

# **Bolehkah Aku Bertanya**

Oleh :  
**Ven. Thubten Chodron**

PENERBIT DIAN DHARMA

# DAFTAR ISI

- 1 Esensi Ajaran Buddha dan Tradisi-tradisi Buddhis hlm. 1
- 2 Buddha hlm. 11
- 3 Berhala dan Persembahan hlm. 21
- 4 Doa dan Berbakti pada Potensi-potensi Positif hlm. 25
- 5 Kelahiran Kembali vs Penciptaan hlm. 33
- 6 Karma: Bekerjanya Sebab dan Akibat hlm. 39
- 7 Ketidakekalan dan Penderitaan hlm. 47
- 8 Kematian hlm. 51
- 9 Kemelekatan, Pelepasan, dan Keinginan hlm. 57
- 10 Wanita dan Dharma hlm. 61
- 11 Biku, Biksuni, dan Umat hlm. 63
- 12 Meditasi hlm. 73
- 13 Langkah-langkah Sepanjang Jalan hlm. 79
- 14 Ketanpa-akuan hlm. 81
- 15 Vajrayana hlm. 85

## ESENSI AJARAN BUDDHA DAN TRADISI-TRADISI BUDDHIS

### Apakah Esensi Ajaran Buddha?

Singkat kata, esensi ajaran Buddha adalah berusaha untuk tidak menyakiti dan sebanyak mungkin memberikan pertolongan kepada orang lain. Atau,

*Jangan berbuat jahat;*

*berusahalah melakukan kebajikan;*

*sucikan pikiran;*

*Inilah ajaran para Buddha.*

Dengan *tidak berbuat jahat* (membunuh, dan sebagainya) dan melenyapkan pikiran-pikiran yang merusak (kebencian, kemelekatan, kepikiran, dan sebagainya), kita telah berhenti merusak diri sendiri dan orang lain. Dengan *menumbuhkan kebajikan luhur*, kita mengembangkan sikap-sikap yang membangun, seperti cinta dan belas-kasih universal, dan bertindak berdasarkan pikiran-pikiran baik itu. Dengan *menyucikan pikiran*, kita membuang semua pandangan salah, sehingga menjadi tenang dan damai dengan menyadari kesunyataan.

Esensi ajaran Buddha juga tercakup dalam tiga kaidah dari Jalan: pelepasan yang pasti, hati yang mengabdikan, dan kebijaksanaan dalam menyadari kekosongan (*sunyata*). Pada awalnya, kita berusaha untuk keluar dari kemelut masalah-masalah kita dan sebab-sebabnya. Kemudian, kita melihat orang lain juga mempunyai masalahnya sendiri, dan dengan cinta kasih dan belas kasih, kita mengabdikan hati ini untuk menjadi seorang Buddha, agar kita dapat benar-benar menolong yang lain. Untuk melakukan hal ini, kita mengembangkan kebijaksanaan dengan menyadari hakikat sebenarnya dari diri kita dan fenomena lainnya.

## **Apa itu Tiga Permata?**

### **Apa artinya berlindung kepada Tiga Permata?**

Tiga Permata adalah Buddha, Dharma, dan Sangha. Buddha adalah Ia yang telah sempurna menyucikan pikirannya dari semua noda — nafsu yang membawa penderitaan, dan ucapan-perbuatan yang lahir dari nafsu itu beserta karat-karatnya; Ia yang telah mengembangkan semua nilai kebajikan, seperti cinta kasih dan belas kasih universal, kebijaksanaan tentang keberadaan, dan metode mengajar yang jitu.

Dharma berisikan aturan-aturan yang menjauhkan kita dari semua masalah dan penderitaan. Dharma mencakup ajaran Buddha, serta pelaksanaannya — sebab-sebab dan hakikat, serta praktik atau jalan menuju lenyapnya masalah dan penderitaan itu.

Sangha adalah para suci yang memiliki persepsi non-konseptual tentang kekosongan (*sunyata*) atau kebenaran tertinggi. Kadang-kadang, Sangha juga mengacu kepada mereka yang mengabdikan seluruh hidupnya untuk mempraktikkan Ajaran Buddha.

Dharma adalah perlindungan kita yang sebenarnya, obat yang akan menyembuhkan penyakit kita, tuntas sampai ke akar-akarnya. Seperti seorang dokter ahli, Buddha dengan tepat memberikan diagnosis, apa penyakit kita, sebab-sebabnya, serta memberikan obat yang tepat. Sedangkan Sangha, yang membimbing kita dalam latihan, mirip perawat yang membantu kita meminum obat itu.

Berlindung kepada Tiga Permata berarti kita yakin dengan sepenuh hati pada Tiga Permata sebagai pembawa inspirasi dan penuntun hidup kita ke arah yang benar dan konstruktif. Berlindung tidak berarti secara pasif bersembunyi di balik Buddha, Dharma, dan Sangha. Sebaliknya, ialah suatu proses yang aktif dalam mengambil arah (menjalani) petunjuk mereka, serta meningkatkan kualitas hidup kita.

## **Mengapa begitu banyak tradisi dalam agama Buddha?**

Buddha memabarkan ajaranNya dengan banyak cara karena makhluk hidup (semua makhluk yang memiliki pikiran tetapi belum menjadi Buddha, termasuk juga yang berada di alam-alam kehidupan lain) mempunyai watak, kebiasaan, dan minat yang berbeda-beda. Beliau tidak pernah mengharapkan kita semua cocok dengan satu bentuk, sehingga AjaranNya pun diberikan dalam banyak cara dan beragam cara melatih diri — dengan demikian tiap orang bisa menemukan sesuatu yang sesuai dengan tingkat kesadaran dan kepribadiannya.

Dengan keahlian dan belas-kasihNya dalam menuntun yang lain, Buddha memutar roda Dharma sebanyak tiga kali — setiap kali selalu dengan sedikit perubahan sistem filosofi. Tetapi esensi dari semua ajaran itu sama:

tekad yang teguh untuk keluar dari lingkaran penderitaan yang berulang-ulang (*samsara*), belas-kasih kepada makhluk lain, dan kebijaksanaan yang menyadari ketanpa-akuan.

Tidak semua orang menyukai menu yang sama. Jika sebuah jamuan besar terhampar di depan kita, kita akan memilih makanan yang kita senangi. Tidak ada keharusan untuk menyukai semuanya. Akan tetapi, meski kita lebih menyukai makanan yang manis-manis, tidak berarti bahwa yang asin tidak baik dan mesti dibuang! Demikian juga halnya, kita bisa saja memilih suatu pendekatan khusus dari Ajaran: apakah itu Theravada, Tanah Suci (Sukhavati), Zen, Vajrayana, dan sebagainya. Kita memiliki kebebasan untuk memilih pendekatan yang paling sesuai, yang dengannya kita merasa paling nyaman.

Pun begitu, kita harus tetap mempertahankan pikiran yang terbuka dan menghormati tradisi yang lain. Seiring dengan berkembangnya pikiran, kita bisa mengerti unsur-unsur dalam tradisi yang lain yang gagal kita pahami pada awalnya. Singkatnya, apa saja yang berguna dan bermanfaat bagi kita untuk hidup lebih baik, kita praktikkan, dan kita kesampingkan segala yang belum kita mengerti, tanpa perlu menolaknya.

Sementara itu, jangan menempelkan identitas padanya dengan cara-cara yang konkret, seperti: "Saya seorang Mahayanis, *engkau* orang Theravadin," atau "Saya seorang Buddhist, *engkau* orang Kristen." Adalah penting untuk diingat di sini bahwa kita semua adalah makhluk hidup yang mencari kebahagiaan dan ingin menyelami Kebenaran, yang masing-masing menemukan satu metode yang sesuai.

Bagaimana pun, mempertahankan pikiran yang terbuka terhadap pendekatan yang berbeda tidak berarti mencampur-adukkan semuanya dengan acak, dan membuat latihan kita seperti *cap-cai*. **Jangan mencampur teknik-teknik meditasi dari tradisi yang berbeda dalam satu latihan meditasi.** Dalam satu masa latihan, lebih baik mempraktikkan satu cara saja. Jika kita mengambil sedikit dari teknik ini dan secuil dari teknik itu, tanpa benar-benar mengerti satu teknik pun, hasilnya barangkali hanya kebingungan!

Meskipun ajaran dari suatu tradisi bisa memperkaya pengertian dan latihan dari teknik yang lain, dinasihatkan untuk mempraktikkan hanya satu metoda dalam latihan sehari-hari. Jika kita melakukan meditasi pernapasan hari ini, melafalkan Buddha keesokan harinya, meditasi analitis pada hari ketiga, maka kita tidak akan memperoleh kemajuan dalam satu metoda pun karena tidak adanya kontinuitas dalam latihan tersebut.

## Apa saja tradisi Buddhis yang beragam itu?

Secara garis besar, terdapat dua pembagian: *Theravada* dan *Mahayana*. Silsilah Theravada (Tradisi Sesepuh), yang berlandaskan pada sutra-sutra berbahasa Pali, tersebar dari India ke Srilanka, Thailand, Myanmar, dan lain-lain. Aliran ini menekankan pada meditasi pernapasan untuk mengembangkan konsentrasi dan meditasi penyadaran tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena, untuk mengembangkan kebijaksanaan.

Tradisi Mahayana (Kendaraan Agung), berdasarkan pada kitab suci yang ditulis dalam bahasa Sansekerta — menyebar ke Cina, Tibet, Jepang, Korea, Vietnam, dan sebagainya. Walaupun dalam aliran Theravada praktik cinta kasih dan belas kasih adalah faktor yang fundamental dan penting, dalam Mahayana cinta kasih dan belas kasih ini ditekankan dengan jangkauan yang jauh lebih luas.

Dalam Mahayana, terdapat beberapa cabang: Aliran Tanah Suci yang menonjolkan pelafalan nama "Amitabha" agar bisa terlahir di Tanah SuciNya; Aliran Zen yang memberi tekanan pada meditasi untuk melenyapkan karat-karat dan konsep dari pikiran; Vajrayana (Kendaraan Intan) yang menggunakan meditasi dengan bantuan makhluk-makhluk suci untuk mentransformasikan tubuh dan pikiran kita yang kotor menjadi tubuh dan pikiran seorang Buddha.

## **Mengapa ada umat Buddha dari aliran tertentu makan daging sedangkan dari aliran lainnya vegetarian?**

Pada awalnya, mungkin agak membingungkan bahwa kaum Theravada makan daging, orang Cina Mahayana tidak, dan orang Tibet yang mempraktikkan Vajrayana juga makan daging. Perbedaan dalam praktik ini tergantung kepada perbedaan penekanan pada masing-masing aliran.

Penekanan pada ajaran Theravada adalah untuk melenyapkan kemelekatan pada objek-objek indra dan untuk menghentikan pikiran tidak seimbang yang berkata, "Saya suka yang ini dan tidak yang itu." Dengan demikian, ketika biksu-biksunya pergi keluar mencari derma, mereka menerima dengan tenang dan rasa terimakasih — apa pun yang diberikan, daging atau bukan. Tidak hanya akan menyinggung perasaan orang yang memberi tetapi juga akan merusak latihan biksu itu sendiri dan menambah kemelekatan, jika ia berkata, "Saya tidak boleh memakan daging, jadi berilah saya sayur-sayuran yang segar."

Dengan demikian, sepanjang daging itu datang bukan karena dipesan olehnya, serta tidak melihat, mendengar, atau curiga bahwa binatang itu dibunuh untuknya, biksu itu diperkenankan memakannya. Tetapi, akan lebih bijaksana jika mereka yang memberikan derma ingat bahwa premis dasar dari Ajaran Buddha adalah tidak menyakiti makhluk lain, dan mau memilih apa yang akan dipersembahkan secara tepat.

Berpijak pada landasan ketidakmelekatan, belas kasih bagi makhluk lain sangat ditonjolkan, khususnya dalam tradisi Mahayana. Dengan demikian, bagi mereka yang mengikuti ajaran ini, dinasihatkan untuk tidak memakan daging — supaya tidak menimbulkan penderitaan bagi makhluk lain dan untuk mencegah orang menjadi tukang jagal. Selain itu juga, karena getaran yang ditimbulkan daging dapat menghalangi seorang siswa biasa dalam mengembangkan belas kasih.

Jalan Tantra atau Vajrayana mempunyai empat kelas. Di kelas bawah, kebersihan dan kesucian sebelah luar ditekankan sebagai teknik bagi praktisi untuk menumbuhkan kesucian sebelah dalam dari pikiran. Jadi, praktisi ini tidak memakan daging, yang dianggap tidak bersih.

Sebaliknya, dalam *Tantra-yoga* tertinggi, berlandaskan pada ketidakmelekatan dan belas kasih, praktisi yang memenuhi syarat melaksanakan meditasi dengan mengambil objek sistem urat syaraf yang sangat halus, dan untuk itu, unsur-unsur jasmaniah yang kuat sangat dibutuhkan. Dengan demikian, daging bahkan dianjurkan bagi orang seperti itu. Pada tingkat ini juga ditekankan transformasi objek dengan meditasi atas ketanpa-intian. Tapi ia, karena meditasi yang mendalam, tidak makan daging dengan serakah bagi kepentingan dirinya sendiri.

Di Tibet, terdapat faktor tambahan untuk dipertimbangkan: berkenaan dengan tempat yang sangat dingin dan iklim yang kejam, terdapat sedikit sekali yang bisa dimakan selain gandum tanah, produk-produk susu, dan daging. Untuk bertahan hidup, rakyat di sana mesti makan daging.

Yang Mulia Dalai Lama telah mendorong rakyat Tibet dalam pengasingan, yang sekarang tinggal di negeri-negeri yang penuh dengan sayur-mayur dan buah-buahan, untuk menahan diri sedapat mungkin dari memakan daging.

Juga, jika seorang siswa mempunyai masalah berat dengan kesehatannya yang mengharuskannya makan daging, maka sang guru mungkin akan mengijinkannya. Dengan demikian, setiap orang mesti memeriksa tingkatan latihannya serta kemampuan tubuhnya; dan makanlah dengan bijaksana.

Adanya beragam doktrin Buddhis itu, akhirnya, menjadi bukti kesanggupan Buddha dalam menuntun orang berdasarkan watak dan kebutuhannya. Sungguh sangat penting untuk tidak terpecah dalam sekte-sekte, melainkan mesti menghargai semua tradisi beserta praktisinya.

## **Mengapa sejumlah biksu dan biksuni memakai jubah kuning sementara yang lain memakai jubah merah tua, abu-abu, atau hitam?**

Menyebar dari satu negeri ke negeri yang lain, Ajaran Buddha dengan lentur beradaptasi dengan kebudayaan dan cara berpikir masyarakat setempat, tanpa mengubah esensi dan artinya. Jadi tak perlu diherankan jika corak jubah biksu pun bervariasi.

Di Srilanka, Thailand, dan Myanmar, jubah biksu berwarna kuning dan tanpa lengan, seperti jubah di jaman Buddha. Tetapi, di Tibet bahan pewarna kuning tidak tersedia, sehingga digunakan warna yang lebih gelap, merah. Sedangkan di Cina, orang beranggapan tidak sopan untuk menampakkan kulit badan, jadi pakaian biksu pun disesuaikan, kostum berlengan panjang dari Dinasti Tang lalu dipilih orang.

Kebudayaan tertentu menganggap warna kuning terlalu cerah untuk maksud keagamaan, dan dipakai warna abu-abu. Tetapi, spirit yang dibawa oleh jubah itu tetap dipertahankan dalam bentuk tujuh dan sembilan keping jubah luar berwarna coklat, kuning, dan merah.

Cara paritta dilafalkan di tiap-tiap tempat juga berbeda, tergantung pada kebudayaan dan bahasa di tempat itu. Pun alat musik yang digunakan, dan cara memberi hormat. Orang Cina berdiri saat mereka membaca paritta, sementara orang Tibet duduk. Variasi ini disebabkan oleh adaptasi kebudayaan.

Adalah penting untuk mengerti bahwa bentuk luar dan cara melakukan sesuatu bukanlah Dharma. Mereka hanyalah alat untuk membantu kita mempraktekkan Dharma dengan lebih baik sesuai dengan kebudayaan dan tempat di mana kita tinggal. Tetapi, Dharma sejati tidak dapat dilihat dengan mata atau didengar dengan telinga. Dharma sejati adalah untuk diselami oleh pikiran.

Dharma sejati adalah apa yang mesti kita tekankan dan perhatikan, bukannya penampilan luar yang bisa berbeda dari tempat ke tempat.

## **BUDDHA**

### **Siapa sebenarnya Buddha? Jika ia hanya seorang manusia, mungkinkah menyelamatkan kita?**

Banyak cara untuk menggambarkan Buddha, tergantung pada cara pandang yang berbeda-beda. Penafsiran yang beragam ini bersumber dari Ajaran-ajaran yang berbeda.

Salah satu cara adalah dengan melihat Buddha yang hidup pada 2500 tahun yang lalu sebagai manusia yang menyucikan pikirannya dari segala noda serta mengembangkan segala potensinya. Karenanya terdapat banyak Buddha, tidak hanya seorang.

Cara lain adalah dengan memahami Buddha tertentu ataupun makhluk-makhluk suci Buddhis sebagai pikiran yang mahatahu yang bermanifestasi dalam berbagai aspek fisik untuk berkomunikasi dengan kita.

Ada lagi cara lain yakni dengan melihat Buddha — atau makhluk-makhluk suci Buddhis lainnya — sebagai Buddha masa mendatang yang muncul dari diri kita, jika kita telah dengan sungguh-sungguh dan benar menempuh jalan untuk membersihkan pikiran dari noda-noda serta mengembangkan semua potensi yang ada.

Mari kita bahas lebih lanjut tiap cara pandang ini secara lebih mendalam....

