

Mencintai dan Berlalunya Kehidupan

Saudara dalam Dharma,

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

Maitricittena,
Penerbit Dian Dharma

**Mencintai
dan
Berlaluinya Kehidupan**

Bhikkhu Visuddhacara
Malaysia, 1993



Penerbit Dian**Dharma**

Mencintai dan Berlalunya Kehidupan

Edisi Kedua Agustus 2022

Edisi Pertama Maret 2006, dengan judul: Cinta dan Kematian

14,5x21 cm, vi + 184 hlm

Judul Asli: Loving and Dying

Penerjemah: Dewi

Penyunting: Dharma

Penata letak: Indra

Kover: James

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

Website: <https://diandharma.org/>

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

Pendahuluan.....	1
Halo Kematian, Selamat Tinggal Kehidupan	10
Dua Penyelesaian	19
Katakanlah dengan bunga	24
Sikap yang Tepat dalam Mengatasi Penyakit	27
Kita dapat bermeditasi.....	31
Penghargaan bagi Kuai Chan.....	35
Kita Harus Melakukan Bagian Kita.....	49
Meringankan penderitaan.....	56
Cinta adalah Pengertian.....	65
Seorang manusia dan seekor kalajengking	66
Kelima sila	70
Kita adalah Penyelamat Diri Kita Sendiri.....	79
Kelahiran kembali terjadi seketika itu juga	82
Bagaimana pelimpahan jasa dapat bermanfaat	85
Upacara-terakhir Buddhis adalah upacara- terakhir yang sederhana	90
Kita dapat belajar dari pihak lain.....	92

Janganlah menekan kesedihan, tetapi akuilah dan lenyapkanlah dengan sadar-penuh dan pengertian	100
Bagiku.....	110
Kematian Kita Sebaiknya Dipenuhi Kedamaian.....	113
Air mata kebahagiaan.....	120
Bagaimana menciptakan suasana yang penuh kedamaian	125
Saat-saat terakhir	129
Perenungan mengenai Kematian.....	133
Ketika empat gunung datang menggulung	136
Perasaan yang mendesak	141
Perenungan menuntun terciptanya pengertian dan penerimaan	145
Tak ada tangisan yang dapat menghidupkan orang mati.....	148
Kematian bukanlah hal yang asing bagi kita	151
Kematian sejenak.....	153
Bahan pemikiran.....	155
Dunia yang Penuh dengan Keganjilan	160
Senyuman Termanis	166



PENDAHULUAN

Saya menulis buku ini untuk berbagi beberapa perenungan mengenai kematian kepada mereka yang peduli membacanya. Perenungan mengenai bagaimana kita dapat menghadapi kematian – dengan penuh keberanian dan tenang-seimbang. Dengan penuh harga diri. Dan jika Anda suka, dengan senyuman. Perenungan mengenai bagaimana mengatasi penderitaan, untuk hidup dengan penuh kebijaksanaan dan cinta kasih, atau dengan apa pun yang dapat kita kumpulkan, sampai pada saat kita meninggal dunia.

Namun orang pada umumnya tidak suka membicarakan kematian. Setiap saat hal ini disinggung, mereka akan mulai merasa tidak nyaman. Apalagi pada saat perayaan ulang tahun atau Tahun Baru, berbicara tentang kematian dianggap sebagai sesuatu yang tabu. Karena menyebutkan kata **“kematian”** pada suatu perayaan/peringatan dipercaya akan merusak acara tersebut dan membawa kesialan atau kematian yang lebih awal! Tentu saja, saya tidak setuju

dengan anggapan seperti itu. Bagi saya, itu hanyalah suatu kepercayaan. Walaupun demikian saya dapat mengerti jika orang berpendapat bukanlah hal yang menyenangkan untuk membicarakan kematian pada acara-acara seperti itu. Namun menurut saya, adalah sesuatu yang baik dan bijak untuk sering merenungkan kematian, bahkan pada acara-acara seperti ulang tahun atau Tahun Baru, mungkin bahkan harus lebih sering lagi pada acara-acara tersebut. Mengapa? Karena kita akan berpikir bahwa kita tidak tumbuh menjadi semakin muda melainkan semakin tua, dan tiap tahun membawa kita setahun lebih dekat ke liang kubur. Selama perenungan tersebut kita dapat mengontrol hidup kita, menganalisa kembali posisi kita dan melihat apakah kita berjalan di jalur yang benar – jalur kebijaksanaan dan cinta kasih.

Sebagai seorang biksu, saya selalu bermeditasi mengenai kematian. Hal ini mengingatkan saya untuk menjalankan hidup dengan lebih berarti, untuk tidak menyia-nyiakan hari-hari saya, walaupun harus diakui saya masih menghabiskan waktu yang berharga dari waktu ke waktu; karena pikiran, seperti yang kita tahu, dapat menjadi sangat keras kepala dan malas pada saat-saat tertentu. Walau demikian dengan sering merenungkan kematian, saya diingatkan bahwa saya harus memberikan lebih banyak waktu untuk berlatih meditasi pengertian-langsung, sehingga saya dapat membersihkan batin dari kotoran-kotoran batin yaitu keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin.

Buddha menganjurkan kita untuk sering melakukan perenungan mengenai kematian, setiap hari atau setiap saat. Hal ini akan membangkitkan *samvega* (keinginan untuk berjuang lebih keras demi mengurangi penderitaan yang datang dari pikiran kotor dan salah) dalam diri kita. Saya suka berbicara mengenai kematian. Ini adalah topik kesukaan saya. (Apakah saya aneh? Tak apa-apa, teruskan saja. Anda dapat berkata saya orang yang aneh atau apa saja yang Anda suka. Tidak masalah dengan saya. Saya tidak keberatan. Setiap orang, tidak hanya saya tetapi juga Anda, harus diberikan hak asasi dasar untuk mengekspresikan pandangan dan perasaan selama hal itu dilakukan secara legal, sensitif, tidak keterlaluan, dan tidak menggunakan kekerasan. Tak seorang pun harus menjadi marah kepada orang lain karena caranya mengekspresikan pandangan seperti itu, walaupun sayangnya, kadang-kadang kita lupa dan langsung meluap dalam kemarahan). Namun, kembali ke topik utama, saya selalu berpikir, saya selalu membayangkan dan masih terus mempertimbangkan: *Mengapa kita hidup? Mengapa kita mati? Apa artinya ini semua? Untuk apa ini semua terjadi? Untuk tujuan apa? Untuk mencapai apa?*

Tak diragukan lagi, banyak jawaban telah dikemukakan. Dan saya yakin ada banyak orang yang bersedia dan merasa senang untuk menjawab seluruh pertanyaan tersebut, yang sebenarnya sudah dipertanyakan sejak orang mulai dapat berpikir dan mempertimbangkan. Namun saya tidak dapat berkata

bahwa saya telah merasa puas dengan semua jawaban yang telah diberikan. Saya masih terus mencari. Sekarang ini saya telah menjadi seorang biksu dan melakukan meditasi. Saya menjalankan kelima sila Buddhis yaitu tidak membunuh atau melukai, tidak mencuri atau menipu, tidak melakukan perbuatan asusila seperti pelecehan seksual, tidak berbohong, serta tidak meminum alkohol dan mengkonsumsi obat-obat terlarang. Sebagai seorang biksu, sebagai tambahan saya juga menjalani kehidupan seorang diri (tidak menikah) dan ketentuan-ketentuan lainnya yang merupakan keharusan bagi para biksu.

Saya tidak dapat mengatakan bahwa saya telah menemukan seluruh jawaban atas pertanyaan saya, tetapi saya telah menemukan hal-hal yang menghibur, yang menenangkan/menyenangkan, yang diberikan Buddha. Saya dapat memahami ajaran Buddha mengenai sadar-penuh (*mindfulness*) dan kasih sayang (*loving-kindness*). Dan saya masih terus menjalankan meditasi. Mungkin saya akan memperoleh seluruh jawaban tersebut suatu hari. Akan menyenangkan sekali jika saya berhasil memperolehnya. Namun jika tidak pun juga tidak apa-apa. Yang penting adalah saya sudah mencoba. Saya akan tetap merasa senang walaupun saya mati pada saat sedang berjuang. Karena setidaknya saya telah mencoba. Dengan demikian hidup saya akan tetap penuh arti, setidaknya sampai pada titik tertentu. Dan sepanjang jalan, tentu saja, saya akan berusaha untuk menyebarkan kegembiraan

dan kebahagiaan sebanyak-banyaknya, sesuai dengan keadaan dan kemampuan diri saya.

Dalam buku ini saya telah mencoba untuk berbagi pemahaman saya yang masih terbatas mengenai kehidupan dan kematian. Sejujurnya, saya merasa bahwa kita perlu mendiskusikan pertanyaan mengenai kematian. Kita seharusnya tidak takut untuk mengangkat topik tersebut. Karena kalau tidak, bagaimana kita dapat berdiskusi dan belajar? Ketika kita dapat berdiskusi secara terbuka dan belajar dan mengerti, maka itu adalah suatu hal yang bagus; karena kita dapat memahami apa itu kematian dan menghadapinya. Kita dapat mengetahui bagaimana cara untuk menghadapinya dengan lebih baik. Ini adalah suatu hal yang sangat penting; karena satu alasan yang sederhana yaitu bahwa kita semua harus mati. Tidak ada pelarian dari ini. Dan jika kita tidak dapat memahami kematian sekarang, bagaimana kita dapat menghadapinya ketika kita terbaring sekarat dan akan menghembuskan napas terakhir kita? Tidakkah kita akan dipenuhi rasa ketakutan dan kebingungan pada saat itu? Jadi, lebih baik kita mempelajari segala hal mengenai kematian sekarang. Hal ini pasti akan membantu kita berdiri secara lebih mantap. Maka kita tidak perlu merasa takut lagi. Kita akan mempunyai kepercayaan diri, dan ketika kematian datang kita dapat pergi dengan tersenyum. Kita dapat berkata, "Kematian, lakukanlah yang terburuk. Aku mengetahuimu dan sekarang aku dapat tersenyum."

Saya telah menulis buku ini dengan cara yang terus terang dan seakrab mungkin. Saya telah berusaha untuk tidak terlalu akademis atau kaku. Saya ingin Anda menikmati membaca buku ini, untuk tertawa pada bagian-bagian yang mungkin lucu, dan untuk mengambil satu atau beberapa hal yang mungkin Anda rasa dapat berguna dalam menjalani kehidupan, cinta, dan kematian (*living, loving and dying*). Juga saya tidak menulis seperti seorang biksu kepada umat awam, tetapi seperti seorang manusia kepada sesamanya. Jadi saya telah menulis dengan cukup bebas untuk tujuan komunikasi, untuk mencapai ke dalam hati. Walaupun saya tidak dapat mengatakan berapa jauh saya telah berhasil atau gagal! Hanya Anda lah yang akan menjadi juri terbaik untuk menentukan hal tersebut.

Karena saya adalah seorang biksu, para pembaca akan menemukan bahwa isi buku ini mengandung banyak nilai dan konsep Buddhis. Tentu saja, beberapa nilai, seperti cinta kasih dan belas kasih (*love and compassion*), adalah hal yang umum. Mereka bukan merupakan hak milik satu agama tetapi milik semua agama. Seluruh agama mengajarkan tentang cinta kasih dan belas kasih. Mereka semua adalah agama-agama yang baik. Namun kitalah, para pengikutnya, yang tidak mengikutinya. Sehingga kita saling membunuh, melumpuhkan, dan melukai atas nama agama. Siapa yang harus disalahkan kalau bukan kita sendiri! Bukan agama-agama atau para pendirinya, yang selalu mengajarkan cinta kasih, kebijaksanaan, keprihatinan, pengampunan, dan belas kasih. Jika kita dapat

bangkit dari kegelapan batin kita, maka kita dapat mencintai dengan sesungguhnya. Kita dapat hidup berdampingan seperti bersama saudara sendiri dengan penuh toleransi, kesabaran, dan pengertian, dengan cinta kasih dan belas kasih.

Saya menulis buku ini terutama untuk para Buddhis. Namun mereka yang non-Buddhis pun dapat membaca dan mengambil beberapa manfaat dalam beberapa hal seperti persetujuan, penghargaan, dan pengertian. Setidaknya, mereka akan mengetahui pandangan Buddhis, cara pendekatan dan pemahaman secara Buddhis. Adalah suatu hal yang baik untuk mengetahui cara pandang masing-masing agama; hal tersebut akan menuntun kita ke rasa saling toleransi, pengertian, dan penghargaan terhadap cara pendekatan dan kepercayaan masing-masing agama. Sama sekali tidak ada keinginan dari saya pribadi untuk mengubah agama seseorang. Ini harus jelas dipahami. Biarkanlah setiap orang melaksanakan agamanya masing-masing dan biarkanlah mereka melakukannya dengan baik; seperti yang telah dinyatakan oleh pemegang penghargaan Nobel Perdamaian, Dalai Lama, sesungguhnya kasih sayanglah yang merupakan inti dari seluruh agama.

Saya telah mencoba untuk membagi pengertian saya sebaik mungkin. Namun saya yakin bahwa akan ada beberapa kekurangan di sana-sini. Atau beberapa bagian yang mungkin akan ada perbedaan penafsiran atau pengertian. Anda mungkin tidak suka atau setuju

dengan beberapa hal yang saya katakan. Atau Anda mungkin tidak suka cara saya mengatakannya. Anda mungkin berpikir itu tidak benar, tidak sopan, tidak sensitif, sentimental, kasar, dibuat-buat, aneh, atau apa saja. Tidak apa-apa. Itu adalah hal yang alami. Karena selama ada dua orang, pasti akan ada sedikit ketidaksepakatan. Anda dapat saja langsung menolak hal yang tidak Anda setujui, bahkan menepisnya. Anda tidak harus menerima semua hal yang saya katakan di sini. Lagi pula mengapa harus? Tentu saja Anda mempunyai pemikiran sendiri yang baik, dan Anda dapat (dan harus) berpikir dan memutuskan untuk diri Anda sendiri. Kita dapat memutuskan untuk tidak sepakat dan tetap menjadi teman baik. Mengapa tidak? Itu adalah hal yang paling indah, inti dari kematangan mental. Tergantung kita sendiri dalam memutuskan dengan setulusnya dan sejujurnya apa yang sesuai dan apa yang tidak sesuai dengan diri kita. Kita tidak perlu mempercayai setiap hal atau seluruhnya.

