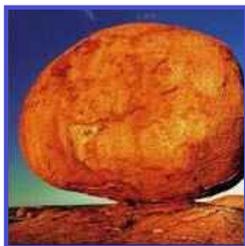
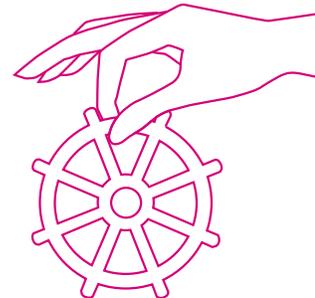


Dharma Maṅgala

d a s s a n a , p a t i p a d a , v i m u t t a

Pergilah, oh... para bhikkhu, menyebarkan demi manfaat orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi cinta kasih pada dunia ini, demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Hendaklah kalian tidak pergi berduaan ke tempat yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya dan indah pada akhirnya...



SIAPA

MAU

BAHAGIA?

Oleh : Morpheus

Editor : Khema Giri Mitto & Junarto M Ifah

*K*ebebasan Berpikir Dalam Buddhisme

Sudah menjadi pengetahuan kita, bahwa buddhisme sangat berbeda. Berbeda dengan agama-agama wahyu yang banyak menakut-nakuti dan mengiming-imingi pengikutnya. Buddhisme memberikan kebebasan penuh bagi penganut maupun simpatisannya. Bukanlah suatu perbuatan yang salah apabila seorang Buddhis tidak mempercayai apa yang disabdakan oleh Buddha sendiri (Kalama Sutta -Ed). Tidak masalah bagi seorang Buddhis untuk meragukan kitab sucinya sendiri. Umat Buddha tidak ambil pusing pada hal-hal spekulatif yang jelas-jelas tidak dapat dibuktikan secara nyata di kehidupan ini. Tidak peduli apakah benar surga atau neraka itu ada, apakah Buddha memang benar maha tahu, apakah benar bila kita mati akan terlahir lagi, apakah benar karma itu ada? Banyak pertanyaan-pertanyaan yang melintasi otak kita.

Tentu saja, orang-orang yang pernah menerima ajaran-ajaran agama wahyu akan bertanya dengan penuh keheranan, "Lalu apa yang membuat anda dan orang-orang yang lain beragama Buddha? Janji surga tidak ada, ditakut-takuti neraka juga kagak, gimana tuh?"

Orang-orang menganut ajaran Buddha dikarenakan ajaran Buddha menyediakan suatu solusi, memberikan cara pemecahan masalah yang begitu indah untuk masalah-masalah terbesar manusia pada kehidupan

ini. Bukan janji-janji di masa datang setelah mati yang sama sekali tidak bisa dibuktikan. Buddhisme menyediakan kedamaian dan kebahagiaan saat ini. Walaupun, bila ditelaah lebih lanjut lagi, Buddhisme juga menawarkan spiritualitas yang lebih dalam dan lebih tinggi...

Memang, banyak orang yang beragama Buddha karena merasa menemukan suatu realitas dan hal-hal logis yang tidak akan ditemui di agama wahyu. Mereka tidak menemukan hal-hal spekulatif pada sabda-sabda Buddha, mereka tidak menemukan dongeng-dongeng indah mengenai penciptaan, asal muasal sesuatu, yang jelas-jelas telah gugur oleh ilmu pengetahuan modern. Pada intinya Buddhisme tetaplah merupakan sebuah agama yang dipraktikkan dan sebuah jalan spiritual, bukan hanya sekadar alat untuk berdebat atau berisi teori-teori indah nan kering...

Jadi bila ada yang bertanya, "Bagaimana membuktikan ajaran Buddha?"

Pada level yang paling mudah dan tidak terlalu muluk, bila seseorang mendengar dan mempraktikkan Buddha Dharma, lalu merasakan kebahagiaan dan damai, berarti ajaran Buddha adalah benar. Jangan membicarakan level yang muluk-muluk, seperti rebirth (tumibal lahir –ed) atau sebangsanya. Karena pembuktian ini perlu ketekunan, walaupun Buddha sendiri sudah menyediakan perangkat pembuktiannya. Atau bila anda menginginkan pembuktian ilmiah, anda terpaksa harus puas hanya dengan membaca hasil penelitian orang lain, salah satunya oleh dr Ian Stevenson di salah satu bukunya yang membahas tentang tumibal lahir.

Problem dan Solusi dari Buddha Dharma

Lalu, apa permasalahan terbesar manusia? Setiap manusia menginginkan dan mencari kebahagiaan, walaupun definisi dan cara mencapai kebahagiaan itu berbeda-beda. Sebagian orang mungkin akan berpikir alangkah bahagiannya apabila seluruh teroris dan praktik-praktik kebencian dapat dimusnahkan. Sebagian yang lain akan berpikir alangkah bahagiannya bila keadilan ditegakkan dan zionis diberantas.