## Buddha Historis

Buddha historis, *Sakyamuni*, dilahirkan sebagai putra mahkota yang memiliki kebahagiaan berlimpah, dari sudut pandang materi, keluarga yang mengasihi, kemasyhuran, reputasi, dan kekuasaan. Tapi ia melihat semua kebendaan itu sebagai pembawa kebahagiaan duniawi yang sementara; benda-benda itu tidak pernah memberikan kebahagiaan abadi.

Oleh karena itulah, kemudian, ia meninggalkan lingkungan kerajaannya dan menjadi seorang petapa. Setelah menjalani penyiksaan diri selama enam tahun, ia melihat bahwa penyangkalan-diri yang ekstrim juga bukanlah jalan menuju kebahagiaan tertinggi.

Pada titik ini, ia duduk di bawah pohon Bodhi, dan dengan meditasi yang dalam menyucikan seluruh pikirannya dari pandangan-pandangan salah, tindakan-tindakan yang bernoda serta bekas-bekasnya, menyempumakan semua potensi dan nilai-nilai baik dalam dirinya.

Kemudian Beliau memabarkan Kebenaran yang diketemukannya, dengan belas-kasih agung, kebijaksanaan, dan keahlian; dengan demikian membuat yang lain dapat secara bertahap menyucikan pikiran mereka, mengembangkan potensi mereka, dan mencapai kesadaran dan tingkat kebahagiaan seperti yang telah Beliau dapatkan.

Bagaimana mungkin orang seperti itu menyelamatkan kita dari masalah-masalah dan derita? Tentunya Beliau tidak bisa mencabut noda-noda yang mengotori pikiran kita seperti mencabut duri dari kaki seseorang. Tidak juga Beliau dapat membersihkan kekotoran kita dengan air, ataupun menuangkan kesadaranNya ke dalam pikiran kita.

Buddha mempunyai belas kasih yang tak mengenal pembedaan kepada semua makhluk dan menghibur kita lebih dari dirinya sendiri. Jadi, jika penderitaan kita dapat dihilangkan hanya dengan usaha sepihak dari Buddha, maka Beliau telah melakukannya sejak dari awal.

Tetapi, pengalaman kita, kebahagiaan atau pun penderitaan kita, ditentukan oleh pikiran kita sendiri. Ia tergantung kepada apakah kita mengambil tanggung jawab untuk menaklukkan nafsu-nafsu dan tindakan-tindakan yang membawa penderitaan. Buddha menunjukkan cara untuk melakukan ini, cara yang juga ia gunakan untuk beralih dari keadaan biasa yang membingungkan seperti keadaan kita sekarang ke kesucian dari pengembangan tuntas atau ke-Buddha-an. Berpulang pada kita sendiri untuk menerapkan cara ini dan mengubah pikiran kita.

Buddha Sakyamuni adalah orang yang melakukan apa yang ingin Beliau lakukan — mencapai kebahagiaan tertinggi. Ia mengajarkan cara ini baik dengan cerita perjalanan hidupNya maupun berbagai ajaran yang ia berikan. Tetapi ia tak dapat mengendalikan pikiran kita, hanya kita sendiri yang bisa. Pencerahan kita tidak tergantung saja pada Buddha yang telah menunjukkan jalan, tetapi pada usaha kita sendiri untuk mengikutinya.

Hal ini seperti jika kita ingin ke London. Pertama-tama kita pastikan apakah tempat yang namanya London benar-benar ada, dan kemudian kita mencari orang yang telah pernah ke sana dan orang yang mempunyai pengetahuan dan kemampuan serta kemauan untuk memberikan segala informasi perjalanan yang kita perlukan. Adalah bodoh untuk mengikuti seseorang yang belum pernah ke sana, karena ia dapat, dengan tidak sengaja, menyesatkan kita. Demikian juga halnya, Buddha telah mencapai keadaan dari kesucian dan pertumbuhan sempurna; ia mempunyai kebijaksanaan, belas kasih, dan keahlian untuk menunjukkan jalan pada kita. Adalah bodoh untuk mempercayakan diri kita pada petunjuk dari seseorang yang ia sendiri belum mencapai Penerangan Sempurna.

Pemandu wisata kita dapat memberikan keterangan mengenai apa yang perlu dibawa selama perjalanan dan apa yang harus ditinggalkan. Ia dapat memberitahu kita bagaimana berganti pesawat, bagaimana mengenal daerah-daerah yang akan kita lewati, bahaya apa yang mungkin kita temukan di perjalanan dan sebagainya. Sama halnya, Buddha menjelaskan berbagai tingkatan dari jalan dan pencapaian, bagaimana maju dari satu

tingkatan ke tingkatan lainnya, nilai-nilai apa yang mesti kita miliki dan kembangkan, dan yang mana yang mesti ditinggalkan. Tetapi — ia hanya bisa menunjukkan jalan. Kita mesti pergi ke bandara udara sendiri dan naik pesawat sendiri. Begitu juga, Buddha tidak dapat memaksa kita menempuh jalan. Ia memberikan ajaran-Nya dan menunjukkan dengan teladan-teladan-Nya bagaimana cara melakukan hal itu, tetapi kita harus melakukannya sendiri.

## **Buddha Sebagai Manifestasi**

Cara kedua memikirkan Buddha adalah bahwa ia merupakan manifestasi dari pikiran mahatahu dalam bentuk-bentuk fisik. Makhluk-makhluk yang telah menjadi Buddha adalah mahatahu dalam arti mereka mengerti semua fenomena yang muncul sejelas kita melihat telapak tangan sendiri. Mereka mencapai kemampuan ini dengan cara mengembangkan dengan maksimal kebijaksanaan dan belas kasih mereka, *dus* melenyapkan semua noda.

Tetapi kita tidak dapat berkomunikasi secara langsung dengan para Buddha karena kita tidak memiliki kemampuan untuk melihat hal-hal yang tidak terlihat oleh mata biasa. Dengan maksud agar dapat memenuhi tekad mereka yang paling dalam untuk membawa semua makhluk ke pencerahan, para Buddha harus berkomunikasi dengan kita. Dan agar bisa melakukan hal ini, mereka memunculkan suatu bentuk fisik. Dengan cara ini, kita bisa memikirkan Buddha Sakyamuni sebagai suatu makhluk yang telah mencapai Penerangan Sempurna, yang dalam usaha menolong kita muncul dalam bentuk pangeran.

Tetapi, jika ia telah mencapai Penerangan Sempurna, bagaimana ia dapat dilahirkan kembali? Sakyamuni tidak dilahirkan kembali di bawah kendali nafsu-nafsu yang meracuni dan tindakan-tindakan bernoda (karma) seperti makhluk yang lain, karena ia telah melenyapkan kekotoran ini dari pikirannya. Tetapi, ia mampu muncul di dunia dengan kekuatan belas kasih.

Ketika memikirkan Buddha sebagai suatu manifestasi, jangan menekankan sosoknya sebagai suatu persona. Sebaliknya, pusatkan perhatian pada nilai-nilai dari pikiran mahatahu yang muncul dalam bentuk seorang individu. Ini merupakan cara yang lebih abstrak untuk memahami Buddha. Jadi diperlukan usaha yang lebih keras dari kita untuk berpikir dengan cara ini dan untuk mengerti.

Dengan cara yang sama, makhluk-makhluk suci Buddhis lainnya dapat dilihat sebagai manifestasi dari pikiran mahatahu. Mengapa terdapat begitu banyak makhluk-makhluk suci jika semua makhluk yang telah mencapai Penerangan Sempurna memiliki kesadaran yang sama? Ini disebabkan masing-masing pemunculan fisik memberi tekanan dan komunikasi pada aspek- aspek yang berbeda dari kepribadian kita. Ini menunjukkan cara para Buddha yang maha ahli.

Sebagai contoh, *Avalokiteshvara* (*Kuan Yin*, *Chenresig*) merupakan manifestasi belas kasih dari semua Buddha. Walaupun memiliki semua belas kasih dan kebijaksanaan dari Buddha mana pun, manifestasi Avalokiteshvara secara khusus memberi tekanan pada belas kasih. Dengan memikirkan, memuja dan bermeditasi dengan objek Avalokiteshvara, kita bisa mengembangkan nilai-nilai Buddha, dan secara khusus belas kasih kita akan tumbuh lebih cepat.

Warna putih dari Avalokiteshvara melambangkan kesucian, dalam hal ini kesucian dari ketanpa-akuan dengan belas kasih. Seribu tangan, masing-masing dengan satu mata pada telapaknya, menggambarkan bagaimana belas kasih yang universal memancar kepada semua makhluk dan ingin menjangkau keluar menolong mereka. Dengan memvisualisasikan belas kasih dalam aspek fisik ini, kita berkomunikasi dengan belas kasih melalui satu cara simbolis dan non verbal.

*Manjushri* adalah manifestasi dari kebijaksanaan semua Buddha, meskipun Manjushri, juga, memiliki kesadaran yang sama seperti semua Buddha. Manjushri, seperti ditemukan dalam tradisi Tibet, dilukiskan



berwarna kuning, memegang pedang bernyala dan setangkai bunga teratai dengan *Prajna Paramita Sutra*. Bentuk fisik ini merupakan simbol dari kesadaran sebelah dalam. Warna kuning melambangkan kebijaksanaan, yang menerangi pikiran seperti sinar keemasan matahari yang menerangi bumi. Pedang api, juga, melambangkan kebijaksanaan dalam fungsinya memotong kebodohan.

## Memegang Prajna

*Paramita Sutra* mempunyai arti bahwa cara kita mengembangkan kebijaksanaan adalah dengan belajar, merenungkan, dan bermeditasi tentang sutra ini. Dengan memvisualisasikan dan meditasi pada Manjushri, kita dapat mencapai nilai-nilai dari seorang Buddha, khususnya kebijaksanaan.

Dengan cara ini kita bisa mengerti mengapa terdapat begitu banyak makhluk suci. Masing-masing menonjolkan satu aspek khusus dari nilai-nilai pencerahan, dengan maksud mengomunikasikan nilai-nilai itu secara simbolik kepada kita. Ini tidak berarti bahwa sesungguhnya tidak terdapat makhluk seperti Avalokiteshvara, karena pada satu level, kita dapat memahami Buddha Belas Kasih sebagai seorang yang tinggal di suatu Tanah Suci tertentu. Pada tingkat yang lain, kita dapat melihatnya sebagai manifestasi dari belas kasih dalam bentuk fisik.

Jangan dibingungkan karena Avalokiteshvara kadang-kadang muncul dalam bentuk laki-laki dan kadang-kadang muncul dalam bentuk perempuan. Hal ini bukan disebabkan ia tidak dapat mengambil keputusan yang pasti! Pikiran yang telah cerah sesungguhnya mengatasi keadaan sebagai wanita atau pun pria. Ini hanyalah bentuk luar dengan tujuan berkomunikasi dengan kita sebagai makhluk biasa yang begitu terikat dengan bentuk-bentuk. Makhluk yang telah cerah dapat menampilkan dirinya dalam berbagai bentuk.

Hakikat dari semua manifestasi yang beragam ini adalah sama: pikiran mahatahu yang bijaksana dan penuh belas kasih. Semua Buddha dan makhluk suci tidaklah berbeda seperti buah apel berbeda dari jeruk. Mereka semua memiliki hakikat yang sama, hanya saja mereka muncul dalam bentuk luar yang berbeda. Maksudnya untuk berkomunikasi dengan kita dengan cara-cara yang berbeda.

Dari segumpal tanah liat dapat dibuat pot, tempat bunga, piring, atau pun area. Hakikat dari benda-benda ini adalah sama — tanah liat — begitupun mereka mempunyai fungsi yang berbeda-beda tergantung bagaimana tanah liat itu dibentuk. Dengan cara yang sama, hakikat dari Buddha dan makhluk-makhluk suci adalah pikiran mahatahu dari kebijaksanaan dan belas kasih. Hakikat ini muncul dalam berbagai bentuk untuk berbagai fungsi.

Dengan demikian, jika kita ingin mengembangkan belas kasih, kita menekankan meditasi pada Avalokiteshvara; jika pikiran kita bebal dan mandek, kita menonjolkan latihan dari Manjushri, Buddha Kebijaksanaan. Buddha-Buddha ini semuanya memiliki kesadaran yang sama, tetapi masing-masing memiliki spesialisasinya.

## Buddha yang Akan Menjadi

Cara ketiga untuk mengerti Buddha adalah dengan berlandung padanya sebagai kemunculan dari hakikat ke-Buddha-an kita sendiri dalam bentuknya yang paling berkembang. Semua makhluk hidup mempunyai potensi untuk menjadi Buddha, karena kita pada hakikatnya memiliki pikiran yang bersih. Saat ini pikiran kita ditutupi awan dari nafsu-nafsu (klesa) dan tindakan-tindakan (karma) yang mengantar ke penderitaan. Dengan latihan terus-menerus, kita dapat melenyapkan kekotoran ini dari arus pikiran kita dan mengembangkan benih-benih dari semua potensi indah yang kita miliki.

Dengan demikian, masing-masing dari kita bisa menjadi seorang Buddha saat proses penyucian dan pertumbuhan ini telah sempurna. Ini merupakan keunikan agama Buddha, karena dalam agama lain terdapat jarak

yang sangat jauh antara yang suci dan manusia biasa. Bagaimanapun juga, Buddha mengatakan bahwa semua makhluk hidup mempunyai potensi untuk menjadi sempurna. Masalahnya tinggal pada melibatkan diri dengan latihan dan menciptakan sebab bagi tercapainya kesempurnaan.

Pada waktu kita memvisualisasikan Buddha atau suatu makhluk suci dan memikirkannya sebagai Buddha masa depan yang menjadi dari diri kita, kita membayangkan hakekat Buddha laten kita dalam bentuknya yang telah berkembang sepenuhnya. Kita sedang memikirkan masa depan saat kita telah menyelesaikan jalan penyucian dan pertumbuhan. Kita sedang membayangkan masa depan pada saat ini, dan dengan cara ini meyakinkan kembali sifat dasar kita yang luhur. Ini juga membantu menyadarkan kita bahwa apa yang melindungi kita dari penderitaan adalah latihan dan pencapaian pencerahan kita sendiri.

Cara-cara yang berbeda dalam memahami Buddha ini telah menjadi semakin sukar dimengerti.

Kita mungkin tidak dapat memahaminya dengan seketika. Tetapi hal itu bukan masalah. Penjelasan penafsiran yang berbagai ragam dijelaskan karena orang memiliki cara berpikir yang berbeda-beda. Kita tidak diharapkan untuk semua berpikir dengan satu cara atau memahami semuanya dalam satu saat.

## **BERHALA DAN PERSEMBAHAN**

### **Umat Buddha penyembah berhala?**

Tidak sama sekali! Sepotong tanah liat, atau perunggu atau giok bukanlah objek dari penghormatan dan sujud kita. Jika kita menghormat pada patung Buddha, kita mengingat kembali nilai-nilai dari makhluk-makhluk yang telah mencapai Penerangan Sempurna. Adalah cinta kasih dan belas kasih universal, kedermawanan, moralitas, kesabaran, tekad, konsentrasi, dan kebijaksanaan mereka yang kita hormati. Patung atau pun lukisan hanya mengingatkan kita pada nilai-nilai dari Buddha, dan nilai-nilai inilah, bukannya tanah liat, yang kita hormati. Kita tidak harus memerlukan sebuah patung pun di depan kita untuk menghormati para Buddha dan nilai-nilai mereka.

Sebagai contoh, jika kita pergi ke suatu tempat yang jauh dari keluarga, kita memikirkan mereka dan merasa rindu. Tetapi kita memerlukan potret mereka untuk bisa lebih mengingatkan kita pada mereka. Saat kita melihat potret itu dan timbul rasa kasih pada mereka, kita bukanlah mengasih kertas dan tinta dari potret tersebut. Potret itu hanya menguatkan ingatan kita. Ini serupa dengan patung atau pun lukisan Buddha.

Dengan menghormat para Buddha dan nilai-nilai mereka, kita menjadi diilhami untuk mengembangkan nilai-nilai yang luar biasa itu dengan aliran pikiran kita sendiri. Kita menjadi seperti orang-orang yang kita hormati. Jika mengambil kasih sayang dan kebijaksanaan dari para Buddha sebagai teladan kita, kita bekerja keras untuk menjadi seperti mereka.

### **Apakah tujuan memberikan persembahan pada Buddha ?**

Kita tidak memberikan persembahan karena Buddha memerlukan persembahan itu. Pada waktu seseorang telah menyucikan pikirannya dan menikmati kebahagiaan yang datang dari kebijaksanaan, ia pasti tidak lagi memerlukan sepotong dupa untuk menjadi bahagia! Tidak juga persembahan itu untuk mencari simpati mereka. Buddha mengembangkan cinta kasih dan belas kasih universal lama sebelum ini dan tidak akan goyah oleh jenis-jenis suap dan jilatan demikian!

Memberikan persembahan adalah suatu cara untuk menciptakan potensi positif dan mengembangkan pikiran kita. Pada momen itu, kita memiliki kemelekatan dan kekikiran yang berlebihan. Kita menyimpan yang paling besar dan baik untuk kita sendiri dan memberikan yang kedua terbaik ataupun sesuatu yang tidak kita inginkan lagi kepada yang lain. Dengan kelakuan yang mementingkan diri sendiri begitu, kita selalu merasa miskin dan tak puas, tidak peduli berapa banyak yang kita miliki. Kita terus-menerus merasa takut kehilangan betapa kecil pun yang kita miliki. Sikap demikian pada kebendaan menyebabkan pikiran kita menjadi tidak tenang, dan mendorong kita melakukan ketidakjujuran untuk memperoleh lebih banyak atau menjadi tidak sayang pada yang lain dengan tujuan melindungi apa yang telah kita punyai.

