



Samdech Preah Maha Ghosananda

**SELANGKAH
DEMI SELANGKAH**

Selangkah demi Selangkah

Saudara dalam Dharma,

Bila buku ini tidak dipergunakan lagi mohon agar dapat diberikan kepada yang membutuhkan/wihara terdekat. Terima kasih.

Maitricittena,
Penerbit Dian Dharma



Selangkah demi Selangkah

Zaman sekarang kita cenderung memperumit segala sesuatu, dan lalu dengan gampangnya kita tersesat dalam pengertian tentang benar dan salah. Namun ada seorang biksu Kamboja istimewa yang tidak banyak bicara tetapi terbiasa untuk menghadirkan apa yang disebut Buddha Dharma lebih dalam tindakan. Hanya sedikit kata-kata beliau yang terekam dalam tulisan dan lebih sedikit lagi buku-buku yang beliau buat bagi para umatnya yang mengingatkan bahwa tubuh dan juga nama ini suatu saat akan hilang.

Beliau mengingatkan kita untuk melihat ke dalam satu-satunya sumber tempat kita dapat menemukan kedamaian dan kebenaran, istana tempat Dharma sesungguhnya terlihat, yaitu hati kita sendiri.

Semoga kata-kata tersebut, membuat kita berpaling ke hati kita yang murni, seperti harapan Maha Ghosananda, bukan ke orang atau pun nama.



*Selangkah demi
Selangkah*

Samdech Preah Maha Ghosananda



Penerbit Dian**Dharma**

Selangkah demi Selangkah

Cet I, Mei 2022

12,5x18,5 cm, x + 110 hlm

Judul Asli: Step by Step

Penulis: Samdech Preah Maha Ghosananda

Penerjemah: Dessy Mulasari

Penyunting: Drg. Venita

Penata letak: Indra Ari Wibowo

Kover: Carina

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: admin@diandharma.org

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

Galeri Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

Daftar Isi



Prakata	vii
Cara Memerintah Alam Semesta	1
Satu Ajaran.....	5
Masa Sekarang adalah Ibu dari Masa Depan.....	7
Melepaskan Penderitaan.....	9
Menyeimbangkan Kearifan dan Belas Kasih.....	12
Jalan Tengah.....	16
Keberuntungan, Kemalangan	18
Kita Harus Memakan Waktu.....	20
Pohon Bodhi.....	27
Nirwana	31
Badan Sakit, Batin Sehat.....	33
Dharmayana.....	35
Sadar-penuh dan Pemahaman Jernih	37
Berdamai	39
Pikir Sebelum Bicara.....	42

Selangkah demi Selangkah

Belas Kasih Agung	43
Tiada Batasan dalam Cinta Kasih.....	45
Kemarahan	50
Cinta Universal.....	52
Memberi	55
Kita adalah Wihara Kita.....	57
Kedamaian Tumbuh Setahap demi Setahap.....	60
Menentukan Nasib Sendiri	63
Siapakah Musuh Kita?.....	67
Keluarga Manusia.....	71
Membangun Jembatan	74
Melestarikan Warisan Kita.....	76
Empat Muka, Satu Hati.....	79
Tentara Perdamaian	81
Pelukan Cinta Kasih	84
Setiap Langkah adalah Doa	86
Riwayat Singkat Samdech Preah Maha Ghosananda.....	88

Prakata

oleh Jack Kornfield



Semenjak saya bertemu beliau lebih dari dua puluh tahun yang lalu, Maha Ghosananda telah menunjukkan kepada saya arti dari kemurahan hati yang manis dan keberanian hati yang terus-menerus mengalir. Bahkan hanya dengan merasakan keberadaannya, melihat senyumannya dan cinta kasihnya yang begitu menular dan mengalir, itu pun sudah dapat menyembuhkan jiwa.

Saya telah melihat Maha Ghosananda dalam berbagai situasi: sebagai seorang biksu hutan, sebagai sosok ayah bagi anak-anak Kamboja, sebagai penerjemah dan cendekiawan dalam lima belas bahasa, sebagai seorang master meditasi bagi murid-murid Barat, sebagai seorang penyuar perdamaian di PBB, dan sebagai tokoh Kamboja yang memimpin para pengungsi Khmer di seluruh dunia. Dalam situasi mana pun, hatinya tetap tak tergoyahkan, selalu

penyakit belas kasih dan suka cita dan dari dirinya pulalah selalu ada ajaran tentang kesederhanaan dan cinta kasih. Dia sudah dan akan senantiasa menawarkan jubah di tubuhnya dan makanan dalam mangkuknya kepada siapa pun yang membutuhkan.

Beberapa tahun yang lalu, saya melihat kebesaran hati seorang Maha Ghosananda dan cahaya Buddha bagaikan menjadi satu di kamp-kamp pengungsi Kamboja yang berdebu dan panas. Kamp-kamp itu menampung ratusan ribu penyintas yang masih terguncang akibat kekejaman perang. Di kamp Khmer Merah, tempat orang-orang selalu mendapat ancaman atas nyawa mereka, Maha Ghosananda mendirikan sebuah wihara. Dia ingin membawa Dharma kembali kepada orang-orang yang telah mengalami penderitaan yang paling dahsyat di muka bumi ini. Meskipun mendapat ancaman, ketika wihara besar dari bambu itu telah diselesaikan, hampir 20.000 pengungsi berkumpul untuk mendaraskan kembali paritta-paritta yang telah berusia 2.000-an tahun—yang telah mereka tinggalkan saat

desa-desa mereka dibakar dan wihara-wihara dihancurkan. Dan ketika Maha Ghosananda melantunkan kepada mereka paritta-paritta itu, ribuan orang pun menangis.

Kemudian tiba waktunya untuk bicara, membawakan wejangan Dharma, membawakan ajaran Buddha untuk mengatasi segala derita tak terperikan itu. Maha Ghosananda mengatakan dengan sangat sederhana kepada mereka yang menderitanya, melantunkan lagi dan lagi bait Dhammapada dengan bahasa kuno Buddha dan bahasa Kamboja.

Kebencian tidak akan pernah dapat dihentikan dengan kebencian,

tetapi hanya dengan cinta kasihlah kebencian dapat disembuhkan.

Inilah hukum abadi.

Semangat inilah yang mengalir melalui Maha Ghosananda. Jikalau dirinya dapat keluar dari buku ini, maka beliau akan tersenyum kepadamu atau tertawa penuh

Selangkah demi Selangkah

gembira. Namun karena hal itu tidaklah mungkin, maka Anda akan menemukan dirinya dalam untaian kata-kata ini, yang dalam keheningan yang sederhana serta kejujuran selalu mendasari kehadirannya yang penuh cinta kasih.

Silakan menikmati berkah ini.

Cara Memerintah Alam Semesta



Alkisah, para dewa dan dewi mengadakan pemilihan untuk menentukan siapa yang paling pantas untuk memerintah alam semesta. Kandidat pertama adalah Agnidevaputra, Dewa Api. “Sayalah yang terkuat,” ujarnya, “maka sayalah yang seharusnya memerintah. Saksikanlah kekuatan saya.”

Kemudian, ketika dia mulai mengucapkan mantra dengan suara menggelegar, tercipta kobaran api besar yang membubung ke atas dari tengah-tengah alam semesta dan lalu mulai membakar ke mana-mana. Dewa dan dewi yang lain pun gemetar ketakutan, dan mereka semua mengangkat tangannya untuk memilih Agnidevaputra. Semuanya, kecuali Valahakedeputra, Dewa Air.

Valahakedeputra berkata, “Saya mampu mengendalikan api.” Dan seketika dia menciptakan banjir besar untuk memadamkan api tersebut. Ketika air bah naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi, semua dewata mengangkat tangan mereka untuk memilih dia, kecuali Saradadevi, Dewi Kesenian dan Kearifan.

Saradadevi berkata, “Teman-teman yang kusayangi, api dan air bisa menakuti dan membunuh manusia, tetapi hanya saya yang dapat melahirkan keindahan. Ketika saya mulai menari, Anda akan menjadi tenang dan melupakan semua api dan air ini.”

Saradadevi kemudian menari dan menyanyi, dan seluruh dewa dan dewi menjadi terpesona. Alih-alih meminum air dari mulut, mereka mulai menuangkan anggur ke dalam telinga, mata, dan hidung mereka. Terkesima dengan kekuatan Saradadevi, seluruh dewata mengangkat tangannya, kecuali Gandharva, Dewa Musik Surgawi.

Gandharva berkata, “Wanita dapat menaklukkan pria, tetapi pria juga bisa menaklukkan wanita.” Lalu dia mulai memainkan gitar surgawinya dan bernyanyi, dan semua dewata pun terpana ketika alunan musik mulai mengalir di ruangan aula. Terhipnotis dengan suara alunan musik itu, mereka semuanya mengangkat tangan, kecuali Santidevaputra, Dewa Kedamaian, Sadar-penuh, dan Pemahaman Jernih.

Santidevaputra berkata, “Saya adalah Dewa Kedamaian. Saya selalu mempraktikkan sadar-penuh dan pemahaman jernih. Tidak peduli apakah Anda memilih saya atau tidak, tetapi saya tetaplah penguasa dari diri saya sendiri. Untuk menguasai alam semesta, pertama-tama Anda haruslah menguasai diri Anda sendiri. Untuk menguasai diri Anda sendiri, Anda harus bisa menguasai pikiran Anda. Dan untuk menguasai pikiran Anda sendiri, Anda harus berlatih sadar-penuh dan pemahaman jernih.”

Mendengar kata-kata tersebut semua dewa dan dewi segera mengakui kekuatan Santidevaputra dan memilih dia dengan suara

Selangkah demi Selangkah

bulat. Mereka setuju bahwa kedamaianlah yang merupakan kekuatan terhebat di dunia.

Satu Ajaran



Suatu ketika ada seorang biksu muda yang belajar dengan tekun setiap hari, tetapi dia tidak dapat mempelajari seluruh kitab dan sila. Sehingga dia menjadi tertekan. Dia tidak dapat makan dan tidur, dan menjadi lemah dan kurus.

Akhirnya, dia menghampiri Buddha, “Bhagawa, tolong ambil kembali jubah saya. Ada banyak sekali ajaran, tetapi saya tidak bisa menguasai semuanya. Saya tidaklah pantas menjadi seorang biksu.”

Buddha menjawab, “Jangan khawatir. Untuk menjadi bebas, engkau harus menguasai satu hal saja.”

“Tolong ajarkan kepada saya,” pinta biksu muda. “Jika Anda memberi saya hanya satu macam latihan saja, saya akan melakukannya dengan sepenuh hati, dan saya yakin bahwa saya akan berhasil.”

Selangkah demi Selangkah

Maka Buddha berkata kepadanya, "Kuasai pikiran. Jika engkau telah menguasai pikiran, maka engkau akan mengetahui segalanya."

Ketika kita telah dapat menguasai pikiran, maka kita akan terbebas dari penderitaan. Dengan demikian maka kita tidak butuh ajaran lainnya.

Masa Sekarang adalah Ibu dari Masa Depan



Kita mungkin memperhatikan bahwa bunga-bunga di dalam vas di atas meja sangatlah indah, tetapi bunga-bunga tersebut tidak pernah berkata kepada kita tentang kecantikan mereka. Kita tidak pernah mendengarkan mereka membanggakan keharuman yang mereka miliki.

Ketika seseorang telah mencapai nirwana, maka hal itu berlaku sama. Mereka yang mencapai nirwana tidak perlu mengatakan apa-apa. Kita dapat merasakan keindahan mereka, keharuman mereka, hanya dengan berada di sana.

Tidak perlu mengkhawatirkan masa lalu atau masa depan. Rahasia dari kebahagiaan itu adalah dengan sepenuhnya hadir bersama apa yang berada di depan Anda, dan hidup sepenuhnya pada saat ini. Anda

tidak dapat kembali dan membentuk ulang masa lalu. Sudah berlalu! Anda juga tidak bisa mendikte masa depan. Jadi tidak ada yang perlu dikhawatirkan!

Di kemudian hari saat saya naik pesawat, siapa yang tahu apa yang akan terjadi? Mungkin saya akan tiba dengan selamat, atau mungkin juga tidak. Ketika kita membuat rencana, kita hanya bisa membuatnya pada saat ini. Ini adalah satu-satunya momen yang berada di bawah kendali kita. Kita bisa mencintai saat ini dan menggunakannya dengan baik. Derita yang terjadi di masa lalu tidak akan pernah bisa melukai kita, jika kita betul-betul memperhatikan masa sekarang.

Rawatlah masa sekarang, maka masa depan akan menjadi lebih baik. Dharma selalu berada di masa sekarang, dan masa sekarang adalah ibu dari masa depan. Rawatlah Ibu, dan Ibu akan merawat anaknya.

Melepaskan Penderitaan



Buddha berkata, “Aku hanya mengajarkan dua hal—penderitaan dan akhir dari penderitaan.”

Apakah penyebab penderitaan? Penderitaan muncul dari kemelekatan. Jika pikiran berkata, “Aku,” maka muncullah penderitaan. Jika pikiran berkata, “Aku tidak,” maka di situ juga ada penderitaan. Selama pikiran melekat, pikiran akan menderita. Ketika pikiran tenang, pikiran menjadi damai dan bebas.

Kemelekatan mempunyai 108 nama. Kemelekatan bisa bernama lain, yaitu keserakahan, kemarahan, iri dengki, atau cengkeraman keinginan. Kemelekatan adalah ibarat ular yang melepaskan kulitnya. Di bawah kulitnya yang keras selalu ada yang lain lagi.

Bagaimana kita bisa terbebas dari penderitaan? Cukup lepaskan saja. “Jika kita mempertahankannya maka kita akan menderita, jika kita melepaskannya maka kita akan mendapatkan sukacita.”

Penderitaan mengikuti orang dengan pikiran yang tidak dikendalikan, seperti gerobak mengikuti lembu. Kedamaian mengikuti orang yang telah menguasai pikirannya, seperti bayangannya sendiri.