Buddha sendiri berkata bahwa lebih baik kita mempertimbangkan, mempelajari, dan menilai sendiri dengan baik-baik sebelum menerima apa pun. Bahkan kata-kata Buddha sendiri juga harus diteliti dengan saksama sebelum kita terima. Bagaimanapun juga, Buddha tidak membuat perkecualian apa pun. Beliau tidak pernah mempercayai keyakinan yang membabi-butu. Beliau tidak pernah menyuruh kita untuk dengan mudahnya mempercayai apa yang Beliau katakan dan untuk menolak secara langsung apa yang dikatakan orang lain. Namun Beliau menyuruh

kita untuk memeriksa, melatih, dan membuktikan sendiri. Jika kita mendapati bahwa suatu ajaran adalah baik, hal tersebut sehat serta menuju kepada pelenyapan rasa serakah, benci, dan pandangan salah, maka kita dapat menerimanya. Jika tidak, kita harus menolaknya. Ini adalah ajaran yang luar biasa. Oleh sebab itu, mengambil contoh dari Buddha, saya selalu suka berkata: Jangan mempercayai apa pun. Namun pikirkan, lakukan, dan buktikan sendiri. Itulah cara yang terbaik dan teraman bagi saya. Dan apabila ada kesalahan yang telah saya lakukan dalam menulis buku ini, saya mohon maaf.

Semoga seluruh makhluk berbahagia. Semoga kita semua menemukan kebijaksanaan dan kebahagiaan yang kita cari sesuai dengan cara kita masing-masing. Dan selamat membaca!



HALO KEMATIAN, SELAMAT TINGGAL KEHIDUPAN

Suatu hari ketika aku mati, seperti yang sudah pasti akan terjadi, aku ingin meninggal dengan sebuah senyuman di bibirku. Aku ingin pergi dengan penuh kedamaian, untuk menyambut kematian seperti seorang teman, untuk dapat berkata dengan riangnya, “Halo Kematian, Selamat Tinggal Kehidupan.”

Aku dapat membayangkan diriku bercakap-cakap dengan kematian. Mungkin akan berlangsung seperti ini, “Halo Kematian! Apa kabar? Aku telah lama menunggumu. Seluruh hidupku aku telah bersiap-siap menyambutmu. Apakah akhirnya Anda juga datang untukku? Apakah ini benar-benar waktu bagiku untuk pergi?”

“Ya, ya, Kematian, aku datang. Bersabarlah. Aku siap. Tidakkah Anda lihat aku tersenyum? Sejak dulu aku sudah berencana untuk menyambutmu dengan senyuman. Ya, kematian, aku mengerti. Anda tak perlu minta maaf. Aku tahu Anda harus melaksanakan

tugasmu. Aku tidak menentangmu. Tidak ada perasaan benci dan marah secara pribadi. Aku mengerti.

“Seperti yang telah kukatakan, Kematian, sepanjang hidupku aku telah menantikan saat ini. Untuk melihat apakah aku dapat menyambutmu dengan senyuman. Untuk melihat apakah aku mampu, setidaknya, terinspirasi dalam kematian, jika tidak dalam kehidupan. Anda telah memberikan kesempatan itu sekarang dan aku sangat berterima kasih karenanya.

“Ya, aku telah banyak mendengar banyak hal mengenaimu. Bahwa Anda tidak akan menunggu untuk seorang pun. Bahwa Anda datang seperti seorang pencuri di malam hari. Bahwa Anda tidak akan melakukan tawar-menawar dengan siapa pun. Bahwa Anda tidak akan menerima “tidak” sebagai jawaban atas pertanyaan apa pun.

“Kematian, tidak apa-apa. Aku akan pergi denganmu dengan senang hati. Aku lelah. Jasmani ini bagaikan rangka yang telah rusak. Jasmaniku telah mengalami hari-hari yang indah. Jasmaniku telah melampaui masa hidup dan berfungsinya. Seperti yang Anda lihat, aku hampir mati. Dan aku telah menahan seluruh penderitaan ini, aku berusaha untuk tersenyum kepada seluruh pengunjung yang datang menengokku. Kematian, sejujurnya, Anda harus datang lebih awal. Setelah segala penderitaan ini, Anda adalah peristirahatan yang kuharapkan, seperti anugerah. Tapi, cukuplah sudah omonganku ini. Kematian,

marilah jangan bertele-tele. Ayo pergi. Ayo, peganglah tanganku.”

Dan aku akan pergi, seperti yang selama ini telah aku impikan, dengan sebuah senyuman di bibirku. Alangkah indahnya meninggal seperti itu! Semua orang yang telah berkumpul di sekelilingku tidak perlu menangis. Mereka dapat merasa bahagia karena dapat melihat bahwa aku tersenyum. Mereka akan tahu bahwa aku baik-baik saja. Kematian bukanlah sesuatu yang perlu ditakutkan. Perlakukanlah kematian seperti seorang teman. Bersiaplah untuk berkata halo kepada kematian dan selamat tinggal kepada kehidupan.

Tentu saja tidak ada seorang pun dapat menghindari kematian. Kita semua harus mati. Seperti yang dikatakan Buddha: *Kehidupan adalah tidak pasti tetapi kematian adalah pasti*. Sewaktu kita hidup, kita menderita karena perpisahan yang disebabkan oleh kematian orang yang kita cintai. Kedua kakek dan nenekku telah meninggal dunia. Aku sudah tidak ingat kakekku, beliau meninggal ketika aku masih sangat muda. Namun aku benar-benar masih ingat nenekku. Nenek sangat baik kepadaku, tetapi beliau juga sangat miskin. Nenek memilih untuk tinggal di pinggiran kota sementara orangtuaku menetap di dalam kota. Aku ingat suatu ketika nenek mengunjungi kami, aku meminta uang sebanyak 5 sen kepadanya. Nenek segera mengeluarkan dompetnya, mengambil 5 sen dan memberikannya kepadaku. Pada saat itu, uang

sebesar 5 sen sudah berarti sekali: Anda dapat membeli satu porsi es krim atau segelas minuman es dengan uang 5 sen. Jika Anda ingin air kelapa yang umumnya dijual oleh orang-orang India, Anda bahkan dapat memperoleh 2 gelas dengan uang 5 sen! Dan dengan 5 sen juga Anda dapat memperoleh 5 buah permen.

Ayahku meninggal ketika aku berumur 10 tahun. Aku ingat ketika aku mengunjunginya untuk yang terakhir kalinya suatu malam di Rumah Sakit Umum, ayah sakit terserang TBC dan komplikasi lainnya. Aku ingat ibuku berkata kepadanya, "Ah Beh, ini putramu Johny datang menengokmu." Ayahku tidak dapat berbicara. Di hidungnya terpasang selang oksigen. Dia hanya mampu melihatku dengan lemahnya. Aku masih sangat muda pada saat itu. Aku belum tahu apa itu kematian, tetapi sekarang aku sudah mengerti lebih baik. Ibuku yang malanglah yang paling menderita. Beliau telah mengalami begitu banyak kematian dan telah menjalani kehidupan yang paling menderita sejak masih kecil. Yang pasti, hidup baginya bukanlah sebuah ranjang yang penuh bunga mawar.

Satu dari saudara lelakiku meninggal ketika masih bayi. Satunya lagi meninggal pada umur 23 tahun bersama dengan tunangannya. Suatu kematian yang sangat tragis. Mereka tenggelam. Aku masih dapat mengingat ketika aku melihat jenazah mereka di rumah duka. Ibuku menangis dengan begitu memilukan. Menyakitkan sekali baginya untuk kehilangan seorang putra tercinta dengan cara yang tragis seperti itu.

Aku hanya tertegun dan tidak tahu sama sekali apa arti semua itu. Saat itu aku berumur 16 tahun. Aku berusaha untuk bersikap biasa-biasa saja, santai. Aku menyimpan air mataku. Aku berbicara dan bertindak seperti tidak terjadi apa-apa, kematian bagiku hanyalah sebuah kejadian normal sehari-hari, dan tidak perlu bersedih. Aku menganggapnya suatu hal kecil, dan berusaha untuk menunjukkan sikap yang terlihat tenang dari luar.

Namun dalam kesendirian aku menangis. Aku menangis dengan pahitnya. Dan setelah penguburan, aku kembali ke pemakaman. Aku mengayuh sepedaku dengan membawa sebuah cangkul. Aku menggali tanah dan menanam bunga di sekitar kuburan kakakku dan kekasihnya. Aku mengukir di salib kayunya tulisan sebagai berikut: *Tak seorang pun yang memiliki cinta yang lebih besar daripada cinta orang ini, yang telah menyerahkan nyawanya demi sahabatnya*, karena dia meninggal ketika berusaha menyelamatkan kekasihnya. Dan aku berbicara kepada Tuhan. Aku bertanya kepadanya, "Tuhan, mengapa Engkau melakukan hal ini terhadapku? Mengapa Engkau mengambil kakakku? Apakah ini perintah-Mu, keinginan-Mu? Jika demikian, biarlah keinginan-Mu yang terjadi. Aku menerimanya." Karena seperti yang Anda lihat, aku adalah seorang umat Kristen yang taat pada saat itu. Dan keinginan Tuhan harus diutamakan daripada segalanya. Hal ini tidak dapat dipertanyakan lagi. Walaupun sekarang sebagai seorang Buddha, aku percaya aku telah mengerti lebih baik. Ya, tidak ada Tuhan yang

mengambil nyawa kakakku. Jika kita menerima kehidupan, maka kita harus menerima kematian pula. Kematian adalah suatu bagian dan paket dari kehidupan. Seperti yang dikatakan Buddha, kegelapan batinlah yang membuat terjadinya penderitaan di dunia ini, dan kita terus berjalan dari suatu kehidupan ke kehidupan lain sesuai dengan perbuatan kita. Apa yang baik menghasilkan hal yang baik dan yang jahat menghasilkan hal yang jahat. Harus kuakui bahwa aku telah dapat memahami dengan lebih baik cara Buddha memandang segala hal.

Kemudian dalam hidup ini aku menyaksikan lebih banyak kematian lagi. Sebagai seorang wartawan, aku telah melihat banyak jenazah – dari orang-orang yang meninggal karena kecelakaan, pertarungan antar geng, bunuh diri, keracunan “*samsu*” (obat bius/terlarang), dan lain-lain. Aku menulis cerita-cerita yang dramatis, menyentuh, dan tragis mengenai bagaimana mereka meninggal. Ada seorang lelaki yang memberikan ciuman selamat tinggal kepada putrinya yang masih kecil dan kemudian menembak kepalanya sendiri. Kemudian ada juga sepasang kekasih muda yang ditemukan melakukan bunuh diri bersama di sebuah ranjang hotel. Si wanita meninggal karena racun yang mereka minum bersama; dan kekasihnya selamat. Dan kemudian ada pula perampok ganas yang ditembak polisi tepat pada hari Tahun Baru. Dia merupakan orang yang memang nasibnya sudah seperti itu, tidak dapat hidup bahkan untuk akhir hari pertama di Tahun Baru itu. Namun bagiku hal

tersebut hanyalah sebuah cerita. Aku tidak pernah berpikir secara mendalam mengenai kematian pada saat itu. Aku cukup kebal terhadap itu semua. Yang kuinginkan hanyalah memperoleh cerita terbaik untuk halaman depan suratkabarku. Sedikit saja perasaan atau belas kasih yang kurasakan bagi para korban yang menyedihkan itu. Aku merupakan orang yang berhati keras dan egois saat itu, hanya peduli pada diriku sendiri.

Namun kemudian, sebagai seorang biksu, aku menyaksikan banyak kematian lagi – kali ini dengan lebih penuh perasaan dan belas kasih. Ketika aku mengunjungi orang sakit, aku dapat bersimpati terhadap mereka. Aku berusaha semampuku untuk menghibur mereka. Bagi mereka yang beragama Buddha, aku membacakan sutra-sutra, kitab suci Buddhis. Aku menyampaikan kepada mereka apa yang telah dikatakan Buddha: *Jasmani ini mungkin sakit tetapi jangan biarkan batinmu sakit*. Kita mungkin tidak dapat berbuat banyak bagi jasmani ini tetapi kita dapat berbuat sesuatu untuk batin kita. Kita dapat menjaganya agar menjadi stabil bahkan ketika kita sedang sakit. Kita dapat berkesadaran penuh. Kita dapat menyaksikan timbul dan tenggelamnya rasa sakit, bagaimana rasa sakit itu datang dan pergi seperti gelombang. Kita dapat memahami sifat-dasar *penderitaan*. Kita dapat menghadapinya dan belajar darinya. Penderitaan itu ada sebagai suatu ujian – bagaimana kita telah memahami sifat kehidupan ini, seberapa baik kita telah mengetahui bahwa tidak ada

suatu diri yang kekal melainkan hanya ada perubahan yang terus-menerus datang dan pergi, seperti aliran sungai yang tidak pernah berhenti; seberapa baik kita telah mengerti bahwa penderitaan kita disebabkan oleh kegelapan batin, keinginan, kemelekatan, kebencian, ketakutan kita.

Dengan memahami hal tersebut, kita dapat bangkit mengatasi rasa sakit. Kita dapat menghadapinya tanpa kesulitan. Kita dapat tetap tenang dan berkepala dingin, tanpa sedikit pun tertekan. Ya, kita dapat tersenyum, bahkan pada rasa sakit kita sendiri. Kita dapat berkata, "Hai rasa sakit, Anda benar-benar mencoba menjatuhkan saya, bukan? Orang lain mungkin akan jatuh ke dalam jebakanmu, tapi aku tidak. Aku telah berlatih dan membentengi diriku sendiri untuk menghadapimu. Buddha mengajarkanku untuk menanggapiimu tanpa kemarahan ataupun kebencian. Jadi aku berusaha untuk menghadapimu sekarang tanpa kemarahan maupun kebencian. Aku mengerti bahwa dengan sadar-penuh dan kedamaian di hatiku, aku akan dapat mengalahkanmu. Aku dapat tersenyum kepadamu. Anda telah mengajarkan aku bahwa hidup ini adalah penderitaan. Namun Anda juga mengajarkanku bahwa aku dapat mengalahkanmu." Dan Anda dapat tersenyum pada rasa sakit tersebut. Anda akan segera merasa lebih baik.