Untuk melenyapkan kebiasaan buruk kemelekatan dan kekikiran ini, kita membuat persembahan. Saat membuat persembahan, kita ingin melakukan hal demikian tanpa perasaan kehilangan dari pihak kita. Berdasarkan alasan ini kemudian dalam tradisi Tibet, tujuh mangkuk air dipersembahkan di atas altar. Air cukup dapat diterima dalam usaha kita agar dapat dengan mudah mempersembahkannya tanpa kemelekatan dan kekikiran. Dengan memberikan persembahkan melalui cara ini, kita membiasakan diri kita dengan pikiran dan tindakan memberi. Dengan demikian, kita jadi merasa kaya saat kita memberi dan bergembira dalam membagi benda-benda yang baik kepada yang lain.

Karena Buddha, Bodhisattva, dan Arhat adalah makhluk-makhluk suci, adalah baik untuk membuat persembahan bagi mereka. Kita umumnya memberi kepada teman baik kita karena kita menyukai mereka. Di sini, kita memberikan persembahan pada makhluk-makhluk suci karena kita tertarik pada nilai-nilai mereka. Kita tidak seharusnya memberikan persembahan dengan motif untuk menyuap para Buddha, "Saya memberimu dupa, karenanya kamu mesti memenuhi permintaanku"! Kita memberi dengan sikap yang penuh rasa hormat dan kasih sayang. Jika kemudian, kita membuat suatu permintaan, kita melakukannya dengan rendah hati. Jangan berpikir bahwa mereka tidak menerima pemberian kita karena bunga dan buah-buahan masih tetap di altar itu hingga esok hari. Mereka bisa menerimanya dengan tanpa membawanya pergi.

## **Apakah terdapat makna simbolik pada tiap persembahan?**

Ya, bunga melambangkan nilai-nilai Buddha dan Bodhisattva, dupa melambangkan keharuman kesucian moral. Lilin melambangkan kebijaksanaan, dan wewangian melambangkan keyakinan. Mempersembahkan makanan seperti memberikan makanan dari konsentrasi hasil meditasi dan musik melambangkan ketidakkekalan dan kekosongan dari semua fenomena.

Sementara kita dapat secara fisik mempersembahkan sekuntum bunga, dalam batin kita dapat membayangkan langit yang penuh dengan bunga-bunga indah dan mempersembahkannya juga. Akan memperkaya pikiran jika kita memikirkan benda-benda yang indah dan kemudian mempersembahkannya kepada Buddha dan Bodhisattva.

## **Mestikah kita mempersembahkan makanan kita sebelum kita menyantapnya ?**

Ya. Biasanya kita langsung tenggelam ke dalam piring makanan dengan segudang kemelekatan, perhatian yang kurang, dan bahkan tidak menikmati benar-benar. Sekarang, kita berhenti sejenak dan membayangkan makanan itu sebagai minuman para dewa yang membahagiakan. Ini dipersembahkan kepada Buddha kecil yang terbuat dari terang dalam dasar hati kita (cakra). Buddha itu menikmati minuman dewa tersebut dan kemudian memancarkan cahaya yang lebih terang yang memenuhi seluruh tubuh kita dan membuat kita sangat bahagia. Dengan cara ini kita tetap memerhatikan dengan penuh kewaspadaan pada Buddha dan proses makan. Kita

menciptakan potensi positif dengan memberikan persembahan pada Buddha, dan kita juga lebih menikmati makanan itu.

Sebelum makan, sebagian orang suka melafalkan doa: "Semoga kita dan semua yang berada di sekitar kita tidak terpisahkan dari Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha) dalam kehidupan di masa mendatang. Semoga kita terus-menerus memberikan persembahan; kepada Triratna dan semoga kita menerima inspirasi dari Triratna."

## **DOA DAN BERBAKTI PADA POTENSI-POTENSI POSITIF**

### **Mengapa berdoa ? Dapatkah doa itu dikabulkan ?**

Terdapat beragam orang yang berdoa. Sebagian untuk mengarahkan dan mengilhami pikirannya pada nilai-nilai atau sasaran tertentu, yang dengan sendirinya menciptakan alasan bagi kita untuk mencapainya. Salah satu contoh adalah berdoa untuk menjadi lebih toleran dan belas kasih kepada sesama. Yang lain adalah doa untuk orang-orang dan situasi tertentu, seperti dalam mendoakan kesembuhan seseorang yang sakit. Untuk membuat doa itu terkabul bergantung pada lebih dari sekedar berdoa: sebab yang tepat mesti juga diciptakan. Hal itu bukanlah masalah mengatakan, "Tolong, Buddha, kabulkan hal ini dan itu, tetapi sementara itu saya akan beristirahat sebentar, minum teh saat kamu bekerja!"

Sebagai contoh, jika kita berdoa untuk lebih memiliki cinta kasih dan belas kasih tetapi tidak berusaha mengendalikan kemarahan kita, kita tidak sedang menciptakan sebab supaya doa itu dikabulkan. Perubahan pikiran kita datang dari usaha kita sendiri, dan kita berdoa demi inspirasi Buddha untuk melakukan hal itu. "Menerima berkah dari Buddha" tidak berarti bahwa sesuatu yang mustahil datang dari Buddha kepada kita. Tetapi berarti pikiran kita berubah akibat gabungan usaha dari ajaran dan petunjuk Buddha dan Bodhisattva dengan latihan kita sendiri.

Dengan demikian, kita tidak dapat berdoa supaya dilahirkan di tanah suci dan mengharapkan para Buddha dan Bodhisattva melakukan segalanya untuk kita. Kita juga mesti berusaha melaksanakan ajaranNya: kita secara bertahap mencoba melepaskan diri dari kemelekatan duniawi, kita mempraktikkan belas kasih sebanyak yang kita mampu, dan kita menghasilkan kebijaksanaan. Maka doa mempunyai pengaruh yang luar biasa besarnya bagi pikiran kita. Bagaimanapun juga, jika kita tidak melakukan apapun untuk memperbaiki perbuatan, kata-kata, dan pikiran kita, dan jika pikiran kita bercabang pada saat berdoa, maka hanya akan ada pengaruh yang kecil.

Agar doa kita memberikan kesembuhan bagi orang yang sakit atau agar kondisi keuangan keluarga bertambah baik atau agar kenalan dilahirkan kembali di alam yang lebih baik, tergantung pula kepada orang yang kita doakan dalam membuat sebab yang diperlukan. Jika ia telah membuat sebab tersebut, doa kita menyediakan kondisi bagi benih dari perbuatan baik kita di masa lalu untuk menjadi masak dan membawa hasil. Tetapi, jika orang tersebut belum menciptakan benih dengan perbuatan baiknya di masa lampau, maka akan sulit bagi doa kita untuk dikabulkan. Kita dapat menebarkan pupuk dan menyiramnya dengan air, tetapi jika petani tersebut tidak menanam benih, tak akan ada yang tumbuh.

Sewaktu menjelaskan bagaimana sebab dan akibat bekerja dalam rangkaian pikiran kita, Buddha menyatakan bahwa membunuh menyebabkan usia pendek. Sebaliknya, menghindari pembunuhan dan mencegah orang dari terbunuh, akan menyebabkan kita mempunyai umur panjang dan bebas dari sakit. Jika kita

gagal untuk mengikuti nasihat yang paling mendasar ini akan tetapi tetap berdoa untuk memiliki umur yang panjang dan kesehatan yang baik, kita telah salah tafsir! Sebaliknya, jika di masa yang lalu seseorang telah menghindari pembunuhan dan telah menyelamatkan nyawa orang, maka doanya mungkin terpenuhi.

Dengan cara yang sama, Buddha mengatakan bahwa kemurahan hati merupakan awal dari kekayaan. Jika kita telah murah hati pada kehidupan yang lalu dan sekarang berdoa agar kekayaan kita bertambah, maka keuangan kita bisa berkembang. Sebaliknya, jika kita kikir saat ini, kita sedang menciptakan sebab dari kemiskinan, bukannya kemakmuran, di masa mendatang. Dengan bersikap murah hati, membantu mereka yang membutuhkan dan berbagi apa yang kita punyai, akan menghasilkan apa yang kita harapkan di masa yang akan datang. Sebaliknya, saat kita mengalami banyak kesulitan dalam kehidupan kita, adalah baik untuk bertanya pada diri sendiri, "Perbuatan apa yang telah saya lakukan hingga menimbulkan hasil seperti ini?" Ini dapat kita pelajari dalam ajaran Buddha. Lalu kita dapat mengubah tingkah laku kita untuk menghindari penebaran lebih banyak benih yang akan membawa hasil yang menyengsarakan.

## **Peranan apa yang dimainkan paritta dalam perkembangan spiritual?**

Membaca paritta dapat sangat membantu jika disertai dengan motivasi yang tepat — berharap untuk bersiap bagi kehidupan mendatang, berusaha keras mencapai kebebasan dari lingkaran masalah yang timbul terus-menerus, atau mengarah kepada pencerahan sempurna seorang Buddha dengan motivasi altruistik. Selain itu, supaya membaca paritta dapat efektif dalam membantu kita mengembangkan keadaan pikiran yang positif, kita perlu untuk memusatkan pikiran dan mengadakan refleksi atas makna dari apa yang kita lafalkan.

Tidak akan banyak manfaatnya jika kita hanya melafalkan, sementara pikiran kita berada pada meja makan, kantor, ataupun pesta. Sebuah tape recorder juga dapat melafalkan nama Buddha dan berdoa! Marilah menyelaraskan apa yang diucapkan mulut kita dengan apa yang ada di pikiran kita. Maka membaca paritta akan menjadi sangat bermanfaat dan menguatkan.

Tetapi, suatu latihan spiritual yang lengkap adalah lebih dari sekedar melafalkan paritta. Adalah baik untuk mendengarkan ajaran, merenungkan maknanya, dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kita akan mengembangkan tindakan-tindakan yang membawa karma baik melalui tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Kita tidak dapat dibebaskan dari samsara dengan hanya membaca paritta, karena untuk mengembangkan kebijaksanaan yang menyadari ketanpa-akuhan diperlukan meditasi yang mendalam.

## **Dapatkah pahala dilimpahkan kepada orang yang telah meninggal?**

"Mengabdikan" memberikan arti yang lebih tepat daripada "melimpahkan" pahala. Kita tidak dapat melimpahkan pahala seperti kita melimpahkan gelar dalam bentuk sepotong harta atau seperti kalau saya memberikan mobil saya kepada anda karena anda tidak memiliki satu mobil pun. Buddha menyatakan bahwa mereka yang menciptakan sebab adalah mereka yang akan mengalami hasilnya. Saya tidak dapat menciptakan sebab kemudian anda yang menikmati hasilnya, karena jejak atau benih dari perbuatan tersebut telah tertanam dalam rangkaian batin saya, dan bukan pada anda. Jadi jika orang meninggal tidak menciptakan perbuatan-perbuatan yang positif pada saat mereka masih hidup, kita tidak dapat menciptakan karma baik dan memberikan karma baik kita untuk mereka alami.

Bagaimanapun juga, doa dan persembahan kita atas nama mereka dapat menciptakan keadaan yang diperlukan bagi perbuatan positif mereka untuk berbuah. Pada saat benih ditanam di suatu kebun, ia memerlukan keadaan yang mendukung berupa sinar-mentari, air, dan pupuk untuk bisa tumbuh. Demikian juga halnya, benih

atau cetakan dari suatu tindakan yang dilakukan seseorang akan masak pada saat semua kondisi yang mendukung hadir. Jika orang yang telah meninggal melakukan perbuatan baik pada masa hidupnya, maka perbuatan baik tambahan yang kita lakukan dengan memberikan persembahan atau perbuatan bajik lainnya—melafalkan dan membaca teks Dharma, membuat patung Buddha, merenungkan cinta kasih dan belas kasih bagi semua makhluk hidup, dan seterusnya — bisa membantu mereka. Kita mengabdikan potensi positif dari tindakan-tindakan ini bagi kebaikan orang yang telah meninggal, dan ini dapat membantu benih-benih baiknya masak.

## **Apa itu pahala? Tidakkah itu mementingkan diri sendiri, berbuat bajik sekedar untuk mendapatkan pahala, seolah-olah ia adalah uang spiritual?**

Kata “pahala” sebenarnya tidak memberikan konotasi yang tepat. Arti kata ini seolah-olah anda mendapatkan bintang emas di sekolah karena engkau berprestasi, dan itu bukanlah makna yang dimaksudkan di sini. Pertama-tama, tidak ada seorangpun yang memberikan kita piagam. Jika melakukan suatu perbuatan baik, ia meninggalkan jejak atau benih pada rangkaian batin kita, dan pada saat kondisi-kondisi pendukung yang diperlukan hadir, ia akan memberikan hasil. Ia bukanlah benih atau jejak fisik, tetapi sesuatu yang tidak dapat diraba, suatu potensi positif.

Tidaklah akan terlalu memberikan manfaat untuk menggenggam potensi positif ini seolah-olah ia adalah uang spiritual. Jika kita berpikir begitu, kita akan cenderung untuk berebut tempat dalam memberikan persembahan atau menjadi cemburu pada mereka yang berbuat lebih banyak kebajikan pada kita. Sikap seperti itu jelas tidak akan bermanfaat banyak! Meskipun baik untuk mengambil keuntungan dari kesempatan menciptakan potensi positif, kita mesti melakukan hal itu untuk memajukan diri kita, untuk menciptakan sebab bagi kebahagiaan dan menolong yang lain, bukannya demi kemelekatan dan kecemburuan.

## **Mengapa potensi positif mesti dibaktikan?**

### **Dan untuk apa seharusnya ia dibaktikan?**

Adalah penting untuk membaktikan potensi positif kita agar ia tidak menjadi rusak akibat kemarahan dan pandangan salah kita. Seperti kemudi yang menunjukkan jalan mana yang akan dilalui sebuah mobil, bakti akan menentukan arah bagaimana potensi positif kita masak. Adalah paling baik untuk membaktikannya pada tujuan paling tinggi dan luhur. Jika kita berbuat demikian, hasil sekecil apa pun akan datang dengan sendirinya. Jika kita mengarahkan tujuan kita London, kita akan melewati Delhi dan Kuwait sealur jalan; kita tidak memerlukan tiket untuk tempat-tempat itu. Demikian juga halnya, jika kita membaktikan potensi positif kita, betapa pun kecilnya, kepada kebahagiaan tertinggi dan pencerahan bagi semua makhluk, ini juga dengan sendirinya mencakup bakti untuk kelahiran kembali yang lebih baik dan juga untuk kebahagiaan bagi keluarga dan rekan-rekan kita.

Sebagian orang berpikir, “Saya memiliki begitu sedikit potensi positif. Jika saya membaktikannya demi kebahagiaan setiap orang, maka saya tak akan memiliki apa-apa lagi buat diriku sendiri.” Ini tidaklah benar. Dengan membaktikan potensi positif kita kepada orang lain, tidak berarti milik kita menjadi berkurang. Kita tidak akan menjadi papa dengan membagi hasil baik perbuatan kita untuk yang lain. Meskipun membaktikan potensi positif demi kebahagiaan yang lain, kita masih bisa membuat doa khusus, demi kebahagiaan dari orang tertentu yang sedang menghadapi masa sulit pada saat itu.

# **KELAHIRAN KEMBALI VS PENCIPTAAN**

## **Apa itu kelahiran kembali?**

Kelahiran kembali menunjuk kepada pikiran seseorang yang mengambil bentuk lain setelah bentuk yang satu. Tubuh dan pikiran kita adalah wujud yang terpisah : tubuh adalah materi dan terbentuk dari atom/sel. Pikiran menunjuk kepada semua pengalaman emosional dan kognitif kita, dan tidak berbentuk. Pada saat tubuh dan pikiran dihubungkan, kita hidup, tetapi pada saat mati, mereka terpisah. Tubuh menjadi mayat, dan pikiran meneruskan perjalanannya ke tubuh lain.

## **Bagaimana terbentuknya pikiran kita?**

### **Siapa atau apa yang menciptakannya?**

Setiap momen dari pikiran merupakan kelanjutan dari momen sebelumnya: siapa kita dan apa yang kita pikirkan dan rasakan tergantung kepada siapa kita kemarin. Pikiran kita saat ini adalah kelanjutan dari pikiran kita sebelumnya. Itulah sebabnya kita dapat mengingat apa yang terjadi pada diri kita kemarin.

Satu momen pikiran disebabkan oleh momen sebelumnya dari pikiran kita. Kesenambungan ini dapat ditelusuri hingga pada saat kita masih kecil dan bahkan hingga kita masih berupa janin dalam kandungan ibu. Bahkan sebelum masa ibu mengandung, aliran pikiran kita eksis: momen sebelumnya terhubung pada tubuh yang lain.

Tidak ada awal dari pikiran kita. Siapa yang bilang di sana harus ada asal mula? Kesenambungan pikiran kita adalah tanpa batas. Ini barangkali akan merupakan pandangan yang sukar diterima pada awalnya, tetapi jika kita mengambil contoh barisan bilangan, maka kita akan lebih mudah memahaminya. Dari kedudukan '0', ke sebelah kiri tidak terdapat bilangan negatif yang paling mula, dan melirik ke sebelah kanan, tidak terdapat bilangan positif yang paling tinggi. Selalu bisa ditambahkan satu kepada bilangan yang menurut anda paling besar. Sama halnya, arus pikiran kita tidak memiliki awal dan tanpa akhir. Kita semua memiliki banyaknya kelahiran kembali di masa lalu yang tanpa batas, pikiran kita akan tetap ada dengan tanpa batas waktu. Tetapi, dengan menyucikan arus pikiran kita, kita bisa membuat keberadaan kita di masa mendatang lebih baik dari yang sekarang.

Sebenarnya, tidaklah mungkin bagi pikiran kita untuk memiliki awal. Karena setiap momen pikiran disebabkan oleh momen pikiran sebelumnya, jika ia memiliki awal, maka itu akan berarti momen pertama dari pikiran atau tidak memiliki sebab atau disebabkan sesuatu yang lain di luar momen pikiran sebelumnya. Tetapi kedua alternatif itu adalah tidak mungkin, karena pikiran hanya bisa dihasilkan oleh momen pikiran yang sebelumnya di dalam rangkaiannya sendiri.

