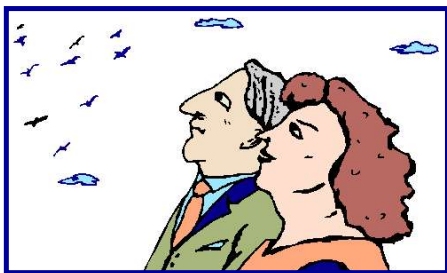
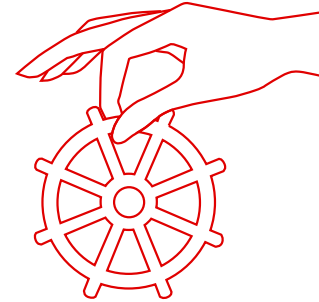


Dharma Maṅgala

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, menyebarlah 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...



Lukisan

Kedamaian

Oleh : Sneaky

Seorang Raja mengadakan sayembara dan akan memberi hadiah yang melimpah kepada siapa saja yang bisa melukis tentang kedamaian. Ada banyak seniman dan pelukis berusaha keras untuk memenangkan lomba tersebut. Sang Raja berkeliling melihat-lihat hasil karya mereka. Hanya ada dua buah lukisan yang benar-benar paling disukainya. Tapi, sang Raja harus memilih satu di antara keduanya.

Lukisan pertama menggambarkan sebuah telaga yang tenang. Permukaan telaga itu bagaikan cermin sempurna yang memantulkan kedamaian gunung-gunung yang menjulang mengitarinya. Di atasnya terpampang langit biru dengan awan putih berarak-arak. Semua yang memandang lukisan ini akan berpendapat, inilah lukisan terbaik mengenai kedamaian.

Lukisan kedua menggambarkan pegunungan juga. Namun tampak kasar dan gundul. Di atasnya terlukis langit yang gelap dan merah menandakan turunnya hujan badai. Sedangkan tampak kilat menyambar-nyambar liar. Di sisigunung ada air terjun deras yang berbuih-buih. Sama sekali tidak menampilkan ketenangan dan kedamaian. Tapi, sang Raja melihat sesuatu yang menarik. Di balik air terjun itu tumbuh semak-semak kecil di atas sela-sela batu. Di dalam semak-semak itu seekor induk Pipit meletakkan sarangnya. Jadi, di tengah-tengah riuh-rendahnya air terjun, seekor induk Pipit sedang mengerami telurnya dengan damai. Benar-benar damai.

Lukisan manakah yang memenangkan lomba? Sang Raja memilih lukisan nomor dua. Lalu Raja menjelaskan alasannya mengapa ia memilih lukisan tersebut.

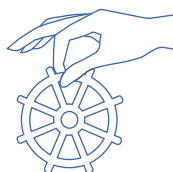
"Karena", jawab sang Raja, "kedamaian bukan berarti anda harus berada

di tempat yang tanpa keributan, kesulitan atau pekerjaan yang keras dan sibuk. Kedamaian adalah hati yang tenang dan damai, meski anda berada di tengah-tengah keributan luar biasa. Kedamaian hati adalah kedamaian sejati"

Demikian pula Sang Buddha, Beliau sudah menjelaskannya lebih dari 2500 tahun yang lampau di dalam dhammapada, sebagai berikut:

Seperti di dalam ajaran Buddha, Pikiran mendahului semua kondisi batin, pikiran adalah pemimpin, segalanya diciptakan oleh pikiran. Apabila dengan pikiran yang jahat seseorang berbicara atau berbuat dengan jasmani, maka penderitaan akan mengikuti si pelaku. Karenanya, seperti roda kereta yang mengikuti jejak kaki lembu jantan yang menariknya. (Dhammapada I,1)

Pikiran mendahului semua kondisi batin, pikiran adalah pemimpin, segalanya diciptakan oleh pikiran. Apabila dengan pikiran yang bersih/suci seseorang berbicara atau berbuat dengan jasmani, maka kebahagiaan akan mengikuti si pelaku. Karenanya, seperti bayangan yang tidak pernah meninggalkan tubuh seseorang.



Petunjuk berlangganan :

- a. Dapat mengirim email kosong ke :
Dharma_mangala-subscribe@yahoo.com
- b. Atau dapat langsung join melalui web :
http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala

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.



Ajahn Chah

(1918-1992)

Tidak ada Ajahn Chah

1.

Latihan yang baik adalah bertanya kepada diri Anda sendiri dengan sungguh-sungguh, "Mengapa saya dilahirkan?"

