna) untuk dapat memperoleh kebahagiaan dan penyebabnya. Belas kasih adalah keinginan mereka untuk dapat terbebas dari penderitaan dan semua penyebabnya. Kita berusaha dari waktu ke waktu untuk menumbuhkan perasaan ini terhadap semua makhluk secara sama—kita, mereka yang kita kenal, dan mereka yang tidak kita kenal.

Cinta dan belas kasih memberikan manfaat kepada kita dan semua makhluk. Dengannya, kita dapat selalu berkomunikasi dan berhubungan dengan semua makhluk. Perasaan terasing dan putus asa hilang dan tergantikan dengan rasa optimis. Ketika kita bertindak dengan perasaan ini, mereka yang berada di lingkungan di sekitar kita akan merasakan keuntungannya secara langsung. Keluarga kita dapat merasakan perbedaannya, sebagaimana juga kolega kita, teman-teman, dan orang-orang yang kita temui sepanjang hari. Mengembangkan cinta dan belas kasih adalah salah satu cara bagi kita untuk menciptakan

perdamaian di bumi. Ditambah lagi, hal ini akan meninggalkan banyak jejak positif dalam arus pikiran kita sehingga praktik spiritual kita berjalan lebih baik lagi dan kita menjadi semakin terbuka untuk menyadari jalan menuju pencerahan sempurna.

Buddhisme bercerita untuk mencintai semua makhluk tanpa terkecuali. Apakah itu mungkin?

Ya. Hal ini melibatkan kemampuan untuk melihat hati seseorang melebihi penampilannya dan menyadari bahwa setiap makhluk berkeinginan untuk bahagia dan terbebas dari penderitaan sebagaimana kita berusaha. Oleh karena itu, setiap makhluk adalah sama. Membiasakan diri kita dengan pandangan ini menurunkan penilaian, pemikiran kritis yang suka melihat kesalahan kita pada orang lain. Sebagai contoh, ketika kita mengantre, kita sering berkomentar pada diri kita sendiri tentang orang-orang di sekeliling kita, “Orang ini terlalu kurus. Kenapa ia harus berpakaian seperti itu? Orang ini terlihat agresif. Yang itu terlalu pamer.” Pembicaraan semacam itu berdasarkan pada pengukuran yang dangkal dan penilaian yang salah, dan hal ini hanya mendorong munculnya prasangka dan membuat kita semakin terasing dari orang lain. Jika kita melatih pemikiran kita untuk dapat melihat lebih dalam dan mengenali bahwa setiap orang adalah juga seperti kita yang menginginkan kebahagiaan dan tidak ingin menderita, maka kita akan merasakan adanya ikatan yang sama dengan setiap orang dan kita akan mengharapkan semua orang untuk lebih baik. Tanpa perlu banyak kata, perilaku semacam tersebut haruslah terus dikembangkan dari waktu ke waktu. Kita tidak dapat memikirkannya untuk beberapa kali dan berharap semua prasangka kita menghilang seketika.

Kita adalah makhluk hidup dengan kebiasaan dan harus berusaha melepaskan diri dari kebiasaan menilai, memberikan

tanggapan secara emosional, dan berperilaku terhadap orang lain. Setiap waktu dalam hidup kita adalah satu hal yang baru dengan kesempatan untuk melakukan dan bereksperimen dengan hal baru. Setiap kita bertemu dengan seseorang kita mempunyai kesempatan untuk berhubungan, memberikan dan bertukar kebaikan. Jika saja kita dapat menyadari dan memanfaatkan setiap kesempatan yang ada, karena begitu banyaknya yang tersedia setiap harinya!

Jika kita mencintai setiap orang secara sama, bukankah hubungan sosial kita menjadi rusak?

Cinta adalah emosi yang terdapat di hati kita yang kita ingin tumbuh kembangkan kepada setiap orang. Namun hal tersebut tidak berarti bahwa kita memperlakukan setiap orang dengan cara yang sama persis. Sebagai contoh, kita masih mengenali batasan dari anak-anak dan kemampuan serta hubungan mereka sebagai anak-anak, bukan sebagai orang dewasa. Jelas, kita memperlakukan setiap orang yang kita kenal berbeda dengan orang-orang yang tidak kita kenal karena peran sosial yang konvensional masih bertahan. Jika seseorang kecewa dengan kita, maka kita harus mendengarkan, berkomunikasi, dan mencoba untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Kita tidak memperlakukan mereka seakan-akan tidak ada persoalan yang timbul, karena hal tersebut akan membuat mereka merasa bahwa kita tidak mengacuhkannya. Meskipun demikian, terlepas dari batasan apa pun hubungan yang kita miliki dengan setiap orang pada satu waktu, kita dapat selalu peduli pada setiap orang secara sama di hati kita.

Apa perbedaan antara belas kasih dan rasa kasihan?

Belas kasih adalah keinginan agar setiap makhluk hidup terbebas dari penderitaan dan segala penyebabnya. Seperti halnya

cinta, perasaan ini ditimbulkan dari keinginan untuk melihat setiap orang berbahagia dan menderita secara sama. Walaupun mungkin terdapat perbedaan tingkatan pada perasaan kasihan, tidak akan ada perbedaan pada perasaan belas kasih. Pada rasa kasihan, kita melihat diri kita dengan posisi yang lebih tinggi dan dengan keramahan dan kepedulian yang salah, memandang kepada mereka yang kita anggap lebih rendah daripada kita. Belas kasih, di sisi lain, adalah secara langsung dan dengan sama rata. Penderitaan harus dihilangkan tanpa memandang siapa, dan jika kita mempunyai kesempatan untuk menolong dalam segala hal, baik kecil atau pun besar, kita akan melaksanakannya.

Sebagai contoh, ketika kita menginjak duri, tangan kita akan bergerak ke bawah, menariknya dan memasang perban di kaki kita. Tangan kita tidak berkata, “Kaki, kamu begitu bodoh! Aku sudah katakan untuk berhati-hati ke mana kamu melangkah, tapi kamu tidak mendengarnya. Sekarang aku harus menolongmu. Jangan lupa bahwa kamu berutang kepadaku karenanya!” Kenapa tangan kita tidak “berpikir” seperti ini? Karena tangan dan kaki kita adalah bagian dari organisme yang sama, dan mereka menolong satu sama lain secara alamiah dan tanpa berpikir panjang. Serupa dengannya, jika kita berpikir bahwa kita semua adalah bagian dari organisme yang sama dari keseluruhan makhluk hidup, kita tidak akan segan-segan menolong orang lain seperti menolong diri kita sendiri. Ini adalah jenis belas kasih yang kita kembangkan melalui praktik.

Bagaimana dengan mencintai diri kita sendiri dan mempunyai perasaan belas kasih kepada diri sendiri?

Peduli terhadap diri sendiri adalah penting. Buddhisme tidak mengajarkan tentang meninggalkan diri kita sendiri atas nama belas kasih sehingga nantinya kita malah menjadi beban bagi orang lain dan malah mereka yang harus merawat kita. Namun,

kita harus mencintai dan merawat diri kita sendiri dalam cara yang sehat, tidak secara obsesif. Kita harus selalu menjaga agar tubuh kita bersih dan menjaga kesehatan kita. Kita juga harus selalu menjaga perilaku yang menyenangkan, sehingga kita dapat, secara bergantian, memberi kepada orang lain dengan ikhtikad baik dan perasaan senang. Mencintai dan mempunyai perasaan belas kasih bukanlah berarti menuruti setiap keinginan kita dan mengutamakan diri kita lebih dahulu. Jika kita peduli terhadap setiap hal kecil yang terjadi pada kita dan menganggap penting setiap emosi yang kita rasakan, kita akan menjadi terlalu sensitif dan mudah tersinggung. Ini akan membuat kita lebih menderita. Mencintai diri sendiri dan terobsesi pada diri sendiri adalah dua hal yang sangat berbeda.

Yang Mulia Dalai Lama berkata, “Jika kamu ingin menjadi seorang yang egois, jadilah seorang yang egois secara bijaksana. Peduli terhadap semua makhluk!” Jika kita terlalu mementingkan diri kita sendiri dan tidak memedulikan orang lain atau menempatkan mereka di bawah diri kita, maka mereka akan tidak bahagia. Kemudian kita akan berada dalam lingkungan yang tidak bahagia, yang nantinya akan mengganggu kebahagiaan kita. Namun jika kita peduli terhadap semua makhluk, maka mereka akan bahagia dan kemudian lingkungan kita hidup akan terasa bahagia, di mana nantinya akan membantu kita untuk dapat berbahagia. Lebih jauh lagi, tindakan yang dimotivasi oleh keinginan untuk mendahulukan diri sendiri menumbuhkan benih karma negatif pada arus pikiran kita, yang nantinya akan berbuah sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan bagi kita, sedangkan perbuatan yang dimotivasi oleh kepedulian dan perhatian sepenuhnya terhadap semua makhluk menumbuhkan benih karma positif, di mana nantinya akan membawa kebahagiaan kepada diri kita.

Keinginan untuk terbebas dari siklus kelahiran kembali dan untuk mencapai nirvana, di mana merupakan poin pertama dari tiga prinsip utama dari sang jalan (yang lain adalah

kerendahan hati dan kebijaksanaan menyadari kekosongan), berarti mempunyai belas kasih kepada diri kita sendiri. Tidak menginginkan penderitaan dalam siklus kelahiran kembali, kita mengembangkan keinginan untuk terbebas darinya. Jenis belas kasih untuk diri kita tersebut adalah penting bagi kemajuan spiritual kita. Hal ini juga merupakan prasyarat untuk mengembangkan belas kasih kepada seluruh makhluk.

Apa yang menjadi perbedaan antara kemelekatan kepada orang lain dan mencintai mereka? Kenapa kemelekatan dianggap sebagai suatu masalah?

Dalam Buddhisme, kemelekatan dianggap sebagai suatu perilaku yang melebih-lebihkan kualitas orang lain atau membayangkan suatu kualitas baik yang tidak ada dan menggantungkan diri padanya. Dengan kemelekatan, kita peduli pada orang lain karena mereka menyenangkan diri kita. Mereka memberikan kita hadiah, memuji kita, menolong dan memberikan kita dorongan. Dengan cinta kasih, kita menginginkan makhluk hidup lainnya untuk mendapatkan kebahagiaan dan segala penyebabnya hanya dikarenakan mereka adalah makhluk hidup yang sama seperti kita. Ketika kita tergantung pada orang lain, kita tidak melihat siapa mereka sebenarnya dan oleh karenanya mengembangkan berbagai harapan kepada mereka, berpikir bahwa mereka harus seperti ini dan mereka harus melakukan itu. Kemudian, ketika mereka tidak melakukan apa yang kita pikir mereka harus lakukan atau mereka harus menjadi, kita merasa terluka, kecewa, dan marah.

Ketika kita mencintai yang lain, kita tidak mengharapkan apa-apa sebagai imbalannya. Kita menerima setiap orang siapa pun mereka dan mencoba menolong mereka, namun kita tidak peduli tentang bagaimana kita akan mendapatkan keuntungan dari hubungan tersebut. Rasa cinta yang tulus tidaklah cemburu, posesif, atau pun terbatas kepada hanya beberapa orang

dekat dan yang tersayang saja. Namun lebih luas lagi, tidak terbatas dan bagi semua makhluk.

Jika kita berhenti mengharapkan sesuatu dari orang lain dan menghentikan kemelekatan kita pada mereka, bukankah nantinya timbul kecenderungan untuk menjadi sinis dan kehilangan kepercayaan pada orang?

Dalam sebuah lingkungan sosial kita mengharapkan beberapa sikap dan perilaku dari orang lain tergantung pada situasi yang ada. Sebagai contohnya, kita mengharapkan untuk menerima salam kembali dari rekan kerja kita ketika kita menyalami mereka. Kita juga mengharapkan orang-orang yang bekerja sama dengan kita dalam suatu proyek untuk mengerjakan tugas-tugas mereka. Harapan-harapan tersebut adalah normal. Kesulitan muncul ketika kita marah atau terluka ketika orang lain tidak memenuhi harapan kita. Kita mungkin berpikir, “Oke, saya tidak akan mengharapkan apa pun dari orang lain lagi.” Namun perilaku tersebut adalah sinisme, yang merupakan salah satu emosi negatif dan haruslah tidak dicampur adukkan dengan menghentikan kemelekatan. Perilaku yang ingin kita kembangkan masih mengharapkan agar orang lain dapat diandalkan namun tidaklah mengharapkan mereka untuk setiap saat melakukannya. Kita masih mempunyai kepercayaan bahwa orang dapat menjadi lebih baik, namun kita dapat menerima apabila mereka tidak dapat melakukannya, karena kita percaya bahwa mereka, sama seperti kita, sering kali diliputi oleh emosi negatif atau kebimbangan.

Jika kita telah tidak melekat, masih mungkinkah kita bersama teman dan keluarga kita?

“Ketidakmelekatan” dalam pengertian Buddhis, ketidakmelekatan berarti mempunyai perilaku berimbang, bebas dari

keterikatan. Ketika kita bebas dari kemelekatan, kita tidak akan mempunyai pengharapan yang muluk-muluk terhadap orang lain, tidak juga kita menjadi melekat kepada mereka terkait dengan ketakutan akan menderita jika mereka tidak ada. Ketidakmelekatan adalah perilaku yang tenang, realistis, terbuka dan menerima. Hal ini bukanlah sikap bermusuhan, menakutkan, dan tidak ramah. Mempunyai perilaku yang berimbang tidaklah berarti menolak teman dan keluarga kita. Hal ini dapat diartikan sebagai berhubungan dengan mereka dengan cara yang lain. Ketika kita tidak lagi melekat, hubungan kita dengan orang lain menjadi harmonis, dan pada kenyataannya rasa sayang kita kepada mereka semakin meningkat.

Buddhisme menekankan penghargaan kepada orang lain dari diri sendiri. Dapatkah hal ini mengarah kepada hubungan saling ketergantungan di mana salah satu orang selalu mengorbankan kepentingannya demi menyenangkan pihak lainnya?

Tidak, tidak jika hal ini dipahami secara benar. Peduli kepada orang lain dapat dilakukan dengan dua motivasi yang berbeda. Dengan yang satu, kita peduli dengan orang lain dengan cara yang tidak sehat, terlihat mengorbankan diri kita, namun sebenarnya lebih kepada tindakan yang dilakukan karena ketakutan atau kemelekatan. Orang-orang yang melekat kepada pujian, reputasi, hubungan, dan yang lainnya dan mereka yang takut kehilangannya mungkin terlihat meninggalkan kepentingan mereka karena kepeduliannya kepada orang lain. Namun pada kenyataannya, mereka melindungi diri mereka sendiri dengan cara yang tidak produktif. Kepedulian mereka bukanlah berasal dari cinta kasih yang asli, namun dari keegoisan diri untuk berusaha menjadi bahagia, yang mana malah membuat mereka tidak berbahagia.

Cara yang lain untuk peduli kepada orang lain adalah dengan dimotivasi oleh perasaan sayang yang sejati, dan hal inilah yang dianjurkan oleh sang Buddha. Jenis rasa sayang dan hormat kepada semua makhluk yang tidak mencari atau mengharapkan sesuatu sebagai imbalannya. Hal ini berakar pada pengetahuan bahwa setiap makhluk menginginkan kebahagiaan dan menghindari penderitaan sebagaimana juga kita. Terlebih lagi, mereka semua telah menolong kita baik di kehidupan sebelumnya atau pun di kehidupan sekarang dengan melakukan pekerjaan apa pun yang mereka lakukan di lingkungan sosial. Dengan melangkah batin kita pada pemikiran tersebut, kita akan secara alamiah merasakan sayang kepada semua makhluk dan motivasi kita untuk menolong mereka akan berdasarkan kepada keinginan sejati untuk membuat mereka bahagia.

Saling ketergantungan tidaklah muncul dari satu orang dalam satu hubungan yang bertindak manipulatif, tergantung, dan menuntut. Hal ini muncul ketika kemelekatan, kemarahan, dan ketakutan dua orang atau lebih saling memengaruhi satu sama lain dengan cara yang tidak sehat. Jika satu orang telah menumbuhkan sifat ketidakmelekatan dan bertindak dengan rasa cinta dan belas kasih yang sejati, walaupun yang lainnya secara sadar atau pun tidak sadar berusaha untuk memanipulasi dirinya, ia tidak akan dapat terpancing dalam satu pola hubungan yang tidak sehat.



Bab Empat

Meditasi

Apa itu meditasi?

Di masa sekarang meditasi sering kali disalahartikan dengan kegiatan lain. Meditasi bukanlah sekedar melemaskan tubuh dan pikiran. Tidak juga membayangkan sebagai seorang yang sukses dengan harta melimpah, hubungan baik, penghargaan dari yang lain dan ketenaran. Hal ini hanyalah sekedar mimpi di siang bolong tentang objek kemelekatan. Meditasi bukanlah duduk dalam posisi vajra sempurna, dengan punggung tegak lurus dan ekspresi suci pada wajah. Meditasi adalah aktivitas mental. Bahkan jika tubuh kita berada dalam posisi sempurna, namun jika batin kita berkelana liar memikirkan tentang objek kemelekatan atau kemarahan, kita tidaklah sedang bermeditasi. Meditasi juga bukanlah merupakan satu kondisi terkonsentrasi, yang mana kita rasakan ketika melukis, membaca, atau pun melakukan aktivitas apa pun yang menarik perhatian kita. Juga bukan menyadari begitu saja akan apa yang kita lakukan pada saat ini.

Istilah Tibet untuk meditasi adalah *gom*. Kata ini memiliki arti verbal yang sama dengan “membiasakan” atau

“mengakrabkan.” Meditasi berarti membiasakan diri kita pada emosi dan perilaku yang membangun, realistis dan menguntungkan. Meditasi digunakan untuk mengubah pemikiran dan pandangan kita sehingga menjadi lebih simpatik dan sesuai dengan realitas yang ada.

Bagaimana cara kita belajar untuk bermeditasi? Jenis meditasi apa sajakah yang ada?

Di masa ini banyak orang mengajarkan meditasi dan jalan spiritual, tapi kita harus mengamati mereka dengan seksama dan bukan dengan bergairah langsung memilih salah satunya. Beberapa orang berpikir bahwa mereka dapat mengembangkan cara mereka sendiri untuk bermeditasi dan tidak membutuhkan pengajaran dari seorang guru yang telah ahli. Hal ini sangatlah tidak bijaksana. Jika kita ingin bermeditasi, kita haruslah terlebih dahulu menerima instruksi dari seorang pengajar yang memenuhi syarat. Mendengarkan ajaran yang diberikan oleh sumber yang terpercaya seperti para Buddha adalah keuntungan kita, karena ajaran ini telah dipelajari oleh para pelajar dan dipraktikkan oleh meditator ahli yang membuktikan keberhasilannya selama berabad-abad. Dengan cara ini, kita dapat membuktikan bahwa garis ajaran dan praktik meditasi tersebut adalah sah dan layak untuk diterapkan. Praktik demikian bukanlah dibuat hanya berdasarkan keinginan seseorang belaka.

Pertama, kita mendengarkan kepada pengajaran dan memperdalam pemahaman kita dengan memikirkannya. Kemudian, melalui meditasi kita mengintegrasikan apa yang telah kita pelajari dengan batin kita. Sebagai contoh, kita mendengarkan pengajaran tentang bagaimana kita mengembangkan cinta kasih yang berimbang kepada seluruh makhluk. Setelah itu, kita melakukan pengecekan dan pemeriksaan apakah hal tersebut dimungkinkan. Di sini kita telah dapat memahami setiap tahapan dari praktik. Kemudian, kita mengembangkan

kebiasaan baik batin kita dengan mengintegrasikannya ke dalam diri kita dan melatih diri kita ke dalam beragam tahapan yang berujung kepada pengalaman akan cinta kasih yang berimbang. Itu adalah meditasi.

Meditasi terbagi dalam dua kelompok utama: stabilisasi dan analitis. Yang pertama dirancang untuk mengembangkan konsentrasi dan yang kedua adalah untuk mengembangkan pemahaman dan wawasan. Di antara dua kategori ini, sang Buddha mengajarkan beragam teknik meditasi, dan benang merah dari ajaran ini masih dapat kita lihat hingga sekarang. Sebuah contoh dari meditasi untuk stabilisasi adalah dengan memusatkan pikiran pada napas kita dan mengamati semua sensasi yang timbul selama kita bernapas. Hal ini menenangkan pikiran kita dan membebaskannya dari semua pemikiran, menjadikan kita lebih damai dalam hidup sehari-hari kita dengan tanpa perlu khawatir akan segala sesuatunya. Visualisasi rupa dari sang Buddha juga dapat dipergunakan sebagai objek di mana kita menenangkan pikiran dan mengembangkan konsentrasi kita. Sementara beberapa tradisi non-Buddhis menyarankan untuk memandangi setangkai bunga atau lilin untuk mengembangkan konsentrasi kita, hal ini tidaklah disarankan oleh tradisi Buddhis karena meditasi adalah aktivitas kesadaran mental, bukan kesadaran indra.

Meditasi lainnya menolong kita untuk mengendalikan rasa marah, kemelekan dan iri-hati dengan mengembangkan perilaku positif dan realistis kepada orang lain. Hal inilah adalah contoh dari apa yang disebut sebagai meditasi analitis atau “pengecekan”. Contoh yang lain adalah dengan bercermin kepada kehidupan kita sebagai manusia, kefanaan dan kekosongan dari kenyataan yang melekat. Di sini kita menerapkan pemikiran dalam bentuk yang membangun dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang sesuai dan jika mungkin melebihi pikiran yang berkonsep.

Meditasi penyucian membersihkan semua jejak perilaku negatif dan menghentikan perasaan bersalah yang terus menghantui. Bermeditasi dengan sebuah *koan*—teka teki yang rumit yang dirancang untuk mematahkan pemikiran kita yang biasanya—dilakukan dalam beberapa tradisi Zen (Ch’an). Beberapa meditasi melibatkan visualisasi dan pelafalan mantra. Ini adalah beberapa dari sekian banyak jenis meditasi yang diajarkan di Buddhism.

Manfaat apakah dari meditasi?

Dengan membangun kebiasaan yang baik dalam meditasi kita, perilaku kita dalam kehidupan sehari-hari akan berubah juga secara bertahap. Kemarahan kita berkurang dan kita akan lebih baik dalam mengambil keputusan, dan kita tidak akan selalu cepat merasa tidak puas atau resah. Hasil dari meditasi ini dapat dirasakan sekarang juga. Namun kita juga harus selalu mencoba untuk mencari motivasi yang lebih luas dan terarah dalam bermeditasi yang mencakup bukan saja kebahagiaan kita sekarang. Jika kita membangkitkan motivasi untuk bermeditasi guna menyiapkan kehidupan yang akan datang, atau mencari pembebasan dari roda samsara, atau untuk mencari pencerahan sempurna yang bermanfaat bagi seluruh makhluk, maka secara alamiah batin kita juga akan menjadi lebih damai. Terlebih lagi, kita juga akan dapat meraih tujuan tinggi dan mulia tersebut.

Melakukan meditasi secara teratur—bahkan hanya untuk beberapa waktu setiap harinya—sangatlah berguna. Beberapa orang berpikir, “Hari-hariku sangatlah sibuk dengan karier, keluarga dan tanggung jawab sosial sehingga saya tidak sempat bermeditasi. Biarlah saya tunda dahulu hingga nanti saya tua dan tidak terlalu sibuk lagi. Meditasi setiap hari adalah pekerjaan bhiksu dan bhiksuni.” Tidakkah demikian! Jika meditasi berguna bagi kita, maka kita harus melakukannya setiap hari. Bahkan jika kita tidak ingin bermeditasi, menyediakan sedikit

“waktu yang tenang” bagi diri kita sendiri adalah sangat penting. Kita juga harus duduk dengan damai dan bercermin kepada apa yang telah kita lakukan dan alasan-alasannya, membaca buku Dharma, atau membaca sutra. Untuk dapat berbahagia, kita harus belajar untuk menyukai diri sendiri dan bahagia dengan kesendirian kita. Menyediakan waktu yang tenang, terutama di pagi hari sebelum kita memulai aktivitas kita sehari-hari, adalah penting, terutama dalam masyarakat modern di mana orang-orang sangatlah sibuk.

Kita selalu mempunyai waktu untuk merawat badan kita. Kita jarang melewatkan makan karena kita melihatnya sebagai suatu hal yang penting. Sama sepertinya, kita juga harus menyediakan waktu untuk merawat batin dan hati kita, karena keduanya adalah penting dalam pengertian kita sebagai makhluk hidup. Terlebih lagi nantinya adalah batin kita, dan bukanlah tubuh yang melakukan kehidupan selanjutnya, dengan membawa semua jejak karma dari semua tindakan kita. Praktik Dharma dilakukan bukan untuk kepentingan sang Buddha, tapi bagi kita sendiri. Dharma menjelaskan bagaimana kita menciptakan kebahagiaan, dan karena kita semua menginginkan kebahagiaan, kita haruslah mempraktikkan Dharma semampu kita.

Beberapa tradisi Buddhis menggunakan visualisasi dan pelafalan mantra selama meditasi sementara yang lainnya tidak. Kenapa?

Sang Buddha mengajarkan beragam teknik bermeditasi karena setiap orang mempunyai kecenderungan yang berbeda-beda pula. Setiap teknik mungkin bertujuan untuk mencapai sasaran yang serupa, namun demi manfaat yang berbeda-beda. Sebagai contoh, ketika melakukan meditasi pernapasan, penekanannya adalah pada pengembangan konsentrasi pada pernapasan itu sendiri. Dalam kasus ini, memvisualisasikan sesuatu

malah akan mengalihkan kita dari objek meditasi itu sendiri, yaitu pernapasan.

Namun, beberapa teknik meditasi lainnya menggunakan visualisasi dari sang Buddha sebagai objek dari meditasinya. Meditasi penyucian sebagai contohnya, memvisualisasikan sang Buddha dengan cahaya terangnya yang memancar dari sang Buddha kepada kita dan semua makhluk yang kita bayangkan berada di sekeliling kita. Meditasi semacam ini mengambil kecenderungan dari batin kita untuk membayangkan sesuatu dan mengubahnya menjadi jalan menuju pencerahan. Alih-alih membayangkan liburan bersama kekasih kita, di mana hanya mendorong munculnya kemelekatan, kita membayangkan sosok sang Buddha yang menenangkan, yang mendorong timbulnya batin yang damai dan berimbang.

Serupa juga, pelafalan mantra mengambil kecenderungan dari batin kita untuk berbicara dan mewujudkannya ke dalam jalannya. Daripada melanjutkannya ke dalam sebuah pembicaraan internal tentang apa yang kita suka dan apa yang tidak, kita menggunakan kata hati tersebut untuk melafalkan mantra. Pelafalan mantra menolong kita untuk mengembangkan konsentrasi dan dapat juga untuk menyucikan batin.

Apakah lebih baik untuk melakukan satu jenis meditasi atau bermacam-macam?

Hal tersebut bergantung kepada tradisi Buddhis yang kita ikuti dan instruksi dari guru spiritual kita. Pengikut tradisi Buddhis di Tibet berlatih dalam beberapa jenis meditasi yang berbeda karena beberapa aspek yang berbeda dari karakter kita harus ditumbuhkembangkan. Jadi, kita dapat melakukan meditasi pernapasan untuk menenangkan batin, meditasi cinta kasih untuk menimbulkan belas kasih dan kerendahan hati kepada semua makhluk, visualisasi sang Buddha atau sosok suci lainnya bersama dengan pelafalan mantra untuk menyucikan jejak karma

negatif, dan meditasi analitis digabungkan dengan konsentrasi untuk mengembangkan kebijaksanaan dalam menyadari kekosongan atau kesunyataan. Ketika kita telah mengembangkan sebuah pandangan umum dari setiap tahapan menuju pencerahan, kita akan mengerti tujuan dari masing-masing meditasi dan di mana dan kapan menempatkannya. Kemudian kita secara bertahap akan mampu mengembangkan kemampuan dan sisi yang berbeda dari karakter kita.

Dapatkah seseorang mengembangkan kekuatan gaib (clairvoyant) melalui praktik Buddhisme? Apakah ini merupakan tujuan yang layak untuk dikejar?

Ya, seseorang dapat, namun hal ini bukanlah merupakan tujuan dari Dharma. Beberapa orang menjadi sangat gembira dengan bayangan akan mempunyai kekuatan gaib. “Tunggu sampai saya memberi tahu teman-temanku mengenai hal ini! Setiap orang akan berpikir bahwa saya mempunyai kelebihan dan akan mendatangi saya untuk meminta nasihat.” Betapa sebuah motivasi yang sangat egois untuk mendapatkan kekuatan gaib! Jika kita masih bisa marah dan tidak mampu mengendalikan apa yang kita katakan, pikirkan dan lakukan, apa guna kita mengejar kekuatan gaib? Menginginkan mempunyai kekuatan gaib hanya karena kita ingin menjadi terkenal atau dihormati bukanlah cuma merupakan pengalih perhatian dari tujuan kita, namun justru merupakan kebalikannya. Menjadi seorang yang baik dan rendah hati memberikan manfaat lebih besar kepada kita dan yang lain.

Seorang anak bertanya kepada saya apakah saya mempunyai kekuatan gaib. Apakah saya mampu membengkokkan sendok melalui konsentrasi? Apakah saya mampu menghentikan waktu dan berjalan menembus tembok? Saya katakan kepadanya tidak, dan meskipun jika saya bisa, apa gunanya? Dapatkah hal tersebut menolong saya dalam mengurangi penderitaan

di dunia? Pada kenyataannya, orang yang mempunyai sendok yang saya rusak malah lebih menderita! Tujuan dari keberadaan manusia bukanlah untuk mengembangkan ego kita, namun untuk mengembangkan hati yang baik dan tanggung jawab universal bagi perdamaian dunia. Cinta kasih adalah keajaiban sesungguhnya!

Jika seseorang memiliki hati yang baik, maka mengembangkan kekuatan gaib dapatlah menguntungkan bagi orang lain. Namun, para praktisi tingkat tinggi tidak berjalan-jalan dengan mengiklankan kemampuan gaib mereka. Pada kenyataannya, banyak dari mereka akan menyangkal bahwa mereka memiliki kemampuan tersebut dan tetap rendah hati. Sang Buddha sendiri melarang adanya pertunjukan di depan umum tentang kekuatan gaib kecuali benar-benar dibutuhkan. Orang yang rendah hati pada kenyataannya jauh lebih mengesankan daripada mereka yang sombong. Ketenangan dan rasa hormat mereka kepada orang lain bersinar terang, dan hal ini menyenangkan hati kita. Setiap orang yang dapat mengalahkan kesombongan mereka, mempunyai rasa cinta-kasih dan mengembangkan kebijaksanaan mereka ada orang-orang yang dapat kita percaya. Orang-orang seperti itu bekerja demi kebahagiaan semua makhluk, bukan hanya demi gengsi dan kemewahan mereka sendiri.

Dapatkah meditasi menjadi berbahaya? Beberapa orang berkata bahwa kamu dapat menjadi gila karenanya. Apakah ini benar?

Jika kita belajar untuk bermeditasi dari seorang guru yang telah berpengalaman yang mengajarkan kita dengan metode yang terpercaya, dan jika kita mengikuti ajarannya dengan benar, tidak akan ada bahaya sama sekali. Meditasi hanyalah sekedar membangun kebiasaan positif dari batin kita. Hal ini kita lakukan secara bertahap. Jadi, melakukan praktik tingkat lanjut

tanpa instruksi yang tepat tidaklah bijaksana. Jika kita membangun kemampuan kita secara bertahap, kita akan mampu untuk melangkah ke tingkat yang lebih lanjut tanpa kesulitan, untuk nantinya menjadi seorang Buddha.



Ketidakekalan dan Penderitaan

Buddhisme banyak membahas tentang ketidakekalan, kematian dan penderitaan. Bukankah pendekatan kepada hidup semacam itu tidak sehat dan pesimistis?

Istilah “penderitaan” bukanlah terjemahan yang benar dari istilah dalam bahasa Pali atau Sanskerta, *dukha*. Dukha mengandung pengertian akan pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini berarti bahwa semua dalam hidup kita tidaklah sepenuhnya indah. Sementara sebagian besar dari kita tidaklah merasa bahwa kita menderita sepanjang waktu, kita semua setuju bahwa tidak ada satu hal pun dalam hidup kita yang sempurna. Bahkan ketika kita bahagia, tidak akan ada jaminan bahwa kebahagiaan tersebut akan berlanjut selamanya. Satu peristiwa kecil akan dapat mengubah keseluruhan hidup kita, hal inilah yang dimaksudkan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, dukha atau penderitaan. Sang Buddha hanya menjelaskan tentang kondisi kita sekarang. Oleh karena itu beliau mencoba realistik, bukan pesimistis. Motivasinya dalam

menggambarkan kondisi ini adalah untuk menolong kita mencari cara untuk membebaskan kita darinya.

Alasan dari perenungan mengenai ketidakkekalan, kematian dan penderitaan bukanlah untuk membuat kita tertekan atau untuk mengambil kesenangan dari hidup kita. Namun sebaliknya, tujuannya adalah untuk menjauhkan kita dari kemelekatan dan pengharapan yang salah. Jika kita secara emosional ketakutan atau tertekan ketika berpikir tentang hal-hal tersebut, maka kita tidak merenungkannya secara baik. Bermeditasi terhadap subjek ini akan membuat pikiran kita tenang dan terang karena akan menurunkan kemelekatan kita dan kebingungan yang disebabkan oleh kemelekatan dalam hidup kita.

Di masa sekarang, batin kita mudah diliputi pandangan yang salah dari kemelekatan. Kita melihat seseorang dan objek tertentu dengan cara yang tidak realistis. Beberapa hal berubah dari waktu ke waktu namun mereka terlihat tetap dan tidak berubah bagi kita. Oleh karena itu kita sering kecewa ketika mereka berubah. Kita mungkin berkata “Tidak ada yang abadi,” namun perkataan kita tidaklah sesuai dengan pandangan dalam diri kita, yang secara salah menganggap bahwa tubuh kita dan orang terdekat kita tidak berubah. Pandangan yang tidak realistis ini menyebabkan kita terluka, karena kita mempunyai pengharapan akan hal-hal dan orang-orang yang tidak dapat dipenuhi. Orang-orang yang kita cintai tidak dapat hidup selamanya; sebuah hubungan tidak dapat bertahan selamanya; sebuah mobil yang baru tidaklah selalu dapat mengkilap sebagaimana di show room. Jadi, kita sering kali kecewa ketika kita harus berpisah dengan orang-orang yang kita sayangi, ketika barang-barang milik kita rusak, atau ketika tubuh kita melemah dan menjadi tua. Jika kita memiliki pandangan yang lebih realistis akan hal ini dan menerima ketidakkekalan mereka—bukan hanya dengan kata-kata namun juga dalam hati kita—maka kekecewaan tersebut tidak akan timbul.

Merenungkan tentang ketidakkekalan dan kematian juga menghilangkan kekhawatiran-kekhawatiran yang tidak perlu yang menghalangi kita untuk bahagia dan tenang. Biasanya, kita akan sangat kecewa ketika kita dikritik atau dihina. Kita juga marah ketika benda milik kita dicuri dan merasa cemburu ketika seseorang mendapatkan promosi jabatan yang kita inginkan. Kita bangga kepada penampilan dan kemampuan atletis kita. Semua perilaku ini adalah emosi yang mengganggu yang meninggalkan jejak negatif dalam pola pikir kita, dan nantinya akan membawa persoalan kepada kita, baik di kehidupan sekarang atau pun yang akan datang. Namun, jika kita dapat merenungkan kepada sifat ketidakkekalan dari hal-hal tersebut, kita akan dapat menerima bahwa nantinya hidup kita akan berakhir dan tidak akan ada satu benda pun yang dapat menemani kita dalam kematian. Dengan memahami konsep ini, kita akan berhenti membesar-besarkan pentingnya benda-benda itu dan mereka tidaklah lagi menjadi masalah bagi kita.

Hal ini bukanlah berarti bahwa kita menjadi tidak peduli terhadap orang-orang dan lingkungan di sekeliling kita. Namun sebaliknya, dengan menghilangkan pandangan yang salah tentang keabadian dan perilaku yang merusak yang tumbuh darinya, batin kita menjadi lebih jernih dan kita akan dapat menikmati segala hal sesuai dengan apa adanya. Kita akan lebih hidup di saat ini, menghargai segala hal seperti halnya terlihat di saat ini, tanpa membayangkan seperti apa mereka nantinya menjadi atau seharusnya. Kita tidak akan terlalu khawatir dengan hal-hal kecil dan tidak mudah teralihkan ketika kita bermeditasi. Kita juga tidak akan menjadi terlalu perasa tentang bagaimana orang lain memperlakukan kita. Dengan bercermin kepada ketidakkekalan dan penderitaan, kita akan mampu menangani setiap masalah yang timbul dengan lebih baik karena kita masih berada dalam perputaran roda samsara. Singkatnya, dengan perenungan kenyataan ini secara benar, kondisi mental kita akan menjadi lebih sehat.

Jadi pemahaman terhadap ketidakkekalan kita membuat kita mampu berpikir dalam tentang apa yang penting dalam hidup kita dan lebih jelas dalam membuat prioritas. Jika kita mampu untuk melakukannya, hidup kita menjadi lebih bersemangat dan ketika waktu kematian kita tiba, kita tidak akan mempunyai penyesalan lagi. Sebagai contoh, tidak akan ada orang meninggal dengan berpikir, “Saya harus bekerja lebih giat lagi.” Namun orang-orang meninggal dengan penyesalan tentang bagaimana mereka memperlakukan orang lain dengan tidak baik atau mereka tidak mengatakan kepada yang mereka cintai tentang bagaimana mereka mencintainya. Orang-orang meninggal dengan penyesalan bahwa mereka kurang melakukan praktik spiritual. Dengan bercermin kepada kematian yang akan datang, kita akan mampu melakukan apa yang penting selagi kita masih hidup untuk mencegah datangnya penyesalan pada saat waktu kita tiba.

Kenapa harus ada penderitaan? Bagaimana kita mencegahnya?

Pengalaman tidak menyenangkan timbul karena alasan-alasan yang menyebabkannya ada. Alasan penyebab bagi kita adalah perilaku merusak kita, seperti ketidaktahuan, kemelekatan dan kemarahan. Yang lain adalah tindakan negatif yang pernah kita lakukan, seperti membunuh, mencuri, dan berbohong. Dengan mengembangkan kebijaksanaan dalam menyadari ketanpaakuan, kita akan mampu menghilangkan perilaku negatif dan perbuatan tercela yang dihasilkan, untuk kemudian menghentikan sumber dari permasalahan kita. Sebagai hasilnya, tidak akan timbul akibat yang tidak menyenangkan, dan sebaliknya, kita akan bertinggal di nirvana, kondisi kebahagiaan tanpa akhir. Sementara itu, sebelum kita mengembangkan kebijaksanaan ini, dengan melakukan praktik penyucian diri kita akan dapat menghilangkan timbulnya dampak dari perilaku

merusak kita tadi. Sang Buddha juga mengajarkan banyak teknik untuk mengubah keadaan yang sulit menuju ke jalan pencerahan secara mental. Kita dapat belajar tentang hal ini dan menerapkannya ketika kita mempunyai permasalahan.

Haruskah kita menderita untuk dapat memperoleh kebebasan (nirvana)? Haruskah kita meninggalkan dunia-wi untuk menjadi seorang Buddha?