Kemelekatan selalu membawa penderitaan. Ini adalah hukum alam, seperti hukum api. Tidak peduli apakah Anda percaya bahwa api itu panas, ketika Anda memegang api, Anda akan terbakar.

Dharma mengajarkan kita untuk mengetahui, membentuk, dan membebaskan pikiran. Ketika pikiran telah dikuasai, seluruh Dharma dikuasai. Apakah kunci untuk menguasai pikiran? Jawabnya adalah sadar-penuh.

Apakah membutuhkan waktu lama untuk terbebas dari penderitaan? Tidak, pencerahan selalu terjadi di sini dan pada

Melepaskan Penderitaan

saat ini. Namun untuk menyadari hal ini, kadang membutuhkan berkali-kali kehidupan!

Menyeimbangkan Kearifan dan Belas Kasih



Kearifan harus selalu diseimbangkan dengan belas kasih, dan belas kasih harus selalu diseimbangkan dengan kearifan. Kita tidak bisa memiliki kedamaian tanpa keseimbangan ini. Saya akan berbagi tiga cerita untuk menggambarkan hal ini.

Satu hari, raja naga yang ganas bertemu dengan seorang Bodhisattwa dalam perjalanan. Bodhisattwa berkata, "Putraku, janganlah membunuh. Jika kamu menjalankan lima sila dan menghargai semua kehidupan, kamu akan bahagia." Hanya dengan mendengarkan beberapa kata ini saja, naga tersebut berubah menjadi tidak ganas lagi.

Anak-anak yang menggembalakan ternak di kaki pegunungan Himalaya selalu takut dengan naga. Namun sekarang ketika naga tersebut menjadi jinak, mereka tidak

takut lagi dan tidak lama kemudian mulai melompat ke atas tubuhnya menarik-narik ekornya, dan memasukkan batu serta tanah ke dalam mulutnya. Setelah beberapa waktu, naga itu tidak bisa makan, dan sakit parah.

Di lain waktu saat raja naga bertemu dengan Bodhisattwa, ia berkata, "Anda berkata kepada saya kalau saya tetap menjalankan sila dan berbelas kasih, saya akan bahagia. Tetapi sekarang saya menderita, dan saya sama sekali tidak bahagia."

Bodhisattwa menjawab, "Putraku, jika engkau memiliki belas kasih, moral, dan kebajikan, engkau juga harus memiliki kearifan dan kecerdasan. Ini adalah cara untuk melindungi dirimu sendiri. Di kemudian hari jika anak-anak itu membuatmu menderita, tunjukkan apimu. Setelah itu, mereka tidak akan membuatmu menderita lagi."

Siapa yang terluka ketika naga itu tidak memiliki kearifan? Baik naga dan anak-anak itu, keduanya menderita. Keseimbangan

antara kearifan dan belas kasih itu adalah jalan tengah.

Berikut adalah cerita kedua. Suatu ketika seorang petani tua menemukan kobra yang tengah sekarat di sawahnya. Melihat penderitaan kobra, petani tersebut merasa kasihan. Dia mengangkat dan membawa ular tersebut ke rumah. Kemudian ia memberi makan kobra dengan susu hangat, menyelimutinya dengan selimut halus, dengan penuh kasih menempatkan kobra di sampingnya di tempat tidur. Di pagi hari, petani tersebut ditemukan meninggal.

Mengapa dia terbunuh? Karena dia menggunakan belas kasih dan bukan kearifan. Ketika Anda mengangkat seekor kobra, dia akan menggigit Anda. Jika Anda menemukan cara untuk menyelamatkan kobra yang hampir mati tanpa perlu mengangkatnya, Anda telah menyeimbangkan kearifan dan belas kasih. Maka Anda bahagia, dan kobra juga bahagia.

Berikut cerita ketiga. Ada seorang petani yang pergi ke dalam hutan dengan

temannya untuk mengumpulkan kayu. Ketika petani mengayunkan kapaknya pada sebatang pohon, ternyata dia mengganggu sebuah sarang lebah, dan segerombolan lebah yang marah pun terbang keluar dan mulai menyengatnya.

Teman petani tersebut dipenuhi belas kasih melihat hal itu. Dia lantas mengambil kapak temannya dan membunuh lebah dengan ayunan yang cepat dan kuat. Sayangnya, dia juga membunuh si petani.

Belas kasih tanpa kearifan dapat menyebabkan penderitaan besar. Bahkan kita mungkin bisa berkata, “Lebih baik memiliki seorang musuh yang bijaksana daripada seorang teman yang bodoh.”

Kearifan dan belas kasih harus berjalan beriringan. Memiliki satu tanpa yang lainnya bagaikan berjalan dengan satu kaki. Mungkin Anda akan tertatih-tatih berjalan dua kaki untuk beberapa saat, tapi pada akhirnya Anda akan berjalan dengan sangat baik—perlahan dan elegan, selangkah demi selangkah.

Jalan Tengah



Jalan menuju kedamaian disebut jalan tengah. Ia melampaui semua dualitas dan semua yang berlawanan.

Terkadang disebut keseimbangan. Keseimbangan menyelaraskan semua yang ekstrem. Keseimbangan seperti dawai alat musik yang disetel dengan baik, tidak terlalu kencang dan tidak terlalu kendur. Ia bergetar dengan sempurna dan membuat musik yang indah.

Keseimbangan berarti tidak adanya pergulatan. Suatu ketika seekor gajah besar melompat ke dalam kubangan lumpur untuk mendinginkan diri. Tentu saja ia terjebak, dan semakin ia bergulat dengan lumpur itu, semakin dalam ia tenggelam! Pergulatan adalah sia-sia. Pergulatan hanya akan memperburuk keadaan. Jangan bergulat dengan penderitaan. Temukan jalan Anda sendiri. Ini yang disebut dengan

Jalan Tengah

berlindung dalam Dharma. Dharma adalah jalan tengah.

Sebelum Buddha memulai perjalanan spiritual-Nya, Beliau memuaskan diri dalam berbagai macam kenikmatan indrawi, tetapi Beliau tidak menemukan kebahagiaan abadi. Setelah itu, Beliau berpuasa selama beberapa minggu, sampai Beliau menjadi sangat pucat dan kurus, tetapi yang Beliau temukan hanya rasa sakit. Mempraktikkan kedua cara ini, Buddha menemukan bahwa memuaskan-diri dan menyakiti-diri adalah hal-hal ekstrem, dan keekstreman tidak pernah membawa kebahagiaan.

Kedamaian hanya muncul ketika kita berhenti bergulat. Jalan tengah tidak memiliki awal dan akhir, jadi kita tidak perlu melangkah jauh di Jalan tengah untuk menemukan kedamaian. Jalan tengah tidak hanya jalan menuju kedamaian, tapi juga jalan yang damai, aman, dan sangat menyenangkan untuk dilalui.

Keberuntungan, Kemalangan



Segala sesuatu yang sifatnya berlawanan tidak akan ada habisnya. Baik dan buruk, siang dan malam, benar dan salah, milikku milikmu, memuji dan menyalahkan — semuanya berlawanan, semuanya tidak ada habisnya.

Hal-hal yang berlawanan menghasilkan satu sama lain. Siang menjadi malam, dan kematian menjadi kelahiran. Telur menjadi ayam, dan ayam membuat telur. Dengan cara yang sama, keberuntungan dan kemalangan bagaikan siklus tak berujung pangkal.

Suatu ketika ada seorang petani yang kehilangan kuda betinanya. Ketika kuda betinanya hilang, penduduk desa berkata, "Nasib buruk!" Namun ketika kuda betina itu kembali keesokan harinya diikuti oleh

seekor kuda yang bagus dan kuat, penduduk desa berkata, "Nasib baik."

Kemarin mereka berpikir "nasib buruk", hari ini mereka berpikir "nasib baik". Kemarin mereka berkata "rugi" dan hari ini mereka berkata "untung". Lantas mana yang benar? Padahal untung dan rugi adalah berlawanan.

Ketika anak petani menunggangi kuda yang indah, dia jatuh dan kakinya patah. Lalu semua orang berkata, "Nasib buruk!" Kemudian terjadilah perang, dan semua pria yang sehat dikirim ke medan perang. Banyak orang pergi dan tewas di medan peperangan. Karena anak petani kakinya patah, dia tidak dikirim untuk berperang. Apakah ini rugi atau untung? Keberuntungan atau kemalangan? Siapa yang tahu?

Kita Harus Memakan Waktu



Apakah hidup itu? Hidup adalah makan dan minum melalui seluruh indra kita. Dan kehidupan adalah menjaga diri kita agar tak dimakan. Apa yang memakan kita? Waktu! Apakah waktu itu? Waktu hidup di masa lalu atau hidup di masa mendatang, dengan melahap emosi kita.

Orang yang mengatakan bahwa diri mereka sehat secara mental bahkan hanya selama satu menit saja, jarang ditemukan di dunia ini. Sebagian besar dari kita menderita akibat melekat pada perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral, serta dari lapar dan dahaga.

Sebagian besar makhluk hidup harus makan dan minum setiap detik melalui mata, telinga, hidung, lidah, kulit, dan pikiran mereka. Kita makan dua puluh

empat jam sehari tanpa henti! Kita menginginkan makanan untuk tubuh, makanan untuk perasaan, makanan untuk kehendak kita, dan makanan untuk dapat terlahir kembali. Kita adalah apa yang kita makan. Kita adalah dunia, dan kita memakan dunia itu.

Buddha menangis ketika Beliau melihat lingkaran derita tanpa henti: lalat memakan bunga; katak memakan lalat; ular memakan katak; burung memakan ular; harimau memakan burung; pemburu membunuh harimau; bangkai harimau membengkak; lalat-lalat datang dan memakan bangkai harimau; lalat-lalat bertelur di bangkai; telur-telur menjadi lebih banyak lalat lagi; lalat-lalat memakan bunga-bunga; dan katak memakan lalat-lalat...

Karenanya Buddha berkata, “Aku mengajarkan hanya dua hal—penderitaan dan akhir dari penderitaan.” Penderitaan, makan, dan perasaan adalah sama persis. Perasaan memakan segalanya. Perasaan memiliki enam mulut—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Mulut

pertama memakan bentuk melalui mata. Mulut kedua memakan bunyi-bunyian. Mulut ketiga memakan bebauan. Mulut keempat memakan rasa. Mulut kelima memakan kontak tubuh. Dan mulut terakhir memakan gagasan dan ide. Itulah perasaan.

Waktu pun adalah pemakan. Dalam cerita tradisional Kamboja, sering disebut ada raksasa dengan banyak mulut yang memakan segalanya. Raksasa ini adalah waktu. Jika Anda memakan waktu, Anda mendapatkan nirwana. Anda dapat memakan waktu dengan hidup pada saat ini. Ketika Anda hidup hanya untuk saat ini, waktu tidak dapat memakan Anda.

Segala sesuatu merupakan sebab akibat. Tidak ada Anda, yang ada hanya sebab-sebab dan kondisi. Dengan begitu, sebetulnya Anda tidak mendengar atau melihat. Ketika bunyi dan telinga bertemu, maka muncullah yang namanya pendengaran. Ketika bentuk dan mata bertemu, maka muncullah penglihatan.

Ketika mata, bentuk, dan kesadaran bertemu, maka terjadilah kontak mata. Kontak mata memberi kondisi perasaan. Perasaan memberi kondisi persepsi. Persepsi berpikir, dan berpikir adalah aku, milikku, diriku—kesalahpahaman yang menyakitkan bahwa saya melihat, mendengar, mencium bau, merasakan, menyentuh, dan berpikir.

Perasaan menggunakan mata untuk melahap suatu bentuk. Jika bentukan itu indah, maka mata merasakan hal yang menyenangkan. Jika bentukan itu tidak indah, maka muncullah perasaan tidak menyenangkan. Jika kita tidak memperhatikan bentukan itu, maka yang muncul adalah perasaan netral. Sama halnya dengan telinga: bunyi indah menimbulkan perasaan menyenangkan, sebaliknya bunyi yang tak indah menimbulkan perasaan tidak menyenangkan, dan jika kita tidak memperhatikan bunyi tersebut maka yang muncul adalah perasaan netral.

Lagi-lagi, Anda mungkin berpikir, “Saya melihat, saya mendengar, saya merasakan.” Namun itu bukanlah Anda, itu

hanya kontak, pertemuan mata, bentuk, dan kesadaran mata. Itulah Dharma.

Seorang pria suatu waktu bertanya kepada Buddha, "Siapakah yang merasakan?" Buddha menjawab, "Itu bukanlah sebuah pertanyaan yang sebenarnya," Tidak ada yang merasakan. Perasaan yang merasakan. Tidak ada aku, milikku, atau diriku. Hanya ada Dharma. Segala jenis perasaan adalah penderitaan, penuh dengan kesombongan, penuh dengan "aku, aku, dan aku." Jika kita dapat menembus keberadaan segala sensasi ini, maka kita dapat merealisasi kebahagiaan nirwana.

Perasaan dan sensasi menyebabkan kita menderita, karena kita gagal untuk menyadari bahwa mereka sebetulnya tidaklah permanen. Buddha bertanya, "Bagaimana perasaan bisa permanen jika ia bergantung pada tubuh, yang selalu berubah-ubah?"

Ketika kita tidak dapat mengendalikan perasaan kita, kita akan dikendalikan

olehnya. Jika kita hidup pada saat ini, kita dapat melihat berbagai hal sebagaimana adanya. Dengan melakukan ini, kita dapat mengakhiri semua nafsu keinginan, melepaskan belenggu, dan menemukan kedamaian. Untuk memahami perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan yang netral, kita harus memiliki empat landasan sadar-penuh dalam latihan kita.