Tanyakan diri Anda sendiri dengan pertanyaan ini pada pagi hari, siang hari dan malam hari... setiap hari.

2.

Kelahiran dan kematian kita adalah satu hal.

Anda tidak bisa mendapatkan yang satu tanpa yang lainnya.

Terlihat agak lucu; bagaimana pada saat kematian orang-orang menangis dan sedih; sedangkan pada saat ada kelahiran, orang-orang gembira dan senang. Itu hanyalah khayalan.

Saya rasa jika Anda benar-benar ingin menangis, lebih baik melakukannya pada saat seseorang dilahirkan.

Menangislah pada awalnya, karena bila tidak ada kelahiran, maka tidak akan ada kematian.

Apakah Anda bisa mengerti hal ini?



Sumber : Tidak ada Ajahn Chah - Reflection
 Alih bahasa : Christine Setiawan & Jacob
 Editor : Dhana Putra
 Situs :
www.abhayagiri/dhamma/achanchah/noachanchah/html

Apakah esensi Ajaran Buddha?

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

Tidak 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, kepicikan 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 bajik itu. Dengan meyucikan pikiran, kita membuang semua pandangan salah, sehingga menjadi tenang dan damai dengan menyadari kesunyatan.

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. Lalu, kita melihat orang lain juga mempunyai masalahnya sendiri, dan dengan cinta kasih dan belas kasih, kita mengabdikan hati ini untuk mejadi 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 pikiran-Nya 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 metoda mengajar yang jitu.

Dharma berisikan aturan-aturan yang menjauhkan kita dari semua masalah dan penderitaan. Dharma mencakup Ajaran Buddha, serta praktek 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 mempraktekkan Ajaran Buddha.

Dharma adalah perlindungan kita yang sebenarnya, obat yang akan menyembuhkan penyakit kita, tuntas sampai ke akar-akarnya. Seperti seorang dokter ahli, Sang 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 menelan 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?

Esensi Ajaran Buddha & Tradisi- tradisi Buddhis

Oleh : Ven. Thubten Chodron, Singapura

Sang Buddha membabarkan ajaran-Nya dengan banyak cara karena makhluk hidup (semua makhluk yang memiliki kesadaran 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 ajaran-Nya pun di berikan dalam banyak cara dan dalam beragam cara melatih diri - dengan demikian tiap orang bisa menemukan sesuatu yang sesuai dengan tingkat kesadaran dan kepribadiannya.

Dengan keahlian dan belas-kasih-Nya dalam menuntun yang lain, Sang 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 ketanpa-akuhan.

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 di buang! 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 batin, 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 praktekan, 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 seorang Theravadin," atau "Saya seorang Buddhis, engkau seorang Kristen." Adalah penting untuk di ingat di sini bahwa kita semua adalah makhluk hidup yang mencari kebahagiaan dan ingin menyelami Kebenaran, yang masing-masing menemukan satu metoda yang sesuai.

Bagaimanapun, 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 mempraktekkan 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, di nasihatkan untuk mempraktekkan hanya satu metoda dalam latihan sehari-hari. Jika kita melakukan meditasi pernafasan 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 pernafasan untuk mengembangkan konsentrasi dan meditasi penyadaran tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena, untuk mengembangkan kebijaksanaan.

Tradisi Mahayana (Kendaraan Agung), berdasarkan pada kitab suci yang di tulis dalam bahasa Sanskerta - menyebar ke China, Tibet, Jepang, Korea, Vietnam, dan sebagainya. Walaupun dalam aliran Theravada praktek cinta kasih dan belas kasih adalah faktor yang fundamental dan penting, dalam Mahayana cinta kasih dan belas kasih ini di tekankan dengan jangkauan yang jauh lebih luas.

Dalam Mahayana, terdapat beberapa cabang: Aliran Tanah Suci yang menonjolkan pelafalan nama "Amithaba" agar bisa terlahir di Tanah Suci-Nya; 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 mentramformasikan 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 mempraktekkan Vajrayana juga makan daging. Perbedaan dalam praktek ini tergantung kepada perbedaan penekanan pada masing-masing aliran.

Penekanan pada ajaran Theravada adalah untuk melenyapkan kemelekatan pada obyek-obyek indria dan untuk menghentikan pikiran tidak seimbang yang berkata, "Saya suka yang ini dan tidak yang itu."