## **Apa yang menghubungkan satu kehidupan dengan kehidupan selanjutnya? Adakah di sana suatu jiwa, atman, diri, atau persona sejati yang pergi dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya?**

Pikiran kita mempunyai tingkatan-tingkatan yang kasar dan halus. Kesadaran indra yang melihat, mendengar, membau, mengecap, dan merasa berkenaan dengan perasaan. Dan kesadaran mental kasar yang selalu sibuk memikirkan ini dan itu, berfungsi dengan sangat aktif saat kita hidup. Pada saat kematian, mereka berhenti

berfungsi dan terserap ke dalam kesadaran pikiran halus. Pikiran halus ini lahir bersama semua jejak dari perbuatan yang telah kita lakukan. Adalah pikiran halus ini yang meninggalkan tubuh seseorang, memasuki tahap menengah, dan akhirnya lahir kembali dalam tubuh yang lain. Setelah pikiran halus bergabung dengan tubuh lain pada saat pembuahan, kesadaran indra kasar dan kesadaran pikiran kasar lahir muncul kembali, dan orang itu kembali melihat, mendengar, berpikir, dan seterusnya. Pikiran halus ini, yang pergi dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya, merupakan fenomena yang berubah terus-menerus. Untuk alasan ini, ia tidak dianggap sebagai suatu jiwa atau roh, atman, diri atau persona sejati. Dengan demikian, Buddha mengajarkan ketanpakuan.

## **Bagaimana dunia ini tercipta?**

Segala sesuatu yang tercipta muncul dari sebab yang mampu untuk menghasilkannya. Sesuatu tidak dapat tercipta dari tidak ada. Dunia fisik dari bentuk-bentuk tercipta dari momen bentuk yang sebelumnya. Ilmu pengetahuan sedang menyelidiki hal ini. Mereka mungkin menemukan partikel awal dari alam semesta ini, terdapat unsur-unsur fisik yang lebih halus dari mana alam semesta kita yang sekarang terbentuk. Unsur-unsur fisik yang lebih halus ini, pada gilirannya merupakan kelanjutan dari alam semesta yang ada sebelum kita. Dengan demikian, kita bisa menelusuri kesinambungan dari bentuk dengan kilas balik secara tanpa batas.

## **Mengapa kita tidak bisa mengingat kehidupan kita di masa lampau?**

Pada saat ini, pikiran kita dibatasi oleh ketidaktahuan, membuatnya menjadi sukar untuk mengingat masa lalu. Juga, banyak perubahan yang terjadi dengan pikiran dan tubuh kita sejalan dengan proses mati dan dilahirkan kembali, menyebabkan pengingatan kembali menjadi sukar. Tetapi, fakta bahwa kita tidak mengingat sesuatu, tidak berarti bahwa sesuatu itu tidak ada. Kadang-kadang kita bahkan tidak ingat di mana telah meletakkan kunci mobil kita! Kadang juga kita tak ingat menu apa yang kita hadapi di meja makan sebulan yang lalu!

Terdapat orang yang dapat mengingat kehidupan masa lalu mereka. Dalam masyarakat Tibet, terdapat suatu sistem untuk mengenali reinkarnasi guru besar berkesadaran sangat tinggi. Cukup sering, sebagai anak kecil, orang-orang ini akan mengenali benda-benda atau teman-teman mereka di kehidupan yang lampau. Sebagian orang biasa, juga, bisa mengingat kembali kehidupan masa lampaunya, barangkali dalam meditasi atau melalui hipnotis.

## **Apakah penting untuk mengetahui kehidupan masa lampau kita?**

Tidak. Yang penting adalah bagaimana kita menjalankan kehidupan yang sekarang. Mengetahui kehidupan masa lampau kita hanya akan bermanfaat jika ia membantu kita mengembangkan tekad untuk menghindari perbuatan negatif yang kita lakukan di masa lampau dan pasti untuk keluar dari lingkaran masalah yang timbul terus-menerus. Mencoba mengetahui kehidupan masa lalu kita hanya untuk memenuhi rasa ingin tahu saja, tidak akan bermanfaat. Ia bahkan bisa membuat kita menjadi sombong: "Oh, aku adalah raja pada kehidupanku yang lalu. Saya demikian terkenal dan penuh bakat. Saya adalah Einstein!" Lalu apa?!

Sebenarnya, kita pernah menjadi apa saja dan melakukan apa saja dalam kehidupan masa lalu yang tak terhitung banyaknya dalam lingkaran keberadaan. Yang penting adalah membersihkan potensi-potensi negatif



kita yang diciptakan pada kehidupan masa lalu, berusaha untuk tidak menambahnya, dan memusatkan tenaga untuk mengumpulkan potensi positif serta mengembangkan nilai-nilai dari tujuan kita.

Ada pepatah Tibet, "Jika engkau ingin mengetahui kehidupan masa lalu anda, lihatlah keadaan jasmanimu sekarang. Jika engkau ingin mengetahui kehidupanmu di masa mendatang, lihatlah pikiranmu sekarang." Kita menerima kelahiran kita yang sekarang sebagai hasil dari perbuatan masa lalu kita. Kelahiran kembali sebagai manusia adalah suatu keberuntungan dan itu terjadi disebabkan karena kita telah menjaga moralitas kita di masa lalu. Sebaliknya, kehidupan kita pada kelahiran yang akan datang ditentukan oleh apa yang kita lakukan sekarang, pikiranlah yang memimpin semua yang akan kita lakukan.

Dengan demikian, dengan melihat sikap kita saat ini dan mengujinya apakah baik atau tidak baik, kita boleh membayangkan kelahiran kembali yang baik yang akan kita alami. Kita tidak perlu mencari seorang peramal untuk melihat apa yang akan terjadi pada diri kita: kita cuma perlu melihat apa yang kita tinggalkan dalam rangkaian pikiran kita dengan tindakan yang kita lakukan.

## **KARMA: BEKERJANYA SEBAB DAN AKIBAT**

### **Apa itu karma? Bagaimana cara kerjanya?**

Karma artinya perbuatan, menunjuk kepada perbuatan yang kita lakukan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Perbuatan ini meninggalkan jejak atau benih dalam rangkaian pikiran kita, yang kemudian masak seiring dengan pengalaman kita saat kondisi-kondisi yang tepat datang bersamaan. Benih dari perbuatan kita mengikuti kita dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya dan tak akan hilang. Tetapi, jika kita tidak membuat sebab atau karma untuk sesuatu, maka kita tidak akan mengecap hasil: jika seorang petani tidak menaburkan benih, tak ada yang tumbuh. Jika suatu perbuatan menghasilkan rasa sakit dan kesengsaraan, ia disebut perbuatan yang negatif, merusak, dan tidak baik. Jika perbuatan itu membawa kebahagiaan, ia disebut positif, membangun, dan baik. Perbuatan tidak dengan sendirinya baik atau buruk, tetapi hanya disebut demikian dipandang dari hasil yang ditimbulkannya.

Bekerjanya sebab dan akibat dalam rangkaian pikiran kita adalah ilmiah. Semua hasil datang dari sebab yang memiliki kemampuan untuk menimbulkan hasil tersebut. Jika engkau menanam biji apel, pohon apel akan tumbuh, dan bukannya cabai. Jika kita menanam biji cabai, yang tumbuh adalah pohon cabai dan bukan apel. Sama halnya, jika kita melakukan perbuatan positif, kebahagiaan akan muncul; jika perbuatan negatif yang dilakukan, kesulitanlah hasilnya. Kebahagiaan atau keberuntungan apa pun yang kita alami dalam kehidupan kita datang dari perbuatan positif kita sendiri. Semua masalah kita datang dari tindakan kita yang destruktif.

### **Apakah karma atau hukum sebab akibat adalah suatu sistem ganjaran dan penghargaan?**

Jelas tidak. Tidak ada orang yang memberikan ganjaran ataupun penghargaan. Kita menciptakan sebab dari perbuatan kita dan kita menikmati hasilnya. Kita bertanggung jawab atas apa yang kita alami. Bukan pula Buddha yang menciptakan hukum sebab akibat ini, seperti juga halnya Newton tidak menciptakan hukum gravitasi. Buddha hanya menggambarkan apa yang Beliau pahami melalui pikirannya yang mahatahu sebagai proses alami dari sebab dan akibat yang terjadi dalam rangkaian pikiran semua makhluk hidup. Dengan melakukan hal ini, la

menunjukkan pada kita apa yang terbaik yang bisa dilakukan dengan hukum sebab akibat ini untuk mencapai kebahagiaan yang kita inginkan dan menghindari penderitaan yang tidak kita sukai.

Pandangan salah bahwa kebahagiaan dan kesengsaraan adalah penghargaan dan ganjaran mungkin datang dari terjemahan salah dari bahasa Sansekerta ke dalam bahasa Inggris. Saya telah membaca teks yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dengan menggunakan terminologi dari agama lain. Ini tentu sangat menyesatkan. Istilah seperti 'surga', 'neraka', 'dosa', 'ganjaran', 'penghakiman', dan sebagainya, sama sekali tidak menjelaskan pandangan atau konsepsi Buddhis. Kata-kata yang tepat mesti digunakan untuk mengungkapkan ajaran Buddha.

## **Apakah hukum sebab musabab hanya berlaku bagi mereka yang percaya?**

Tidak. Sebab dan akibat tetap bekerja apakah kita menerimanya atau tidak. Tindakan positif akan membawa kebahagiaan dan yang destruktif membawa penderitaan, lepas dari kita percaya atau tidak. Jika buah jatuh dari sebuah pohon, ia hanya akan jatuh bahkan walaupun kita percaya ia akan naik kembali. Akan sangat indah jika semua yang kita perlukan untuk menghindari hasil dari tindakan kita cukup dengan tidak percaya bahwa itu akan terjadi! Maka kita dapat makan sesuka hati kita dan tidak akan menjadi gemuk!

Seorang yang tidak percaya pada kehidupan masa lampau dan hukum sebab akibat tetap bisa berbahagia sebagai hasil dari perbuatan baiknya di masa lampau. Tetapi dengan menolak kehadiran hukum sebab akibat, dan dengan sendirinya tidak berusaha menjauhkan diri dari perbuatan merusak dan mengembangkan perbuatan baik, orang tersebut hanya akan berbuat baik sedikit dan dengan gegabah melakukan perbuatan yang negatif. Sebaliknya, orang yang tahu hukum sebab akibat akan berusaha untuk mawas diri pada apa yang ia pikirkan, ucapkan, dan perbuat agar tidak menyakiti yang lain dan agar tidak meninggalkan jejak yang merusak dalam rangkaian pikiran mereka sendiri.

## **Mengapa terdapat orang yang melakukan banyak perbuatan negatif tetapi berhasil dalam hidup ini dan kelihatan sangat bahagia? Dan mengapa sebagian orang yang tidak percaya pada hukum sebab akibat memiliki kehidupan yang baik?**

Jika kita melihat orang yang tidak jujur memiliki kekayaan, atau orang yang kejam mendapatkan penghargaan dan penghormatan, atau orang yang baik dirampok dan mati muda, kita mungkin akan meragukan hukum sebab akibat. Ini disebabkan kita hanya melihat apa yang sedang terjadi dalam periode yang pendek dalam satu kehidupan ini saja. Banyak hasil yang kita nikmati dalam hidup kita yang sekarang berasal dari tindakan kita pada kehidupan yang lampau, dan banyak perbuatan yang kita lakukan dalam kehidupan sekarang ini baru masak pada kehidupan berikutnya.

Kekayaan dari orang yang tidak jujur berasal dari sikap mereka yang murah hati pada kehidupan mereka sebelumnya. Ketidakjujuran mereka saat ini meninggalkan benih yang akan menyebabkan mereka diperdaya dan menjadi miskin pada kehidupan mendatang.

Demikian juga, rasa hormat dan penghargaan yang diterima oleh orang yang kejam adalah hasil dari perbuatan baik mereka pada kelahiran sebelumnya. Saat ini, mereka menyalahgunakan kekuasaan mereka, karenanya menciptakan penderitaan mereka di masa mendatang. Orang baik yang mati muda sedang menerima hasil dari perbuatan buruknya, seperti membunuh, yang dilakukannya di masa lalu. Bagaimana pun juga,

perbuatan baik mereka menaburkan benih dan meninggalkan jejak dalam rangkaian pikiran mereka sehingga pada kehidupan mendatang mereka akan memperoleh kebahagiaan.

Bagaimana persisnya suatu tindakan tertentu menjadi masak dan tindakan apa di masa lalu yang akan membuat hasil apa pada masa sekarang hanya bisa benar-benar diketahui oleh pikiran Buddha yang mahatahu. Apa yang dinyatakan dalam sutra atau tantra tentang satu perbuatan tertentu yang membawa hasil tertentu hanya berupa gambaran umum. Tetapi, dalam keadaan khusus, sesuatu itu dapat menyimpang sedikit tergantung pada sebab dan kondisi lain.

Bahwa perbuatan buruk membawa penderitaan dan perbuatan positif menghasilkan kebahagiaan, tidaklah berubah. Tetapi pada kondisi khusus dari orang tertentu, suatu perbuatan negatif, katakanlah pembunuhan, bisa masak dalam bentuk kelahiran kembali di alam yang lebih rendah. Hal ini tergantung pada banyak faktor yang dapat meringankan ataupun memberatkan perbuatan tersebut, juga pada keadaan sewaktu benih karma itu masak.

## **Apakah kita mesti mengalami hasil dari semua perbuatan kita?**

Pada waktu benih, kendati pun yang kecil, ditanam di tanah, mereka akhirnya akan bertunas; kecuali kalau mereka tidak menerima kondisi-kondisi yang dibutuhkan seperti air hujan, sinar matahari, atau kalau mereka dibakar atau dicabut dari tempatnya. Cara terbaik untuk mencabut jejak atau benih karma adalah dengan meditasi tentang kekosongan dari keberadaan yang tak terpisahkan. Ini merupakan cara untuk menyucikan nafsu-nafsu yang membawa penderitaan dan jejak karma secara tuntas. Pada tingkatan kita, hal ini sungguh sukar, tetapi kita tetap dapat mencegah jejak buruk kita tumbuh dengan mengadakan penyucian. Ini dapat diumpamakan dengan menjauhkan benih tersebut dari air, sinar matahari, dan pupuk.

## **Bagaimana kita dapat menyucikan jejak negatif kita?**

Penyucian dengan menggunakan empat kekuatan pelawan adalah sangat penting. Ia tidak hanya mencegah penderitaan di masa mendatang, tetapi juga menyembuhkan perasaan bersalah atau dendam yang kita alami sekarang. Dengan membersihkan pikiran kita, kita akan dapat mengerti Dharma dengan lebih baik, dan kita akan merasa lebih damai dan dapat berkonsentrasi dengan lebih baik. Empat kekuatan pelawan yang dimanfaatkan untuk menyucikan jejak dan benih negatif kita adalah :

1. penyesalan
2. tekad untuk tidak melakukan hal tersebut lagi
3. menyatakan berlindung, dan mengembangkan sifat altruistik pada yang lain
4. praktik penyembuhan yang sebenarnya.

Pertama-tama, kita mengakui dan menyesal telah melakukan perbuatan negatif yang demikian. Memojokkan diri sendiri dan merasa bersalah adalah cukup sia-sia dan hanya suatu cara untuk menyiksa diri sendiri dengan emosi. Dengan penyesalan yang tulus, sebaliknya, kita mengaku telah berbuat salah dan merasa menyesal karenanya.

Kedua, kita membuat tekad untuk tidak melakukan perbuatan itu lagi. Jika itu merupakan perbuatan yang biasa kita lakukan dan sangat sering, seperti mengkritik orang lain, adalah munafik untuk mengatakan bahwa kita tidak akan melakukan hal itu lagi seumur hidup. Adalah lebih realistis untuk menentukan suatu batas waktu dan kemudian bertekad untuk mencoba tidak mengulanginya, tetapi akan secara khusus memberi perhatian dan membuat usaha serempak selama waktu tersebut.

Kekuatan pelawan yang ketiga adalah dengan perlindungan. Perbuatan buruk kita umumnya berkaitan dengan makhluk-makhluk suci seperti Buddha, Dharma, Sangha, atau makhluk hidup lain. Untuk memperoleh kembali hubungan yang baik dengan makhluk-makhluk suci, kita menyandarkan diri pada mereka dengan cara berlandung pada mereka atau mencari petunjuk dari mereka. Untuk menjalin hubungan baik dengan makhluk hidup lain, kita mengembangkan sikap altruistik kepada mereka sehingga kita mengabdikan hati kita untuk menjadi Buddha agar dapat membantu mereka ke jalan yang terbaik.

Unsur keempat adalah melakukan tindakan penyembuhan. Ini bisa berupa tindakan positif apa saja: mendengarkan ajaran, membaca buku Dharma, bersujud, mengadakan persembahan, melafalkan nama Buddha, membaca mantra, membuat patung atau gambar Buddha, mencetak buku, bermeditasi, dan sebagainya. Tindakan penyembuhan yang paling hebat adalah meditasi dengan objek kekosongan.

Keempat kekuatan pelawan ini mesti dilaksanakan berulang-ulang. Kita telah melakukan banyak perbuatan buruk berkali-kali, sehingga biasanya kita tidak dapat mengharapkan dapat menghilangkan mereka dengan seketika. Semakin kuat empat kekuatan pelawan ini — semakin kuat rasa penyesalan kita, semakin kuat tekad kita untuk tidak melakukannya lagi, dan seterusnya — semakin kuat pula penyucian itu. Sangat baik untuk mempraktikkan empat kekuatan pelawan ini setiap hari sebelum kita tidur agar dapat menetralkan perbuatan buruk yang kita lakukan sepanjang hari itu.