Sadar-penuh akan mengubah perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral menjadi kearifan. Dunia ini diciptakan oleh pikiran. Jika kita mampu mengendalikan perasaan, maka kita dapat mengendalikan pikiran. Jika kita mampu mengendalikan pikiran, maka kita dapat menguasai dunia.

Dalam meditasi, kita perlu merelaksasi tubuh kita, tetapi tetap duduk tegak, dan dengan memperhatikan napas kita ataupun objek konsentrasi yang lain, kita menghentikan sebagian besar pikiran kita. Dengan demikian, kita berhenti dipengaruhi oleh perasaan kita. Pikiran menciptakan perasaan, dan perasaan menciptakan

pikiran. Terbebas dari kemelekatan pada pikiran dan perasaan adalah nirwana—kebahagiaan tertinggi.

Hidup tanpa penderitaan artinya selalu hidup pada saat ini. Kebahagiaan tertinggi ada di sini dan sekarang. Tidak ada yang disebut waktu sama sekali kecuali jika kita melekat kepadanya. Saudara-saudariku, jadi tolong makanlah waktu!

Pohon Bodhi



Pohon Bodhi adalah pohon kehidupan. Ketika Buddha duduk di bawah pohon Bodhi selama berminggu-minggu dalam kontemplasi hening-Nya, Beliau mencapai pencerahan. Anda dapat menemukan pohon Bodhi di mana-mana, di Kamboja, di India, bahkan di halaman rumah Anda.

Pohon Bodhi disebut “pohon kehidupan yang agung” karena semua yang dibutuhkan untuk kedamaian abadi dapat ditemukan di akar, batang, cabang, dan buahnya. Pohon Bodhi adalah simbol indah ajaran Buddha.

Kita dapat mulai mempelajari tentang pohon Bodhi dari akarnya, yang diketahui sebagai akar dari seluruh tindakan. Tiga akar yang berfaedah, dan karena itu secara alami menghasilkan buah yang manis—kedermawanan, kearifan, dan cinta kasih. Tiga

akar lainnya tidak berfaedah, menghasilkan buah yang pahit—*lobha, dosa, dan moha*.

Akar pohon Bodhi berlanjut menjadi batangnya, yang terdiri dari lima kelompok kehidupan (agregat)—bentukan, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran. Ini adalah komponen-komponen dari seluruh pengalaman kita. Kelima agregat ini melayani perasaan. Mereka seperti koki yang menyiapkan makanan bagi perasaan untuk terus-menerus makan melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran.

Kita dapat bermeditasi pada lima agregat tersebut, menjadikan mereka sebagai objek sadar-penuh kita. Hidup berkesadaran penuh adalah hidup tanpa melekat pada kelimanya. Batang dari pohon Bodhi tumbuh menjadi dua belas cabang yang merupakan mata rantai dalam rangkaian agung dari sebab musabab saling ketergantungan (*paticcasamuppada*).

Buddha melihat bahwa rantai ini adalah penyebab dari lingkaran menyedihkan

kelahiran dan kematian. Cabang-cabang pohon Bodhi ini kesemuanya mengajarkan kita bahwa segala sesuatu dalam hidup muncul melalui sebab dan kondisi. Ketidaktahuan atau kebodohan batin menimbulkan kegiatan kehendak, yang menimbulkan kesadaran, sehingga menimbulkan batin dan jasmani, berbarengan dengan ini muncullah enam pintu indra—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran—timbul kontak antara pintu indra dan objek yang menimbulkan perasaan. Semua perasaan—menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral—adalah penderitaan, karena perasaan tidaklah permanen. Jika kita tidak hidup berkesadaran penuh, maka perasaan akan menimbulkan nafsu keinginan, yang menimbulkan kemelekatan, sehingga menimbulkan lagi kemenjadian dan menimbulkan kelahiran kembali, yang pada akhirnya menimbulkan seluruh lingkaran kelahiran dan kematian sekali lagi.

Pohon Bodhi mengajarkan kita bagaimana cara memutus mata rantai penderitaan tiada akhir ini. Rahasiannya

Selangkah demi Selangkah

adalah sadar-penuh. Jika kita menggunakan sadar-penuh untuk mengamati dan mengendalikan perasaan, maka kemelekatan tidak akan muncul. Jika kemelekatan tidak muncul, maka penderitaan tidak akan muncul. Sebetulnya sangat sederhana. Kita dapat mempelajari sadar-penuh ini selangkah demi selangkah, sepanjang hidup kita.

Nirwana



Seorang Menteri Unitarian yang bijaksana bertanya kepada saya, “Di manakah nirwana itu? Zaman sekarang masihkah orang-orang dapat mencapai nirwana?” Saya menjawabnya, “Nirwana ada di sini dan pada saat ini.” Nirwana ada di mana-mana. Ia tidak berdiam di satu tempat. Ia berada dalam batin, ia hanya dapat diketemukan pada saat ini.

Nirwana adalah tiadanya penderitaan. Ia kosong dan hampa dari peng gagasan. Tidak ada yang bisa meliputi nirwana. Nirwana melampaui sebab dan akibat. Nirwana adalah kebahagiaan tertinggi. Ia juga kedamaian absolut. Kedamaian di dunia bergantung pada banyak kondisi, tetapi kedamaian di nirwana tidak berubah.

Nirwana adalah ketiadaan karma, yang merupakan buah dari perbuatan kita.

Karma dapat mengikuti kita selama banyak kehidupan. Saat kita meninggal, karma menjadi seperti api yang dinyalakan dari satu lilin ke lilin yang lain. Dalam keadaan nirwana tidak ada kemelekatan, tidak ada pengharapan, dan tidak ada nafsu keinginan. Setiap saat menjadi segar, baru, dan murni. Semua karma telah terhapus, seperti kita menghapus rekaman pada *tape recorder*.

Penderitaan memimpin jalan menuju nirwana. Ketika kita betul-betul memahami penderitaan, maka kita akan terbebas.

Badan Sakit, Batin Sehat



Sudah menjadi sifat dari tubuh manusia untuk menua dan mengalami kemunduran. Namun bahkan di saat tubuh melemah atau terluka, pikiran bisa tetap jernih. Bahkan di tengah-tengah kesakitan, batin dapat berada dalam kedamaian.

Tubuh adalah kendaraan, seperti mobil, pesawat, atau sepeda. Kita menggunakan tubuh, tetapi kita jangan sampai membiarkannya menggunakan diri kita. Jika kita dapat mengendalikan pikiran, maka bahkan pada saat kita menghadapi penderitaan fisik, kita bisa tetap merasa terbebas dan jernih.

Buddha berkata, "Jagalah kesehatanmu. Kesehatan adalah landasan dari seluruh perkembangan." Ketika merasakan sakit pada tubuh, kami orang Kamboja suka

Selangkah demi Selangkah

berkata, “Badan boleh sakit, tapi batin harus sangatlah sehat!”

Dharmayana



Dharma itu indah di awal, indah di pertengahan, dan indah di akhir. Indah di awal berarti kebajikan dari pelaksanaan sila—tidak membunuh, mencuri, berbuat asusila, berbohong, atau mengonsumsi barang-barang yang dapat menimbulkan kecanduan. Indah di pertengahan berarti konsentrasi. Indah di akhir berarti kearifan dan pencapaian nirwana.

Dharma hadir di sini dan sekarang. Selalu berada pada saat ini, dan juga hadir di mana-mana. Dharma adalah kekal. Menawarkan hasil seketika saat itu juga.

Dalam ajaran Buddha, ada tiga yana, atau kendaraan, dan tidak ada satu yang lebih tinggi atau lebih baik dari yang lainnya. Ketiganya membawa Dharma yang sama. Namun ada kendaraan keempat yang

Selangkah demi Selangkah

bahkan lebih lengkap. Saya menyebutnya Dharmayana, semesta itu sendiri, dan itu termasuk setiap cara yang mengarah pada kedamaian dan cinta kasih. Karena lengkap, maka Dharmayana tidak bersifat sektarian. Ia tidak pernah bisa memisahkan kita dari saudara-saudara kita.

Datang dan alamilah sendiri. Kendaraan Dharma akan membawa Anda ke nirwana di sini dan sekarang. Selangkah demi selangkah, momen demi momen, kendaraan ini dapat dipahami dan dapat dimengerti oleh siapa pun. Dharmayana adalah ajaran Buddha yang saya cintai.

Sadar-penuh dan Pemahaman Jernih



Sadar-penuh melindungi kita. Sebagaimana pikiran tumbuh menjadi jernih dan tenang, tidak bisa lagi diatur oleh ketidakpedulian atau nafsu keinginan. Sadar-penuh adalah sais dari kereta Dharma.

“Mengumpulkan” adalah karakteristik dari sadar-penuh. Kita mengumpulkan semua yang kita amati. “Memotong” adalah karakteristik dari pemahaman yang jernih. Kita menyingkirkan segala sesuatu kecuali objek dari konsentrasi kita. Sadar-penuh mengumpulkan berbagai rintangan batin, dan seiring munculnya pemahaman jernih maka rintangan-rintangan tersebut dapat disingkirkan satu persatu. Sadar-penuh dan pemahaman jernih adalah jantung dari meditasi agama Buddha. Kedamaian akan terwujud apabila kita sadar sepenuhnya dalam setiap langkah. Melalui sadar-penuh,

kita dapat melindungi diri sendiri, dan juga melindungi seluruh dunia.

Kata-kata terakhir dari Buddha ditujukan untuk melindungi diri kita. "Senantiasa sadar-penuh," demikian Beliau berkata kepada murid-murid-Nya, dalam cara yang sama persis seperti yang sering kita lakukan kepada orang-orang yang kita kasih agar "berhati-hati".

Berdamai



Tanpa-tindakan adalah sumber dari semua tindakan. Hanya sedikit yang dapat kita lakukan untuk perdamaian dunia tanpa adanya kedamaian di dalam batin kita. Karenanya, ketika kita mulai berdamai, kita memulainya dengan hening—meditasi dan doa.

Dalam membuat kedamaian dibutuhkan belas kasih. Hal tersebut membutuhkan keterampilan mendengar. Untuk mendengarkan, kita harus menyerahkan diri kita, bahkan kata-kata kita sendiri. Kita mendengarkan hingga kita mampu mendengar kedamaian sejati yang ada dalam diri kita. Sembari kita belajar untuk mendengarkan diri sendiri, kita belajar untuk mendengarkan orang lain juga, dan gagasan baru pun tumbuh. Ada keterbukaan, sebuah harmoni. Saat kita saling mempercayai satu sama lain,

kita menemukan kemungkinan baru dalam menyelesaikan konflik. Ketika kita mendengarkan dengan baik, kita akan mendengarkan kedamaian tumbuh dan berkembang.

Membuat kedamaian membutuhkan sadar-penuh. Tidak ada kedamaian dengan iri hati, keegoisan, atau kritikan tanpa makna. Kita harus tahu bahwa membuat kedamaian lebih penting daripada membuat perang.

Membuat kedamaian membutuhkan ketidakegoisan. Ketidakegoisan yang bersifat mengakar. Untuk membuat kedamaian, keahlian dalam kerja kelompok dan bekerja sama sangat dibutuhkan. Hanya sedikit yang bisa kita lakukan untuk mencapai perdamaian selama kita merasa hanya kitalah yang paling tahu solusi sebuah masalah. Pembuat kedamaian sejati akan berjuang hanya untuk kedamaian itu sendiri, tidak untuk ketenaran, kemuliaan, atau bahkan kehormatan. Berjuang untuk ketenaran, kemuliaan, atau kehormatan hanya akan mengurangi nilai usaha kita.

Membuat kedamaian membutuhkan kearifan. Damai adalah sebuah jalur yang dipilih secara sadar. Bukan pengembaraan tanpa tujuan, tetapi perjalanan selangkah-demi-selangkah.

Membuat kedamaian adalah jalan tengah dari keseimbangan batin, tanpa mendua, tanpa kemelekatan. Membuat kedamaian berarti adanya keseimbangan sempurna dari kearifan dan belas kasih, dan pertemuan sempurna dari kebutuhan kemanusiaan dan kenyataan politik. Belas kasih yang dihadirkan tanpa penguasaan apa pun, dan kedamaian tanpa tekanan.

Cinta kasih adalah satu-satunya jalan menuju damai.

Pikir Sebelum Bicara

Pikiran bermanifestasi menjadi kata-kata.

Kata-kata menjadi perbuatan.

Perbuatan berkembang menjadi kebiasaan.

Kebiasaan menguat menjadi karakter.

Karakter membentuk nasib.

Jadi, perhatikan pikiran dengan hati-hati.

Dan biarkan mereka mengalir dari kasih
sayang.

Terlahir dari rasa hormat kepada semua
mahluk.

Belas Kasih Agung



Jika saya bersikap baik kepada seseorang, dia akan belajar tentang kebaikan dan, pada gilirannya, akan menjadi baik pula kepada orang lain. Jika saya tidak baik, dia akan memendam kebencian serta dendam dan, pada gilirannya, akan menularkannya juga kepada orang lain. Jika dunia tidak baik, diri saya sendiri harus lebih banyak berusaha untuk menjadi baik.

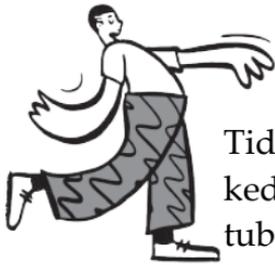
Merawat orang lain adalah sama halnya dengan merawat diri sendiri. Ketika saya menghargai dan melayani orang lain, berarti saya melayani seluruh Buddha di mana pun juga. Ini disebut belas kasih agung. Belas kasih adalah keadaan mental yang bahagia.

Ketika kita melindungi diri sendiri melalui sadar-penuh, kita melindungi orang lain juga. Ketika kita melindungi makhluk

Selangkah demi Selangkah

hidup melalui tindakan belas kasih, kita pun melindungi diri sendiri.