Dengan demikian, ketika bhikshu-bhikshunya pergi ke luar mencari derma, mereka menerima dengan tenang dan

rasa terima kasih - apapun yang di berikan, daging atau bukan. Tidak hanya akan menyinggung perasaan orang yang memberi tetapi juga akan merusak latihan bhikshu 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 di pesan olehnya, serta tidak melihat, mendengar, atau curiga bahwa binatang itu di bunuh untuknya, bhikshu itu di perkenankan 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 di persembahkan secara tepat.

Berpijak pada landasan ketidakmelekatan, belas kasih bagi makhluk lain sangat di tonjolkan, khususnya dalam tradisi Mahayana. Dengan demikian, bagi mereka yang mengikuti ajaran ini, di nasihatkan untuk tidak memakan daging - supaya tidak menimbulkan penderitaan bagi makhluk lain dan untuk mencegah orang menjadi tukang jagal. Selain itu juga, karena getaran yang di timbulkan 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 di tekankan sebagai teknik bagi praktisi untuk menumbuhkan kesucian sebelah dalam dari pikiran. Jadi, praktisi ini tidak memakan daging, yang di anggap tidak bersih.

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

Di Tibet, terdapat faktor tambahan untuk di pertimbangkan: berkenaan dengan tempat yang sangat dingin dan iklim yang kejam, terdapat sedikit sekali yang di makan 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 membolehkannya. Dengan demikian, setiap orang mesti memeriksa tingkatan latihannya serta kemampuan tubuhnya; dan makanlah dengan bijaksana.

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

Mengapa sejumlah bhikshu dan bhikshuni 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 tidak perlu di herankan jika corak jubah bhikshu pun bervariasi.

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

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

Cara paritta di lafalkan di tiap-tiap tempat juga berbeda, tergantung pada kebudayaan dan bahasa di tempat itu. Pun ada alat bunyi-bunyian yang di gunakan, dan cara memberi hormat. Orang Cina berdiri saat mereka membaca paritta, sementara orang Tibet duduk. Variasi ini di sebabkan oleh adaptasi kebudayaan.

Adakah penting untuk mengerti bahwa bentuk luar dan cara melakukan sesuatu bukanlah Dharma. Mereka hanya alat untuk membantu kita mempraktekkan Dharma dengan lebih baik sesuai dengan kebudayaan dan tempay dimana kita tinggal. Tetapi, Dharma sejati tidak dapat di lihat dengan mata atau di dengar dengan telinga. Dharma sejati adalah untuk di selami oleh pikiran. Dharma sejati adalah apa yang mesti kita tekankan dan perhatikan, bukannya penampilan luar yang bisa berbeda dari tempat ke tempat.



Sumber : Agama Buddha dan Saya



Hanya Mengucapkan 'Aum'

Para ahli mempelajarinya. Para dokter menyarankannya. Jutaan orang - banyak diantara mereka yang bahkan tidak memiliki kristal - melaksanakannya setiap hari. Kenapa? Karena meditasi bermanfaat. Oleh: Joel Stein

Sebuah pemikiran yang tidak dapat saya hilangkan, satu-satunya yang terus kembali dan datang pada diri saya dan kegembiraan saya adalah sebagai berikut:

Sungguh sangat membuang waktu. Saya duduk bersilang kaki dibantal warna ungu dengan mata saya tertutup di sebuah studio yoga bersama 40 orang lainnya, kebanyakan dari mereka adalah wanita yang menarik dalam pakaian olahraga. Cukup merupakan suatu prestasi bagi saya untuk tidak memikirkan tentang mereka atau tertawa terkikik-kikik. Saya telah berkonsentrasi pada suara-suara di luar, selanjutnya pada pernapasan dan selanjutnya seharusnya hanya pada realitas keadaan fisik saya saat ini - keadaan fisik yang makin memprihatinkan karena kekurangan darah di kaki kanan saya. Tetapi saya membiarkannya berlalu, selanjutnya saya membiarkan pikiran-pikiran tentang wanita- wanita menarik tersebut pergi, dan selanjutnya masa depan dan masa lalu, dan kecemasan-kecemasan saya tentang bagaimana menulis.

Artikel ini dengan terbaik dan hanya dalam beberapa saat, saya dapat mencapainya. Seperti kegelapan yang tak terbatas, seperti suatu pemisahan dari tubuh saya dan seperti keadaan persis sebelum Anda tertidur, hanya saya dalam keadaan masih terbangun. Sungguh menyenangkan, selanjutnya dengan tiba-tiba saya mempunyai perasaan: saya mungkin melihat televisi. Setelah

20 menit duduk, kita berhenti untuk beristirahat. Saya tidak akan mengira bahwa duduk di sebuah bantal adalah suatu aktivitas yang memerlukan istirahat. Sebelum kita mulai lagi, pelatih kita, Sdri Sharon Salzberg memberikan kesempatan bertanya dan berkomentar. Beliau adalah seorang pendiri the Insight Meditation Society di Barre, Mass., dan penulis "Faith: Trusting Your Own Deepest Experience".