### **Jika orang menderita karena tindakan negatifnya sendiri, apakah itu berarti kita tidak dapat dan tidak seharusnya mencoba menolong mereka?**

Tidak sama sekali. Kita tahu bagaimana rasanya menderita, dan itulah yang dirasakan oleh orang yang mengalami hasil perbuatan negatifnya sendiri. Dengan ikut merasakan apa yang dirasakan mereka dan berlandaskan pada belas kasih, kita mesti membantu! Keadaan orang tersebut saat ini disebabkan oleh tindakannya sendiri, tetapi itu tidak berarti kita hanya memerhatikan dan dengan santai berkata, “Oh, sungguh kasihan. Wahai orang malang, engkau seharusnya tidak melakukan perbuatan buruk semacam itu.”

Jangan memikirkan karma dengan cara yang kaku. Benar, orang tersebut menciptakan penderitaannya dari perbuatannya sendiri, tetapi barangkali ia juga menciptakan sebab bagi kita untuk membantunya! Bahkan lebih dari itu, kita semua tahu apa yang akan kita rasakan jika kita berada pada keadaan seperti itu. Kita semua adalah sama dalam hal menginginkan kedamaian dan menjauhi penderitaan. Tidak menjadi masalah penderitaan siapa itu, penderitaan itu mesti dilenyapkan.

Berpikir, “Orang miskin menjadi miskin karena kehidupan masa lalu mereka sendiri yang kikir. Aku hanya akan menanggung proses sebab akibat jika aku mencoba membantunya,” adalah pandangan yang sama sekali salah. Kita mestinya tidak mencoba merasionalisasikan kemalasan atau rasa apatis atau kemelekatan kita pada kedudukan kita yang lebih baik dengan cara menyalahafsirkan hukum sebab akibat. Rasa belas kasih dan tanggung jawab universal adalah penting bagi perkembangan spiritual diri kita sendiri dan kedamaian dunia.

# KETIDAKKEKALAN DAN PENDERITAAN

**Dalam agama Buddha, banyak penekanan pada ketidakkekalan, kematian, dan penderitaan. Bukankah pendekatan demikian pada kehidupan ini tidak sehat?**

Tujuan dari perenungan pada ketidakkekalan, kematian, dan penderitaan adalah agar tidak menjadi tertekan dan tidak mencabut akar kebahagiaan dari hidup ini. Tujuannya adalah untuk menjauhkan kita dari kemelekatan dan pengharapan yang keliru. Jika kita merenungkan hal-hal ini sedemikian rupa sehingga kita menjadi tertekan dan mengalami ketakutan batin, maka kita tidak merenung dengan cara yang benar. Subjek-subjek itu seharusnya membawa ketenangan pikiran kita dan menjadikannya lebih jernih karena kebingungan yang disebabkan oleh kemelekatan telah lenyap.

Pada saat ini, pikiran kita mudah dipenuhi oleh pandangan salah dari kemelekatan. Kita melihat orang dan objek dari sudut pandang yang tidak realistis. Fenomena yang merupakan momen-momen yang berubah terus menerus muncul dalam pandangan kita sebagai tidak berubah dan tetap. Inilah yang menyebabkan kita kecewa ketika ia kemudian berubah. Kita mungkin berkata, "Semua benda ini tidak kekal," tetapi kata-kata kita tidak sesuai dengan kata hati kita yang tetap menganggap tubuh ini dan sebagainya sebagai fenomena yang tidak berubah. Pandangan kita yang tidak realistis inilah yang menyebabkan penderitaan, karena memiliki harapan pada benda dan orang yang tidak mungkin dipenuhi. Orang-orang yang kita cintai tidak mungkin hidup seterusnya; suatu hubungan kemesraan tidak akan bertahan terus, mobil baru tidak akan selalu menjadi model terbaru yang keluar dari *showroom*.

Dengan demikian, kita akan kecewa terus-menerus setiap kali kita harus berpisah dengan orang yang kita cintai, pada saat milik kita lenyap, saat tubuh kita menjadi lemah dan berkerut. Jika kita memiliki pandangan yang lebih realistis pada benda-benda ini sejak dari awal dan menerima kesementaraan mereka — tidak saja dengan mulut kita tetapi dengan hati — maka ketidakpuasan demikian tidak akan ada.

Merenungkan ketidakkekalan dan kematian juga akan melenyapkan ketakutan yang tidak perlu, yang mengikuti kita, dan yang mencegah kita dari kegembiraan dan ketenangan. Biasanya, kita menjadi sangat frustrasi saat kita dikritik atau dicela. Kita menjadi sangat marah jika milik kita dicuri; kita cemburu saat jabatan yang kita inginkan diambil orang lain; kita bangga dengan kemampuan dan unjuk-laku atletis kita. Semua ini adalah nafsu-nafsu tidak baik yang meninggalkan jejak yang akan membawa penderitaan pada kehidupan kita berikutnya. Bahkan dalam kehidupan yang sekarang, kita tidak gembira.

Tetapi, jika merenungkan betapa semmentarannya semua benda ini, jika kita ingat bahwa hidup kita pasti akan berakhir dan tidak satu pun dari hal ini dapat menemani kita di saat kematian, maka kita akan berhenti melebih-lebihkan pentingnya benda-benda itu saat ini. Benda-benda ini berhenti menjadi problematis bagi kita.

Ini tidak berarti kita menjadi apatis pada orang-orang dan benda-benda di sekitar kita. Sebaliknya, dengan melenyapkan pandangan salah dari kemelekatan dan nafsu-nafsu tidak sehat yang timbul bergantung padanya, pikiran kita menjadi lebih bersih dan lebih mampu menikmati benda-benda ini sebagai apa adanya. Kita lebih hidup saat sekarang, menghargai benda-benda sebagai apa adanya pada saat sekarang, tanpa mengkhayalkan benda-benda itu saat ini maupun saat mendatang.

Kita lebih tidak mengkhawatirkan hal-hal sepele dan menjadi lebih tidak terusik jika kita duduk bermeditasi. Kita menjadi lebih tidak ego-sensitif pada setiap perbuatan orang lain yang ada hubungannya dengan kita. Dengan merefleksikan ketidakkekalan dan penderitaan, kita lebih bisa menghadapi perpisahan dan rasa sakit pada saat ia

muncul, dan mereka pasti akan muncul karena kita tetap berada dalam lingkaran kesulitan yang terus-menerus. Ringkasnya, dengan merenungkan secara benar kebenaran ini, keadaan mental kita menjadi lebih sehat.

## **Mengapa muncul penderitaan?**

### **Bagaimana kita menghentikannya?**

Penderitaan muncul hanya karena sebabnya ada: emosi-emosi tidak sehat — ketidaktahuan, kemelekatan, kemarahan, dan seterusnya — dan tindakan-tindakan yang kita lakukan dimotivasi oleh pandangan-pandangan salah ini, seperti membunuh, mencuri, berbohong, dan sebagainya. Dengan mengembangkan kebijaksanaan yang menyadari ketanpa-akuan, kita melenyapkan sebab dari masalah-masalah kita. Lalu hasil yang menyakitkan tidak akan mengikuti, dan sebagai penggantinya, kita dapat tinggal dalam kebahagiaan abadi atau nirvana. Sementara itu, sebelum kita mengembangkan kebijaksanaan tersebut, kita dapat melaksanakan latihan-latihan penyucian untuk mencegah perbuatan-perbuatan buruk yang telah dilakukan membawa hasilnya.

Buddha juga menunjukkan banyak cara efektif berpikir untuk mengalihkan keadaan-keadaan yang menyulitkan ke dalam jalan menuju pencerahan. Kita dapat mempelajari hal ini dan kemudian mempraktikkannya kapan saja kita dihadapkan pada masalah-masalah ini.

## **Haruskah kita menderita dalam upaya mencapai pembebasan (nirvana)?**

Praktik ajaran Buddha selalu membawa kebahagiaan dan tidak pernah rasa sakit. Jalan spiritual dalam dirinya sendiri tidaklah menyakitkan. Tidak ada nilai baik sama sekali dalam penderitaan. Kita sudah cukup menghadapi banyak masalah, jadi tidak ada alasan untuk menambah masalah pada diri kita atas nama praktik ajaran agama. Tetapi, tidak berarti bahwa pada saat kita berusaha keras untuk mempraktikkan Dharma kita tidak akan menemui masalah. Karena meskipun berada di atas jalan, tindakan-tindakan negatif yang kita lakukan sebelumnya dan belum disucikan bisa jadi akan masak dan menimbulkan masalah jika dan pada saat ini hal itu terjadi, kita mesti menggunakan situasi ini untuk membangkitkan semangat untuk melatih diri kita dengan lebih baik agar dapat mencapai keadaan bebas dari penderitaan, suatu keadaan kebahagiaan sejati.

# **KEMATIAN**

## **Dengan cara apa kita paling baik menolong orang yang sedang sekarat atau telah mati?**

Saat seseorang menjelang kematiannya, yang terbaik berikanlah lingkungan yang tenang. Yakinkan orang tersebut bahwa masalah-masalah yang ditinggalkannya akan diurus dengan baik setelah kematiannya. Tidak perlu untuk terlalu mempermasalahakan siapa yang akan membayar rekening atau siapa yang akan mengurus anak-anak. Lebih baik berkonsentrasi untuk meninggalkan dunia ini dengan damai, tanpa rasa khawatir dan takut. Jangan mengusik orang tersebut dengan pertanyaan, "Siapa yang akan mendapatkan perhiasan anda?" "Anda memiliki uang yang disimpan dalam tempat rahasia?" "Bagaimana saya harus hidup tanpa dikau?" Motivasi kita adalah untuk membantu orang tersebut, bukannya memberinya lebih banyak masalah!

Adalah sukar untuk mati dengan damai jika seluruh keluarga berada di sekitarnya menangis, meratapi, dan merangkul-rangkul orang itu, serta berkata, "Janganlah mati, aku cinta kamu. Bagaimana bisa kamu meninggalkan aku sendiri?" Kita barangkali beranggapan bahwa kita sedang menunjukkan cinta dan belas kasih kita dengan berlaku demikian. Tetapi sebenarnya, pikiran kita yang mementingkan diri sendiri yang sedang meratap karena sedang kehilangan orang yang kita kasihi. Jika kita benar-benar mengasihi orang tersebut lebih dari diri kita sendiri, kita akan berusaha menciptakan suasana yang tenang dan baik. Kita akan mencoba peka pada kebutuhan dan keinginan orang lain, bukan kebutuhan kita.

Mati dengan kemarahan dan kemelekatan, kecemburuan, atau kesombongan sebagai pikiran terakhir seseorang adalah merusak. Karena alasan ini, kita berusaha menciptakan suasana yang tenang dan hangat serta mendorong orang tersebut mengembangkan pikiran yang baik. Jika orang itu seorang Buddhis, kita dapat membicarakan Buddha, Dharma, dan Sangha. Berceritalah agar ia teringat pada guru spiritualnya dan pada Buddha. Kita dapat menunjukkan padanya gambar Buddha atau membacakan paritta dan mantra dalam ruangan tersebut. Sebelum ajal benar-benar menjemput, jika kita dapat menuntun orang tersebut membuat pengakuan dan menyucikan tindakan-tindakan yang tidak baik, hal ini sangat menguntungkan. Mendukungnya berdoa bagi kehidupan yang lebih baik, bertemu dengan ajaran dan guru suci, serta membuat hidup ini bermanfaat bagi yang lain.

Sebaliknya, jika orang tersebut mempunyai keyakinan lain, pada saat kematiannya, tidaklah bijaksana untuk memaksakan keyakinan kita padanya. Tindakan ini dapat menimbulkan kebingungan. Lebih baik berbicara sejalan dengan kepercayaan orang tersebut dan mendorongnya mengembangkan keadaan pikiran yang positif.

## **Apakah pembacaan paritta bagi orang yang telah mati bermanfaat? Apalagi yang bisa dilakukan untuknya?**

Setelah kematian, pembacaan paritta dan melakukan praktik Buddhis lainnya dapat bermanfaat dalam arti menyiapkan kondisi yang dibutuhkan oleh perbuatan baik orang itu selama hidupnya untuk berbuah. Orang yang telah mati tersebut telah meninggalkan jasmaninya dan tidak mendengarkan apa yang kita bacakan dengan telinganya. Meskipun demikian, dengan kekuatan bakti yang teguh, potensi positif buatan kita dapat bermanfaat baginya. Setiap minggu selama tujuh minggu setelah kematian, membacakan paritta demikian juga bermanfaat. Ini disebabkan jika orang-orang tersebut belum menemukan tubuh kasar untuk dilahirkan kembali, ia masih berada di tahap pertengahan, tahap di antara matinya satu tubuh kasar dan penerimaan dari yang lain. Potensi positif yang kita ciptakan dan kita baktikan bagi si mati dapat membantunya menemukan kelahiran kembali yang baik. Tetapi, jangan berpikir, "Saya akan memanggil beberapa biksu dan biksuni untuk melakukan pembacaan paritta, sementara saya akan pergi main mayong." Kita memiliki hubungan karma dengan yang mati, sehingga doa dan tindakan baik kita — yang dibaktikan bagi kebaikan orang tersebut—juga sangat penting.

Adalah baik bagi kita untuk mengumpulkan barang-barang peninggalan si mati dan kemudian mendermakannya sebagai satu cara mempraktikkan kemurahan hati dan mengumpulkan potensi positif. Memberikan persembahan pada makhluk-makhluk suci — Buddha, Dharma, Sangha — dan pada orang-orang yang memerlukan — mereka yang miskin dan sakit — juga menguntungkan. Potensi positif dari perbuatan ini dengan demikian akan dibaktikan kepada semua makhluk terutama kepada si mati.

## **Apakah perlu memberikan persembahan makanan bagi orang mati? Bagaimana pula dengan praktik membakar uang kertas dan sebagainya untuk mereka?**

Setelah pikiran seseorang meninggalkan tubuh kotor ini, sebelum menerima tubuh kasar lain ia memasuki tahap pertengahan. Seseorang bisa saja hanya berada di tahap pertengahan ini dalam selang waktu yang pendek, atau paling lama selama empat puluh sembilan hari, tergantung pada kondisi. Dikatakan bahwa makhluk-makhluk dalam tahap pertengahan ini makan dengan cara membaui makanan, sehingga memberikan persembahan makanan adalah juga baik.

Seseorang mengalami proses kelahiran kembali yang menyenangkan ataupun menyakitkan, bergantung pada perbuatan semasa hidupnya. Jika keluarga kita dilahirkan kembali sebagai dewa, manusia, binatang, atau jenis kelahiran kembali yang lain, makanan yang diberikan tidak akan dapat menjangkaunya, tetapi terdapat makanan pada alam kelahirannya itu. Jika ia dilahirkan sebagai hantu kelaparan, terdapat mantra khusus yang harus dilafalkan pada makanan itu. Mantra tersebut dapat melenyapkan karma ketidakmampuan mendapatkan makanan dari hantu kelaparan.

Membakar mobil-mobilan kertas atau pakaian kertas atau uang kertas tidak memberikan satu pun barang-barang ini pada kelahiran mereka yang berikutnya. Tradisi melakukan hal ini merupakan adat Cina kuno, bukannya ajaran yang dibabarkan oleh Buddha. Jika kita sungguh-sungguh ingin membantu rekan kita untuk memperoieh kehidupan yang lebih makmur di masa mendatang, kita seharusnya mendorong mereka untuk berdana dan bermurah hati pada saat mereka masih hidup. Buddha menyatakan bahwa kemurahhatian adalah sebab dari kekayaan, dan bukan dengan membakar kertas.

Kadang-kadang, kita mungkin menasihati keluarga kita, "Jangan memberi demikian banyak. Keluarga kita jadi tak punya lagi." Dengan mendorong mereka bersifat kikir semasa hidupnya, kita menyebabkan mereka menanam jejak buruk dalam arus pikirannya yang akan membawa kemiskinan pada kehidupan mereka berikutnya. Juga, kita menanam benih yang sama dalam pikiran kita. Sebaliknya, jika kita mendukung mereka untuk bersikap murah hati dan menghindari pencurian dan penipuan dalam menjalankan bisnisnya, maka kita telah membantu mereka menjadi kaya.

Jika kita menginginkan orang-orang yang kita kasihi memperoleh kelahiran kembali yang baik, bantuan terbaik yang bisa kita berikan ialah mendorong mereka semasa hidupnya untuk menghindari sepuluh perbuatan tidak baik dan melakukan sepuluh perbuatan baik sebagai gantinya.

Sepuluh perbuatan tidak baik itu adalah membunuh, mencuri, tingkah laku seks yang salah, berbohong, memfitnah, bersikap kasar, menggossip, iri hati pada kepunyaan orang lain, mendendam, dan pandangan salah. Malahan, jika kita mendorong mereka berbohong untuk melindungi kita atau menipu seseorang, kita telah membantu mereka menciptakan kelahiran kembali yang buruk. Jika kita menghabiskan waktu berjam-jam dengan bergossip dengan mereka, minum, dan mencela yang lain, kita hanya mengotori tujuan kita.

Karena kita tulus mengharapkan mereka bahagia setelah kematiannya, kita mesti membantu mereka meninggalkan tindakan-tindakan yang destruktif ini dan mempraktikkan yang baik. Kita dapat menunjang (bukannya memaksa) mereka untuk mengambil lima sila atau bahkan menjadi biksu atau biksuni. Ini adalah perbuatan yang benar-benar membantu kehidupan mereka di masa mendatang.