Tiada Batasan dalam Cinta Kasih



Tidak ada yang lebih mulia daripada kedamaian. Ketika menstabilkan postur tubuh dan menenangkan batin, kita lantas dapat menyadari kedamaian di dalam diri kita sendiri. Kemudian kita dapat memancarkan cinta kasih kepada mereka yang ada di sekeliling kita—keluarga, masyarakat, negara kita, dan dunia.

Kita dapat bermeditasi seperti ini, “Semoga saya bahagia. Semoga saya damai. Semoga saya terbebas dari amarah. Semoga saya terbebas dari penderitaan.”

Mengapa kita harus mencintai diri kita sendiri terlebih dahulu? Karena kedamaian berawal dari diri pribadi. Hanya dengan mencintai diri sendiri terlebih dulu barulah kita dapat menyebarkan cinta kepada yang lain. Kemurahan hati berawal dari rumah. Dengan melindungi diri kita sendiri, maka

kita melindungi seluruh dunia. Dengan mencintai diri sendiri, kita mencintai seluruh dunia. Ketika kita berkata, “Semoga saya berbahagia,” kita berbicara untuk semua orang. Seluruh dunia adalah satu. Hidup adalah satu. Kita semuanya memiliki sifat Buddha yang sama.

Cinta kasih adalah energi yang sangat kuat. Ia memancar kepada seluruh makhluk, tanpa membeda-bedakan. Memancar kepada orang-orang yang kita kasahi, kepada mereka yang kita tidak terlalu peduli, dan kepada musuh kita. Tidak ada batasan dalam cinta kasih. Dharma ditemukan dalam cinta kasih. Buddha melihat seluruh dunia dengan belas kasih. Dan dengan demikian, doa kita untuk kebahagiaan pribadi secara alamiah akan tumbuh menjadi doa bagi semua orang, “Semoga seluruh dunia berbahagia dan terbebas dari penderitaan.”

Dalam kitab suci agama Buddha dijelaskan tentang buah yang diperoleh dari meditasi cinta kasih. Dijelaskan bahwa orang yang mempraktikkan cinta kasih akan tidur dengan nyenyak. Mereka tidak akan

bermimpi buruk. Mereka dapat memusatkan batin mereka dengan cepat. Batin mereka jernih dan tenang. Mereka tidak memiliki kegelisahan. Tidak ada api, racun, ataupun senjata yang akan dapat melukai mereka. Mereka dapat menyelesaikan seluruh masalah dunia. Mereka dicintai oleh seluruh makhluk hidup. Warna kulit mereka bercahaya. Mereka akan mencapai nirwana. Secara keseluruhan, ada lima puluh dua buah kebajikan yang didapatkan dari meditasi cinta kasih.

Ketika kita menyayangi semua makhluk, kita mendapatkan berkah keberanian. Kata-kata dan seluruh tindakan kita baik secara mental maupun fisik menjadi jernih, dan kita menjadi terbebas.

Kebahagiaan terbesar ditemukan dalam hidup tanpa keegoisan. Ini adalah salah satu dari buah cinta kasih. Satu lagi adalah kepuasan dalam hidup sebagaimana adanya. Terkadang hidup terasa sebagai beban, tetapi menjadi ringan jika kita berhenti bergulat. Momen demi momen, selangkah demi selangkah, kita dapat menjalani

hidup sebagai sesuatu yang ringan dan menyenangkan. Tidak perlu terburu-buru!

Dengan cinta kasih, kita bagaikan ikan di air jernih, tidak pernah tenggelam oleh beban dunia. Kita mengalir dengan arus waktu, dengan mudahnya, dari waktu ke waktu. Kita memiliki kedamaian penuh di mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran kita, karena kita mengendalikan seluruh indra kita. Kita memiliki pemahaman jernih mengenai tujuan hidup kita dan tentang bagaimana untuk hidup bahagia. Kita juga memiliki pemahaman jernih mengenai objek dari konsentrasi kita dan mengenai aku, milikku, dan diriku. Buddha berkata, "Tidak ada aku, milikku, atau diriku," dan hal ini menjadi jelas ketika kita menempatkan cinta kasih ke dalam praktik kita.

Biasanya, kita akan menjadi egois dalam soal keluarga, uang, tempat tinggal, nama, dan ketenaran kita, dan juga tentang Dharma. Namun ketika kita menaruh cinta kasih ke dalam praktik, kita menjadi murah hati. Kita memberikan makanan, tempat

berlindung, dan Dharma secara gratis kepada semuanya.

Cinta kasih juga berarti ramah. Dengan cinta kasih, semua permusuhan ditransformasikan. Musuh kita tidak akan lagi membenci kita dan, pada akhirnya, mereka akan mengembalikan cinta kasih kita kepada kita, sebagai teman.

Benar, temanku, itulah cinta kasih.

Kemarahan



Ketika amarah menguasai kita, kita melukai diri kita sendiri dan orang-orang di sekeliling kita. Kemarahan membakar pikiran dan tubuh. Muka memerah, jantung melemah, dan tangan gemetar.

Tugas pertama kita adalah untuk melindungi diri kita sendiri, maka kita berkata, "Semoga saya terbebas dari melukai diri sendiri, semoga saya terbebas dari kemarahan."

Kemudian kita berkata, "Semoga saya terbebas dari melukai orang lain, semoga saya terbebas dari kemarahan." Ketika kita menganalisa kemarahan, kita menemukan bahwa kemarahan itu tidak memiliki substansinya sendiri. Kemarahan selalu dikondisikan oleh sesuatu yang lain. Tidak ada "aku" untuk marah. Hanya ada Dharma.

Kemarahan

Ketika kita marah, wajah kita menjadi jelek. Kemarahan adalah api, dan itu membakar ratusan sel di dalam otak dan darah kita. Jika kita memiliki cinta kasih, wajah kita menjadi bersinar, berseri-seri, dan indah. Cinta kasih itu bagaikan air. Jika kita meninggalkan air mendidih selama beberapa waktu, ia secara alami akan menjadi dingin kembali.

Terkadang kita bisa mendidih karena amarah, tetapi kita dapat mendinginkannya dengan memusatkan batin pada cinta kasih, lawan dari amarah. Hakikat dari air adalah untuk membersihkan. Saat batin sedang marah, ia menjadi terkotori. Dengan menggunakan air cinta kasih, kita dapat membersihkan batin kita. Seperti air, cinta kasih mengalir ke mana-mana.

“Bodhi” berarti terjaga, melihat hal-hal sebagaimana apa adanya. Ketika kita terjaga dari kemarahan kita, kemarahan kehilangan semua kekuatannya. Kemudian kemarahan akan melahirkan kebalikannya—belas kasih, hati yang belas kasih dari Buddha.

Cinta Universal



Banyak pemimpin agama berkhotbah bahwa jalan yang mereka tempuh adalah satu-satunya jalan menuju keselamatan. Saya mendengarkan dengan tersenyum, tetapi saya tidak setuju.

Dua ribu lima ratus tahun yang lalu, Buddha bertutur kepada murid Beliau, Kalama,

Jangan menerima apa pun hanya karena sudah dikatakan oleh gurumu.

Atau karena ditulis di dalam kitab sucimu,

Atau karena telah dipercaya oleh orang banyak,

Atau karena telah diturunkan oleh leluhurmu.

Terima dan hiduplah hanya berdasarkan kepada apa yang memungkinkanmu untuk dapat melihat kebenaran secara langsung.

Di Wihara Providence (Keselamatan) kami, ada teman baik kami yang dipanggil “Bodhisattwa.” Ia mengajarkan bahasa Inggris kepada para biksu. Bodhisattwa merupakan seorang guru yang bijaksana dan sabar, tetapi dia juga memiliki tantangan besar—dia gagap ketika berbicara.

Suatu hari Bodhisattwa sedang memberi pelajaran kepada para biksu “R-r-rumah,” katanya. Dan seluruh biksu mengulangnya dengan tepat, “R-r-rumah!” Bodhisattwa terkejut. “B-b-bukan!” katanya. Dan seluruh biksu pun berkata “B-b-bukan!” secara serempak.

Bodhisattwa menunjukkan para biksu jalan menuju pencerahan. Kebenaran bukan hanya apa yang kita dengar. Kita tidak bisa mengetahui kebenaran dari guru, buku, atau dogma semata. Buddha menasihati kita untuk menguji kebenaran atas dasar pengalaman kita sendiri. Kebenaran hanya bisa diketahui melalui pengalaman berkesadaran penuh kita sendiri.

Tidak ada agama yang lebih tinggi dari kebenaran. Tujuan kita sebagai manusia adalah untuk menyadari persaudaraan universal kita. Saya berdoa bahwa penyadaran ini akan menyebar ke seluruh dunia kita yang sedang bermasalah. Saya berdoa bahwa kita bisa belajar untuk saling mendukung dalam perjalanan menemukan kedamaian.

Memberi



Yesus berkata, “Apa pun yang telah kau berikan kepada salah satu saudaraku, kau telah memberikannya kepadaku juga.”

Orang-orang besar menjaga keseimbangan mental mereka dengan orientasi pada memperhatikan kesejahteraan orang lain, bekerja untuk meringankan penderitaan orang lain, merasakan kegembiraan atas kesuksesan orang lain, dan memperlakukan semua makhluk dengan sama baiknya.

Orang-orang besar merasakan kesenangan mereka dalam memberikan hadiah. Mereka melatih lima sila untuk menghindari menyakiti orang lain. Mereka melatih tidak memanjakan kesenangan indrawi demi menyempurnakan kebajikan mereka. Mereka berlatih meditasi demi bisa

melihat dengan jelas apa yang baik dan apa yang tidak baik bagi para makhluk.

Orang-orang besar senantiasa membangkitkan energi mereka dengan tulus mengutamakan kesejahteraan orang lain dalam hati mereka. Ketika mereka mencapai keberanian besar berkat penerahan energi ini, mereka dapat bersabar terhadap kesalahan orang lain. Mereka tidak mengelabui. Tanpa tergoyahkan mereka senantiasa peduli pada kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain. Dengan cinta kasih, mereka selalu menempatkan kesejahteraan orang lain di atas kesejahteraan mereka sendiri. Dengan keseimbangan batin, mereka tidak mengharapkan imbalan apa pun. Seperti inilah bagaimana mereka menyempurnakan semua kebajikan mereka, diawali dengan memberi.

Kita adalah Wihara Kita



Banyak umat Buddha yang menderita—di Tibet, Kamboja, Laos, Burma, Vietnam, dan tempat-tempat lainnya. Hal paling penting yang bisa kita lakukan sebagai umat Buddha adalah mendorong pembebasan batin manusia di setiap bangsa dan keluarga. Kita harus menggunakan apa yang sudah diwariskan agama kita sebagai sumber kehidupan.

Apa yang bisa dilakukan oleh agama Buddha untuk menyembuhkan luka dunia? Apa yang diajarkan oleh Buddha yang bisa kita gunakan untuk menyembuhkan dan memperbaiki keadaan manusia? Salah satu dari tindakan Buddha yang paling berani adalah berjalan menuju medan perang untuk menghentikan konflik. Beliau tidak duduk di dalam wihara menunggu mereka yang bertikai menghampiri Beliau. Beliau berjalan ke tengah-tengah medan perang

untuk menghentikan konflik. Di Barat, kita menyebutnya “penyelesaian konflik”.

Bagaimana kita menyelesaikan suatu konflik, pertempuran, dan perebutan kekuasaan? Apakah makna sebenarnya dari rekonsiliasi? Gandhi berkata intisari dari tindakan tanpa-kekerasan adalah bahwa tindakan tanpa-kekerasan berusaha untuk mengakhiri antagonisme itu sendiri, dan bukan sosok antagonisnya. Secara tidak langsung kita mempercayai sifat-dasar manusia dan memahami bahwa niat buruk disebabkan oleh ketidakpedulian. Dengan mengharapkan yang terbaik dari satu sama lain, kedua belah pihak mencapai kepuasan kedamaian. Keduanya menjadi pembuat perdamaian. Gandhi menyebut hal ini “kemenangan kedua belah pihak”.

Kita umat Buddha harus menemukan keberanian untuk meninggalkan wihara fisik kita dan memasuki wihara pengalaman manusia, wihara-wihara yang berisi penderitaan. Jika kita mendengarkan Buddha, Yesus, atau Gandhi, kita akan melakukan hal yang sama. Kamp

pengungsian, penjara, *ghetto*, dan medan perang kemudian akan menjadi wihara kita. Kita sungguh memiliki banyak pekerjaan yang harus dilakukan.

Ini akan menjadi transformasi yang lambat, karena banyak orang di seluruh Asia telah terbiasa bergantung pada kebiksuan tradisional. Banyak orang Kamboja berkata kepada saya, “Para biksu yang mulia adanya di wihara.”

Sulit bagi mereka untuk menyesuaikan diri dengan peran baru ini, tetapi kami para biksu harus menjawab tangisan penderitaan yang semakin kencang. Kita hanya perlu mengingat bahwa wihara kita senantiasa berada bersama kita. Kita adalah wihara kita.

Kedamaian Tumbuh Setahap demi Setahap



Tidak ada aku. Yang ada hanya sebab dan kondisi. Dengan demikian, bergumul dengan diri sendiri dan orang lain tidak ada gunanya. Orang bijaksana mengetahui bahwa akar sebab dan kondisi dari segala konflik ada di dalam pikiran.

Kemenangan menciptakan kebencian. Kekalahan menciptakan penderitaan. Namun orang bijaksana tidak mengharapkan kemenangan ataupun kekalahan.

Kita dapat melawan keegoisan dengan senjata kemurahan hati. Kita dapat melawan ketidakpedulian dengan senjata kearifan. Kita dapat melawan kebencian dengan senjata cinta kasih.

Buddha berkata, "Ketika kita disalahkan, kita harus mengesampingkan seluruh kemarahan dan berkata, 'Batin

saya tidak akan terganggu. Tidak ada satu kata kemarahan pun akan keluar dari bibir saya. Saya akan tetap baik dan ramah, dengan batin penuh cinta kasih dan tanpa kedengkian.”