* * *

*Hidup ini hanyalah busa dan gelembung,
Dua hal berdiri bagaikan batu,
Kebaikan hati pada kesukaran orang lain,
Keberanian dalam diri Anda sendiri.*

— Adam Gordon



DUA PENYELESAIAN

Saat menulis ini, aku ingat baru kemarin ada seorang biksu yang meninggal dunia. Biksu tersebut telah menderita kanker stadium lanjut selama delapan bulan. Ketika aku menemaninya di rumah sakit beberapa hari sebelum kematiannya, beliau sedang dalam kesakitan. Aku mencoba memberinya makan bubur tetapi beliau tidak mampu untuk makan. Beliau terlihat begitu kurus dan murung, dan hampir tidak dapat berbicara. Kanker telah menghabisi jasmaninya dan bukan hal yang mudah baginya untuk menahan semua ini. Aku mendorongnya untuk menyadari atau memperhatikan rasa sakitnya, seperti yang biasa dilakukannya dalam meditasi normal, yaitu berusaha untuk menjadi setenang dan sedamai mungkin. Beliau merupakan meditator yang setia dan aku yakin beliau terus bermeditasi sampai pada saat terakhir.

Aku ingat kesempatan lain ketika aku mengunjungi seorang lelaki tua baik hati yang menderita leukemia. Dia juga sangat menderita. Hal itu terlihat jelas di

wajahnya. Ada butiran-butiran keringat di dahi dan wajahnya. Aku mengambil sebuah handuk dan dengan lembut menyeka keringatnya. Aku berbisik ke telinganya dan mencoba untuk menghiburnya. Orang ini juga merupakan seorang meditator dan kembali aku mengingatkannya untuk mempertahankan sadar-penuh, untuk memperhatikan rasa sakitnya dengan setenang mungkin. Aku senang ketika ekspresi kesakitan menghilang dari wajahnya. Tak lama kemudian, keluarganya datang dan aku meninggalkannya. Beberapa jam kemudian dia meninggal. Aku senang karena sedikitnya aku dapat menolongnya sebelum dia meninggal.

Walaupun ada kebahagiaan dalam hidup, ada pula penderitaan. Kebahagiaan kelihatannya begitu sebentar – hilang dalam sekejap digantikan oleh kesedihan dan ketidakpuasan. Hidup itu sendiri, karena berakhir pada kematian, sebenarnya merupakan suatu tragedi. Seseorang pernah berkata bahwa hidup adalah seperti sebuah bawang: Anda menangis ketika sedang mengupasnya. Buddha berkata kelahiran adalah penderitaan karena itu semua tak dapat dihindari lagi, pada akhirnya menuju kepada pembusukan dan kematian. Kita harus memahami hal ini dengan baik. Jika kita memperoleh kehidupan, kita harus menerima kematian pula. Jika kita ingin menangis ketika seseorang meninggal, maka kita juga harus menangis pada saat kelahirannya. Karena pada saat seorang bayi dilahirkan, bibit kematian sudah ada di dalam dirinya. Namun kita malah senang ketika seorang anak

dilahirkan. Kita tertawa dan kita memberi selamat kepada orangtuanya. Jika kita mengerti mengenai kelahiran – yang pada akhirnya akan menuju ke kematian – maka ketika kematian tiba kita harus dapat menghadapinya dengan sebuah senyuman.

Melihat bagaimana orang meninggal dalam penderitaan, jasmani mereka dirusak oleh penyakit, dan melihat bagaimana semua kehidupan harus berakhir dalam kematian (sebuah fakta yang aku sadari setiap kali aku pergi melakukan doa upacara-terakhir¹), dua keputusan muncul dalam benakku: Pertama, ketika tiba saatnya bagiku untuk meninggal, aku ingin meninggal dengan sebuah senyuman di bibirku. Aku ingin dapat menjadi sangat berkesadaran penuh dan tenang. Dengan kata lain aku ingin tetap menjaga akal sehatku. Aku ingin tetap dapat tersenyum pada rasa sakitku, tak peduli betapa menyakitkan penyakitku itu. Aku ingin dapat tersenyum kepada seluruh orang yang mengunjungiku. Aku ingin bisa tersenyum kepada semua dokter dan suster yang baik hati yang telah merawatku. Aku ingin bisa tersenyum kepada sesama pasien di rumah sakit dan menolong dengan semampuku di rumah sakit, apakah untuk memberikan inspirasi atau pun untuk menghibur.

Bukannya dokter dan suster yang menanyakan bagaimana kabarku, akulah yang ingin menanyakan kepada mereka, “Apa kabar Dok? Bagaimana kabar adik Anda? Bagaimana kabarmu hari ini? Tahukah Anda,

¹ *Funeral*, upacara pemakaman atau upacara kremasi.

Anda melakukan pekerjaan yang baik. Kami sangat beruntung mendapatkanmu. Teruslah bekerja dengan baik. Terima kasih banyak!” Dan kepada pengunjung-pengunjungku yang beragama Buddha, aku akan berbicara Dharma. Aku akan berkata: Lihatlah aku. Aku hampir mati. Habis! Anda tahu, tidaklah mudah untuk bermeditasi ketika Anda hampir mati. Jadi selagi Anda sehat, manfaatkanlah benar-benar. Bermeditasilah! Laksanakanlah Dharma! Janganlah menyesalinya di kemudian hari. Jangan menunggu sampai Anda sakit gawat. Akan terlambatlah sudah nanti. Namun jika Anda telah melakukan latihan meditasimu sekarang, maka ketika Anda jatuh sakit, tidak akan sulit bagimu untuk mengatasi penderitaan. Anda dapat memperhatikan dan bahkan melampauinya.

Anda tahu, Buddha memberitahukan kita bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal. Jika kita bermeditasi dengan tekun, kita dapat mengerti fakta ketidakkekalan dengan lebih dalam lagi, sehingga kita tidak akan menjadi begitu terikat pada batin dan jasmani ini. Kita akan tahu secara pasti bahwa *jasmani ini bukanlah milik kita; batin ini bukanlah milik kita*. Dengan memahaminya, kita akan dapat melepaskan. Kita tidak akan menjadi begitu terikat dengan begitu banyaknya kesenangan indrawi kehidupan. Kita dapat hidup dengan lebih bijaksana. Kita dapat tumbuh menjadi tua dengan indahnya. Dan kita tidak perlu takut akan kematian.

Buddha berkata bahwa penderitaan adalah suatu bagian dalam hidup, dan kita harus belajar bagaimana dapat hidup dengannya dan melampauinya. Hanya dengan menerapkan sadar-penuh dalam kehidupan sehari-hari dan dengan bermeditasi, barulah kita dapat mengerti arti sebenarnya dari penderitaan. Ketika kita telah mengerti penderitaan dengan dalam, kita akan berjuang untuk membuang sebabnya, yaitu berupa keinginan kita, kemelekatan kita, kesenangan indrawi (penglihatan, suara, bau, rasa, dan sentuhan). Kita akan berusaha untuk menyucikan hati dan pikiran kita dari segala kotoran batin.

Menurut Buddha, ketika batin kita telah tersucikan dari keserakahan, kebencian, dan pandangan salah, kita akan mengatasi segala penderitaan. Kita tidak akan pernah lagi melekat atau membenci apa pun. Melainkan, hanya akan ada kebijaksanaan dan belas kasih saja di dalam kita. Inilah akhir dari penderitaan. Dengan tidak melekat lagi, kita tidak akan pernah menderita. Bahkan rasa sakit secara fisik tidak akan menyebabkan penderitaan mental, karena batin kita tidak menanggapinya dengan kebencian atau pun kemarahan. Batin dapat menjadi tenang dan damai. Ada penerimaan dan pengertian. Dan ketika kita meninggal dengan kebijaksanaan dan kedamaian seperti ini, Buddha berkata itulah akhir dari penderitaan. Tidak ada lagi kelahiran kembali, tidak ada lagi siklus lahir dan mati yang harus dialami. Jika kita tidak dilahirkan kembali, tidak akan ada pembusukan dan kematian, sekaligus penderitaannya.

Selesai! Tirai ditutup! Gumpalan penderitaan ini telah dilenyapkan. Dan dengan demikian kita dapat berkata, seperti yang telah dikatakan orang-orang suci, *Selesai apa yang harus dilakukan. Inilah hidup yang suci.*

Tentu saja, sekarang kita mungkin masih jauh dari tujuan tersebut. Namun seperti ungkapan, perjalanan seribu mil dimulai dari satu langkah. Jadi aku optimis. Ya, aku adalah seorang Buddhis dan aku orang yang optimis. (Siapa yang mengatakan bahwa seorang Buddhis adalah orang yang pesimis?) Dan aku percaya bahkan setiap langkah yang kita ambil dalam jalur sadar-penuh akan membawa kita lebih dekat ke tujuan – yaitu Nirwana, akhir dari segala penderitaan. Dan dengan menjadi orang yang optimis, aku berpikir bahwa kita akan dapat meraihnya secara lebih cepat.

Katakanlah dengan bunga

Dan saat aku terbaring di ranjang rumah sakit, aku ingin berbicara mengenai Dharma kepada semua orang yang mengunjungiku, atau kepada siapa pun yang sudi mendengarkan. Dan lebih lanjut lagi, aku akan mengirimkan bunga kepada seluruh temanku. Aku mungkin akan menyisipkan kartu dengan pesan yang mungkin berbunyi seperti ini: “Halo! Apa kabar? Apa Anda menyukai bunga ini? Sangat indah bukan? Apa Anda sempat berhenti dan mengagumi keindahan dari bunga ini serta mencium wanginya? Dan saat Anda memandang bunga ini, apakah Anda juga teringat akan

binaran mata orang yang Anda cintai atau anakmu? Dan apakah Anda merasakan dan mengerti keinginan dan ketakutan mereka? Atau apakah Anda terlalu sibuk dengan rencana dan ambisi duniawimu sendiri, usahamu untuk menjadi terkenal dan kaya?

“Sudahkah Anda pertimbangkan dengan baik mengenai ketidakkekalan, temanku – bagaimana semua ini akan lenyap dan mati? Dan bagaimana, selama kita masih hidup, kita harus hidup dengan lebih berarti sehingga kita tidak menyesal di kemudian hari. Bagaikan bunga yang layu, aku juga sekarat. Namun aku mengirimkan doaku bagimu. Semoga Anda baik-baik dan bahagia selalu! Aku harap Anda benar-benar berusaha meluangkan waktu untuk orang-orang yang Anda sayangi dan melatih meditasi. Anda tahu, mencari uang, memperoleh segala kemewahan, menikmati kesenangan indrawi bukanlah segalanya. Itu semua mungkin terasa enak untuk sesaat, tetapi sesungguhnya lebih penting menjadi baik hati dan penuh cinta kasih: hal ini akan memberimu kepuasan dan kebahagiaan yang lebih besar. Maafkan atas ceramahku ini tetapi mohon cobalah memenuhi permintaan orang yang sekarat ini. Perkenankanlah dia menyampaikan pesannya. Ya, selama Anda masih hidup, Anda harus berusaha menyebarkan sebanyak mungkin kegembiraan dan kebahagiaan. Maafkanlah semua orang. Jangan menyimpan kekesalan atau menganggap semua orang musuhmu. Ingatlah selalu, hidup ini pendek dan kita semua pasti akan mati. Dan bahwa mencintai adalah

memberi, bukan mengambil. Cinta memberi tanpa ada persyaratan. Cinta tidak mengharapkan balasan. Berusahalah untuk menanamkan jenis cinta yang indah ini. Berbahagialah!" Dan aku akan menutupnya dengan sebuah pesan singkat – "Jagalah dirimu baik-baik. Anda tak perlu mengunjungiku. Namun Anda dapat berbahagia untukku. Karena aku tersenyum dan aku bahagia bahwa saya dapat meninggal dengan senyuman di bibirku. Salam dan semoga berhasil!"

Dan jika aku tidak dapat berbicara karena sudah terlalu sakit, maka aku masih bisa tersenyum untuk menunjukkan bahwa semuanya baik-baik saja, bahwa penyakit itu hanyalah mengalahkan jasmaniku dan bukan batinku. Dengan cara itu orang dapat terinspirasi walaupun sakit. Orang akan lebih menghargai Dharma dan mempraktikkannya secara lebih ketat. Tentu saja, jika aku menyampaikan hal ini kepada teman-temanku yang bukan Buddhis, aku tidak boleh menekankan pandangan keagamaanku pada mereka. Aku dapat menyampaikan pandangan-pandanganku tetapi aku tidak boleh memaksa mereka. Sama seperti aku tidak ingin mereka memaksakan pandangannya kepadaku, aku juga harus tidak memaksakan pandanganku kepada mereka. Kita harus saling menghormati pandangan agama masing-masing dan saling mencintai. Dengan demikian, akan tercipta kebersamaan hidup yang penuh kedamaian.



SIKAP YANG TEPAT DALAM MENGATASI PENYAKIT

Kita tidak seharusnya menganggap penyakit dan penderitaan sebagai suatu hal yang akan menghancurkan kita sampai benar-benar habis, dan karenanya kita menyerah menjadi putus asa dan patah semangat. Sebaliknya kita (sebagai Buddhis) dapat melihatnya sebagai suatu tes untuk mengetahui pemahaman kita akan ajaran-ajaran Buddha, dan seberapa baik kita dapat menerapkan pengetahuan yang telah kita pelajari tersebut. Jika kita tidak dapat secara mental mengatasinya, jika kita gagal, maka hal ini menunjukkan bahwa pemahaman kita akan Dharma, pelatihan kita, masih lemah. Dengan begitu, ini adalah tes dan kesempatan bagi kita untuk melihat seberapa baik kita telah menguasai latihan kita.

Selain itu, penyakit adalah suatu kesempatan bagi kita untuk meningkatkan lebih lanjut latihan kita dalam hal kesabaran dan toleransi. Bagaimana kita dapat melatih dan mengembangkan *parami*² (kesempurnaan)

² Kesepuluh parami adalah memberi, moralitas, pelepasan,

seperti kesabaran jika kita tidak dites, jika kita tidak mengalami kondisi yang sulit dan sengsara? Jadi, dengan begitu, kita dapat menganggap penyakit sebagai sebuah kesempatan bagi kita untuk lebih menanamkan kesabaran.