Sebagian orang lagi, mungkin akan berpikir alangkah bahagiannya kalau semua orang dapat diajak "bertobat" menuju kerajaan tuhan. Sementara yang lain berpikir alangkah bahagiannya kalau semua orang dapat membuka pikiran dan wawasan-nya, keluar dari tempurung dan melepas kacamata kudanya.

Seperti waktu kita masih di Sekolah Dasar, kita berpikir alangkah bahagiannya bila kita nanti bisa masuk SMP favorit dan menjadi lebih pandai. Namun setelah SMP kita tidak juga bahagia dan kita mulai berpikir lagi, "kalau saya bisa

masuk SMA, kerennya pakai celana panjang, pakai sepeda motor dan saya akan bahagia".

Kitapun mulai mengejar kebahagiaan tersebut, belajar dengan keras sampai akhirnya bisa sekolah di SMA favorit dan ternyata kita tetap tidak bahagia. Mulai berpikir lagi alangkah enaknya kuliah, tidak harus belajar tiap hari, pakai baju yang suka-suka, kelihatan pintar lagi, pasti saya bahagia kalau sudah kuliah. Dan bisa ditebak, kita akan tambah stress dan tetap tidak bertemu bahagia. Begitu seterusnya, ingin pacar, ingin kerja, ingin punya mobil. Setelah semuanya diraih, masalah semakin banyak, stress semakin besar apalagi kalau tidak kesampaian.

Ternyata rumusan bahagia itu berbeda-beda dan terus berubah-ubah. Solusi Buddhis untuk kebahagiaan adalah apa yang disebut Four Noble Truths (Empat Kebenaran Mulia).

Ternyata masalah kebahagiaan adalah masalah pikiran. It's in your mind. Pikiran yang melekat pada kebencian, keserakahan dan kebodohan akan membawa penderitaan. Pikiran yang lepas dari hal-hal jelek membawa kebahagiaan. It's about contentment and letting go. (Ini adalah tentang rasa puas dan pelepasan)

Ada sebuah cerita yang sangat mengena dari Ajahn Brahmavamso mengenai seorang bhikkhu yang mengajar di sebuah penjara di Australia. Setelah mengajar meditasi beberapa lama di penjara tersebut, para napi semakin dekat dengan sang bhikkhu.

Karena ingin memenuhi keingintahuannya, mereka bertanya, "Bagaimana sih kehidupan seorang bhikkhu di viharanya?"

Sang bhikkhu bercerita bahwa dia harus bangun pukul 04.00 subuh, baca paritta, meditasi. Menjelang tengah hari para bhikkhu makan siang, satu-satunya makanan di hari itu, dan mereka tidak bisa memilih. Apa yang disuguhkan, itulah yang dimakan. Tidak ada televisi, tidak ada hiburan musik. Pakaian hanya berupa jubah. Kadang mereka harus bekerja. Meditasi dan meditasi. Tidur hanya dengan alas seadanya di lantai keras.

Mendengar itu, para napi terkejut. Di penjara mereka dapat makan tiga kali sehari. Ada televisi. Ada olahraga, hiburan, musik. Tidur di kasur empuk.

Sampai salah satu napi nyeletuk "That's terrible! Why don't you just join us here? (Sungguh mengerikan! Mengapa Anda tidak bergabung dengan kami di sini?)."

Jadi apa yang membedakan vihara dengan penjara? Kenapa jatah retret di vihara tersebut penuh sampai tiga

tahun mendatang, tahun 2005? Kenapa bhikkhu-bhikkhu lebih bahagia tinggal di sana? Di lain pihak, kenapa napi-napi tidak betah di penjara? Kenapa napi-napi banyak yang mencoba kabur dari penjara?

It's all about contentment.

Bhikkhu-bhikkhu bahagia karena mereka ingin berada di sana dan napi-napi tersiksa karena tidak ingin berada di penjara. Dengan begitu definisi penjara bisa diperluas.

Mendengar itu, para napi terkejut. Di penjara mereka dapat makan tiga kali sehari. Ada televisi. Ada olahraga, hiburan, musik. Tidur di kasur empuk.

Kalau anda benci pada pekerjaan anda yang sekarang, berarti anda ada di penjara. Kalau anda berada pada perkawinan yang berantakan, anda di penjara. Kalau anda merasa gerah dengan dunia yang penuh dengan teroris, kekacauan, anda berada dalam penjara. Kalau anda tidak menyukai tubuh anda yang sakit-sakitan, lemes, loyo, letih, lesu, lunglai, berarti anda berada dalam penjara. Dan yang terakhir, kalau anda berada pada forum diskusi yang tidak anda sukai, tersiksa membaca posting-posting yang tidak enak, anda berada dalam penjara .

Meditasi

Lalu apa hubungannya antara solusi Buddhis tadi dengan meditasi? Karena tadi dikatakan "it's all about mind", jadi obatnya tentu juga harus berurusan dengan pikiran (mind). Kali ini saya mencoba menulis tentang meditasi Buddhis yang (semoga) benar. Biarlah pembaca menyimpulkan sendiri apa sebenarnya meditasi Buddhis itu dan apakah meditasi Buddhis sesuai dengan tuduhan seseorang bahwa

meditasi sangat tidak ilmiah.