Damai bermula dari batin. Ya, kita menunjukkan cinta kasih, bahkan kepada mereka yang menindas.

Setelah kegelapan yang hebat, kami melihat fajar kedamaian di Kamboja. Kami bersyukur pada belas kasih dan cahaya Buddha, perwujudan kedamaian, persatuan, dan kearifan. Kami berdoa bahwa penyatuan ini, jantung dari rekonsiliasi, jalan tengah, akan hadir dalam setiap pertemuan dan dialog dari pemimpin Kamboja.

Kita berusaha untuk belajar dan mengajarkan keterampilan perdamaian. Ketika kita menghidupi Dharma, kita mengembangkan kedamaian batin dan keterampilan yang dibutuhkan untuk membuat perdamaian menjadi kenyataan. Bersama pembuat perdamaian dari semua keyakinan, kita tidak dapat menerima

Selangkah demi Selangkah

kemenangan kecuali perdamaian itu sendiri. Kita tidak membutuhkan kehormatan, gelar, dan kemuliaan pribadi.

Cinta kasih hidup dalam setiap hati. Dengarkan baik-baik. Perdamaian terus tumbuh di Kamboja, secara perlahan, selangkah demi selangkah.

Menentukan Nasib Sendiri



Penderitaan di Kamboja adalah cermin bagi dunia. Buddha memberitahu kita bahwa pencerahan dimulai ketika kita menyadari bahwa hidup adalah penderitaan.

Hal ini kelihatannya negatif dan pesimistis bagi banyak orang, tetapi tidak. Ini hanyalah pernyataan dari keadaan kita bersama, untuk kita lihat tanpa penyesalan maupun kemelekatan.

Mahatma Gandhi berkata, “Ketika Satyagraha mempraktikkan *ahimsā* dan menderita dengan sukarela, cinta yang berkembang di dalam batin memiliki kekuatan yang sangat besar. Hal tersebut berdampak dan mengangkat siapa pun di sekitarnya, termasuk pihak lawan.”

Gandhi menyebut ini sebagai “Hukum Penderitaan.” Buddha juga membabarkan

bahwa penderitaan mengajarkan kita belas kasih. Kapan pun saya memikirkan mengenai penderitaan orang-orang Kamboja, saya dipenuhi dengan belas kasih.

Buddha berkata, “Engkau harus mengusahakan keselamatanmu sendiri dengan tekun.” Apa maksudnya? Masing-masing dari kita bertanggung jawab pada keselamatan kita sendiri. Ini adalah penentuan nasib sendiri dalam bentuk yang paling murni, paling penting. Semua pemahaman mengenai pembebasan, pribadi maupun yang sifatnya nasional, harus dimulai dari titik ini.

Gagasan keselamatan diri sendiri telah diperdebatkan di antara agama-agama dan para pemikir. Keselamatan diri sendiri bukan berarti keselamatan yang eksklusif dari umat manusia lainnya. Jika kita mengikuti jalan mulia berunsur delapan, jalan menuju akhir dari penderitaan, penyatuan pertumbuhan kita dengan alam semesta akan tersingkap secara alami, dan cinta kita hadir untuk merangkul semua makhluk

hidup. Keselamatan diri hanyalah sebuah mikrokosmos dari keselamatan manusia.

Jika kita bermeditasi pada sepuluh paramita, secara bertahap kita menjadi tidak egois, kita tidak bisa tidak akan membantu menginspirasi orang-orang di sekitar kita. Gandhi berkata, “Satyagraha menemukan realisasi diri melalui pelayanan sosial.”

Dalai Lama belum lama berkata kepada saya, “Untuk memusnahkan akar penyebab dari semua penderitaan, kita harus berlindung pada Triratna—Buddha, Dharma, dan Sanggaha. Kita harus mengembangkan sikap mengutamakan kepentingan orang lain dan memiliki kemauan yang kuat.”

Beliau berkata bahwa beliau yakin ini akan membawa kedamaian dan kebahagiaan abadi bagi seluruh umat manusia.

Kunci dari pelayanan sosial dan etika sosial adalah cinta kasih. Cinta kasih tiada beda dari *ahimsā*, tidak-melukai. Hal ini meliputi kebahagiaan bagi semua orang. Menurut Buddha, bahkan ketika tubuh kita dipotong-potong, kita tetap dapat

Selangkah demi Selangkah

memancarkan cinta kasih terhadap seluruh makhluk, tetap sabar terhadap mereka yang membuat kita menderita dan yang tidak melukai mereka, bahkan dalam pikiran sekalipun. Kebencian tidak pernah bisa dipadamkan dengan kebencian. Kebencian hanya bisa dipadamkan dengan cinta.

Siapakah Musuh Kita?



Di tahun 1981, PBB menyelenggarakan suatu konferensi untuk mendiskusikan masa depan Kamboja. Selama waktu itu, kami menyelenggarakan upacara Buddha untuk perdamaian. Pada akhir upacara, seorang pemimpin Khmer Merah menghampiri saya, dan dengan hati-hati bertanya apakah saya mau datang ke Thailand untuk membangun wihara di perbatasan. Saya menjawab, saya bersedia.

“Oh!” kemudian banyak orang berpikir, “Dia berbicara dengan pihak musuh. Dia membantu musuh! Bagaimana dia bisa melakukan itu?”

Saya mengingatkan mereka bahwa cinta kasih merangkul semua makhluk, entah itu mereka yang mulia atau yang hina, yang baik ataupun yang jahat.

Semua yang mulia maupun yang baik dirangkul karena cinta kasih mengalir kepada mereka secara spontan. Mereka yang tidak baik pun harus diikutsertakan karena merekalah orang-orang yang paling membutuhkan cinta kasih. Pada sebagian besar dari mereka, benih kebaikan mungkin telah mati karena kurangnya kehangatan dalam diri mereka untuk menumbuhkannya. Benih kebaikan itu telah musnah diterpa dinginnya dunia tanpa belas kasih.

Gandhi berkata bahwa dia selalu siap untuk berkompromi. Beliau berkata, “Di balik sikap saya yang tidak mau bekerja sama selalu ada keinginan terdalam untuk bekerja sama, dalam bentuk sekecil apa pun, bahkan dengan lawan yang sangat buruk pun. Bagi saya, manusia yang sangat tidak sempurna selalu membutuhkan kasih karunia Tuhan, selamanya membutuhkan Dharma. Tidak ada seorang pun yang tidak butuh.”

Saya tidak meragukan bahwa mengasihi penindas kita—yang berarti orang Kamboja mencintai Khmer Merah—mungkin sikap

Siapakah Musuh Kita?

yang paling sulit untuk dilaksanakan. Namun adalah hukum alam bahwa pembalasan, kebencian, dan balas dendam hanya akan meneruskan lingkaran dan tidak akan pernah bisa menghentikannya. Rekonsiliasi bukan berarti kita menyerahkan hak dan nasib, tetapi lebih pada kita menggunakan cinta kasih dalam seluruh negosiasi kita. Berarti bahwa kita melihat diri kita sendiri di dalam lawan kita— karena lawan kita tidak lain adalah seorang makhluk yang penuh ketidakpedulian, dan kita sendiri juga sering tidak peduli pada banyak hal. Dengan demikian, hanya cinta kasih dan sadar-penuh, yang dapat membebaskan kita.

Gandhi berkata, “Semakin Anda mengembangkan *ahimsā* di dalam batin, maka akan menjadi semakin menular, hingga melingkupi sekeliling kita dan, selanjutnya, mungkin akan menyapu seluruh dunia ini!”

Masing-masing diri kita bertanggung jawab pada keselamatan dan kebahagiaan diri kita sendiri. Melalui pelayanan, kita

Selangkah demi Selangkah

menemukan jalan keselamatan. Pelayanan ini tiada lain adalah cinta kasih kepada seluruh makhluk dan terangkatnya diri kita, dari tidak tahu menjadi tahu.

Keluarga Manusia



Semasa hidupnya, Buddha banyak melakukan lobi untuk perdamaian dan hak asasi manusia. Kita dapat belajar banyak dari pelobi seperti Beliau.

Hak asasi manusia dimulai ketika setiap pria menjadi saudara laki-lakimu dan setiap wanita menjadi saudara perempuanmu, ketika kita secara jujur saling menyayangi satu sama lain. Lalu orang Kamboja akan membantu orang Yahudi, orang Yahudi akan membantu orang Afrika, dan orang Afrika akan membantu yang lainnya. Kita semuanya akan saling menjadi penolong bagi yang lain.

Begitu pula bahkan di negara saya yang kecil. Sampai saat orang Kamboja peduli dengan hak orang Vietnam untuk hidup dan bebas, dengan hak-hak Thailand, dan bahkan hak-hak China, maka selama itu

hak orang Kamboja sendiri akan selalu tidak dipedulikan pula.

Ketika kita menerima bahwa kita adalah bagian dari keluarga besar manusia—bahwa setiap pria dan wanita memiliki sifat-dasar dari Buddha, Allah, dan Yesus—maka kita akan duduk, berbicara, berdamai, dan membawa umat manusia ke dalam pencapaian tertingginya.

Saya berdoa bahwa kita semuanya akan mencapai kedamaian di kehidupan ini, dan menyelamatkan semua makhluk dari penderitaan!

Berdamai adalah inti dari kehidupan. Kita, para pembuat perdamaian, harus bertemu sesering mungkin untuk membuat kedamaian di dalam diri, di negara kita, dan di seluruh dunia.

Kedamaian sejati tidak akan berat sebelah menguntungkan Timur, Barat, Utara, atau Selatan. Kamboja yang damai akan ramah kepada semuanya tanpa kecuali. Perdamaian bersifat tanpa kekerasan, dan karenanya kita orang Kamboja akan

tetap tanpa kekerasan terhadap semua saat kita membangun kembali negara kita. Perdamaian didasarkan pada keadilan dan kebebasan, dan dengan demikian Kamboja yang damai akan menjadi Kamboja yang adil dan bebas.

Perjalanan kita untuk perdamaian dimulai hari ini dan setiap hari. Membuat perdamaian adalah hidup kita. Kita harus mengundang semua orang dari seluruh dunia untuk bergabung dalam perjalanan ini. Di saat kita membuat kedamaian untuk diri kita sendiri dan negara kita, kita membuat perdamaian bagi seluruh dunia.

Membangun Jembatan



Kamboja telah terkoyak oleh kematian, kelaparan, dan peperangan. Orang-orang kami telah berbalik melawan satu sama lain, saudara melawan saudara. Seluruh dunia telah memasok senjata kepada orang-orang kami untuk membantu kami membunuh satu sama lain.

Sekarang kami dibawa ke arah satu unsur bersama—jalan tengah Dharma. Tidak ada jalan lain bagi kami. Kami harus melakukan perjalanan jalan tengah ini bersama-sama, selangkah demi selangkah. Dalam perjalanan, kami berusaha untuk membangkitkan sifat-dasar Buddha, sifat-dasar Yesus, menyalakan cahaya perdamaian di seluruh rakyat kami.

Kami mengupayakan resolusi tanpa kekerasan untuk semua masalah kami. Kami berusaha membangun kembali Sanggha,

Membangun Jembatan

komunitas Buddha Kamboja. Kami ingin mendukung biksu dan biarawati Buddha dan membantu wihara-wihara tumbuh di Kamboja dan seluruh dunia. Kami berusaha membangun kembali jembatan di antara rakyat kami, betapa pun parah perbedaan yang mungkin tampak.

Kami disatukan oleh sifat-dasar Buddha kami sendiri, dan dengan sifat-dasar Buddha ini kami dapat membangun jembatan persatuan, pengertian, dan perdamaian. Kami akan melakukan perjalanan ke Kamboja dan setiap pelosok dunia tempat ada orang Kamboja. Setiap langkah akan menjadi sebuah doa, dan setiap langkah akan menjadi sebuah jembatan.

Ziarah kami adalah satu dengan semua agama di dunia dan dengan semua pemimpin agama di dunia. Doa dan meditasi setiap orang adalah getaran kuat bagi perdamaian di Kamboja dan seluruh dunia.

Melestarikan Warisan Kita



Amerika Utara adalah sebuah panci dengan isinya yang beragam. Kami orang Kamboja baru berada di sini selama satu generasi. Dalam beberapa tahun terakhir, kami juga telah bermukim di Eropa, Australia, dan seluruh Asia. Saat kami membangun kembali kehidupan kami di tanah baru, saat kami menjadi bagian dari masyarakat baru, adalah penting bagi kami untuk juga melestarikan identitas budaya kami. Tanpa budaya kami, kami akan menjadi tersesat dan bingung, seperti ikan yang terlempar dari air.

Orang Kamboja mempunyai warisan berharga. Kekayaan budaya Kamboja mencakup banyak hal:

- Orang Kamboja tak kenal takut karena mereka mampu mengalahkan keserakahan, kemarahan, dan delusi.

- Orang Kamboja rendah hati, sopan, dan berbudi luhur.
- Orang Kamboja berterima kasih kepada ibu dan ayahnya, kepada leluhurnya, kepada tanahnya, dan kepada seluruh dunia. Orang Kamboja melaksanakan lima sila kemoralan, konstitusi kemanusiaan, dan Dharma.
- Orang Kamboja berkesadaran penuh dan memiliki pemahaman jernih sebagai pelindung mereka.
- Orang Kamboja mempraktikkan cinta kasih, belas kasih, rasa simpati, dan keseimbangan batin.
- Orang Kamboja memiliki kesabaran. Mereka mampu menahan kesulitan besar, penderitaan, dan kesukaran.
- Orang Kamboja memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain. Mereka belajar dari pelajaran di masa lampau. Mereka menggunakan masa sekarang untuk membangun masa depan.