Empat pertanyaan tentang pernapasan, seorang wanita mengeluh "bagi saya berkonsentrasi pada pernapasan adalah terlalu rumit". "Maksud saya bernapas adalah sesuatu yang kita lakukan paling kompleks." Dengan singkat saya memikirkan untuk menunggu di luar dan menyerang sebagian besar dari mereka.

Tetapi ilmu pengetahuan terbaru mengatakan bahwa orang-orang yang kelihatannya sangat memprihatinkan ini ternyata mereka mempunyai suatu kelebihan. Untuk satu hal, kemungkinan mereka akan hidup beberapa tahun lebih lama dari saya. Tidak hanya studi-studi menunjukkan bahwa meditasi menambah sistem kekebalan tubuh, tetapi gambaran-gambaran otak menunjukkan bahwa meditasi mungkin dapat kembali mengikat otak-otak mereka untuk menurunkan stress. Sementara itu, kita sebagai pihak yang tidak percaya akan menjadi minoritas.

Saat ini sepuluh juta warga Amerika dewasa mengatakan mereka berlatih beberapa bentuk meditasi dengan teratur, dua kali lebih banyak daripada sepuluh tahun yang lalu. Kelas-kelas meditasi saat ini dipenuhi oleh warga Amerika yang tidak mempunyai bola-bola kristal sendiri, mereka tidak juga berlangganan majalah-majalah New Age dan bahkan tidak tinggal di Los Angeles. Bagi para profesional yang sedang menanjak karirnya yakin bahwa kehidupan mereka akan lebih stres daripada generasi-generasi sebelumnya yang mempunyai kehidupan lebih sederhana, meditasi adalah pilihan untuk orang pandai. Dan mereka tidak lagi harus mencari guru berjanggut di hutan-hutan untuk melakukannya. Kenyataannya adalah makin susah untuk menghindari meditasi. Meditasi ditawarkan di sekolah-sekolah, rumah-rumah sakit, perusahaan-perusahaan hukum, gedung-gedung pemerintah dan penjara-penjara. Terdapat ruang-ruang spesial untuk bermeditasi di bandara-bandara udara berdampingan dengan kapel-kapel doa dan kios-kios internet. Meditasi adalah topik dari suatu kursus di West Point, Harvard Law Review terbitan musim semi 2002 dan banyak pembicaraan pelatih tim Lakers Phil Jackson di berbagai ruang istirahat.

Di Universitas Maharishi di Fairfeild, Iowa, termasuk akademi-akademi, sekolah-sekolah SMA dan kelas-kelas tingkat dasar, seluruh kelompok murid sekolah tingkat dasar bermeditasi bersama dua kali sehari. The Shambala Mountain Center di Colorado Rockies, sebuah kampus lama, mempunyai tamu sekitar 1.342 orang di 1998 menjadi

perkiraan 15.000 orang tahun ini. Hotel-hotel Catskills di New York begitu cepat dijadikan tempat retreat-retreat meditasi sehingga the Borscht Belt diganti namanya menjadi the Buddhist Belt. Seperti tren besar warga Amerika apapun yang dijadikan sampul TIME, banyak dari pelaksana meditasi tersebut adalah orang-orang terkenal. Disebutkan beberapa antara lain Goldie Hawn, Shania Twain, Heather Graham, Richard Gere dan Al Gore, jika ia masih diperhitungkan sebagai orang terkenal.

Tetapi minat saat ini selain berkenaan dengan budaya juga banyak berkenaan dengan medis. Meditasi dianjurkan oleh banyak dokter sebagai cara untuk mencegah, memperlambat atau setidaknya mengatasi rasa nyeri dari penyakit-penyakit kronis seperti kondisi-kondisi jantung, AIDS, kanker dan kemandulan. Meditasi juga digunakan untuk mengembalikan keseimbangan dalam menghadapi gangguan-gangguan penyakit jiwa seperti depresi, hiperaktivitas dan penyakit defisit perhatian (Attention Deficit Disorder). Dalam suatu penyatuan aliran ilmu kebatinan Timur dengan ilmu pengetahuan Barat, para dokter merangkul meditasi bukan karena untuk kepuasan hati atau kekaguman tapi karena studi-studi ilmu pengetahuan mulai menunjukkan bahwa meditasi berguna, terutama untuk kondisi-kondisi yang berhubungan dengan stres. Daniel Goleman, penulis Destructive Emotion (suatu percakapan antara Dalai Lama dengan sekelompok para ahli ilmu syaraf) mengatakan "Penelitian meditasi selama 30 tahun memberitahu kita bahwa meditasi berhasil baik sebagai penawar stres".