Mengapa harus meditasi? Pertanyaan ini akan muncul begitu saja. Seperti yang saya tulis sebelumnya, problem manusia ternyata sumbernya ada pada dirinya sendiri: pikiran yang liar, pikiran yang melekat pada kebencian, keserakahan dan kebodohan. Kebanyakan orang selalu menganggap semua problem terletak di luar dirinya.

Contohnya Bang "X", selalu menganggap betapa jahatnya iblis yang berusaha menjerumuskan manusia, betapa liciknya sang iblis, betapa ajaran-ajaran iblis menyesatkan manusia, betapa sesatnya Gunung Kawi, meditasi, hipnotis, Buddha, patung, dan lain-lain. Manusia-manusia seperti ini selalu menjadikan kesalahan orang lain sebagai alasan untuk tidak bahagia. Mereka menyiksa dirinya sendiri dengan segala kebencian, keserakahan dan kebodohan yang melekat di hatinya. Mereka akan menyalahkan teroris atas ketidaktenangan hatinya. Mereka akan menuduh mertua, babe, nyokap, pacar, istri, suami, engkong, musuh, atasan, rekan kerja, tetangga, si Unang, si Unyil, Yahudi, Arab, Cina, kafir, Islam, Amerika, komunis atas segala penderitaan yang dialaminya...

Ajahn Chah memberikan perumpamaan yang tepat, "Gatal di kepala, garuk-garuk di pantat"

Itulah orang yang selalu berusaha mencari problem dan solusi di luar dirinya. Bukannya gatalnya hilang, malah pantatnya jadi lecet. Bukannya kegelisahan, kemarahan, sakit hati, kebencian dan problem-problem lain menjadi hilang, malah semakin menjadi-jadi, semakin menderit.

Mereka yang mencari-cari solusi di luar akan selalu berbicara dengan "mengapa". Mereka akan berkata, 'Mengapa pacar saya tidak pengertian, mengapa mertua saya kepala batu, kenapa bos saya enggak bisa mengerti, mengapa Osama kejam banget, mengapa penumpang bis sebelah saya enggak mandi, mengapa ceweq sexy di seberang tidak naksir saya, mengapa internet gua kok lambat, mengapa mengapa mengapa mengapa.... '

Jauh dari itu semua, Buddha mengajarkan kita untuk menjadi orang yang bertanggung jawab dan jauh lebih pintar. Buddha mengajarkan kita untuk menjadi orang yang pro aktif ("Seven Habits of Highly Effective People" karya luar biasa dari Steven Covey merupakan tulisan yang sangat Buddhistik).

Dari pada menimpakan kesalahan pada sesuatu yang ada di luar kontrol kita, Buddha mengajarkan solusi yang jitu, yaitu mencari solusi di dalam diri sendiri. Kebencian, keserakahan dan kebodohan di diri kita sendiri itulah yang harus dipadamkan.

Dan itulah mengapa kita perlu meditasi...





PERLUKAH BHIKSU HIDUP DI DUNIA RAMAI?

Oleh : Fa Yen
Editor : Junarto M Ifah

Perluakah bhiksu hidup di dunai ramai? Sungguh satu topik yang sangat menarik untuk dibahas. Tetapi, penulis sebagai seorang umat perumah tangga sebelumnya ingin menjelaskan lebih dahulu bahwa pembahasan ini bukanlah bermaksud mencampuri kehidupan anggota Sangha. Dengan kata lain, pembahasan berikut di bawah ini semata-mata merupakan pendapat pribadi penulis berdasarkan renungan akan inti ajaran dan keteladanan yang diberikan oleh para Guru Mahayana.

Sebelum melangkah ke topik diskusi, alangkah baiknya bila kita coba simak makna seseorang menjadi bhiksu, yang mana makna ini mungkin tak diketahui oleh banyak orang.

1. Dharma Tertinggi/Termulia

Dana Dharma adalah dana tertinggi, karena Dharma adalah petunjuk jalan agar makhluk hidup terbebas dari lautan penderitaan mencapai Pantai Seberang. Sedang menjadi bhiksu adalah salah satu wujud manifestasi berdana Dharma. Menjadi bhiksu adalah memutus kemelekatan ikatan duniawi, memurnikan pikiran mengikis tiga racun (ketamakan, kebencian, kebodohan batin), berjuang mengabdikan diri sebagai penyebar dan penerus pelita Dharma, membimbing para makhluk agar berbahagia dan mencapai Pantai Seberang. Inilah dana tertinggi, inilah dana termulia.