Mempraktikkan ajaran Buddha membawa kebahagiaan, bukan penderitaan. Jalan spiritual itu sendiri tidaklah menyiksa, dan tidak ada sifat baik khusus di dalam penderitaan. Kita sudah mempunyai banyak permasalahan, jadi tidaklah logis bagi kita untuk menimbulkan yang baru lagi demi menerapkan sebuah ajaran agama. Namun, hal tersebut bukanlah berarti bahwa kita tidak akan menemui permasalahan selama kita mempraktikkan Dharma. Ketika kita berada dalam jalannya, perbuatan buruk atau karma buruk sebelumnya yang belum disucikan mungkin akan berbuah dan membawa permasalahan. Ketika ini terjadi, kita dapat mengubah situasi tersebut menuju jalan pencerahan dengan menggunakan berbagai teknik yang diajarkan oleh sang Buddha. Adakalanya kemarahan, kemelekatan, dan iri-hati kita muncul dengan kuatnya dan begitu mengganggu ketika kita mencoba untuk menerapkan ajaran. Hal ini terjadi karena perilaku merusak kita belumlah hilang sepenuhnya. Lagi pula, kita tidak menjadi seorang Buddha dengan menerapkan Dharma hanya dalam waktu yang singkat! Kita dapat menerapkan ajaran sang Buddha untuk menekan emosi negatif ini sementara mencoba sabar dengan diri kita sendiri dan memahami bahwa penyucian batin membutuhkan waktu.

Walaupun istilah bahasa Inggris “renunciation” (penolakan) sering digunakan dalam penerjemahan Buddhis, namun istilah tersebut tidak mengandung makna yang sebenarnya. Akan lebih tepat jika dikatakan bahwa kita harus mengembangkan

keinginan untuk terbebas dari roda samsara dan memperoleh kebebasan. Kita tidak perlu meninggalkan semua orang dan benda-benda lainnya. Namun, kita harus menghentikan kemelekatan kita kepada mereka. Tidak ada hal yang salah dengan dunia ini; permasalahan sebenarnya terletak kepada perilaku merusak kita. Sebagai contoh, uang bukanlah permasalahan; uang hanyalah selembar kertas belaka. Akan tetapi, kemelekatan dan kebutuhan kita akan uang menimbulkan permasalahan besar. Perilaku yang salah dan negatif inilah yang harus dihilangkan. Tentu saja, ketika kita sangat melekat pada sesuatu, adalah merupakan ide bagus bagi kita untuk menjauhkan diri darinya sementara kita mencoba untuk menenangkan kemelekatan kita. Jika kita melekat pada es krim, maka akan lebih baik jika kita tidak pergi ke toko es krim! Kemudian, jika kita telah dapat mengembangkan motivasi yang lebih berimbang dan rendah hati, kita dapat menggunakan objek kemelekatan kita tersebut untuk menolong orang lain.

Buddhisme membahas tentang menerima penderitaan kita dan juga tentang membebaskan diri kita dari penderitaan. Bukankah hal ini sangat berlawanan?

Tidak. Menerima semua kesulitan kita bukanlah berarti menjadi apatis dan menyerah kepada penderitaan kita. Namun, pengalaman kita pada saat ini—apa pun itu—adalah kenyataan yang sebenarnya. Ketika kita menolak untuk menerima hal ini, kita mendapati diri kita berada dalam sebuah konflik dengan kenyataan yang ada. Namun jika sebaliknya maka kita akan mampu menerima kondisi kita yang tidak membahagiakan dan masih berusaha untuk membebaskan diri kita dari penderitaan di masa depan. Sebagai contoh, jika kita menerima sifat ketidakkekalan dari dunia kita, maka kita akan berhenti untuk berusaha mengendalikan segala macam yang, secara alamiah, di luar kendali kita. Kita akan merasakan damai dengan

apa pun yang diberikan hidup kita dan selalu berusaha untuk menolong orang lain dengan kerendahan hati yang menghargai potensi setiap makhluk untuk mengalahkan penderitaan dan mencapai pencerahan sempurna.



Ke“Tanpa-Aku”an

Apakah “ketanpa-akuan” dan “kekosongan” memiliki makna yang sama? Apakah keuntungan dari menyadari ketanpa-akuan atau kekosongan?

Secara umum, kedua kata ini memiliki kesamaan, walaupun dalam mempelajari filosofinya secara mendalam, terdapat beberapa perbedaan di antara keduanya. Dengan menyadari kekosongan. Kita akan dapat membersihkan batin kita dari semua noda dan ketidakjelasan. Pada saat ini, batin kita dikaburkan dengan ketidaktahuan: cara kita menerima diri kita dan fenomena lainnya tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Hal ini adalah serupa dengan seseorang yang mengenakan kacamata hitam di setiap waktu. Semua yang ia lihat terlihat gelap, dan ia berpikir bahwa itulah kenyataan yang sebenarnya. Pada kenyataannya, jika ia melepaskan kacamata hitamnya, ia akan melihat bahwa kesemuanya ada dalam bentuk yang berbeda.

Satu analogi yang lain untuk menggambarkan pandangan akan ketidaktahuan adalah seorang penonton yang menonton sebuah film dan berpikir bahwa semua orang di layar

adalah nyata. Penonton tersebut menjadi terikat secara dan terlibat emosional dalam karakter di film tersebut. Mereka menjadi terikat kepada tokoh utamanya, dan bermusuhan dengan karakter yang mengancam tokoh tersebut. Penonton tersebut mungkin bahkan menangis, ketakutan, atau melompat dari tempat duduknya ketika sang tokoh utama disakiti. Pada kenyataannya, semua reaksi tersebut adalah tidaklah diperlukan, karena tidak ada orang yang nyata di layar tersebut. Mereka hanyalah proyeksi, yang sangat terikat kepada penyebab dan kondisi dari hal-hal seperti film, proyektor film, dan layar itu sendiri. Realisasi kekosongan dapat dianalogikan dengan menyadari bahwa film tersebut bukanlah berisikan orang-orang yang nyata. Namun, penampilan dari karakter tersebut adalah nyata, tergantung dari film, aktor, layar dan sebagainya. Jika kita mengerti akan hal ini, kita tetap akan dapat menikmati film tersebut namun tidak secara emosional naik turun ketika sang tokoh utama mengalami berbagai kejadian.

Dengan membangkitkan kebijaksanaan yang secara langsung merealisasi kekosongan, kita akan memahami cara di mana kita dan fenomena lainnya ada: mereka kosong dari khayalan proyeksi kita kepada mereka—khususnya proyeksi keberadaan yang berdiri sendiri. Memiliki kebijaksanaan untuk merealisasi kenyataan ini, kita secara bertahap membebaskan diri kita dari ikatan ketidaktahuan yang membuat kita salah memahami kenyataan sebenarnya. Dengan membiasakan batin kita dengan kekosongan, kita secara bertahap menghilangkan ketidaktahuan, kemarahan, kemelekatan, kesombongan, kedengkian, dan perilaku merusak dan emosi negatif lainnya dari batin kita. Dengan melakukan hal tersebut, kita akan berhenti untuk melakukan tindakan-tindakan yang merusak yang didorong oleh sikap-sikap tersebut. Terbebas dari pengaruh ketidaktahuan, emosi negatif, dan perilaku yang dimotivasi olehnya, kita akan terbebas dari penyebab permasalahan kita, dan oleh

karenanya permasalahan kita akan berhenti. Dalam kata lain, kebijaksanaan merealisasikan kekosongan adalah merupakan jalan yang benar menuju kebahagiaan.

Apa artinya ungkapan “Semua orang dan fenomena adalah tidak berisikan keberadaan sejati?”

Hal ini berarti bahwa setiap orang (seperti anda dan saya) dan semua fenomena (meja dan sebagainya) adalah kosong dan tidak berisikan proyeksi khayalan akan kualitas yang kita bayangkan kepada mereka. Salah satu dari sifat utama yang salah yang kita proyeksikan kepada orang-orang dan fenomena tersebut adalah bahwa mereka ada dengan sendirinya, yang berarti bahwa, mereka ada tanpa terikat pada penyebab dan kondisi, bagian dan kesadaran yang memahami mereka dan memberi mereka nama. Jadi, dalam pandangan biasa kita, segala hal terlihat memiliki sifat sejati atau yang melekat, seolah-olah mereka ada di sana dengan sendirinya, seolah-olah kita dapat menemukan entitas yang nyata dan berdiri sendiri ini jika kita mencarinya. Mereka terlihat ada di sana, berdiri sendiri terbebas dari penyebab dan kondisi yang menciptakan mereka, terbebas dari bagian-bagian yang membuat mereka, dan terbebas dari pemikiran yang memahami mereka dan menamai mereka. Ini adalah keberadaan sejati atau yang melekat, dan pemikiran kita menangkapnya sebagai suatu kenyataan.

Namun, ketika kita mengamati beberapa hal secara analitis untuk mencari tahu apakah benda tersebut ada dengan sendirinya sebagaimana seharusnya, kita mendapati bahwa ternyata tidak. Mereka kosong tidak berisikan proyeksi khayalan kita kepadanya. Namun tetap, mereka ada, tapi mereka ada dengan keterikatan, karena mereka ada dengan sebab dan kondisi tertentu, dari bagian-bagian yang menyusun mereka dan pada pemikiran yang memahami dan menamai mereka.

Jika setiap orang dan semua fenomena adalah ketanpaakuan atau kosong, bukankah itu berarti bahwa tidak ada yang benar-benar ada?

Tidak, fenomena dan orang-orang tersebut masihlah ada. Lagi pula, saya masih ada di sini mengetik buku ini dan anda masih membacanya! Kekosongan bukanlah sama dengan nihilisme. Lebih lagi, orang dan fenomena adalah kosong dari proyeksi khayalan kita terhadap mereka. Mereka tidak mempunyai konsepsi kita yang salah. Mereka tidak muncul sebagaimana mereka muncul di hadapan kita pada masa kini, namun mereka adalah benar ada. Seperti itulah, mereka tidak ada dengan sendirinya, namun mereka ada dengan keterikatan. Sebagai contoh, ketika seseorang mengenakan kacamata hitam melihat pohon hitam. Di sana tidak ada pohon hitam secara sendirinya, namun kita tidak dapat mengatakan bahwa di sana tidak terdapat pohon sama sekali. Pohon tersebut ada: hanya tidaklah ada sebagaimana terlihat pada orang yang mengenakan kacamata hitam.

Apakah merealisasikan kekosongan adalah sama dengan mempunyai batin kosong, bebas dari segala pikiran?

Tidak. Ketika kekosongan direalisasikan dengan langsung, batin kita terbebas dari segala macam pemikiran dan konsep. Namun, dengan menghilangkan segala pemikiran dari batin kita—sebagaimana pun damainya itu—bukanlah merupakan realisasi dari kekosongan. Terlebih lagi, batin dari seekor sapi adalah kosong—ia tidak mempunyai banyak konsep pemikiran—namun ia tidak merealisasikan kekosongan. Merealisasikan kekosongan pertama kali melibatkan pemahaman bahwa suatu hal kosong akan apakah—keberadaan diri—dan kemudian memahami bahwa keberadaan diri yang melekat adalah sekedar khayalan yang tidak pernah ada sama sekali.

Sering kali orang-orang merasa bahwa hidup mereka kosong. Apakah ini kekosongan yang sama seperti dicitakan oleh sang Buddha?

Tidak. Dalam bahasa sehari-hari, kita mengatakan bahwa seseorang merasa kosong ketika mereka tidak punya tujuan atau hubungan dekat dengan yang lain atau kurangnya arti dalam hidup mereka. Ini merupakan dampak dari kurangnya hubungan dengan semua makhluk, tidak adanya tujuan hidup yang jelas, atau kedamaian dalam batin. Hal ini dapat diselesaikan dengan membangun kepercayaan diri, menyusun prioritas dalam hidup dan melepaskan pengharapan yang tidak realistis.

Kekosongan yang dicitakan oleh sang Buddha, di sisi lain, lebih menitikberatkan kepada keberadaan dari suatu fenomena. Yaitu adalah ketiadaannya sebuah keberadaan yang sejati. Di mana, segala hal tidaklah muncul dengan kekuatannya sendiri, berdiri dengan sendirinya, terbebas dari segala hal yang lain. Memahami kekosongan ini membawa kita kepada perasaan pemenuhan dan berarti dalam hidup kita karena kita akan terbebas dari semua pemahaman yang salah dan emosi negatif yang membatasi kita. Kekosongan ini direalisasikan melalui pembelajaran, pemikiran mendalam dan bermeditasi dalam ajaran Buddha.

Ahli psikologi mengatakan kepada kita bahwa perasaan yang kuat kepada diri sendiri (self) adalah penting untuk sehat secara psikologis. Namun sepertinya Buddhisme mengajarkan bahwa tidak ada yang namanya diri sendiri? Bagaimana kita dapat menggabungkan dua pandangan tersebut?

Ketika ahli psikologi berbicara mengenai perasaan terhadap “diri sendiri” (self), mereka merujuk kepada perasaan bahwa seseorang adalah makhluk yang berguna, seorang yang percaya

diri dan memiliki arti penting dalam dunia. Buddhisme setuju bahwa sebuah pandangan seperti itu adalah realistis dan diperlukan. Namun, perasaan terhadap diri sendiri yang dikatakan tidak realistis dalam Buddhisme adalah pandangan “keakuan” yang sangat tegas, tak berubah dan berdiri sendiri. Suatu sosok yang tidak akan pernah ada. Untuk mengerti ini, kita harus mengerti tentang konsep kekosongan.

Mungkin memang terdengar aneh, seseorang dapat saja mempunyai sisi psikologis yang lemah di mana dalam pandangan Buddhis dianggap mempunyai pendirian kuat. Sebagai contoh, seseorang yang mempunyai rasa rendah diri dapat saja memfokuskan diri kepada dirinya dan akhirnya memiliki perasaan kuat akan dirinya yang berdiri sendiri di mana ia merasa inferior, tidak dicintai dan merupakan suatu kegagalan. Dalam sudut pandang Buddhis, pribadi semacam itu tidaklah ada, walaupun pribadi konvensional secara nyata ada.

Apa cara terbaik untuk merealisasikan kekosongan dari keberadaan jati diri?

Realisasi semacam ini sangatlah sukar untuk didapat dan diperoleh dalam tingkatan lanjutan dari sang jalan, jadi kita harus mengembangkan pemahaman kita secara bertahap. Jalan menuju pembebasan dan pencerahan adalah merupakan tingkatan yang dipraktikkan secara bertahap. Pertama-tama kita berlatih dalam aspek mendasar dari jalan tersebut, seperti sifat ketidakkekalan, perlindungan, keinginan untuk terbebas dari roda samsara, cinta kasih dan belas kasih. Kemudian kita mendengarkan ajaran tentang kekosongan dari seorang guru spiritual yang mengerti dan penuh belas kasih. Ketika kita berpikiran dan membahas tentang ajaran ini, pemahaman kita akan menjadi jelas. Ketika kita mempunyai pandangan yang jelas tentang subjek tersebut, kita dapat mengintegrasikannya ke dalam batin kita melalui meditasi.

Sebuah meditasi kepada kekosongan dari seseorang dikenal sebagai analisis empat poin. Poin pertama adalah untuk mengenali objek yang ditiadakan, yaitu, keberadaan sejati yang tidaklah ada. Untuk ini kita mengingat masa-masa ketika kita mempunyai emosi negatif yang kuat, sebagai contoh, ketika seseorang secara tidak adil menuduh kita dan di sana terdapat perasaan yang kuat akan “keakuan” yang berdiri sendiri. Poin kedua adalah untuk menentukan apakah bentuk “keakuan” yang berdiri sendiri tersebut adalah benar ada, yang merupakan hal yang sama halnya dengan ketika tubuh atau batin kita tidak terhubung sama sekali dengan tubuh dan batin. Kemudian, dengan menjaga perhatian kita tetap terpusat kepada perasaan “keakuan” tersebut, kita mencari tahu apakah kita dapat menemukannya. Kita mengamati tubuh kita untuk melihat apakah bagian dari tubuh kita yang merupakan diri kita. Kita juga mengamati batin kita untuk melihat apakah ada kondisi mental atau kesadaran yang merupakan diri kita. Ini merupakan poin ke tiga. Dalam poin ke empat, kita mencari tahu apakah diri kita berada di sebuah tempat yang lain, terpisah dari tubuh dan batin kita. Menentukan bahwa sebuah pribadi yang berdiri sendiri tidaklah dapat ditemukan di mana pun, kita kemudian menyimpulkan bahwa hal ini tidaklah ada sama sekali. Ketiadaan dari keberadaan jati diri yang sejati ini adalah merupakan kekosongan dari seseorang. Kita kemudian memusatkan diri pada hal tersebut.

Dalam melakukan meditasi pada kekosongan, kita harus berhati-hati untuk tidak terjatuh kepada kondisi nihilisme yang ekstrem, berpikir bahwa tidak ada pribadi yang nyata sama sekali. Padahal sebaliknya, di mana sosok pribadi yang berdiri sendiri tidaklah ada, pribadi yang konvensional dan terikat kepada yang lainnya masih ada.



Ilmu Pengetahuan, Penciptaan dan Kelahiran Kembali

Apa hubungan antara Buddhisme dan ilmu pengetahuan?

Keduanya memiliki banyak kesamaan: sebagai contoh, keduanya bergantung kepada logika dan penceritaan untuk kepastian sifat alamiah dari sebuah fenomena. Keduanya juga mencoba menghilangkan keyakinan buta dan mendorong munculnya pertanyaan bebas bagi para pelajarnya. Buddhisme tidak bertentangan dengan teori ilmu pengetahuan di masa sekarang tentang awal mula dari alam semesta atau evolusi fisik dari spesies manusia. Bahkan, Yang Mulia Dalai Lama telah mengatakan bahwa jika ilmu pengetahuan menemukan sesuatu yang bertentangan dengan apa yang tertulis dalam Kitab-kitab Buddhis, maka Buddhis harus menerima informasi baru tersebut. Namun, jika ilmu pengetahuan tidak dapat menyangkal apa yang tertulis dalam Kitab tersebut, maka tidak ada keperluan untuk meninggalkan konsep tersebut. Sebagai contoh,

walaupun ilmu pengetahuan belum membuktikan kebenaran dari konsep kelahiran kembali, mereka belum mampu untuk menyangkalnya.

Baik ilmu pengetahuan dan Buddhisme menggunakan teori tentang sebab dan akibat untuk menjelaskan bagaimana segala hal berjalan. Ilmu pengetahuan mencari tahu tentang sebab dan akibat segala hal dalam konteks fisik, di dunia nyata, sementara Buddhisme mencari tahu dalam tatanan batin.

Keduanya juga menekankan kepada adanya sifat keterikatan alamiah dari setiap fenomena. Setiap hal terjadi karena sebab, bagian yang menyusunnya, dan kesadaran yang mengamati dan memberi mereka nama. Para ahli kuantum fisik menjadi semakin sadar akan yang poin yang terakhir ketika mereka melakukan eksperimen. Mereka mengenali bahwa pribadi yang melakukan eksperimen bukankah pribadi yang independen yang secara objektif mengamati fenomena di luar mereka. Namun, ia telah memengaruhi hasil dari sebuah eksperimen hanya cukup dengan mengamatinya. Hal ini terkait dengan ajaran sang Buddha tentang kekosongan dari keberadaan diri yang sejati, yang menekankan hubungan keterikatan antara kesadaran dan objek yang diamati.

Banyak ahli ilmu pengetahuan yang percaya bahwa tidaklah mungkin untuk menemukan partikel terkecil yang berdiri sendiri yang menyusun sebuah benda. Buddhisme setuju bahwa mengisolasi partikel terkecil yang berdiri sendiri ini tidaklah mungkin. Dalam pertemuannya dengan para ahli ilmu pengetahuan, Yang Mulia Dalai Lama menyebutkan keberadaan “partikel ruang”, yang mengandung potensi dari semua elemen dalam alam semesta. Apa tepatnya yang dimaksud dengan “partikel ruang” dan bagaimana ini bisa dikaitkan dengan teori ilmu pengetahuan dan penemuan akan dibahas lebih lanjut.

Konsep Buddhis tentang keterikatan juga dapat diterapkan dalam wilayah neurologi, di mana daya tangkap dilihat bukanlah sebagai suatu fenomena tersendiri, melainkan

sebagai satu kesatuan yang terdiri dari bermacam-macam faktor. Sebagaimana para ahli ilmu pengetahuan yang menyatakan bahwa tidaklah mungkin untuk memisahkan satu sel atau proses elektrokimia yang mengandung daya tangkap, Buddhis juga menyatakan bahwa kesadaran adalah terikat pada beragam faktor, yang mana masing-masing tidak mengandung daya tangkap secara mandiri.

Semakin banyak ahli ilmu pengetahuan yang tertarik pada Buddhisme, dan beberapa pelajar Buddhis belajar tentang ilmu pengetahuan modern. Yang Mulia Dalai Lama telah menghadiri beberapa konferensi dengan para ahli ilmu pengetahuan yang menghasilkan bagi kepentingan semua orang. Lebih lanjut lagi, beliau juga mendorong para bhiksu dan bhiksuni untuk belajar tentang ilmu pengetahuan dan untuk memasukkan pandangan ilmu pengetahuan dalam perdebatan yang mereka adakan.

Bagaimana dunia ini diciptakan?

Semua yang tercipta muncul dari sebuah penyebab yang menghasilkannya. Sesuatu hal tidak dapat diciptakan dari ketidakadaan. Bentuk fisik dari dunia yang kita lihat di sekeliling kita tercipta dari bentukan yang terdahulu. Ini merupakan wilayah yang mencoba dicari tahu oleh para ahli ilmu pengetahuan. Pada awalnya, para ahli ilmu pengetahuan setuju dengan teori “ledakan besar” (big bang), di mana dahulu alam semesta kita padat dan merapat. Namun bahkan material yang ada sebelum ledakan besar tersebut mempunyai penyebab. Hal ini merupakan sebuah kesinambungan elemen fisik yang hampir tiada ujung yang, pada akhirnya, merupakan lanjutan dari sebuah alam semesta yang ada sebelum yang kita tempati sekarang. Dengan cara ini, kesinambungan dari bentuk tersebut tidaklah berhenti.

Apakah batin itu?

Batin kita adalah semua pengalaman emosi dan penerimaan kita. Hal ini termasuk bukan hanya kesadaran yang memiliki daya tangkap terhadap suatu objek—warna dan bentuk, suara, bau, rasa dan peraba—namun juga kesadaran mental, yang berpikir dan mempunyai kemampuan untuk menerima suatu objek yang tidak jelas, seperti kekosongan. Perkataan “batin” (*mind*) dalam istilah Buddhist juga memasukkan apa yang dalam bahasa Inggris dinamakan sebagai “hati” (*heart*), sebagaimana dipakai dalam “Ia memiliki hati yang baik” (*he has a kind heart*). Untuk menekankan kesinambungan dari kesadaran, kita juga menggunakan istilah “arus batin” (*mind stream*) untuk mengacu kepada batin kita. Setiap orang mempunyai batin yang berbeda, atau arus batin yang berbeda. Batin tidaklah berbentuk, di mana otak hanyalah merupakan bagian dari tubuh. Tubuh dan batin kita adalah merupakan bagian yang berbeda. Di mana batin adalah tidak berbentuk dan tubuh adalah berbentuk, yang tersusun dari atom.

Apakah hubungan antara otak dengan batin?

Otak adalah organ fisik dan tersusun secara alamiah dari atom. Batin adalah tidak berbentuk dan dikenali dengan adanya kejelasan dan kesadaran. Ketika kita hidup, otak dan batin kita saling memengaruhi satu sama lain. Otak memberikan dukungan fisik bagi indra kesadaran dan kesadaran mental kita. Jika otak dan pusat sistem saraf kita rusak, kerja dari batin kita juga terganggu. Juga sebaliknya, jika kondisi mental kita—baik itu ketika tenang atau gelisah—memengaruhi kesehatan fisik dan sistem saraf kita.

Terdapat suatu tingkatan yang lebih kabur dari batin yang, menurut Buddhisme, tidak tergantung kepada dukungan fisik dari tubuh. Batin yang paling hakiki, yang melanjutkan ke

kehidupan selanjutnya, sebagai contohnya. Jadi, seorang praktisi yang telah ahli dapat bermeditasi dengan kesadaran mereka yang paling hakiki bahkan setelah otak mereka mati. Kyabje Ling Rinpoche, guru dari Yang Mulia Dalai Lama, melakukan hal ini selama tiga belas hari setelah napasnya terhenti. Para ahli ilmu pengetahuan sangat tertarik dengan hal ini, dan Yang Mulia Dalai Lama telah memberikan persetujuannya untuk mereka mengukur kerja otak dari praktisi yang ahli pada saat mereka meninggal atau pun sebelumnya. Permasalahannya terletak kepada penjadwalan, di mana para ahli tersebut harus bersiap dengan peralatannya di India ketika seorang praktisi yang hebat meninggal!

Apa yang dinamakan dengan kelahiran kembali itu?

Kelahiran kembali merujuk kepada batin seseorang yang menempati tubuh yang satu ke tubuh lainnya di bawah kekuatan dari ketidaktahuan dan perbuatan negatif. Ketika kita hidup, tubuh dan batin kita terhubung, namun pada saat meninggal mereka berpisah. Masing-masing mempunyai kelanjutannya sendiri-sendiri. Tubuh menjadi mayat, dan batin melanjutkan dengan menempati tubuh yang lain.

Proses kelahiran kembali di bawah kendali ketidaktahuan dan perbuatan tercela ini adalah merupakan roda samsara, siklus perputaran munculnya kembali segala permasalahan yang kita alami. Dalam roda samsara, semua makhluk hidup melakukan kelahiran kembali dalam enam bentuk kehidupan yang berbeda. Beberapa dari bentuk kehidupan ini—kejam, hantu kelaparan, atau hewan—mengalami lebih banyak penderitaan daripada kebahagiaan. Sementara bentuk lainnya—manusia, setengah dewa atau asura, dan dewa—dianggap sebagai kelahiran yang berbahagia. Mereka akan terus terlahir kembali dalam bentuk-bentuk ini hingga mereka dapat membebaskan diri mereka dari ketidaktahuan dan mencapai pembebasan.

Bagaimanakah batin kita dimulai? Siapa atau apa yang menciptakannya?

Setiap waktu dari batin kita adalah kelanjutan dari waktu-waktu yang sebelumnya. Siapa kita sekarang dan apa yang kita pikirkan dan rasakan tergantung kepada siapa kita kemarin. Batin kita di saat sekarang adalah merupakan kelanjutan dari batin kita di hari sebelumnya. Itu sebabnya kenapa kita dapat mengingat apa yang pernah terjadi kepada kita sebelumnya. Suatu waktu dari batin kita adalah disebabkan oleh kejadian sebelumnya dalam batin. Kesenambungan ini dapat dilacak kembali kepada masa kanak-kanak kita dan pada saat masih berupa janin di dalam kandungan ibu kita. Bahkan sebelum masa pembuahan, arus batin kita sudah terbentuk. Ini merupakan hasil dari waktu yang sebelumnya yang terhubung pada tubuh yang lain.

Batin kita tidak mempunyai awal, dan kelanjutannya adalah tidak terhingga. Ini mungkin sulit untuk dipahami pada awalnya, namun jika kita menggunakan contoh dari deret hitung, maka akan menjadi lebih mudah. Dari angka “0”, ke sebelah kiri, tidak terdapat angka negatif yang akhir, dan ke sebelah kanan, tidak terdapat angka terakhir yang terbesar. Selalu dapat ditambahkan satu angka lagi. Dalam cara yang sama, pola pikir kita tidak mempunyai awal dan akhir. Kita semua mempunyai jumlah kelahiran kembali sebelumnya yang tak terhingga, dan batin kita akan tetap ada dan terus berlanjut hingga tak terhingga pula.

Pada kenyataannya, akan tidak mungkin bagi arus pikiran kita untuk mempunyai awalan. Karena setiap waktu dari batin kita disebabkan peristiwa yang sebelumnya, jika terdapat sebuah awalan, maka baik itu peristiwa pertama dari batin kita tidak mempunyai penyebab atau disebabkan oleh sesuatu yang lain dari peristiwa batin yang sebelumnya. Kedua alternatif tersebut adalah tidak mungkin, karena batin hanya dapat

dibentuk oleh peristiwa batin yang sebelumnya dalam kesinambungannya yang tidak terhingga. Dengan menyucikan arus pikiran kita, maka kita dapat membuat keberadaan kita di masa depan lebih baik daripada yang sekarang.

Apa yang menghubungkan satu kehidupan dengan yang lainnya? Apakah terdapat jiwa, atman (roh), pribadi atau kepribadian yang berpindah dari satu kehidupan ke yang lain?

Batin kita mempunyai tingkatan dari yang paling nyata hingga yang paling kabur. Indra kesadaran yang dapat melihat, mendengar, mencium, merasa dan meraba sensasi, dan kesadaran mental yang nyata, yang sibuk berpikir ini dan itu, yang aktif berfungsi sementara kita hidup. Pada saat kematian, mereka berhenti untuk bekerja dan diserap ke dalam satu bentuk yang kabur, dan hingga ke kekaburan yang paling hakiki, dari kesadaran mental. Batin yang hakiki ini mengandung jejak dari perbuatan kita (karma). Setelah kematian, kelanjutan dari batin yang hakiki ini, yang tidak diam atau pun berdiri sendiri, meninggalkan satu tubuh, masuk dimensi di antaranya, dan kemudian terlahir kembali pada tubuh yang lain. Setelah batin yang hakiki tersebut kembali bergabung dengan tubuh yang lain dalam satu peristiwa pembuahan, indra kesadaran yang nyata dan kesadaran mental yang nyata muncul kembali dan orang tersebut kembali dapat melihat, mendengar, berpikir dan sebagainya. Batin yang paling hakiki ini, yang berlanjut dari satu kehidupan ke yang lain, adalah selalu berubah, dan merupakan fenomena yang terikat. Karena alasan inilah maka tidak dapat disebut sebagai jiwa, atman, pribadi atau kepribadian yang sejati. Jadi sang Buddha mengajarkan tentang doktrin ketanpa-akuan—bahwa tidak ada bentukan nyata, berdiri sendiri dan dapat ditemukan yang dapat dipisahkan sebagai seseorang.

Apakah tumbuhan mempunyai batin? Apakah mereka makhluk hidup? Dapatkah sebuah komputer nantinya menjadi makhluk hidup?

Secara umum, menurut Buddhisme Tibet, tumbuhan bukanlah makhluk hidup. Mereka hidup secara biologis, namun mereka tidak punya kesadaran. Tumbuhan mungkin dapat bereaksi kepada musik atau orang-orang yang berbicara kepadanya, namun hanya seperti sebuah besi yang bereaksi ketika didekatkan dengan sebuah magnet, namun hal tersebut tidak mengindikasikan bahwa mereka mempunyai batin. Namun, dalam beberapa kasus langka, karena tindakan seseorang pada masa lampau, pikiran seseorang dapat saja tertanam dalam sebuah pohon sebagai habitatnya.

Ketika ditanyakan apakah komputer dapat mempunyai kesadaran, Yang Mulia Dalai Lama menjawab bahwa jika pada satu waktu komputer memiliki kemampuan untuk bertindak sebagai dukungan fisik untuk kesadaran dan jika seseorang menciptakan untuk terlahir di dalamnya, maka sebuah komputer dapat saja menjadi makhluk hidup!

Apakah terdapat sebuah batin universal, di mana kita semua adalah bagian darinya?

Berdasarkan Buddhisme, tidak. Setiap dari kita memiliki arus pikiran yang berbeda. Namun, ketika kita menyucikan pemikiran kita dan menjadi Buddha, kita tidak lagi mempunyai perasaan terpisah, terisolasi sebagai individu. Kita akan menjadi Buddha sebagai individu, namun kita akan mempunyai realisasi spiritual yang sama. Kita tidak akan merasa terasing dengan yang lain.

Dari mana ketidaktahuan timbul? Apakah kita tadinya tercerahkan dan kemudian menjadi terpisah dari kondisi tersebut?

Tidak, jika seseorang telah tercerahkan, tidak akan ada lagi penyebab yang membuat dia menjadi bingung dan bodoh. Jika penyebab ketidaksempurnaan terletak pada batin, maka orang tersebut masih tidak tahu. Jadi dalam sudut pandang Buddhis, kita bukannya tadinya tercerahkan, dan kemudian jatuh dari kondisi tersebut. Peristiwa tersebut tidaklah dimungkinkan karena tidak terdapat penyebab untuk menjadikannya.

Walaupun setiap makhluk mempunyai sifat Buddha atau potensi Buddha, batin mereka ditutupi dengan ketidaktahuan mereka yang dihasilkan dari waktu yang sebelumnya, tanpa awalan. Tidak ada faktor luar yang menciptakannya. Meskipun begitu, walaupun ketidaktahuan tidak mempunyai awalan, hal ini mempunyai akhiran. Hal ini dapat dihilangkan dengan kebijaksanaan dalam merealisasikan kenyataan, berkurangnya jalan khayalan tentang keberadaan. Ketika kita menerima kenyataan, batin kita tidak lagi dengan bodohnya salah mengartikan segala sesuatunya.

Apakah sifat Buddha itu?

Sifat Buddha atau potensi Buddha adalah potensi yang setiap makhluk miliki untuk dapat tercerahkan. Hal ini adalah merupakan bagian tidak terpisahkan dari batin kita, dan kesadaran akannya memberikan kita dasar yang kuat akan kepercayaan diri dan pengharapan. Sifat Buddha kita dapat dibandingkan dengan langit luas yang selalu ada. Awan mungkin dapat menutupinya selama beberapa waktu, namun karena awan dan langit bukanlah merupakan satu sifat dasar yang sama, awan tersebut dapat dihilangkan. Serupa dengannya, sifat mendalam dari batin kita adalah suci, namun untuk sementara dapat saja

dicemari oleh perilaku merusak, emosi negatif dan noda-noda samar. Ketika hal ini dapat dihilangkan dengan menerapkan jalan yang ditunjukkan, kita menjadi Buddha yang tercerahkan sepenuhnya.

Kenapa kita tidak dapat mengingat kehidupan masa lalu kita?

Pada saat ini, batin kita ditutupi dengan ketidaktahuan, membuatnya sulit untuk mengingat masa lalu. Juga, banyak perubahan yang terjadi dalam tubuh dan batin kita saat kita mati dan terlahir kembali, yang membuat semakin sulit untuk mengingatnya. Namun, kenyataan bahwa kita tidak mengingat sesuatu tidaklah berarti bahwa hal tersebut tidak terjadi. Ada waktu di mana kita sama sekali lupa di mana kita meletakkan kunci mobil kita! Bahkan mungkin kita tidak dapat mengingat apa yang kita makan untuk makan sebulan yang lalu!

Beberapa orang dapat mengingat kehidupan masa lalu mereka. Orang-orang di Tibet mempunyai sistem untuk mengenali reinkarnasi dari para guru tingkat tingginya. Sering kali, sebagai seorang anak kecil, seseorang mengenali teman atau pun benda-benda miliknya dari kehidupan sebelumnya. Beberapa orang biasa juga mempunyai ingatan masa lalu, baik melalui meditasi atau pun hipnotis. Sebagai contoh, sebagai anak kecil, seorang perempuan di Inggris mengingat desa tempat ia tinggal di kehidupan sebelumnya dan bisa menggambarkan tentangnya. Dia juga mampu mengingat keluarganya di sana: dia merupakan ibu dari delapan orang anak. Ketika dia dewasa, dia pergi ke desa tersebut dan bertemu dengan anaknya dari kehidupannya yang lalu yang sekarang berumur tujuh belas tahun. Putranya mampu membenarkan banyak ingatan dari kehidupan masa lalu perempuan tersebut karena ia mengalami peristiwa yang sama pada masa kecilnya.

Apakah penting untuk mengetahui apakah masa lalu kita?

Tidak. Yang terpenting sekarang adalah bagaimana kita hidup di kehidupan kita yang sekarang. Mengetahui siapa kita di kehidupan yang lalu hanya berguna jika dapat membantu kita menghasilkan keinginan kuat untuk menghindari tindakan negatif atau untuk membebaskan kita dari roda samsara. Mencoba untuk mencari tahu siapakah kita di kehidupan sebelumnya hanya karena keingintahuan tidaklah berguna. Hal ini bahkan bisa menuntun kita ke dalam kesombongan: “Aku adalah raja di kehidupan sebelumnya.” “Aku begitu terkenal dan berbakat.” “Aku adalah Albert Einstein.” Terus kenapa? Sebenarnya, kita telah berada di mana pun dan melakukan apa pun dalam kehidupan kita sebelumnya yang tidak terbatas dalam roda samsara. Yang terpenting adalah bagaimana untuk menyucikan tindakan negatif kita sebelumnya, menghindari melakukannya lagi, dan berusaha untuk menghasilkan potensi positif dan mengembangkannya bagi kualitas baik kita.

Seorang dari Tibet pernah berkata: “Jika kamu ingin tahu tentang kehidupan masa lalumu, lihatlah kepada tubuhmu yang sekarang. Jika kamu ingin tahu tentang kehidupan masa depanmu, lihatlah kepada batinmu yang sekarang.” Kita menerima kelahiran kembali kita yang sekarang sebagai akibat dari tindakan kita terdahulu. Kelahiran kembali sebagai manusia adalah sebuah keberuntungan, dan kita menciptakan penyebab untuknya dengan hidup sesuai etika dalam kehidupan sebelumnya. Penyebab yang baik inilah yang mungkin terbentuk dalam kelahiran kembali yang menguntungkan di masa lalu, karena membuat kebaikan semacam itu sangatlah susah jika dalam kelahiran yang tidak menguntungkan. Di sisi lain, kelahiran kembali kita di masa mendatang nantinya akan ditentukan oleh apa yang kita pikirkan, katakan, dan lakukan di masa sekarang, dan batin kita mendorong semua tindakan

ini. Jadi, kita dapat membayangkan kelahiran kembali seperti apakah yang kita akan jalani dengan bercermin kepada perilaku dan emosi kita sekarang dan menilai apakah keduanya merupakan hal yang membangun atau merusak. Kita tidak perlu untuk pergi kepada peramal untuk mencari tahu seperti apakah kita nantinya. Kita dapat dengan mudah mempertimbangkan jejak yang kita tinggalkan dalam arus pikiran kita dari waktu ke waktu melalui pikiran, ucapan dan tindakan kita.

Jika setiap orang mempunyai kehidupan masa lalu, bagaimana anda menghubungkannya dengan semakin meningkatnya populasi penduduk?

Semua orang yang hidup pada saat ini bukanlah selalu merupakan manusia yang hidup di bumi dalam kehidupan mereka yang sebelumnya. Kehidupan mereka yang sebelumnya dapat saja sebagai makhluk hidup lainnya atau dari angkasa luar. Bumi hanya merupakan titik kecil di dalam alam semesta, dan Buddhis percaya bahwa terdapat kehidupan di tempat lain. Juga, sebagai hewan, sebagai contohnya, dapat juga mati dan terlahir kembali sebagai manusia.



Bab Delapan

Karma: Fungsi Sebab dan Akibat

Apa itu karma? Bagaimana cara kerjanya?

Karma berarti perbuatan, dan merujuk kepada perbuatan fisik, verbal dan mental yang disengaja. Perbuatan ini meninggalkan jejak atau benih dalam arus pikiran kita, dan jejak ini berbuah dalam pengalaman kita saat menemui kondisi yang tepat. Sebagai contoh, dengan hati yang baik kita menolong seseorang. Perbuatan ini meninggalkan jejak dalam arus pikiran kita, dan ketika kondisi yang tepat muncul, jejak ini akan berbuah dalam bentuk pertolongan yang kita dapatkan ketika kita membutuhkan. Jika sebuah tindakan yang membawa luka dan penderitaan dalam waktu yang lama, ini merupakan hal yang negatif, destruktif, atau tidak berbudi luhur. Sebuah tindakan tidak dengan sendirinya baik atau buruk, namun disebut demikian dengan mengacu kepada hasil yang ditimbulkannya.

Semua hasil timbul dari penyebab yang mempunyai kemampuan untuk menghasilkannya. Jika kita menanam benih apel, maka pohon apel yang akan tumbuh, bukan cabai.