- Orang Kamboja jujur dan berperilaku baik. Mereka mengikuti jalan tengah.
- Orang Kamboja halus dan mudah tersenyum. Kata-kata mereka tulus, penuh kasih, dan praktis, jelas, bersemangat, dan manis. Kata-kata mereka memiliki kekuatan untuk membebaskan batin dari kekhawatiran, dan membersihkan batin dari delusi, dan membuat batin menjadi kuat.
- Orang Kamboja memiliki tradisi bersolidaritas, disatukan oleh ajaran Buddha dan cinta kasih mereka pada Dharma.

Saat kita berada di sungai, kita mengalir mengikuti lika-liku sungai itu. Namun kami tidak bisa melupakan perahu kami, yaitu tradisi kami. Sebagai umat Buddha, semoga rakyat Kamboja menjadi pembuat perdamaian. Di dalam tradisi tanah suci kami, semoga kami merayakan persatuan, cinta kasih, dan perdamaian dengan rasa syukur yang mendalam.

Empat Muka, Satu Hati



Selama periode Angkor dalam sejarah kita, raja-raja zaman dahulu membangun wihara-wihara yang mengagumkan. Wihara batu ini bertingkat-tingkat dan membentang bermil-mil, dan karenanya disebut “gunung wihara.” Salah satu yang terkenal adalah Angkor Thom. Bagian dari Angkor Thom masih berdiri hingga saat ini.

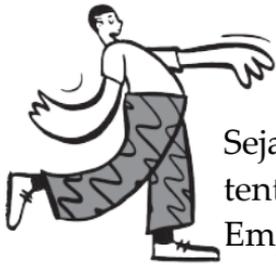
Di gerbang utama Angkor Thom, terdapat patung yang indah. Patung tersebut adalah patung kepala dengan empat muka Buddha yang sangat besar, menatap ke empat arah. Muka-muka tersebut mewakili kualitas agung Buddha—cinta kasih, belas kasih, keseimbangan batin, dan simpati.

Mengapa patung tersebut bisa bertahan selama berabad-abad? Karena di dalamnya terkandung janji—rahasia perdamaian yang

Selangkah demi Selangkah

hampir terlupakan di Kamboja: cinta kasih, belas kasih, keseimbangan batin, dan senang hati penuh simpati. Empat muka, satu hati. Empat faksi, satu Kamboja. Perdamaian datang secara perlahan, selangkah demi selangkah.

Tentara Perdamaian



Sejarah sedang dibuat. Empat tentara meletakkan senjata mereka. Empat faksi bergabung dalam satu pemerintah. Kami semuanya berjalan bersama-sama.

Semua orang Kamboja menangisi yang meninggal. Setiap tindakan memiliki akibat. Tahun-tahun penuh kekerasan telah membawa banyak nestapa. Semakin banyak kekerasan hanya membawa semakin banyak luka.

Sekarang adalah waktunya untuk damai, dan para biksu Buddha akan membawa tentara kelima ke Kamboja—tentara Buddha. Kami akan membidik orang dengan peluru cinta kasih.

Tentara Buddha akan menjaga netralitas dengan ketat. Sadar-penuh akan menjadi baju zirah kami. Kami akan menjadi tentara

yang penuh keberanian sehingga kami akan menjauhi kekerasan. Tujuan kami adalah untuk mengakhiri penderitaan.

Kami akan bekerja untuk persatuan, kebebasan, dan untuk membentuk kebijakan hubungan internasional. Di hari-hari mendatang, kami akan terus memperluas landasan spiritual untuk perdamaian. Kami akan terus memperkuat keterampilan kami untuk mencapai perdamaian. Kami akan berusaha untuk mengorganisir diri kami sebagai tentara perdamaian.

Selagi bergerak maju, marilah kita mengingat tujuh prinsip dasar ini:

1. Kamboja merangkul orang-orang, budaya, dan agama yang berbeda-beda yang harus dilestarikan dan dipertahankan.
2. Orang Kamboja amat sangat menginginkan lenyapnya tindak kekerasan, menginginkan pelucutan senjata, dan netralitas.
3. Orang Kamboja harus memperoleh semua hak asasi manusia, termasuk ihwal menentukan nasib sendiri dan hak untuk

Perdamaian

secara bebas mengejar perkembangan ekonomi, sosial, dan budaya.

4. Tanpa kekerasan adalah ajaran utama sejarah, budaya, dan agama Kamboja.
5. Semua orang Kamboja di mana pun perlu diundang untuk bergabung dalam meditasi dan usaha perdamaian ini.
6. Ajaran agama Buddha menawarkan semangat rekonsiliasi, universal, dan pemersatu.
7. Jalan mulia beruas delapan—pengertian benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya-upaya benar, sadar-penuh benar, semadi benar—akan membawa pada perdamaian.

Semoga kekayaan dan kekuatan dari warisan kita, kebaikan dari orang-orang Kamboja di mana pun, dan kearifan dan belas kasih Buddha menggerakkan kita kepada penyatuan bangsa secara damai.

Pelukan Cinta Kasih



Orang Kamboja memiliki cara khusus dalam menyampaikan salam satu sama lain. Mereka menangkupkan kedua tangan dalam posisi berdoa dan menundukkan kepalanya. Hal ini disebut *sompeah*, "Saya menghormat kepada sifat-dasar Buddha dalam diri Anda."

Ketika orang Kamboja menyalami orang-orang yang sangat penting, mereka memberikan pelukan yang lama dan hangat. Kemudian dengan lembut mengangkat orang yang dihormati tersebut ke udara. Gerakan ini menempatkan kepala orang yang dihormati lebih tinggi daripada kepala orang yang menyalami. Menyatakan, "Saya memiliki rasa hormat yang mendalam atas keberadaan Anda."

Pada saat saya bertemu dengan Paus Yohannes Paulus II di tangga Vatikan,

kami bertukar pelukan hangat. Lalu, untuk menunjukkan rasa hormat, saya berusaha mengangkat beliau. Namun saya seorang biksu yang bertubuh kecil sementara Paus seorang yang bertubuh besar. Lengan saya sakit selama berminggu-minggu setelah itu. Belas kasih memang seharusnya disertai dengan kearifan!

Beberapa orang berkata ajaran Buddha dan Kristen tidak bisa hidup berdampingan. Saya berkata, “Mengapa tidak?” Cinta kasih mampu merangkul segalanya.

Saya membawa cinta kasih kepada Paus, dan Paus merasa bahagia. Dia merangkul saya, dan saya merangkul dia. Tak ada ketakutan pada diri kami berdua karena adanya cinta kasih.

Setiap Langkah adalah Doa



Buddha menamakan praktik sadar-penuh sebagai “satu-satunya jalan.” Selalu berada pada masa kini. Selalu berada pada saat ini. Dari waktu ke waktu. Dalam setiap tindakan. Dalam setiap langkah.

Inilah mengapa kami berkata, “Selangkah demi selangkah. Setiap langkah adalah meditasi.” Ketika anak-anak di Wihara Providence (Keselamatan) mengantarkan saya ke stasiun, saat saya berjalan menuju kereta, mereka berteriak, “Pelan, pelan, selangkah demi selangkah, setiap langkah adalah doa!” dan seluruh penumpang menoleh dan tersenyum. Perkataan ini pun menjadi terkenal!

Anak-anak tidak bisa berbahasa Inggris dengan baik, tetapi mereka mengetahui kalimat ini dengan sepenuh hatinya. Mereka

Setiap Langkah adalah Doa

adalah orang-orang Kamboja baru, dan mereka bahkan sudah mengetahui jalan menuju perdamaian.

Di Kamboja, kami berkata, “Perjalanan 10.000 mil dimulai dari satu langkah.”

Pelan, pelan, selangkah demi selangkah. Setiap langkah adalah meditasi. Setiap langkah adalah doa.

Riwayat Singkat Samdech Preah Maha Ghosananda

Maha Ghosananda (lengkap **Samdech Preah Maha Ghosananda** – 23 Mei 1913 12 Maret 2007) adalah seorang biksu yang sangat dihormati di Kamboja. Di dalam tradisi Theravada, beliau merupakan seorang Patriak, atau Sangharaja di masa pemerintahan Khmer Merah dan masa transisi setelah itu. Nama beliau dalam bahasa Pali adalah Maha Ghosananda yang berarti “penyeru sukacita besar”. Beliau di Kamboja sangat dikenal luas dengan jalan kaki tahunan yang beliau lakukan untuk membawa kedamaian.

Masa awal dan pendidikan

Beliau lahir di Va Yav di Provinsi Takeo, Kamboja pada tahun 1913 dalam keluarga peladang di dataran Delta Mekong. Provinsi Takeo terletak di selatan Kamboja dan

berbatasan dengan Vietnam. Sejak masa kecil beliau menunjukkan ketertarikan besar di bidang spiritual, dan sudah membantu di wihara sejak umur delapan tahun. Beliau sangat mengesankan para biksu yang beliau layani, dan pada umur empat belas tahun menerima ordinasi sebagai samanera. Beliau mempelajari Kitab Suci Bahasa Pali di SMA yang ada di wihara setempat. Kemudian menyelesaikan sekolah tinggi di beberapa universitas monastik di Phnom Penh dan Battambang.

Beliau kemudian disponsori oleh Maha Biksu Chuon Nath untuk pergi ke India belajar pascasarjana dalam bahasa Pali di Universitas Nalanda (Nava Nālandā Mahāvihāra) di Bihar. Maha Biksu Chuon Nath adalah Patriak (Sangharaja) Kamboja yang sangat termasyhur. Beliau dihormati di Kamboja atas upayanya melestarikan kebudayaan Kamboja. Beliau adalah pelopor Kamus Kamboja yang pertama, dan juga pencipta lagu kebangsaan Kamboja.

Saat di India, Maha Ghosananda juga belajar di bawah bimbingan seorang biksu

Jepang bernama Nichidatsu Fujii, pendiri Nipponzan Myohoji yang berorientasi kedamaian dan seorang kawan pendukung Mahatma Gandhi.

Pada tahun 1965, Maha Ghosananda meninggalkan India untuk belajar meditasi di bawah Ajahn Dhammadharo, seorang master meditasi terkenal dari Tradisi Hutan Thailand. Ia tinggal bersama Ajahn Dhammadharo di pertapaan hutan di sebelah selatan Thailand, Wat Chain Na (terletak di dekat Nakhon Si Thammarat) selama sebelas tahun.

Era Khmer Merah

Pada tahun 1978, Maha Ghosananda melakukan perjalanan ke kamp-kamp pengungsi dekat perbatasan Thailand-Kamboja untuk mulai mendampingi pengungsi-pengungsi awal yang menerobos perbatasan.

Kehadiran Maha Ghosananda di kamp-kamp pengungsi mengaduk perasaan

para pengungsi yang sudah tidak bertemu seorang biksu selama bertahun-tahun. Para pengungsi Kamboja secara terbuka sesungukan tatkala Maha Ghosananda melantukan sutra-sutra kuno yang tidak asing bagi mereka. Sutra-sutra yang sudah menjadi landasan kultur tradisional Kamboja sebelum Tahun Nol. Beliau mendistribusikan fotokopi naskah suci Buddha di antara para pengungsi, sebagai pelindung dan inspirasi bagi orang-orang yang terpukul.

Ketika rezim Pol Pot tumbang pada tahun 1979, Maha Ghosananda merupakan satu dari hanya 3.000 biksu Buddha Kamboja yang masih hidup, dari lebih dari 60.000 biksu di awal rezim teror pada tahun 1976. Sepanjang 1979, Maha Ghosananda membangun wat-wat dalam kamp-kamp pengungsi di sepanjang perbatasan Thailand-Kamboja. Beliau menahbiskan biksu kendati ditentang oleh militer Thailand. Beliau juga membangun lebih dari 30 wihara bagi para pengungsi Kamboja yang tinggal di Kanada dan Amerika Serikat.

Restorasi

Maha Ghosananda menjadi sosok penting di masa pasca-Kamboja Komunis, membantu restorasi negara itu dan membangkitkan kembali agama Buddha Kamboja. Pada tahun 1980, beliau menjadi perwakilan negara Kamboja dalam pengasingan di PBB.

Pada tahun 1980 Maha Ghosananda dan Pendeta Peter L. Pond membantuk Misi Antar Agama bagi Perdamaian di Kamboja. Bersama mereka mengidentifikasi tempat ratusan biksu dan biarawati yang masih hidup di Kamboja supaya mereka dapat memperbaharui ikrar mereka dan mengambil peran pemimpin di wihara-wihara Kamboja di seluruh dunia. Pada Juni 1980 Pemerintah Thailand memutuskan untuk memulangkan paksa ribuan pengungsi. Pendeta Pond dan Preah Maha Ghosananda menggalang protes atas pemulangan paksa pengungsi itu dari Kamp Pengungsi Sa Kaeo.

Pada tahun 1988, Maha Ghosananda terpilih sebagai *sanghreach* (sangharaja) melalui pertemuan kecil biksu di Paris. Beliau menerima jabatan itu untuk sementara, hingga sebuah hierarki monastik yang lengkap, dan mandiri dapat didirikan di Kamboja. Pada masa itu, Biksu Tep Vong merupakan kepala persatuan sangha resmi Kamboja, yang ditunjuk untuk posisi itu oleh Republik Rakyat Kampuchea yang didukung Vietnam.

Pada tahun 1989, Maha Ghosananda kembali sepenuhnya ke Kamboja, dan tinggal di Wat Sampeo Meas di Phnom Penh.

Dhammayietra

Pada tahun 1992, di tahun pertama perjanjian perdamaian yang disponsori oleh PBB, Maha Ghosananda memimpin Dhammayietra nasional yang pertama. Dhammayietra merupakan jalan bersama perdamaian atau ziarah perdamaian, yaitu para peserta berjalan kaki keliling

Kamboja sebagai sebuah cara untuk mulai membangun kembali harapan dan semangat rakyat Kamboja.