2. Balas Budi

Sungguh besar budi para Buddha yang telah terlahir sebagai manusia serta membabarkan Dharma yang indah bagi kita. Dengan cara bagaimana kita harus membalas budi kebaikan yang tak terukur dalamnya ini? Menjadi pelita Dharma adalah salah satu perwujudan balas budi kita pada Buddha Sakyamuni, para Buddha dan semua makhluk. Menjadi bhiksu/anggota Sangha adalah bentuk balas budi yang termulia.

...yang tak kalah
pentingnya, para
Master ini tetap
konsisten melakukan
pelatihan pemurnian
batin bagi diri
sendiri...

Dari kedua uraian sederhana di atas, kita dapat mengetahui bahwa menjadi bhiksu selain bertujuan mengikis kegelapan batin diri sendiri, pun demi kebahagiaan semua makhluk agar dapat hidup dalam Dharma yang indah. Hal ini telah diamanatkan oleh Buddha Gautama dengan menyebarkan 60 siswanya ke seluruh daerah di India. Jadi, walaupun secara pribadi seorang bhiksu telah meninggalkan kenikmatan kehidupan duniawi dan surgawi, tetapi secara fungsional tetap tak terlepas dari kehidupan ramai dunia umat awam.

Tetapi, mampukah seorang bhiksu hidup di dunia ramai dengan tetap menjaga kemurnian diri, layaknya bunga teratai yang tumbuh di air berlumpur tetapi tetap terjaga kebersihannya? Di sinilah diperlukan perjuangan yang ekstra berat. Bhiksu Mahayana melandaskan perjuangan

yang berat ini di atas Empat Tekad Mulia Bodhisattva. Dengan kata lain, Empat Tekad Mulia Bodhisattvalah yang mendasari bhiksu Mahayana untuk hidup di dunia ramai. Perlu diketahui, Tekad Mulia Bodhisattva merupakan perwujudan dari Empat Kesunyataan Mulia.

1. Bertekad menolong makhluk hidup yang tak terbatas (Dukkha - Kesunyataan Mulia Pertama)
2. Bertekad memutus kekotoran batin yang tak ada habisnya (Sebab Dukkha - Kesunyataan Mulia Kedua)
3. Bertekad mempelajari pintu Dharma yang tak terhingga (Jalan Menuju Lenyapnya Dukkha - Kesunyataan Mulia Keempat)
4. Bertekad mencapai Jalan Kebuddhaan yang tertinggi (Lenyapnya Dukkha - Kesunyataan Mulia Ketiga)

Dalam Kesunyataan Pertama, Buddha Gautama mengajarkan pada kita akan hakekat kehidupan yang tak kekal, dan kehidupan yang ibarat lautan penderitaan. Mereka yang tidak mengenal hakekat kehidupan sebagaimana adanya, kita sebut sebagai makhluk yang hidup dalam penderitaan. Sementara, makhluk-makhluk yang menderita ini berjumlah tak terbatas. Karena itulah, Tekad Mulia Bodhisattva yang pertama dan yang terpenting adalah menolong dan membimbing makhluk hidup yang tak terbatas jumlahnya, yang sebagian besar hidup dalam dunia ramai, agar mengenal hakekat 'dukkha' dan bersama-sama mencapai Pantai Seberang. Dengan demikian jelaslah sudah bagaimana seorang bhiksu harus bersikap dalam menghadapi dunia ramai.

Demikian pula bila kita simak ucapan Master Hui Neng, Sesepuh ke-6 Aliran Zen (Ch'an), dalam Sutra Altar: "Buddha Dharma berada dalam kehidupan awam-keseharian dan pencerahan hanya bisa direalisasi di dalamnya. Mencari pencerahan di luar kehidupan, awam-keseharian adalah bagaikan mencari kelinci yang bertanduk".

Sedang dalam Sutra Avatamsaka tertulis: "Buddha Dharma adalah kehidupan duniawi, kehidupan duniawi adalah Buddha Dharma."

Meskipun demikian, masih sering muncul pertanyaan: Manakah yang harus diutamakan, berlatih menyempurnakan diri sendiri (menjauhi dunia ramai) atau menolong makhluk hidup lain (hidup dalam dunia ramai)? Ini merupakan contoh klasik pertanyaan yang menunjukkan kurangnya pemahaman mengenai penerapan Tekad Bodhisattva dalam kehidupan di dunia ramai. Berlatih dan membantu makhluk lain adalah hal yang tak terpisahkan. Untuk lebih jelasnya, kita dapat melihat keteladanan yang telah diberikan oleh beberapa Master Mahayana.

Master Cheng Yen sebagai bhiksuni pendiri Yayasan Buddha Tzu Chi, mencurahkan segenap kehidupan beliau bagi kegiatan kemanusiaan yang saat ini telah merambah hingga ke lima benua, dengan hampir tak pernah beranjak dari kota kecil Hua Lien. Meski Master Cheng Yen tak pernah memberi ceramah Dharma pembabaran Sutra, tetapi di tengah-tengah kesibukan kegiatan kemanusiaan yang dilakukan, insan-insan Tzu Chi di seluruh dunia secara rutin melakukan pelatihan ritual keagamaan ataupun penghayatan pesan-pesan Dharma dari Master Cheng Yen..