# **KEMELEKATAN, PELEPASAN, DAN KEINGINAN**

## **Apakah perbedaan antara melekat pada orang dan mencintai mereka?**

Dengan melekat, kita telah melebih-lebihkan nilai orang tersebut, berpikir bahwa mereka lebih baik dari keadaan mereka yang sebenarnya. Kita memerhatikan mereka juga karena mereka menyenangkan kita: mereka memberi kita hadiah, memuji kita, membantu serta mendukung kita, dan sebagainya. Apa yang biasanya kita sebut cinta sebenarnya hanyalah kemelekatan. Dengan kemelekatan, kita tidak melihat orang sebagai apa adanya dan kemudian membuat pengharapan yang terlalu tinggi dari mereka: mereka seharusnya begini, mereka seharusnya begitu, dan sebagainya. Lalu, jika mereka kemudian tidak berlaku seperti yang kita harapkan ataupun seperti yang seharusnya mereka lakukan, kita terluka, kecewa, dan menyalahkan mereka.

Dengan cinta murni, kita penuh perhatian pada orang lain dan menginginkan mereka bahagia bukan karena menyenangkan ego ataupun keinginan kita, tetapi hanya karena mereka ada. Cinta sejati tidak mengharapkan balasan apa pun dari yang lain. Kita menerima orang sebagaimana adanya dan tetap berusaha membantu mereka, tetapi kita sama sekali tidak peduli apa yang akan kita dapatkan dari hubungan itu. Cinta sejati tidak mempunyai rasa cemburu dan sifat menguasai. Sebaliknya, ia universal dan bagi semua makhluk hidup.

## **Jika kita mencoba tidak terikat, mungkinkah untuk tetap bersama teman dan keluarga kita?**

Tentu saja. Ketidakmelekatan tidak berarti penolakan. Dengan tidak melekat, kita tidak lagi memiliki pengharapan yang tidak realistis terhadap yang lain, tidak juga kita terikat pada mereka, berpikir bahwa mereka akan sengsara jika kita tidak ada di sekeliling mereka. Ketidakmelekatan adalah sikap yang kalem, realistis, terbuka, dan menerima. Ia bukanlah sikap bermusuhan, gila ketakutan, dan asosial. Ketidakmelekatan tidak berarti kita menolak teman dan keluarga kita: ia berarti kita berhubungan dengan mereka dengan cara yang tidak umum. Pada saat kita tidak melekat, hubungan kita dengan yang lain harmonis, dan sesungguhnya, kita lebih memerhatikan mereka.

## **Apakah semua keinginan buruk? Bagaimana pula keinginan untuk mencapai nirvana atau pencerahan?**

Kebingungan ini timbul karena kita menggunakan kata terjemahan 'keinginan' untuk dua kata yang berbeda. Sebenarnya, terdapat berbagai jenis 'keinginan'. Keinginan yang menimbulkan masalah bagi kita adalah dari jenis yang melebih-lebihkan nilai sesuatu benda, orang, atau pandangan, dan kemudian menjadi terikat padanya. Keinginan dari jenis ini adalah kemelekatan. Satu contoh adalah keterikatan yang sangat pada seseorang secara emosi, dan melekat padanya. Pada kenyataannya, orang tersebut tidaklah seluar biasa seperti pandangan kemelekatan kita. Pandangan kemelekatan kita yang salah membuatnya terlihat demikian.

Bagaimana pun juga, keinginan yang memacu kita untuk membuat persiapan bagi masa depan atau untuk mencapai nirvana adalah berbeda sama sekali. Di sini kita melihat dengan benar keadaan yang lebih baik dan mencoba mengembangkan cita-cita yang realistis untuk mencapainya. Tidak ada pandangan salah yang terlibat, tidak juga kemelekatan pada hasil yang diinginkan.

## **Dapatkan seseorang terikat pada agama Buddha? Apa yang mesti kita lakukan jika seseorang itu menyerang keyakinan kita dan mencela Dharma?**

Masing-masing situasi mesti dihadapi dengan cara yang berbeda. Tetapi, secara umum, jika kita merasa, "Mereka sedang mencela keyakinan saya. Mereka mengira saya bodoh mau mempercayai hal itu," itu berarti kita melekat pada keyakinan kita. Kita sedang berpikir, "Kepercayaan ini baik karena ia milikku. Jika seseorang mencelanya ia mencelaku." Ini adalah sekedar kemelekatan dan tidak akan membawa banyak hasil. Sikap seperti itu mesti ditinggalkan. Kita bukanlah kepercayaan kita. Bahwa ada orang lain yang menentang kepercayaan kita, tidak berarti kita bodoh.

Adalah baik untuk terbuka pada apa yang disampaikan orang. Marilah tidak melekat pada nama dan label dari agama kita. Kita sedang mencari kebenaran dan kebahagiaan, bukankah demikian? Janganlah membela suatu agama karena ia milik kita. Buddha sendiri bersabda bahwa kita dipersilakan menguji ajaranNya dan jangan hanya memercayaiNya secara membuta.

Sebaliknya, itu tidak berarti kita setuju saja pada semua yang dikatakan orang; kita hendaknya tidak menanggalkan keyakinan kita dan menerima keyakinan mereka tanpa memilah. Kapan saja seseorang itu menanyakan sesuatu yang tidak bisa kita jawab, tidak berarti bahwa ajaran Buddha salah. Ia hanya berarti bahwa kita tidak tahu jawabannya dan kita mesti lebih banyak belajar dan merenung. Kita mesti pergi ke mereka yang berpengetahuan dan memikirkan jawaban yang diberikan mereka. Jika orang lain bertanya tentang keyakinan kita, mereka sedang membantu kita memperdalam pengertian kita tentang ajaran Buddha dengan cara menunjukkan apa yang belum kita pahami. Ini membuat kita mempelajari Dharma dan merefleksikan maknanya dengan lebih mendalam.

Kita tidak perlu mempertahankan kepercayaan kita pada setiap orang. Jika orang itu bertanya dengan tulus untuk mendapatkan jawaban, jika orang tersebut berjiwa terbuka dan tertarik dengan diskusi yang tidak memihak, maka berdiskusi dengan mereka dapat saling memperkaya. Tetapi, jika seseorang itu sebenarnya tidak mengharapkan respons, dan hanya ingin mengaduk-aduk kata-kata dengan tujuan mempertentangkan dan membingungkan kita, maka tidak akan pernah ada diskusi. Tidak perlu merasa harus mempertahankan diri di depan orang seperti itu—kita tidak perlu membuktikan apa pun padanya. Bahkan seandainya kita menanggapi pertanyaannya dengan jawaban yang sempurna dan masuk akal, ia tidak akan mendengarkan karena ia tenggelam dalam pandangannya sendiri. Tidaklah berguna untuk terlibat pembicaraan dengan orang seperti itu. Tanpa harus bersikap kasar padanya, kita tetap bisa dengan tenang dan tegas memberitahukannya bahwa kita ingin ditinggalkan sendiri.

## **WANITA DAN DHARMA**

### **Dapatkan pembebasan dan pencerahan dicapai oleh wanita seperti juga laki-laki?**

Menurut Vajrayana, ya. Di Theravada dan umumnya di Mahayana, diyakini bahwa walaupun seseorang itu dapat mencapai pencerahan dengan tubuh seorang wanita, untuk mencapai pencerahan penuh, seseorang itu

mesti memiliki tubuh laki-laki pada kelahirannya yang terakhir kali. Tetapi, menurut praktik tantra, laki-laki setara dengan wanita dalam mencapai pencerahan. Yang Mulia Dalai Lama telah berulang kali menekankan hal ini.

## **Mengapa terdapat lebih sedikit wanita yang ditahbiskan, dan mengapa kelihatannya mereka kurang dihormati dibanding dengan laki-laki?**

Dalam kebanyakan masyarakat, kegiatan wanita lebih terbatas dan kedudukan mereka di bawah laki-laki. Demikian juga halnya di India kuno, dan begitu pula Buddha menunjuk wanita untuk duduk di belakang laki-laki dan dilayani sesudah mereka. Ini berkenaan dengan kebiasaan sosial, dan tidak menunjukkan intelegensi dan kemampuan wanita. Sesungguhnya, jika pria adalah simbol dari aspek metode dari jalan ke pencerahan, wanita adalah simbol aspek kebijaksanaan!

## **Bolehkah wanita memberikan persembahan dan berdoa pada saat menstruasi? Bolehkah mereka bermeditasi pada waktu itu?**

Tentu saja boleh! Anggapan bahwa mereka tidak boleh melakukannya hanyalah takhayul.

## **Apakah lebih sulit bagi seorang wanita untuk mempraktikkan Dharma dibandingkan laki-laki?**

Ini tergantung seluruhnya pada individu itu. Bagi sebagian wanita, siklus menstruasi mereka membawa banyak perubahan emosi. Tetapi mereka bisa belajar untuk mengatasi hal itu. Lagi pula, laki-laki dapat juga menjadi pemurung! Saya percaya bahwa satu hal utama yang dapat memundurkan seorang wanita adalah konsep keterbatasan dirinya sendiri dan masalah kepercayaan diri. Jika kita berpikir bahwa kita tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik, maka kita bahkan tidak mencoba. Betapa memubazirkan potensi kemanusiaan kita! Sepanjang kita itu manusia dengan inteligensia manusia, dan tidak hanya bertemu dengan Dharma tetapi juga memiliki semua kondisi yang dibutuhkan untuk berlatih dan mencapai kesadaran, maka ayolah kita lakukan hal itu!

## **BIKSU, BIKSUNI, DAN UMAT**

### **Apa kebaikannya menjadi seorang biksu atau biksuni? Apakah hal itu mesti dilakukan untuk mempraktikkan Dharma?**

Tidak, untuk mempraktikkan Dharma seseorang itu tidak mesti lebih dulu menjadi biksu atau biksuni. Menjadi biksu atau biksuni adalah pilihan pribadi yang harus ditentukan sendiri. Jelas, banyak keuntungannya melaksanakan diksa: dengan hidup dalam sila, seseorang itu dengan terus-menerus mengumpulkan potensi positif. Sepanjang orang tersebut tidak melanggar sila, bahkan saat ia tidur, ia dengan terus-menerus memperkaya

rangkaian mentalnya dengan potensi positif. Ia juga jadi memiliki lebih banyak waktu dan lebih sedikit gangguan dalam mempraktikkan Dharma.

Dengan kewajiban keluarga, banyak waktu dan tenaga yang harus digunakan untuk mengurus keluarga. Anak-anak membutuhkan banyak perhatian, dan adalah sukar untuk berlatih meditasi jika mereka bermain atau menangis di sekitar kita. Orang yang melihat hal ini sebagai halangan dan ingin menentramkan pikirannya serta mengumpulkan cadangan potensi positif, bolehlah memutuskan untuk melaksanakan diksa agar mendapatkan situasi yang lebih baik untuk berlatih.

## **Bagaimana seorang umat biasa mempraktikkan Dharma?**

Mereka yang berharap menjadi umat Buddha dapat mempraktikkan Dharma secara baik dengan mengendalikan pikirannya. Tidaklah perlu merendahkan potensinya dengan berpikir, "Saya seorang umat biasa. Mendengarkan ajaran, membaca paritta, dan bermeditasi adalah kerja biksu dan biksuni. Saya hanya pergi ke wihara, memberi hormat, memberi derma, dan berdoa bagi kemakmuran keluarga saya." Kegiatan ini adalah baik, tetapi umat biasa sebenarnya mampu untuk melaksanakan kehidupan spiritual yang lebih kaya, dalam arti memiliki pengetahuan tentang ajaran Buddha dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

Adalah sangat penting bagi mereka untuk mengikuti ceramah Dharma dan mengikuti serangkaian ajaran. Dengan melakukan hal ini, umat biasa akan mengerti kebenaran sejati dan keindahan Dharma. Jika tidak, mereka tetap sebagai "robot wihara," dan jika ada orang yang bertanya kepada mereka tentang agama Buddha, mereka akan mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan itu. Sungguh suatu keadaan yang menyedihkan.

Setelah mendengarkan ajaran, seseorang mesti mempraktikkannya sebanyak mungkin. Praktik pembacaan paritta dan meditasi setiap hari adalah sangat baik. Kadang-kadang umat biasa berkata, "Hari-hariku begitu sibuk dengan kerja, keluarga, kewajiban sosial. Tidak ada lagi sisa waktu untuk mempraktikkan Dharma." Ini tentunya alasan yang menyedihkan, yang diciptakan oleh pikiran yang malas. Selalu ada waktu untuk makan: kita selalu ingat agar tidak melupakan waktu makan. Kita juga begitu berhati-hati merawat tubuh kita, dan selalu ada waktu untuk hal-hal itu, jadi demikian pula seharusnya kita merawat pikiran kita. Lagi pula, pikiran kitalah yang berlanjut terus ke kehidupan di masa yang akan datang — bukannya tubuh kita —, membawa serta semua jejak karma kita.

Praktik Dharma dilakukan bukan demi Buddha, tetapi untuk diri kita sendiri. Dharma menjelaskan bagaimana menciptakan sebab bagi kebahagiaan, dan karena kita semua menginginkan kebahagiaan, kita semua seharusnya mempraktikkan Dharma sebanyak mungkin.

Demikian pula, sangat menguntungkan bagi umat biasa untuk menjalankan panca sila dalam hari-hari mereka, dan astha (delapan) sila pada hari-hari khusus, seperti pada hari bulan penuh dan bulan dini. Dengan cara ini, banyak potensi positif yang tercipta.

Tanggung jawab pada kelangsungan dan penyebaran ajaran Buddha berada di atas pundak biksu, biksuni, dan umat biasa. Jika kita mengerti nilai dari ajaran Buddha dan ingin supaya nilai-nilai itu berlanjut dan berkembang, maka kita memiliki tanggung jawab untuk mempelajari dan mempraktikkannya sesuai dengan kemampuan kita. Banyak contoh-contoh historis dari umat biasa yang berhasil mencapai kesadaran spiritual. Mempelajari kehidupan mereka dan berusaha untuk melebihi mereka merupakan inspirasi yang baik.

## **Apakah dengan menjadi biksu atau biksuni kita melarikan diri dari kehidupan yang keras ini?**

Jika seseorang menjadi biksu atau biksuni karena alasan ini, ia memiliki motivasi yang tidak bersih, dan orang seperti itu tidak akan mendapatkan kehidupan yang memuaskan sebagai biksu atau biksuni. Penyebab penderitaan adalah kemelekatan, ketidaktahuan, dan kebencian. Sikap ini mengikuti kita di mana saja. Mereka tidak memerlukan paspor untuk mengikuti kita pindah ke negara lain, mereka juga tidak tinggal di luar gerbang wihara. Sepanjang kita masih memiliki kemelekatan, ketidaktahuan, dan kebencian, kita tidak akan berhasil melarikan diri dari kesulitan, atau kita memakai jubah biksu atau menjadi umat biasa.

Orang yang menanyakan hal ini beranggapan bahwa memiliki pekerjaan, hipotik, dan keluarga untuk diperhatikan merupakan tugas yang sulit dan membentuk "Kenyataan yang keras dalam hidup ini". Sesungguhnya kenyataan yang lebih keras adalah bersikap jujur pada diri sendiri serta melihat pandangan salah kita sendiri dan tindakan kita yang merusak.

Pekerjaan yang lebih sukar adalah mencoba melenyapkan kemelekatan, kebencian, dan pikiran kita yang tertutup.

Seorang yang duduk membacakan paritta atau bermeditasi tidak dapat menunjukkan sebuah gedung pencakar langit atau cek gaji sebagai bukti keberhasilannya, tetapi itu tidak berarti bahwa orang tersebut malas: dan tidak bertanggung jawab. Diperlukan banyak usaha untuk mengubah kebiasaan buruk dari tubuh, ucapan, dan pikiran kita; untuk menjadi Buddha bukanlah pekerjaan yang mudah. Alih-alih "melarikan diri dari realita", praktisi yang tulus justru berusaha untuk menemukannya!

Orang-orang yang mengejar kesenangan indra adalah mereka yang mencoba lari dari kenyataan hidup, karena mereka mencoba menghindari dari melihat kematian dan bekerjanya hukum sebab akibat. Dari sudut pandang Dharma, mereka malas, sebab mereka tidak berusaha keras untuk menaklukkan kemelekatan, kebencian, dan kebodohan mereka.

Sebagian orang beranggapan, "Hanya orang yang tidak berhasil 'dalam dunia yang nyata' yang menjadi biksu atau biksuni. Barangkali mereka menghadapi masalah keluarga, atau mereka kurang berhasil di sekolah, atau mereka orang miskin dan tidak berumah. Mereka pergi ke wihara dan mengambil sumpah hanya supaya dapat tinggal di sana dan mendapatkan pekerjaan." Karena berpikir dengan cara ini, sebagian orang memandang rendah mereka yang menjadi biksu atau biksuni. Anggapan tersebut tidaklah benar.

Jika seseorang menjadi biksu atau biksuni dengan alasan itu, ia tidak memiliki motivasi yang benar, dan guru-guru yang mendiksa orang-orang ini akan menyingkirkan mereka. Sebaliknya, mereka yang didiksa dengan motivasi yang benar memiliki aspirasi yang kuat untuk mengembangkan potensi mereka untuk menaklukkan pikiran dan menolong yang lain.

## **Apakah orang yang menjadi biksu atau biksuni tidak berbakti pada keluarga mereka?**

Tidak sama sekali. Sebaliknya, orang yang ingin menjadikan dunia ini sebagai tempat yang lebih baik dengan cara mempraktikkan agamanya adalah sangat berbakti. Mereka mengerti bahwa dengan menciptakan sebab bagi kelahiran kembali yang lebih baik di masa datang, dengan cara menyucikan dan mengembangkan pikiran mereka, mereka akan bisa menuntun yang lain menuju kebahagiaan abadi dengan berjalan di atas Dharma. Mereka tahu bahwa tindakan mereka sungguh baik bagi orangtua mereka dan masyarakat.