Jalan kaki untuk perdamaian, selama 16 hari, dan 125 mil, itu melalui wilayah yang masih menyimpan ranjau yang dari masa Khmer Merah. Jalan kaki pertama diawali oleh sekitar 350 biksu, biarawati, dan umat Buddha yang menemani sekitar 100 pengungsi dari kamp pengungsi kembali ke kampung-kampung mereka di Kamboja. Jalan kaki ini dilakukan tanpa izin dari pejabat Thailand atau pun Kamboja untuk menyeberangi perbatasan. Pada saat barisan pejalan kaki mencapai Phnom Penh, jumlahnya sudah sangat membesar dan menarik perhatian media massa internasional. Sebagai penghargaan atas jasanya, Raja Sihanouk pada akhir tahun itu menganugerahkan gelar *samdech song santipeap* untuk Maha Goshananda. Gelar yang berarti Pemimpin Religius dan Kedamaian.

Dhammayietra menjadi jalan damai tahunan yang dipimpin Maha Ghasananda

beberapa kali, sekalipun berbahaya pada tahun-tahun Khmer Merah berkuasa. Pada tahun 1995, Dhammayietra dipimpin oleh hampir 500 biksu dan biarawati Buddha serta umat awam yang melaksanakan sila. Mereka diikuti oleh *The Interfaith Pilgrimage for Peace and Life* (Ziarah Lintas Agama untuk Kedamaian dan Kehidupan). Bersama-sama kedua kelompok ini melintasi Kamboja dari perbatasan Thailand sampai ke Vietnam, termasuk menempuh perjalanan selama beberapa hari di dalam wilayah yang dikuasai Khmer Merah. Atas ajaran beliau tentang tanpa-kekerasan dan jasa beliau dalam membangun wihara-wihara Buddha di seluruh dunia yang menanamkan akar kedamaian kepada masyarakat Kamboja di tempat pengasingan, beliau dianugerahi penghargaan *Peace Abbey Courage of Conscience Award*.

Beliau disebut "Gandhi dari Kamboja." Maha Ghosananda dinominasikan untuk Nobel Perdamaian oleh Ketua Urusan Luar Negeri Senat Amerika Serikat, Claiborne Pell. Beliau kembali dinominasikan untuk

hadiah Nobel pada tahun 1995, 1996, dan 1997 atas karyanya membawa kedamaian kembali ke Kamboja. Beliau juga menjadi penasihat *Buddhist Peace Fellowship* dan tinggal paruh waktu di Palelai Buddhist Temple and Monastery di Philadelphia, Pennsylvania, Amerika Serikat. Beliau wafat di Northampton, Massachusetts pada 12 Maret 2007.

Penghargaan

- 1992 - Rafto Prize (Penghargaan Hak Asasi dari Norwegia. Tidak jarang penerima penghargaan ini kemudian menerima Nobel Perdamaian seperti Aung San Suu Kyi)
- 1998 - Niwano Peace Prize (Penghargaan Toleransi Religius dari Jepang. Penerima termasuk Master Cheng Yen — Pendiri Buddha Tzu Chi dari Taiwan.
- 1998 - Courage of Conscience Award

Buku

Riwayat Singkat

- Maha Ghosananda, *Selangkah demi Selangkah* (Step by Step)

Sumber: https://www.wikiwand.com/en/Preah_Maha_Ghosananda

Penerbit Dian Dharma



SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan buku atau media lainnya.

DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: penerbit@diandharma.com

Profil



Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

* **Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

* **WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT***Nama*****Alamat lengkap*****Telepon*****Email*****Atas nama**
(bila ingin diatasnamakan orang lain)***ya/tidak**
(apakah ingin di kirimi buku?)

* **Email ke : penerbit@diandharma.com**

"Berdana Memperindah Batin."

AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____
Provinsi _____
Kode Pos _____

Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:

BCA KCP Cideng Barat

No. Rek. 3973019828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda

(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kepa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

Hp. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119

Website: www.ekayana.or.id

Instagram: [ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama)

Email: info@ekayana.or.id

Facebook: Wihara Ekayana Arama

Youtube: Wihara Ekayana Arama

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum:

Minggu Pagi, pk. 08.00 – 09.30 (Mahayana)

Minggu Sore, pk. 17.00 – 19.00 (Therawada)

Kebaktian Pemuda dan Umum:

Minggu, pk. 10.00 – 12.00 (Therawada)

Kebaktian Remaja:

Sabtu, pk. 10.00 - 12.00 (Therawada)

Sekolah Minggu:

Kelas Kecil (Playgroup & TK) : Minggu, pk. 09.00 – 10.15

Kelas Sedang (Kelas 1-3) : Minggu, pk. 10.45 - 12.00

Kelas Besar (Kelas 4-6) : Minggu, pk. 12.45 - 14.00

Kebaktian Uposatha:

Ce It dan Cap Go, pk. 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore:

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00

(kecuali Ce It dan Cap Go,
digabung Kebaktian Uposatha)

Dharma Class:

Minggu, pk. 09.00 – 10.00

Latihan Meditasi:

Selasa, pk. 19.00 - 21.00 (Chan Online)

Kamis, pk. 19.00 – 21.00 (Chan, Tatap Muka)

Jumat, pk. 20.00 – 21.00 (Vipassana Online)

Kegiatan lain:

Tai Chi:

Setiap hari, pk. 06.00 – 07.00

Qi Gong:

Minggu, pk. 10.30 – 12.00



WIHARA EKAYANA SERPONG

Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
Hp. 0812 1932 7388 / 0818 0292 6368
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayanaserpong.or.id
Instagram: ekayanaserpong
Instagram: sekolahmingguwes
Instagram: koremwes
Instagram: kopemwes
Facebook: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum dan Pemuda:

Minggu, pk. 10.00 – 11.30,
Baktisala Lt.1

Kebaktian Mandarin (Liam Keng):

Malam Ce It dan malam Cap Go
Pukul: 19.00 – 20.30
Baktisala Lt.1

Sekolah Minggu (On line):

Kelas Play Group – SD 2: Minggu, 09.00 – 10.00
Kelas SD 3 – SD 6: Minggu, 10.00-11.00

Kebaktian Remaja (SMP - SMA):

Sabtu, 10.00 – 11.30
Baktisala Lt.1

Latihan Meditasi:

Selasa, pk. 19.00-21.00
Ruang Bodhgaya Lt.5

Nama Harum Donatur

0001 Yimmy Halim | 0002 Alm. Sukiman Hudaya Lie
| 0003 Almh. Liong Phing Ching | 0004 Anwar Djaja |
0005 Sri Kasnawi | 0006 Djoni Ung | 0007 Lina
Mariana | 0008 Melza Angela Prajnadewi Tanzil |
0009 Andy Santoso | 0010 Riyanti | 0011 Hendra
Wirawan | 0012 Nicolaos Denny | 0013 Yonggara
Prasetio | 0014 Puspa Murti Lokasuryadi | 0015
Gunadharma Lawer | 0017 Poa Fritz Paittimusa | 0019
Afang & Sdr. Asiung | 0020 Aldo Sinatra | 0021
Angela Violleta | 0022 Nani Sarikho | 0023 Paula |
0024 Keluarga Tan Karyanto | 0025 Lim Siu Hung |
0026 Natalya Theres | 0027 Aan & Keluarga | 0028
Almh. Tjia Lie Fong | 0029 Bong Kho Jun/Ferry
Susanto | 0030 Vivien Widya | 0031 Alm. Lie Sun Sen
| 0032 Suryati | 0033 Ing Tju | 0034 Linda Kumala |
0035 Alm. Loa Tjong Djin | 0036 Ming Aswaty Halim
| 0037 Bapak Robet | 0038 Avi | 0039 Fanny / Lim
Siau Fang | 0040 Martin S. Kuntjoro | 0042 Lanny
Wianto | 0043 Lisa Mariana | 0045 Ci Fung | 0046
Kustinawati & Keluarga | 0047 Liu Yun Yin & Bapak
Sofian Iskandar | 0048 Suharto Ma | 0049 Cedric Lim
| 0050 Devy Christyani | 0052 Wismin | 0053 Fendy
Surya | 0054 Albert Theriono Lim | 0055 Alm.Lie Ie
Ing (ibu) | 0056 Tan Ding Tong & Yang Han Siong |
0057 Vivi Kok | 0058 Wiwi | 0060 Tan Hoan Yong &
Komalawati Aliwarga | 0061 Joseph Randy | 0064
Asen & Ibu Liewan | 0065 Donny | 0066 Yayasan
Purwaningsih | 0067 Erty & Agus Purnomo | 0068
Liana Kalyana | 0070 Dr. Erwan Jus & Keluarga | 0071
Djianto Hormen | 0072 Lim Siau Hun | 0073 Alm.
Latief Kuntoadji | 0074 Meiny Wiyaja & Zaina Bus-

tomi & Keluarga | 0075 Alm. Rigobert Zaina | 0076
The Kuo Hoo | 0077 Lisa | 0079 Ajie Fatmawan | 0080
Sukanto | 0081 Lim Kim Yaw & Keluarga | 0082 Mety
& Yanto | 0083 Detty Kamto | 0084 Edy Chandra |
0085 Tjaw Kok On | 0086 Herawati | 0088 Jong
Hengky | 0089 Halim Kusin | 0091 Juli Halim | 0092
Wianto | 0093 Ekawati Wibowo | 0095 Ong Linda |
0096 Firdaus Salim | 0097 Lim Lay Hock | 0098 Thio
Sungkono | 0099 Raymond Mahadana Kawiswara &
Sdr. Sebastian Nagarjuna K | 0100 Amoy | 0101
Iminto Chandra Wijaya | 0102 Lay Khun Kim | 0106
Chai Tin/Emah | 0108 Tjauw Ho | 0109 Susy Youlia |
0110 Mama Tho Hong Kiaw, Lusi Metta Youlia, Dewi
& Alm. Yu Lian Yu | 0111 Suranto & Keluarga | 0113
Samidin Hariman | 0114 Djuli Sutono & Keluarga |
0115 Siau Paw Lian | 0116 Ibrahim Hasan | 0117
Yurike Ratna Dewi | 0118 Heo Kek Lan & Alm.
Darwin Ngadi | 0119 Eric Adrian | 0120 Jimmy Ong |
0124 Husin Ansany | 0125 Nuryani | 0128 Agus
Susanto Lihin | 0129 Clarina V. Hendri | 0130 Sherly
Lie | 0131 Maxie Arthur Abutan | 0132 Irene Puspita
Sari | 0133 Erick Lovinks | 0134 Charles Delvin | 0135
Mina Salim | 0136 Johan Lee | 0137 Fenny Widjaja |
0138 Yenny Jo | 0139 Suryana | 0141 Jelvia Angeline |
0144 Setiawan Sudharma | 0145 Rochmulyati Ishak &
Alm. Eko Surya Hidayat | 0146 Chandra Budiana/
Bahaduri | 0147 Siutarno | 0148 Jatidevi | 0151 Jimmy
Darmawan | 0152 Pudjiastuti | 0153 Tuty Halim |
0154 Benny Pieter Van | 0155 Erna | 0159 Johan | 0160
Hijau Berlian | 0161 Dede | 0162 Souw Swan Hok |
0163 Yesica Clarine Lim | 0168 Antony | 0169 Phinari
Indra | 0171 Tan Tjing Hoa & Keluarga | 0172
Sumarni | 0173 Bong Siau Fun | 0174 Phiong San
Song | 0175 Johannes Angkasa | 0176 Berlian Molina

| 0177 Kalimah | 0179 Yulis Oktavia | 0180 F. Lisa |
0181 Iwantoyo Gunawan | 0184 K. Bing Ciptadi & Ibu
Ho Emilia | 0185 Bong Jung Siak | 0186 Suimi | 0187
Rini Ong | 0188 Jennifer | 0189 Then Janti Ratnasari |
0190 Teddy Limwiryra Harum | 0191 Ismanto Tanuwi-
jaya | 0192 Almh. Kaswini Lisma | 0194 Joni Lee |
0195 Bambang | 0196 Eddy Gunawan | 0199 Tony Kie
| 0200 Valerie Annabella | 0201 Lim Tjong Khiang |
0202 Linda E. Hendri | 0203 Lina Judin | 0204 Wiwi
Sutjianingsih | 0205 Kartana Hadi Saputra | 0206
Effendi | 0208 Alm. Wu Ik Ling, Rachman Djamal,
Lian Tjoen Choo, Amiruddin, Tjioe Gek Can. | 0209
Aris dan Keluarga | 0210 Tan Yanni Kahar | 0211
Santi Ratna W. | 0212 Lim Yuslin | 0215 Kevin
Siswojo & Sdr. Dyvhen McKenzie Siswojo | 0216
Herman Wijaya | 0217 Alm. Ngo Boen Seng & Almh.
Tjhin Khioen Joe | 0218 Alm. Tjajono Gunawan |
0220 Almh. Jen Ny Hasim | 0222 Alm. Loa Keng Sin |
0224 Alm. Tjoa Tek Kie & Almh. Tok Ai Tie | 0225
Alm. Wang Jin Ju | 0226 Alm. Huang Ching Che |
0227 Almh. Loa Bhwee Hwa | 0229 Almh. Wong
Nyuk Yin | 0230 Irwan | 0231 Liu Wei Yau | 0232
Fidarus Tjandra | 0233 Alm. Untung Darsono, almh
Budi Hartati, almh Ernie Indrawati | 0234 Alm. Bapak
Saridi | 0235 Bubu Kitchen | 0236 Hasan Leman |
0240 Lee Ka Siong & Ibu Kho Sook Tjing | 0241 Oey
Ing Tjoen & Ibu Lie Lee Khuan | 0242 Nurdji Satria |
0243 Lenny Johari | 0244 Gunawan | 0245 Hans
Effendy | 0246 Selvi Willim | 0247 William Tandil |
0248 Rini Sismita/Hartati | 0249 Go Ing Leng | 0250
Sugianto Gunawan | 0251 Tjak Kian Tie & Ibu Janny
Liusiana | 0252 Siau Wie Liang | 0253 Hendy | 0254
Rudy | 0255 Phie Ing Hui | 0256 Agus Sutjipto | 0257
Kuan Lim | 0258 Pinpin | 0259 Lo Bun Lam | 0260