Master Chin Kung dengan Perkumpulan Buddhis Amitabha (Amitabha Buddhist Society) mempelopori gerakan pendidikan dan perdamaian lintas agama yang juga telah berkembang di lima benua. Demikian pula dengan Bhiksu Hai Thao yang mempelopori gerakan "Mencintai Kehidupan" melalui Pusat Pendidikan Buddhis (Buddhist Education Center) dan stasiun televisi - Life TV. Serta masih banyak Master Buddhis lain yang tak tercantum dalam pembahasan kali ini.

Master Cheng Yen menetap di kota kecil Hua Lien, sedangkan Master Chin Kung dan Hai Thao tak memiliki vihara khusus, walaupun demikian, kegiatan kemanusiaan ketiga beliau ini telah berhasil mengajak berjuta-juta umat manusia di seluruh dunia untuk melakukan kebajikan mengembangkan cinta dan welas asih. Serta yang tak kalah pentingnya, para Master ini tetap konsisten melakukan pelatihan pemurnian batin bagi diri sendiri.

Melatih diri dan menolong makhluk lain, harus dilaksanakan secara bersama-sama, keduanya saling mendukung. Menolong makhluk hidup lain adalah menyempurnakan pelatihan diri, sedang kebijaksanaan hasil pelatihan diri adalah landasan utama dalam menolong makhluk yang menderita. Serta pelatihan diri dan tindakan membantu makhluk lain ini juga akan lebih optimal bila dilakukan dengan menggalang kekuatan bersama.

Tetapi, kita tahu bahwa bhiksu juga seorang manusia yang memiliki sifat dan karakternya sendiri. Oleh sebab itu, bagaimana seorang bhiksu yang memiliki karakter tidak menyukai keramaian harus bersikap dalam menghadapi kehidupan ramai?

Almarhum Master Yin Kuang, Sesepuh Aliran Sukhavati ke-13, telah memberikan keteladanan untuk itu. Beliau tidak menyukai keramaian, selama 30 tahun tidak berhubungan langsung dengan umat awam. Tetapi meskipun demikian, beliau tetap melakukan pembabaran Dharma membimbing para bhiksu dan umat melalui surat menyurat. Hingga saat ini surat-surat pembabaran Dharma beliau menjadi acuan para penganut Aliran Sukhavati. Akhir kata, pertanyaan yang seharusnya diajukan bukan: "Perlukah bhiksu hidup di dunia ramai?", melainkan: "Berapa

besar kontribusi seorang bhiksu bagi dunia ramai?"

Tentu saja kontribusi ini tidaklah harus mendunia seperti halnya beberapa Master di atas, melainkan kontribusi yang didasarkan pada: adakah perbuatan tubuh, ucapan, dan pikiran seorang bhiksu senantiasa tercurah bagi kebahagiaan semua makhluk?

Kita harus tahu bahwa menjadi bhiksu bukanlah merupakan tujuan akhir, melainkan merupakan sarana atau metode untuk mencapai tujuan akhir yaitu pencapaian Nirvana (Nibbana), atau menolong meringankan penderitaan makhluk hidup yang tak terhingga serta membimbing mereka mengenal dan mencapai Pantai Seberang (Nirvana). Inilah tujuan akhir tanpa akhir dari para Bodhisattva Mahasattva.



Semoga semua makhluk berbahagia.
Amidufo.

Februari 2004

Petunjuk berlangganan :



a. Dapat mengirim email kosong ke :
Dharma_mangala-subscribe@yahoogroups.com

b. Atau dapat langsung join melalui web :

http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala

Ingin berdiskusi? Kirim email ke :

Milis_dharmajala-subscribe@yahoogroups.com

Surat-menyurat, kritik atau saran, dapat ditujukan ke alamat redaksi : dharmamangala@yahoo.com.

Redaksi menerima sumbangan naskah atau cerita yang berhubungan dengan ajaran Sang Buddha Gotama. Redaksi akan menyeleksi naskah, mengedit tanpa merubah maksud dan tujuan naskah tersebut.

Semua artikel dapat diperbanyak tanpa ijin, namun harus mencantumkan sumbernya.

SAY NO!
to Evangelist

BAGAIMANA

MEDITASI

MENYELAMATKAN

HIDUP SAYA

Meditasi adalah hal yang sangat misteri, seperti pintu menuju ke realitas lain, realitas yang selalu ada tetapi tidak dapat dilihat. Selama bertahun-tahun saya tidak mengetahui apapun tentang meditasi, dan tidak peduli. Tetapi saat mencari sesuatu yang lain, saya menemukannya secara kebetulan.