"Tetapi hal yang lebih menggembirakan lagi adalah adanya penelitian baru tentang bagaimana meditasi melatih pikiran dan kembali membentuk otak". Tes-tes memakai teknik-teknik gambaran paling canggih menunjukkan bahwa meditasi sesungguhnya dapat mengatur kembali otak, misalnya mengubah alasan disaat kemacetan lalu lintas yang membuat marah menjadi tenang. Dan juga dibandingkan dengan operasi, duduk di bantal sungguh-sungguh jauh lebih murah. [Bersambung]



-
- Sumber : Majalah Time Vol. 162 No. 4, 4 Agustus 2003 Rubrik Kesehatan, halaman 46 - 54
- Dilaporkan : Davis Bjerklie, Alice Park dan David Van Biema / New York City, Karen Ann Cullotta / Iowa dan Jean McDowell / Los Angeles
- Alih bahasa : Jenny H., Surabaya
Editor : Bhikkhu Uttamo, Blitar



DEWA LAUT

BERTANYA

Demikian yang telah saya dengar pada suatu ketika, Buddha berdiam di kota Sravasti, biara Jetavana di Taman Anathapindika. Disana terdapat 500 saudagar negeri itu yang berharap untuk berlayar ke laut untuk mencari mutiara yang berharga. Mereka membayar seorang murid awam sebagai pemandu dan membawa mereka ke laut.

Ketika mereka sampai di tengah laut, dewa laut mengubah dirinya menjadi raksa dan menunjukkan wujud yang menyeramkan, menakutkan dengan taring hitam dan kepalanya menyemburkan api, mendekati para saudagar dan berteriak, "Manusia, berikan perahumu!"

Lalu dia berkata, "Di negaramu adakah orang yang lebih mengerikan daripada wujud saya?"

Murid awam itu berkata, "Ya, di negara kami banyak orang yang lebih mengerikan daripada engkau."

Dewa laut bertanya, "Apakah benar begitu? Siapakah mereka?"

Murid awam itu berkata, "Di negara kami terdapat orang-orang yang dengan sengaja melakukan kebodohan, ketidaktahuan, perbuatan buruk, yang mengambil nyawa yang lain, mengambil apa yang tidak diberikan, yang melekat pada keinginan yang salah, berbohong, berbicara kata-kata yang tidak benar, memberikan kesaksian palsu, berbicara kasar, melekat pada kemarahan, dan memiliki pandangan salah. Ketika orang seperti itu mati mereka akan terlahir di neraka dan akan diikat oleh penjaga neraka. Sebagian akan dipotong menjadi kepingan, beberapa akan dikurung dan digigit secara terus menerus, beberapa akan direndam dalam uap sampai mereka mati, beberapa akan ditaruh di dalam penggilingan, beberapa akan diharuskan untuk mendaki gunung berbentuk pedang, beberapa akan dikubur dalam lubang api, beberapa akan dimasak dalam tungku tembaga bersama dengan es dan sampah busuk. Melalui berbagai macam penderitaan selama ratusan-ribuan tahun, mereka ini jauh lebih mengerikan daripada dirimu."

Ketika dewa laut ini mendengar hal ini, dia menghilang. Saudagar itu

kembali berlayar, dewa laut merubah penampilannya menjadi seorang manula yang kurus kering dan kembali muncul di hadapan saudagar tersebut.

Berteriak, "Manusia, serahkan perahumu padaku," Dia kembali bertanya, "Hai manusia, di negaramu apakah ada orang lain yang lebih kurus kering, dan mengerikan seperti saya?"

Murid awam itu menjawab, "Di negara kami ada banyak orang yang lebih kurus kering dibanding dengan dirimu."

"Apakah hal itu benar?" tanya dewa laut, "Siapakah mereka?"