Kita juga dapat memandang kesehatan bukan hanya sebagai keadaan tidak ada penyakit, tetapi kapasitas untuk mengalami penyakit, dan untuk belajar dan tumbuh darinya. Ya, definisi baru mengenai kesehatan datang dari beberapa ahli kedokteran, seperti Dr. Paul Pearsall dari Rumah Sakit Sinai di Detroit, Amerika Serikat. Melihat bagaimana penyakit tidak akan pernah dapat benar-benar dilenyapkan dan bagaimana kita pada akhirnya akan dikalahkan dengan berbagai cara, para dokter ini telah membuat suatu definisi mengenai kesehatan yang dapat membantu kita menyesuaikan diri dengan penyakit ketika penyakit itu datang. Benar, bukan? – bahwa tidak peduli sehebat apa mesin-mesin, prosedur, dan obat-obatan yang dapat kita temukan, orang masih dikalahkan oleh kanker, AIDS, penyakit jantung, dan sejumlah penyakit lainnya. Pada intinya, tidak ada pelarian. Kita harus mengerti dan menerima kenyataan ini, sehingga ketika hal itu benar-benar terjadi dan kita harus kalah, kita dapat gugur dengan sebaik mungkin. Tak perlu diragukan lagi, kita akan

kebijaksanaan, semangat, kesabaran, kebenaran, tekad, cinta kasih, dan tenang-seimbang. Seluruh bodhisattwa (mereka yang ingin menjadi Buddha) harus menanamkan parami ini. Seluruh pemeluk agama Buddha juga harus menanamkan parami ini sampai pada tingkat tertentu sebelum mereka dapat memperoleh pencerahan di bawah bimbingan seorang Buddha.

berusaha mengobati penyakit sebaik mungkin, tetapi jikalau kita telah berusaha melakukan yang terbaik dan kita tetap kalah serta penyakit terus berkembang, kita harus dapat menerima dan berdamai dengan hal yang tidak menguntungkan tersebut.

Dalam analisa terakhir, yang penting bukanlah lamanya kita hidup tetapi seberapa **baik** kita menjalani hidup, dan ini termasuk seberapa baik kita dapat menerima penyakit kita dan pada akhirnya seberapa baik kita meninggal. Sehubungan dengan hal ini, Dr. Bernie S. Siegel dalam bukunya *Peace, Loving & Healing*, menulis:

Pasien-pasien tertentu tidak berusaha untuk tidak mati. Mereka berusaha untuk hidup sampai mereka mati. Dan merekalah yang sukses, tidak peduli apa pun hasil penyakit mereka, karena mereka telah menyembuhkan hidup mereka, walaupun penyakit mereka sendiri belum disembuhkan.

Dan dia juga mengatakan:

Hidup yang sukses bukanlah mengenai kematian, melainkan bagaimana hidup dengan baik. Saya mengenal anak-anak berumur dua tahun dan sembilan tahun yang telah mengubah orang dan bahkan seluruh komunitas dengan kemampuan mereka untuk mencintai, dan hidup mereka adalah hidup yang sukses walaupun pendek. Sebaliknya, saya telah mengenal pula banyak orang yang hidup lebih panjang tetapi hanya meninggalkan kehampaan.

Jadi sebenarnya alangkah indahnyanya kenyataan bahwa hidup kita dapat disembuhkan walaupun penyakit kita tidak dapat disembuhkan. Bagaimana mungkin? Karena penderitaan adalah bagaikan guru dan jika kita belajar dengan baik, kita pun dapat menjadi orang-orang yang lebih baik. Tidakkah kita pernah mendengar kejadian bahwa orang-orang, setelah melalui penderitaan yang luar biasa, berubah menjadi orang-orang yang lebih baik? Jika sebelumnya mereka tidak sabar, egois, sombong, dan tidak peduli, mereka mungkin menjadi lebih sabar, baik, lembut, dan rendah hati. Kadang-kadang mereka mengakui bahwa penyakit sebenarnya adalah sesuatu yang baik untuk mereka – karena hal itu memberikan kesempatan kepada mereka untuk memikirkan kembali gaya hidup mereka dan nilai-nilai yang lebih penting dalam hidup. Mereka menjadi lebih menghargai keluarga dan teman, dan mereka sekarang menghargai waktu yang mereka lalui bersama orang-orang yang mereka cintai. Dan jika mereka sembuh, mereka akan meluangkan lebih banyak waktu bagi orang-orang yang mereka cintai, serta melakukan hal-hal yang benar-benar lebih penting dan berarti.

Namun jikalau kita dikalahkan penyakit, kita tetap dapat belajar dan berkembang dari hal tersebut. Kita dapat mengerti betapa gentingnya hidup ini dan betapa benarnya ajaran Buddha – bahwa ada ketidaksempurnaan yang mendasar dalam hidup. Kita dapat menjadi lebih baik hati dan lebih menghargai kebaikan yang kita terima dari orang lain. Kita dapat

memaafkan mereka yang telah melukai kita. Kita dapat mencintai dengan lebih baik lagi, lebih dalam lagi. Dan ketika kematian tiba, kita dapat meninggal dengan pasrah dan damai. Dengan begitu, dapat kita katakan bahwa hidup kita telah disembuhkan karena kita telah berdamai dengan dunia dan kita dipenuhi oleh kedamaian.

Kita dapat bermeditasi

Ketika kita sakit dan harus berbaring di ranjang, kita tidak perlu berputus asa. Kita dapat tetap bermeditasi walaupun kita sedang terbaring sakit. Kita dapat mengamati batin dan jasmani kita. Kita dapat memperoleh ketenangan dan kekuatan dengan melakukan meditasi pernapasan. Kita dapat mengamati masuk dan keluarnya napas kita, ketika kita mengambil dan mengeluarkan napas. Hal ini dapat memberikan ketenangan. Atau kita dapat mengamati kembang dan kempisnya perut ketika kita menarik dan mengeluarkan napas. Batin kita dapat mengikuti kembang dan kempisnya perut, dan menjadi satu dengannya. Ini juga dapat menumbulkan ketenangan. Dan dari ketenangan tersebut, muncullah pengertian. Kita dapat melihat sifat-dasar kesementaraan dan kelenyapan dari semua fenomena, dan dapat berdamai dengan fakta ketidakkekalan, ketidakpuasan dan tanpa-diri. Jika kita telah mempelajari sadar-penuh

atau meditasi Vipassana³, kita dapat melalui waktu kita dengan mudahnya. Ada banyak obyek yang dapat kita amati dalam segala postur, apakah ketika kita sedang berbaring, duduk, berjalan, maupun berdiri. Kita dapat mengetahui postur kita sebagaimana adanya, dan merasakan sensasi yang muncul dalam jasmani kita. Kita dapat mengamati semua itu dengan batin yang mantap dan tenang. Dan tentu saja, batin juga merupakan suatu subyek pengamatan. Jadi kita juga dapat mengamati keadaan batin kita. Semua dapat diamati – kesedihan, depresi, ketidaktenangan, kekhawatiran, pemikiran-pemikiran – dan semua itu akan lenyap, dan timbullah tenang-seimbang, kedamaian, dan kebijaksanaan. Situasi yang sehat dan tidak sehat akan datang dan pergi. Kita dapat menyaksikan semua itu dengan penuh pengertian dan tenang-seimbang.

Kadang kita dapat memancarkan “*metta*” (cinta kasih). Sesering mungkin kita dapat mendoakan semua makhluk:

³ Vipassana adalah meditasi pengertian langsung atau meditasi sadar-penuh. Dalam Vipassana, praktisi meditasi menggunakan sadar-penuh untuk mengamati fenomena mental dan fisik, pada akhirnya memahami corak umum ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan tanpa diri dari segala fenomena tersebut. Untuk penjelasan singkat mengenai Vipassana serta latihan meditasi jenis lainnya yang disebut meditasi *metta* atau cinta kasih, bacalah *Invitation to Vipassana* dan *Curbing Anger Spreading Love*, yang keduanya ditulis oleh penulis yang sama dan diterbitkan oleh Pusat Meditasi Buddhis Malaysia di Penang.

Semoga semua makhluk sehat dan bahagia.

Semoga mereka bebas dari rasa sakit dan bahaya.

Semoga mereka bebas dari penderitaan mental.

Semoga mereka bebas dari penderitaan fisik.

Semoga mereka menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia⁴.

Dengan cara ini juga, kita dapat melewati waktu dengan menyenangkan bahkan walaupun kita harus terbaring sakit. Kita dapat memancarkan cinta kasih kepada para dokter, suster, dan sesama pasien. Kita juga dapat mengirimkan cinta kasih kita kepada orang-orang yang kita sayangi, anggota-anggota keluarga dan teman. Terlebih lagi, kita dapat merenungkan Dharma setiap saat, mengingat-ingat apa yang telah kita baca, dengar, atau mengerti. Dengan melakukan perenungan seperti itu, kita dapat menanggapi penderitaan kita dengan penuh kebijaksanaan dan tenang-seimbang.

Petunjuk dari Buddha adalah kita harus selalu mengelola batin kita, melakukan meditasi, dan tetap melakukannya walaupun kita sedang sakit. Malah sesungguhnya pada saat-saat seperti itulah kita harus lebih berusaha untuk mengerahkan sadar-penuh kita. Siapa tahu, Nirwana atau kebijaksanaan tertinggi dapat tercapai ketika kita menghembuskan napas terakhir kita! Dalam catatan kuno, Buddha bersabda mengenai seorang biksu yang sedang menderita sakit – didera oleh rasa sakit secara fisik yang memilukan, tajam, menusuk, mengganggu, tidak nyaman, yang menyiksa

⁴ Keterangan lebih lanjut mengenai latihan meditasi metta dapat ditemukan dalam buku *Curbing Anger Spreading Love*.

dan memeras hidupnya. Namun biksu tersebut tidak kecil hati, malah merasakan *samvega* – suatu semangat untuk terus berjuang bahkan dalam saat terakhir hidupnya. “Dia berupaya sebaik-baiknya,” kata Buddha. “Batannya sangat terpusatkan pada Nirwana, dia menyadari dengan sendirinya kebenaran tertinggi, dia melihat dan menembusnya dengan kebijaksanaan.”

* * *

Benar, benar, perumah tangga, bahwa kamu sakit; jasmanimu lemah dan menyusahkan. Bagi seseorang yang membawa jasmani ini, perumah tangga, untuk memperoleh kesehatan sesaat, akan menjadi kebodohan belaka. Oleh karena itu, perumah tangga, kamu harus melatih dirimu sendiri seperti ini: “Walaupun jasmaniku sakit, batinku tidak akan menjadi sakit.” Demikianlah, perumah tangga, bagaimana kamu harus melatih dirimu sendiri.

— Buddha



PENGHARGAAN BAGI KUIAI CHAN

Aku ingin bercerita mengenai seorang yogi (meditator) gagah berani yang meninggal dunia karena kanker paru-paru dengan penuh kedamaian sambil mengucapkan kata Nirwana. Namanya Kuai Chan dan dia meninggal dunia pada tanggal 18 Desember 1992 di rumahnya di Kuala Lumpur dalam umur 43 tahun. Suaminya, Billy, memberitahukan bagaimana Kuai Chan mengatasi penyakitnya. Karena hal tersebut akan sangat memberikan inspirasi terutama bagi para yogi, aku meminta izin Billy untuk mencantumkan ceritanya dalam buku ini, dan aku berterima kasih kepadanya karena telah menyetujui permintaanku tersebut.

Kuai Chan pertama kali didiagnosa mengidap penyakit kanker payudara pada bulan April 1989. Pada saat itu dia telah berlatih meditasi Vipassana selama satu tahun. Dia menerima diagnosa tersebut dengan tenangnya. “Istriku menerima bahwa itu adalah karmanya⁵,” kata Billy. “Dia tidak menyalahkan

⁵ Karma adalah hukum alam mengenai sebab dan akibat, atau aksi dan reaksi. Hukum ini berpegang pada prinsip bahwa

siapa pun atau apa pun. Dia sama sekali tidak merasakan kepahitan maupun menjadi depresi. Dia sangat tenang dan tetap bertahan seperti itu sampai saat kematiannya.” Kuai Chan menjalani operasi untuk membuang payudaranya yang telah terinfeksi tersebut. Tiga bulan kemudian dia harus dioperasi lagi karena ternyata sel-sel kanker masih tumbuh di daerah tersebut. Setelah itu dia menjalani radioterapi dan kemoterapi dengan efek samping yang kecil. Sepanjang pengobatan kanker payudaranya, dan dalam jangka waktu enam bulan setelah didiagnosa terkena kanker paru-paru stadium terminal, dia menolak untuk mengkonsumsi obat penawar rasa sakit. “Dia tidak mau penawar sakit apa pun,” kata Billy. “Bahkan ketika rasa sakitnya benar-benar sangat menyiksa, dia menolak untuk memakan obat penawar rasa sakit, bahkan panadol pun tidak. Dia adalah seseorang yang penuh tekad kuat, sangat teguh, dan mengagumkan.”

Keputusannya untuk tidak menggunakan obat-obatan penawar rasa sakit adalah karena dia ingin menjaga batinnya sejernih dan seawas mungkin. Dia adalah seorang yogi, dan semua yogi menghargai sadar-penuh

apa yang baik menghasilkan hal yang baik dan apa yang jahat menghasilkan hal yang jahat. Jadi jika kita telah melakukan sesuatu yang jahat di kehidupan sebelumnya, hasil dari perbuatan jahat tersebut mungkin terwujud dalam hidup yang sekarang. Sebagai contohnya, seseorang yang banyak membunuh, jika dilahirkan sebagai seorang manusia, akan mempunyai hidup yang pendek. Untuk penjelasan yang lebih baik mengenai karma, bacalah *The Buddha and his Teachings* yang ditulis oleh Narada, terbitan Buddhist Missionary Society (BMS), Malaysia.

mereka. Mereka tidak ingin obat-obatan menumpulkan batin mereka dan mencacati meditasi mereka. Jadi jika mereka dapat menahan rasa sakit, mereka akan menanggungnya. Kuai Chan siap menghadapi rasa sakit itu, sehingga dia menolak penawar rasa sakit. Dia hanya setuju untuk menjalani radioterapi dan kemoterapi untuk kanker payudaranya karena mungkin hal tersebut dapat menyembuhkannya. Namun kemudian ketika dia ternyata mengidap kanker paru-paru dan dikatakan sudah stadium terminal, dia menolak radioterapi dan kemoterapi yang direkomendasikan oleh rumah sakit untuk meringankan penderitaannya. Dan ketika seorang dokter memberikan obat penawar rasa sakit seperti morfin, dia juga menolaknya.