Dengan keluarbiasaan dan kekuatan tersembunyinya, meditasi menjadi jalan yang menuntun saya ke dunia yang lebih luas dan dalam - atau ke pencapaian lebih jauh dari dunia ini. Meditasi adalah jalan yang menuntun saya ke dalam diri saya (yang paling dalam). Saya belajar teknik ini saat saya tidak mempunyai pikiran bahwa ini adalah suatu

hal yang memungkinkan. Saya adalah seseorang yang mampu, peduli, tanggung jawab dan prihatin terhadap orang lain. Saya mengasuh anak-anak saya, mengejar karir saya (sebagai seorang wartawan meliputi peristiwa-peristiwa terkini di televisi), bersedih atas kegagalan pernikahan saya, berteman dengan kawan-kawan, pergi ke pesta-pesta... dan memasuki jurang batiniah yang dalam sekali. Saya tidak melihat jalan keluar.

Saya melihat sinar yang berada jauh diatas saya, tetapi tidak mengetahui bagaimana mencapainya. Selama berbulan-bulan, ketidakpahaman saya bertambah dalam. Sangat susah mengatakan apa yang salah. Hidup tidak ada artinya. Segalanya tidak cukup, tetapi juga terlalu berat. Saya tidak tahu apa yang saya hendaki. Tidak sabar dan membingungkan seperti seorang anak pemarah.

Suatu sore hari saya memutuskan untuk mencoba meditasi - untuk

membuktikan bahwa meditasi tidak cocok buat saya. Malam sepuluh tahun yang lalu itu merubah hidup saya. Realitas lain membuka dan merangkul saya. Pada bulan-bulan berikutnya saya dipaksa mengenali intuitif saya (beberapa memakai kata "psychic" yang tidak saya sukai) dan kemampuan-kemampuan penyembuhan. Saya diajar oleh dunia dalam (diri) -Eatau apakah merupakan sesuatu di luar saya atau perluasan diri? - guna melihat kualitas yang hanya dapat saya namakan "energi". Selanjutnya saya belajar memahami arti dari apa yang dapat saya lihat. Saya mendapatkan sebuah pemahaman yang lebih dalam dan seringkali berbeda tentang orang-orang, kejadian-kejadian dan dunia. Dan saya juga berubah. Paling penting, saya menemukan sebuah pemahaman dan pengalaman tentang cinta kasih yang mencakup etika-etika, moralitas dan kebenaran.

Meditasi juga membawa sesuatu yang hanya dapat saya namakan "suatu kesadaran". Saya bukan seorang Buddhist, tetapi seorang Lama tinggi Tibet yang pertama kali bersikeras bahwa saya mempunyai suatu anugrah. Orang-orang segera mulai mencari saya untuk konsultasi. Jumlah mereka bertambah dengan cepat. Orang-orang profesional - para ahli psikoterapi, orang-orang busines, para seniman kreatif, guru-guru, para spesialis IT, bahkan para selebriti - juga mereka dari berbagai lingkungan hidup memenuhi buku harian saya, dan membuat daftar tunggu. Sejak itu kemampuan saya memahami dan bekerja dengan energi bertambah terus menerus. Tiga tahun setelah bekerja sebagai seorang intuitif, saat mengajar satu grup meditasi, saya melihat energi saya sendiri, sesuatu yang jarang terjadi. Saya melihat sebelah kanan tubuh saya seperti gelap, dan daerah tergelap berada di kepala saya. Dari kenyataan yang tertanam mendalam, saya mengetahui bahwa saya dapat menghilangkan warna gelap itu dengan mencurahkan sinar penyembuhan, tetapi warna gelap itu segera kembali. Warna gelap itu pasti sesuatu yang telah berada dalam tubuh saya, dan saya tidak dapat menghilangkannya dengan energi penyembuhan saja.

Saya melihat beberapa dokter alternatif dan ortodoks. Tidak seorangpun dapat menjelaskan kondisi saya atau menemukan ketidak beresan apapun dengan saya. Mereka memberikan penjelasan yang saya ketahui salah: efek dari hepatitis, suatu masalah spiritual, pengisian merkuri, kelelahan disebabkan kuman virus.

Saat saya merasakan kematian telah dekat (walaupun tidak seorangpun setuju), suara dalam meditasi saya menunjukkan saya ke tempat kelahiran saya, Afrika Selatan. Suara itu memerintahkan saya mencari dokter di sana yang dikenal sebagai "the rose grower". Saya menemukan dia dan di kantor rumah sakitnya, dokter itu menemukan sesuatu di sebelah kanan otak saya yang dicurigai sebagai tumor. Penemuannya terbukti benar. Saya mempunyai beberapa minggu untuk hidup, paling bagus beberapa bulan.

Segera setelah penemuan itu, tumor itu diangkat di Los Angeles. Hidup saya tertolong, tetapi dengan satu harga. Satu sisi pendengaran saya hilang dan syaraf muka saya terluka parah, dengan semua konsekwensinya: satu mata tidak dapat ditutup, separuh mulut tidak dapat bergerak, kehilangan rasa, dan lebih banyak lagi. Akan tetapi seluruh waktu, meditasi dan realitas (yang saya dapatkan melalui meditasi) membuat saya bertahan. Dalam beberapa bulan berikutnya, kemampuan saya bekerja dalam suatu kapasitas intuitif menjadi lebih kuat.