Sung Fut Cin/Sung Se Chin | 0261 Ong Lay Hok |
0271 Ibu Suriani Widjaja | 0272 Lyly | 0274 Eddy
Wijaya | 0277 Mariany Puspita Subrata | 0278 Santi
Veronika | 0279 Ivonne Kurniawan | 0280 Juliarso/
Santata | 0281 Mery S. | 0282 Biku | 0283 Meini | 0284
Rina Yuliani Wijaya | 0286 Dedy Kurniawan | 0287
Nirwanto Gunawan & Ibu Helen Kurniawan | 0289
Nurleni | 0290 Gita Sari S. | 0291 Suriyanti | 0292
Almh. Chiu Phing Wie | 0293 Almh. Gouw Tjin Djin |
0294 Megawati | 0295 Ibu lily MW | 0296 Resiawati
dan keluarga | 0297 Kho Tjong Ahun sekeluarga,
Yudi Marta Arifin, Hartati, Felice Tania, Felita Edriana
Devi, Felix Fernando Chen | 0298 Almh. Phosie | 0299
Hua Yek | 0300 Evilina | 0301 Meta Sari | 0302 Heru
Putra | 0303 Joe Ka Hin | 0304 Almh. Tan Siu Hong |
0305 Zainal Songkono | 0306 Melly | 0307 Yanti
Salafia | 0308 Linawati | 0309 Sumardi Tju | 0310
Sidik Djaja | 0311 Loe Foe Fat/Edy Chandra | 0312
Yusnan & Bong Jun Mie | 0313 Soesy | 0314 Lauw Bie
Liang | 0315 Pie Veronica | 0316 Daisy | 0317 Pie
Kaida | 0318 Ang Ce Li/Sardi A. | 0319 Cai Tiam/Eka
Wijaya | 0320 Ita Rosalyna | 0321 Kusyanto | 0322
Fera Junita/Shie Ie Fang | 0323 Lili | 0324 Lie Kian
Eng | 0325 Lim Cin Lan | 0326 Yang Lien Hwa | 0327
Lim Cin Siu | 0328 Frenky Wijaya Soen | 0329 Lo Him
Jeh | 0330 Ang Tjun Tjiang | 0331 Thio Chai Niang |
0332 Yang Goey Cong | 0333 Soen Ciu Hian | 0334
Song Kun Cung | 0335 Lim Cin Hau | 0336 Indah
Permata Sari | 0337 Lim Yen Thang | 0338 Wijaya
Turnago | 0339 Almh. Go Angie | 0340 Almh. Kwan Yau
Khen | 0341 Almh. Go Pie Lien | 0342 Almh. Tang Tai
Ing | 0343 Almh. Chen Su Fong | 0344 Benny Gondo
Wijoyo | 0345 Hendra SW. Wempi (Ng Hen Bie) |
0346 Pinky | 0347 Prajna Nanda & Lianita | 0348

Almh. Phung Kiam Djie & Tjhin Nam Loi | 0349 Thio Sun Tiang | 0350 Zou Lien Zhen | 0351 Alek | 0352 Swaty Kristanty | 0353 Budiman | 0354 Nuraida Wujud | 0355 Tony | 0356 Dedi Setiawan | 0357 Harve Wijaya | 0358 Alm. Arjan Widjaya | 0359 Tjan Kion Nio (Tjan Gin Nio) & Tjan Giok Nio | 0360 Nurdianto Wujud | 0361 Hasan Johan/Ali | 0362 Kho A Hiok | 0363 Nursalim | 0364 Go Chin Hok | 0365 Lin Thai Hui/Effendy Salim | 0367 Phung Su Nie | 0368 Helen Lies | 0369 Wawa Tjhen | 0370 Ibu Sumiyya The | 0371 Bpk. Liong Peng Ciu | 0372 Irwandi | 0373 Mintoro Tedjopranoto | 0374 Almh. Phung Yun Can | 0375 Almh. Tjhia Muk Lan | 0376 Santi | 0377 Phung Su Chin | 0379 Hotman Nyomanto | 0380 Wang Siak Huang & The Bak Lan | 0381 Juliani Citra | 0382 Christin | 0383 Alm. Liem Tjet Fong | 0384 Irene Santika | 0385 Liong Peng Gin/Suryani Tedja | 0386 Sean Mayer & Irene Carissa | 0387 Riki Kurnadi | 0388 Tay Beng Nan | 0389 Alm. Kok Chin Sin/Alm. Feng Yue Ling/Alm. Kwok Chai Siang | 0390 Muchtar Kosim | 0391 Ian Sumitro Wiranata | 0392 Bachtiar Ismail | 0393 Amat Cong | 0394 Liong Peng Gun & Keluarga | 0395 Ali Sumardjo | 0396 Adi Chandra | 0397 Sugianto & Debysinta | 0398 Juliana Japit | 0399 Sulianti | 0400 Kupang Family (Heny Setiawati) | 0401 Almh. Elis Phung Su Cen | 0402 Hidajat Halim | 0403 Wandu Gunawan | 0404 Kabul Lestari, SH | 0405 Juwi Jono | 0406 Amiruddin | 0407 Panyadewi Wijaya | 0408 Alfri Susanti | 0409 Alm. Haryono Hant & Almh. Tjoa Lee Hiong | 0410 Sofian & Artati | 0411 Suriani, Rosecita Setiawan | 0412 Tamin | 0413 Almh. Marmi | 0414 Arifin & Keluarga | 0415 Yeni Martini/Kel. Yansen.P | 0416 Kel. Besar Oeng Tjen Lie | 0417 Emmy | 0418 Irene Wiliudarsan | 0419 Soeniwati (Tan

Hong Tjay) | 0420 Innekhe Wiliudarsan | 0421 Alm. Lie A Boen | 0422 Ny. Tjong Moi Siu | 0423 Yoga | 0424 Fuad Jaya Fu dan Keluarga | 0425 Jan Hadi Putra | 0426 Andreas & Keluarga | 0427 Kho Tie Kiat & Keluarga | 0428 Ang Tik Kang & Keluarga | 0429 Berlianto, Lay Kong & Sesuidjie | 0430 Kitto Kristanto, Tommy Kristanto & Kitti Kristanti | 0431 Ng Hian Ek & Veronika Candra | 0432 Shia Mei Siang | 0433 Ng Beng Guai | 0434 | Alm. Sia Cung Seng | 0435 Shia Julie | 0436 Tan Tian Ik | 0437 Tan Tiau Beng/Lim Beng Guat | 0438 Alm. Ang Giok Cua & Almh. Kho Iyo | 0439 Lu Siu Tho & Tan Hock Sui | 0440 Effendi | 0441 Djumina | 0442 Kaelyn Ersilia Wongso | 0443 Darmidi Tanuwiradjaja | 0444 Alm. Kwot Fat Leki, Almh. Lin Ken Niang, dan Alm. Hadi Hermansyah | 0445 Robby | 0446 Melissa Ho | 0447 Susanti Ng | 0448 Neneng Tanuwidjaja | 0449 Jelita Kartika | 0450 Erik Junikon | 0451 Almh. Kho Tie Nio | 0452 Edyanto | 0453 Kel. Supardi Layandi | 0454 Amin Limantoro | 0455 Steven Tan | 0456 Tjong Juk Fong | 0457 Eddy Surjanto Muchsen | 0458 John Son | 0459 Leny Sim | 0460 Alm. Dharmawan Lawer | 0461 Ervi Sanriani | 0462 Lina & Hadion | 0463 Suanty Sarikho | 0464 Almh. Lim Ay Hoa | 0465 Almh. Lina | 0466 Lim Gwek Kie | 0467 Fendy Surya Lukito | 0468 Adelia Rais | 0469 Indah Melati | 0470 Ricky DK | 0471 Keluarga Lay Khon Thon | 0472 Keluarga Pauw Djun Lim | 0473 Vivi Canceria & David Winston | 0474 Arifin & Irianto | 0475 Supian & Keluarga | 0476 Buton & Keluarga | 0477 Elti Yunawi & Sandry Satyo | 0478 Eldiana | 0479 Chintya & Heddy | 0480 Hendra | 0481 Edy Gunawan | 0482 Johanis | 0483 Hasan | 0484 Jamin Gunawan | 0485 Leluhur Keluarga Chan | 0486 Angela | 0487 Jennifer | 0488 Jessica

Indriani | 0489 Mutiara Wijaya | 0490 Alm. Joe Boen Tjien, Alm. Sufia Tina Ruslim, Alm The Kiem Ming | 0491 Rosmeri | 0492 Alm. Cen Fut On | 0493 Thio Teddy | 0494 Yanti Tan | 0495 David Louiss Efon | 0496 Liana | 0497 Sintia | 0498 Herry & Marlianti | 0499 Irwin | 0500 Setiawan Conggoro Ng | 0501 Alm. Ng Kiong Ko + Almh. Yap Ka Nio & Alm. Tjong Cin Bu + Almh Liu A Han | 0502 Alm. Lie Gie PiauW & Almh. Tan Giok Bwee | 0503 Metta Eka Setyani | 0504 Liem Jet Fong | 0505 Suyanto & Meliwati | 0506 Alm. Khow Tjaw Seng | 0507 Alm. Oei Siok Moy | 0508 Leni & Feliandro | 0509 Juliani | 0510 Bp. Agus Hartanto | 0511 Toh Sukianto | 0512 Alm. Khu Ik Cu | 0513 Rusli | 0514 Edwan Khow & Keluarga | 0515 Ong Siok Nio | 0516 Mariana Kakalim | 0517 Tony Gozali | 0518 Eko Suwarno & Keluarga | 0519 Kho Sui Fo & Tjhang Muk Djin | 0520 Alm Hasan Sugiri/Wani Chandra | 0521 Stephen & Wulansari | 0522 Emtisari/ Lim Lie Phin | 0523 Dharma Wanagiri | 0524 Alm. Liu Tek Lim (Sugianto) & Almh Phang Kim Djung (Haryanti Hardi) | 0525 Veronica M | 0526 Melysa Idrus | 0527 Frestika Oey | 0528 Nathaniel Kosim | 0529 Nathasya Kosim | 0530 Ribka P. Dharsono | 0531 Christy P. Dhasono | 0532 Grace P. Dharsono | 0533 Kusumawati Latief | 0534 Ratnawati Latief | 0535 Lim Lie Tjoe | 0536 Ong Sen Sun & Keluarga | 0537 He Shu Kuang | 0538 Yuliana Sari | 0539 Martin | 0540 Fredrik | 0541 Alm. Lim Ting Cong | 0542 Alm. Lay Nyian Chiang | 0543 Sudirman & Eny | 0544 Oey Heng Lan | 0545 Lili Santi | 0546 Mrs. Kheng Pho Niu | 0547 Yuyu Milikan | 0548 Almh. Hai Ling | 0549 Almh. Hai Ling | 0550 Henry Hutomo | 0551 Alm. Loa Eng Hin | 0552 Kho Eng Hok | 0553 Dianawati Wangsaputra | 0554 Alm. Lie

Kim Nio | 0555 Alm. Bp. Tjoeng Tje Tjoeng | 0556
Hestia Hartini Martayoga | 0557 Atong | 0558 Bam-
bang Sugianto & Lo Tjhin Fa | 0559 Siervie & Fardy,
Yukianto dan Foe Siat Thin | 0560 Keluarga Liem |
0561 Eka Surya Soetini | 0562 Hery Susanto dan Alani
| 0563 Delvi Susanti | 0564 Iwan Ardianto & Lindawa-
ti Siauw. | 0565 Yanto Sutioso | 0566 Lie Seng Ki |
0567 Rosanty Sinta Wardhani | 0568 Leluhur keluarga
ONG | 0569 Herman Huang | 0570 Linawati | 0571
Almh. Lalita Aliwarga | 0572 Lisye Katrina | 0573
Vonny Kristanti Kusumo | 0574 Kho Ka Bek / Kabil |
0575 Alm. Jamin Suwandi Syah Tan | 0576 Alm. Tan
Yen Chiang (Jendi Cahyana) dan Almh. Jong Wan Sioe
| 0577 Alm. Asmida Widjaja | 0578 Yosen | 0579 To
Tek An | 0580 Phipo Brianto | 0581 He Sheng Xiang |
0582 Ellisia Julianti | 0583 | Hadi Susanto | 0584
Tjoeng Sui Lie | 0585 Yanwar Asrigo | 0591 Sutamin
Solihin | 0592 Juliawati | 0595 Budiman | 0596
Meijiwati | 0596A The Cheng Kui | 0597 Almh Ng
Akhiun | 0600 Dhita Visakha | 0601 Alm Mulyani
Guntur | 0602 Santoso & Keluarga | 0603 Dhita
Visakha | 0604 Alm. Bapak Sen Ming Quan | 0605
Guntur | 0606 Alvaro Hutomo | 0607 Ilphin dan
Keluarga | 0609 Melati Ramli | 0610 Alm. Jonathan
Pangestu Jo (Phang Phing Ho) | 0611 Keluarga Tjiaw
Khong Foe dan Thomas Sumarsan Goh | 0612A Alm.
Phung Kong Fat | 0612B Almh. Mandi Dahlia | 0613
Hardy Tanzil | 0614 Edwan Khow | 001 Lusi | 002
Yendy Widjaja | 003 MM.Mekar/Aman | 004 Bun Han
| 005 Indra | 006 Apri Yandi | 007 Sek Irwan dan
Maria | 008 Irwansyah | 009 Darto | 010 Yessie |
011 Muliono Rudy dan Keluarga | 012 Meiliana | 013
Hardy | 014 Hartono | 015 Alm. Lie Yan Xin