Meskipun kesadaran agung mungkin tidak akan tercapai dalam hidup yang sekarang ini, mereka memiliki pandangan yang luas dan bekerja untuk kebahagiaan dan kebaikan jangka panjang. Seorang anak yang benar-benar berbakti dan mengabdikan berpikir, "Jika terus dengan kehidupan duniawi saya, itu hanya akan menciptakan sebab bagi kelahiranku di alam yang lebih rendah dan mendorong yang lain untuk berlaku sama. Bagaimana saya bisa menolong orang tua saya pada saat ini dan di masa yang akan datang, jika saya berbuat begitu? Sedangkan jika saya benar-benar terlibat dengan praktik Dharma yang tulus, nilai-nilai saya akan

bertambah dan saya akan dapat menuntun dan menolong mereka dengan cara yang lebih benar dan untuk waktu yang lebih panjang.”

Mereka yang melepaskan kehidupan duniawi tidak berarti mereka menolak keluarganya. Walaupun mereka ingin melenyapkan emosi tidak sehat dari kemelekatan pada keluarga mereka, mereka tetap menghargai kasih orangtua mereka dan sangat memerhatikan mereka. Daripada membatasi perhatian mereka untuk sedikit orang tertentu saja, mereka yang menjadi biksu atau biksuni mencari dan mengembangkan cinta kasih universal bagi semua, dan menganggap makhluk lain sebagai keluarga mereka.

## **Bagaimana seharusnya perasaan orangtua jika anaknya menjadi seorang biksu atau biksuni?**

Sangat bahagia. Itu merupakan tanda bahwa mereka, sebagai orangtua, telah menanamkan pada diri anak mereka moral dan perhatian pada yang lain. Bertentangan dengan ini, sebagian orangtua merasa kecewa jika anak mereka mempunyai keinginan untuk menjadi biksu atau biksuni. Mereka takut anak mereka tidak akan bahagia atau tidak terjamin secara finansial. Sebagian lagi merasa marah, “Kami telah mengeluarkan begitu banyak uang untuk pendidikanmu. Siapa yang akan mengurus kami di hari tua jika kamu di wihara? Betapa tidak berbaktinya!”

Sungguh sedih melihat orangtua yang memiliki sikap demikian. Dari sudut pandang mereka, mereka bermaksud baik: mereka ingin anak mereka bahagia. Tetapi kebahagiaan materi dan memiliki keluarga, karir, dan banyak pemilikan bukanlah satu-satunya cara menuju kebahagiaan. Sebenarnya, hal-hal ini membawa masalah baru: kita menciptakan perbuatan baru untuk memperolehnya, kita gelisah tidak memiliki cukup banyak dan memikirkan apa yang akan terjadi dengan apa yang kita punyai.

Inilah sebabnya mengapa Buddha Sakyamuni meninggalkan keluarga dan istananya untuk mencari kebahagiaan sejati dan abadi. Tentu saja, orangtuaNya juga kecewa! Tetapi orangtua yang sungguh memerhatikan anak-anaknya akan senang jika anaknya ingin berlatih Dharma dengan intensif, karena latihan demikian akan memastikan anak itu bahagia menjelang kematiannya dan dalam kehidupan yang akan datang. Dengan latihan, anak mereka dapat menikmati kebahagiaan pelepasan dan pencerahan. Orangtua yang bijaksana akan memerhatikan anaknya, tidak hanya dalam hidup ini tetapi dalam kehidupan di masa yang akan datang.

Sungguh bijaksana orangtua yang menyadari motivasi mereka. Ayah Buddha ingin dapat berkata, “Puteraku seorang raja, ia sangat dihormati di seluruh negeri.” Orangtua Buddha juga terikat pada anaknya dan tidak ingin berpisah dariNya. Inilah reaksi yang biasa dari orangtua. Betapa ironisnya! Putera mereka mendapatkan penghormatan dari semua orang dan nama yang lebih harum sepanjang masa karena latihan spiritualNya. Ia tidak akan menerima penghargaan seperti itu jika ia menerima kerajaan dari tanah airNya!

Orangtua yang melihat kebenaran dalam ajaran Buddha akan bergembira jika anaknya mau menerima diksa. Praktik spiritual anaknya akan membawa kebaikan bagi yang lain — termasuk bagi orangtuanya sendiri — dalam jangka panjang, bahkan jika hasil yang jelas belum masak dalam kehidupan yang sekarang. Mereka akan senang bahwa anak mereka sungguh pandai dan melihat kebenaran dalam Dharma; Mereka akan bangga bahwa anaknya mau hidup dalam moralitas suci, dan mereka akan bahagia saat melihat anaknya menjadi kaya akan belas kasih dan kebijaksanaan. Orangtua seperti itu tidak akan merasa seolah-olah mereka kehilangan anaknya. Sebaliknya, mereka merasa bersyukur bahwa anaknya dapat hidup dengan cara yang demikian baik.

## **Apakah menjadi biksu atau biksuni merupakan pengorbanan yang menyakitkan?**

Seharusnya tidak. Kita mesti tidak merasa, "Saya harus dapat melakukan hal ini, tetapi sekarang saya tak bisa." Meninggalkan perbuatan buruk mesti tidak dipandang sebagai beban, tetapi sebagai suatu kegembiraan. Sikap seperti ini datang dari perenungan hukum sebab dan akibat.

Saat kita diambil janji, apakah itu panca sila bagi umat biasa atau janji bagi biksu-biksuni, kita pertama-tama mengembangkan sikap, "Saya sungguh-sungguh ingin melakukan hal ini dalam situasi apa pun. Dalam hati saya berjanji, saya tidak mau membunuh, mencuri, berbohong, dan seterusnya." Kadang-kadang kita lemah dalam situasi tertentu dan cenderung untuk melakukan hal-hal ini, tetapi melakukan janji sila memberikan kita kekuatan ekstra dan tekad untuk tidak melakukan apa yang tidak ingin kita lakukan.

Sebagai contoh, kita mungkin dengan tulus ingin tidak membunuh. Tetapi saat kecoa muncul dalam kamar kita, kita bisa saja condong menggunakan insektisida. Karena sudah mengambil sila tidak membunuh, kita ingat bahwa kita tidak ingin membunuhnya. Kita menjadi lebih awas pada tindakan kita dan menjadi lebih kuat dan semakin bertekad untuk melawan nafsu-nafsu tidak sehat yang akan menyebabkan kita terikat dengan perbuatan buruk. Dengan cara demikian, sila-sila mengarahkan kita pada kebebasan, dan bukannya membatasi, karena kita membebaskan diri kita sendiri dan kebiasaan-kebiasaan yang cenderung mengikuti nafsu-nafsu tidak sehat serta terlibat dalam tindakan negatif.

### **Kadang-kadang kita bertemu dengan biksu-biksuni dan umat biasa yang berwatak buruk serta sukar untuk dilayani, berlawanan dengan praktik religius mereka. Mengapa?**

Diperlukan waktu untuk mengubah pikiran. Menghilangkan kebencian kita bukanlah sesuatu yang gampang dilakukan. Kita dapat mengerti hal ini dari pengalaman kita sendiri: jika kita terbiasa untuk lupa diri, diperlukan lebih dari sekedar kata-kata, "Saya seharusnya tidak berbuat demikian," untuk menghentikannya. Ia memerlukan latihan yang benar dan terus-menerus. Kita mesti sabar pada diri kita sendiri, dan dengan cara yang sama, kita mesti menjadi sabar terhadap orang lain.

Kita semua berada di atas jalan; kita semua sedang memerangi nafsu-nafsu tidak sehat sebelah dalam dan jejak buruk dari perbuatan di masa lalu. Kadang-kadang kita cukup kuat dalam melawan mereka, tetapi di lain waktu kita dihanyutkan kemarahan, kecemburuan, kemelekatan, dan kesombongan. Kadang-kadang kita melihat kebodohan kita; tetapi di lain waktu kita dibutakan olehnya. Menghakimi dan menyalahkan diri sendiri saat kita tenggelam dalam nafsu-nafsu tidaklah baik. Sama halnya, menyalahkan dan mencela orang lain saat mereka mengalami hal serupa juga tidak ada manfaatnya. Mengetahui betapa sukarnya mengubah diri sendiri, kita juga mesti bersikap sabar kepada orang lain.

Adanya orang yang berlatih tidak sempurna tidak berarti ajaran Buddha tidak sempurna. Ini berarti mereka tidak melatihnya dengan benar atau latihan mereka belum cukup kuat. Orang hidup dengan harmonis dan mencoba saling menerima kelemahan yang lain adalah penting dalam siklus religius. Tugas kita bukanlah mencoba menunjuk dengan jari kita dan berkata, "Mengapa tidak berlatih dengan lebih baik? Mengapa engkau tidak mengendalikan emosimu?" Tugas kita adalah untuk memikirkan, "Mengapa aku tidak berlatih dengan lebih baik sehingga perbuatan mereka tidak akan membuatku marah?" dan "Apa yang bisa kulakukan untuk membantu mereka?"

# MEDITASI

## Apa itu meditasi?

Kata Tibet untuk meditasi adalah 'gom'. Kata ini memiliki akar yang sama dengan kata-kata yang artinya membiasakan diri. Meditasi adalah membiasakan diri kita dengan sikap-sikap yang positif, realistis, dan konstruktif. Ia membangun kebiasaan baik dari pikiran. Meditasi bukanlah duduk dalam posisi vajra penuh, dengan punggung lurus seperti anak panah dan ekspresi agung di wajah. Meditasi dilakukan dengan pikiran. Bahkan jika tubuh berada dalam posisi yang sempurna, jika pikiran berlari ke sana ke sini dengan liar dan memikirkan objek-objek kemelekatan, itu bukanlah meditasi. Dengan meditasi, kita mengalihkan pikiran dan pandangan kita sedemikian rupa sehingga mereka menjadi lebih berbelas kasih dan mengerti realita.

## Dapatkah meditasi membahayakan? Ada orang yang mengatakan anda bisa menjadi gila dengan bermeditasi. Benarkah hal itu?

Jika kita belajar meditasi dari seorang guru berpengalaman yang memberikan instruksi dengan metode yang dapat diandalkan, dan jika kita mengikuti instruksi ini dengan benar, tak ada bahaya sama sekali. Meditasi hanya sekedar membangun kebiasaan baik dari pikiran. Ini kita lakukan dengan bertahap; pada saat kita masih pemula, tidaklah bijaksana mencoba melakukan latihan lanjut tanpa instruksi yang tepat. Tetapi, jika kita mempraktikkan jalan yang realistis secara bertahap, kita juga dapat menjadi Buddha!

Untuk bermeditasi, kita pertama-tama mesti mendapat petunjuk dari guru yang bisa diandalkan. Beberapa orang berpikir bahwa mereka dapat menciptakan cara mereka sendiri untuk bermeditasi dan bahwa mereka tidak perlu belajar dari seorang guru yang berpengalaman. Ini adalah tindakan yang tidak bijaksana. Adalah demi kebaikan kita untuk mendengarkan ajaran yang diberikan oleh sumber yang dapat diandalkan seperti Buddha. Ajaran ini telah diuji oleh para cendekiawan dan telah dipraktikkan oleh meditator-meditator ahli yang telah mencapai hasil. Dengan cara ini, kita bisa membuktikan bahwa silsilah ajaran dan praktik meditasi adalah valid dan berharga untuk dipraktikkan.

Saat ini banyak orang yang mengajarkan cara bermeditasi dan jalan spiritual, tetapi kita mesti mengujinya dan tidak begitu saja melompat dan tenggelam ke dalamnya. Jika latihan meditasi itu diajarkan Buddha dan diturunkan dalam silsilah murni, kita dapat memercayainya. Praktik seperti ini tidak pernah dibuat secara tiba-tiba.

## Bagaimana kita belajar meditasi? Terdapat meditasi apa saja?

Pertama-tama, kita mendengarkan ajaran dan kemudian memperdalam pengertian kita dengan menguji dan merenungkan mereka. Kemudian, kita menggabungkan apa yang telah kita pelajari dengan arus pikiran kita melalui meditasi. Sebagai contoh, kita mendengarkan ajaran bagaimana mengembangkan cinta kasih universal pada semua makhluk. Berikutnya, kita menguji dan memeriksa apakah hal itu mungkin. Kita menjadi mengerti setiap langkah dalam latihan itu. Lalu, kita membangun kebiasaan baik dari pikiran dengan mengintegrasikannya dengan keadaan kita; kita mencoba mengalami langkah-langkah menuju pengembangan cinta kasih universal. Itulah meditasi.



Terdapat dua jenis umum meditasi: yang dirancang untuk mengembangkan konsentrasi, dan yang dirancang untuk mengembangkan daya analitik dan kebijaksanaan. Buddha mengajarkan metode meditasi yang sangat banyak dan turunan dari metode-metode ini masih ada saat ini. Metode meditasi sederhana dengan cara memperhatikan nafas dapat dilakukan untuk menenangkan pikiran dan membebaskannya dari keriuhan yang umum ada. Ini membuat kita menjadi lebih tenang dalam keseharian kita dan menjadi tidak banyak khawatir.

Meditasi dengan cara lain membantu kita mengatasi rasa benci, kemelekatan, dan cemburu, dengan cara mengembangkan sikap yang realistis dan positif pada orang lain. Terdapat juga meditasi penyucian untuk membersihkan jejak dari perbuatan negatif dan untuk menghentikan perasaan bersalah yang mengganggu. Dalam sejumlah meditasi, kita melihat melalui fantasi tentang siapa kita dan membangun kepercayaan diri yang realistis serta gambaran diri sendiri yang positif. Ini semua hanya beberapa jenis meditasi.

## **Apakah keuntungan meditasi?**

Dengan menumbuhkan kebiasaan baik dari pikiran dalam meditasi, tingkah laku sehari-hari kita juga akan berubah. Kemarahan kita ditaklukkan, kita menjadi lebih bisa untuk mengambil keputusan dan menjadi jarang tidak puas dan gelisah. Hasil-hasil meditasi ini dapat dinikmati dalam kehidupan saat ini. Tetapi, kita mesti selalu mencoba untuk memiliki motivasi yang lebih jauh dan bermeditasi lebih daripada sekedar demi kebahagiaan kita saat ini.

Jika kita mengembangkan motivasi bermeditasi untuk menyiapkan kehidupan yang lebih baik di masa mendatang, atau kebebasan dari lingkaran masalah yang muncul terus-menerus, atau untuk mencapai tingkatan pencerahan sempurna demi kebahagiaan semua makhluk hidup, maka dengan sendirinya pikiran kita juga akan tenang saat ini. Sebagai tambahan, kita akan menjadi mampu mencapai tujuan-tujuan tinggi dan luhur itu.

Sangat baik untuk melatih meditasi secara terus-menerus, meskipun untuk jangka waktu yang pendek dan dilakukan setiap hari. Jangan mempunyai pikiran "Saya seorang yang bekerja. Saya tak dapat bermeditasi. Itu adalah pekerjaan biksu-biksuni. Pikiran tersebut tidak benar sama sekali! Jika meditasi bermanfaat bagi kita, kita mesti menyediakan waktu untuknya setiap hari. Bahkan jika kita tidak berkeinginan untuk bermeditasi, adalah penting untuk menyediakan sedikit "waktu tenang" bagi diri kita setiap hari waktu di saat kita duduk dan merefleksikan apa yang kita lakukan dan mengapa itu dilakukan, waktu pada saat kita membaca sebuah buku Dharma atau membaca paritta.

Adalah sangat penting bagi kita untuk belajar menyukai diri kita dan gembira dalam kesendirian. Menyisihkan sedikit waktu tenang — lebih baik pada pagi hari sebelum mengawali semua kegiatan — itu perlu, khususnya dalam masyarakat modern di mana orang menjadi sangat sibuk. Kita selalu mempunyai waktu untuk merawat tubuh kita; kita tidak pernah melupakan waktu makan karena kita tahu itu penting. Sama halnya, kita mesti menyediakan waktu untuk merawat pikiran dan sifat kita yang sebelah dalam karena itu juga penting.

## **Dapatkan seseorang memiliki mata dewa dengan mempraktikkan ajaran Buddha? Apakah itu merupakan tujuan yang berharga untuk dicapai?**

Benar, seseorang dapat memilikinya, tetapi itu bukanlah tujuan utama dari latihan. Beberapa orang menjadi sangat berminat untuk mendapatkan kekuatan itu. "Tunggu sampai saya memberitahu teman saya tentang hal ini! Semua orang akan berpikir bahwa saya istimewa dan mereka akan datang untuk meminta nasihat. Saya akan menjadi terkenal dan dihormati." Betapa egoisnya motivasi seperti itu! Jika kita tetap marah dan tidak dapat mengendalikan apa yang kita katakan, pikir, dan lakukan, apakah gunanya mengejar

kekuatan itu? Ia bahkan bisa menjadi penghalang bagi latihan kita karena kita menjadi terikat dalam kesenangan dan reputasi. Jauh lebih baik bagi kehidupan sekarang dan mendatang jika kita memusatkan perhatian untuk menjadi seorang yang baik yang memiliki sikap altruistik.

Pernah sekali seorang anak kecil bertanya pada saya apakah saya memiliki mata dewa. Bisakah saya membengkokkan sendok dengan konsentrasi? Bisakah saya menghentikan jam atau berjalan di dinding? Saya bilang tidak, dan bahkan jika saya bisa, apalah gunanya hal itu? Apakah hal itu mengurangi penderitaan dalam dunia ini? Orang yang sendoknya saya rusak barangkali akan menjadi lebih merana! Tujuan keberadaan kita sebagai manusia bukanlah untuk mengangkat ego kita melainkan untuk mengembangkan hati baik dan suatu rasa tanggung jawab universal bagi kedamaian dunia. Cinta kasih merupakan mukjizat sejati!

Jika seseorang memiliki kasih sayang, maka mengembangkan kekuatan mata dewa akan membawa kebaikan bagi semua. Praktisi tingkat tinggi tidak berkeliling mempromosikan kekuatan itu. Sesungguhnya, kebanyakan dari mereka akan menolaknya dan akan sangat rendah hati. Buddha memperingatkan untuk tidak memamerkan kekuatan itu di depan umum kecuali demi kebaikan orang lain.