Billy berkata bahwa pada saat pertama terkena kanker payudara, Kuai Chan tidak begitu bermasalah dengan rasa sakit yang dideritanya setelah operasi. Sebagai seorang yogi, dia dapat mengamati rasa sakit itu dengan cukup baik dan rasa sakit itu kemudian akan hilang. Namun kanker paru-paru benar-benar merupakan masalah besar baginya. Rasa sakit benar-benar sangat menyiksa pada saat-saat tertentu, tetapi dia tetap menolak obat-obatan. Ada saat-saat Kuai Chan pingsan dan terbaring terlentang di lantai ketika rasa sakit itu menyerang. Namun dia tetap bertahan. Dia juga menderita batuk yang hebat yang berlangsung sehari-hari dan bermalam-malam. Billy berada di sampingnya dan ketika istrinya tidak dapat tidur selama sehari-hari, dia mencoba meringankan rasa

sakit dan batuknya dengan menggosokkan balsam, memijatnya, dan cara-cara tradisional lainnya. Dia membawa Kuai Chan ke sinshe-sinshe Tionghoa yang memberikan berbagai macam jenis tumbuhan untuk digodok dan diminumkan ke Kuai Chan.

Billy berkata bahwa keyakinan dan meditasi Kuai Chan-lah yang membuatnya mampu menghadapi penderitaan tersebut dengan ketenangan dan sikap yang sangat hebat. Mereka berdua telah berlatih meditasi dengan Muliawan Sujiva pada suatu retreat di Taiping pada tahun 1988. Setelah itu Kuai Chan terus menghadiri acara retreat secara teratur di pusat meditasi sang muliawan, *Santisukharama* di Kota Tinggi, Johor.

Ketika Kuai Chan dinyatakan menderita kanker paru-paru setelah mengidap batuk yang berkepanjangan pada bulan Juli 1992, dokter memvonisnya waktu satu bulan untuk hidup. Sambil menunjukkan hasil x-ray kepada Kuai Chan dan Billy, dia menunjukkan bagaimana kanker tersebut telah menyebar di seluruh paru-paru. Dia bahkan menyatakan rasa herannya karena Kuai Chan masih dapat berjalan-jalan dan terlihat cukup sehat, sementara kondisi paru-parunya telah termakan kanker. Namun dokter tersebut tidak tahu bahwa Kuai Chan mempunyai tekad sekuat baja. Dia bertahan selama enam bulan. Pada saat itu, baginya tidak ada bedanya berjuang untuk terus bertahan hidup dan mati secara terhormat. Ketika Kuai Chan dan Billy bertemu denganku di Wisdom Centre di Petaling Jaya ketika aku sedang berkunjung pada bulan

Juli, mereka bertanya kepadaku apa yang dapat mereka lakukan. Aku berkata kepada mereka: Apalagi yang dapat dilakukan seorang yogi selain bermeditasi! Jika aku adalah dia, aku akan terus bermeditasi sampai saat terakhir, kataku. Mereka merasa terdukung dan Kuai Chan bertekad saat itu juga untuk menghabiskan sisa harinya dengan bermeditasi di rumahnya. Billy berkata dia akan mendukungnya sepanjang jalan.

Namun dia tidak menyangka bahwa rasa sakitnya dapat menjadi begitu tak tertahankan. Dia berkata kepada Billy bahwa dia tidak tahu ada rasa sakit seperti itu. Terutama di bagian punggung bawahnya, bagaikan membakar dan menusuk-nusuknya. Dia mengumpulkan seluruh kekuatan mentalnya untuk mengamati rasa sakit itu, tetapi tetap saja dia akan kalah. Terlalu berat baginya. Ada saat-saat dia hanya dapat terbaring tak berdaya tanpa dapat mengamati rasa sakit itu lagi. Dia hanya dapat bertahan. Namun dia tetap tidak memakan obat penawar sakit. Dia berkonsultasi dengan guru meditasinya, Muliawan Sujiva, yang menyarankannya untuk melakukan meditasi *metta* (cinta kasih) dan meditasi pernapasan untuk meringankan rasa sakit ketika dia sudah tidak dapat menahannya lagi. Hal tersebut memberikan sedikit kelegaan baginya. Terlepas dari rasa leganya dia dapat melanjutkan meditasi vipassana-nya. Sehari setelah tiga minggu bertarung dengan rasa sakit yang persisten, dia mendapatkan pengalaman yang unik. Dia berkata kepada Billy bahwa ketika sedang mengamati rasa sakit yang menusuk itu, dia menyadari bahwa rasa

sakit itu menjadi lebih halus dan semakin halus sampai pada akhirnya hilang. Dia berkata bahwa dia merasa bagaikan seluruh indranya telah terputus, seperti tidak ada *nama-rupa* (batin dan jasmani) pada saat itu, bahkan batin dan jasmaninya telah lenyap bersamaan dengan lenyapnya rasa sakit. Dia berkata pada Billy bahwa dia merasa ini bagaikan suatu pengalaman Nirwana, dan dia merasakan suatu kegembiraan yang luar biasa muncul di dalam dirinya. Setelah pengalaman tersebut, dia tidak pernah mengalami rasa sakit yang sangat menyiksa lagi.

Sepuluh hari sebelum Kuai Chan meninggal, Billy membawanya ke rumah sakit swasta karena dia mengalami kesulitan bernapas. Para dokter memasang oksigen. X-ray menunjukkan bahwa sel-sel kanker telah menyebar lebih luas, sehingga mengganggu pernapasan. Saat itulah radioterapi dan kemoterapi dianjurkan, bukan sebagai hal yang mungkin dapat menyembuhkan, tetapi sekadar untuk meringankan kondisinya. Namun Kuai Chan tidak ingin kehilangan kejernihan batinnya, sehingga dia menolak anjuran tersebut. Lima hari kemudian Kuai Chan meminta Billy untuk membawanya pulang karena dia merasa tidak ada alasan lagi baginya untuk tinggal di rumah sakit. Billy memasang tabung oksigen di rumah mereka, menjemput Kuai Chan pulang, dan memasang oksigen padanya untuk meringankan kesulitan bernapasnya. Lima hari sejak tanggal 13 Desember sampai pada kematiannya pada tanggal 18 Desember, Kuai Chan terlihat seperti setengah tidur,

hanya sekali-sekali saja sadar. Namun dua hari sebelum kematiannya, dia masih dapat mengingat ulang tahun putrinya yang ke-17 yang jatuh pada tanggal 17 Desember. Dia mengingatkan Billy untuk merebus dua butir telur bagi putri mereka dan memberikan angpao, yang dilakukan Billy dengan taat.

Pada tanggal 18 Desember Kuai Chan terbangun sekitar pukul 9 pagi sambil tersenyum. Dia bertanya, "Apakah aku telah tertidur?" Billy menjawab, "Ya, sudah lima hari. Tidakkah kau tahu?" Dia sangat terkejut, tetapi kelihatan bahagia dan penuh senyum. Dia berkata dia tidak perlu memakan obat-obatan lagi. Dia ingat kembali akan ulang tahun putrinya, dan walaupun Billy memberitahunya bahwa dia telah memberikan angpao kepada putri mereka seperti yang diinstruksikan, istrinya mengatakan kepadanya lagi, "Berikan lagi angpao buat dia dari aku."

Sekitar pukul 2 siang, kata Billy, Kuai Chan mencoba berkata sesuatu kepadanya tetapi terlalu lemah untuk berbicara. Billy mengingatkan kepadanya untuk mempertahankan pikiran yang tidak melekat, jangan khawatir mengenai dirinya dan anak-anak, dan merasa bebas untuk pergi dengan damai. Billy berkata bahwa mereka berdua telah sering mendiskusikan hal ini sebelumnya, bahwa jika Kuai Chan dapat sembuh maka itu akan merupakan hal yang sangat bagus; tetapi jika hal itu tidak mungkin, juga tidak apa-apa: Kuai Chan harus dapat pergi dengan damai, karena telah

memahami hukum karma, bahwa kita semua suatu saat pasti harus berpisah.

Pada pukul 3 siang ketika putranya yang berumur 15 tahun kembali dari sekolah dan memberitahunya, "Mama, aku telah kembali," dia mengerti walaupun dia tidak dapat berbicara. Dia menganggukkan kepala sebagai tanda bahwa dia tahu.

Sekitar pukul 3.30 siang, Billy berkata, bahwa Kuai Chan dengan segala upaya berhasil berkata dengan jelas dalam dialek Kanton, "*Woh yap niphooon,*" yang berarti "Aku telah memasuki Nirwana," yang maksudnya berarti dia yakin dia telah menyadari atau mengalami Nirwana. Kemudian dia menunjuk ke perutnya. Itu adalah kata-kata terakhirnya, dan Kuai Chan meninggal dengan penuh kedamaian sekitar 45 menit kemudian. Billy berkata bahwa Kuai Chan, dalam meditasinya, biasanya memperhatikan gerak kembang dan kempisnya perut yang terjadi setiap dia menarik dan mengembuskan napas. Dia mendapatkan bahwa gerakan kembang dan kempisnya perut adalah suatu obyek yang bagus untuk berkonsentrasi, dan dia mencoba untuk memberi semangat kepada yogi-yogi lainnya untuk berpegang pada obyek itu juga. Apa pun fenomena dalam jasmani maupun batin yang diterapkan seseorang untuk mempraktikkan sadar-penuh dan konsentrasinya, dia pada akhirnya akan melihat muncul dan lenyapnya fenomena tersebut dan kemudian mengerti sifat-dasar dari ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan tanpa-diri mereka.

Pengertian seperti itu dapat mencapai puncaknya pada pencapaian Nirwana, yaitu suatu keadaan pelepasan dari penderitaan. Kotoran batin yang terdiri dari keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin benar-benar terlenyapkan ketika Nirwana dialami pada tingkatan arahat.⁶

Billy berkata bahwa ketika Kuai Chan mendekati saat terakhirnya, wajahnya memancarkan suatu sinar, dan ketika dia berbicara, matanya sangat cemerlang dan jernih. Sekitar pukul 4.15 sore, Billy memperhatikan

⁶ Sebagai pengalaman lenyapnya fenomena yang berkondisi selama meditasi, Nirwana dapat dialami pada empat tahap kesucian. Walaupun pengalaman akan Nirwana sebagai pelenyapan segala fenomena yang berkondisi adalah sama pada semua tahap, yaitu bahwa Nirwana hanya mempunyai satu "rasa", yaitu kedamaian, tetapi hasilnya dalam hal penghancuran kotoran batin berbeda-beda pada setiap tahap.

Pada tahap pertama yakni pada seorang *sotapanna* (pemenang arus), keserakahan dan kebencian dilemahkan secara dramatis tetapi tidak sepenuhnya dilenyapkan. Kedua kotoran batin ini telah dilemahkan sampai pada taraf seorang *sotapanna* tidak dapat lagi melanggar kelima sila (tidak membunuh [bahkan seekor serangga pun], tidak mencuri atau menipu, tidak melakukan perbuatan asusila seperti pelecehan seksual, tidak berbohong, dan tidak meminum alkohol serta obat-obatan terlarang). Pada tahap kedua yakni pada seorang *sakadagami* (yang masih akan kembali sekali lagi), kotoran batin secara lebih jauh dilemahkan. Pada tahap ketiga yakni pada seorang *anagami* (yang tidak akan kembali lagi), keinginan akan hal-hal indrawi dan kebencian telah benar-benar dilenyapkan. Namun masih ada tersisa sedikit kegelapan batin dan keinginan yang bersifat-dasar non-indrawi, seperti keinginan untuk lahir di alam brahma yang non-indrawi. Pada tahap keempat dari seorang *arahat* (yang telah mencapai kesucian penuh), seluruh keserakahan dan kegelapan batin benar-benar telah lenyap. Arahata menjalani hidupnya yang terakhir, karena itu tidak ada lagi kelahiran baginya.

bahwa Kuai Chan telah berhenti bernapas. “Dia terlihat sangat damai, sangat tenang. Dia meninggal dunia dengan penuh kedamaian.” ujar Billy.

Sekitar pukul 4 sore hari itu juga, seorang teman Dharma, Lily, yang tinggal sekitar 25 km dari Petaling Jaya, tiba-tiba ingin memancarkan *metta* (cinta kasih) kepada Kuai Chan. Lily duduk bermeditasi, mengirimkan pikiran-pikiran penuh cinta kasih kepada Kuai Chan. Dan dia berkata dia memperoleh pandangan yang sangat jelas mengenai Kuai Chan, yang terlihat begitu agung. Ketika dia mengakhiri meditasinya, dia melihat pada jam. Pukul 4.15 sore, sekitar waktu yang sama ketika Kuai Chan meninggal.

Meninggal dengan caranya seperti itu, jelaslah bahwa Kuai Chan mengalami cara kematian yang bagus. Cara apalagi yang lebih baik daripada ini – dengan batin yang tertuju sepenuhnya pada Nirwana. Siapa yang dapat menebak pengalaman unik apa yang mungkin telah dialami Kuai Chan? Hanya dialah yang tahu. Namun satu hal yang pasti, batinnya tetap mantap, sampai saat yang terakhir, terarah ke Nirwana. Aku berharap dia telah mencapai Nirwana. Jika dia belum mencapainya di kehidupan ini, aku yakin bahwa dengan batinnya yang begitu tegar dan teguh, dia pasti telah dilahirkan kembali dengan baik sebagai manusia atau dewa (makhluk surgawi) dan akan mencapai tujuan yang diidam-idamkannya di kehidupan tersebut.

Sebagai seorang Buddhis, dia telah menginstruksikan Billy untuk melakukan upacara-terakhir yang sederhana untuknya, tanpa ritual dan peraturan yang berlebihan. Sesuai dengan keinginannya, Billy mengatur acara kremasinya pada keesokan harinya. Beberapa biksu, para yogi, dan teman-teman membacakan sutra-sutra Buddha. Kesemuanya itu sangatlah sederhana, seperti yang telah diminta oleh Kuai Chan. Billy mengambil abu jenazah Kuai Chan untuk kemudian ditaburkan di pohon bodhi yang tumbuh di pusat meditasi guru mereka di Johor.