Murid awam itu menjawab, "Di negara kami terdapat mereka yang memiliki ketidaktahuan, kebodohan, ketamakan, dan pikiran jahat. Ada orang yang tidak memiliki kemurahan hati. Ketika mati mereka akan terlahir sebagai makhluk preta. Tubuh mereka sebesar gunung dan tenggorokan mereka sekecil mata jarum jahit. Rambut mereka berantakan kusut dan mereka kurus kering. Selama ratusanribu tahun mereka bahkan tidak pernah mendengar kata "air". Orang semacam itu jauh lebih buruk daripada engkau."

Dewa laut itu kembali menghilang dan saudagar kembali melanjutkan perjalanan mereka.

Kemudian dewa laut menjelma dirinya menjadi seorang anak muda yang tampan, menarik dan kemudian berkata, "Manusia, serahkan perahumu kepadaku!"

Kemudian dia bertanya, "Apakah ada orang lain yang lebih tampan dan menarik daripada saya?"

Murid awam itu menjawab, "Di negara kami terdapat ratusan ribu orang yang memiliki kebijaksanaan yang sempurna, orang yang melakukan perbuatan bajik, orang yang murni dalam perkataan, pikiran, perbuatan, dan memiliki kesetiaan serta mencurahkan dirinya untuk Tiga Permata. Dengan kekayaan yang mereka miliki, mereka membuat persembahan. Ketika orang seperti ini meninggal, mereka akan memperoleh kelahiran sebagai dewa, yang jauh lebih cantik dan menarik dan memiliki tubuh yang seratusribu kali lebih indah dibandingkan dirimu. Membandingkan engkau dengan mereka seperti membandingkan seekor monyet dungu dengan seekor singa."

Kemudian dewa laut memenuhi telapak tangannya dengan air dan berkata, "Murid awam, beritahu saya, yang mana yang lebih banyak air di telapak tanganku atau air di lautan?"

Murid awam menjawab, "Air di telapak tanganmu lebih banyak."

Dewa laut berkata, "Sekarang, murid awam, engkau salah."

Murid awam menjawab, "Apa yang saya katakan adalah benar dan saya tidak salah. Dengarlah baik-baik, dan saya akan memberitahu mengapa. Hal itu memang benar, seperti yang kau katakan, bahwa air di laut lebih banyak. Tetapi waktu tanpa diduga akan datang ketika air itu menguap. Pada kalpa jaman kemerosotan, matahari kedua akan muncul dan sumber mata air dan saluran air akan menguap. Ketika matahari ketiga muncul, aliran air akan menguap dan kering. Ketika matahari keempat muncul, sungai-sungai besar yang mengalir akan menguap. Ketika matahari kelima muncul, air di lautan besar akan kering dan gunung meru akan mulai terbakar dari dhyana pertama. Siapapun yang memberikan persembahan meskipun hanya setelapak tangan air kepada Buddha, kepada Sangha yang terhormat, kepada ayah dan ibu, kepada yang kekurangan, atau kepada binatang-binatang, karena hal ini akan mendapatkan kebajikan yang tidak dapat dirusak selama hitungan kalpa. Inilah alasan mengapa air di telapak tanganmu jauh lebih banyak daripada semua air di lautan."

Ketika dewa laut ini mendengar hal itu, dia takjub dan memberikan banyak perhiasan kepada murid awam dan yang paling sempurna mereka berikan kepada Buddha dan Sangha. Murid awam dan saudagar itu merasa puas dengan sedikit perhiasan dan dengan gembira kembali ke negara mereka di mana mereka pergi kepada Buddha, menundukkan kepala mereka di kaki-Nya, dan mempersembahkan perhiasan yang telah dikirimkan oleh dewa laut itu.

Bersujud, mereka berkata kepada Buddha, "Bhagava, kami ingin menjadi bhiksu sesuai ajaran-Mu."

Ketika Buddha berkata, "Selamat datang, murid awam," rambut mereka dipotong dan menggunakan jubah seorang bhiksu. Ketika Bhagava menjelaskan Dharma, hawa nafsu mereka berhenti dan mereka menjadi arahat. Semua yang berkumpul menyetujui apa yang dikatakan Buddha, berbahagia, dan semakin percaya.



Sumber : Sutra of the Wise and the Foolish [mdomdzangs blun] atau Ocean of Narratives [uliger-un dalai]
 Penerbit : Library of Tibetan Works & Archives
 Alih Bahasa Mongolia ke Inggris : Stanley Frye
 Alih Bahasa Inggris ke Indonesia : Heni [Mahasiswa UI]
 Editor : Junaidi, Kadam Choeling Bandung