Jika bibit cabai yang ditanam, cabai yang tumbuh, bukan apel. Dalam bentukan yang sama jika kita melakukan suatu perbuatan yang positif, kebahagiaan akan timbul; jika kita melakukan tindakan yang negatif, permasalahan timbul sebagai akibatnya. Semua kebahagiaan dan keberuntungan yang kita alami dalam hidup kita timbul dari perbuatan positif kita, sementara semua permasalahan kita timbul dari tindakan negatif kita.

Benih dari tindakan kita terus menempel pada kita dari satu kehidupan ke kehidupan yang lain, dan tidaklah hilang. Namun, jika kita tidak menimbulkan penyebab atau karma untuk sesuatu, maka kita tidak akan mengalami hasilnya: jika seorang petani tidak menanam benih, tidak akan ada yang tumbuh.

Apakah hukum sebab akibat adalah merupakan sistem hukuman dan penghargaan? Apakah sang Buddha yang menemukan atau menciptakannya?

Tentu saja tidak. Berdasarkan Buddhisme, tidaklah ada satu hal pun di alam semesta ini yang berwenang untuk memberikan penghargaan dan hukuman. Kita menciptakan penyebab dengan tindakan kita, dan kita mengalami hasilnya. Kita bertanggung jawab atas pengalaman kita sendiri. Sang Buddha tidaklah menciptakan sistem sebab dan akibat, dalam hal yang sama di mana Newton tidaklah menciptakan gravitasi. Newton hanyalah menjelaskan bahwa hal ini ada. Sama dengannya, sang Buddha menggambarkan apa yang beliau lihat dalam batin mahatahunya tentang proses sebab dan akibat alamiah yang timbul dalam arus pikiran setiap makhluk hidup. Dengan melakukan hal ini, beliau menunjukkan kepada kita bagaimana cara terbaik dalam bekerja dalam hukum sebab dan akibat untuk meraih kebahagiaan dan menghindari penderitaan.

Satu konsep yang salah bahwa kebahagiaan dan penderitaan adalah merupakan penghargaan dan hukuman mungkin

timbul dari kesalahterjemahan kitab Buddhis ke dalam bahasa Inggris. Saya telah melihat beberapa terjemahan yang menggunakan istilah-istilah dari agama lain. Hal ini sangatlah menyesatkan karena istilah seperti surga (heaven), neraka (hell), dosa (sin), hukuman (punishment), dan pengadilan (judgment), tidaklah terkait dengan konsep Buddhis. Istilah-istilah bahasa Inggris tentang makna ajaran sang Buddha yang tepat haruslah dipergunakan.

Apakah hukum sebab akibat hanya diterapkan bagi orang yang percaya kepadanya?

Tidak. Hukum sebab dan akibat ada walaupun kita percaya kepadanya atau pun tidak. Tindakan yang positif menghasilkan kebahagiaan dan tindakan yang negatif menimbulkan penderitaan baik kita percaya atau tidak. Jika ada buah jatuh dari sebuah pohon, buah tersebut akan jatuh ke bawah bahkan walaupun jika kita percaya bahwa buah tersebut akan jatuh ke atas. Akan merupakan sesuatu yang menakjubkan jika segala sesuatu yang kita perlukan untuk menghindari hasil yang kita tidak inginkan hanyalah dengan percaya bahwa hasil tersebut tidak akan timbul! Maka, sebagai contohnya, kita dapat makan semau kita dan tidak akan menjadi gemuk! Setiap orang yang tidak percaya kepada kehidupan yang sebelumnya dan hukum sebab akibat masih mengalami kebahagiaan sebagai hasil dari tindakan mereka di kehidupan sebelumnya. Namun dengan menyangkal keberadaan hukum sebab dan akibat, di mana kemudian tidak berusaha untuk mempraktikkan tindakan yang positif dan menghindari yang negatif, mereka mungkin akan menghasilkan beberapa potensi positif dan dengan cerobohnya menghasilkan banyak potensi negatif. Di sisi lain, setiap orang yang tahu tentang hukum sebab dan akibat akan berpikir panjang tentang apa yang mereka pikirkan, katakan dan lakukan

untuk menghindari menyakiti semua makhluk dan agar tidak meninggalkan jejak negatif pada arus pikiran mereka.

Apakah yang dapat dipengaruhi oleh karma?

Karma dapat memengaruhi kelahiran kembali kita di masa mendatang, di mana, merupakan bentukan kehidupan yang nantinya kita akan jalani. Hal ini juga memengaruhi apa yang kita alami dalam hidup kita: bagaimana orang lain berperilaku kita, kekayaan kita, status sosial, dan lain sebagainya. Sebagai tambahan, karma memengaruhi kepribadian kita dan karakter kita: bakat kita, sifat kepribadian yang dominan, dan kebiasaan. Lingkungan seperti apa tempat kita dilahirkan juga dipengaruhi oleh karma.

Mengapa sebagian orang yang melakukan tindakan destruktif terlihat sukses dan berbahagia? Mengapa orang-orang yang tidak percaya kepada hukum sebab dan akibat mempunyai hidup yang bahagia?

Ketika kita seorang yang tidak jujur yang kaya, atau seorang yang kejam yang berkuasa atau seseorang baik hati yang mati muda, kita mungkin meragukan hukum sebab akibat. Hal ini karena kita hanya melihat pada waktu yang pendek dari hidup mereka. Banyak dari apa yang kita alami pada kehidupan kita sekarang merupakan hasil dari tindakan yang telah kita lakukan dalam kehidupan sebelumnya, dan banyak tindakan yang kita lakukan dalam kehidupan sekarang yang berbuah di kehidupan mendatang. Kekayaan dari seorang yang tidak jujur merupakan hasil dari sifat dermawan mereka di kehidupan sebelumnya. Ketidakjujuran mereka meninggalkan benih karma bagi mereka untuk dicurangi dan mengalami kemiskinan dalam kehidupan mendatang. Sama seperti, rasa hormat dan kekuasaan yang diberikan kepada seorang yang kejam adalah

merupakan hasil dari kehidupan mereka sebelumnya. Pada masa sekarang, mereka menyalahgunakan kekuasaan mereka, kemudian menciptakan penyebab bagi penderitaan di kehidupan mendatang. Seorang baik hati yang mati muda adalah seseorang yang mengalami hasil dari tindakan negatif mereka di kehidupan sebelumnya. Namun, kebaikan mereka di masa sekarang menanamkan benih atau jejak dalam pola pikir mereka untuk dapat mengalami kebahagiaan dalam kehidupan mendatang.

Kitab Buddhis menjelaskan tentang pedoman umum tentang hasil dari berbagai tindakan. Namun, hanya batin mahatuhu Buddha yang mampu memahami semua detail dari berbuahnya karma. Sebagai contoh, kita tersebut menjelaskan kita bahwa membunuh menyebabkan umur yang pendek dan kedermawanan menghasilkan kekayaan. Namun kita sebagai makhluk hidup biasa tidaklah mampu untuk memahami dengan pasti siapa teman kita Susan di kehidupan sebelumnya, kepada siap ia bederma, dan apa yang ia dermakan yang menghasilkan kekayaannya di masa sekarang.

Terdapat kelenturan dalam hukum sebab akibat. Sementara kita tahu bahwa menghina sesama, sebagai contohnya, menghasilkan kelahiran kembali yang tidak menguntungkan, tepatnya dalam tubuh seperti apa kita terlahir dapat sangat beragam. Jika tindakan tersebut sangatlah berat—sebagai contohnya, dengan kemarahan besar kita berulang-ulang menyakiti banyak orang dan sesudahnya kita merasa puas karena kita telah menyakiti mereka—hasil yang timbul akan menjadi lebih tidak mengenakan dibandingkan jika kita menggoda seseorang dengan biasa dan kemudian menyesali ketidaksensitifan kita. Kondisi yang ada pada masa sekarang di mana benih karma kita berbuah juga memengaruhi hasil tertentu yang dibawanya.

Apakah kita menghasilkan karma secara bersama-sama sebagai sebuah kelompok?

Ya. Karma dapat saja secara kolektif atau secara individu. Karma kolektif adalah merupakan tindakan yang kita lakukan secara bersama-sama sebagai sebuah kelompok. Sebagai contohnya, para tentara menggunakan senjata, sebuah kelompok pemuka agama yang berdoa atau bermeditasi. Hasil dari tindakan ini akan dialami secara bersama sebagai sebuah kelompok, sering kali di kehidupan mendatang. Walaupun setiap anggota dari kelompok ini berpikir, berbicara dan bertindak sedikit berbeda satu sama lain, yang kemudian menghasilkan karma individu, dengan hasil yang dialami masing-masing.

Apakah kita perlu untuk mengalami hasil dari semua tindakan kita?

Ketika sebuah benih, bahkan yang kecil sekalipun, ditanamkan di tanah, nantinya akan berkembang—kecuali jika tidak mendapatkan kondisi yang dibutuhkan untuk berkembang, seperti air, sinar matahari, dan pupuk, atau mereka terbakar atau tercabut dari tanah. Cara paling utama untuk mencabut jejak atau benih karma adalah dengan bermeditasi dalam kekosongan akan keberadaan diri sejati. Pada tingkatan kita, hal ini mungkin akan sulit, namun kita akan tetap dapat menghentikan benih yang negatif untuk bersemi dengan cara menyucikannya. Hal ini sama halnya dengan mencegah benih tersebut mendapatkan air, sinar matahari dan pupuk.

Bagaimana kita dapat menyucikan jejak negatif?

Penyucian dengan bantuan empat kekuatan penawar adalah sangat penting. Hal ini bukan saja mencegah penderitaan di masa mendatang, namun juga menghilangkan perasaan bersalah. Dengan membersihkan batin kita, maka kita akan lebih berbahagia dan akan lebih mampu untuk berkonsentrasi dan memahami Dharma secara lebih baik. Empat kekuatan

penawar yang digunakan untuk menyucikan jejak atau benih negatif tersebut adalah:

1. Penyesalan
2. Ketetapan hati untuk tidak melakukan tindakan serupa lagi
3. Mengambil perlindungan dan menghasilkan perilaku yang mementingkan semua makhluk
4. Praktik perbaikan yang nyata

Pertama, kita mengetahui dan menyesali bahwa kita telah bertindak destruktif. Hal ini berbeda dengan menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah, yang tidak berguna dan membuat kita terikat dengan kegelisahan kita. Dengan penyesalan yang tulus, kita dapat mengerti kesalahan kita dan menyesali karena telah melakukannya.

Kedua, kita menetapkan hati kita untuk tidak melakukan tindakan serupa lagi. Jika tindakan tersebut merupakan kebiasaan dan sering dilakukan—sebagai contohnya, mengkritik orang lain—akan merupakan sesuatu hal yang munafik bila kita mengatakan bahwa kita tidak akan melakukannya lagi selama hidup kita. Akan lebih baik lagi jika kita berusaha tidak mengulangi tindakan tersebut lagi, namun dengan pertimbangan dan usaha yang realistis, dalam waktu tertentu, seperti dalam beberapa hari. Dengan cara ini, kita akan mengembangkan kepercayaan diri bahwa kita akan mampu untuk melakukan apa yang telah kita janjikan.

Kekuatan penawar yang ketiga adalah dengan mengambil perlindungan dan menghasilkan sikap yang mementingkan semua makhluk. Perilaku destruktif kita pada umumnya berkaitan dengan entitas suci seperti para Buddha, Dharma, dan Sangha, atau makhluk suci lainnya. Untuk mewujudkan hubungan baik dengan objek suci tersebut, kita mencari bimbingan dengan berlindung di dalamnya. Untuk mengembalikan hubungan baik kita dengan makhluk suci lainnya, kita

membentuk sikap yang mementingkan semua makhluk dengan keinginan untuk menjadi Buddha sehingga kita dapat melakukan yang terbaik bagi semua makhluk.

Kekuatan penawar yang keempat adalah tindakan perbaikan. Hal ini dapat berupa tindakan positif apa saja: mendengarkan ajaran, membaca buku Dharma, sujud kepada Tiga Permata, melakukan persembahan, melafalkan mantra suci, membuat patung atau lukisan sang Buddha, menerbitkan buku Dharma, bermeditasi dan lain sebagainya. Kita juga dapat menawarkan bantuan kita di lingkungan, menolong mereka yang sedang kesusahan dengan melakukan kerja sukarela di sekolah, rumah sakit atau organisasi lingkungan hidup. Atau, kita dapat juga menawarkan bantuan kita bagi pusat atau kuil Dharma. Tindakan perbaikan yang terkuat adalah dengan bermeditasi pada kekosongan karena kebijaksanaan tanpa konsep menghasilkan jejak yang negatif sehingga mereka tidak akan berbuah.

Empat kekuatan penawar tersebut haruslah dilakukan secara berulang kali. Kita telah berlaku buruk berkali-kali, jadi kita tidak dapat mengharap untung menawarkan semua benih negatif tersebut secara bersamaan. Semakin kuat empat kekuatan penawar tersebut—semakin kuat penyesalan kita, semakin kuat hati kita untuk tidak melakukan tindakan tersebut lagi, dan lain sebagainya—semakin kuat penyucian tersebut. Akan lebih efektif lagi untuk menyucikan diri kita sendiri dengan menggunakan kekuatan empat penawar setiap malam sebelum kita tidur untuk menawarkan setiap tindakan buruk yang kita lakukan sepanjang hari.

Jika setiap orang menderita karena tindakan negatif mereka sendiri, bukankah hal tersebut berarti bahwa kita tidak dapat atau tidak harus melakukan apa pun untuk menolong mereka?

Tidak sama sekali! Kita tahu apa rasanya menderita, dan ini juga yang orang lain rasakan ketika mereka mengalami akibat dari tindakan buruk mereka. Di luar empati dan belas kasih, kita sudah seharusnya menolong! Keadaan sulit mereka pada saat ini merupakan akibat dari tindakan buruk mereka, namun hal tersebut bukanlah berarti kita harus berdiam diri dan berkata, “Oh, sayang sekali. Kasihan sekali kamu. Kamu seharusnya tidak melakukan tindakan seburuk itu.”

Karma tidaklah sekaku atau terbuat dari beton. Hal ini bukanlah nasib atau takdir. Orang dapat saja menciptakan penyebab untuk mereka mengalami permasalahan, namun mereka juga dapat saja menciptakan penyebab untuk menerima pertolongan dari kita! Lebih lagi, kita semua tahu bagaimana rasanya jika kita berada dalam situasi tersebut. Kita semua sama dalam menginginkan kebahagiaan dan berusaha menghindari penderitaan. Tidak menjadi masalah penderitaan dan permasalahan siap, tapi kita harus mencoba untuk menguranginya. Sebagai contoh, untuk berpikir bahwa, “Yang miskin adalah miskin karena kekikiran mereka di kehidupan sebelumnya. Saya akan mengganggu karma mereka jika saya berusaha untuk menolongnya” adalah merupakan pemikiran yang kejam. Kita seharusnya tidak merasionalkan kemalasan, sikap apatis, kepuasan diri kita dengan salah mengartikan sebab dan akibat. Belas kasih dan tanggung jawab universal adalah penting bagi pengembangan spiritual kita dan perdamaian dunia. Hal tersebut adalah merupakan batu penyusun dari semua ajaran Buddha.

Apakah karma berpengaruh terhadap siapa yang akan kita temui dan hubungan yang akan terbentuk dengan mereka?

Ya, namun hal ini bukan berarti bahwa hubungan tersebut telah ditentukan sebelumnya. Kita mungkin mempunyai beberapa kecenderungan secara karma untuk merasa dekat atau

bermusuhan dengan orang-orang tertentu. Namun, hubungan tersebut dapat saja berjalan pada alur yang berbeda. Jika kita baik kepada mereka yang berbicara buruk kepada kita dan mencoba untuk membicarakan secara efektif dengan mereka, hubungan tersebut akan berubah. Kita juga akan melahirkan karma positif, yang mana akan membawa kebahagiaan di masa mendatang.

Kita tidak terikat kepada yang lain secara karma. Tidak juga terdapat yang dinamakan “*soul mate*” atau “belahan jiwa” orang-orang spesial yang merupakan satu-satunya dan hanya satu bagi kita. Karena kita memiliki kehidupan masa lalu yang tidak terbatas, kita mempunyai hubungan dengan setiap makhluk hidup sebelumnya. Juga, hubungan kita dengan orang tertentu terus berubah.

Meskipun demikian, hubungan secara karma sebelumnya dapat memengaruhi hubungan kita di masa sekarang. Sebagai contoh, jika seseorang telah menjadi guru spiritual kita di kehidupan yang lalu, kita mungkin akan tertarik kepada orang tersebut di kehidupan sekarang, dan ajaran Dharma nya mungkin akan mempunyai pengaruh yang kuat bagi kita.

Dapatkan memahami karma menolong kita untuk mengerti peristiwa dalam hidup kita secara lebih baik?

Ya. Kebahagiaan yang kita alami datang dari perbuatan baik yang kita lakukan sebelumnya. Memahami tentang hal ini mendorong kita untuk dapat bertindak lebih baik dan tidak berdiam diri ketika kesempatan untuk menjadi seorang yang baik datang.

Ketika kita mengalami kesulitan dalam hidup kita, maka kita harus bercermin kepada bentuk tindakan yang telah kita lakukan yang menjadi penyebabnya. Hal ini akan mendorong kita untuk lebih sadar akan apa yang kita pikirkan, katakan dan lakukan. Mempelajari ajaran Buddha membuat kita untuk

dapat memahami dengan lebih baik tentang sebuah tindakan dan akibatnya. Kemudian kita dapat mengubah kebiasaan kita dan menanamkan benih dalam pola pikir kita untuk dapat mengalami hasil yang diinginkan. Sebuah tulisan yang berjudul *Roda dari Senjata Tajam* layak untuk dibaca untuk menjelaskan akibat yang dihasilkan dari tindakan tertentu dan cara untuk mengubah perilaku dan tindakan kita untuk menciptakan penyebab bagi kebahagiaan.

Dapatkan seseorang terlahir sebagai hewan dan hewan terlahir sebagai orang? Bagaimana hal ini mungkin secara karma?

Ya. Berdasarkan tindakan kita, batin kita akan tertarik kepada beberapa tipe kelahiran tertentu ketika kita mati. Hal ini mungkin sukar untuk dibayangkan bahwa seorang manusia terlahir kembali sebagai hewan, namun jika kita mempertimbangkan fakta bahwa beberapa orang dapat bertindak jauh lebih buruk daripada hewan, maka hal tersebut tidaklah berlebihan. Sebagai contoh, hewan membunuh ketika mereka merasa terancam atau lapar, sementara beberapa manusia membunuh untuk olahraga, ketenaran atau kekuasaan. Jika batin seseorang terbiasa dalam arahan tertentu, maka akan masuk akal jika tubuhnya bereaksi terhadap kondisi mental tersebut dalam kehidupannya di masa depan.

Serupa dengannya, hewan dapat saja terlahir sebagai manusia. Walau mungkin sangat susah bagi kebanyakan hewan untuk melakukan banyak tindakan positif—akan sulit untuk mengajarkan seekor anjing untuk bermeditasi atau untuk melakukan kerja sosial—namun hal ini tetap dimungkinkan. Karena itulah, orang-orang di Tibet membawa hewan mereka ketika mereka berjalan mengelilingi monumen suci demi menanamkan jejak yang positif dalam pemikiran hewan tersebut. Banyak orang suka melafalkan doa atau mantra mereka dengan

suara keras sehingga hewan peliharaan mereka dapat mendengarnya dan menerima suara yang menenangkan tersebut, walaupun hewan tersebut tidaklah mengerti artinya.

Orang biasa mempunyai jejak karma positif dan negatif dalam batin mereka. Kelahiran apa pun yang kita jalani bukanlah merupakan jumlah total dari semua karma kita sebelumnya. Namun, beberapa benih berkembang sementara yang lainnya tetap tertidur. Jadi, ketika seseorang marah pada saat kematiannya, beberapa dari jejak negatif ini dapat berkembang dan ia dapat saja terlahir kembali sebagai anjing. Namun, jejak positif masih tetap berada dalam pola pikirnya dan ketika penyebab dan kondisi yang sesuai didapati, mereka dapat berkembang, menyebabkannya untuk kembali terlahir sebagai manusia.



Bab Sembilan

Menjelang Kematian, Kematian, dan Keadaan di Antara

Bagaimana cara terbaik untuk menolong seseorang yang sekarat atau mati?

Ketika seseorang menderita sakit pada akhirnya, kita harus menolong mereka mengatur urusan duniawi mereka sementara tubuh dan batin mereka masih kuat. Dengan cara ini, mereka dapat menghilangkan semua kekhawatiran dan perhatian mereka terhadap uang dan keluarga. Akan sangat menolong jika mereka dapat mendermakan barang-barang milik mereka karena dengan ini mereka akan menghasilkan karma yang baik melalui kedermawanan dan hal ini akan menolong mereka dalam kehidupannya yang akan datang. Kedermawanan juga akan membebaskan mereka dari kemelekatan, yang mana sangatlah berbahaya menjelang kematian. Kita juga harus mendorong mereka untuk menyelesaikan semua dendam dan penyesalan mendalam yang mereka punya, baik dengan membicarakan apa

yang mereka rasakan dengan orang-orang terkait atau melalui praktik penyucian diri. Meminta maaf, memaafkan dan mengatakan kepada yang mereka cintai bahwa mereka mencintainya dapat juga menolong untuk mereka dapat membebaskan batin mereka dari kemarahan dan rasa bersalah, dan membuat mereka dapat mati dengan tenang.

Jika kita tidak dapat menolong orang untuk mempersiapkan kematiannya dengan cara ini, maka pada saat kematiannya datang, kita harus meyakinkan mereka bahwa urusan duniawi mereka akan ditangani dengan baik setelah mereka meninggal. Mereka tidak perlu khawatir tentang siapa yang akan membayar tagihan atau yang merawat anak-anak mereka. Mereka harus berkonsentrasi untuk dapat meninggalkan dunia ini dengan damai, tanpa ketakutan atau kekhawatiran. Jangan membebani mereka dengan menanyakan, “Siapa yang akan mendapat perhiasanmu?” atau, “Apakah kamu mempunyai simpanan uang?” maupun, “Bagaimana aku bisa hidup tanpamu?” Motivasi kita adalah untuk menolong orang yang sekarat, bukan untuk memberikan mereka lebih banyak permasalahan!

Ketika seseorang sekarat, ciptakan lingkungan yang damai dan bebas dari orang dan benda yang dapat menimbulkan kemelekatan dan kemarahan mereka. Mati dengan damai adalah sulit jika semua anggota keluarga hadir di ruangan tersebut, menangis, memegang tangannya dan memohon, “Tolong jangan mati. Kami mencintaimu. Kenapa kamu tega meninggalkan kami?” Kita mungkin berpikir bahwa kita menyatakan kecintaan dan perhatian kita dengan melakukan hal tersebut, namun sesungguhnya, batin kita yang egois yang menangis karena kita kehilangan seseorang yang kita sayangi. Kita harus mencoba untuk peduli terhadap kepentingan dari orang yang sekarat daripada kepentingan kita sendiri dan membuat lingkungan di sekelilingnya damai dan nyaman.

Menjelang jam-jam terakhir kematian seseorang, dianjurkan untuk menghentikan semua perawatan ketatnya—monitor,

infus, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan orang tersebut dapat memfokuskan diri kepada batinnya dan menyiapkan diri untuk mati tanpa terganggu dengan semua gangguan dari luar. Hal ini juga mempersilakan energi fisiknya untuk menghilang secara natural.

Mati dengan kemarahan, kemelekatan, iri hati dan kesombongan sebagai pemikiran terakhir mereka adalah berbahaya. Jadi, kita harus berusaha untuk terciptanya lingkungan yang tenang dan damai dan mendorong mereka untuk menghasilkan pemikiran yang positif. Jika mereka adalah seorang Buddha, kita dapat membicarakan tentang Buddha, Dharma dan Sangha dan mengingatkan mereka akan guru spiritual mereka. Kita harus menunjukkan mereka gambar sang Buddha atau melafalkan doa dan mantra suci dalam ruangan. Sebelum kematian tersebut benar-benar terjadi, kita mendorong mereka untuk menyucikan tindakan buruk mereka. Katakan pada mereka untuk berdoa bagi kelahiran yang baik, untuk dapat bertemu dengan guru yang baik dan ajaran yang baik, dan untuk membuat kematian mereka, keadaan di antaranya dan kelahiran kembalinya, menguntungkan bagi semua makhluk.

Jika orang tersebut menganut kepercayaan lain, jangan memaksa mereka percaya pada kepercayaan anda pada waktu kematian mereka. Hal ini mengakibatkan kebimbangan pada batin mereka. Namun, berbicaralah sesuai dengan kepercayaan mereka dan dorong mereka untuk menciptakan kondisi yang positif dalam batin mereka.

Apakah tiap orang langsung terlahir kembali setelah kematiannya atau apakah terdapat alam antara sebelum kelahiran kembalinya?

Jantung dan napas dapat berhenti dan seseorang mungkin saja mengalami kematian secara fisik, namun kesadaran sejati mereka dapat saja masih berhubungan dengan tubuh mereka hingga

sampai tiga hari. Guru tingkat tinggi bahkan dapat bermeditasi untuk berminggu-minggu setelah tanda-tanda vital mereka hilang, sebelum kesadaran sejati mereka meninggalkan tubuh mereka. Untuk alasan tersebutlah, sangat disarankan untuk membiarkan tubuh tersebut tidak terganggu selama beberapa hari atau paling tidak untuk beberapa jam jika dimungkinkan. Kemudian, sentuhlah mahkota dari kepala orang tersebut, karena kesadaran yang pergi dari titik tersebut menguntungkan bagi kehidupan berikutnya.

Setelah batin seseorang meninggalkan tubuh kasarnya, batinnya akan masuk dalam alam antara atau keadaan di antara (*bardo* dalam bahasa Tibet) sebelum berpindah ke tubuh yang lainnya. Tergantung pada kondisinya, seseorang dapat saja berada dalam alam antara hanya untuk beberapa saat, atau selama empat puluh sembilan hari. Dalam beberapa kasus, seseorang terlahir seketika, tanpa berhari-hari di alam antara. Walaupun saya telah bertanya kepada beberapa guru, saya belum menemukan kenapa *bardo* harus berhenti setelah empat puluh sembilan hari, bukannya pada jumlah hari lainnya.

Makhluk di alam antara mempunyai tubuh halus yang tidak tersusun dari atom tapi serupa dengan sebagaimana mereka nantinya. Untuk beberapa waktu mereka mungkin akan mencoba untuk berkomunikasi dengan teman atau relasi mereka dari kehidupan sebelumnya, namun makhluk di alam antara tidak dapat berkomunikasi dengan makhluk hidup. Setelah empat puluh sembilan hari mereka akan telah memperoleh tubuh baru dan masuk kepada pengalaman hidup barunya.

Dapatkah seseorang terlahir kembali sebagai roh? Bagaimana kita bisa menjelaskan tentang *channeling* atau orang-orang yang berbicara kepada relasi yang sudah mati melalui sebuah medium?

Beberapa orang menciptakan penyebab untuk terlahir kembali sebagai roh. Roh berada dalam bentukan kehidupan yang dinamakan hantu lapar, yang dianggap sebagai kelahiran yang tidak menguntungkan. Roh dan beberapa dewa-dewa dapat berhubungan melalui medium, tapi semua makhluk ini masih terikat kepada roda samsara dengan ketidaktahuan mereka, kemelekan dan kemarahan mereka. Beberapa mungkin mempunyai kekuatan gaib, beberapa yang lain mungkin tidak; beberapa dapat berkata jujur, beberapa yang lain tidak. Hubungan spiritual tidak selalu dapat diandalkan. Tidak ada keperluan untuk berhubungan dengan teman atau relasi yang sudah mati. Akan lebih berguna untuk berkomunikasi dengan mereka dan berbaik hati kepada mereka sekarang, selagi mereka masih hidup.

Apakah melafalkan mantra suci bagi yang meninggal berguna? Apalagi yang dapat dilakukan bagi mereka?

Setelah mati, melafalkan sutra dan melakukan praktik Buddhis lainnya dapat menolong munculnya potensi positif dari yang meninggal. Walaupun mereka telah meninggalkan tubuh mereka dan tidak dapat mendengar dengan telinga mereka, penciptaan potensi positif kita dan tujuan kita bagi kebahagiaan mereka dapat menolong. Secara tradisional, praktik suci semacam itu dilakukan setiap minggu selama tujuh minggu setelah kematian. Sampai mereka menemukan tubuh kasar bagi mereka terlahir kembali, mereka tetap berada di alam antara atau *bardo*. Potensi positif yang kita ciptakan dan tujukan bagi mereka dapat menolong mereka mendapatkan kelahiran kembali yang baik. Namun, jangan berpikir, “Saya akan meminta para bhiksu dan bhiksuni untuk melafalkan mantra sementara saya melakukan bisnis saya.” Kita punya hubungan karma dengan yang meninggal, jadi doa dan perilaku suci yang kita tujukan bagi keuntungan mereka adalah penting juga.

Adalah menguntungkan untuk menawarkan barang-barang si meninggal kepada sesama sebagai cara untuk melakukan derma dan mengumpulkan potensi positif. Bederma kepada yang suci (Buddha, Dharma, Sangha) dan kepada yang miskin dan yang sakit adalah sangat menguntungkan. Kita kemudian dapat melimpahkan atau mendedikasikan potensi positif dari kegiatan tersebut kepada semua makhluk dan terutama bagi yang meninggal.

Beberapa orang di Asia meninggalkan makanan bagi yang meninggal dan membakar uang dan rumah kertas bagi yang meninggal. Apakah hal ini diperlukan?

Dikatakan bahwa makhluk di alam antara bertahan hidup dengan ‘makan’ bau-bauan, jadi meninggalkan makanan dapat menguntungkan selama empat puluh sembilan hari setelah kematian. Setelah masa itu yang meninggal telah terlahir kembali dalam kelahiran kembali baik yang menguntungkan atau yang merugikan, tergantung kepada perilaku mereka sebelumnya. Jika mereka telah terlahir kembali, makanan tersebut tidak akan mencapai mereka. Sering kali makanan tersebut masih disediakan setelah mereka terlahir kembali. Namun, kita dapat menawarkan makanan, kepada makhluk yang terlahir sebagai hantu kelaparan—baik mereka dahulu relasi atau teman kita atau pun tidak—dengan melafalkan mantra bagi makanan ekstra tersebut. Mantra-mantra ini dapat membantu hantu kelaparan menghilangkan halangannya secara karma untuk menemukan makanan.

Membakar uang, pakaian dan mobil kertas tidaklah membantu memberikan benda-benda tersebut bagi si meninggal di kehidupan berikutnya. Tradisi ini adalah tradisi China kuno, bukanlah ajaran dari sang Buddha. Jika kita ingin menolong relasi dan teman-teman kita untuk dapat memperoleh kekayaan di kehidupan selanjutnya, kita harus mendorong mereka untuk

bederma selama mereka hidup. Sang Buddha berkata tentang sifat dermawan, bukan membakar objek kertas, yang merupakan penyebab dari kekayaan.

Adakalanya kita menasihati relasi kita, “Jangan memberi terlalu banyak. Keluarga kita tidak akan punya banyak uang jika kamu melakukannya.” Dengan mendorong mereka untuk kikir, kita telah menyebabkan mereka menanamkan benih di pola pikir mereka untuk menjadi miskin di kehidupan berikutnya. Juga, kita menanamkan benih yang sama di pola pikir kita. Di sisi lain, mendorong mereka untuk menjadi dermawan dan menghindari berbuat curang dalam bisnisnya menolong mereka untuk menjadi kaya di kehidupan selanjutnya.

Jika kita menginginkan orang yang kita sayangi mendapatkan kelahiran kembali yang baik, pertolongan terbaik yang dapat kita berikan adalah dengan mendorong mereka selagi mereka hidup untuk menghindari sepuluh perbuatan buruk dan untuk mempraktikkan sepuluh perbuatan baik, yang merupakan kebalikannya. Sepuluh perbuatan buruk adalah membunuh, mencuri, perilaku seksual menyimpang, berbohong, fitnah, berbicara kasar, bergosip, iri terhadap milik orang lain, dengki, dan berpandangan salah. Jika kita mendorong mereka untuk berbohong untuk melindungi kita atau untuk mencurangi seseorang sehingga kita dapat memperoleh lebih banyak orang, kita membantu mereka menimbulkan penyebab kelahiran mereka yang tidak menguntungkan. Jika kita menghabiskan waktu kita bergosip dengan mereka, bermabuk-mabukan dan membicarakan orang lain, kita telah keluar dari tujuan kita. Karena kita dengan setulus hati menginginkan relasi dan teman kita untuk berbahagia setelah kematiannya, kita harus mendorong mereka untuk meninggalkan semua perbuatan buruk tersebut dan melakukan yang baik. Kita dapat mendorong (tapi bukan memaksa) mereka untuk mengambil prinsip-prinsip etis. Hal ini adalah tindakan nyata demi kehidupan mereka selanjutnya.

Bagaimana pandangan Buddha tentang bunuh diri?

Bunuh diri dianggap sebagai tragedi besar. Hidup manusia adalah berharga dan merupakan sebuah tragedi jika seseorang begitu diliputi perilaku merusaknya hingga mereka melihat kematian sebagai satu-satunya jalan untuk menyelesaikan penderitaan mereka. Pada kenyataannya, bunuh diri tidaklah menyelesaikan permasalahan mereka karena mereka akan terlahir kembali. Juga, orang yang membunuh diri sendiri akan mengalami kemarahan besar, kedengkian dan perbuatan buruk mereka pada masa kematiannya, dan ini dapat membawa pengaruh pada kelahiran mereka di masa mendatang.

Buddhis percaya bahwa semua makhluk mempunyai potensi Buddha, atau sifat Buddha, potensi untuk menjadi tercerahkan sepenuhnya. Perilaku merusak adalah bagaikan awan yang menutupi sifat alami batin kita, tapi bukanlah merupakan bagian dari kita. Mereka berlalu, dan melalui penerapan Dharma, kita dapat menghilangkan mereka sepenuhnya. Jika seseorang dapat melakukannya, maka ia tidak akan merasakan penderitaannya dengan mendalam dan akan lebih percaya pada kebaikan dalam diri mereka sendiri. Perspektif baru ini mungkin dapat menolong mereka menentukan untuk terus hidup karena mereka menemukan jalan untuk menghentikan permasalahan mereka.

Bagaimana pandangan Buddhis tentang eutanasia?

Dalam pandangan Buddhis, menjaga kehidupan adalah dianjurkan. Namun, setiap situasi adalah berbeda dan harus dilihat secara terpisah. Dalam banyak kasus, tidak ditemui jawaban yang mudah. Jika kita tahu bahwa seseorang yang koma atau berada dalam kesakitan yang hebat akan terlahir kembali dalam situasi yang lebih baik, maka, dimotivasi dengan rasa belas kasih, kita dapat mempertimbangkan membunuh demi kebaikan.

Namun, karena kebanyakan dari kita tidak punya kemampuan gaib, akan sangat sulit untuk tahu apakah kita akan menolong atau menyakiti orang lain dengan membunuhnya. Benih dari tindakan negatif mereka sebelumnya dapat berkembang dan menempatkan orang tersebut dalam situasi yang lebih buruk. Adakalanya seseorang tersadar dari koma nya dan hidup untuk bertahun-tahun.

Jika orang menyadari arti dari hidup manusia—bagaimana berharganya untuk menerapkan jalan menuju pencerahan sempurna—mereka mungkin dapat mengubah situasi yang menyakitkan menjadi jalan pencerahan tersebut. Sebagai contoh, orang dapat saja terbaring tak berdaya, namun jika pikiran mereka tetap terjaga, mereka dapat menerapkan Dharma, meningkatkan kualitas baik mereka, menyucikan semua tindakan negatif mereka, dan menerapkan jalan pencerahan. Pada kenyataannya, mereka punya lebih banyak waktu untuk menerapkannya daripada kebanyakan orang yang sibuk berlari ke sana kemari! Beberapa ajaran Buddhis didesain secara khusus untuk mengubah kondisi merugikan menjadi jalan menuju pencerahan, dan kita mengajarkannya pada orang-orang yang sedang sakit. Juga, saya telah berbicara kepada beberapa orang yang pernah koma, dan beberapa dari mereka berkata bahwa mereka masih sadar terhadap lingkungan sekeliling mereka. Jadi, membaca doa dan melafalkan mantra suci dekat seseorang yang koma dapat membantu mereka. Bahkan jika batin mereka tertutup, mendengarkan Dharma meninggalkan jejak yang menguntungkan bagi batin mereka.

Ketika seseorang membuat ‘surat wasiat’ yang menyatakan tentang keinginan mereka akan perawatan medis jika mereka terluka parah atau sakit, hal ini akan mengurangi kegelisahan dari keluarganya jika peristiwa tersebut benar-benar terjadi. Tidak menempatkan seseorang dalam bantuan peralatan medis jika tidak ada harapan lagi untuk kesembuhannya bukanlah tindakan pembunuhan. Hal ini sekedar membiarkan

semua mengalir sesuai dengan jalannya, dan hal ini mungkin dapat membuat orang tersebut meninggal dengan lebih damai. Namun, ketika seseorang berada dalam bantuan peralatan medis, permasalahan menjadi lebih kompleks. Setiap situasi membutuhkan pertimbangan sendiri-sendiri, karena banyak faktor yang terlibat: keinginan dari orang yang sekarat, seberapa parah kondisinya, tingkat kesadarannya, kesiapannya untuk mati, kondisi emosionalnya, dan kondisi emosional dan finansial dari keluarganya. Tidak ada jawaban pasti bagi semua kasus. Kita harus bertindak dengan belas kasih dan bijaksana mungkin jika berhadapan dengan kasus seperti ini.

Karena pendanaan untuk riset dan perawatan kesehatan sangatlah terbatas, masyarakat kita dapat mengalokasikan sebagian dari dana tersebut untuk memperbaiki perawatan pada saat kehamilan dan pendidikan, jadi memperbaiki kualitas hidup. Dengan cara ini, seseorang tidak akan berhadapan dengan begitu banyak dilema tentang etika dan emosi ketika menjelang waktu kematiannya.



Tradisi Buddhis

Dinamakan apakah kitab-kitab Buddhis?

Kitab yang dibicarakan oleh sang Buddha terbagi dalam dua kategori umum: Sutra dan Tantra. Kitab Sutra berkaitan dengan Ajaran Utama tentang Moralitas, Pelatihan Pikiran, dan Kebijakan yang juga merupakan pengembangan dari kerendahan diri dan praktik umum yang berkaitan dengan motivasi tersebut. Kitab Tantra menjelaskan tentang praktik unik Vajrayana. Sang Buddha berbicara tentang baik sutra dan tantra selama hidupnya, namun kepada pendengar yang berbeda-beda. Murid-muridnya mengingat dan kemudian menuliskannya.

Kenapa terdapat banyak tradisi Buddhis?

Sang Buddha memberikan beragam ajaran karena setiap makhluk hidup (makhluk hidup dengan batin yang belum menjadi seorang Buddha) mempunyai sifat, kehendak dan kepentingan yang berbeda-beda. Sang Buddha tidak pernah mengharap-kan setiap orang menjadi satu bentuk yang sama. Jadi, dengan keterampilan dan belas kasih dalam membimbing semua

makhluk, beliau menawarkan beberapa sistem pemikiran dan cara untuk menerapkannya sehingga masing-masing dari kita dapat menemukan sesuatu yang sesuai dengan kehendak dan kepribadian kita. Inti dari ajarannya adalah sama: keinginan untuk terbebas dari roda samsara; cinta, belas kasih dan kerendahan hati kepada semua makhluk, dan kebijaksanaan merealisasikan kekosongan atau kesunyataan.