Tetapi, bentuk kerja saya berubah dan batas pemahaman saya bertambah luas. Beberapa tahun selanjutnya, penyembuhan pada fisik saya mengalami kemajuan secara perlahan-lahan, terus menerus dan sukses. Tumor saya diangkat dengan pisau bedah, tetapi tidak satu saatpun saya melepaskan praktek spiritual saya. Dengan demikian saya mengalami suatu mujijat, dan terus berlangsung demikian. "Kesadaran" terus menerus menjaga saya melalui saat tergelap dan menyentuh saya. Misalnya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya menunjukkan saya keindahan langit di pagi hari, keindahan jalan sunyi di malam hari, atau kerimbunan rumput liar yang dijumpai di trotoar retak. "Kesadaran" tiada henti membantu saya untuk belajar dan memahami (dengan mengalaminya) bagaimana semua makhluk adalah bagian dari satu sama lain dan alam semesta. Meditasi adalah awal dari segalanya.

Catatan:

Michal Levin tinggal dan bekerja di London, di sana ia memberikan kursus-kursus intuitif dan mengajar grup-grup. Ia juga mengadakan perjalanan jauh setelah dua anaknya dewasa, dan senang menerima undangan-undangan untuk mengajar di mana saja ia diundang. Ia telah menulis tiga buku: *The Pool of Memory*, *The Autobiography of An Unwilling Intuitive* (Gill and MacMillan, 1998), yang memperincikan banyak petualangan termasuk kalachakra dengan Yang Mulia Dalai Lama, *Spiritual Intelligence* (Hodder and Stoughton, 2000), dan *Meditation, Path to The Deepest Self* (DK, 2002).



Sumber : How Meditation Save My life, Majalah "Eastern Horizon", May-August 2002, issue no. 8
Website : www.michallevin.com
Oleh : Michal Levin
Alih bahasa : Jenny, Surabaya



Roda doa, atau Roda Mani, adalah sebuah roda yang diisi dengan mantra-mantra dan sutra yang sangat banyak yang dibungkus searah jarum jam mengelilingi sebuah sumbu. Beberapa roda doa berukuran kecil seperti gangsingan. Beberapa lainnya berukuran sangat besar sehingga dapat memenuhi sebuah ruangan. Seseorang memutar roda doa ukuran besar ini dengan memegang gagangnya dan kemudian berjalan searah jarum jam mengelilingi roda tersebut. Jenis yang lainnya diletakkan pada air yang mengalir atau air terjun sehingga ia dapat memanen energi alami dan menyebarkan rahmat ke alam sekitarnya. Orang yang percaya memiliki keyakinan bahwa memutar roda doa ini atau mengibarkan bendera doa akan mengaktualisasikan doa-doa yang tertulis di dalamnya.

Propinsi Kham di Tibet mirip dengan daerah Barat Amerika yang liar. Orang-orang Kham adalah para penunggang kuda yang hebat, dan seperti halnya para penunggang kuda, mereka sangat mencintai kuda-kudanya. Hingga sekitar seabad yang lalu, Kham terdiri dari berlusin-lusin kerajaan yang lebih kecil, dimana setiap kerajaan tsb memiliki angkatan perang sendiri, yang dibentuk melalui perekrutan wajib militer secara paksa.

Suatu ketika hidup seorang laki-laki tua jauh di sebelah timur Kham yang dikenal sebagai Pria Mani karena setiap hari, siang dan malam, dia selalu bisa ditemukan sedang memutar roda doa kecilnya dengan khusuk. Roda itu dipenuhi dengan mantra Kasih Sayang Yang Agung, Om Mani Padme Hung. Pria Mani itu hidup bersama anak lelakinya dan seekor kudanya yang bagus. Anak lelakinya adalah kebahagiaan dalam hidup pria tua itu; sedangkan kebanggaan dan kebahagiaan bagi anak lelaki tersebut adalah kudanya.

Istri pria tua itu, setelah melakukan kebajikan dan pengabdian yang panjang selama hidupnya, telah lama meninggal dan terlahir kembali di alam yang lebih beruntung. Sedangkan pria tua itu dan anaknya hidup sederhana, terbebas dari berbagai kebutuhan yang berlebihan, dan tinggal di salah satu rumah dari beberapa rumah batu yang kasar di tepi sungai di sebuah dataran yang luas.

Suatu hari kuda mereka menghilang. Tetangga-tetangga mereka ikut bersedih atas kehilangan satu-satunya harta milik pria tua yang berharga itu, tetapi pria tua yang selalu tenang itu tetap memutar roda doanya sambil terus menguncarkan mantra "Om Mani Padme Hung", mantra nasional bangsa Tibet.