Mengingat kembali kehidupan mereka berdua, Billy berkata Kuai Chan adalah istri terbaik yang dapat diharapkannya, “Kami menikah sudah 22 tahun lamanya dan dia telah berada di sisi saya dalam suka maupun duka, melalui berbagai macam percobaan dan perjuangan. Dia adalah orang yang ceria dan berseri-seri, selalu penuh kasih sayang dan perhatian. Bahkan ketika sakit dia tetap hebat, tidak pernah mengeluh. Dia tidak depresi. Tidak ada sama sekali kemarahan maupun kepahitan dalam dirinya. Dia tetap tenang dan tegar. Dia bahkan tetap dapat tersenyum dan tertawa. Dia menerima seluruh penderitaannya dengan penuh keanggunan. Dia akan berkata bahwa jasmaninyalah yang sakit dan bukan batinnya. Batinnya masih baik dan sehat. Dia tidak mencemaskan dirinya sendiri melainkan mengkhawatirkan orang lain. Dia berkata bahwa jika dia dapat hidup sepuluh tahun lebih lama lagi, dia akan melakukan lebih banyak karya Dharma. Dia juga mengkhawatirkan saya dan anak-anak.

“Sesungguhnya, dia dapat mengatasi penderitaannya lebih baik daripada saya. Saya tidak tahan melihatnya begitu menderita. Saya berusaha memperoleh obat-obatan yang terbaik dengan harapan akan kesembuhannya ataupun berakhirnya penderitaannya tersebut. Kadang-kadang saya bertanya mengapa semua ini harus terjadi padanya. Dan aku berpikir: Biarkanlah dia hidup sampai 10 tahun lagi dan hidupku berkurang 10 tahun. Biarkanlah saya memberikan 10 tahun hidup saya untuknya. Namun tentu saja semua itu bukanlah kita yang menentukan. Karmalah yang berperan dalam hal ini.

“Dia sering berkata kepada saya, ‘Ini adalah karmaku, Billy. Tidak apa. Aku tidak tahu apa yang telah aku perbuat dalam kehidupan-kehidupan lampauku. Aku harus menerima karmaku.’ Kadang dia berkata, ‘Aku minta maaf karena telah menyusahkanmu, Billy, dengan semua penderitaan ini. Kau tahu, Billy, aku berutang banyak sekali kepadamu dalam kehidupan ini.’ Saya memintanya untuk tidak berkata seperti itu. Kau tidak berutang apa pun kepadaku, kata saya. Kita adalah suami dan istri, bukan? – dan dia telah menjadi seorang istri yang hebat bagiku. Kami telah melalui suka-duka bersama-sama, dan sekarang di saat dia membutuhkan, saya akan berada di sisinya. Baik berenang maupun tenggelam, kita akan selalu bersama-sama, kataku, untuk meyakinkannya.

“Di saat lain dia akan berkata kepadaku, ‘Billy, inilah ajaran yang sebenarnya, jalan yang benar, aku sangat

yakin akan hal tersebut,' dan dia mengingatkanku untuk tidak melupakan praktik meditasiku, untuk tidak menjadi puas begitu saja tetapi untuk berlatih dengan keras. Selama beberapa waktu, kami masih mencari sebuah ajaran yang dapat kami pahami. Dan ketika kami menemukan ajaran Buddha dan meditasi Vipassana pada tahun 1988, kami sadar. Anda tahu, kami berdua sering berdiskusi mengenai Dharma setiap malam sambil minum teh. Hubungan kami sangat luar biasa."

Sepupu Kuai Chan, Sati, suatu saat bertanya kepadanya apakah dia takut akan kanker, dan Kuai Chan menjawab tidak, dia tidak takut akan penyakit tersebut. Dia siap untuk menghadapi rasa sakit tanpa obat-obatan. Dia benar-benar seorang pejuang yogi, seseorang yang mengalami kesulitan luar biasa tetapi tetap tekun dalam praktik Dharmanya. Dia membuatku berpikir-pikir apakah aku, sebagai seorang biksu, jika berada pada kondisinya, menderita kanker, akankah aku mampu menahan semua itu, untuk memiliki keberanian dan ketahanan yang begitu hebatnya? Kuai Chan benar-benar merupakan sebuah contoh yang penuh inspirasi, contoh seorang guru bagi kita semua. Aku harus berterima kasih kepada Billy yang telah bersedia berbagi cerita pribadinya yang penuh inspirasi ini kepada kita, sehingga kita juga dapat memperoleh dukungan dalam latihan kita, serta menjadi lebih yakin dan mantap untuk berjuang lebih keras lagi.

Billy memintaku untuk mencatat rasa terima kasihnya kepada Muliawan Sujiva dan para biksu serta para yogi lainnya atas seluruh bantuan yang telah mereka berikan kepadanya dan Kuai Chan. Terutama sesama yogi dari Buddhist Wisdom Centre di Petaling Jaya, yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan moral kepada Kuai Chan selama masa sakitnya. "Aku tidak tahu bagaimana menyatakan rasa terima kasihku kepada semua orang yang telah membantu kami. Mohon sampaikan kepada mereka bahwa aku berharap dapat menyatakan rasa terima kasihku kepada mereka semua, dan mengatakan, 'Terima kasih. Terima kasih banyak untuk semua yang telah Anda lakukan bagi Kuai Chan.'"

* * *

*Hal terbaik dari kehidupan orang budiman,
Tindakan kebaikan dan cinta sederhananya yang
tanpa nama dan tidak diingat.*

— Woodsworth



KITA HARUS MELAKUKAN BAGIAN KITA

Sebelumnya aku telah berkata bahwa ketika aku melihat orang-orang yang sakit, sekarat, dan mati, timbul dua keputusan dalam benakku. Satu, untuk dapat menahan rasa sakit dan kematian sambil tersenyum, untuk dapat tetap sadar-penuh dan tenang sampai saat terakhirku. Sekarang aku ingin membahas keputusanku yang kedua. Ya, setelah melihat bagaimana kita, manusia, dan juga bahkan seluruh makhluk hidup, merupakan subyek berbagai macam penderitaan, aku merasa bahwa setidaknya yang dapat kita lakukan selagi masih hidup adalah membantu meringankan penderitaan di sekeliling kita.

Banyak orang yang berbakti bagi kemanusiaan dalam berbagai cara yang begitu indahnyanya. Bunda Theresa, contohnya, telah membaktikan seluruh hidupnya untuk merawat mereka yang membutuhkan dan mereka yang tidak memiliki apa-apa (tidak ada makanan, uang, tempat tinggal). Banyak orang dan organisasi yang terlibat dalam menyediakan pelayanan sosial bagi

orang-orang sakit, cacat, kelaparan, jompo, sekarat, dan lain-lain. Seluruh guru keagamaan yang baik akan menganjurkan murid-muridnya untuk beramal. Yesus Kristus berkata, "Cintailah tetanggamu seperti kamu mencintai dirimu sendiri." Dan Beliau memuji para umat yang memberi makan orang-orang kelaparan, memberi minum kepada mereka yang kehausan, memberi baju kepada mereka yang telanjang, memberi tempat tinggal bagi para gelandangan, mengunjungi orang sakit dan narapidana, dengan berkata "Apa pun yang telah kamu lakukan kepada sesamamu, saudara-Ku, kamu telah melakukannya kepada-Ku."

Ada pernyataan serupa dalam Al Qur'an, Nabi Muhammad berkata bahwa Allah mungkin berkata kepada seseorang pada Hari Kiamat, "Aku kelaparan tetapi kamu tidak memberi-Ku makan. Aku sakit tetapi kamu tidak mengunjungi-Ku." Dan ketika orang itu heran dan bertanya mengapa hal tersebut demikian, Allah akan menjawab, "Seperti ketika seseorang meminta sepotong roti dan kamu tidak memberikannya. Seperti ketika seseorang sakit dan kamu tidak mengunjunginya."

Dalam agama Buddha, kita percaya akan kebaikan dan kita dianjurkan untuk tidak melukai atau membunuh siapa pun termasuk binatang, seperti serangga. Kita percaya akan hukum karma – bahwa kebaikan akan mendapatkan kebaikan dan kejahatan akan menghasilkan kejahatan. Jadi kita semua disatukan untuk selalu berpegang pada kebaikan: untuk tidak

membunuh, mencuri, berbuat curang, melakukan pelecehan seksual, berbohong, dan meminum alkohol serta obat-obat terlarang. Kita harus melatih diri untuk mencapai tingkat kita melakukan kebaikan hanya karena untuk berbuat baik saja, dan bukan karena takut akan neraka atau mengharap balasan. Dengan demikian kita akan berbuat baik karena kita senang melakukannya dan secara alami akan cenderung menuju kebaikan. Dengan kata lain, kita tidak bisa berbuat yang lain selain menjadi baik. Kebaikan dan kita telah menjadi satu.

Buddha mengajarkan murid-murid-Nya untuk beramal dan bersikap penuh perhatian. Dalam memberi, Beliau berkata setiap upaya kecil itu berarti. Bahkan melemparkan beberapa remah roti ke dalam kolam untuk memberi makan ikan-ikan dipuji oleh Buddha. Suatu saat, ketika para biksu urung merawat seorang biksu yang sakit, Buddha sendiri membasuh biksu yang sakit tersebut dan menegur secara halus kepada biksu yang lain, "Siapa pun yang melayani orang sakit, berarti melayani-Ku." Buddha mendorong para raja untuk memimpin dengan penuh belas kasih. Beliau menganjurkan mereka untuk menghilangkan kemiskinan, yang merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya pencurian dan kejahatan-kejahatan lainnya. Sebagai seseorang yang penuh kedamaian, Buddha suatu saat turun tangan ketika ada dua negara yang bertikai dan akan berperang karena merebutkan satu aliran sungai. Buddha bertanya kepada mereka: Mana yang lebih penting – air atau

darah manusia yang akan mengalir sebagai akibat dari perang. Kedua pihak yang bertengkar tersebut menyadari kegelapan batin mereka dan kemudian mundur tanpa jadi berperang.

Satu dari raja-raja yang paling baik dan suka menolong yang terpengaruh oleh ajaran Buddha adalah Asoka, yang bertakhta di India selama abad ke-3 Sebelum Masehi, sekitar 200 tahun setelah kemangkatan Buddha. Terkenal akan rasa kemanusiaannya, kemurahan dan kebaikan hati Asoka juga diberikan kepada para hewan. Beliau diketahui telah menyediakan para dokter untuk menyembuhkan para manusia dan hewan. Beliau membangun taman-taman umum, rumah-rumah peristirahatan bagi para pelancong, dan rumah-rumah sakit untuk para orang miskin dan sakit. Walaupun merupakan penganut agama Buddha yang sangat taat, Asoka memberi rakyatnya kebebasan penuh untuk beribadah dan bahkan mendukung sekte-sekte agama lain. Dalam salah satu maklumatnya yang terukir di atas batu, beliau berkata bahwa beliau “berharap anggota dari semua agama tinggal di setiap penjuru di kerajaannya. (Beliau) menghormati orang-orang dari semua agama, anggota ordo agama dan orang awam, dengan hadiah dan berbagai tanda penghargaan.” Beliau menginginkan semua agama dihormati karena “dengan menghormati mereka, seseorang menjunjung kepercayaannya sendiri dan pada saat yang sama melakukan pelayanan terhadap kepercayaan orang lain. Oleh karena itu kerukunan saja yang diinginkan.

(dan beliau, Asoka) menginginkan orang-orang dari semua kepercayaan untuk saling mengenal doktrin dan memperoleh doktrin yang sehat.

Asoka melihat peranannya sebagai bapak yang baik hati dan beliau menganggap rakyatnya bagaikan anak-anaknya sendiri, beliau berkata bahwa beliau ingin agar mereka memperoleh “kemakmuran dan kebahagiaan”. Apabila Buddha sempat mengalami masa pemerintahan Asoka, pastilah Beliau akan merasa sangat gembira melihat ajaran-Nya dilaksanakan dengan begitu taatnya oleh seorang raja yang hebat. H.G. Wells, dalam bukunya *Outline of History*, menyatakan bahwa di antara seluruh raja yang telah muncul dan pergi dalam dunia ini, “nama Asoka bersinar, dan hampir bersinar sendiri, bagaikan sebuah bintang.” Pastilah akan merupakan hal yang baik sekali apabila seluruh pemerintahan berusaha mempelajari dan menerapkan cara pendekatan kemanusiaan Asoka dalam memerintah.

Dan jika kita juga ingin mengikuti ajaran Buddha, maka kita juga, seperti Asoka, berusaha dalam cara kita sendiri untuk meringankan penderitaan dan menyebarkan kedamaian dan kebahagiaan. Buddha sendiri telah memberikan contoh yang paling baik, dengan telah mengabdikan seluruh hidup-Nya untuk menunjukkan kepada orang-orang jalan keluar dari penderitaan. Ya, Buddha tidak hanya ingin meringankan penderitaan tetapi juga benar-benar melenyapkan penderitaan itu sampai tuntas. Sehingga

setelah mencapai pencerahan sempurna, Beliau menghabiskan seluruh sisa hidup-Nya selama 45 tahun mengajarkan orang-orang jalan menuju pelenyapan penderitaan sepenuhnya. Beliau mengajarkan jalan sadar-penuh.

Buddha melihat bahwa hanya dengan melalui pendekatan secara radikal seseorang dapat menghilangkan penderitaan. Walaupun merawat orang-orang sakit, menyembuhkan berbagai penyakit, menyiapkan makanan dan bahan bantuan untuk mereka yang membutuhkan adalah bagian tak terpisahkan dari pengobatan penderitaan, Buddha tidak hanya ingin mengatasi gejala-gejala penderitaan tersebut: Beliau mencari *kesembuhan total* dari penyakit penderitaan tersebut. Jadi Beliau melakukan meditasi pada pertanyaan mengenai hidup dan mati. Dan Beliau melihat bahwa untuk mengatasi masalah ini sampai ke akarnya, kita harus sepenuhnya memperhatikan batin kita. Penderitaan pada dasarnya adalah mental. Ketika ada rasa sakit secara fisik, seseorang biasanya bereaksi dengan menjadi sedih, takut, dan depresi. Namun seorang meditator (praktisi meditasi), menurut Buddha, dapat mentolerir rasa sakit secara fisik sedemikian rupa sehingga tidak ada penderitaan secara mental. Dengan kata lain, dia tidak akan bereaksi terhadap rasa sakit itu dengan menjadi sedih, khawatir, depresi, benci, marah, dan sebagainya. Melainkan, dia dapat menanggapi dengan tenang. Dia menjadi riang gembira, dan bahkan menenangkan serta mendorong semangat orang lain!