Tidak semua orang menyukai jenis makanan yang sama. Dalam sebuah jamuan makan besar, kita dapat memilih hidangan yang kita sukai. Walaupun kita mungkin menyukai rasa manis, tidak berarti bahwa hidangan yang asin tidak enak dan harus dibuang! Serupa dengannya, kita mungkin lebih suka pendekatan tertentu pada ajaran: Theravada, Tanah Suci, Zen, Vajrayana, dan lain sebagainya. Kita bebas untuk memilih pendekatan yang cocok bagi kita dan yang mana yang membuat kita nyaman. Namun, menjaga pemikiran terbuka dan menghargai tradisi lain adalah suatu keharusan. Ketika batin kita berkembang, kita mungkin dapat memahami elemen dalam tradisi lain yang kita tidak mengerti sebelumnya. Secara singkat, kita harus melakukan apa pun yang kita anggap berguna untuk membuat hidup kita lebih baik, dan kita dapat meninggalkan tanpa mengkritik apa pun yang kita tidak mengerti.

Walaupun kita mungkin mendapati satu tradisi tertentu yang sesuai dengan karakter kita, tidaklah bijaksana untuk menjadikannya identitas kita dengan kuat: “Saya seorang Mahayanis, kamu adalah seorang Theravadin,” atau “Saya seorang Buddhis, kamu adalah Kristen.” Kita semua adalah manusia yang mencari kebahagiaan dan ingin menyadari kebenaran, dan masing-masing dari kita harus mencari metode yang sesuai dengan keinginan kita.

Namun, sementara kita menjaga batin kita tetap terbuka pada pendekatan lain, kita harus menghindari mencampurkan segalanya menjadi satu dengan acak, yang membuat praktik kita menjadi semacam bakmi. Akan lebih baik jika tidak

melakukan teknik meditasi dari tradisi lain dalam satu sesi meditasi, namun tetap bertahan kepada teknik meditasi yang diajarkan pada satu tradisi saja. Jika kita mengambil sedikit dari teknik ini dan sedikit dari sana dan mencampurkannya menjadi satu tanpa adanya pemahaman dengan baik, kita mungkin dapat saja menjadi bingung sendiri. Meskipun demikian, sebuah ajaran yang menekankan pada satu tradisi dapat memperkaya pemahaman dan praktik kita pada tradisi yang lain.

Sebagai tambahan, sangatlah disarankan untuk melakukan meditasi yang sama setiap harinya. Jika kita melakukan meditasi pernapasan di satu hari, melafalkan nama sang Buddha di hari berikutnya dan meditasi analitis di hari ketiga, kita tidak akan mendapatkan kemajuan di ketiganya karena kurangnya kontinuitas dalam praktik. Namun, kita dapat melakukan ketiganya di setiap hari, dan menjaganya kelanjutannya dalam praktik kita.

Apa saja tradisi Buddhis yang ada?

Secara umum, terdapat dua kelompok: Theravada dan Mahayana. Garis Theravada (Tradisi para Tetua), menitikberatkan pada sutra yang dituliskan dalam bahasa Pali, menyebar dari India ke Sri Lanka, Thailand, Burma dan negara-negara Asia Tenggara lainnya. Ajaran ini menekankan pada meditasi pernapasan untuk mengembangkan konsentrasi dan meditasi pada pemahaman terhadap tubuh, perasaan, batin, dan fenomena lainnya untuk mengembangkan kebijaksanaan. Dalam bahasa Pali, dua meditasi ini dinamakan shamantha dan vipassana.

Tradisi Mahayana (Kendaraan Besar), berdasarkan pada kitab yang ditulis pada bahasa Sanskerta, menyebar dari China, Tibet, Jepang, Korea dan Vietnam. Walaupun cinta dan belas kasih adalah faktor penting dan utama dalam ajaran tradisi Theravada, keduanya lebih ditekankan lagi dalam

tradisi Mahayana ini. Dalam tradisi ini, terdapat beberapa cabang. Tanah Suci menekankan pada pelafalan nama Buddha Amitabha untuk dapat terlahir kembali di tanah suci, sebuah tempat di mana semua kondisi sangatlah kondusif untuk praktik Dharma. Zen (Ch'an) menekankan pada meditasi untuk menghilangkan batin yang berisik dan konseptual. Vajrayana (Kendaraan Berlian) menekankan pada makhluk hidup untuk mengubah tubuh dan batin kita yang terkontaminasi menjadi seorang Buddha. Ini hanyalah contoh kecil dari berbagai cabang tradisi Mahayana.

Kenyataan bahwa terdapat beragam aliran dalam ajaran Buddhis membuktikan keterampilan atau kemahiran sang Buddha dalam membimbing orang-orang berdasarkan watak dan keinginan mereka. Sangatlah penting untuk tidak berat sebelah dan menjadi picik, namun kita harus menghargai semua tradisi dan praktisinya. Karena semua ajaran ini berasal dari sang Buddha, jika kita meremehkan satu tradisi, kita meremehkan sang Buddha dan ajarannya.

Mengapa beberapa bhiksu dan bhiksuni mengenakan jubah jingga sementara yang lainnya mengenakan warna merah tua, abu-abu atau hitam?

Dengan menyebarnya ajaran sang Buddha dari satu negara ke negara yang lain, mereka beradaptasi pada budaya dan mentalitas dari masyarakat di setiap tempat tanpa mengubah inti ajarannya. Gaya jubah sangha adalah merupakan bentuk luar, bukan merupakan arti sesungguhnya dari ajaran, karena itu dapat berubah. Di Sri Lanka, Thailand, Burma, Kamboja, dan Laos sebagai contohnya, jubah tersebut berwarna jingga dan tidak mempunyai lengan. Iklim dan budaya di negara-negara tersebut membuat mereka mempertahankan warna dan bentuk dari zaman sang Buddha. Orang-orang yang mengambil

delapan sila atau aturan dan bukanlah bhiksu atau bhiksuni mengenakan jubah putih.

Pewarna jingga tidaklah didapati di Tibet, jadi warna yang lebih gelap, merah tua, digunakan. Di China, dianggap tidak sopan untuk mempertontonkan kulit tubuh, sehingga kostum lengan panjang dari dinasti T'ang diadopsi. Juga, masyarakat China menganggap bahwa warna jingga terlalu terang untuk sebuah ajaran agama dan hanya kaisar yang diperbolehkan mengenakan pakaian warna emas. Jadi, di China warna jubah diganti menjadi abu-abu atau hitam. Namun, jiwa dari jubah asli masih terjaga dalam bentuk lima, tujuh dan sembilan jubah luar berwarna cokelat, kuning dan merah yang dikenakan para bhiksu dan bhiksuni.

Mengapa setiap ritual berbeda dari satu tradisi ke tradisi lainnya?

Pelafalan mantra suci berbeda-beda di masing-masing negara berkaitan dengan kebudayaan dan bahasa dari tempatnya. Instrumen musik dan cara bersujud juga berbeda-beda. Sebagai contoh, orang China berdiri ketika melafalkan mantra suci, sementara orang Tibet duduk. Variasi ini adalah berdasarkan adaptasi budaya.

Serupa juga, desain dalam vihara juga beragam tergantung dari tempatnya. Secara umum, kuil mempunyai patung Sakyamuni Buddha di tengah, dan berdasarkan pada tradisi, Buddha lainnya, bodhisattva, arahat, dan pelindung Dharma juga digambarkan. Lingkungan di Tibet sangatlah dingin, jadi mereka menyukai kuilnya berwarna-warni dan penuh dekorasi. Di sisi lain, tanah Jepang sangatlah subur, karena itu mereka menyukai kuilnya lebih simpel.

Bentukan luar dan jalan untuk melakukan adalah bukan Dharma. Mereka hanyalah sarana untuk menolong kita mempraktikkan Dharma dengan lebih baik berdasarkan kebudayaan

dan tempat di mana kita tinggal. Dharma yang sesungguhnya tidak dapat dilihat dengan mata atau pun didengar dengan telinga kita. Hal ini harus dialami dengan batin dan hati kita. Kita harus mengarahkan perhatian kita pada Dharma yang sesungguhnya, bukan pada penampilan luar yang berbeda dari satu tempat ke tempat lainnya.



Bab Sebelas

Vajrayana

Apakah itu Vajrayana? Apakah yang menjadi kekhususan dari ajaran Vajrayana?

Berdasarkan Theravada, dan ajaran Mahayana umum, Vajrayana, juga dikenal sebagai Tantrayana, adalah merupakan cabang dari Mahayana. Vajrayana menyebar di Tibet dan juga dipraktikkan oleh penganut Shingon di Jepang.

Satu teknik yang digunakan dalam Vajrayana adalah memvisualisasikan seseorang sebagai makhluk suci dan lingkungannya sebagai mandala atau lingkungan dari makhluk suci. Menggunakan pembayangan semacam ini, praktisi Vajrayana mengubah hakikat diri mereka yang miskin dan biasa menjadi seorang Buddha yang tercerahkan sepenuhnya, dan kemudian mencoba untuk menumbuhkan kualitas agung dari para Buddha dalam arus batin mereka. Dalam kata lain, daripada terkungkung dalam perasaan manusiawi yang rendah diri dan kurang percaya diri, mereka membayangkan bagaimana rasanya jika mempunyai rasa belas kasih yang tidak terbatas kepada semua makhluk dan menerima sifat kekosongan dari semua fenomena. Dengan melakukan hal ini secara psikologis

memberikan mereka energi dan kemampuan untuk bergerak maju pada jalannya dan pada kenyataannya mengembangkan kualitas tersebut.

Vajrayana mengandung teknik untuk mengubah kematian, alam antara dan kelahiran kembali ke dalam tubuh dan batin Buddha. Ajaran ini juga mempunyai teknik meditasi khusus untuk mengembangkan ketenangan batin dan juga membuat manifestasi dari batin yang sejati, yang digunakan untuk merealisasikan kekosongan. Batin sejati yang bijaksana inilah yang dapat dengan cepat dan kuat membersihkan noda-noda dari pola pikir kita. Berangkat dari alasan inilah Vajrayana dapat membawa pencerahan sempurna bagi kehidupan sekarang jika seseorang menjadi murid yang baik dan terlatih di bawah bimbingan guru tantra yang berkualitas.

Tantra Buddhis tidaklah sama dengan Tantra Hindu, bukan pula merupakan sebuah praktik gaib. Beberapa orang telah menulis buku mengenai Vajrayana dengan informasi dan pemahaman yang tidak tepat. Karena itu, jika kita ingin mempelajari tentang praktik ini, kita harus membaca buku dari penulis yang terpercaya atau mencari pengajar yang berkualitas.

Apakah itu penguatan atau abhiseka? Mengapa beberapa ajaran adalah ‘rahasia’?

Tujuan dari penguatan atau abhiseka (inisiasi) adalah untuk menumbuhkan pola pikir seseorang bagi praktik tantra dengan membuat hubungan dengan makhluk suci yang merupakan manifestasi dari batin yang mahatahu. Hal ini tergantung pada ada tidaknya motivasi suci, membuat sumpah dan komitmen terkait dengan penguatan tersebut, dan bermeditasi selama upacara penguatan. Jadi seseorang tidak menerima penguatan dengan hanya berada dalam ruangan di mana sebuah penguatan dilakukan. Orang dapat saja hadir ketika penguatan sedang dilakukan, namun jika mereka tidak mengambil sumpah dan

komitmen pada waktu yang ditentukan dalam upacara atau bermeditasi dan memvisualisasikan sesuai yang diinstruksikan oleh sang guru, mereka tidak akan menerima penguatan. Penguatan adalah bukan mempunyai vas atau pot atau bumpa yang diletakkan di atas kepala seseorang, meminum air suci, atau mengikatkan tali yang disucikan pada lengan.

Setelah penguatan, praktisi yang baik mencari tahu tentang bagaimana untuk melakukan praktiknya. Instruksi ini tidak diberikan sebelum penguatan karena batin murid tersebut masih belum siap untuk mempraktikkannya. Karena itulah mereka ‘rahasia’. Jadi bukannya sang Buddha pilih kasih dan tidak ingin membagi ajarannya, juga praktik tantra bukanlah merupakan keanggotaan bagi sebuah klub eksklusif yang menjaga rahasianya secara ketat. Namun, instruksi tantra diberikan hanya kepada orang-orang yang telah menerima penguatan untuk meyakinkan bahwa mereka yang akan melakukan praktik ini telah dipersiapkan dengan baik. Jika tidak, seseorang dapat saja menyalahartikan simbolisme yang ada dalam tantra atau melakukan praktik tingkat lanjutan yang kompleks tanpa persiapan dan instruksi yang benar.

Pada titik apakah seseorang menerima penguatan atau abhiseka tantra?

Sebelum masuk dalam Vajrayana, seseorang harus terlatih dengan baik dengan keinginan untuk terbebas dari roda samsara, kerendahan hati, dan kebijaksanaan untuk merealisasikan kekosongan. Ia kemudian melakukan penguatan (inisiasi) dari seorang guru tantra yang berkualitas dan mengambil sumpah dan komitmen yang dilakukan pada saat penguatan. Berangkat dari sini, ia menerima instruksi dan latihan meditasi Vajrayana. Inisiasi tersebut tidaklah berhenti di situ. Hal tersebut adalah pintu masuk bagi pelatihan yang lebih lanjut. Jadi murid secara

tulus melakukan penguatan karena mereka ingin melakukan praktik ajaran yang lebih lanjut.

Mengapa penguatan diberikan secara terbuka pada seseorang baru jika seseorang membutuhkan fondasi yang kuat dalam praktik umum Buddhis untuk dapat mempraktikkan Tantra dengan efektif?

Banyak lama (guru spiritual di Tibet) percaya bahwa walaupun setiap orang tidak siap sepenuhnya untuk melakukan praktik Vajrayana, jejak positif telah ada dalam pola pikir mereka dengan melakukan penguatan dan sehingga membuat suatu hubungan karma terhadap praktiknya.

Namun, karena melakukan penguatan tantra sering kali melibatkan pengambilan sumpah dan komitmen dan janji untuk melakukan praktik meditasi harian, akan lebih bijaksana lagi bagi seseorang untuk mempertimbangkan baik-baik sebelum masuk pada praktik tersebut. Ketika pusat Dharma mengumumkan penguatan, mereka harus juga mengatakan kepada orang-orang bahwa mengambil sumpah dan komitmen dan praktik mana yang harus dilakukan selanjutnya. Juga, setiap orang juga harus memerhatikan kualitas dari guru spiritualnya untuk meyakinkan bahwa ia memenuhi syarat dan bahwa mereka mau membangun hubungan guru-murid dengan orang tersebut. Berjalan dengan perlahan dan mengembangkan praktik Dharma dengan bertahap adalah yang terbaik, daripada melompat pada tingkatan yang lebih tinggi dengan berpikir bahwa “ini adalah kesempatan satu-satunya.” Juga, seseorang harus menghindari berlari ke sana kemari mengambil semua penguatan yang diberikan. Akan lebih baik untuk mengambil sedikit penguatan namun banyak mempraktikkannya daripada mengambil banyak penguatan tapi sedikit mempraktikkannya.

Apakah terdapat perbedaan tipe penguatan?

Ya. Di Tibet, mereka terbagi dalam dua kategori utama, *jenang* dan *wong*. *Jenang* adalah seperti pemberkatan atau restu untuk melakukan praktik, sementara *wong* adalah membayangkan diri kita masuk ke mandala dari makhluk suci. Dalam bahasa Inggris, dua kata ini sering diterjemahkan sebagai “initiation” atau “empowerment” yang sebenarnya membingungkan. Jika anda tidak yakin, tanyalah kepada guru spiritual yang memberikannya.

Sebagai tambahan, praktik dari setiap figur Buddha atau makhluk suci mempunyai penguatannya sendiri. Menerima penguatan dalam satu praktik tidak membuat kita dapat melakukan praktik makhluk suci lainnya. Kita harus menerima penguatan yang sesuai dengan praktiknya.

Mengapa penguatan Kalachakra diberikan secara umum kepada banyak orang, yang banyak di antaranya mungkin bukan Buddhis?

Penguatan ini unik karena praktik Kalachakra berbicara tentang kesejahteraan dari semua masyarakat, dan diberikan pertama kali berabad-abad yang lalu untuk menyatukan dan membawa kedamaian di masyarakat tertentu. Jadi, ketika Yang Mulia Dalai Lama memberikan penguatan ini, beliau menawarkan kepada non-Buddhis dan Buddhis yang tidak siap untuk mengambil penguatan, pilihan untuk menghadiri upacara sebagai pengamat netral, tanpa mengambil penguatan itu sendiri. Hal ini dilakukan hanya dalam kasus penguatan ini saja. Di lain waktu, kita tidak dibolehkan untuk menjadi pengunjung dalam sebuah penguatan dan hanya dapat menyaksikan kelanjutannya.

Apakah arti penggambaran dalam seni tantra?

Vajrayana berhubungan dengan perubahan, dan karena itu simbolisme sering digunakan. Semua makhluk suci tantra adalah manifestasi dari Buddha yang telah tercerahkan dan penuh belas kasih, namun, penggambaran dari beberapa makhluk suci ini terkadang ganas atau ramah. Penggambaran seksual tidaklah untuk diambil secara mentah-mentah, sesuai dengan penampilan duniawinya. Dalam Vajrayana, penggambaran dari makhluk suci dalam sebuah ikatan seksual mewakili penyatuan dari metode dan kebijaksanaan, dua aspek sang jalan yang diperlukan untuk mencapai pencerahan. Makhluk suci yang terlihat buas bukanlah monster yang mengancam kita. Kemarahan mereka ditujukan kepada ketidaktahuan dan rasa egois, yang merupakan musuh utama kita. Penggambaran ini, jika dipahami dengan baik, menunjukkan bahwa nafsu dan amarah dapat diubah dan ditaklukkan. Hal ini mempunyai makna yang mendalam, jauh melebihi nafsu dan amarah biasa. Seseorang haruslah menghindari menyalahartikannya.

Apakah mandala itu?

Terdapat beberapa tipe mandala. Dalam praktik tantra, hal tersebut adalah rumah dan lingkungan dari berbagai makhluk suci Buddha. Mandala ini, yang sebenarnya berwujud tiga dimensi, sering digambarkan seperti cetak biru dalam permukaan dua dimensi dengan pasir atau cat. Ketika kita menerima penguatan yang sesuai, kita dapat memvisualisasikan mandala dari sesosok makhluk suci secara tiga dimensi sebagai bagian dari meditasi kita. Melakukan praktik ini memerlukan adanya instruksi dari guru spiritual kita.

“Mandala” dapat juga merujuk kepada dunia dan lingkungan di mana kita tinggal. Jadi, ketika kita mempersembahkan mandala ketika kita memohon suatu ajaran, kita

menggambarkan alam semesta kita dan semua hal indah di dalamnya dan mempersembahkannya kepada guru spiritual kita sementara memohon kepada mereka untuk membimbing, mengajarkan dan mengilhami kita.

Apakah para daka dan dakini itu?

Mereka adalah praktisi tantra yang menolong semua makhluk dalam jalannya. Kita umumnya memvisualisasikan mereka dalam bentuk transendental, namun dalam beberapa kasus, mereka dapat terlihat sebagai orang biasa.

Siapakah pelindung Dharma itu?

Pelindung Dharma ditemukan dalam kebanyakan tradisi Buddha, bukan hanya dalam Vajrayana. Mereka adalah makhluk yang telah bersumpah untuk menolong menjaga eksistensi dari Dharma dalam dunia kita dan untuk melindungi orang-orang yang mempraktikkannya. Mereka umumnya terlihat buas dalam penampilan, namun kemarahan mereka ditujukan kepada ketidaktahuan yang menghasilkan salah pengertian, ketidakharmonisan, dan kemunduran yang menghancurkan Dharma. Beberapa pelindung Dharma adalah antardunia, yang mana, mereka adalah manifestasi dari para Buddha atau mereka adalah arya bodhisattva yang mempunyai pemahaman langsung terhadap kekosongan. Yang lain adalah makhluk hidup dalam roda samsara yang telah bersumpah kepada Sang Buddha bahwa mereka akan melindungi Dharma. Sementara pelindung Dharma antardunia mempunyai pemahaman langsung terhadap kekosongan, pelindung duniawi tidak. Jadi yang terakhir bukanlah dianggap sebagai bagian dari Tiga Permata pelindung.

Apakah Puja itu?

“Puja” adalah bahasa Sanskerta yang berarti persembahan. Jadi puja adalah upacara persembahan yang umumnya meliputi membayangkan manifestasi dari Sang Buddha dan melakukan berbagai persembahan. Persembahan tidak dilakukan untuk menjadi kesayangan sang makhluk suci, karena makhluk hidup yang telah tercerahkan telah mempunyai rasa belas kasih terhadap semua makhluk tanpa kecuali. Namun, mereka membuat kita mampu untuk mengembangkan batin yang mampu memberi dan menciptakan potensi positif—karma baik—dari persembahan kepada makhluk yang tercerahkan. “Tsog” adalah sebuah kata dalam bahas Tibet yang berarti “pertemuan” dan merupakan bentuk persembahan kepada akar dan keturunan guru, makhluk suci dalam meditasi, Tiga Permata, para daka dan dakini, dan pelindung Dharma.

Vajrayana sepertinya penuh dengan ritual yang berwarna dan rumit. Di manakah meditasinya?

Upacara Vajrayana mungkin terlihat sangat ritual, namun ritual tersebut tidak berhenti di situ. Terdapat meditasi dengan bimbingan di mana para praktisi mencoba untuk menghasilkan arti dari doa-doa dalam batin mereka. Ketika praktik yang sama dilakukan secara privat, para praktisi dapat memperpendek pelafalan pujian dan berhenti untuk waktu yang lebih lama untuk melatih konsentrasi dan meditasi dalam diri, atau untuk meditasi bagi cinta dan belas kasih.



Bab Dua Belas

Melangkah di Jalannya

Apakah arhat (arahat) itu? Apakah nirvana (nibbana) itu?

Arhat adalah seseorang yang telah dapat menghilangkan ketidaktahuan, perilaku merusak dan emosi negatif (kemarahan, kemelekatan, cemburu, kesombongan, dan sebagainya) dari batinnya untuk selamanya. Sebagai tambahan, ia telah menyucikan semua karma yang dapat menyebabkan kelahiran kembali dalam roda samsara. Seorang arhat berada dalam kondisi kedamaian, yang dinamakan nirvana atau kebebasan dan terlepas dari semua pengalaman yang tidak menyenangkan dan kebingungan.

Apakah bodhi atau pencerahan itu?

Sebagai tambahan dalam menghilangkan ketidaktahuan, perilaku merusak dan tindakan yang tercela (karma) dari batin mereka, para Buddha juga telah menghilangkan noda paling halus dari pencemaran ini dan telah mengembangkan sepenuhnya sifat kerendahan hati yang lebih mementingkan orang lain

daripada diri sendiri. Jadi, para Buddha telah meraih pencerahan sempurna, satu kondisi di mana semua noda telah disucikan dan semua kualitas yang baik telah dikembangkan.

Apakah yang dimaksud dengan bodhisattva?

Seorang bodhisattva adalah seseorang yang secara spontan dan terus-menerus berkeinginan untuk mencapai pencerahan demi kepentingan semua makhluk suci. Dengan melakukan praktik ini, ia dapat mencapai kondisi kebuddhaan.

Terdapat tingkatan yang berbeda dari bodhisattva, tergantung pada tingkat pemahaman mereka. Beberapa dari mereka mungkin belum terbebas dari roda samsara, sementara yang lain sudah. Yang telah terbebaskan kemudian dapat dengan sukarela terlahir kembali di dunia secara terus-menerus karena kekuatan belas kasih mereka untuk dapat menolong semua makhluk. Para Buddha dapat melakukan hal ini juga.

Apakah para bodhisattva berhenti untuk mencapai pencerahan dan bertahan di dunia ini untuk menolong semua makhluk?

Beberapa kitab menyatakan bahwa para bodhisattva telah bersumpah untuk tinggal dalam roda samsara dan tidak mencapai pencerahan hingga semua makhluk hidup telah terbebaskan dari roda samsara. Hal ini berarti bahwa rasa belas kasih dari bodhisattva terhadap makhluk hidup sangatlah kuat sehingga mereka sanggup untuk merelakan kebebasan mereka demi semua makhluk. Namun, bodhisattva juga sangatlah parkatikal dan menyadari bahwa untuk dapat menolong semua makhluk secara efektif, mereka harus menjadi seorang Buddha karena hanyalah Buddha yang mempunyai belas kasih, kebijaksanaan dan keterampilan yang diperlukan untuk dapat menguntungkan semua makhluk. Jadi bodhisattva berusaha mencapai

pencerahan, namun ketika mereka dapat meraihnya, mereka tidak tetap berada dalam kondisi kebahagiaan pribadi dan melupakan yang lain. Mereka bermanifestasi dalam bentukan nyata untuk dapat menolong semua makhluk dengan kemahirannya.

Apakah arya itu , seorang superior ataukah seorang yang agung?

Arya adalah seorang yang telah mencapai realisasi langsung terhadap kekosongan. Realisasi semacam itu muncul sebelum seseorang menjadi seorang arhat atau Buddha. Dengan kebijaksanaan arya dalam merealisasikan kekosongan, seseorang dapat menghilangkan ketidaktahuan, perilaku merusak, karma buruk dan noda-noda mereka, untuk kemudian mencapai kebebasan dan pencerahan.



Bekerja dengan Emosi

Apakah peran dari permainan emosi dalam praktik Buddha? Apakah Sang Buddha mempunyai emosi?

Beberapa emosi adalah nyata dan membangun, sementara yang lainnya tidak. Jadi, sebagian perlu dikembangkan pada jalannya dan sebagian lainnya perlu ditinggalkan. Sang Buddha mengajarkan berbagai penawar untuk melawan emosi negatif seperti kemarahan, kemelekatan, iri hati dan kesombongan. Beliau juga mengajarkan teknik untuk menumbuhkan emosi positif seperti cinta dan belas kasih. Menurut Buddhisme, cinta adalah keinginan bagi semua orang untuk memperoleh kebahagiaan dan semua penyebabnya, dan belas kasih adalah keinginan bagi mereka untuk dapat terbebas dari semua kondisi yang tidak menyenangkan dan semua penyebabnya, dan Sang Buddha mengajarkan metode tersebut selangkah demi selangkah untuk dapat mengembangkannya.

Apakah semua keinginan itu buruk? Bagaimana dengan keinginan untuk mencapai nirvana atau pencerahan?

Kebingungan ini muncul karena adakalanya istilah dalam bahasa Inggris “desire” digunakan untuk menerjemahkan dua konsep Buddhis yang berbeda. Dalam bahasa Inggris, “desire” adalah merupakan bentukan yang berbeda. Sebuah keinginan yang bermasalah adalah yang melebih-lebihkan nilai lebih dari sebuah objek, orang, tempat atau gagasan dan bergantung padanya. Keinginan semacam itu adalah merupakan suatu bentuk kemelekatan. Contohnya adalah ketika sangat melekat secara emosional pada seseorang dan menggantungkan diri padanya. Namun jika kita dapat melihat secara lebih objektif, kita melihat bahwa orang tersebut tidaklah seperti apa yang kita percayai sebelumnya.

Di sisi lain, keinginan yang mendorong kita untuk menyiapkan masa depan atau untuk mencapai nirvana atau pencerahan adalah bentukan yang sama sekali berbeda. Di sini kita menyadari bahwa kondisi yang lebih baik adalah dimungkinkan dan karenanya mengembangkan keinginan yang realistis untuk mencapainya. Tidak ada kesalahpahaman atau kemelekatan terhadap hasil yang diinginkan.

Bukankah hidup tanpa kemelekatan akan membosankan?

Tidak. Bahkan pada kenyataannya kemelekatanlah yang membuat kita gelisah dan mencegah kita untuk dapat menikmati hidup. Sebagai contoh, andaikan kita melekat pada kue coklat. Bahkan pada saat kita memakannya, kita tidak merasakan dan menikmatinya sepenuhnya. Kita biasanya antara mengkritik diri kita sendiri karena makan sesuatu yang membuat gemuk, membandingkan rasa dari kue coklat tersebut dengan yang pernah kita makan sebelumnya, atau merencanakan tentang bagaimana memperoleh kue coklat lagi. Di sini, kita tidak sepenuhnya menikmati kue coklat tersebut.

Di sisi lain, tanpa kemelekatan, kita dapat berpikir dengan jelas apakah kita menginginkan kue coklat tersebut, dan jika

kita menginginkannya, kita dapat memakannya dengan damai, menikmati dan merasakan setiap gigitannya tanpa menginginkan lebih lagi atau merasa tidak puas karena tidak seaneh apa yang kita bayangkan.

Ketika kita bisa menghilangkan kemelekatan kita, hidup menjadi lebih menarik karena kita dapat membuka diri terhadap apa yang terjadi di setiap waktunya. Sebagai contoh, daripada mengharapkan kita bersama orang-orang yang menjadi kemelekatan kita, maka kita akan berterima kasih terhadap siapa pun yang menghabiskan waktunya bersama kita pada saat ini. Daripada melekat pada penampilan fisik dan sebagai akibatnya kita terus-menerus merasakan ketidakpuasan terhadap penampilan kita, lebih jika kita melakukan apa yang diperlukan untuk menjaga tubuh kita sehat dan bersih dan akan lebih merasa puas dengan apa yang terlihat.

Bagaimana kita dapat mengejar karier tanpa kemelekatan terhadap reputasi dan kekayaan? Bagaimana kita dapat melakukan bisnis dan juga tetap sesuai etika?

Jika kita memikirkan lebih dalam lagi tentang kekayaan, reputasi dan kesuksesan duniawi yang sifatnya hanyalah sementara dan tidak dapat diprediksi, kepercayaan bahwa hal-hal tersebut akan membawa kebahagiaan akan hilang. Kemudian kita akan dapat mengubah motivasi kita untuk bekerja. Kita dapat melihat pekerjaan kita sebagai sebuah layanan kepada masyarakat dan sebagai kesempatan untuk belajar lebih lagi tentang diri kita dengan berinteraksi dengan semua makhluk. Pekerjaan kita nantinya akan menjadi sebuah saran untuk melakukan praktik bagi ajaran yang kita terima dan kita meditasikan. Dengan cara ini, kesabaran dan menghargai semua makhluk bukan menjadi karakter yang kita tumbuhkan hanya dalam meditasi, namun menjadi kualitas hidup sehari-hari kita.

Jika kita menghilangkan kemelekatan kita, hidup sesuai etika akan lebih mudah. Jika prioritas kita berubah, kita akan lebih adil dalam menangani bisnis kita dan tidak akan berbuat curang untuk dapat naik ke jenjang karier yang lebih tinggi. Walaupun beberapa orang berpikir bahwa bertindak tidak sesuai etika adalah diperlukan demi kesuksesan dalam bisnis, seorang pebisnis yang sukses berkata kepada saya bahwa sebaliknya adalah yang benar. Ketika kita berbisnis dengan jujur dengan klien, mereka percaya kepada kita, terus melakukan bisnis dengan kita dan membawakan kita pelanggan baru. Jika kita memperlakukan kolega kita dengan tidak baik, mereka umumnya berusaha membalas dan kita akan berusaha untuk tidak terjerat dalam politik di kantor. Jika seseorang memperlakukan kita dengan tidak baik, kita dapat belajar untuk mempraktikkan toleransi dan mengembangkan kemampuan komunikasi dengan lebih baik. Perasaan kita dalam menjadi seorang manusia yang sukses tidak melekat pada uang dan ketenaran. Kita akan merasakan diri kita lebih baik dan mempunyai lebih sedikit rasa bersalah karena kita telah hidup sesuai etika. Hal tersebut sesungguhnya menghemat banyak uang, karena kita tidak perlu pergi ke psikiater karena permasalahan emosi kita atau bahkan pengacara untuk urusan hukum!

Bagaimana kita dapat menangani ketakutan kita?

Ketakutan berhubungan sangat erat dengan kemelekatan. Semakin melekat kita pada seseorang atau sesuatu, semakin takut kita akan kehilangan atau dipisahkan darinya. Sebagai contoh, jika kita sangat melekat pada seseorang tertentu secara emosional, kita takut bahwa hubungan tersebut akan berakhir. Jika kita melekat pada uang dan finansial, kita akan selalu merasakan tidak pernah cukup. Jika kita melekat pada bayangan kita, maka kita takut akan terlihat bodoh di depan yang lain.

Di sisi lain, adalah normal untuk memiliki pandangan tersebut karena kita dibesarkan dengan kemelekatan semacam tersebut. Namun kemelekatan tersebut yang menyebabkan kita ketakutan dan khawatir. Penyelesaiannya bukanlah meninggalkan teman, uang dan reputasi kita namun adalah untuk meninggalkan kemelekatan kita padanya. Kemudian barulah kita dapat menikmatinya tanpa ada lagi rasa takut.

Bermeditasi terhadap kefanaan dan melihat kebendaan yang bersifat sementara dapat menolong kita untuk menghilangkan kemelekatan dan untuk mengatur prioritas kita secara lebih bijak. Membayangkan mendapatkan semua hal yang kita melekat padanya dan kemudian kita bertanya pada diri kita sendiri, “Apakah sekarang saya bahagia selamanya?” membuat kita dapat menghentikan diri kita untuk terobsesi pada benda-benda dan orang-orang tersebut. Ketika kita dapat menghilangkan kemelekatan kita, ketakutan akan tidak mempunyai atau kehilangan benda-benda tersebut akan hilang dengan sendirinya.

Dapatkah seseorang mengalami kemelekatan pada Buddhisme? Apa yang harus kita lakukan seandainya seseorang menyerang kepercayaan kita dan mengkritik sang Dharma?

Setiap situasi haruslah dilihat secara sendiri-sendiri. Secara umum, jika kita berpikir, “Mereka mengkritik kepercayaanku. Mereka pikir saya bodoh karena percaya hal tersebut,” kita telah mengalami kemelekatan pada kepercayaan kita karena kita berpikir, “Kepercayaan ini adalah bagus karena ini adalah *punya saya*. Jika ada yang mengkritiknya, maka mereka mengkritik saya.” Perilaku semacam tersebut sangatlah tidak produktif dan kita akan lebih damai jika kita dapat menghilangkannya. Kita bukanlah kepercayaan kita. Jika orang lain tidak setuju dengan apa yang kita percayai, hal tersebut tidak berarti bahwa kita bodoh.

Terbuka terhadap apa yang dikatakan orang lain adalah berguna. Marilah kita menjadi tidak melekat pada nama dan label dari agama kita. Kita mencari kebenaran dan kebahagiaan, bukan mempromosikan sebuah agama karena hanya kebetulan milik kita. Sebagai tambahan, mempertanyakan sebuah ajaran adalah beralasan. Sang Buddha sendiri mengatakan bahwa kita harus mempertanyakan ajarannya dan tidak percaya kepadanya dengan mentah-mentah.

Di sisi lain, kita juga tidak seharusnya setuju dengan apa yang dikatakan orang lain. Kita tidak harus meninggalkan kepercayaan kita dan mengambil kepercayaan mereka secara mentah-mentah. Jika seseorang menanyakan pertanyaan yang tidak dapat kita jawab, hal ini tidaklah berarti bahwa ajaran Sang Buddha adalah salah. Itu hanyalah kita yang tidak tahu jawabannya dan harus belajar dan merenungkannya lebih dalam lagi. Kita juga dapat membawa pertanyaan tersebut kepada para Buddha dan merenungkan tentang jawaban yang mereka berikan. Ketika orang lain mempertanyakan kepercayaan kita, mereka sesungguhnya membantu kita memahami ajaran Sang Buddha lebih dalam lagi dengan menunjukkan kepada kita apa yang kita belum pahami. Hal ini mengilhami kita untuk mempelajari Dharma dan bercermin pada artinya.

Kita tidak perlu mempertahankan kepercayaan kita terhadap orang lain. Jika seseorang menanyakan pertanyaan dengan ketertarikan yang tulus dan berpikiran terbuka dan tertarik terhadap pertukaran pandangan, berdiskusi dengan mereka dapat menguntungkan kedua belah pihak. Namun, jika seseorang tidak menginginkan tanggapan dan hanya ingin bertentangan atau membingungkan kita, maka sebuah diskusi tidaklah dimungkinkan. Tidak diperlukan untuk merasa defensif terhadap orang-orang semacam itu—kita tidak perlu membuktikan apa pun terhadap mereka. Bahkan jika memberikan mereka jawaban yang logis, mereka tidak akan mendengarkan karena mereka

terlalu sibuk dengan prasangka-prasangka mereka. Tanpa harus berlaku kasar, kita dapat diam dan mengakhiri pembicaraan.

Apa yang dapat kita lakukan terhadap stress?

Stress dapat diakibatkan oleh berbagai faktor, beberapa faktor dari luar dan beberapa dari dalam. Ketika kita stress karena tidak adanya waktu dan karenanya kita merasa tertekan, akan menolong jika kita berpikir tentang prioritas kita dan memutuskan apa yang harus didahulukan dalam hidup kita. Kemudian kita dapat memilih untuk melakukan hal tersebut dan mengesampingkan yang lainnya. Ketika kita stress karena kita tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu yang diharapkan dari diri kita, maka kita harus menerima batasan dari diri kita. Kita bukanlah suatu kegagalan karena kita tidak mempunyai kemampuan tersebut. Kita harus berkomunikasi secara jujur dengan orang-orang yang mempunyai pengharapan terhadap kita tersebut. Ketika kita stress karena sakit atau pergantian situasi secara tiba-tiba dalam kehidupan kita, akan menolong untuk bercermin terhadap kefanaan—bahwa semua di dunia ini akan berubah. Kemudian kita dapat beradaptasi untuk berubah daripada harus melawannya.

Stress kita sering kali karena kita tidak menerima kenyataan dari sebuah situasi. Kita menginginkan untuk sesuatu yang beda atau kita menginginkan diri kita atau orang lain untuk menjadi beda. Namun, yang terjadi pada waktu itulah yang sebenarnya. Daripada menolak situasi yang ada, yang membuat kita lebih gelisah, kita dapat menerimanya dan bekerja sama dengannya. Menerima apa pun yang terjadi bukanlah merupakan sesuatu yang fatal; namun realistis. Dengan menerima kenyataan dari situasi sesuai dengan apa adanya, kita masih dapat memperbaikinya di kemudian hari dengan tetap realistis terhadap segala kemungkinan yang dapat timbul.

Menenangkan batin melalui meditasi pernapasan dapat melawan stress. Demikian juga meditasi terhadap kesabaran dan belas kasih. Meditasi penyucian dapat menolong juga. Dengan alasan ini, meditasi harian sangatlah dianjurkan untuk mencegah dan melawan stress.

Beberapa orang menderita karena rasa bersalah dan menyalahkan diri mereka sendiri. Apa yang dapat dilakukan terhadap hal ini?

Jika kita melakukan suatu kesalahan baik sengaja atau pun tidak, rasa bersalah dan membenci diri tidaklah baik. Kita harus menganalisis dengan baik tentang tanggung jawab kita—kekuatan apa yang kita punya—dan apa yang kita tidak punya. Rasa bersalah sering muncul karena menganggap diri kita bertanggung jawab atas sesuatu yang tidak kita punya kekuatan atasnya. Sebagai contoh, jika kita berada dalam situasi yang berbahaya karena kecerobohan kita sendiri, kita bertanggung jawab atas keberadaan kita di sana. Namun, jika seseorang menyakiti kita secara fisik atau seksual, kita tidaklah bertanggung jawab atas hal ini. Ini adalah tindakan orang lain, bukan kita. Anak-anak yang diperlakukan kejam dan korban pemerkosaan tidaklah bertanggung jawab atas apa yang menimpa mereka. Tidak perlu merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi.