Kepada siapapun yang menyatakan duka-cita atas kehilangan kuda tersebut,

ia hanya berkata, "Bersyukurlah untuk segala sesuatunya. Siapa yang bisa tahu apa yang baik dan apa yang buruk? Akan kita lihat ..."

Setelah beberapa hari, kuda yang hilang itu kembali, diikuti oleh sepasang kuda liar. Kuda-kuda liar ini kemudian dilatih oleh si pria tua dan anaknya. Para tetangga yang menyaksikan hal ini sangat bergembira dan mengucapkan selamat kepada pria tua itu. Pria tua itu hanya tersenyum dan berkata, "Saya berterima kasih ... Tapi siapa yang tahu? Kita akan lihat ...".

Kemudian suatu hari, ketika mengendarai salah satu dari kuda liar itu, si anak lelaki jatuh dan kakinya mengalami patah tulang. Beberapa tetangganya membawa anak lelaki itu pulang ke rumahnya, mengutuk kuda yang liar itu, dan menyesali nasib si anak lelaki. Tetapi pria tua itu, duduk di sebelah ranjang anaknya, tetap memutar roda doanya terus menerus dengan lembut membaca mantra Kasih Sayang Yang Agung dari Chenrenzig (Red: Avalokitesvara).

Ia tidak mengeluh maupun menjawab protes-protes tetangganya kepada nasib, tetapi hanya mengganggu kepala dengan ramah, mengulangi apa yang pernah dikatakannya, "Sang Buddha adalah penuh kasih; saya bersyukur bahwa anak saya masih hidup. Kita akan lihat ..."

Minggu berikutnya petugas-petugas militer muncul, mencari para wajib militer muda untuk dikirim ke garis depan pertempuran. Semua pria muda di daerah itu segera dibawa, kecuali anak lelaki pria tua itu yang sedang terbaring di ranjangnya. Kemudian para tetangganya mengucapkan selamat kepada pria tua itu untuk keberuntungannya yang sangat besar, dan menganggap semua itu adalah berkat karma baik yang dikumpulkan oleh si pria tua dengan selalu memutar roda doanya dan selalu terus menerus mengucapkan mantra dari sela-sela bibirnya yang keriput. Si pria tua hanya tersenyum dan tidak berkata apapun.

Suatu hari ketika anak lelaki dan ayahnya sedang melihat kuda-kuda mereka yang bagus merumput di padang, pria tua yang pendiam itu sekonyong-konyong menyanyi :

"Hidup terus berputar dan berputar,
naik dan turun laksana kincir air;
Hidup kita adalah laksana keranjang-keranjang kincir
itu, kosong dan berisi bergantian terus menerus.

Laksana tanah liat dari si pembuat tembikar,
keberadaan jasmani kita berubah dari satu bentuk ke
bentuk lainnya:

Bentuk-bentuk itu hancur dan terbentuk lagi dan lagi,
Yang rendah menjadi tinggi, yang tinggi akan jatuh;

gelap akan berubah menjadi terang,
dan yang kaya akan kehilangan semuanya.

Jika kau, anakku, adalah anak yang luar biasa,
kelak kamu akan terlahir kembali ke dalam sebuah
biara. Tetapi jika kau sangat cemerlang, anakku,
Maka engkau akan menjadi pejabat yang mengurus
perselisihan orang lain.

Seekor kuda hanya akan menyebabkan
kesulitan seharga seekor kuda.
Kekayaan adalah baik,
Tetapi dengan cepat akan kehilangan kesenangannya,
dan dapat menjadi beban,
sumber pertengkaran, pada akhirnya.

Tak seorang pun tahu karma apa
yang sedang menunggu kita,
tetapi apa yang kita tabur sekarang akan matang
dalam kehidupan-kehidupan yang mendatang,
itu adalah pasti.

Maka berbuatlah baik pada semuanya
dan jangan terbias,
berdasarkan ilusi tentang 'memperoleh' dan 'kehilangan'.

Janganlah punya harapan maupun ketakutan,
pengharapan maupun kecemasan;

Bersyukurlah untuk segala sesuatunya,
apapun jatah yang kamu punya.
Terimalah segala sesuatunya;
terimalah setiap orang; dan ikutilah

Hukum Sang Buddha yang tidak pernah salah.
Hiduplah sederhana dan gampang dirawat, tetaplah
secara alamiah hidup tenang
dan dalam damai.

Kau dapat menembak anak panah ke langit jika kau
suka, anakku, tetapi anak-anak panah itu pada akhirnya
pasti akan jatuh kembali ke tanah."

Ketika pria itu bernyanyi, bendera-bendera doa beterbangan
melayang menutup kepala pria tua itu, dan roda mani yang
kuno tersebut, yang diisi dengan ratusan mantra tulisan
tangan, tetap berputar. Dan kemudian di pria tua itu hening.



Sumber : The Mani Man, Das, Surya, 1992. The Snow
Lion's Turquoise Mane, Wisdom Tales from
Tibet. Harper San Fransisco. New York.

Alih bahasa : Holiwati

Editor : Junarto M. Ifah