Orang yang rendah hati sebenarnya lebih mengesankan dibandingkan mereka yang bermulut besar: ketulusan dan rasa hormat mereka pada yang lain bersinar terang. Ia yang telah berhasil menaklukkan kesombongan, yang mempunyai kasih sayang kepada yang lain, dan yang sedang mengembangkan kebijaksanaannya adalah orang yang bisa kita percaya. Orang seperti itu bekerja demi kebaikan orang lain tidak demi nama baik dan kemakmurannya sendiri. Orang seperti inilah yang bisa kita andalkan.

## **LANGKAH-LANGKAH SEPANJANG JALAN**

### **Siapakah Arhat (Arahat)? Apa itu Nirvana (nibbana)?**

Arhat adalah seorang yang telah memusnahkan ketidaktahuan dan nafsu-nafsu tidak sehat (kemarahan, kemelekatan, kecemburuan, kesombongan, dan sebagainya) dari pikirannya untuk selamanya. Sebagai tambahan, ia telah menyucikan semua karma yang dapat menyebabkan kelahiran kembali dalam lingkaran kesulitan yang tanpa henti (samsara). Orang ini tinggal dalam suatu keadaan damai, mengatasi kesedihan dan penderitaan, yang disebut nirvana atau pembebasan.

### **Apakah Bodhi atau Pencerahan itu?**

Sebagai tambahan kepada lenyapnya ketidaktahuan, nafsu-nafsu tidak sehat, dan karma dari pikiran seseorang, seorang Buddha juga telah melenyapkan noda-noda dari kekotoran ini. Dengan demikian, seorang Buddha telah menyucikan semua kekotoran dan mengembangkan semua nilai-nilainya. Hasil dari keadaan yang dicapai ini disebut pencerahan.

### **Apakah Bodhisattva itu, Makhluk Hidup yang Berbakti?**

Seorang Bodhisattva adalah makhluk yang dengan spontan dan terus-menerus memiliki harapan untuk mencapai pencerahan bagi kebahagiaan makhluk hidup. Dengan mempraktikkan jalan, orang seperti itu akan mencapai tingkat Kebuddhaan.

Terdapat berbagai tingkatan Bodhisattva, berdasarkan tingkatan kesadaran mereka. Sebagian belum bebas dari lingkaran kesulitan yang tanpa henti sementara sebagian lainnya sudah. Yang terakhir dapat dilahirkan kembali ke dunia ini dengan sukarela, dengan kekuatan belas kasih, untuk membantu orang lain. Buddha dapat melakukan hal ini juga.

## **Apakah seorang Arya itu, seorang yang luhur?**

Ia adalah orang yang memiliki kesadaran langsung tentang kekosongan. Kesadaran seperti itu muncul sebelum seorang itu menjadi Arhat atau Buddha, dan dengan kebijaksanaan yang menyadari kekosongan; inilah ia melenyapkan ketidaktahuan, nafsu-nafsu yang tidak sehat, karma, beserta nodanya, dengan demikian lalu mencapai pembebasan dan pencerahan.

# **KETANPA-AKUAN**

## **Apakah “ketanpa-akuan” dan “kekosongan” mempunyai arti yang sama?**

Secara umum, ya.

## **Apakah manfaatnya menyadari ketanpa-akuan dan kekosongan?**

Kita jadi bisa membersihkan pikiran kita dari semua kekotoran dan rintangan. Saat ini, pikiran kita ditutupi oleh ketidaktahuan: cara kita mengamati dan menggenggam diri kita dan fenomena yang lain sebagai ada itu bukanlah cara dari keberadaan mereka yang sesungguhnya. Ini sama dengan orang yang memakai kacamata hitam setiap waktu. Apa pun yang ia lihat adalah kelam dan ia berpikir memang demikianlah keadaan mereka. Sebenarnya, jika ia melepaskan kacamata hitamnya, ia akan menemukan bahwa keberadaan mereka sebenarnya bukanlah seperti yang ia pikirkan.

Cara lain untuk menggambarkan ketidaktahuan kita adalah seperti orang yang menonton film dan kemudian berpikir orang-orang itu adalah orang-orang dengan keadaan seperti yang mereka perankan. Ia menjadi sangat terpengaruh secara emosi dan percaya pada watak-watak itu, dan karena melekat pada pahlawan itu, ia memusuhi orang yang memainkan peranan yang tidak ia sukai. Orang itu bahkan dapat menangis, menutupi mukanya, melompat dari tempat duduknya saat pahlawannya terluka.

Sebenarnya, kita sama sekali tidak perlu begitu, karena orang yang sesungguhnya tidak ada di layar. Mereka hanya proyeksi yang bergantung pada sebab dan akibat dari film, proyektor film, dan layar. Menyadari kekosongan adalah seperti menyadari bahwa layar itu kosong dari orang-orang yang sesungguhnya. Meskipun demikian, watak-watak yang muncul itu ada, tergantung pada film, layar, dan seterusnya. Dengan demikian, orang itu tetap dapat menikmati film tersebut, tetapi tidak secara emosional bangkit dan duduk di tempat duduknya saat sang pahlawan mengalami berbagai hal.

Dengan mengembangkan kebijaksanaan yang secara langsung menyadari kekosongan, kita memahami diri kita dan fenomena yang lain sebagai apa adanya: mereka adalah kosong dari proyeksi fantasi kita pada mereka — khususnya proyeksi dari hakikat keberadaan. Memiliki kebijaksanaan yang menyadari realita ini, kita menjadi bebas dari ikatan ketidaktahuan yang memandang realita dengan tidak benar.

Membiasakan diri kita dengan kekosongan, secara bertahap kita melenyapkan semua ketidaktahuan, kemarahan, keterikatan, kesombongan, kecemburuan, dan sikap-sikap tidak sehat lainnya dan pikiran kita. Dengan berbuat begitu, kita berhenti menciptakan tindakan-tindakan buruk yang dimotivasi oleh nafsu-nafsu itu. Bebas dari pengaruh ketidaktahuan, nafsu-nafsu yang menyesatkan dan tindakan-tindakan yang dimotivasi mereka, kita menjadi bebas dari semua kesulitan kita, dan dengan demikian persoalan itu juga akan lenyap. Dengan kata lain, kebijaksanaan menyadari kekosongan adalah jalan sejati ke kebahagiaan.

## **Apakah artinya mengatakan, “Semua orang dan fenomena adalah kosong dari keberadaan sejati atau terus-menerus?”**

Itu berarti bahwa orang (seperti kamu dan saya) dan semua fenomena yang lain (meja, dsb.) adalah kosong dari proyeksi fantasi kita tentang mereka. Salah satu proyeksi utama yang menyesatkan tentang orang dan fenomena adalah bahwa mereka ada terus-menerus, yakni, bahwa mereka ada tidak bergantung dari sebab dan kondisi, bagian-bagian, dan kesadaran yang menjadikan dan memberi mereka nama. Dengan demikian, dalam pandangan kita sehari-hari, benda-benda muncul dengan hakikat sejati atau abadi, seolah-olah mereka benar-benar ada, karena kita dapat merasakan ini sebagai nyata, berdiri sendiri jika kita mengejar-mengejar mereka. Mereka muncul sebagai berada di sana, terlepas dari sebab dan akibat dan kondisi-kondisi yang menciptakan mereka, terlepas dari pikiran yang mengandung mereka dan kemudian memberi mereka nama. Ini adalah kemunculan dari keberadaan sejati dan terus-menerus, dan pikiran kita menggenggamnya sebagai nyata.

Tetapi, ketika kita menganalisa andaikan benda-benda muncul dengan cara lepas demikian seperti jika dipandang secara dangkal, akan kita temui ternyata mereka tidak begitu. Mereka kosong dari proyeksi fantasi kita tentang mereka. Pun, mereka sungguh ada, tetapi mereka ada bergantung pada sebab dan kondisi-kondisi, dari bagian-bagian, dan pada pikiran yang mengamati dan memberi mereka nama.

## **Jika orang dan semua fenomena adalah tanpa diri dan kosong, apakah itu berarti bahwa semua ini tidak ada?**

Tidak, fenomena dan orang tetap ada. Lagi pula, saya masih berada di sini sedang mengetik dan anda sedang membaca! Kekosongan bukanlah kemusnahan mutlak. Sebaliknya, orang dan fenomena adalah kosong dari proyeksi fantasi kita mengenai mereka. Mereka tidak memiliki pandangan salah yang kita sematkan pada mereka. Mereka tidak muncul seperti mereka muncul dalam pandangan kita, akan tetapi mereka sungguh ada.

## **Apakah cara terbaik untuk menyadari kekosongan dari keberadaan yang terus-menerus?**

Karena kesadaran ini sangat sukar untuk dicapai dan merupakan tingkat lanjut dari jalan, kita mengembangkan pengertian kita dengan perlahan-lahan. Jalan kepada pembebasan dan pencerahan adalah jalan yang bertahap, kita melatihnya setapak demi setapak. Pertama-tama kita melatih diri dengan

aspek-aspek paling dasar dari jalan, seperti ketidakkekalan, perlindungan, cinta kasih dan belas kasih, dan seterusnya. Kemudian kita mendengarkan ajaran tentang kekosongan dari seorang guru yang dapat diandalkan dan berpengetahuan. Merenungkan dan mendiskusikan ajaran-ajaran ini, pengertian kita menjadi lebih jelas. Sekali kita memiliki pandangan yang jelas dari subjek tersebut, kita kemudian memulai untuk mengintegrasikannya pada pikiran kita melalui meditasi.

# VAJRAYANA

## Apa itu Vajrayana ?

Vajrayana, yang juga disebut Tantrayana, adalah cabang dari Mahayana. Vajrayana berlandaskan pada praktik umum Theravada maupun Mahayana. Sebelum kita mendalami Vajrayana, kita mesti terlatih baik dengan pikiran yang teguh untuk keluar dari lingkaran penderitaan yang terus menerus (melepas), hati yang mengabdikan untuk mencapai pencerahan demi kebahagiaan semua makhluk (bodhicitta), dan kebijaksanaan menyadari kekosongan dari keberadaan yang terus-menerus. Kemudian kita diinisiasi oleh guru tantra yang kompeten serta melindungi sumpah dan janji tantra yang telah diterima pada saat inisiasi. Dengan dasar ini, kita dapat menerima instruksi dan menjalankan latihan meditasi Vajrayana.

Salah satu teknik dari Vajrayana adalah memvisualisasikan diri kita sebagai makhluk suci dan lingkungan kita sebagai mandala atau lingkungan dari makhluk-makhluk suci. Dengan memvisualisasikan dengan cara demikian, kita mengalihkan sosok diri kita yang lemah ke dalam nilai-nilai luhur demikian, dan sekaligus mencoba menumbuhkan nilai-nilai luhur itu dalam arus pikiran kita.

Vajrayana juga berisi teknik-teknik untuk mentransformasikan kematian, keadaan antara, dan kelahiran kembali ke dalam tubuh dan pikiran Buddha. Juga terdapat teknik-teknik khusus untuk mengembangkan kedamaian damai (samatha) dan juga untuk memanifestasikan pikiran yang sangat halus, yang saat menyadari kekosongan, menjadi sangat kuat dan dengan cepat melenyapkan kekotoran. Karena alasan ini, Vajrayana dapat membawa pencerahan dalam hidup yang sekarang ini kepada murid-murid yang berbakat dan terlatih baik, yang berlatih di bawah bimbingan seorang guru tantra yang kompeten.

Tantra Buddha tidak sama dengan tantra Hindu. Tidak juga ia termasuk dalam praktik magis. Beberapa orang telah menulis buku tentang Vajrayana dengan interpretasi dan informasi yang tidak benar. Dengan demikian, jika kita ingin belajar tentang hal ini, adalah penting untuk membaca buku dari pengarang yang berpengetahuan atau belajar dari guru yang kompeten.

## Apa itu inisiasi? Mengapa terdapat ajaran yang bersifat “rahasia”?

Tujuan dari inisiasi adalah untuk mematangkan arus pikiran kita guna latihan tantra dengan cara membuat hubungan antara makhluk-makhluk suci, yang merupakan perwujudan dari pikiran yang maha tahu, dengan kita. Inisiasi bukan diterima oleh tubuh kita yang berada di dalam ruangan di mana inisiasi itu dilakukan. Sebaliknya, kita mesti bermeditasi dan membuat visualisasi yang dijelaskan oleh guru. Inisiasi bukanlah kepala kita yang di atasnya diletakkan sebuah pot, atau meneguk air suci, atau benang yang dikalungkan di lengan kita. Inisiasi adalah pematangan potensi kita sendiri, dengan membuat hubungan dengan perwujudan tertentu dari Buddha. Ini semua bergantung kepada motivasi kita dan konsentrasi serta meditasi pada saat proses inisiasi.

Setelah inisiasi, seorang praktisi yang tulus akan mencari petunjuk tentang bagaimana mempraktikkan ajaran. Instruksi-instruksi ini tidak akan diberikan sebelum inisiasi, karena pikiran si murid belum siap untuk mempraktikkannya. Oleh karena alasan inilah mereka menjadi 'rahasia'. Bukan karena Buddha kikir dan tidak ingin membagi-bagikan ajaranNya, tidak juga karena praktik tantra seperti milik dari suatu kelompok eksklusif yang menjaga kerahasiaannya atas dasar iri hati. Sebaliknya, untuk memastikan bahwa keterlibatan kita dalam praktik benar-benar disiapkan, instruksi-instruksi tantra hanya diberikan kepada mereka yang telah menerima inisiasi. Jika tidak, seseorang bisa salah mengartikan simbol-simbol yang diterapkan dalam tantra atau dapat terlibat dalam latihan-latihan tahap lanjut dan rumit tanpa persiapan dan instruksi yang tepat.

## **Apa arti simbol-simbol dalam seni tantra?**

Vajrayana banyak berhubungan dengan transformasi, dan karenanya simbolisme banyak digunakan. Terdapat gambaran-gambaran dari makhluk-makhluk luhur tertentu, yang merupakan manifestasi Buddha, yang melukiskan nafsu dan kemurkaan. Ekspresi-ekspresi seksual tidak untuk diartikan secara harafiah, berdasarkan bentuk duniawinya. Dalam Vajrayana, makhluk-makhluk suci dalam kesatuan seks melambangkan perpaduan antara metode (upaya) dan kebijaksanaan (*prajna*), dua aspek dari jalan yang harus dilaksanakan untuk mencapai pencerahan. Makhluk-makhluk yang melambangkan kemurkaan tidak dimaksudkan untuk menakuti kita. Kemurkaan mereka ditujukan kepada kebodohan dan sifat yang mementingkan diri sendiri, yang merupakan musuh kita sesungguhnya. Pelambang-pelambang ini, jika dimengerti dengan benar, menunjukkan bagaimana nafsu dan kebencian dapat ditransformasikan dan kemudian ditundukkan. Ia memiliki arti yang dalam, jauh di atas nafsu dan kemarahan biasa. Kita mesti tidak salah menafsirkannya.

## **Apakah tujuan melafalkan mantra "om mani padme hung"? Apa arti dari mantra tersebut?**

Mantra adalah suku-suku kata yang digunakan untuk melindungi pikiran kita. Apa yang ingin kita jauhkan dari pikiran kita adalah kemelekatan, kebencian, ketidaktahuan, dan sebagainya. Jika digabungkan dengan empat kekuatan lawan yang telah dijelaskan sebelumnya, pengucapan mantra adalah sangat mujarab untuk menyucikan jejak-jejak negatif dari arus pikiran kita. Saat kita mengucapkan mantra, kita juga harus memikirkan dan memvisualisasikan dalam cara yang baik sehingga kita membangun kebiasaan yang membangun dari pikiran.

Dalam praktik Vajrayana, mantra dilafalkan dalam bahasa Sansekerta, tidak diterjemahkan ke dalam bahasa lain. Alasannya karena terdapat suatu energi atau getaran khusus yang sangat menguntungkan: yang berasal dari bunyi suku-suku kata itu. Pada saat melafalkan mantra, kita dapat berkonsentrasi pada bunyi mantra, pada artinya, atau pada visualisasi yakni menyertai sebagaimana telah diajarkan sang guru.

"Om mani padme hung" adalah mantra dari Buddha Belas Kasih, Avalokiteshvara (Kuan Yin Chenresig). Kita dapat melafalkan mantra ini sekali pun kita belum menerima transmisi secara lisan dari guru kita, tetapi akan lebih efektif jika guru yang pertama-tama melafalkannya dan kita mengikutinya.

Arti keseluruhan dari jalan bertahap ke pencerahan tercakup dalam enam suku kata dari mantra ini. "Om" menunjuk pada tubuh, kata-kata, dan pikiran "Mani" berarti permata, dan menunjuk kepada semua aspek metode dari jalan: tekad untuk keluar dari lingkaran yang terus-menerus membawa masalah belas kasih, kedermawanan moral, kesabaran, usaha yang gembira, dan sebagainya. "Padme" (diucapkan pei mei) berarti

bunga teratai, dan menunjuk kepada aspek kebijaksanaan dari jalan. Dengan menyatukan metode dan kebijaksanaan dalam praktik yang utuh, kita dapat menyucikan arus pikiran kita dan segala kekotoran batin dan mengembangkan potensi kita. "Hung" (kadang-kadang ditulis "hum") menunjuk kepada pikiran dari semua Buddha.

Pengucapan "om mani padme hung" sangat efektif untuk menyucikan pikiran kita dan untuk mengembangkan belas kasih. Ia dapat diucapkan dengan suara lantang atau tenang, dan kapan saja. Sebagai contohnya, jika kita sedang menunggu dalam suatu antrian, daripada menjadi tidak sabar dan marah, kita dapat melafalkan mantra ini dalam hati dan memikirkan hal-hal yang penuh belas kasih.