Jika kita secara sengaja menyebabkan kerusakan—sebagai contoh dengan secara sengaja menyebabkan perselisihan di tempat kerja kita—sakit yang timbul adalah merupakan hasil tindakan kita. Namun, jika kita bertindak dengan tujuan yang baik, namun orang lain mengalami kesakitan karena tindakan kita, hal tersebut bukanlah tanggung jawab kita. Sebagai contoh, jika, dengan kebaikan hati kita mencoba untuk memberikan tanggapan terhadap tindakan seseorang dan mereka kecewa, hal tersebut bukanlah tanggung jawab kita. Tapi

jika kita gagal untuk bertindak dalam bagaimana kita mengekspresikan diri kita, maka kita bertanggung jawab dalam kesalahan kita dalam berkomunikasi dan harus berusaha untuk memperbaikinya.

Ketika kita bertindak negatif karena kebingungan dan perilaku merusak kita, maka kita seharusnya tidak merasa bersalah dan menyalahkan diri kita. Namun, kita harus menawarkan situasi tersebut sebaik mungkin dan harus melakukan praktik penyucian untuk melawan jejak karma negatif dalam pola pikir kita. Dari sudut pandang Buddhis, rasa bersalah adalah emosi yang negatif: hal ini membuat seseorang tidak dapat melihat situasi dengan pemikiran jernih dan merupakan bentuk dari mementingkan diri sendiri. Menyalahkan diri sendiri secara emosional tidak akan mengubah masa lalu atau mengembangkan potensi diri. Hal ini hanyalah membuat kita berhenti di satu titik dan malah membuat kita terjebak dalam prasangka-prasangka dalam diri kita sendiri. Di sisi lain, jika kita mempunyai potensi untuk dapat tercerahkan sepenuhnya, kita akan menyesali kesalahan kita dan bertindak positif untuk memperbaiki akibat yang ditimbulkan dari tindakan kita tersebut.

Dapatkah meditasi menyelesaikan permasalahan emosi kita?

Hal tersebut tergantung pada kita, guru kita dan praktik meditasi kita sendiri. Dalam beberapa kasus, hal tersebut dimungkinkan. Dalam kasus lain, akan lebih baik jika seseorang mencari pertolongan dari seorang psikiater dan menggunakan obat-obatan sebagai alat bantu.

Apa kesamaan dan perbedaan dari Buddhisme dan terapi pengobatan?

Keduanya mempunyai persamaan dalam berusaha memahami fungsi dari batin manusia. Keduanya juga menawarkan teknik untuk mengembangkan kebahagiaan dan kesejahteraan melalui pengembangan kondisi mental ke arah yang lebih baik. Keduanya menyalurkan teknik tersebut kepada semua makhluk melalui bimbingan yang berpengalaman dan keduanya tersusun dari berbagai cabang dengan pendekatan dan penekanan yang sedikit berbeda.

Namun, tujuan akhir dari keduanya berbeda. Terapi bertujuan untuk menolong seseorang berbahagia dalam kehidupan sekarang, sementara Buddhisme menekankan kepada kebahagiaan seseorang di kehidupan mendatang dan kebahagiaan selamanya melalui pencapaian kebebasan. Terapi tidaklah menganggap ketidaktahuan, kemarahan dan kemelekatan sebagai akar penyebab dari kesulitan dan sebagai perilaku yang harus dihilangkan. Seorang ahli terapi sering mendorong seseorang untuk marah kepada siapa pun yang menyakitinya, dan mencari cara yang lebih efektif untuk mencapai hal-hal yang membuat mereka mengalami kemelekatan. Buddhisme, di sisi lain, berusaha untuk menghilangkan kemarahan, kemelekatan dan keegoisan dari batin secara keseluruhan.

Terdapat beberapa perbedaan dalam metode yang digunakan dalam terapi dan di Buddhisme. Banyak ahli terapi menggunakan pengalaman traumatis masa lalu dan mengolahnya pada masa sekarang. Namun, Buddhisme mendorong pengikutnya untuk dapat memahami pola perilaku umum dan mencari penawar baginya. Mengingat kembali pengalaman masa kecil dan mengenangnya lagi tidaklah dilihat sebagai satu hal yang penting. Beberapa ahli terapi menaruh perhatian pada apa yang klien mereka impikan, sementara Buddhisme secara umum tidak. Meditator juga didorong untuk memahami mimpi sebagai mimpi dan menggunakan sifat impian dari sebuah mimpi sebagai analogi tentang bagaimana satu hal dapat terlihat nyata bagi mereka, walaupun pada kenyataannya tidak.

Peran dari guru spiritual dan ahli terapi juga berbeda. Terapi mengambil tempat secara individu atau dalam satu kelompok kecil di mana orang-orang berdiskusi mengenai masalah mereka dengan ahli terapi tersebut. Guru spiritual biasanya mengajarkan kepada kelompok yang lebih besar dan murid-muridnya bertanggung jawab untuk mempraktikkan apa yang telah diajarkan. Tentu saja, jika murid-murid tersebut membutuhkan konseling secara individu atau mempunyai pertanyaan tentang praktik Dharma, mereka dapat menemui mentor spiritual mereka. Mentor spiritual akan tertarik tentang kemajuan dari murid-murid mereka dan bagaimana mereka dapat mengintegrasikan Dharma dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Perpindahan pemahaman dapat saja muncul dalam satu hubungan dengan seorang ahli terapi dan guru spiritual. Tergantung pada pemahaman dan tingkat dari praktik dari sang ahli terapi atau guru spiritual itu sendiri, perlawanan terhadap perpindahan pengetahuan dapat juga muncul.

Psikologi dan Buddhisme dapat belajar banyak dari masing-masing, dan ketertarikan tentang diskusi ini semakin meningkat. Diperlukan lebih banyak riset dan diskusi dalam wilayah ini.

Apakah posisi dari Buddhisme dalam menyikapi anti depresi dan pengobatan lainnya yang diambil untuk mengobati kondisi mental yang tidak berbahagia?

Setiap kasus haruslah diamati secara tersendiri, dan di bawah ini hanyalah pedoman umum. Depresi sering kali diakibatkan kombinasi dari ketidakseimbangan kimiawi dalam otak dan kesulitan psikologis. Ketika seseorang mengalami depresi berat, pengobatan dapat membantu mereka untuk merasa lebih baik untuk dapat memahami komponen psikologis dalam depresi mereka. Tidak ada satu pandangan tertentu dalam menggunakan obat-obatan anti depresi ketika mereka perlu melawan

ketidakseimbangan kimiawi dalam otak mereka atau untuk membuat seseorang merasa lebih baik dalam kehidupan sehari-harinya. Namun, menggunakan obat anti depresi untuk menghindari pemahaman psikologis dari depresi tersebut tidaklah baik. Serupa dengannya, menggunakan anti depresi untuk depresi menengah dan bukannya memahami dan mengubah faktor-faktor yang menyebabkan depresi tersebut seperti kesehatan fisik, kurangnya latihan, diet yang tidak teratur, stress, cara yang salah dalam memahami satu situasi, dan lain sebagainya—adalah tidak baik.



Bab Empat Belas

Dharma dalam Kehidupan Sehari-hari

Bagaimana kita dapat hidup sebagai seorang Buddhis dalam kehidupan modern ketika nilai-nilai dan kegiatannya sangatlah berbeda dengan apa yang kita coba kembangkan dalam praktik kita?

Semakin sering kita berpikir tentang ajaran Sang Buddha dan menjadi semakin yakin tentang keabsahannya, akan lebih mudah praktik yang kita lakukan nantinya. Sebagai contoh, semakin kita memahami pengalaman pribadi kita dan menyadari kerugian dari sifat kemelekatan pada kepemilikan materi, semakin berkurang pula penekanan kekuasaan pada batin kita. Ketika kita melihat kerugian dari tindakan yang tidak etis, kita tidak akan tertarik dalam pola yang tidak sehat. Waktu dan usaha diperlukan untuk mengintegrasikan ajaran Buddha dalam batin kita, namun seiring dengan kita melakukannya, kita akan meningkat dengan perlahan.

Mari kita andaikan kita memutuskan untuk berhenti minum minuman keras dan kolega kita mengajak kita minum

setelah kerja. Kita tidak seharusnya langsung menceramahinya tentang kerugian bermabuk-mabukan, namun lebih baik jika kita dengan diam-diam memesan jus. Kita mungkin pada mulanya merasa malu dan takut ditertawakan, namun hal ini hanyalah karena kemelekatan kita pada reputasi. Jika kita tahu benar apa yang kita mau dan tidak, kenapa harus memedulikan pendapat orang lain? Mungkin saja mereka minum karena mereka merasa kita mengharapkan mereka untuk melakukannya dan mereka dapat saja merasa lega karena pada kenyataannya kita tidak! Bahkan jika mereka ingin minum, seseorang yang tidak minum dapat saja menjadi contoh yang baik bagi mereka.

Kualitas yang paling penting yang diperlukan untuk hidup harmonis dengan sesama adalah keramahan dan perhatian yang tulus terhadap sesama. Semakin kita kembangkan kualitas internal ini, semakin mereka tercermin dalam perilaku dan perkataan kita. Orang akan lebih menyukai dan menghargai kualitas ini daripada mereka ketika kita menceramahi mereka akan topik-topik seperti minuman keras, hukuman mati dan tayangan di TV. Jika kita ramah, bergembira dan berbelas kasih, kita akan hidup dengan baik dengan sesama kita.

Bagaimana kita mengajarkan kepada keluarga dan teman kita yang bukanlah Buddhis mengenai ketertarikan kita akan Dharma?

Pada awal dari praktik, kita cenderung untuk tidak yakin pada diri kita sendiri atau tidak yakin terhadap Dharma, sehingga kita akan menjadi semakin sensitif terhadap pendapat orang lain tentang apa yang kita lakukan. Ketika kenyamanan kita pada praktik semakin meningkat, akan lebih mudah bagi kita untuk berbicara pada keluarga, teman dan kolega kita tentang Buddhisme. Tentu saja, kita tidak boleh menjadi seorang penceramah, menggunakan berbagai jargon-jargon Buddhis untuk mengesankan yang lain. Namun, kita harus menjawab

pertanyaan setiap orang dengan simpel, menjawab dengan cara yang masuk akal bagi mereka. Terdapat banyak cara untuk membicarakan Buddhisme tanpa menggunakan istilah-istilah Dharma: bagaimana pun juga, Buddhisme adalah pada dasarnya merupakan pendekatan umum pada hidup. Ketika teman-teman kita berbicara kepada kita tentang permasalahan mereka, kita akan dapat berdiskusi dengan mereka tentang obat penawar bagi kemarahan, iri hati, atau kemelekatan dalam bahasa yang sederhana tanpa harus menggunakan istilah “Buddhisme”. Memberikan orang-orang informasi yang mereka tidak inginkan adalah bukan merupakan suatu kemahiran. Karena itu, kita harus mendengarkan secara seksama pertanyaan seseorang dan menjawabnya dengan tepat tanpa harus berlarut-larut dalam topik yang tidak terkait dan kompleks yang mungkin kita anggap menarik, namun tidak bagi orang lain.

Ketika berbicara dengan seseorang yang beragama lain, kita dapat berdiskusi poin-poin di mana Buddhisme mempunyai kesamaan dengan keyakinan mereka. Setiap keyakinan mempunyai nilai-nilai etika, cinta kasih dan belas kasih, jadi akan lebih baik jika membicarakan tentang hal tersebut jika menjelaskan tentang Buddhisme. Jangan memulai dengan membicarakan tentang kelahiran kembali, karma, Buddha, Dharma, Sangha dan kata dan istilah lain yang awam bagi mereka. Juga, kita dapat menekankan bahwa berdasarkan Buddhisme, keragaman keyakinan di dunia ini adalah baik karena hal ini memberikan kesempatan bagi seseorang untuk menemukan filosofi dan praktik yang cocok bagi mereka. Setiap orang tidak perlu untuk menjadi seorang Buddhis. Berdiskusi dengan cara ini akan membuat orang lebih santai, karena mereka tahu kita menghargai kepercayaan mereka dan tidak berusaha untuk mengubahnya.

Mereka yang telah menikah mungkin ingin mengajak pasangan dan anak-anak mereka untuk bertemu dengan pengajar dan teman Dharma mereka atau untuk mengunjungi pusat

Dharma jika mereka tertarik. Beberapa orang meninggalkan keluarga mereka karena mereka sangat bersemangat untuk menolong semua makhluk hidup dan menjadi seorang Buddha. Mereka mempraktikkan kesabaran dengan semua orang namun bukan pada anak dan pasangan mereka, dan mereka berharap semua anggota keluarga yang lain melakukan pekerjaan rumah tangga ketika mereka bermeditasi. Hal ini tidak baik sama sekali! Ketika praktisi Dharma berusaha untuk mengurangi kemelekatan mereka pada keluarga, bukan berarti harus meninggalkan mereka. Dharma melibatkan penciptaan cinta kasih dan belas kasih yang tulus kepada setiap orang yang kita temui setiap harinya dan bukan hanya kepada orang-orang yang berada jauh yang kita tidak pernah temui sebelumnya!

Apa yang dapat kita lakukan jika ada keluarga dan teman-teman kita yang tidak mendukung dan malah tidak menyukai ketertarikan kita pada Buddhisme?

Pertama, kita harus menerima bahwa mereka merasakan ketidaksukaan tersebut dan jangan marah karenanya. Menjadi marah kepada mereka hanya meningkatkan tensi. Di sisi lain, kita tidak boleh menyerahkan kepercayaan dan praktik kita hanya karena tekanan dari keluarga. Di mana memamerkan praktik kita dengan perilaku memberontak adalah tidak bijaksana, kita tidak perlu bersembunyi atau ketakutan juga. Kita dapat beradaptasi pada situasi di luar sementara kita tetap menjaga kelangsungan praktik kita dari dalam. Sebagai contoh, jika keluarga kita tidak dapat berhubungan dengan kuil dengan gambar-gambar Sang Buddha, kita dapat menyimpan gambar-gambar tersebut dalam buku Dharma kita dan mengeluarkannya hanya ketika kita bermeditasi.

Dalam banyak kasus, tindakan kita akan meyakinkan orang lain tentang nilai-nilai dari praktik Dharma kita. Ketika kolega kita menyadari bahwa kita lebih sabar dan toleran,

mereka akan penasaran akan apa yang telah kita lakukan dalam membawa perubahan tersebut. Jika kita menolong untuk membersihkan rumah dan membuang sampah ketika kita mengunjungi rumah orang tua kita, mereka akan terkesan dan berpikir, “Ini adalah pertama kalinya dalam empat puluh tahun di mana anak saya membantu membereskan rumah. Buddhisme ternyata boleh juga!” Istri dari seorang murid saya yang bukan seorang Buddhis selama bertahun-tahun selalu membantu dan mendorong suaminya untuk menghadiri retreat sembilan hari tahunan kami. Kenapa? Karena setiap ia kembali dari retreat tersebut ia lebih sabar, berkomunikasi dengan lebih baik dan lebih menyayangi keluarganya.

Memprediksi teman dan keluarga kita yang mana yang tertarik tentang Dharma adalah sulit. Kita dapat saja mengasumsikan seorang teman dekat kita yang akan tertarik, namun pada kenyataannya tidak. Serupa dengannya, kita dapat saja mengira bahwa rekan kita tidak akan tertarik untuk membicarakan tentang pemikiran Buddhis namun ternyata sebaliknya. Karena itu, di samping mempunyai rencana kita sendiri yang mengasingkan orang lain, menerima tingkat ketertarikan dan penerimaan teman kita akan membawa kita kepada diskusi yang lebih baik.

Bagaimana kita dapat mewujudkan meditasi harian dan apa yang harus dilibatkan di dalamnya?

Meditasi dalam sebuah ruangan yang bersih dan tenang di rumah anda, jauh dari dering telepon dan komputer. Anda dapat mengatur sebuah tempat pemujaan kecil di sana jika anda ingin. Bermeditasi pada waktu yang kurang lebih sama di setiap harinya akan memberikan anda ritme yang bagus. Batin kita lebih segar di pagi hari dan banyak orang menganggap lebih baik bermeditasi di waktu ini, sebelum kegiatan sehari-hari kita dimulai. Orang lain mungkin juga lebih suka untuk bermeditasi

di malam hari. Adakan sesi meditasi dalam waktu yang baik, tidak terlalu pendek atau juga terlampau lama. Anda dapat memulainya dengan lima belas menit pada awalnya dan kemudian meningkat secara bertahap ketika anda telah mampu untuk duduk lebih lama.

Ikuti instruksi yang diberikan dari guru spiritual anda tentang bagaimana membangun sesi meditasi tersebut. Anda dapat memulai dengan beberapa doa untuk mengambil perlindungan dan membangun motivasi yang baik dalam bermeditasi. Kemudian anda dapat melakukan beberapa meditasi pernapasan juga. Waktu meditasi yang baik adalah waktu yang sepi di mana kita bisa menyendiri sehingga kita dapat mengolah pengalaman kita, melihat kembali kehidupan kita, menumbuhkan kualitas yang baik, dan hidup bersama orang-orang yang kita sayangi (dan itu termasuk Sang Buddha dan bodhisattva juga!)

Apakah kita harus pergi ke pegunungan dan bermeditasi untuk mempraktikkan Dharma?

Tidak sama sekali. Beberapa dapat hidup berbahagia dalam kesendirian dan mengembangkan realisasi tingkat tinggi melalui meditasi. Namun demi keberhasilan dari sebuah retreat panjang, kita harus dapat mengumpulkan potensi positif dan mempunyai fondasi yang baik dalam praktik Dharma. Persyaratan ini dapat dikumpulkan selama kita hidup dan berpraktik dalam masyarakat. Dalam cara itu kita dapat mengintegrasikan Dharma dalam hidup kita dan secara terus-menerus memberikan bantuan kepada masyarakat. Di sisi lain, jika kita hidup dalam kesendirian dengan impian menjadi seorang meditator ulung sementara pada kenyataannya kita tidak dapat mengatasi permasalahan batin kita sendiri, kita akan kembali merasakan kebingungan dan ketidakbahagiaan. Akan lebih bijaksana untuk berpraktik dengan cara yang sesuai dengan kondisi mental dan kemampuan kita sekarang ini.

Bagaimana kita dapat mengintegrasikan Buddhisme dalam kehidupan sehari-hari kita?

Ketika kita bangun di pagi hari, cobalah untuk berpikir, “Hari ini, saya tidak ingin menyakiti siapa pun. Saya akan menolong orang lain sebanyak mungkin. Semoga semua tindakan saya akan di arahkan kepada tujuan akhir menjadi seorang Buddha demi kepentingan semua makhluk.” Setelah bangun, bermeditasilah untuk beberapa saat demi ketenangan diri, untuk belajar tentang diri kita dan demi motivasi yang baik di hari itu.

Selama hari itu, berhati-hatilah dengan apa yang anda pikirkan, rasakan, katakan dan lakukan. Ketika anda menyadari emosi negatif atau perilaku negatif yang muncul dalam diri, berikan penawar yang diajarkan oleh Sang Buddha. Sebagai contoh, untuk menawarkan kemelekatan, bercerminlah pada kefanaan; dan untuk mengalahkan kemarahan, terapkan kesabaran, cinta kasih dan kebaikan pada semua makhluk. Tentu saja, semakin banyak kita bermeditasi pada hal ini sebelumnya, akan semakin mudah bagi kita untuk menggunakan pada waktunya.

Pada hari yang sibuk, berhentilah, ambil napas sejenak dan lakukan pemusatan lagi sebelum kembali melanjutkan kegiatan. Walaupun hanya untuk beberapa menit, kadang kala sangatlah susah bagi kita untuk berhenti sesaat ketika kita sedang dalam “mode otomatis.” Beristirahat adalah kebiasaan yang baik untuk dikembangkan: daripada langsung menjawab telepon, berpikirlah dahulu, “Dapatkah saya berbicara dengan ramah dan menyenangkan lawan bicara saya di telepon,” dan kemudian jawablah telepon tersebut. Ketika kita duduk di meja, kita dapat bernapas pelan selama beberapa waktu dan kemudian mulai bekerja. Ketika kita berhenti di lampu merah atau terjebak dalam kemacetan, kita dapat melihat sekeliling kita dan berpikir, “Semua orang di sekeliling saya ingin untuk bahagia dan menghindari permasalahan seperti saya. Karena kita hidup

dalam lingkungan yang saling bergantung, saya menerima keuntungan dari pekerjaan yang berbeda dari orang-orang ini, walaupun saya tidak mengenal mereka secara pribadi.” Akan juga menolong untuk berpikir tentang hal ini jika seseorang memecat kita! Kita juga dapat menggunakan pengingat yang terkait dengan Dharma seperti *screen saver* bertuliskan “belas kasih”, “berhati-hati”, atau “*om mani padme hum*” di komputer kita.

Di malam hari, ambil sedikit waktu untuk melihat kembali semua kegiatan di hari tersebut, menyucikan semua perilaku dan tindakan negatif, berbahagia dalam perubahan dan perilaku positif yang kita kembangkan dan mendedikasikan semua potensi positif bagi pencerahan untuk semua. Kita sering mengharapkan “pencerahan cepat saji”, tidak mau menghabiskan banyak waktu atau energi untuk mencapainya. Sayangnya, tidak semua hal bekerja seperti itu! Perubahan besar terjadi secara bertahap. Kita harus bergembira dengan perkembangan diri kita dan orang lain daripada harus merasa tidak puas dengan apa yang telah kita lakukan.

Apa yang kita dapat lakukan jika praktik kita melemah karena pengaruh dari lingkungan, dan mengendalikan kemelekatan kita menjadi sulit?

Praktik meditasi harian adalah merupakan penawar yang tepat. Di pagi hari, duduklah dengan tenang dan selama beberapa saat ingatlah kerugian dari kemelekatan, mengingat tentang kefanaan dan kematian, dan ciptakan cinta kasih dan kebaikan pada semua makhluk. Kemudian dengan berjalannya hari, berhati-hatilah akan apa yang anda pikirkan, lakukan dan katakan. Jika kita sangat melekat pada sesuatu, yang terbaik pada awalnya adalah menjaga jarak darinya. Seperti halnya yang mengalami permasalahan dengan makan yang sedang diet akan mengalami kesulitan untuk pergi ke pesta makan malam

dan melihat semua orang sekelilingnya menikmati makanan, kita juga akan kesulitan untuk dekat pada objek kemelekatan kita dan tetap tidak terpengaruh. Ketika praktik internal kita semakin kuat dan kita tidak lagi dengan gampang tertarik pada gemerlap duniawi, kita akan dapat mendekatkan diri kita lagi dengan objek dan orang-orang tersebut dengan damai. Jika seorang teman mendorong kita untuk pergi ke tempat atau melakukan sesuatu yang dapat menimbulkan kebiasaan kemelekatan, kemarahan atau iri hati kita sebelumnya muncul kembali, kita dapat menyarankan aktivitas alternatif atau dengan sopan menolak ajakan tersebut. Jika kita tulus pada praktik kita, maka kita akan secara alamiah membangun hubungan pertemanan dengan orang-orang yang mempunyai ketertarikan yang sama akan Dharma, dan mereka akan mendorong kita untuk berkembang dalam arah yang lebih positif.



Kegiatan Sosial dan Masalah Moral

Bagaimana sikap seorang Buddhis mengenai proyek kesejahteraan sosial ?

Proyek sosial tersebut adalah penting dan sangat baik. Sebagai penganut ajaran Buddha, kita mencoba untuk mengembangkan cinta dan belas kasih bagi semua makhluk pada tingkat kerohanian tertentu, tapi hal ini juga perlu diekspresikan melalui tingkah laku. Yang Mulia Dalai Lama sering berkata jika para penganut Buddha dapat belajar dari penganut Kristen tentang contoh belas kasih yang aktif melalui keterlibatan di proyek komunitas kesejahteraan. Membangun sekolah, rumah sakit, program pemulihan orang sakit, layanan konsultasi, dan melayani makan bagi yang membutuhkan sehingga saling menguntungkan. Kemudian, sambil menjalankan tugas ini, kita harus mampu melindungi diri dari sikap berat sebelah, gengsi, dan amarah. Sikap dan tingkah laku kita harus dapat ditujukan untuk menguntungkan orang lain.

Manusia memiliki banyak watak dan talenta, jadi mereka dapat menerapkan Dharma dalam berbagai cara. Beberapa akan memusatkan pada pelajaran dan mengajar, beberapa bekerja untuk menguntungkan masyarakat sekitar, dan yang lain pada meditasi. Meski pun tidak semua Buddhis cenderung melaksanakan proyek sosial, namun mereka dapat mempraktikkan Dharma dalam konteks tersebut.

Apakah ajaran Buddha melarang aktivitas sosial?

Seperti halnya dengan banyak pertanyaan lainnya, yang jawabannya dimulai dengan “Tergantung...” tergantung pada motivasi kita dan pada perubahan yang dianjurkan dan juga metode yang digunakan, aktivitas sosial dapat membantu atau malah membahayakan. Advokasi kebijakan atau beberapa metode yang berlawanan dengan prinsip umum Buddhis tentang tanpa kekerasan dan toleransi adalah tidak baik. Bahkan jika kita memberikan kebijakan yang menguntungkan, jika motivasi kita salah, maka untuk rencana jangka panjang hasilnya tidak akan bagus. Contohnya, sebuah tingkah laku yang menyinggung secara moral yang melihat masyarakat sosial sebagai ketidaklayakan, penuh manipulasi, dan egois sebagai motivasi yang tidak mungkin dibangun bersama dalam aksi sosial. Jika kita terjebak dalam sebuah situasi yang memakai istilah “kita lawan mereka,” dan menuntut pihak kita yang benar karena kita peduli pada kesejahteraan masyarakat umum, sementara mereka salah, maka motivasi kita hampir sama saja dengan mereka! Tingkah laku seperti itu akan menuntun kita untuk melecehkan “orang lain,” dan lagi kami terperangkap dalam lingkaran kemelekatan yang lebih mementingkan diri sendiri dan rasa tidak menyukai oposisi.

Masalah sosial dan politik tidak ada yang jelas dan mudah untuk diselesaikan. Pandangan jangka panjang dan usaha keras sangat dibutuhkan. Walaupun kita mengerti hal ini dengan

baik, kata-kata dan tingkah laku kita terkadang menunjukkan bahwa kita mencari perubahan dan jalan keluar yang mudah. Kita harus mencoba untuk mengembangkan belas kasih untuk semua anggota yang terlibat dalam sebuah konflik karena setiap orang berharap untuk bahagia dan menghindari masalah. Contohnya, jika kita melihat para penebang pohon sebagai perusak lingkungan dan hanya prihatin agar dapat menghentikan aktivitas mereka yang membahayakan, pandangan kita memang terbatas. Para penebang pohon tersebut juga ingin bahagia seperti kita; mereka juga memiliki keluarga untuk dibantu. Kita juga harus menghargai perhatian mereka dan mencari jalan keluar yang memiliki alternatif cukup berarti buat mereka untuk mendapatkan pekerjaan.

Apakah kepercayaan pada kehidupan masa datang membenarkan rasa puas diri dalam kaitannya dengan ketidakadilan dalam masyarakat? Apakah hukum karma menunjukkan jika kita harus mengampuni penganiaya kita? Apakah harapan pada Nirwana menyebabkan rasa masa bodoh pada penderitaan dunia dan hanya mencari kebahagiaan pada pembebasan?

Untuk tiga pertanyaan di atas jawabannya, tidak. Orang-orang yang tidak mempunyai pengertian yang cukup tentang Buddhisme dapat menyebabkan konsep yang salah seperti: “Karena adanya kelahiran kembali, orang miskin akan mendapatkan kesempatan sekali lagi, oleh sebab itu saya tidak perlu membantu mereka sekarang.” “Yang teraniaya tentunya telah menciptakan karma negatif mereka sendiri hingga mengalami hal seperti itu, dan saya akan mengganggu karma mereka jika berusaha untuk mengurangi kesengsaraan mereka.” “Kesengsaraan pada dasarnya terikat dengan roda samsara. Tidak ada yang dapat dilakukan, jadi saya hanya akan peduli dengan latihan agama saya sendiri, dan tidak peduli dengan

dunia yang menderita.” Pikiran-pikiran seperti itu mencerminkan pengertian yang salah tentang karma dan Nirvana. Cinta dan belas kasih untuk orang lain adalah prinsip dasar dalam agama Buddha, dan bertindak menurut mereka dapat menuntun mereka pada pembebasan. Penderitaan yang ada di dunia adalah karena karma, tapi kita masih dapat menghentikan atau membatasinya. Meskipun kebahagiaan selamanya dalam roda samsara tidak dimungkinkan, kita masih harus mengurangi kesengsaraan yang kotor dan membawa kebahagiaan semakin dekat.

Kenyataannya, keterlibatan dalam aksi sosial dapat berarti menuntun orang-orang menuju jalan Dharma. Orang-orang jelas tidak dapat bermeditasi jika mereka lapar. Bekerja untuk memberikan mereka makan menghentikan penderitaan kotor mereka dan membuat mereka dapat berinteraksi dengan orang-orang baik. Hal ini dapat membangkitkan perhatian mereka pada praktik spiritual.

Di lain pihak, setiap orang bergantung satu sama lain, dan kita perlu untuk meraih dan menolong satu sama lain. Selain itu, meditasi adalah pencarian diri yang dibutuhkan untuk mengembangkan kebijaksanaan dan belas kasih. Apakah kita perlu memilih antara meditasi dan aktivitas, atau keduanya bisa seimbang?

Kedua hal itu penting. Meditasi membuat untuk menyucikan semua halangan dan meningkatkan kualitas bagus kita sehingga pada saat kita berusaha menolong orang lain, kita dapat lebih efektif. Seperti halnya orang yang ingin menyembuhkan penyakit orang lain dan masuk jurusan kedokteran sebelum merawat pasien, orang yang berharap memberikan keuntungan pada orang lain dengan menunjukkan mereka jalur Dharma dapat belajar dan berlatih sebelum dapat menuntun orang lain. Meditasi menyediakan waktu dan tempat melihat

ke dalam diri dan konsentrasi dalam mengembangkan kualitas yang bagus dan menghilangkan yang membahayakan. Aktivitas sosial memberikan kita kesempatan untuk bertindak sesuai dengan pengertian yang kita kembangkan melalui meditasi. Berinteraksi dengan orang lain adalah seperti “nilai murni,” di mana masih perlu kita perbaiki lagi sehingga lebih jelas. Sebagai tambahan, menolong orang secara aktif memperkaya semua upaya kita dengan potensi lebih positif sehingga meditasi kita bisa lebih berkembang.

Karena setiap orang adalah unik, kita dapat menyeimbangkan kedua hal ini dalam cara yang berbeda dalam kehidupan kita, dan kita dapat mengubah keseimbangan tersebut sewaktu-waktu, kadang dengan lebih aktif, lain waktu dengan lebih mendalam lagi. Sewaktu kita meditasi lebih mendalam, kita harus berhati-hati sehingga saat sifat mementingkan kepentingan orang lain dapat menjadi nyata dan bukan hanya sekedar gagasan. Sama halnya dengan, ketika kita menjadi lebih aktif, kita harus bermeditasi setiap hari agar dapat mempertahankan sebuah titik tenang di mana nantinya kita memulai sebuah tindakan.

Bagaimana caranya kita menghindari rasa lelah pada saat kita bekerja untuk kesejahteraan orang lain?

Salah satunya adalah selalu mengecek motivasi kita, memperbaharui terus niat mengasihinya kita. Lainnya adalah untuk menilai apa yang mampu kita lakukan untuk membuat komitmen yang nyata. Terkadang kita mungkin terinspirasi oleh ideal bodhisattva yang kita setuju untuk berpartisipasi dalam setiap proyek yang datang, walaupun kita kekurangan waktu atau kemampuan untuk menyelesaikannya. Sebagai hasil dari janji yang berlebihan, kita dapat mendorong diri kita pada titik lelah atau mulai untuk menolak mereka yang bergantung pada pertolongan kita. Kita harus melihat situasinya dan kemampuan kita

secara seksama sebelum kita mengikat diri dan hanya menerima semua tanggung jawab yang dapat kita jalankan.

Sebagai tambahan, kita harus ingat bahwa kesukaran-kesukaran dan ketidakpuasan adalah sifat alami roda samsara. Mencegah sampah nuklir, menolak penyiksaan, mencegah penghancuran hutan lindung, dan membantu tuna wisma adalah proyek suci. Namun, meskipun jika semua tujuan sudah diraih, segala penderitaan di dunia tetap tidak terpecahkan. Sumber utama dari penderitaan terdapat dalam batin. Sepanjang ketidaktahuan, kemelekatan, dan kemarahan tetap ada dalam batin orang-orang, tidak akan ada kedamaian yang abadi di dunia. Jadi, mengharapkan kesejahteraan sosial akan bekerja dengan mulus, menjadikan keterikatan pada hasil atas usaha yang dilakukan, atau berpikir, “Jika saja ini yang terjadi, maka masalahnya dapat diselesaikan,” membuat kita untuk berkecil hati ketika aspirasi kita tidak terjadi. Kita perlu diingatkan bahwa dalam roda samsara, terdapat situasi baik dan buruk, tapi semua adalah sementara dan tidak dapat membawa kebebasan yang maksimum. Jika kita realistis, kita dapat bekerja dalam dunia tanpa perlu berharap membawa surga dunia. Kita juga dapat mengikuti latihan spiritual, mengetahui bahwa pada akhirnya kita akan menuju pemberhentian kita dan penderitaan orang lain.

Haruskah kita tetap terus berusaha menolong orang yang tidak menerima pertolongan kita?

Setiap situasi harus dipelajari secara seksama. Pertama, kita harus mempelajari motivasi kita untuk menolong orang lain. Hal ini karena kita berpikir bahwa kita tahu apa yang terbaik buat “orang miskin ini yang tidak bisa mendapatkan hidupnya?” Apakah karena kita ingin merasa dibutuhkan? Jika kita mempunyai sikap seperti itu, sepertinya kita terbiasa untuk

memaksa pendapat kita pada orang lain, yang akan mengakibatkan mereka untuk mundur.

Kita juga harus memeriksa diri kita agar dapat mengetahui jika kita mampu untuk bertindak atau jika pertolongan kita dapat menghancurkan rasa percaya diri orang lain. Dalam usaha untuk menolong, apakah kita membuat orang lain merasa dipermalukan? Apakah kita sudah berusaha untuk memperbaiki masalah mereka dengan solusi yang menurut kita terbaik bagi mereka tanpa berkonsultasi dengan mereka sebelumnya? Dalam kasus seperti itu, motivasi kita mungkin dapat terkontaminasi dengan keegoisan, meskipun kita berpikir untuk melakukan bagi keuntungan orang lain.

Terkadang kita dapat bertindak dalam ketulusan dan dengan keahlian, tapi orang lain tidak dapat menerima bahkan tidak suka pada usaha kita. Dalam situasi ini, kita seharusnya berhenti untuk aktif menolong namun tetap membuka pintu komunikasi jika mereka kemudian berubah, mereka akan tetap merasa nyaman untuk tetap menghubungi kita. Menjauhi keadaan yang tidak berhasil kita bantu dan keluhkan, “Lihat apa yang telah saya perbuat untuk anda dan anda tidak menghargainya!” meningkatkan penolakan pada orang lain dan mencegah mereka dalam mencari dukungan di kemudian hari. Terkadang pengakuan, kesabaran, dan bertindak adalah cara yang paling efektif yang dapat kita dukung.

Apakah Buddhis peduli dengan lingkungan hidup?

Sudah seharusnya! Namun, sangat disayangkan banyak orang yang kurang informasi mengenai hal tersebut. Bahkan ketika topik tentang lingkungan hidup menjadi topik utama, beberapa Buddhis tidak peduli untuk melakukan tindakan sederhana, seperti mendaur ulang, untuk melindungi lingkungan. Peduli untuk mendaur ulang kaleng-kaleng, stoples, botol-botol dan kertas adalah bagian dari bertindak penuh kesadaran dalam

rumah kita! Belas kasih dan perhatian untuk orang lain seharusnya memotivasi kita untuk mengurangi pemakaian barang sekali buang, bahan yang tidak dapat didaur ulang dalam pura dan pusat Dharma dan mencoba mendaur ulang bahan yang kita bisa.

Sejumlah besar Buddhis di negara Barat dan negara Asia peduli dengan lingkungan hidup dan terlibat dalam pelaksanaan proyek sosial. Persekutuan Perdamaian Agama Buddha (Box 4650, Berkeley CA 94704) yang tercatat dan dapat memberikan daftar bacaan, alamat-alamat pelaksanaan organisasi sosial agama Buddha seluruh dunia, dan topik jurnal masa lalu yang luar biasa. *The Path of Compassion*, di edit oleh Fred Eppsteiner dan dipublikasikan oleh Parallax Press, menyediakan pandangan agama Buddha dalam pelaksanaan sosial.

Apakah Buddhisme memberikan panduan untuk melindungi lingkungan hidup?

Ya. Saling terikat satu sama lain, melindungi kehidupan, dan cinta kasih adalah tiga hal paling penting yang diajarkan oleh Sang Buddha. Keterikatan mengacu pada fenomena hubungan ikatan. Dalam hal ini, makhluk suci dan lingkungan saling bergantung satu sama lain untuk bertahan hidup, dan hal ini berada dalam perhatian umat manusia untuk melindungi lingkungan hidupnya. Menurut tradisi, penganut ajaran Buddha percaya pada tanpa kekerasan dan melindungi kehidupan. Karena manusia, hewan dan serangga adalah bentuk kehidupan, Buddhisme melindunginya. Sebagai tambahan, sebagai ekspresi cinta kasih untuk diri sendiri, generasi masa depan, dan semua makhluk, penekanan pemahaman pada melindungi bukan hanya pada atas bumi tempat kita bergantung, tetapi juga pada perlindungan terhadap semua makhluk hidup yang berada di dalamnya.

Kemelekatan adalah salah satu sumber utama eksploitasi makhluk hidup pada lingkungan. Menginginkan lebih dan lebih baik menyebabkan kita mengambil segala hal yang dapat kita ambil dari bumi dan tidak peduli terhadap risiko yang dialami karena hal ini di kemudian hari. Jika kita mengurangi rasa melekat ini dengan mengembangkan rasa nyaman dengan apa yang sudah kita miliki, tentu saja kita dapat hidup lebih harmonis dengan lingkungan hidup dan makhluk hidup lain yang berbagi dengan kita.

Apa pendapat Buddhisme tentang hak pada hewan?

Buddhisme melihat hewan sebagai makhluk hidup yang mengalami kesenangan dan juga kesakitan dan menghargai hidup mereka seperti halnya umat manusia. Oleh sebab itu, penganut ajaran Buddha tidak dianjurkan untuk membunuh kucing dan anjing tak bertuan. Atau mereka diperbolehkan melakukan tindakan yang kejam pada hewan, kondisi tempat tinggal yang parah bagi hewan yang akan dipotong, atau membunuh hewan untuk mendapatkan jaket bulu dan karpet berbulu domba. Walaupun, secara teori, Buddhisme menganjurkan vegetarisme, tapi bukan sebuah keharusan, dan banyak juga pemeluk agama Buddha yang bukan vegetarian.

Mengapa beberapa orang dalam tradisi Buddhis makan daging, sementara yang lain adalah vegetarian?

Pada awalnya, semua terlihat membingungkan di mana Theravadins dari Sri Langka dan Asia Tenggara makan daging, Mahayana Cina tidak, Mahayana Jepang juga dan Tibet, yang menganut Vajrayana, juga. Perbedaan ini bergantung pada kepentingan menghilangkan kemelekatan pada benda dan melawan diskriminasi pikiran yang mengatakan, “saya suka ini dan bukan itu.” Meskipun, ketika para bhiksu mengumpulkan

sumbangan, mereka menerima dalam diam dan dengan rasa syukur apa pun yang ditawarkan pada mereka, walau itu daging atau bukan. Jika bhiksu/bhiksuni berkata, “saya tidak dapat makan daging, maka berikan saya lebih sayuran yang lezat,” pemberi sumbangan dapat tersinggung dan latihan dalam biara yang tanpa kemelekatan bisa rusak. Namun, tersedianya daging dari hewan yang bukan dibunuh sendiri oleh para biarawan, diminta untuk membunuh, atau terlihat, mendengar atau dibunuh untuk menyediakan daging bagi mereka, dia diperbolehkan untuk memakannya. Namun, mereka yang menawarkan makanan untuk Sangha harus ingat bahwa prinsip dasar dari ajaran Buddha bukan untuk menyakiti orang lain dan harus memilih apa yang ditawarkan pada mereka secara seksama.