Sehingga kemudian Buddha melihat permasalahan ini sebenarnya adalah hal mental. Jika kita dapat membebaskan batin kita dari keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin (dari sifat-dasar kehidupan), Buddha berkata bahwa kita dapat sepenuhnya mengatasi dan melenyapkan penderitaan mental seperti kekhawatiran dan kecemasan, kesedihan, dan penyesalan. Mengenai penderitaan fisik, kita harus mengakui bahwa itu adalah hal yang tidak dapat dihindari selama kita masih memiliki jasmani ini. Kita semua tahu bahwa tidak ada orang yang dapat lepas dari umur tua, penyakit, dan kematian. Namun Buddha berkata bahwa sekali batin telah dibersihkan dari seluruh kotoran batin, yaitu keserakahan, kebencian, dan sebagainya, maka penderitaan fisik tidak membuat kita takut lagi. Kita menjadi tidak tergojahkan. Tidak ada lagi yang dapat membuat kita tidak senang, bahkan tidak juga rasa sakit yang sangat hebat seperti yang ditimbulkan oleh penyakit kanker, misalnya. Batin kita dapat sepenuhnya tetap menjadi sejuk dan damai. Kemudian, ketika murid Buddha, Anuruddha, suatu saat ditanya bagaimana dia dapat tetap tenang ketika dia sedang menderita sakit yang sangat parah, dia menjawab bahwa itu adalah karena dia telah menguasai batinnya dengan baik melalui latihan sadar-penuh yang diajarkan Buddha.

Pada akhirnya, Buddha mengajarkan bahwa bagi orang yang telah sepenuhnya mencapai hal tersebut, yang telah melenyapkan keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, tidak ada lagi kelahiran kembali

baginya. Ketika dia meninggal, itu adalah hidupnya yang terakhir. Dia telah mencapai tingkat Nirwana – kedamaian sempurna. Dengan tidak dilahirkan kembali, dia tidak akan pernah lagi mengalami umur tua, penyakit, dan kematian. Itulah, kata Buddha, akhir dari penderitaan.

Meringankan penderitaan

Selama kita berjuang untuk mengakhiri penderitaan, sepanjang jalan kita harus berusaha mengurangi penderitaan semampunya. Ya, tentu saja jelas tidak ada yang kekurangan penderitaan di dunia ini. Banyak orang menderita dalam berbagai hal. Jika kita membaca surat kabar, kita dapat melihat penderitaan di mana-mana. Orang bertengkar, bertikai, membunuh, merampok, berbohong, berbuat curang, dan melukai sesamanya dengan berbagai cara. Karena kegelapan batin, kita saling melukai. Belum lagi bencana alam, kecelakaan, kesialan, kelaparan, penyakit, dan lain-lain yang juga muncul setiap saat. Penyakit, umur tua, dan kematianlah yang selalu mengikuti setiap langkah kita.

Ya, dunia ini dipenuhi penderitaan. Mengapa kita harus menambahnya? Tidakkah kita seharusnya berusaha untuk mengurangi penderitaan tersebut? Jika kita tidak dapat berbuat banyak, kita dapat berbuat sedikit. Sekecil apa pun upaya, akan tetap berarti. Seperti ungkapan: *Tidak ada yang melakukan kesalahan lebih besar daripada tidak melakukan apa-apa karena berpikir dia hanya*

dapat melakukan sedikit. Setiap orang dari kita dapat melakukan sesuatu, sesuai dengan kecenderungan dan kemampuan kita. Sebagai langkah awal, kita dapat berusaha menjadi lebih baik. Contohnya, kita dapat menganalisa kemarahan kita. Setiap saat kita marah, kita menyakiti diri kita sendiri dan juga orang lain. Namun jika kita dapat menganalisa kemarahan kita dan menumbuhkan toleransi dan kesabaran, cinta kasih dan belas kasih, kita dapat menjadi orang yang lebih baik, dan hal ini mungkin berlangsung cukup lama sehingga dapat membantu menimbulkan kegembiraan dan kebahagiaan yang positif.

Dengan kata lain, kita harus memulainya dengan membersihkan batin kita dari hal-hal yang tidak sehat dan negatif seperti keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Seiring dengan kemampuan kita untuk menyadari keadaan yang tidak menyehatkan tersebut, cinta kasih dan belas kasih akan tumbuh berkembang dalam diri kita. Kita dapat menjadi lebih baik dalam berhubungan dengan orang-orang yang dekat dengan kita dan di sekitar kita. Kita dapat berusaha berbicara dengan cara yang lebih penuh kasih dan lembut, serta menghindari pembicaraan yang keras dan kasar. Kita dapat menjadi lebih bertenggang rasa dan penuh perhatian. Jika kita hanya peduli dengan kesejahteraan diri sendiri, maka kita tidak akan dapat mencintai dengan baik. Untuk dapat mencintai dengan baik, kita harus mampu untuk tidak memikirkan kesejahteraan kita secara berlebihan, melainkan memikirkan kesejahteraan orang lain. Jadi

kita harus bertanya kepada diri kita sendiri. Apakah kita sudah cukup mencintai? Apakah kita sudah cukup peduli? Jika belum, maka kita tidak dapat meringankan penderitaan. Karena dari cinta kasih dan belas kasih sejatilah kita dapat melakukan hal tersebut.

Seorang guru meditasi pernah berkata bahwa jika Anda ingin mengetahui apakah Anda telah mencintai seseorang dengan baik, Anda harus mendekati orang yang Anda cintai itu suatu hari dan dengan lembut memegang tangannya. Lihatlah dalam-dalam ke matanya dan tanyakan kepadanya, "Sayangku, apakah aku telah mencintaimu dengan baik? Apakah aku cukup mencintaimu? Apakah aku membuatmu bahagia? Jika tidak, dapatkah kau memberitahu apa yang kurang sehingga aku dapat berubah dan dapat mencintaimu dengan lebih baik?" Jika Anda bertanya kepadanya dengan lembut, penuh cinta dan perhatian, dia mungkin akan menangis. Dan hal itu, menurut guru meditasi, adalah suatu tanda yang baik, karena berarti Anda telah menyentuh hatinya. Dengan demikian timbullah komunikasi di antara kalian.

Dia mungkin akan berkata di sela-sela isakannya betapa kadang-kadang Anda tidak peduli. Contohnya, dia mungkin berkata, "Kau tidak membukakan pintu mobil untukku lagi. Dulu kau melakukannya ketika pertama kali pacaran denganku dan bahkan selama tahun pertama perkawinan kita. Kau memastikan bahwa aku sudah duduk dengan baik dan kemudian kau akan menutup pintu mobil dengan lembutnya

bagiku. Sekarang ini kau tidak melakukannya lagi. Kau langsung masuk ke dalam mobil dan menyalakan mesin. Aku harus membuka pintu mobil sendiri dan cepat-cepat masuk. Jika tidak kau akan sudah menjalankan mobil bahkan ketika aku belum sempat menutup pintu! Rasanya aku ingin menangis ketika kau bertindak seperti itu. Apa yang telah terjadi pada orang yang lemah lembut dan penuh perhatian yang dulu kunikahi itu?"

Dan dia mungkin melanjutkan, "Kau tidak menggandeng tanganku lagi ketika kita menyeberang jalan. Kau terus saja jalan di depan dan ingin agar aku mengikutimu. Juga ketika kau memasuki restoran. Kau tidak membukakan pintu dan mempersilakan aku masuk terlebih dulu. Kau tidak menarik kursi untukku. Kau tidak menanyakan apa yang ingin kumakan tetapi kau hanya memesan apa yang ingin kau makan. Kau tidak lagi membelikan gaun-gaun cantik untukku. Kau tidak membelikan hadiah untuk orangtuaku, tidak juga saat perayaan-perayaan tertentu. Dan walaupun kau mungkin ingat untuk memberikan hadiah pada hari ulang tahunku, kau tidak menyertakan kartu ulang tahun yang menarik dengan pesan-pesan yang indah dan menyentuh. Singkatnya, kau tidak lagi melakukan hal-hal kecil yang menyenangkan yang dulu selalu kau lakukan ketika kau pertama pacaran dan menikahiku. Jika aku tahu kau akan berubah seperti ini, aku akan berpikir dua kali untuk menikahimu. Selama ini aku selalu bertanya-tanya apakah kau sesungguhnya masih

benar-benar mencintaiku dan memperhatikan aku atau tidak!" Dan dia mungkin akan terus melanjutkan daftar ketidakhagiaannya. Dia bahkan akan terisak lebih keras dan Anda mungkin akan terkejut, karena Anda tidak menyadari bahwa selama ini dia benar-benar menderita, bahwa dia benar-benar merindukan segala hal-hal manis yang pernah Anda lakukan untuknya, bahwa dia merindukan cara-cara Anda menunjukkan perhatian dan kasih sayang lewat perbuatan-perbuatan yang kecil tetapi penuh arti.

Tentu saja, mungkin Anda juga mempunyai beberapa kesedihan serupa, itu adalah hal yang wajar. Jadi mungkin inilah saat yang tepat untuk mengeluarkan semuanya, tetapi usahakan dengan cara yang selembut mungkin. Anda bisa saja berkata, "Oh, aku sangat menyesali cara-caraku yang kasar dan kejam yang telah kulakukan selama ini, sayangku. Percayalah, aku benar-benar menyesal. Maafkanlah aku. Aku akan memperbaikinya mulai sekarang. Aku berjanji aku tidak akan ceroboh lagi di kemudian hari. Aku akan menjagamu dengan baik. Aku bertekad akan melakukan seluruh hal-hal kecil yang telah lupa kulakukan untukmu itu. Aku tidak menyadari bahwa kau begitu kehilangan hal-hal tersebut.

"Namun sayangku, mohon jangan marah terhadap apa yang akan kukatakan kepadamu ini. Walaupun kesalahan yang telah kulakukan cukup banyak, kau juga harus tahu bahwa ada beberapa hal yang dulu kau lakukan kepadaku tetapi sekarang tidak pernah

kau lakukan lagi. Contohnya, kau tahu bahwa aku suka sekali kangkung cah belacan yang dulu suka kau masakkan untukku. Namun sekarang ini kau tidak pernah memasak itu lagi, apalagi sup tomyam yang sedap dan beberapa masakan lainnya. Kau tahu, pepatah kuno tentang cara mendapatkan hati seorang lelaki adalah melalui perutnya, tetap masih berlaku.

“Dulu kau suka membangunkan aku dengan sebuah senyuman dan kecupan lembut di pipi tetapi sekarang kau tidak pernah melakukannya lagi. Kadang-kadang kau bangun kesiangan dan aku harus menyiapkan sarapanku sendiri atau makan di kantor. Dulu kau suka menungguku kembali dari kantor di depan pintu dan menanyakan bagaimana hari yang telah kulalui. Saat itu kau benar-benar ingin tahu dan bersimpati serta dapat menenangkanku ketika aku mengalami hari-hari yang buruk. Namun sekarang, kau kelihatannya tidak lagi peduli akan keadaanku, apakah aku telah mengalami hari yang menyenangkan atau menyusahkan. Kau selalu menonton TV, berteriak kepada anak-anak, atau di salon atau melakukan sesuatu atau lainnya. Ketika aku panggil, ‘Halo sayang, aku kembali,’ kau kadang-kadang menyentakku dan mengatakan hal-hal yang tidak begitu menyenangkan.” Dan seterusnya dan seterusnya.

Dengan demikian maka kalian berdua dapat melakukan pembicaraan dari hati ke hati. Komunikasi sangatlah penting dalam sebuah hubungan. Bukan begitu? Hubungan dapat rusak ketika tidak ada lagi

komunikasi, dan kedua belah pihak lebih memilih menyimpan kesedihannya sendiri, menyimpannya dalam hati. Namun ketika ada komunikasi, akan timbul pengertian. Pembicaraan dari hati ke hati (curhat) antara kedua belah pihak dapat menimbulkan pengertian dan cinta. Jika dua orang cukup peduli dan menghargai hubungan mereka, maka mereka sebaiknya berkomunikasi dan mengambil langkah-langkah perbaikan jika dibutuhkan. Dengan begitu, hubungan tersebut dapat menjadi lebih kuat dan indah seiring dengan berjalannya waktu.

Masing-masing dari kita perlu berkontribusi dengan cara kita sendiri, semampu kita. Contohnya, aku sebagai seorang biksu dapat berbagi pengetahuan dan pemahaman mengenai Dharma, walaupun tingkatnya masih terbatas. Aku dapat memberi semangat kepada orang lain untuk berlatih meditasi dan membantu menuntun mereka di sepanjang jalan. Aku dapat mendorong mereka untuk menjadi lebih penuh cinta kasih dan perhatian, tenggang rasa dan sabar, dan seterusnya. Tentu saja kita bukanlah orang yang sempurna dan ada saat-saat ketika kita sendiri gagal melaksanakannya. Ungkapan bahwa berkhotbah itu mudah tetapi paling sulit untuk mempraktikkan apa yang dikhotbahkan adalah sangat benar. Jadi aku harus pertama-tama mengakui kekuranganku terlebih dahulu dan menerima koreksi. Aku juga meminta agar orang-orang, dalam menilaiku atau menilai orang lain, mempertimbangkan hal-hal yang membangun, seperti iktikad yang baik. Kita bermaksud baik dan

kita tidak bermaksud untuk menyakiti. Namun karena kita masih memiliki kekurangan, ketidakterampilan, ketidaksabaran, tidak tenggang rasa, kebohongan, dan lain-lain, kita mungkin secara tidak sengaja menyakiti orang lain walaupun maksud kita baik. Namun jika seseorang benar-benar murah hati, dia akan dapat mengerti dan memaafkan. Kemampuan untuk memaafkan adalah suatu kualitas yang sangat indah; hal inilah yang menyebabkan munculnya pepatah *“Berbuat salah adalah manusiawi; memaafkan adalah ilahi”*.

Sediakanlah dirimu untuk berbagi dan Anda sendirilah yang paling mengetahui bagaimana Anda dapat memberikan kontribusi. Kita semua mempunyai keahlian, bakat, dan kemampuan yang berbeda-beda. Kondisi dan situasi kita mungkin berlainan. Jadi kita hanya dapat memberikan kontribusi dengan cara kita masing-masing, sesuai dengan kondisi dan kecenderungan kita. Seperti yang telah dikatakan, setiap hal yang kecil pun berarti dan sejalan dengan waktu, kita akan menyadari bahwa sesungguhnya kita sudah melakukan sesuatu. Dan itu adalah suatu alasan bagi kita untuk bergembira. Tentu saja ini tidak berarti kita harus berleha-leha atas keberhasilan kita. Masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan. Jadi kita harus terus berusaha; kita harus terus maju berjuang.