Sesuai dengan asas kemelekatan, tradisi Mahayana mendukung belas kasih pada orang lain. Jadi, seorang praktisi tradisi ini disarankan untuk tidak makan daging agar menghindari akibat kesakitan pada makhluk hidup dan untuk menghindari pemotong daging yang berpotensi menghasilkan tindakan negatif. Juga, pada ketidaktahuan, gairah, atau energi agresif dari hewan yang dapat menyebabkan seorang praktisi biasa yang makan dagingnya, sehingga menghambat perkembangan rasa belas kasihnya. Oleh sebab itu, vegetarisme sangat dianjurkan. Bhiksu dan bhiksuni Mahayana di China diharuskan untuk vegetarian sementara masyarakat umum dibolehkan untuk makan daging.

Meskipun Buddhisme Jepang adalah Mahayana, para pendeta dan masyarakat umum biasanya makan daging. Ini akibat dari geografi Jepang, di mana orang-orang bergantung pada lautan sebagai sumber makanan selama berabad-abad.

Jalan tantra, atau Vajrana, memiliki empat kelas. Pada dua kelas paling bawah, kebersihan luar dan kesucian ditekankan sebagai teknik para praktisi untuk menimbulkan kesucian batin. Oleh sebab itu, para praktisi ini tidak makan daging, karena dapat mengakibatkan ketidaksucian. Di lain pihak, pada Yoga

Tantra Tertinggi, dasar dari ketidakmelekatan dan rasa belas kasih mendalam, seorang ahli praktisi menggunakan sistem saraf yang bagus dalam meditasi. Dalam hal ini, tubuh seseorang harus kuat, dan makan daging sangat direkomendasikan baginya. Maka, kelas tantra ini memperluas perubahan objek umum melalui meditasi pada pengorbanan diri. Praktisi seperti itu, disebabkan oleh nilai baik dan meditasi mendalam, tidak akan rakus untuk makan daging demi kesenangan mereka.

Di Tibet, sebuah faktor tambahan harus dipertimbangkan: akibat dataran tinggi dan iklim yang cukup keras, cukup sedikit yang bisa dimakan selain yang dapat gandum, produk susu, dan daging. Masyarakat harus makan daging untuk bertahan hidup. Namun, Yang Mulia Dalai Lama telah mendorong orang-orang Tibet yang hidup di negara-negara di mana sayur-mayur dan buah-buahan berlimpah untuk menghindari makan daging sebisa mungkin.

Jika para praktisi menderita masalah penyakit berat, guru spiritual mereka akan menyarankan untuk makan daging. Dengan begitu, mereka dapat tetap menjaga kesehatan tubuh mereka agar dapat digunakan untuk praktik Dharma.

Sang Buddha melarang seluruh penganutnya—tunduk dan patuh—makan daging dalam tiga kondisi: 1) waktu mereka membunuh hewan itu sendiri, 2) ketika mereka meminta orang lain untuk membunuh hewan bagi mereka, 3) ketika mereka mengetahui dan curiga seseorang membunuh hewan tersebut untuk memberi makan mereka. Dengan menghindari daging yang memiliki tiga hal tersebut, orang-orang menciptakan tindakan negatif dalam bentuk pembunuhan. Lalu muncul pertanyaan, “Bagaimana dengan makan daging yang beli di pasar?” Banyak guru memperbolehkan. Pendapat pribadi saya adalah beberapa karma dapat terlibat hanya karena tuntutan pelanggan yang membuat daging tersedia, yang berakibat mengambil nyawa. Akan tetapi, karma ini dapat berbeda dari

yang diciptakan secara langsung karena membunuh hewan itu sendiri.

Jika seseorang memang makan daging, makan dari daging hewan besar sangat dianjurkan. Hal ini mengurangi angka kehidupan yang diambil dari bahan makanan yang sudah tersedia. Hanya satu sapi yang kehilangan nyawanya untuk dapat menjadi makanan bagi orang banyak, sementara banyak udang harus mati agar dapat dimakan oleh satu orang pada satu kali makan. Orang-orang yang makan daging juga disarankan untuk mengembangkan rasa syukur dan rasa simpati mendalam untuk hewan-hewan yang telah memberikan hidup mereka sehingga manusia bisa makan. Karena itu, mereka akan mencari jalan untuk melatih Dharma dengan baik untuk membayar kebaikan hewan-hewan tersebut. Juga, para non-vegetarian dapat membaca mantra *om abbirakay tsara hung* tujuh kali pada daging dan berdoa untuk hewan agar memiliki keberuntungan terlahir kembali.

Kita tidak bisa bilang manusia sebagai “Buddhis yang baik” atau “Buddhis yang tidak baik” hanya dengan melihat apa yang mereka makan. Mereka yang makan daging dengan rasa syukur dan rasa simpati mendalam pada hewan mungkin lebih spiritual dari “fundamentalis vegetarian” yang tidak mempunyai toleransi terhadap apa pun selain pandangan mereka. Setiap orang harus memeriksa tingkat latihan praktik mereka, isyarat tubuh, dan sumber makanan pada lingkungan mereka dan makan teratur, tanpa memaksa orang lain memakan apa yang mereka makan. Apa yang kita makan tidak membuat kita tercerahkan, tapi apa yang kita lakukan sesuai dengan batin kita.

Apakah menyumbangkan organ tubuh termasuk menguntungkan menurut ajaran Buddha?

Pada umumnya, menawarkan bagian dari tubuh untuk keuntungan orang lain adalah sangat mulia. Saat ini lebih mudah

daripada sebelumnya karena sebuah ginjal, contohnya, dapat dengan ditransplantasikan mudah dari satu orang ke orang lain tanpa masalah. Walau pun, setiap kasus harus dilihat secara terpisah, tergantung pada motivasi dan kondisi orang tersebut.

Menyumbangkan satu organ tubuh setelah meninggal adalah pilihan yang dapat berbeda pada setiap orang, tergantung pada pemikiran dan tingkatan praktik spiritual setiap orang. Dalam beberapa kasus, memindahkan organ tubuh setelah jantung berhenti tapi sebelum kesadaran menghilang dapat menggagalkan proses kematian dan menyebabkan kecelakaan. Pada sisi lain, dorongan dari rasa belas kasih seseorang dan harapan untuk menguntungkan orang lain dapat melewati semua ketidaknyamanan yang dialami oleh orang tersebut dan dapat menjadi sebuah tindakan yang luar biasa dari rasa peduli pada orang lain. Ini adalah keputusan pribadi.

Apakah pendapat Buddhis mengenai aborsi?

Menurut ajaran Buddha, kesadaran bergabung dengan telur fertilisasi pada saat terjadinya, dan meskipun embrio adalah makhluk hidup. Kehamilan yang tidak diinginkan adalah situasi yang sulit, dan kita harus berpikir secara bijaksana bagaimana caranya untuk membantu orang lain yang mengalaminya. Tidak ada jawaban yang tersedia secara langsung; setiap situasi adalah istimewa. Tapi apa pun pilihan yang dibuat, rasa sakit tidak dapat dimungkiri.

Saat ini, terdapat perdebatan cukup besar di Amerika mengenai aborsi, dan kedua belah pihak merasa paling benar. Namun, saya melihat banyak amarah dan sangat sedikit belas kasih di kedua belah pihak. Akan tetapi, belas kasih bagi orang tua dan anak yang terlibat dalam sebuah kehamilan yang tidak diinginkan sangat dibutuhkan. Kita harus mencoba untuk mencari jalan keluar yang “terbaik” dalam sebuah kasus di mana tidak ada solusi terbaik, dan kita harus memikirkan

dampak jangka pendek dan panjang di sisi orang tua dan sang anak. Contohnya, aborsi dapat menghilangkan kehamilan dan menyelesaikan masalah tersebut dengan cepat, tapi orang tua tersebut dapat memiliki permasalahan dengan emosi sesudahnya, dan karma mereka dan sang dokter akan menciptakan dampak buruk pada kebahagiaan mereka.

Pendidikan yang baik dan konsultasi tentang alat kontrasepsi, khususnya untuk para remaja, sangat penting. Para remaja juga butuh untuk belajar mengenai percintaan. Tapi untuk mengajarkan hal itu, awalnya orang dewasa harus menjadi contoh bagi mereka! Dan hal itu berarti mengubah kondisi dari dongeng menjadi cerita Hollywood sewaktu kita dibesarkan. Lalu, kita juga harus memperbaiki layanan adopsi untuk membantu banyak pasangan yang tidak punya anak untuk bisa punya. Saya menghargai pilihan yang dibuat orang tua asli dari saudara adopsi dan teman-teman. Jika tidak, saya tidak mungkin mengenal mereka yang sekarang sangat saya sayangi.

Apakah alat kontrasepsi diperbolehkan dalam ajaran Buddha?

Ya, tergantung metodenya. Metode alat kontrasepsi yang bersifat mencegah yang diperbolehkan. Namun, sekali sudah dipakai dan kesadaran sudah masuk ke dalam indung telur, itu adalah situasi yang berbeda. Walau pil anti hamil, IUD dan metode yang lain tidak dianjurkan.

Apakah pandangan ajaran Buddha terhadap hukuman mati?

Hidup adalah hal paling berharga yang dimiliki oleh manusia, walau pun orang tersebut bertindak secara kriminal. Ajaran Buddha menganjurkan rehabilitasi atau penjara daripada hukuman mati. Akan tetapi, motivasi yang benar dibutuhkan

untuk memenjarakan orang lain. Intinya, penjara dibutuhkan untuk melindungi orang dari menyakiti orang lain dan untuk menciptakan karma negatif lagi yang akan membawa mereka pada kesengsaraan di kemudian hari. Mencari balas dendam atau merasa senang pada saat menghukum orang lain adalah kebalikan dari belas kasihan yang diajarkan oleh Buddha untuk kita kembangkan.

Apakah membela diri pernah berlaku secara garis besar dalam ajaran Buddha mengenai anti kekerasan?

Membela diri tidak perlu melibatkan kekerasan, dan anti kekerasan bukan berarti menjadi keset. Kita dapat mencari jalan untuk melindungi diri kita dari bahaya tanpa menyakiti orang lain atau tanpa perlu menyerempet bahaya sedikit pun. Walau bagaimana pun waktu yang tersedia, kita dapat menghilangkan rasa percaya diri dan mengingat pada belas kasih sebelum bertindak.

Seseorang yang menyenangkan orang lain lebih dari dirinya sendiri pada dasarnya akan memilih untuk melepaskan hidupnya daripada harus membunuh orang lain. Zaman dahulu kala ada seorang jenderal yang marah pada seorang bhiksu yang menolak untuk menjawab sebuah pertanyaan. Sambal mengeluarkan pedang, jenderal tersebut berteriak, “Apakah kau tahu bahwa saya dapat menusukkan ini padamu tanpa berpikir dua kali?” Sang Bhiksu menjawab dengan santai, “Dan tahukah kamu saya dapat membiarkannya tertusuk pada diri saya tanpa berpikir dua kali?” Jika kita tidak melekat pada tubuh kita dan tidak mau mengambil nyawa orang lain, maka kita pun rela menyerahkan nyawa kita.

Akan tetapi, sebagian besar dari kita tidak dapat melakukannya dengan senang hati. Jika kita merasa bahwa kita tidak dapat menghindari pembunuhan, setidaknya kita dapat berusaha untuk tidak gembira sewaktu melakukannya, tapi kita

lakukan dengan rasa penyesalan karena sudah menyebabkan kesakitan lain. Jika keinginan kita untuk menyebabkan bahaya lemah, efek yang berkaitan dengan karma pun akan berkurang. Penyucian juga dapat membantu menghilangkan kekuatan dari karma.

Apa yang dapat kita lakukan pada saat perang atau jika seseorang mengancam orang yang kita sayangi?

Mencari jalan yang tanpa kekerasan dalam menangani situasi yang sulit adalah lebih baik. Jika kita menggunakan akal sehat dan kreativitas, kita selalu dapat menemukan jalan keluar lain. Tentu saja diplomasi tentu lebih efektif daripada perang. Bagaimana pun sulitnya situasi yang dihadapi, kita selalu mempunyai pilihan untuk bertindak. Kita dapat mengalihkan atau mencelakai orang lain daripada harus membunuh mereka. Jika memang ada perang, kita seharusnya memikirkan dengan cermat pilihan yang akan dibuat. Kita harus mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari membunuh dan tidak membunuh saat ini dan juga di kehidupan mendatang, dan kita harus memeriksa efek dari tindakan ini pada diri kita dan juga orang lain. Kemudian kita dapat memutuskan sesuai dengan apa yang kita anggap baik (atau paling tidak lebih tidak berbahaya!) meskipun mungkin tidak banyak solusi yang mudah.

Apa yang dapat kita lakukan terhadap serangga di dalam rumah kita?

Kita dapat menggunakan ide kreatif untuk menghilangkan mereka! Tidak perlu dengan membunuh mereka. Memang dibutuhkan waktu lebih lama untuk meletakkan seekor semut pada selembar kertas dan membuangnya keluar, atau untuk menangkap laba-laba atau kecoak di dalam wadah plastic dan membuangnya ke rumput, namun ketika kita memikirkan konsekuensi

dari membunuh dan kenyataan bahwa setiap serangga menyenangi hidupnya seperti kita juga menghargai hidup kita, tentu saja kita tidak keberatan usaha ekstra tersebut.

Apakah membunuh pernah diperbolehkan?

Dalam sebuah cerita kehidupan masa lalu Buddha Sakyamuni sebagai seorang Bodhisattva, beliau adalah seorang kapten kapal. Beliau mengetahui bahwa para pendayung akan membunuh dan merampok lima ratus pedagang di kapal. Beliau memiliki rasa belas kasih yang mendalam bukan hanya untuk para korban, tapi juga untuk si pendayung, yang akan mengalami hasil efek dari karma yang penuh penderitaan karena sudah membunuh sekian banyak orang. Sebagai tambahan, beliau rela untuk mengambil semua efek karma negatif karena membunuh itu. Kemudian beliau memutuskan untuk mengambil nyawa si pendayung, karena niat sucinya, efek negatif dari karma karena membunuh lebih rendah, dan dia menciptakan potensi positif luar biasa yang membuatnya terdorong masuk ke jalan bodhisattva.



Perempuan dan Dharma

Apakah laki-laki dan perempuan dapat meraih kebebasan dan pencerahan?

Pandangan mengenai hal ini beragam dalam tradisi Buddha. Menurut Vajrayana, laki-laki dan perempuan setara untuk dapat meraih kebebasan dan pencerahan. Namun, Theravada dan presentasi Mahayana secara umum mengatakan bahwa walaupun seseorang dapat meraih pembebasan dengan tubuh perempuan, namun untuk meraih pencerahan sepenuhnya seseorang harus mempunyai tubuh lelaki pada kelahiran kembali yang paling akhir. Sebagai seorang Buddha, seseorang akan tidak terbentur pada batasan lelaki atau perempuan. Makhluk suci yang tercerahkan dapat merasuk pada berbagai tipe tubuh—manusia atau hewan, lelaki atau perempuan—yang dianggap menguntungkan bagi makhluk suci.

Jenis kelamin kita, seperti yang lainnya, ada hanya karena penamaan. Dalam hal ini, penamaan tersebut dibuat pada kemelekatan atas susunan sel dalam tubuh kita. Ketika kita bilang, “saya perempuan” atau “saya laki-laki,” hal tersebut hanya berdasarkan pada tubuh yang kita miliki saat ini. Dalam

kehidupan sebelumnya, setiap orang pernah terlahir sebagai lelaki atau perempuan. Pada saat kita memerhatikan napas kita atau menelaah pikiran kita dalam meditasi, kita dapat melihat dengan jelas pikiran kita yang bukan lelaki atau perempuan. Dengan kata lain, tidak ada suatu apa pun mengenai kita yang alami sebagai lelaki atau perempuan. Oleh sebab itu, kita harus dengan mantap menghindari pembagian penamaan dari yang sudah ada.

Dapatkah perempuan melakukan persembahan dan berdoa sewaktu menstruasi? Dapatkah mereka bermeditasi pada saat itu?

Tentu saja! Hal yang mengatakan tidak bisa adalah takhayul.

Apakah lebih berat untuk seorang perempuan untuk melatih Dharma dibandingkan seorang laki-laki?

Sebuah pernyataan secara umum tidak dapat dibuat, karena setiap individu berbeda. Beberapa perempuan menemukan bahwa siklus menstruasi mereka menyebabkan banyak perubahan emosional. Tapi mereka bisa belajar bagaimana menanganinya. Sementara, laki-laki juga bisa saja terganggu emosinya! Saya percaya prinsip penting yang menghalangi perempuan adalah kurangnya rasa percaya diri dan pandangan sempit mengenai potensi diri mereka karena nilai sosial atau lingkungan keluarga. Jika kita berpikir bahwa kita tidak mampu untuk melakukan satu hal dengan baik, kita tidak pernah berani untuk mencobanya. Potensi yang sangat disayangkan! Kita adalah makhluk hidup dengan kecerdasan manusia, bukan saja menemukan Dharma tapi juga memiliki kondisi dengan segala hal untuk berlatih dan melihat kenyataan. Jadi, mari bertindak! Kesuksesan dari latihan tergantung pada rasa percaya diri dan usaha kita, bukan pada pendapat orang lain. Sejarahnya,

banyak perempuan telah mulai meraih pembebasan dan pencerahan. Sang *Therigatha*, beberapa sutra Mahayana, dan biografi tantrik telah menceritakan banyak praktisi perempuan yang menjadi arhat, bodhisattva dan Buddha. Sekarang pun juga, kita melihat perempuan mengajarkan meditasi, guru dan kepala di beberapa tempat pengajaran agama.

Apakah perempuan berpartisipasi secara sejajar dalam institusi agama Buddha?

Di sebagian negara Barat dan budaya Asia, aktivitas perempuan lebih dibatasi dan posisi sosialnya lebih rendah dibandingkan lelaki. Posisi dan kesempatan terbuka untuk perempuan di lingkungan negara Barat telah mengalami banyak perubahan beberapa tahun terakhir, tapi tidak sebanyak di wilayah Asia. Pada abad enam sebelum masehi ketika Sang Buddha masih hidup, perempuan lebih dianggap sebagai bawahan laki-laki, dan peran sosial juga dibatasi. Mengikuti aturan dengan nilai India, Sang Buddha memutuskan bahwa bhiksuni duduk di belakang para bhiksu dan dilayani setelah mereka dan komunitas bhiksuni pun di bawah pengawasan para bhiksu. Hal dikarenakan adat kebiasaan India kuno, dan bukan untuk menunjukkan kecerdasan atau kemampuan perempuan. Bahkan, pada saat para laki-laki mewakili metode aspek menuju jalan pencerahan, perempuan merupakan simbol dari aspek kebijaksanaan.

Meskipun dikatakan jika Sang Buddha awalnya menolak untuk mengakui perempuan masuk ke dalam aturan kuil, tidak lama sesudahnya beliau memperbolehkan untuk mendirikan komunitas bhiksuni yang beranggotakan penuh perempuan tercerahkan. Semua ini adalah langkah maju di lingkungan India kuno. Pada waktu itu, perempuan dianggap sebagai hak milik ayahnya, kemudian suami, dan akhirnya anak lelaki mereka. Sang Buddha jelas mengetahui potensi dari para perempuan untuk meraih kebebasan dan pencerahan dan beliau

mendukung mereka dalam latihan dengan memberikan mereka penahbisan penuh sangatlah luar biasa mengetahui lingkungan yang dia tinggali. Di samping Jains, ajaran Buddha adalah satu-satunya agama saat itu yang menahbiskan perempuan.

Meskipun kemampuan perempuan untuk melatih Dharma dan meraih kemampuan tinggi sudah dikenal secara tradisi, perempuan masih menempati tempat kedua dalam institusi Buddha karena prasangka budaya. Namun, praktik di dalam sangat berbeda dari di luar dan berdasarkan pengakuan. Seorang praktisi sejati lebih prihatin terhadap yang sudah lewat dibanding yang akan datang. Tapi bukan berarti, bahwa, perempuan harus puas menerima budaya institusi yang tidak jelas. Kita harus berusaha untuk memperbaiki hal tersebut, termotivasi bukan oleh kesombongan atau amarah, tapi karena kita ingin semua makhluk—seperti laki-laki dan perempuan—dapat berpraktik dengan baik dan meraih pencerahan.

Dalam ajaran Buddha, ada perbedaan tingkat penahbisan untuk perempuan—delapan ajaran, pemula (sramaneriya), percobaan (sikkhama), dan penahbisan penuh bhiksuni). Adanya tingkatan penahbisan untuk perempuan antara satu negara dan negara lain berbeda, dan ini memengaruhi berbagai macam kelompok di wilayah Asia sesuai dengan praktisi penahbis perempuan. Pada tradisi Cina, Korea dan Vietnam, perempuan dapat mengambil penahbisan penuh. Kelompok yang aktif dan terpelajar, sudah menjadi guru bagi diri mereka sendiri. Bahkan, bhiksuni Cina sekarang jumlahnya melebihi para bhiksu. Sebaliknya, penahbisan penuh untuk perempuan tidak ada di Thailand, dan perempuan yang telah mengambil delapan ajaran mempunyai status yang ambigu antara yang biasa dan sudah ditahbiskan. Di Sri Lanka, perempuan boleh mengambil sepuluh ajaran dan mereka juga memiliki status ambigu yang sama. Di antara orang Tibet, penahbisan pemula untuk perempuan tersedia, tapi turunan dari penahbisan penuh tidak menyebar hingga ke Tibet. Meskipun terdapat banyak praktisi

perempuan yang hebat di Tibet, hanya sedikit perempuan Tibet yang mengajarkan Dharma.

Perempuan dari tradisi ajaran Buddha yang tidak punya silsilah untuk penahbisan secara penuh sekarang pun tertarik untuk mengajarkan penahbisan ini pada tradisi mereka. Para bhiksu dan bhiksuni belajar untuk memutuskan bagaimana menyebarkan silsilah penahbisan dari tradisi yang satu ke yang lain. Beberapa perempuan, di wilayah Asia dan wilayah Barat, sudah pergi ke Taiwan, Hong Kong, Perancis atau Amerika untuk mengambil penahbisan penuh di Cina, Korea atau di biara-biara Korea.

Apa yang dapat dilakukan untuk mengembangkan situasi mengenai bhiksuni dan praktisi perempuan?

Pada saat wilayah Barat mengenal ajaran Buddha, ketidakjelasan budaya yang merugikan perempuan harus dan akan ditinggalkan karena budaya Barat sekarang ini tidak memberikan toleransi pada mereka. Sebagai tambahan, ketidakadilan seperti itu berbahaya bagi laki-laki dan perempuan. Sekarang ini di Barat, perempuan sangat aktif di organisasi Buddha dan banyak yang menjadi pemimpin atau guru. Namun, karena diskriminasi seksual masih ada, kita harus berjaga dan memastikan bahwa ketidakjelasan melawan perempuan tidak diam-diam masuk ke dalam terjemahan agama Buddha, ritual dan ajaran di Barat. Seperti halnya, semua terjemahan teks ajaran Buddha dan doa-doa seharusnya tidak memihak pada gender, menggunakan istilah seperti “anak-anak spiritual Sang Buddha” daripada “putra Sang Buddha” ketika mengacu pada bodhisattva.

Bhiksuni-bhiksuni baru, komunitas bhiksuni dan institusi untuk perempuan sedang dibangun di wilayah Asia dan wilayah Barat. Hal ini membutuhkan dana operasional dan untuk membantu Dharma berkembang. Perempuan yang ingin

melakukan retreat panjang membutuhkan dukungan, seperti mereka yang mengatur program kesejahteraan sosial, menerbitkan buku Dharma, dan menerjemahkan tulisan-tulisan. Orang-orang dapat mengingat hal ini ketika mereka membuat persembahkan untuk mendukung Dharma.

Sejak 1987, konferensi internasional untuk perempuan Buddhis telah diadakan secara teratur dan Sakyadhita, sebuah organisasi internasional perempuan Buddhis didirikan. Setidaknya ada dua surat kabar internasional untuk perempuan Buddhis, dan tertarik dalam mengembangkan semua aspek kehidupan untuk praktisi perempuan juga meningkat. Melihat perempuan dari berbagai budaya dan tradisi bersatu dalam aspirasi umum untuk berlatih dan mengaktualisasikan ajaran Buddha sangatlah mengilhami.



Bab Tujuh Belas

Bhiksu, Bhiksuni, dan Praktisi Awam

Apa yang membuat penahbisan itu penting bagi seorang bhiksu dan bhiksuni?

Penahbisan melibatkan pengambilan ajaran tertentu atau sumpah yang dibuat oleh Sang Buddha serta sebuah usaha untuk hidup sesuai ajarannya. Hal itu berdasarkan pada komitmen seseorang untuk mengatur mereka secara fisik, verbal, dan energi mental yang produktif daripada secara diskriminatif melakukan apa yang ada dalam pikiran. Penahbisan pemula beranggotakan yang mengambil sepuluh ajaran hidup. Dalam tradisi Tibet, sepuluh ajaran ini dibagi-bagi menjadi tiga puluh enam. Penahbisan secara penuh akan melibatkan pengambilalihan dua atau tiga ratus ajaran, angka tersebut cukup bervariasi menurut silsilah Vinaya dan meskipun orang itu laki-laki atau perempuan.

Orang awam juga bisa mengambil sumpah, dalam hal ini disebut dengan lima ajaran umum. Hal tersebut ada untuk

tidak melakukan pembunuhan, pencurian, tingkah laku seksual yang tidak senonoh, berbohong dan meracuni diri. Beberapa orang umum juga ada yang mengambil delapan ajaran hidup. Tiga tambahannya adalah untuk mencegah: 1) menyanyi, menari, bermain musik, dan memakai ornament, parfum, dan kosmetik; 2) duduk di atas tempat duduk atau kasur yang mahal; dan 3) makan setelah tengah hari. Pada saat mengambil delapan ajaran hidup, ajaran yang ketiga adalah selibat. Sebagai tambahan, seorang praktisi dapat mengambil delapan ajaran hidup dalam sehari. Latihan ini sudah secara umum dilakukan sewaktu bulan baru dan bulan purnama dan juga pada festival Buddhis, walaupun hal tersebut dapat dilakukan kapan saja.

Ketika orang memutuskan untuk menjadi seorang bhiksu atau bhiksuni atau mengambil lima ajaran umum hidup, mereka meminta guru mereka untuk memberikan mereka penahbisan. Jika sang guru merasa mereka memiliki dasar yang bagus, dia akan membuat upacara yang sesuai.

Apakah keuntungan dari mengambil penahbisan sebagai seorang bhiksu atau bhiksuni? Apakah penahbisan dalam biara diperlukan untuk praktik Dharma?

Tidak perlu praktik Dharma untuk menjadi seorang bhiksu atau bhiksuni. Mengambil penahbisan adalah pilihan individu yang harus dibuat oleh diri mereka sendiri. Menurut sejarah, banyak laki-laki dan perempuan biasa yang mendapatkan realisasi tingkat tinggi. Cukup terinspirasi untuk belajar tentang hidup dan mengikuti mereka.

Namun, terdapat beberapa keuntungan untuk ditahbiskan: dengan hidup dalam ajaran, kita selalu dapat mengumpulkan potensi positif. Selama orang-orang yang ditahbiskan tidak melanggar ajaran, mereka secara terus-menerus memperkaya jalan pikiran mereka dengan potensi yang positif bahkan pada saat mereka sedang tidur. Mereka mempunyai waktu lebih banyak

untuk berlatih dan menghadapi sedikit gangguan, karena kewajiban dalam keluarga dapat mengambil banyak waktu dan energi. Anak-anak membutuhkan banyak sekali perhatian, dan sangat sulit untuk dapat meditasi jika mereka sedang bermain atau sedang menangis di dekat kita. Orang-orang yang melihat ini sebagai gangguan dan orang yang mau menenangkan pikiran mereka dan mengumpulkan potensi positif dalam sebuah tempat dapat memutuskan untuk mengambil penahbisan agar mempunyai situasi yang lebih kondusif untuk berlatih.

Bagaimana orang awam melatih Dharma?

Laki-laki dan perempuan awam dapat melatih Dharma sama seperti yang lainnya: dengan mengendalikan batin mereka. Dalam beberapa budaya Buddhis sebagian orang tidak menganggap potensi diri mereka dengan berpikir, “Saya hanya orang awam. Mendengarkan ajaran, merapal dan meditasi adalah pekerjaan para bhiksu dan bhiksuni. Itu bukan pekerjaan saya. Saya hanya pergi ke biara, menunduk, memberikan persembahkan dan berdoa untuk kesejahteraan keluarga saya.” Aktivitas tersebut memang baik, orang awam mampu untuk mendapatkan kekayaan hidup spiritual, dalam hal belajar tentang ajaran Buddha dan menerapkannya pada hidup mereka sehari-hari. Menghadiri pertemuan Dharma secara teratur dan retreat sewaktu-waktu juga penting. Dengan melakukan ini, orang-orang akan mengerti arti kebenaran sejati dan keindahan dari Dharma. Jika tidak, mereka akan tetap menjadi “*joss stick* Buddhis” (orang-orang yang pergi ke vihara dan memberikan joss stik dupa dengan upacara yang berlebih dan sedikit pengertian), dan jika seseorang bertanya pada mereka pertanyaan tentang ajaran Buddha, mereka mempunyai kesulitan untuk menjawab. Situasi yang menyedihkan, bukan? Akan tetapi, banyak Buddhis di wilayah Asia dan wilayah Barat sangat ingin

belajar meditasi dan belajar tentang Dharma, dan ini adalah pertanda yang baik.

Buddhis yang awam dapat mengambil lima ajaran awam selama hidup mereka atau mengambil delapan ajaran pada hari khusus. Dengan begini, mereka dapat meningkatkan latihan mereka mengenai tanpa pikiran sama seperti halnya menciptakan potensi positif. Sebagai tambahan, mereka dapat menghadiri retreat akhir pekan dan mengajar di vihara dan pusat Dharma atau menggunakan waktu liburan tahunan untuk mengikuti retreat yang lebih panjang.

Tanggung jawab untuk kehidupan dan menyebarkan ajaran Buddha berada pada bhiksu, bhiksuni dan orang awam. Jika kita menghargai ajaran Buddha dan ingin mereka untuk tetap terus ada dan berkembang, kita mempunyai tanggung jawab untuk belajar dan melatih mereka sendiri sesuai dengan kemampuan kita.

Apakah orang-orang menjadi bhiksu dan bhiksuni untuk lari dari kenyataan hidup yang pahit?

Daripada “melarikan diri” dari kenyataan, praktisi yang tulus sedang berusaha untuk menemukannya! Mengejar rasa nikmat, mengalihkan diri kita dengan menonton televisi, berbelanja, atau mabuk adalah cara-cara untuk lari dari kenyataan, karena aktivitas tersebut mengalihkan kita dari melihat kematian secara nyata dan berfungsi karena sebab akibat. Dalam Dharma, hal ini dilihat sebagai sebuah bentuk kemalasan, karena tidak ada usaha yang dibuat untuk mengontrol kita dari kemelekat-an, amarah dan pikiran sempit.

Mereka yang menanyakan hal ini berpikir bahwa mempunyai pekerjaan, sewa rumah dan sebuah keluarga adalah hal yang sulit dijalankan dan menyatakan hal tersebut adalah “kenyataan hidup yang pahit.” Tapi ada yang lebih pahit lagi daripada hal itu, yaitu tidak jujur pada diri sendiri dan secara sadar

mengakui kesalahan konsep dan tingkah laku yang berbahaya. Orang yang bermeditasi dan berdoa mungkin tidak dapat menunjukkan gedung pencakar langit atau gaji milik mereka sebagai tanda kesuksesan, tapi mereka bukan pada dasarnya malas dan tidak bertanggung jawab. Menghilangkan amarah, kemelekatan dan pikiran sempit dan mengubah penghancuran fisik, verbal dan kebiasaan emosional kita adalah kerja keras. Diperlukan banyak sekali usaha yang terus-menerus untuk menjadi seorang Buddha.

Jika orang-orang yang menjadi bhiksu atau bhiksuni berpikir akan mendapatkan “hidup gampang,” maka motivasi mereka sudah tidak sesuai sekali dan mereka tidak akan menemukan kepuasan dalam hidup penahbisan. Akibat dari penderitaan—kemelekatan, masa bodoh dan amarah—mengikuti kita ke mana pun. Mereka tidak memerlukan paspor untuk mengikuti kita ke negara lain, atau pun jika mereka meninggalkan pintu gerbang kuil. Jika apa yang harus kita lakukan untuk lari dari hiruk pikuk kehidupan hanya dengan mencukur habis rambut kita dan memakai jubah, saya rasa semua orang akan melakukannya! Tapi sayang sekali, tidak semudah itu. Selama kita masih memiliki kemelekatan, masa bodoh dan amarah, kita tidak dapat lari dari masalah apakah kita sudah ditahbiskan atau belum.

Beberapa orang berpikir, “hanya orang-orang yang tidak berhasil di ‘dunia nyata’ menjadi bhiksu dan bhiksuni. Mungkin mereka mempunyai masalah keluarga, atau mereka tidak berhasil di sekolah, atau mereka tidak mampu mendapatkan pekerjaan yang bagus. Mereka tinggal dalam kuil dan mengambil sumpah agar mendapatkan sebuah rumah dan sebuah pekerjaan.” Jika orang-orang meminta ditahbiskan karena alasan ini, maka motivasi mereka sudah tidak benar, dan para mahaguru yang memberikan penahbisan harus mengeluarkan orang-orang seperti itu. Sebaliknya, mereka yang ditahbiskan dengan motivasi yang benar mempunyai aspirasi yang kuat

untuk mengembangkan potensi diri mereka, untuk mengontrol pikiran mereka, dan juga untuk menolong orang lain.

Apakah semua bhiksu dan bhiksuni mengambil sumpah untuk tidak menikah atau bolehkah mereka menikah?

Semua bhiksu dan bhiksuni mengambil sumpah untuk tidak menikah. Di Jepang, tradisi untuk pendeta awam berkembang. Orang-orang ini tidak mengambil sumpah untuk tidak menikah, dan boleh menikah. Beberapa pendeta mencukur rambut mereka dan memakai jubah, sebagian tidak.

Pada ajaran Buddha Tibet, Anda mungkin seorang awam dalam sebuah keluarga tapi tetap seorang guru spiritual. Karena rasa hormat terhadap Dharma, guru seperti itu biasanya berpakaian yang mirip dengan jubah kuil, tapi bukanlah seorang bhiksu. Hal ini terkadang membingungkan orang-orang yang tidak dapat membedakan dari cara berpakaian dan berpikir kenapa seorang “bhiksu” atau “bhiksuni” mempunyai rambut panjang. Namun, Yang Tersuci Sang Dalai Lama menganjurkan pada para praktisi ini untuk menambahkan sebuah pita putih pada kain mereka sebagai ciri bahwa mereka adalah orang awam, bukan praktisi dari kuil.

Dapatkah seseorang ditahbiskan untuk waktu yang singkat, atau memang harus seumur hidup?

Hal ini berbeda dalam setiap tradisi Buddha. Di Thailand, seorang lelaki bisa menjadi bhiksu dalam beberapa minggu atau bulan dan kembali pada kehidupan awam. Kebanyakan pemuda di Thailand melakukannya, dan hal itu dianggap sesuatu yang mulia untuk keluarganya. Pada tradisi lainnya, penahbisan kuil memang untuk seumur hidup. Namun, jika ada seseorang yang tidak suka untuk ditahbiskan dan kemudian ingin meninggalkan ajaran, mereka dapat mengembalikan sumpah

mereka dan kembali menjadi awam. Beberapa orang memilih untuk mengambil Delapan Ajaran Mahayana untuk setahun, dan guru spiritual mereka dapat mengizinkan mereka untuk memakai jubah selama masa itu berlangsung, meskipun secara teknis mereka adalah orang awam.

Apakah hubungannya antara sangha (bhiksu dan bhiksuni) dan praktisi awam?

Seperti yang sudah dibuat oleh Buddha, tanggung jawab sangha adalah untuk menjalankan sumpah mereka, mempelajari dan menjalankan Dharma, mengajar dan menuntun orang awam. Balasannya, orang awam menyediakan prasyarat kehidupan—rumah, pakaian, makanan dan obat-obatan. Sistem ini memberikan waktu lebih pada para praktisi untuk belajar dan bermeditasi, sehingga mereka bisa terus berkembang dan tetap mampu membimbing yang lain dalam komunitas secara lebih efektif. Hubungan ini telah berlangsung hingga tingkat tertentu dalam semua tradisi Buddhis, meskipun dalam bentuk yang berbeda. Pada tradisi Cina Ch’an (Zen), bekerja dihargai sebagai bagian dari latihan, dan bhiksu dan bhiksuni hadir di lapangan begitu juga dengan belajar dan meditasi. Di Thailand, sumpah untuk tidak memegang uang sangat dipegang, dan orang awam bukan hanya menyediakan semua hal yang dibutuhkan oleh sangha, tapi juga membantu dengan pekerjaan manual dalam biara.

Di wilayah Asia, para bhiksu dan bhiksuni biasanya dihormati dan diperhatikan karena lingkungan tersebut menghargai praktik Dharma. Namun, bhiksu seharusnya menganggap diri mereka adalah pelayan bagi orang lain, dan tidak menjadikan mereka bangga pada saat mereka menerima sumbangan atau penghormatan. Jika mereka begitu, latihan mereka akan dibatalkan.

Di wilayah Barat hubungan antara praktisi taahbis dan awam masih dalam tingkat formatif. Hal tersebut akan dipengaruhi oleh demokrasi dan kurangnya turunan alami dari masyarakat Barat. Dalam beberapa cara, hal ini menguntungkan, dalam cara lainnya hal ini berbahaya. Contohnya, kebutuhan finansial sangha yang ditahbiskan tidak selalu disediakan oleh biara atau suatu tempat di mana mereka tinggal. Hasilnya, beberapa bhiksu dan bhiksuni dari Barat dipaksa untuk memakai baju awam dan mencari pekerjaan untuk menghidupi diri mereka sendiri. Yang lainnya punya cukup untuk makan, tapi jika mereka sakit, atau ingin bepergian untuk menerima ajaran, atau melakukan retreat panjang, mereka menghadapi situasi kesulitan finansial.

Ketika orang ditahbiskan, apakah mereka menolak keluarga dan teman-teman?

Tentu saja tidak. Mereka memutuskan sendiri untuk tidak hidup dengan keluarga bukan berarti mereka menolak orang tua dan saudara mereka. Meskipun bhiksu berharap untuk meninggalkan kemelekatan pada keluarga dan teman mereka, namun mereka masih tetap mencintai keluarga mereka dan menghargai kebaikan mereka. Tapi mereka tidak bisa membatasi perhatian mereka hanya pada sebuah kelompok kecil saja. Dengan memperluas cinta mereka dengan melibatkan orang lain, yang ditahbiskan mencari untuk mengembangkan cinta yang adil untuk semua makhluk dan menganggap mereka sebagai bagian dari keluarga. Mereka merefleksikan hal ini dengan bekerja agar dapat membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik melalui praktik agama mereka.

Dengan menyucikan dan mengembangkan pikiran mereka, para bhiksu dapat membimbing orang lain pada kebahagiaan sejati dalam menjalani Dharma. Mereka tahu hal ini adalah keberuntungan bukan hanya bagi keluarga mereka tapi juga

bagi masyarakat mereka secara keseluruhan. Bahkan jika mereka tidak meraih kesadaran tinggi di masa sekarang, mereka beruntung mempunyai pandangan yang luas dan bekerja untuk kebahagiaan dalam waktu yang lama. Mereka berpikir, “Jika saya melanjutkan hidup duniawi, perilaku saya yang mengganggu akan muncul dan akan membahayakan orang lain yang akan menciptakan akibat dari kelahiran kembali yang tidak baik. Bagaimana saya dapat membantu keluarga saya dan yang lain jika hal itu terjadi? Tapi jika saya melatih Dharma, kemampuan saya akan berkembang dan saya akan bisa menolong mereka dengan lebih baik.” Dengan cara ini, hati mereka tetap tersambung dengan keluarga mereka dan juga pada orang lain, meskipun mereka tidak menjalani kehidupan berkeluarga seperti yang lainnya.

Bagaimanakah pandangan orang tua mengenai anak mereka yang menjadi seorang bhiksu atau bhiksuni?

Mereka akan sangat senang sekali. Itu adalah tanda mereka telah menjalankan kewajiban mereka sebagai orang tua dengan memberikan anak mereka rasa disiplin yang benar dan peduli pada orang lain. Beberapa orang tua menjadi sedih jika anak mereka ingin menjadi bhiksu. Mereka takut bahwa mereka tidak akan senang atau akan kekurangan kebebasan finansial. Beberapa orang tua akan marah, mereka pikir, “Kami sudah membayar banyak untuk sekolahmu. Siapa yang akan mengurus kita ketika kami sudah tua jika kamu ada dalam biara?”

Orang tua dengan sikap seperti ini bermaksud baik dan ingin anak mereka bahagia. Tapi mempunyai sebuah keluarga, karier dan kekayaan bukanlah satu-satunya jalan meraih kebahagiaan. Tentu saja, ketika Buddha Sakyamuni meninggalkan hidupnya yang bersahaja di dalam istana untuk mencari pencerahan dalam kebahagiaan sejati, orang tuanya juga marah! Tapi orang tua yang mengerti bahwa Dharma menginginkan

anak mereka untuk bahagia sekarang dan juga nanti, dan mereka akan mengerti bahwa ajaran suci adalah jalan menuju hal tersebut. Mereka akan berbahagia jika anak mereka berbakti pada mereka melalui pencapaian tujuan suci Dharma.

Apakah penahbisan melalui sebuah pengorbanan yang menyakitkan?

Seharusnya tidak. Orang-orang yang sudah ditahbiskan seharusnya tidak perlu merasa, “Saya memang mau melakukan hal ini, tapi sekarang saya sudah bersumpah jadi tidak bisa lagi.” Jika memang mereka merasa seperti itu, mereka tidak akan merasa bahagia jika sudah ditahbiskan. Meninggalkan tindakan negatif seharusnya tidak dilihat sebagai ganjalan melainkan sebagai kegembiraan. Sikap seperti itu datang melalui kontemplasi sebab dan akibat.

Ketika kita bersumpah, apakah itu tentang lima ajaran orang awam atau sumpah bhiksu atau bhiksuni, kita harus bisa lebih dahulu bersikap, “Dalam hati saya, sebenarnya tidak mau membunuh, mencuri, berbohong dan yang lainnya.” Kadang kita mungkin lemah dalam kenyataannya dan merasa tergoda untuk melakukan hal tersebut. Mengambil ajaran-ajaran dapat memberikan kita kekuatan lebih dan keinginan kuat untuk tidak melakukan hal yang tidak kita inginkan. Misalnya, kita mungkin pasrah untuk meninggalkan pembunuhan, tapi ketika kecoak-kecoak ada dalam kamar, kita akan tergoda untuk menggunakan obat pembunuh serangga. Karena sudah mengambil ajaran untuk tidak membunuh, kita akan ingat bahwa kita tidak mau membunuh dan akan menolak sikap yang mengganggu yang akan mengakibatkan tindakan negatif. Dalam hal ini, ajaran bersifat membebaskan, bukan memaksa, karena kita sudah tertolong untuk dibebaskan dari kebiasaan, melakukan tindakan berbahaya.

Terkadang kita bertemu dengan Buddhis, awam dan tidak, yang tidak alami dan susah untuk bergaul di luar latihan keagamaan mereka. Mengapa begitu?

Tidak semua Buddhis sudah menjadi Buddha! Beberapa tidak melakukan ajaran Sang Buddha dengan serius. Bahkan bagi mereka yang harus menghabiskan waktu seumur hidup untuk mengubah pikiran mereka. Menghilangkan amarah memang bukan proses yang mudah. Kita dapat mengetahui hal ini dari pengalaman kita sendiri. Ketika kita terbiasa untuk marah, maka tidak dapat hanya dengan mengatakan “Saya seharusnya tidak boleh melakukan hal ini” untuk menghentikan kita. Kita harus berlatih secara benar dan terus-menerus untuk menghindari jatuh lagi pada sikap dan emosi disfungsi. Dengan lebih melatih pikiran kita, maka kita dapat menyatukan energi kita pada tujuan yang berbeda.

Kita harus sabar dengan diri sendiri, sama halnya, kita harus sabar menghadapi orang lain. Kita semua menghadapi musuh yang sama di dalam—sikap yang mengganggu, emosi negatif, dan sisa akibat tindakan masa lalu. Terkadang kita lebih kuat menghadapi mereka, terkadang kita terbawa oleh amarah, cemburu, kemelekatan, atau gengsi. Sangat tidak baik untuk menghakimi dan menyalahkan diri kita ketika kita terjerat oleh emosi negatif. Akan tetapi, menyalahkan dan mengkritik orang lain ketika mereka melakukan hal itu juga tidak membuahkan hasil. Mengetahui susahinya mengubah diri kita sendiri, kita juga harus bersabar pada orang lain.

Sebagai seorang praktisi dari ajaran yang sama, kita harus berusaha untuk tetap harmonis dan menerima kelemahan orang lain. Tugas kita bukan untuk menunjuk orang lain dan berkata, “Kenapa kamu tidak latihan dengan benar? Kenapa kamu tidak menahan amarahmu?” Tugas kita adalah menanyakan diri kita, “Mengapa saya tidak berlatih dengan lebih baik sehingga tindakan mereka tidak akan membuat saya marah?”

sebagai tambahan, kita mesti bertanya, “Apa yang dapat kita lakukan untuk menolong mereka?”

Walau tidak semua praktisi sempurna, bukan berarti metode yang diajarkan Sang Buddha juga tidak sempurna. Bahkan, hal ini berarti bahwa apakah kedua orang tersebut tidak berlatih dengan baik atau latihan mereka masih belum sempurna. Bagaimana pun, ajaran Sang Buddha, tetap luar biasa, dan semua orang yang berlatih dengan benar dan terus-menerus pasti akan bisa mengubah diri mereka dan meraih kesadaran tinggi.



Bab Delapan Belas

Guru Spiritual

Apakah perlu untuk mempunyai guru spiritual? Bagaimana cara menemukannya?

Memiliki panduan dari satu atau lebih mentor spiritual yang berkualitas dapat membantu sekali. Sementara buku memberikan kita informasi, seorang guru dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan kita dan memberikan contoh bagaimana menerapkan ajaran-ajaran tersebut dalam hidup kita. Kita juga bisa mendapatkan lebih dari satu guru, walaupun salah satu dari mereka biasanya menjadi prinsip, atau akar, guru kita.

Kita bertanggung jawab untuk mencari guru yang berkualitas. Hal ini sangat penting sekali khususnya karena banyak sekali supermarket spiritual di wilayah Barat. Tidak semua orang yang bisa mengajar adalah orang yang tersadarkan, bahkan yang paling benar sekali pun. Kita harus belajar mengenal guru-guru tersebut sebelum menerima mereka sebagai guru-guru kita. Untuk melakukan hal ini, kita harus hadir pada pengajaran yang diberikan oleh berbagai macam orang, memerhatikan tingkah laku mereka, mempelajari kualitas pengajaran mereka, dan secara bertahap mengambil keputusan.

Kualitas seperti apakah yang harus kita lihat pada saat memilih seorang guru?

Guru yang sesuai dengan persyaratan bertindak secara benar, mempunyai pengalaman meditasi suara dan secara benar memahami kekosongan. Mereka juga telah mempelajari kitab-kitab ajaran Buddha secara mendalam, juga dapat mengajarkan bermacam subjek Dharma, dan memiliki hubungan yang baik dengan guru-guru mereka sendiri. Mereka termotivasi untuk mengajarkan pemahaman secara tulus kepada murid-murid mereka, bukan karena ingin mendapatkan sumbangan atau ketenaran. Mereka sangat belas kasih dan juga sabar serta berusaha membantu para murid seberapa banyak pun kesalahan yang dibuat oleh murid-murid mereka. Mereka mengajar sesuai dengan perjanjian yang dibuat oleh prinsip umum ajaran Buddha dan tidak mengganti arti Dharma untuk mendapatkan murid lebih banyak atau menerima banyak sumbangan.

Apakah semua guru Dharma adalah biarawan atau bisa juga praktisi awam?

Guru-guru Dharma bisa saja biarawan atau orang awam. Sementara guru awam mungkin memiliki keluarga, sedangkan biarawan pasti tidak menikah. Dalam memilih guru, kita harus melihat siapa yang menerapkan contoh yang baik untuk kita dan mengikuti mereka.

Bagaimana caranya berkomunikasi dengan guru-guru kita?

Kita beruntung jika mengenal kualitas baik guru-guru kita dan memperlakukan mereka dengan hormat, karena menghormati orang lain membuat kita mendapatkan keuntungan dari ajaran mereka. Juga, pada saat kita memberikan dan menolong mereka

dengan tugas-tugas yang harus diselesaikan, sehingga mereka mempunyai waktu lebih untuk mengajar dan kita akan mendapatkan pengalaman yang tak ternilai sehingga menciptakan potensi yang positif. Elemen yang paling penting dalam berkomunikasi dengan guru kita adalah dengan berpikir dan mempraktikkan ajaran baik yang sudah mereka berikan. Apakah kita menerima instruksi Dharma dalam sebuah kelompok besar atau pribadi, semua hal tersebut diberikan untuk kebaikan kita, dan kita harus berusaha untuk menerapkan ajaran tersebut sebaik-baiknya.

Menghormati guru kita dan mengikuti ajaran mereka bukan berarti membiarkan diri kita untuk terperangkap dalam hubungan yang tidak sehat dengan mereka. Beberapa orang bicara mengenai “penyerahan diri” pada bimbingan spiritual. Apa yang perlu diserahkan adalah tingkah laku egosentris kita yang mengganggu dan emosi negatif, bukan kebijaksanaan, akal sehat, dan tanggung jawab pada hidup kita. Jika ada seorang guru yang memberi tahu kita untuk melakukan sesuatu yang berlawanan dengan prinsip umum ajaran Buddha, kita tidak perlu melakukannya.

Saya pernah bertemu dengan para perempuan yang didekati oleh guru spiritual untuk hubungan seksual. Para perempuan tersebut merasa tidak yakin dengan diri mereka sendiri atau merasa bersalah ketika menolaknya karena mereka pikir, “Dia adalah guru panutan. Mungkin ada alasan untuk tingkah laku mereka yang tidak saya mengerti.” Para perempuan tidak perlu merasa ragu pada diri mereka sendiri. Jika mereka merasa tidak nyaman, mereka harus bilang langsung dan pergi. Beberapa perempuan merasa tersanjung karena guru mereka perhatian kepada mereka dan berpikir bahwa mereka akan mendapatkan pengalaman spiritual dengan berhubungan sex dengannya. Jika diteruskan pada akhirnya akan terjadi kekecewaan dan kesakit-an oleh sebab itu harus dihindari.

Sebagai tambahan, berhubungan cinta dengan guru-guru kita sangat tidak pantas, karena akan kita akan menjadi posesif akan mereka dan merasa cemburu pada murid yang lain. Peran guru kita adalah untuk menuntun kita pada pencerahan, bukan untuk memenuhi keinginan emosional kita. Guru spiritual bukanlah pengganti dari orang tua atau ahli terapi kita.

Terkadang guru spiritual akan memberitahukan kesalahan-kesalahan kita. Mereka melakukan ini karena rasa belas kasih dan menginginkan kebaikan kita. Pada waktu itulah, kita harus menelaah diri kita dan mengambil kesempatan untuk belajar tentang diri sendiri. Kemudian kita harus menjalankan ajaran Dharma pada pikiran kita, mengubah cara pandang kita yang tidak produktif dan memperbaiki sikap buruk kita.

Apa yang dapat kita pikirkan dan lakukan jika kita melihat seorang guru spiritual atau seorang biarawan bertingkah laku yang menurut kita tidak pantas?

Awalnya kita harus mengembangkan perilaku yang membangun dalam diri kita, dan kemudian menentukan alur tindakan yang sesuai. Sementara memutihkan tingkah laku yang tidak pantas adalah tidak baik, menjadi masa bodoh dan membuat keramaian tidak akan membantu diri kita atau orang lain. Cukup alami untuk merasa kecewa pada orang lain ketika seseorang yang kita hormati bersikap tidak pantas. Tapi cukup penting untuk bertanya pada diri sendiri, “Apakah saya kecewa dan marah karena orang itu tidak menjadi apa yang kita mau? Atau saya kecewa mungkin karena orang tersebut sedang merasa kesulitan dan membutuhkan bantuan kita?” Terdapat perbedaan besar pada dua sikap tersebut. Yang pertama adalah rasa percaya diri, kita kecewa karena seseorang yang kita jadikan panutan dan idolakan atau hormati tidak bersikap seperti yang kita harapkan dan inginkan. Yang lainnya adalah belas kasih dan mencari kebaikan orang lain. Kita mesti bisa menelaah

harapan dan mencoba untuk menumbuhkannya pada sikap yang sebelumnya.

Langkah selanjutnya adalah berpikir bagaimana caranya untuk menolong mereka dalam situasi tersebut. Setiap situasi tentu berbeda. Pada beberapa kasus, kita dapat mendekati orang itu secara langsung dan bertanya tentang sikap mereka. Pada situasi lain, kita merasa mungkin lebih baik jika bicara pada guru mereka atau pada teman-teman Dharma mereka. Beberapa kasus bisa dipecahkan diam-diam, lainnya membutuhkan diskusi kelompok. Dalam kasus apa pun, kita harus mencoba untuk menanamkan sikap jujur dan simpati-bukan menuduh atau mau menang sendiri.

Apakah sebutan yang pantas digunakan ketika memanggil guru spiritual kita? Apakah arti memanggil *lama*, *rinpoche*, *geshe*, *ajahn*, *roshi* dan *sensei*?

Kita dapat menanyakan pada guru kita mana yang mereka pilih sebagai panggilan. Para biarawan biasanya dipanggil “venerable,” meski beberapa menggunakan “kakak” atau “abang.” “Ajahn” adalah panggilan yang dipakai dalam tradisi Theravada yang menjelaskan seseorang adalah guru atau biarawan senior. “Sensei” dan “roshi” digunakan dalam tradisi Zen Jepang, arti sebelumnya adalah “guru” dan arti setelahnya menunjukkan sebuah tingkat penyelesaian latihan tertentu dalam praktiknya. “Lama,” “rinpoche,” dan “geshe” ditemukan dalam tradisi Tibet. “Lama” dapat digunakan dalam beberapa situasi. Yang berarti “guru” (dalam bahasa Sanskrit) dan digunakan untuk guru-guru tingkat tinggi. Lain waktu panggilan itu berarti telah menyelesaikan sebuah retreat meditasi selama tiga tahun. “Rinpoche” dapat berarti telah diakui sebagai kelahiran kembali guru spiritual, atau dapat digunakan sebagai panggilan untuk menghormati salah seorang guru pribadi. “Geshe” adalah

sebuah gelar pendidikan, yang berarti seorang Ph.D. dalam ajaran Buddha.

Lebih mudah untuk tersesat dalam gelar dan untuk bingung dengan gelar dengan pencapaian yang sesungguhnya. Sebagai tambahan, beberapa orang menyukai gelar dan menggunakan banyak sekali walau pun keberhasilan spiritual mereka tidak banyak, sementara yang lain lebih rendah hati dan menolak untuk menggunakan gelar mereka walaupun mereka mempunyai pengetahuan yang dalam dan juga mengalami ajaran Buddha. Kita jangan pernah bergantung pada gelar seseorang, tapi harus mengecek pengetahuan dan kualitas pribadi mereka sebelum membangun sebuah hubungan guru-murid dengan mereka.



Bab Sembilan Belas

Keluarga dan Anak-anak

Apa yang ajaran Buddha katakan tentang romantisisme cinta dan pernikahan?

Romantisisme cinta biasanya dicemari dengan wabah kemelekatan, karenanya kebanyakan pernikahan berakhir dengan perceraian. Ketika orang jatuh cinta dengan bayangan yang mereka ciptakan dari seseorang, dan bukan terhadap manusia yang sesungguhnya, harapan palsu muncul berlipat ganda. Contohnya, banyak orang di wilayah Barat secara tidak realistis mengharapkan pasangan mereka untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka. Jika seseorang menghampiri kita dan berkata, “Saya mengharapkan agar kamu selalu sensitif terhadap saya, dan terus-menerus mendukung saya, mengerti saya apa pun yang saya lakukan, dan memenuhi semua keinginan emosional saya,” apa jawaban kita? Tidak diragukan lagi, kita akan mengatakan pada mereka bahwa kita adalah makhluk yang terbatas, mereka bertemu dengan orang yang salah! Dalam cara

yang sama, kita harus menghindar memiliki harapan palsu dari pasangan kita.

Setiap orang mempunyai keinginan dan kebutuhan emosional yang berbeda. Oleh sebab itu, kita membutuhkan berbagai macam teman dan saudara untuk berbagi dan berkomunikasi. Sekarang ini, karena orang selalu bergerak, kita perlu untuk terus bekerja keras untuk mengembangkan beberapa hubungan pertemanan yang panjang dan seimbang, tapi dengan melakukan hal itu akan memperkuat hubungan utama kita.

Agar sebuah hubungan romantis dapat berhasil, diperlukan lebih dari romantisme cinta. Kita perlu mencintai orang lain seperti makhluk hidup dan sebagai seorang teman. Ketertarikan seksual cukup jarang ada pada cinta romantis yang berdasarkan sebuah hubungan panjang yang sudah dibangun. Perhatian yang cukup dalam dan afeksi, sama halnya dengan tanggung jawab dan rasa percaya, yang perlu dibangun.

Sebagai tambahan, kita tidak dapat mengerti diri kita sendiri dan juga menjadi rahasia bagi diri kita sendiri. Tidak perlu lagi dikatakan, bahwa orang lain lebih misterius lagi dari kita. Oleh sebab itu, kita tidak pernah harus berandai-andai, dengan sikap bosan yang membutuhkan hiburan, bahwa kita tahu semua tentang pasangan kita karena kita telah bersama dalam waktu yang cukup lama. Jika kita mempunyai kesadaran mengenai orang lain sebagai sebuah misteri, kita akan terus memerhatikan dan tertarik pada mereka. Ketertarikan itulah yang menjadi kunci dari hubungan yang panjang.

Bagaimana ajaran Buddha dapat membantu keluarga kita?

Keharmonisan dalam keluarga memang sangat penting, dan perceraian membuat orang dewasa dan anak-anak trauma. Jika orang dewasa melihat tujuan utama dari pernikahan sebagai kesenangan, maka pertengkaran dan perpecahan dalam

keluarga akan datang dengan mudahnya. Selama orang tidak mendapatkan banyak kesenangan seperti yang mereka inginkan, ketidakpuasan hadir, pertengkaran dimulai dan pernikahan pun runtuh. Banyak orang terus-menerus mendapatkan banyak pasangan, tapi tetap gagal menemukan kepuasan. Ini adalah contoh yang cukup jelas jika terlalu bergantung pada kesenangan pribadi seseorang membawa kesakitan pada diri sendiri dan orang lain.

Jika kedua pasangan berpegang pada Dharma sebagai pusat hubungan mereka, maka hubungan tersebut akan lebih memuaskan. Karena, kedua pasangan ingin untuk hidup dengan sesuai etika dan mengembangkan cinta kasih mereka pada semua makhluk tanpa terkecuali. Kemudian mereka akan saling mendukung untuk bertumbuh dan berpraktik. Contohnya, ketika salah satu pasangan berkecil hati atau mulai meninggalkan praktik Dharmanya, yang lain dapat membantu pasangannya untuk kembali pada jalurnya melalui nasihat yang pelan dan berdiskusi. Jika orang mempunyai anak, mereka dapat mengatur waktu mereka agar dapat mempunyai waktu sepi untuk refleksi dan juga saat bersama dengan anak-anak mereka.

Walaupun membesarkan anak adalah menghabiskan waktu yang intensif, orang tua tidak pernah melihat hal ini sebagai sesuatu yang negatif bagi latihan Dharma. Mereka dapat belajar banyak tentang diri mereka dari anak-anak mereka dan mereka dapat membantu pekerjaan satu sama lain melalui tantangan menjadi orang tua dalam hal mengajarkan nilai-nilai ajaran Buddha.

Dipengaruhi oleh tren sementara dalam psikologi, banyak orang yang datang menyalahkan permasalahan mereka sekarang pada pengalaman masa kecil mereka. Namun, jika hal ini dilakukan dengan sikap menyalahkan—“Saya punya masalah karena apa yang sudah dilakukan oleh orang tua saya ketika saya masih kecil”—hal ini akan membuat mereka merasa bersalah dan ketakutan bahwa mereka akan merusak anak mereka

sendiri ketika mereka memiliki keluarga. Kekhawatiran seperti ini tidaklah kondusif dalam usaha membesarkan anak atau untuk memiliki rasa belas kasih pada diri kita. Melihat kembali masa kanak-kanak kita sebagai sebuah kesakitan yang harus kita sembuhkan hanya akan merusak kita dan juga anak-anak kita.

Meskipun kita tidak dapat mengabaikan pengaruh negatif dari masa kanak-kanak, namun sama pentingnya dengan kita memberi perhatian pada kebaikan dan keuntungan yang telah kita terima dari keluarga kita. Apa pun kondisinya pada saat kita sedang berkembang, kita akan menerima banyak kebaikan dari orang lain. Mengingat hal ini, kita memperbolehkan diri kita untuk merasa bersyukur yang secara alami hadir bagi mereka yang sudah membantu kita. Jika kita dapat, maka kita juga bisa meneruskan kebaikan dan kepedulian tersebut terhadap anak-anak kita.

Bagaimana caranya Dharma menolong anak-anak? Bagaimana mengajarkan Dharma pada anak-anak?

Inti dari ajaran Buddha adalah untuk menghindari menyakiti orang lain dan membantu mereka sebisa mungkin. Ini adalah nilai-nilai yang orang tua Buddhis dan non-Buddhis inginkan untuk tertanam pada anak-anak mereka sehingga mereka bisa hidup harmonis dengan yang lain. Karena anak-anak kebanyakan belajar melalui contoh, cara yang paling efektif yang dapat diajarkan oleh orang tua adalah mengajarkan mereka nilai-nilai baik yang dapat hidup di dalam diri mereka. Tentu saja, hal ini tidak selalu mudah! Tapi jika orang tua berlatih dengan baik, anak-anak mereka akan secara langsung mendapatkan contoh yang baik juga dari mereka.

Dibesarkan dengan ajaran Buddha dalam rumah sangat membantu bagi anak-anak. Jika sebuah keluarga mempunyai altar persembahan, anak-anak mereka dapat merawat

dan membuat persembahan. Ada seorang teman dan seorang anak perempuan berumur tiga tahun menyembah sebanyak tiga kali setiap pagi. Kemudian anak itu memberikan hadiah pada Sang Buddha—entah kue atau buah-buahan- dan Sang Buddha memberikan salah satunya kembali pada anak tersebut (biasanya persembahan dari hari sebelumnya). Anak perempuan ini menyukai ritual tersebut. Anak-anak menyukai musik, dan melodi dari doa-doa, mantra dan lagu-lagu Buddha dapat menggantikan lagu iklan-iklan yang ada dan juga irama senandung. Banyak orang tua mengalunkan mantra untuk bayi-bayi mereka ketika bayi tersebut sedang marah atau mengantuk, dan bayi-bayi tersebut bereaksi positif pada vibrasi lembut tersebut. Pada keluarga lain yang saya kenal, anak lelaki berumur lima tahun memimpin doa ketika mereka hendak menawarkan makanan sebelum makan. Hal ini cukup sederhana tapi cara yang sangat intens untuk orang tua dan anak-anak untuk berbagi energi spiritual mereka.

Beberapa keluarga Buddhis bisa berkumpul bersama selama seminggu atau sebulan sekali untuk berlatih bersama. Daripada hanya membawa anak-anak mereka ada sekolah Minggu dan membiarkan seseorang mengajarkan mereka, berlatih bersama menyediakan kesempatan bagi orang tua dan anak-anak untuk menghabiskan beberapa waktu damai bersama terpisah dari jadwal kesibukan mereka. Kegiatan untuk anak muda termasuk pada menyanyikan lagu-lagu Buddha, doa-doa, dan mantra, belajar untuk menyembah Sang Buddha dan membuat persembahan pada altar, dan melakukan meditasi dengan napas pendek. Orang tua dan anak-anak usia sekolah dapat melakukan permainan bersama, menciptakan pemandangan yang membuat semua berpikir bahwa kebahagiaan mereka di atas segalanya kemudian mengulanginya dengan karakter lain dan memikirkan kebahagiaan yang berbeda. Aktivitas tersebut mengajarkan anak-anak memecahkan masalah dan membiarkan mereka

melihat hasil dari tingkah laku yang berbeda. Keluarga juga dapat hadir dalam Vihara dan pusat komunitas bersama-sama.

Membacakan buku Buddhis anak-anak dan menonton video Buddhis adalah suatu kegiatan lain yang bisa dilakukan oleh orang tua bersama anak-anak mereka. Ada sebuah video kartun mengenai kehidupan Sang Buddha, dan banyak sekali buku-buku Dharma. Diskusi informal dengan anak-anak dapat juga menarik dan mendidik, dan orang tua bisa terkejut bagaimana anak-anak dapat terbuka dengan konsep seperti kelahiran kembali, karma dan kebaikan untuk hewan.

Banyak orang tua mengatakan, “Anak saya tidak dapat duduk diam!” Perkiraan saya adalah anak-anak ini jarang melihat orang tua mereka duduk dengan diam juga! Jika anak-anak melihat seorang dewasa duduk dengan damai, mereka bisa juga berpikir kalau mereka juga bisa melakukannya. Contohnya, seorang anak dapat duduk pada pangkuan orang tua mereka sementara orang tua membacakan mantra. Waktu lain, orang tua mungkin tidak mau diganggu saat bermeditasi, dan anak-anak dapat belajar menghormati keinginan orang tua mereka untuk waktu tenang.

Diskusi kelompok berjalan dengan baik pada remaja. Orang dewasa bisa membuat fasilitas topik diskusi tentang pertemanan atau topik mengenai remaja yang memerlukan perhatian. Keindahan ajaran Buddha adalah prinsip-prinsip tersebut dapat diterapkan pada setiap aspek kehidupan. Semakin banyak anak-anak melihat hubungan dari nilai-nilai kebaikan dan cinta kasih pada kehidupan, semakin mereka akan dapat menghargai kualitas-kualitas tersebut. Saya pernah membimbing sebuah diskusi kelompok untuk dua puluh orang remaja tentang hubungan lelaki-perempuan. Setiap orang bicara bergantian, dan meskipun mereka terlihat seperti membicarakan tentang hidup dan perasaan mereka, tapi terasa sekali banyak Dharma yang keluar dari pembicaraan mereka. Contohnya, mereka membicarakan tentang pentingnya hidup dalam kebenaran. Sebagai

seorang fasilitator, saya tidak mengajar atau berkhotbah. Saya hanya mendengarkan dan menghormati apa yang mereka katakan. Setelahnya beberapa dari mereka datang pada saya dan berkata, “Wah! Ini baru pertama kali kita bisa bicara seperti ini pada seorang bhiksuni!” bukan hanya mereka dapat bicara secara terbuka dengan kehadiran orang dewasa tentang topik yang sensitif, tapi mereka juga jadi mengerti bahwa orang-orang religius juga memerhatikan dan simpati pada permasalahan remaja. Sebagai tambahan, mereka bisa melihat hubungannya dalam hidup mereka.

Bagaimana jika anak-anak kita tidak tertarik dengan ajaran Buddha? Apakah kita harus membiarkan mereka pergi ke gereja dengan teman-teman mereka?

Ajaran agama tidak boleh dipaksakan pada siapa pun. Jika anak-anak tidak tertarik dengan ajaran Buddha, biarkanlah. Mereka tetap dapat belajar bagaimana menjadi seorang anak yang baik dengan memerhatikan sikap dan tingkah laku orang tua mereka.

Teman-teman sekolah cenderung mengundang teman-teman mereka untuk pergi ke gereja bersama. Karena kita hidup dalam masyarakat dengan beragam budaya dan beragam agama, sangat membantu anak-anak untuk belajar mengenai tradisi lain dengan menghadiri gereja atau biara teman-teman mereka. Ketika mereka melakukannya, kita harus menyiapkan mereka dengan berdiskusi tentang fakta bahwa orang-orang memiliki kepercayaan yang berbeda, dan juga saling menghormati serta toleransi beragama juga penting. Anak-anak kita juga bisa mengundang teman-teman sekolah mereka untuk datang pada pusat Dharma atau aktivitas ajaran Buddha, sekaligus untuk saling belajar dan menghormati.

Bagaimana kita mengenalkan anak-anak pada meditasi?

Anak-anak biasanya penasaran ketika mereka melihat orang tua melakukan meditasi setiap hari. Hal ini dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk mengajarkan mereka sebuah meditasi dengan cara bernapas sederhana. Anak-anak menikmati duduk dalam diam di samping orang tua mereka untuk lima atau sepuluh menit. Ketika perhatian mereka mulai teralih, mereka dapat bangun dan pergi ke ruangan lain sementara orang tua mereka melanjutkan meditasi. Ketika orang tua mendapatkan hal ini terlalu mengganggu, mereka dapat melakukan latihan harian mereka secara tertutup dan meditasi bersama dengan anak-anak mereka di lain kali.

Anak-anak juga bisa belajar meditasi visualisasi. Kebanyakan anak-anak suka sekali untuk berpura-pura dan dapat dengan mudah mengkhayalkan banyak hal. Orang tua dapat mengajarkan anak-anak untuk membayangkan Sang Buddha, terbuat dari cahaya. Dan ketika cahaya Sang Buddha menyinari mereka dan semua makhluk di sekitar mereka, maka mereka dapat mengalunkan mantra-mantra Sang Buddha. Jika seorang anak mempunyai saudara, teman atau hewan peliharaan, yang sedang sakit, atau jika seorang teman mempunyai masalah, anak tersebut bisa membayangkan orang tersebut secara spesifik dan membayangkan Sang Buddha mengirimkan cahaya pada mereka. Dengan cara ini, anak-anak meningkatkan belas kasih mereka dan merasa terlibat dalam membantu orang-orang yang mereka sayang.

Pusat Dharma biasanya punya daftar acara untuk orang dewasa dan tidak disediakan penitipan anak. Apa yang dapat kita lakukan?

Pusat Dharma butuh untuk memperluas secara bertahap ruang lingkup aktivitas mereka. Para orang tua yang menjadi anggota

dapat bertemu dan berdiskusi bagaimana melakukannya, dengan mengembangkan beberapa saran di atas. Dengan begitu akhirnya mereka bisa mengatur aktivitas keluarga atau aktivitas untuk anak-anak di situ.

Bagaimana kita mempunyai hubungan yang baik dengan anak-anak kita, khususnya yang sudah remaja?

Memiliki hubungan yang terbuka dengan para remaja sangat penting, dan hal ini bergantung pada bagaimana orang tua berhubungan dengan anak-anak mereka ketika mereka masih kecil. Hal ini, nantinya, tergantung pada menghabiskan waktu bersama mereka dan juga pada perilaku positif yang kita miliki terhadap mereka. Ketika orang tua sibuk, mereka cenderung melihat anak sebagai kerepotan, sementara ada hal lain yang perlu di urus sebelum mereka beristirahat setelah kerja keras seharian di kantor. Anak-anak melihat hal ini, sering merasa bahwa orang tua tidak peduli terhadap mereka atau tidak punya waktu untuk mereka bahkan ketika mereka perhatian. Mengatur prioritas sangat penting dalam membangun hubungan baik dengan anak-anak. Hal ini bisa berarti menerima pekerjaan yang dibayar lebih sedikit tapi memiliki jam kerja yang lebih singkat atau menolak sebuah promosi yang dapat meningkatkan penghasilan bagi rumah tangga tapi berarti menambah stress dan sedikit waktu di rumah. Bagi anak-anak, kasih sayang lebih penting daripada memiliki benda material. Memilih untuk menghasilkan uang lebih agar dapat digunakan untuk membina hubungan keluarga dengan baik pada akhirnya bisa berarti menghabiskan kelebihan uang tersebut pada terapi dan konsultasi untuk kedua belah pihak, orang tua dan anak-anak!

Apakah anak-anak membutuhkan disiplin? Bagaimana kita dapat melakukannya tanpa harus marah?

Anak-anak terkadang memang menyediakan kesempatan yang terbaik—dan yang paling susah— untuk melatih kesabaran! Untuk alasan ini, orang tua disarankan untuk terbiasa dengan obat penawar bagi amarah yang sudah diajarkan Sang Buddha. Bersabar bukan berarti membiarkan anak-anak untuk melakukan apa pun yang mereka inginkan. Hal ini, pada kenyataannya, merupakan sikap kejam pada anak-anak, karena dapat membuat mereka mengembangkan kebiasaan buruk, yang akan berakibat lebih susah bagi mereka untuk bergaul dengan yang lain. Anak-anak membutuhkan panduan dan batasan. Mereka butuh untuk belajar tentang akibat dari tingkah laku yang berbeda, dan bagaimana memisahkan apa yang bisa dipelajari dan mana yang harus dibuang.

Kebahagiaan adalah prinsip paling penting ajaran Buddha. Bagaimana mengajarkannya pada anak-anak?

Sikap dari rasa bahagia ini membuat kita dapat lebih menikmati hidup dan mengalami kepuasan lebih. Saya percaya satu alasan anak-anak tidak merasa bahagia adalah jika mereka diberikan terlalu banyak pilihan tentang kepuasan mereka. Dari usia muda, mereka sudah ditanya, “Apakah kamu mau jus apel atau jus jeruk? Apakah kamu mau tonton siaran TV ini atau yang itu? Apakah kamu mau sepeda yang ini atau yang itu? Apakah kamu mau mainan berwarna merah atau hijau?” anak-anak—dan juga orang dewasa—bisa menjadi bingung karena dijatuhi berbagai macam pilihan. Daripada belajar untuk merasa senang dengan apa yang mereka punya, mereka terus-menerus dipaksa untuk berpikir, “Hal mana yang paling akan membahagiakan saya? Apalagi yang dapat saya dapatkan untuk membuat saya merasa bahagia?” hal ini akan meningkatkan kerakusan dan kebingungan mereka. Mencoba memperbaiki hal tersebut bukan berarti menjadi orang tua yang gampang memberikan izin. Tapi lebih pada, menempatkan rasa keberatan

mereka pada hal yang lebih penting dalam rumah. Tentu saja, hal ini tergantung pada orang tua yang mengubah pandangan mereka sendiri yang ada hubungannya dengan kesenangan dan kepemilikan pada benda material. Jika orang tua menumbuhkan kebahagiaan, anak-anak mereka juga akan merasa dapat melakukannya dengan mudah.



Altar dan Persembahan

Apakah tujuan dari sebuah altar? Apa yang harus ditaruh di atasnya?

Orang-orang kadang kala ingin membuat sebuah altar sederhana dalam rumahnya, di tempat yang bersih dan sepi. Gambar-gambar Sang Buddha, makhluk suci Buddhis, dan para bodhisattva ditempatkan pada altar sebagai sebuah simbol bentuk fisik Sang Buddha yang tercerahkan. Mereka yang mengikuti ajaran Buddha Tibet menaruh foto-foto guru spiritual mereka di atas semua itu, tetapi orang-orang dari ajaran tradisi Buddha yang lain tidak selalu melakukan hal ini. Di sebelah kiri Sang Buddha (sisi sebelah kiri altar pada saat kita melihatnya) ada tulisan, mewakili khotbah pencerahan Sang Buddha. Di sisi kiri Sang Buddha ada sebuah bel atau stupa (monumen keramat), sebagai symbol pencerahan pikiran Sang Buddha. Berbagai macam persembahan ditaruh di hadapan semua itu.

Patung-patung di atas altar mengingatkan kita akan kualitas kebaikan Sang Buddha, Dharma dan Sangha, yang menginspirasi kita untuk mengembangkan kebaikan yang sama. Ada suatu saat di mana kita merasa tidak tenang, marah atau

depresi. Ketika kita melewati altar di rumah tersebut atau berkunjung ke kuil dan melihat foto-foto dari guru spiritual kita atau patung Sang Buddha yang penuh kedamaian, hal itu dapat membantu kita untuk mengingat bahwa terdapat makhluk hidup penuh kedamaian dan kita pun dapat menjadi seperti mereka. Secara otomatis, pikiran kita pun tenang.

Apakah Buddhis menyembah berhala?

Tidak sama sekali! Sebuah tanah liat, perunggu atau batu giok bukanlah objek dari penghormatan dan penyembahan kita. Contohnya, jika kita pergi ke sebuah tempat yang jauh dari keluarga, kita biasanya akan mengambil foto untuk dijadikan kenang-kenangan atas mereka. Ketika kita melihat foto dan merasakan cinta untuk keluarga, kita bukan mencintai kertas dan tinta yang ada di foto tersebut! Tapi foto tersebut malah menguatkan kenangan kita. Sama juga halnya dengan patung atau lukisan dari Sang Buddha.

Ketika kita membungkuk hormat di hadapan gambar Sang Buddha, kita mengingat kembali kualitas pencerahan dari makhluk itu dan mengembangkan rasa hormat atas kasih dan belas kasih, kebaikan, sikap baik, kesabaran, sikap menyenangkan, konsentrasi dan kebijaksanaan mereka. Patung atau lukisan mengingatkan kita pada kualitas dari Sang Buddha, dan yang kita hormati adalah kualitas tersebut, bukan patungnya. Sebenarnya, mempunyai patung Sang Buddha untuk dihormati bukan suatu keharusan. Tanpa itu pun, kita dapat mengingat kualitas Sang Buddha dan juga mengembangkan rasa hormat.

Memperlihatkan rasa hormat pada para Buddha dan kualitas mereka membuat kita terinspirasi untuk dapat mengembangkan kualitas luar biasa tersebut. Kita menjadi seperti orang yang kita hormati, jadi ketika kita mengambil cinta kasih dan kebijaksanaan sang Buddha sebagai panutan, kita akan berusaha untuk menjadi seperti mereka.

Apakah tujuan dari memberikan persembahan pada Sang Buddha?

Kita tidak membuat persembahan karena para Buddha membutuhkannya. Ketika seseorang telah menyucikan semua keburukan dan menikmati rasa bahagia yang diperoleh dari kebijaksanaan, kita tidak lagi butuh sebuah apel atau sebatang dupa untuk bahagia! Tidak juga dengan kita membuat persembahan untuk mengabdikan keinginan kita. Sang Buddha mengembangkan cinta yang utuh dan belas kasih sejak dahulu dan tidak mungkin dapat digoyahkan dengan bujukan dan sogokan seperti orang pada umumnya!

Melakukan persembahan membantu kita untuk menciptakan potensi positif dan mengembangkan kualitas terbaik kita. Di saat sekarang, kita terlalu banyak memiliki rasa kemelekatan dan kekikiran. Kita terbiasa untuk menyimpan yang terbesar dan terbaik untuk diri sendiri dan memberikan yang terbaik kedua atau sesuatu yang kita tidak mau untuk orang lain. Tapi sikap mengenai rasa puas diri seperti ini membuat kita selalu merasa kekurangan dan tidak puas berapa banyak pun yang kita miliki. Sikap seperti ini membuat kita malas dan membawa kita untuk bertindak tidak jujur untuk mendapatkan hal yang lebih atau menjadi jahat pada orang lain untuk melindungi apa yang kita miliki.

Tujuan utama untuk melakukan persembahan adalah untuk mengurangi emosi merusak dari kemelekatan dan kekikiran itu. Jadi, ketika melakukan persembahan kita cenderung melakukannya tanpa merasakan kehilangan atau menyesal. Air adalah hal yang mudah tersedia dan kita dapat dengan gampang menawarkannya tanpa kemelekatan atau kikir, semangkuk air sering sekali ditawarkan dalam kuil. Dengan mempersembahkannya dengan pikiran yang bahagia, kita membiasakan diri sendiri pada pemikiran dan tindakan untuk memberi. Jadi,

kita selalu merasa kaya ketika kita memberi dan menerima kesenangan dalam berbagi hal baik dengan orang lain.

Beberapa orang berpikir apakah para Buddha memang menerima persembahan tersebut. Ada sebuah cerita manis tentang seorang bhiksu muda yang tidak tidur untuk melihat apakah gambar Buddha dalam sebuah ruang doa akan mengambil persembahan waktu tengah malam. Bukan berarti para Buddha tidak menerima persembahan hanya karena bunga-bunga dan buah masih tertinggal di kuil sampai keesokan harinya. Mereka dapat menerimanya, menikmati inti sari dari persembahan, tanpa harus mengambil persembahan tersebut.

Sejak para Buddha, bodhisattva, dan arhat adalah yang paling tinggi dari semua makhluk, memberikan persembahan pada mereka mempunyai arti khusus. Kita biasanya memberikan hadiah untuk teman kita karena kita menyukai mereka. Di sini, kita memberikan persembahan untuk orang-orang suci karena kita tertarik pada kualitas mereka. Kita tidak dapat memberi persembahan dengan tujuan untuk menyogok para Buddha: “Saya memberikanmu wewangian, sekarang kamu wajib untuk mengabulkan doa-doa saya!” Lebih baik kita berlatih memberi dengan rasa hormat dan sikap yang baik. Jika nanti kita membuat sebuah permintaan, kita melakukannya dengan rendah hati.

Apakah yang dipersembahkan pada kuil?

Apa pun yang kita anggap indah bisa dipersembahkan. Persembahan tradisional adalah air, bunga-bunga, wewangian, lilin, parfum, dan makanan, tapi kita juga dapat mempersembahkan hal lain. Hal tersebut dalam tradisi Tibet pada umumnya menawarkan tujuh mangkuk air setiap pagi. Air tersebut diangkat di akhir hari dan dibuang dalam sebuah tempat yang bersih atau dipercikkan pada bunga dan tanaman, sementara mangkuk-mangkuk kosong ditaruh dalam posisi terbalik.

Makanan yang diberikan harus dibuang dari kuil sebelum basi. Bisa juga dimakan atau diberikan pada orang lain, meski makanan yang sudah dipersembahkan biasanya tidak diberikan pada hewan.

Apakah ada arti simbolis pada setiap persembahan?

Ya. Bunga mewakili kualitas para Buddha dan bodhisattva, dupa mewakili keharuman prinsip yang murni. Cahaya mewakili kebijaksanaan, dan parfum mewakili percaya diri pada makhluk suci. Mempersembahkan makanan adalah seperti memberi makanan pada konsentrasi meditasi, dan musik mewakili kefanaan dan kekosongan alami dari semua fenomena.

Sementara secara fisik, kita dapat memberikan satu bunga, secara mental kita dapat membayangkan seluruh angkasa penuh dengan bunga-bunga indah dan memberikannya juga. Membayangkan hal yang indah lalu mempersembahkannya untuk para Buddha dan bodhisattva memperkaya batin kita. Sama seperti, kita dapat mempersembahkan hal-hal lain tanpa harus menaruhnya dalam kuil. Contohnya, ketika kita melihat hal-hal indah yang terpajang di balik kaca atau menyaksikan keindahan alam, kita dapat secara mental mempersembahkan hal tersebut pada Tiga Permata. Hal ini membantu kita untuk menghindari ketergantungan pada hal-hal tersebut.

Apakah para Buddhis berdoa sebelum makan?

Ya, ada latihan untuk mempersembahkan makanan kita sebelum mulai makan. Biasanya kita makan langsung dari piring dengan kemelekatan besar, sedikit pemikiran, dan bahkan tanpa menikmatinya. Namun, kita dapat berhenti sejenak sebelum makan dan melihat lagi motivasi kita. Di sini kita bisa berpikir bahwa kita tidak makan untuk kesenangan sementara atau untuk membuat tubuh kita menarik. Tapi, kita makan untuk

membuat badan kita sehat sehingga kita dapat berlatih Dharma dan kebaikan dari semua makhluk. Bercermin pada kebaikan dari mereka yang menanam, memetik, mengirimkan dan membungkus makanan kita, membuat kita terhubung dengan mereka dan ingin membayar kebaikan mereka dengan menggunakan waktu makan untuk menciptakan potensi positif untuk kebaikan mereka. Karena hal ini, kita mempersembahkan makanan.

Bayangkan makanan sebagai makanan para dewa dan mempersembahkannya pada Buddha kecil terbuat dari cahaya dalam pusat hati kita (chakra). Buddha ini mewakili semua pencerahan semua makhluk digabungkan dengan Buddha kita yang potensial. Sang Buddha menikmati makanan dewa ini dan mengeluarkan cahaya yang memenuhi seluruh tubuh dan membuat kita damai. Dengan cara ini, kita tetap mengingat Sang Buddha sama seperti proses makan. Kita menciptakan potensi positif dengan membuat persembahan pada Sang Buddha, dan kita juga lebih menikmati makanan. Sebelum makan, beberapa orang suka melafalkan doa:

Kepada guru yang mahatinggi, Buddha yang berharga; kepada guru praktik yang mahatinggi, kepada Dharma suci yang berharga; kepada yang pemimpin yang mahatinggi, Sangha yang berharga; kepada seluruh benda dalam perlindungan, kami memberikan persembahan ini. Semoga kami dan semua yang berada di sekitar kami tidak akan pernah dipisahkan dari Tiga Permata dalam kehidupan kami. Semoga kami akan selalu memiliki kesempatan untuk memberikan persembahan pada mereka. Dan semoga kami terus-menerus menerima berkat mereka dan inspirasi untuk terus maju dalam sang jalan.

Jika anda sendirian atau makan dengan teman-teman Dharma, mungkin anda ingin berhenti sebelum makan untuk melakukan refleksi atau visualisasi dan untuk membaca doa tersebut. Jika anda berada di rumah makan atau bersama orang lain yang bukan Buddhis, anda tidak perlu menunjukkan persembahan makananmu. Lebih baik, lakukanlah refleksi, visualisasi dan persembahan secara mental sementara yang lain sedang mencari posisi yang enak atau mengobrol.



Bab Dua Puluh Satu

Doa, Ritual, dan Persembahan Potensi Positif

Apakah fungsi dari doa? Dapatkah doa terjawab?

Terdapat banyak bentuk dari doa. Beberapa di bentuk untuk menunjukan batin kita pada kualitas atau tujuan spiritual tertentu, mengilhami batin kita untuk bekerja untuk mengembangkannya dan kemudian menciptakan penyebab bagi kita untuk mencapainya. Contohnya adalah doa untuk menjadi lebih toleran dan belas kasih kepada semua makhluk. Doa-doa lain adalah untuk orang-orang dan situasi tertentu, sebagai contoh, berdoa untuk seseorang yang sakit untuk dapat disembuhkan atau untuk batinnya agar menjadi lebih damai dan hidupnya menjadi berarti walaupun ia sakit.

Untuk dapat terjawabnya suatu doa, maka doa itu sendiri tidaklah cukup. Penyebab yang sesuai haruslah diciptakan. Kita tidak dapat hanya berpikir, “Tolong, Buddha, buatlah ini dan itu terjadi. Aku akan bersantai sementara engkau bekerja!”

Sebagai contoh, jika kita berdoa untuk dapat lebih mencintai dan berbelas kasih tapi tidak berusaha untuk mengendalikan amarah kita, maka kita tidak menciptakan penyebab bagi doa kita terjawab. Perubahan dari batin kita datang dari usaha kita sendiri, namun kita dapat berdoa bagi Sang Buddha untuk dapat mengilhami kita untuk dapat melakukannya.

Menerima berkah dari Sang Buddha tidaklah berarti bahwa sesuatu yang nyata datang dari Sang Buddha kepada kita. Hal ini berarti bahwa batin kita bertransformasi melalui kombinasi usaha dari ajaran, bimbingan dari para Buddha dan bodhisattva, dan praktik kita sendiri. “Meminta berkah Sang Buddha” mempunyai arti bahwa meminta ilham dari mereka sehingga batin dan tindakan kita dapat berubah dan menjadi lebih positif.

Beberapa praktisi Buddhis berusaha untuk dilahirkan di tanah suci dalam kehidupan mereka mendatang karena semua kondisi di sana sangatlah kondusif bagi praktik Dharma dan mengembangkan kebijaksanaan dan belas kasih adalah mudah. Namun kita tidak dapat berdoa untuk dilahirkan di tanah suci dan berharap para Buddha dan bodhisattva membuat hal ini terjadi! Kita juga harus melakukan usaha untuk membuat ajarannya nyata dengan tidak secara egoisnya menggantungkan diri pada kesenangan duniawi dan menciptakan belas kasih dan pemahaman terhadap kekosongan. Jika kita melakukan tugas kita, maka doa tersebut akan memberikan dampak pada batin kita. Di sisi lain, jika kita tidak melakukan usaha untuk memperbaiki kebiasaan buruk kita dan jika batin kita teralihkan selagi kita berdoa, hasilnya akan minimal.

Beberapa orang berdoa untuk kesakitan orang lain untuk dapat disembuhkan, untuk keuangan keluarga yang lebih baik, atau untuk relasi yang meninggal untuk mendapatkan kelahiran kembali yang baik. Supaya semua hal ini dapat terwujud, orang lain yang terlibat haruslah menciptakan penyebab yang diperlukan juga. Jika mereka punya, doa kita akan memberikan

kondisi yang sesuai bagi benih dari perilaku positif yang mereka lakukan di masa lalu untuk berkembang sesuai dengan hasil yang diinginkan. Namun, jika mereka tidak menciptakan benih yang menjadi penyebab tersebut melalui tindakan mereka yang positif sebelumnya, akan sulit bagi doa kita untuk dapat terjawab. Kita dapat memberikan pupuk dan air ke tanah, namun jika petani tidak menanam benih, tidak akan ada yang tumbuh.

Ketika Sang Buddha menggambarkan cara kerja sebab akibat dalam pola pikir kita, beliau juga mengatakan bahwa membunuh menyebabkan kita mempunyai umur yang pendek dan banyak kesakitan. Menghindari membunuh dan menyelamatkan nyawa dari semua makhluk membuat kita mempunyai umur yang panjang, jauh dari semua penyakit. Jika kita mengabaikan untuk mengikuti nasihat ini dan tidak berdoa untuk waktu yang lama, kita telah keluar dari tujuan kita! Di sisi lain, jika kita menghindari pembunuhan dan menyelamatkan nyawa, doa dapat menolong untuk tumbuhnya benih yang positif.

Sebagai tambahan, Sang Buddha juga berkata bahwa sifat dermawan merupakan penyebab dari kekayaan. Jika kita banyak bederma dalam kehidupan sebelumnya dan sekarang kita berdoa untuk kekayaan kita supaya bertambah, keuangan kita dapat membaik. Namun, jika kita sekarang kikir, kita menciptakan penyebab dari kemiskinan di kehidupan mendatang. Dalam kasus ini, tidak peduli sebanyak apa pun kita berdoa untuk dapat lebih baik secara finansial, tindakan kita telah menciptakan penyebab dari hasil yang sebaliknya. Oleh karena itu kita harus mengembangkan sifat dermawan—menolong mereka yang membutuhkan dan membagi apa yang kita punya.

Apakah tujuan dari ritual? Apakah hal itu dibutuhkan?

Ritual dibentuk untuk menolong kita melawan semua perilaku negatif dan merusak dan untuk mengembangkan kualitas

baik dan tindakan positif kita. Ritual adalah sarana, bukan merupakan tujuan akhir. Karena kita adalah pemula dan sering kali mengalami kesulitan dalam membedakan apa yang harus dipraktikkan dan apa yang harus ditinggalkan, doa yang dituliskan oleh praktisi tingkat lanjut dapat memberikan kita panduan untuk diikuti. Membacakan doa-doa tersebut dapat menolong kita menyatukan diri ke dalam arti yang dinyatakan. Ketika kita membaca atau melantunkannya, kita harus secara simultan berusaha untuk bermeditasi dan mengubah batin kita ke dalam kondisi mental sebagaimana dinyatakan dalam ritual tersebut. Ketika kita melakukan ritual sendiri, kita dapat berhenti untuk berkonsentrasi pada titik tertentu yang menyentuh kita dari dalam.

Kita tidak perlu untuk membatasi doa kita kepada apa yang telah dituliskan oleh orang-orang. Ketika kita mempelajari Dharma dan menjadi terbiasa dengan jalan pencerahan, doa dapat secara spontan muncul dalam batin kita. Kejadian yang menimbulkan doa dapat saja muncul dalam hidup kita, dan hal ini dapat sangat menolong dalam memperdalam pengalaman Dharma kita.

Beberapa orang menyukai ritual dan memandangnya perlu bagi praktik mereka. Beberapa yang lain menganggapnya sebagai pengalih perhatian. Seseorang mungkin ingin melakukan beberapa ritual pada waktu yang bersamaan sementara orang lain ingin sebaliknya. Setiap orang adalah berbeda, dan tidak terdapat aturan yang baku. Kita harus melakukan apa yang kita anggap cocok bagi kita dan tidak melakukan ritual hanya karena semua orang lain melakukannya.

Apakah yang menjadi kesamaan ritual Buddhis?

Ritual yang ditemui dalam semua tradisi Buddhis meliputi pengambilan perlindungan dalam Sang Buddha, Dharma dan Sangha, mengambil ajaran untuk menghindari perilaku yang

negatif, memuji kualitas dari Tiga Permata, melakukan persembahan kepadanya, menciptakan cinta kasih kepada semua makhluk, menyadari kesalahan sendiri dan bersukacita dalam kebahagiaan dan kualitas baik dari orang lain. Sebagai tambahan dari hal tersebut, setiap tradisi mempunyai doa yang berbeda-beda yang mencerminkan aspek penekanan yang beda.

Apakah fungsi dari nyanyian dalam pengembangan spiritual kita?

Nyanyian (*chanting*) dapat sangat berguna jika dilakukan dengan motivasi yang sesuai seperti menyiapkan kehidupan yang mendatang, mencapai pembebasan dari roda samsara, atau menjadi seorang Buddha untuk kepentingan semua makhluk. Untuk sebuah nyanyian dapat menjadi efektif dalam menciptakan kondisi batin yang positif, kita harus berusaha berkonsentrasi dan bercermin pada inti dari apa yang kita nyanyikan. Menyanyikan doa-doa yang dalam dengan batin yang teralihkan dengan pemikiran tentang makanan atau kerja atau pesta mempunyai dampak yang kecil. Sebuah tape recorder juga dapat menyanyikan nama Sang Buddha dan melafalkan doa! Namun jika kita mengubah pemikiran kita sehingga dapat menyesuaikan dengan apa yang kita nyanyikan, maka nyanyian itu akan menjadi sangat kuat dan menguntungkan.

Praktik spiritual yang komplet meliputi lebih dari sekedar nyanyian. Mendengarkan ajaran, merenungkan dan mendiskusikannya, dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari kita membuat kita mampu berpikir, merasakan, berbicara, dan bertindak positif. Menyanyi sendiri tidak dapat membebaskan kita dari roda samsara. Meditasi secara mendalam diperlukan untuk menciptakan kebijaksanaan dalam merealisasikan kekosongan.

Apakah perbedaan antara doa dan mantra? Apakah diperlukan untuk menyanyikannya dalam bahasa lain yang kita tidak pahami?

Mantra adalah susunan kata yang telah dituliskan untuk melindungi batin kita. Kita ingin melindungi batin kita dari ketergantungan, kemarahan, ketidaktahuan dan sebagainya. Sering kali kita terlibat dalam alur pembicaraan dalam diri yang tidak berlarut-larut, dengan batin kita membuat komentar tentang apa yang dikenakan orang ini dan apa yang dikatakan orang tersebut. Melafalkan mantra adalah cara yang baik untuk mengubah kecenderungan ini, sehingga daripada kita mengomentari hal yang tidak perlu, kita dapat memusatkan batin kita untuk melafalkan kata-kata yang dinyatakan oleh seorang Buddha. Dikombinasikan dengan empat kekuatan penawar (dijelaskan dalam bab tentang karma), pelafalan mantra juga berlaku sebagai obat penawar yang ampuh dalam menyucikan jejak karma negatif dalam pola pikir kita. Dengan melafalkan mantra, kita melatih batin kita untuk berpikir, merasakan, dan melihat dalam cara yang lebih baik, sehingga membangun kondisi mental dan emosi yang lebih baik pula. Terlebih lagi, pelafalan mantra menenangkan batin kita dan memperdalam konsentrasi.

Mantra dituliskan dalam bahasa Sanskerta, dan tidak diterjemahkan dalam bahasa lain, karena ini adalah kata-kata yang diucapkan oleh seorang Buddha dalam meditasinya. Suara dari kata-kata ini dapat membawa energi atau getaran yang menguntungkan. Selagi melafalkan mantra, kita dapat berkonsentrasi pada suara dari mantra tersebut, atau artinya atau pada visualisasi pendamping sebagaimana diajarkan oleh guru spiritual kita.

Doa, di sisi lain, disusun oleh guru spiritual hebat untuk membantu kita mengembangkan perilaku yang membangun. Mereka melakukan hal ini karena sering kali kita mengalami kesulitan dalam membedakan mana yang harus kita lakukan

dan mana yang harus kita tinggalkan dalam praktik Dharma kita. Doa menyatakan inti dari kondisi mental yang membangun, dan ketika kita berpikir tentang arti dari doa-doa tersebut, batin kita bertransformasi ke dalam perilaku tersebut. Karena pemahaman dari doa adalah penting, doa ini dapat diterjemahkan ke dalam satu bahasa ke yang lainnya. Walaupun pelafalan doa dalam bahasa di Asia terdengar indah dan mengilhami, kita dapat saja melakukannya dalam bahasa kita karena hal ini akan membantu pemahaman kita.

Apakah arti dari mantra *om mani padme hum*?

Om mani padme hum adalah mantra dari Sang Belas kasih Buddha Avalokitesvara (Kuan Yin, Kannon, Chenresig). Arti dari keseluruhan jalan menuju pencerahan terkandung dalam enam suku kata dalam mantra ini. *Om* merujuk kepada tubuh, perkataan dan batin dari Sang Buddha, yang ingin kita capai melalui praktik kita. *Mani* berarti permata dan merujuk kepada semua aspek metode dalam jalan pencerahan—keinginan untuk terbebas dari roda samsara, belas kasih, kebaikan hati, etika, kesabaran, berusaha dengan gembira, dan sebagainya. *Padme* (diucapkan “*pay may*” oleh orang Tibet) berarti bunga teratai dan merujuk kepada aspek kebijaksanaan dalam jalan. Dengan menggabungkan kedua metode dan kebijaksanaan dalam satu praktik, kita dapat menyucikan batin kita dari semua noda dan mengembangkan semua potensi kita. *Hum* (sering kali juga dituliskan *hung*) merujuk kepada batin dari semua Buddha.

Pelafalan *om mani padme hum* adalah sangat efektif untuk menyucikan batin dan mengembangkan belas kasih. Kita dapat melafalkannya dengan keras atau diam-diam, dan kapan pun juga. Sebagai contoh, jika kita sedang menunggu dalam antrian, daripada menjadi tidak sabar dan marah, kita dapat dengan diam melafalkan mantra ini dan menghasilkan pemikiran belas kasih bagi semua di sekitar kita.

Terdapat adat untuk melakukan penyaluran mantra secara oral, yang berarti seorang guru spiritual melafalkannya dan kita mendengarkan kemudian mengulangnya. Penyaluran ini memberikan kita energi dari silsilah praktisi yang telah mempergunakan mantra ini, dan membuat pelafalan mantra kita lebih kuat. Namun, bahkan tanpa menerima penyaluran secara oral dari *om mani padme hum* kita dapat melafalkannya dan menerima keuntungan dari energi yang menenangkannya.

Apakah tanda jasa (*merit*) itu? Bukankah sangat egois untuk melakukan satu tindakan positif hanya untuk mendapatkan tanda jasa, seperti halnya sebuah uang spiritual?

Istilah dalam bahasa Inggris “tanda jasa” (*merit*) tidaklah sepenuhnya mengandung konotasi Buddhis karena hal ini mengingatkan kita tentang mendapatkan medali emas di sekolah dan dihargai karena kita melakukannya dengan baik. Ini bukanlah arti yang ditujukan di sini, dan karena itu “potensi positif” adalah terjemahan yang lebih baik dari kata Buddhis itu sendiri. Tidak ada yang memberi kita penghargaan ketika kita berlaku baik. Namun, kita meninggalkan jejak positif, atau benih, dalam pola pikir kita dan ketika kondisi yang dibutuhkan muncul, mereka akan berbuah. Ini bukanlah benih dalam artian yang sesungguhnya, namun bentukan yang tidak nyata, sebuah potensi positif.

Menggapai potensi positif seperti halnya sebuah uang spiritual adalah tidak baik dan menguntungkan. Jika kita melakukannya, kita mungkin akan berselisih dengan orang lain tentang siapa yang akan melakukan persembahan pertama atau menjadi iri dengan sesama karena mereka lebih banyak melakukan tindakan suci daripada kita. Perilaku tersebut pastinya tidak baik! Seiring dengan kita harus mengambil setiap kesempatan untuk menciptakan potensi positif, kita harus melakukannya

untuk mengembangkan diri kita, menciptakan penyebab dari kebahagiaan dan untuk menolong semua makhluk, bukan untuk ketergantungan atau iri hati kita.

Kenapa potensi positif harus dipersembahkan? Kepada apakah hal ini didedikasikan?

Mendedikasikan potensi positif kita adalah penting untuk mencegahnya dihancurkan oleh kemarahan dan pandangan salah kita. Seperti halnya sebuah setir mobil yang mengendalikan mobil tersebut, dedikasi membimbing kita tentang bagaimana potensi positif kita berkembang. Mendedikasikan kepada tujuan yang luas dan agung adalah yang terbaik. Jika kita melakukannya, semua hasilnya akan muncul. Jika kita mendedikasikan potensi positif kita kepada kebahagiaan dan pencerahan dari semua makhluk hidup, sebagaimana pun kecilnya, hal ini secara otomatis melibatkan dedikasi bagi kelahiran kembali yang baik dan kebahagiaan dari relasi dan teman kita.

Beberapa orang berpikir, “Saya hanya mempunyai sedikit potensi positif. Jika saya mendedikaskannya bagi kebahagiaan orang lain, maka tidak akan yang tersisa bagi saya sendiri.” Hal ini adalah salah. Mendedikasikan potensi positif bagi semua makhluk tidaklah menghilangkan keuntungan yang kita peroleh. Namun, hal ini memperluas cakupan dari orang-orang yang memperoleh keuntungan dari tindakan kita. Sementara mendedikasikan potensi positif demi keuntungan semua makhluk hidup, kita juga tetap dapat membuat doa-doa khusus bagi kebahagiaan orang-orang tertentu yang sedang mengalami kesulitan.

Dapatkan tanda jasa dialihkan kepada relasi atau teman yang sudah meninggal?

“Mendedikasikan” potensi positif (tanda jasa) daripada “mengalihkan” mengandung pengertian yang lebih baik. Kita tidak dapat mengalihkan potensi positif seperti halnya kita mengalihkan kepemilikan dari sebuah harta benda atau seperti saya dapat memberikan anda mobil saya karena anda tidak punya mobil. Mereka yang menciptakan penyebab adalah mereka yang mengalami akibatnya. Saya tidak dapat menciptakan penyebab dan anda yang mengalami hasilnya, karena jejak atau benih dari tindakan tersebut telah tertanam dalam pola pemikiran saya, dan bukan anda. Jadi jika relasi dan teman kita tidak bertindak positif semasa mereka hidup, kita tidak dapat menciptakan karma baik dan memberikannya kepada mereka.

Namun, doa dan persembahan kita bagi mereka dapat menciptakan kondisi yang dibutuhkan bagi sebuah tindakan positif yang mereka lakukan untuk berkembang. Sebuah benih yang ditanam dalam tanah membutuhkan kondisi yang dibutuhkan seperti sinar matahari, air dan pupuk untuk tumbuh. Sama sepertinya, benih atau jejak dari tindakan kita akan berkembang jika semua kondisi ada memungkinkannya untuk tumbuh. Jika yang meninggal telah melakukan tindakan positif dengan melakukan persembahan atau melakukan tindakan suci—melafalkan dan membaca buku Dharma, membuat patung Sang Buddha, merenungkan cinta dan belas kasih kepada semua makhluk, dan sebagainya—hal ini dapat menolong mereka. Kita dapat mendedikasikan potensi positif dari semua tindakan ini bagi kepentingan dari yang meninggal dan hal ini dapat membantu berkembangnya benih dari tindakan suci mereka sendiri.



Daftar Istilah

- Ajaran (sumpah):** panduan yang diberikan oleh Sang Buddha untuk menolong kita menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang merusak
- Arhat:** seseorang yang telah mencapai pembebasan dan terbebas dari roda samsara
- Arya:** seseorang yang telah dapat merealisasikan kekosongan secara langsung dan juga merupakan bagian dari Permata Sangha pelindung.
- Batin:** bagian dari makhluk hidup yang mengalami dan memahaminya. Tidak berbentuk, batin tidaklah terbuat dari atom, dan juga tidak dapat dirasakan dengan kelima indra kita
- Bhiksuni:** praktisi perempuan yang telah ditahbiskan dan bersumpah untuk tidak menikah.
- Bhiksu:** praktisi laki-laki yang telah ditahbiskan dan bersumpah untuk tidak menikah
- Bodhisattva:** seseorang yang telah mengembangkan keinginan untuk mementingkan kepentingan orang lain secara tulus dan spontan.
- Buddha:** setiap orang yang telah menyucikan semua nodanya dan mengembangkan semua kualitas baik yang ada padanya. “Sang Buddha” merujuk kepada Buddha Sakyamuni, yang hidup 2.500 tahun yang lalu.

Cinta kasih: keinginan bagi semua makhluk suci untuk mendapatkan kebahagiaan dan semua penyebabnya.

Dharma: kebijaksanaan merealisasikan kekosongan, hilangnya penderitaan dan semua penyebabnya sebagai akibat dari kebijaksanaan ini. Pada pengertian yang lebih umum, Dharma merujuk pada ajaran dan doktrin dari Sang Buddha.

Inisiasi: lihat penguatan

Jalan yang dibayangkan tentang keberadaan: lihat keberadaan yang melekat atau mandiri.

Jejak: energi yang tertinggal pada pola pikir ketika sebuah tindakan telah dilakukan. Ketika jejak ini telah berkembang maka akan memengaruhi pengalaman kita. Jejak ini umumnya merujuk pada jejak karma.

Karma: tindakan yang disengaja. Tindakan kita meninggalkan jejak pada pola pikir kita, yang membawa kita pada pengalaman-pengalaman.

Keakuan: lihat kekosongan

Keberadaan yang melekat atau mandiri: kualitas yang salah dan tidak nyata yang kita bayangkan pada diri seseorang atau fenomena tertentu; keberadaan yang independen dari sebuah sebab dan kondisi, bagian atau batin yang menamakan sebuah fenomena.

Kebijaksanaan menyadari kenyataan (kebijaksanaan menyadari kekosongan, kebijaksanaan menyadari ketiadaan jalan yang dibayangkan tentang keberadaan): batin yang dengan secara benar memahami sifat alami tentang bagaimana semua orang dan fenomena ada, contohnya, batin yang merealisasikan kekosongan dari keberadaan yang melekat.

Keinginan untuk terbebas: perilaku untuk berkeinginan untuk dapat terbebas dari semua permasalahan dan penderitaan dan untuk dapat mencapai pembebasan.

Kekosongan: hilangnya kenyataan yang mandiri atau melekat. Hal ini merupakan sifat utama dari kenyataan dari semua manusia dan fenomena.

Kerendahan hati (bodhicitta): batin yang ditujukan untuk pencapaian pencerahan bagi kepentingan semua makhluk secara sepenuhnya

Konsentrasi: kemampuan untuk tetap dapat memusatkan diri pada satu titik dalam objek meditasi.

Mahayana: tradisi Buddhis yang menyatakan bahwa semua makhluk dapat mencapai pencerahan. Tradisi ini menekankan pada pengembangan belas kasih dan keinginan untuk mendahulukan kepentingan orang lain.

Makhluk suci Buddhis: manifestasi dari batin yang tercerahkan ke dalam bentuk fisik.

Mantra: serangkaian kata suci yang dilantunkan seorang Buddha yang menggambarkan inti dari semua jalan pencerahan. Mantra ini dilantunkan untuk berkonsentrasi dan menyucikan batin

Meditasi: membiasakan diri pada perilaku positif dan cara pandang yang benar.

Mengambil perlindungan: memercayakan pengembangan spiritual kita kepada bimbingan dari Sang Buddha, Dharma dan Sangha.

Nirvana: penghentian dari semua kondisi yang tidak menyenangkan dan semua penyebabnya

Pembebasan: terbebas dari roda samsara

Pencerahan (Kebuddhaan): keadaan dari seorang Buddha, keadaan hilangnya semua halangan dari pola pemikiran untuk selamanya, dan mengembangkan semua kualitas baik dan kebijaksanaan pada tingkat tertingginya. Kebuddhaan melebihi pembebasan

Penderitaan (dukha): setiap kondisi yang tidak menyenangkan. Hal ini tidak merujuk hanya kepada kesakitan fisik

atau mental, namun juga melibatkan semua problem dan kondisi yang tidak menyenangkan.

Pendeta: kependetaan Buddhis yang menikah dari tradisi Buddhis Jepang

Penglihatan khusus (vipassana): kebijaksanaan analitis yang membedakan. Penglihatan khusus pada kekosongan memahami sifat kosong dari sebuah fenomena.

Penguatan (inisiasi): upacara dalam Buddhisme Vajrayana setelah sang murid diizinkan untuk bermeditasi pada manifestasi tertentu dari Sang Buddha.

Penahbisan: pengambilan ajaran yang diberikan oleh Sang Buddha untuk menahan diri dari perilaku yang merusak. Terdapat beberapa tingkatan dari penahbisan bagi orang awam atau para praktisi, namun pada umumnya istilah ini digunakan bagi pengambilan ajaran bagi para bhiksu dan bhiksuni.

Perilaku merusak dan emosi negatif: perilaku dan emosi, seperti ketidaktahuan, ketergantungan, kemarahan, kesombong, iri hati, dan pemikiran sempit, yang mengganggu kedamaian mental dan mendorong kita untuk bertindak dengan cara yang menyakiti diri kita dan orang lain

Pola pikir: keberlanjutan dari batin kita

Potensi positif: jejak dari perilaku positif, yang menghasilkan kebahagiaan di masa mendatang. Sering kali diterjemahkan sebagai “jasa” atau “karma baik”

Realisasi: pemahaman jelas, mendalam, dan benar tentang apa yang diajarkan oleh Sang Buddha. Hal ini dapat saja berupa pemahaman berdasarkan pengalaman secara langsung atau tidak langsung. Realisasi secara tidak langsung didapat pada pemahaman pada sang jalan yang membersihkan halangan dari batin kita untuk selamanya.

Roda samsara: Kelahiran kembali di luar kendali di bawah pengaruh perilaku negatif dan jejak karma.

Sangha: setiap orang yang secara langsung merealisasikan kekosongan. Dalam pemahaman umum, sangha merujuk kepada komunitas dari bhiksu dan bhiksuni yang telah ditahbiskan. Juga sering digunakan untuk merujuk pada Buddhis secara umum.

Sifat Buddha (potensi Buddha): kualitas dalam batin yang memungkinkan semua makhluk hidup mencapai pencerahan.

Sumpah: lihat ajaran.

Tanah Suci: Tradisi Buddhis Mahayana yang menekankan metode untuk mencapai kelahiran kembali di tanah suci. Tanah suci adalah tempat yang dibuat oleh seorang Buddha atau bodhisattva di mana semua kondisi adalah kondusif bagi para praktisi Dharma dan pencapaian pencerahan.

Tantra: kitab yang menggambarkan praktik Vajrayana. Istilah ini juga dapat merujuk kepada praktik Vajrayana itu sendiri.

Theravada: Tradisi dari para Tetua, tradisi Buddhis yang menyebar di Asia Tenggara dan Sri Lanka.

Tiga Permata: Sang Buddha, Dharma dan Sangha.

Vajrayana: Tradisi Buddhis Mahayana yang terkenal di Tibet dan Jepang.

Belas kasih: keinginan bagi semua makhluk suci untuk dapat terbebas dari penderitaan dan segala hal yang menyebabkannya.

Zen (Ch’an): Tradisi Buddhis Mahayana yang terkenal di China dan Jepang.

Bacaan Lebih Lanjut

- Berzin, Alexander. *Relating to a Spiritual Teacher: Building a Healthy Relationship*. Ithaca: Snow Lion, 2000.
- Chodron, Thubten. *Blossoms of The Dharma: Living as a Buddhist Nun*. Berkeley: North Atlantic Books, 2000.
- _____. *Open Heart, Clear Mind*. Ithaca: Snow Lion, 1990.
- _____. *Taming the Monkey Mind*. Heian: Torrance, 1999.
- The Dalai Lama, H.H., Tenzin Gyatso. *Kindness, Clarity and Insight*. Ithaca: Snow Lion, 1984.
- _____, diterjemahkan oleh Jeffrey Hopkins. *The Dalai Lama at Harvard*. Ithaca: Snow Lion, 1989.
- Dhammananda, K. Sri. *How to Live Without Fear and Worry*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1989.
- _____. *What Buddhist Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1987.
- Dhammananda, K. Sri, ed. *The Dhammapada*. Kuala Lumpur: Sasana Abhiwurdhi Wardhana Society, 1988.
- Dharmaraksita. *Wheel of Sharp Weapons*. Dharamala: Library of Tibetan Works and Archives, 1981.
- Diego Khyentse Rinpoche. *Enlightened Courage*. Itacha: Snow Lion, 1993.
- Eppsteiner, Fred, ed. *Path of Compassion*. Berkeley, Parallax, 1988.
- Gampopa, diterjemahkan oleh Herbert Guenther. *The Jewel Ornament of Liberation*. Boulder: Shambhala, 1971.
- Goldstein, Joseph. *The Experience of Insight*. Boston: Shambhala, 1987
- Hanh, Thich Nhat. *Being Peace*. Berkeley: Parallax, 1988.
- Kapleau, Philip, ed. *The Three Pillars of Zen*. London: Rider, 1980.
- Khema, Ayya. *Being Nobody, Going Nowhere*. Boston: Wisdom, 1987
- Kornfield, Jack dan Breiter, Paul, ed. *A Still Forest Pool*. Wheaton: Theosophical Publishing House, 1987.
- Longchenpa. *Kindly Bent to Ease Us*. Diterjemahkan oleh Herbert Guenther. Emeryville: Dharma, 1978.
- McDonald, Kathleen. *How to Meditate*. Boston: Wisdom, 1984.
- Nyanaponika, Thera. *Heart of Buddhist Meditation*. Londong: Rider, 1962.
- Rabten, Geshe dan Dhargye, Geshe. *Advice from a Spiritual Friend*. Boston: Wisdom, 1986.
- Rinchen, Geshe Sonam dan Sonam, Ruth. *Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas*. Ithaca: Snow Lion, 1996.
- Schumann, H.W. *The Historical Buddha*. London: Arkarna, 1989.
- Sparham, Gareth, terj. *Tibetan Dhammapada*. Boston: Wisdom, 1983.
- Stevenson, Ia. *Cases of Reincarnation Type*. Charlottesville: University of Virginia Press, 1975. (4 vol.)
- Story, Francis. *Rebirth as Doctrine and Experience*. Kandy: Buddhist Publication Society, 1975.
- Suzuki, D.T. *An Introduction to Zen Buddhism*. London: River, 1969.
- Suzuki, Shunriyu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, 1980.
- Tegchog, Geshe Jampa. *Transforming the Heart: The Buddhist Way to Joy and Courage*. Ithaca: Snow Lion, 1999.

- Trungpa, Chogyam. *Cutting Through Spiritual Materialism*. London: Shambhala, 1973.
- Tsomo, Karma Lekshe, ed. *Daughters of the Buddha*. Ithaca: Snow Lion, 1988.
- Tsongkhapa, Je. *The Three Principal Aspect of the Path*. Howell: Mahayana Sutra and Tantra Press, 1988.
- Wangchen, Geshe. *Awakening the Mind of Enlightenment*. Boston: Wisdom, 1988.
- Willis, Janice D. ed. *Feminine Ground*. Ithaca: Snow Lion, 1987.
- Yeshe, Lama Thubten. *Introduction to Tantra*. Boston: Wisdom, 1987.
- Zopa Rinpoche. *Door to Satisfaction*. Boston: Wisdom, 1994.
- _____. *Transforming Problems: Utilizing Happiness and Suffering in the Spiritual Path*. Boston: Wisdom, 1987.

Narasumber

Daftar di bawah ini tidak mencakup keseluruhan narasumber yang ada. Setiap organisasi yang terdaftar di bawah ini dapat menghubungkan anda dengan organisasi serupa di daerah anda.

Untuk informasi tentang Buddhisme dalam kehidupan sosial:

Buddhist Peace Fellowship, Box 4650, Berkeley CA 94704, U.S.A.

Untuk informasi tentang perempuan dan Buddhisme:

- Sakyadhita (Daughters of The Buddha), 400 Hobron Lane #2615, Honolulu HI 96815, U.S.A.
- Yasodhara newsletter, d/a Dr. Chatsumarn Kabilsingh, Faculty of Liberal Arts, Thammat University, Bangkok 10200, Thailand

Untuk referensi Buddhist tentang anak-anak:

- Department of Buddhist Education, Buddhist Churches of America, 1710 Octavia St., San Fransisco CA 94109, U.S.A (Mereka memproduksi video kartun “The Life of the Buddha” dalam tiga bagian dan mempunyai materi untuk

Sekolah Minggu.)

- Dharma Press, 2425 Hillside Ave. Berkeley CA 94704, U.S.A.
- Snow Lion Publication, Box 6483, Ithaca NY 14851, U.S.A.

Untuk daftar pusat Buddhist dan kuil:

- Coleman, Graham, ed. A Handbook of Tibetan Culture. Boston: Shambhala, 1994.
- Moreale, Don. Buddhist America. Santa Fe NM: John Muir Publications, 1988.
- <http://www.Dharmanet.org> (Dharma Net International)
- <http://www.fpmt.org> (Foundation for Preservation of the Mahayana Tradition)

Untuk dialog antaragama:

- American Buddhist Congress, 933 S. New Hampshire Ave, Los Angeles CA 90006, U.S.A.
- Chodron, Thubten, ed., Interfaith Insight. New Delhi: Timeless Books, 2000.
- Council for a Parliament of the World's Religions, P.O. Box 1630, Chicago IL 60690-1630, U.S.A.