* * *

Dia yang mengisi seperempat bagian pertama kehidupannya dengan batin yang penuh kasih sayang, demikian juga bagian

yang kedua, ketiga, dan keempat; sama seperti dia meliputi seluruh dunia di atas, di bawah, di sekelilingnya, di mana-mana, dalam segala hal, dengan suatu batin yang penuh kasih sayang yang menjangkau jauh, tersebar luas, tak terukur, tanpa permusuhan, tanpa maksud buruk.

— Buddha

*Memahami segalanya adalah memaafkan segalanya.
Dengan demikian baru timbullah cinta.*

— Anonim



CINTA ADALAH PENGERTIAN

Untuk dapat meninggal dunia dengan baik kita harus hidup dengan baik. Jika kita telah hidup dengan baik kita akan dapat meninggal dunia dengan baik. Kita dapat pergi dengan damai, puas karena kita telah melakukan apa yang dapat kita lakukan, bahwa sepanjang masa kita telah menyebarkan pengertian dan kebahagiaan, bahwa kita telah hidup sesuai dengan prinsip-prinsip dan komitmen kita terhadap cinta kasih dan belas kasih yang ideal.

Cinta adalah pengertian. Cinta tidak menghakimi maupun menuduh. Cinta mendengarkan dan memahami. Cinta peduli dan simpati. Cinta menerima dan memaafkan. Cinta tidak mengenal batas. Cinta tidak mendiskriminasi dan berkata: Saya pengikut Theravada dan Anda pengikut Mahayana atau pengikut Tibet. Cinta tidak berkata: Saya orang Buddhis dan Anda orang Kristen, Muslim, Hindu. Atau saya orang Tionghoa; Anda orang Melayu, India, Eurasia. Atau aku orang Timur dan Anda orang Barat;

atau aku dari Malaysia, Anda dari Jepang, Amerika, Burma, Thai, dan seterusnya.

Cinta melampaui semua batasan. Cinta melihat dan merasakan bahwa kita semua adalah satu suku, yaitu suku manusia. Air mata kita adalah sama; rasanya asin, dan darah kita semua berwarna merah. Ketika ada cinta kasih dan belas kasih semacam ini, kita dapat berempati dengan makhluk hidup lainnya. Kita dapat melihat bahwa kita mengendarai kapal yang sama di atas lautan kehidupan yang penuh ombak dan badai. Kita adalah sesama penderita dalam *samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian yang tidak ada habisnya. Kita semua adalah saudara.

Ketika kita dapat melihat dan merasakan ini, maka semua batasan suku, agama, ideologi, dan lain-lain akan runtuh. Kita dapat muncul dengan hati yang penuh dengan cinta yang murni. Kita dapat mengerti dan merasakan penderitaan orang lain. Belas kasih akan berkembang dan memenuhi dada kita. Dan dalam semua perkataan maupun perbuatan kita, cinta kasih dan belas kasih tersebut akan timbul. Hal ini sangatlah menghibur dan menyembuhkan, dan merupakan hal yang sangat berguna bagi kedamaian dan pengertian.

Seorang manusia dan seekor kalajengking

Cinta kasih berjalan seiring dengan belas kasih. Jika kita memiliki hati yang penuh cinta, belas kasih

mudah sekali timbul dalam diri kita. Ketika kita melihat seseorang menderita, muncul suatu dorongan untuk membantu meringankan penderitaan orang tersebut. Belas kasih menimbulkan perasaan ingin meringankan penderitaan. Ini dapat dirasakan terutama ketika kita bertindak secara spontan untuk menghilangkan atau meringankan penderitaan orang lain. Ada sebuah cerita di sini yang dapat membantu menjelaskan hal ini: Seorang pria melihat kalajengking tenggelam di genangan air. Keinginan spontan untuk menyelamatkan muncul di hatinya, dan tanpa ragu-ragu mengulurkan tangannya, mengangkat kalajengking dari genangan air, dan meletakkannya di tanah yang kering. Kalajengking menyengatnya. Dan ingin menyeberang jalan, kalajengking itu kembali berjalan dan langsung menuju ke genangan air! Melihat kalajengking itu menggapai-gapai dan tenggelam lagi, pria tadi mengangkatnya kembali untuk kedua kalinya dan lagi-lagi kena gigitan kalajengking tersebut. Orang lain yang datang dan melihat semua hal yang telah terjadi tersebut berkata kepada pria itu, "Mengapa kamu begitu bodoh? Sekarang lihatlah, kamu telah digigit tidak hanya satu kali melainkan dua kali! Sangatlah bodoh berusaha untuk menyelamatkan seekor kalajengking." Pria tadi menjawab, "Aku tidak berdaya. Anda lihat, sifat-dasar kalajengking memang menggigit. Namun sifat-dasarku adalah menolong. Aku tidak dapat berbuat apa-apa selain berusaha menyelamatkan kalajengking itu."

Benar, pria itu dapat menggunakan kepandaiannya untuk menggunakan tongkat atau sesuatu untuk mengangkat kalajengking itu. Namun kemudian dia mungkin berpikiran lain bahwa dia dapat mengangkat kalajengking itu dengan tangannya sedemikian rupa sehingga tidak digigit. Atau dia mungkin berpikir bahwa seekor kalajengking dalam keadaan yang sangat sulit tidak akan menggigitnya. Apa pun yang mungkin terjadi, isi dari cerita ini adalah respon spontan dari orang yang ingin menyelamatkan sesama makhluk hidup, walaupun itu hanyalah seekor serangga. Hal ini juga menunjukkan bahwa orang yang penuh cinta kasih, walaupun dia menerima perlakuan yang tidak berterima kasih dari orang yang telah ditolongnya, hal itu tidak berarti apa-apa baginya. Karena sifat-dasarnya memang penolong, jika dia dapat menolong, dia akan melakukannya. Dia tidak tahu bagaimana menyimpan sakit hati atau dendam!

Oleh karena itu, belas kasih adalah bahasa hati. Pada saat kita dimotivasi oleh cinta kasih dan belas kasih, kita berusaha menolong tanpa diskriminasi suku, agama, atau kewarganegaraan dari orang lain. Di bawah pancaran cahaya belas kasih, perbedaan suku, agama, dan lainnya menjadi hal nomor dua; mereka tidaklah penting. Lebih jauh lagi, belas kasih seperti itu tidak hanya berlaku bagi manusia tetapi juga bagi seluruh makhluk hidup termasuk binatang dan serangga. Sejalan dengan tema belas kasih sebagai bahasa hati di atas, aku ingin berbagi sebuah puisi sebagai berikut:

BAHASA KASIH

*Mahayana Theravada Vajrayana
Kristen Buddhis Muslim Hindu
Melayu Tionghoa India Eurasia
Malaysia Jepang Amerika Afrika
Orang kulit putih, hitam, kuning, coklat
dan seterusnya dan selanjutnya
sesukamu.*

Apa masalahnya?

Bahasa kasih adalah bahasa hati!

Ketika hati sudah berbicara

*Seribu kuntum bunga bermekaran
dan cinta pun mengalir bagai cahaya mentari pagi
memancar menembus kaca jendela.*

Tak perlu kata-kata

suatu pandangan, sentuhan,

sudahlah cukup

untuk mengatakan

apa yang tak dapat dikatakan oleh seribu kata.

Dan Belas Kasih bersinar

bagaikan bintang cemerlang

dalam kelamnya langit malam.

Seluruh batasan runtuh

Prasangka goyah

Kemenangan diperoleh kembali

*Cinta kasih dan belas kasih
mengalahkan seluruh ketakutan dan keraguan
menyembuhkan luka
dan bertakhta kembali.*

Menurutku, jika kita berusaha menanamkan cinta kasih dan belas kasih seperti ini, maka ketika tiba saat kematian kita, kita akan dapat pergi dengan damai. Bahkan meskipun kita tidak berhasil secara sempurna (100%) untuk mencintai, kita tetap dapat berbahagia dan berpuas hati karena setidaknya kita telah berusaha. Dan yang pasti, kita akan dapat berhasil mencapai tahap tertentu.

Kelima sila

Jika kita telah berusaha menanamkan jenis cinta seperti ini, maka tidaklah terlalu sulit untuk melaksanakan kelima sila dasar. Sila pertama, seperti yang kita ketahui, adalah tidak membunuh, tidak merampas kehidupan siapa pun bahkan kehidupan milik seekor binatang maupun serangga. Ini adalah suatu sila yang indah. Ini berarti kita menghormati kehidupan. Menyayangi, kami tidak hanya menghormati kehidupan, kami juga menyayaginya. Hidup itu berharga bagi semua orang. Ketika kita memberi kehidupan, kita sedang memberikan hadiah yang paling berharga. Ketika kita menjalankan sila ini, kita menjadi lebih baik hati. Tidak saja kita menahan diri

dari membunuh, kita juga menahan diri dari melukai setiap makhluk hidup.

Benar, dalam dunia yang tidak sempurna ini, dengan yang kuat mengintai yang lemah, pembunuhan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari. Kita dapat melihatnya di dunia binatang, bagaimana harimau memangsa rusa, ular memangsa katak, katak memakan lalat, burung memakan cacing, dan ikan besar memakan ikan kecil. Dan kita manusia juga membunuh binatang dan ikan, bahkan saling membunuh sesama manusia. Namun di sini kita tidak bermaksud untuk menghakimi atau menuduh. Kita mengerti ketidaksempurnaan kita sebagai manusia dan sifat-dasar dari segala sesuatu yang tidak sempurna. Buddha juga memahami hal ini. Beliau berkata ketika kita telah dapat menyucikan batin dan mencapai Nirwana, maka kita akan dapat menghindari kehidupan yang tidak sempurna ini, siklus kelahiran dan kematian ini. Kitalah yang menentukan apakah hal tersebut dapat terwujud atau tidak. Ketika kita telah berhasil membersihkan batin kita dari keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, kita pasti akan mengetahui dengan mengalami sendiri, apakah Buddha mengatakan yang sebenarnya atau tidak. Sampai saat itu, aku percaya bahwa aku tidak dapat berbuat sesuatu yang lebih baik daripada mengikuti jalan Buddha, jalan menuju kesucian batin.

Kita masing-masing harus menjalani jalur kita sendiri dalam menuju kemajuan. Marilah kita semua berusaha

melaksanakan sila pertama tersebut semampu kita; kita tidak boleh membunuh; kita harus menyelamatkan kehidupan, bahkan memberikan kehidupan.

Sila kedua adalah tidak mencuri atau berbuat curang, tidak mengambil apa pun untuk tujuan yang tidak jujur. Kita adalah orang-orang yang jujur dan kita akan mencari nafkah dengan cara yang jujur. Ada sejumlah orang yang berpendapat bahwa orang jujur tidak akan mampu memperoleh kesuksesan atau menjadi kaya. Aku tidak setuju dengan hal ini. Aku yakin ada banyak orang jujur yang berpegang pada prinsip mereka dan sukses. Bahkan mereka dapat menikmati kebahagiaan yang tercipta oleh kesadaran yang jernih dan batin yang damai. Di lain pihak, mereka yang berbuat curang sering diekspos dan pada akhirnya mereka pun akan dihukum juga. Bahkan walaupun mereka berhasil lari dari penangkapan, mereka akan tetap menderita karena perasaan takut akan ketahuan dan timbulnya rasa bersalah; dan ketika mereka meninggal, penderitaan di kelahiran baru yang sangat buruk dan menyedihkan sudah menunggu mereka. Karena itu, kejujuran telah menjadi dan akan selalu menjadi prinsip yang terbaik. Jangan mendengarkan mereka yang berkata sebaliknya. Orang yang jujur dapat menjadi lebih sukses. Walaupun kita harus menghadapi kesulitan yang lebih besar, kita tidak akan berbuat curang untuk mencapai keberhasilan. Kita lebih memilih menjadi jujur dan miskin, daripada menjadi kaya tapi curang. Tidak ada yang lebih menggembirakan daripada suatu kesadaran

yang jernih, terutama pada saat ketika kita sedang menghadapi kematian.

Sila ketiga adalah bertanggung jawab dalam hal seksual. Jika dua orang menganggap hubungan mereka serius, saling bertenggang rasa, mencintai dan saling setia, maka cinta mereka telah diresmikan. Tidak ada pihak ketiga yang dapat masuk di antara mereka. Tanggung jawab seksual sangatlah penting. Karena tidak adanya tanggung jawab, banyak orang yang menjadi korban. Para mucikari menghancurkan hidup gadis-gadis muda; dan para lelaki yang dikalahkan oleh nafsu birahinya adalah pelaku perbuatan buruk tersebut. Namun di sini kita tidak ingin menghakimi, melainkan memohon demi cinta kasih dan belas kasih sejati. Sungguh, jika kita dapat menyucikan batin kita dan mengontrol nafsu kita, akan ada lebih sedikit penderitaan dan eksploitasi di dunia ini. Dan penyakit AIDS yang sangat ditakutkan dan telah menjadi penyebab penderitaan besar bagi dunia juga dapat ditanggulangi.

Sila keempat adalah tidak berbohong tetapi berkata yang sebenarnya. Sekali lagi, jangan mendengarkan orang-orang yang berkata bahwa seseorang tidak dapat berhasil tanpa berbohong atau memberikan penampilan yang palsu. Kebenaran adalah salah satu dari kesepuluh *parami* (kesempurnaan) yang dipegang kuat oleh seorang Bodhisattwa (seseorang yang berjuang untuk mencapai Kebuddhaan). Seluruh pemeluk agama Buddha harus mengembangkan

parami mereka sampai pada tahap tertentu pula jika mereka ingin mencapai tingkat arahat – pelepasan dari lingkaran kelahiran dan kematian. Buddha ingin agar kita benar-benar jujur sehingga Beliau menekankan agar kita juga tidak berbohong walaupun hanya dalam bercanda. Jadi kita harus berusaha sebaik mungkin dalam memegang sila untuk tidak berbohong ini. Terlebih lagi, walaupun kita mungkin tidak menginginkannya, reputasi seseorang yang jujur mau tidak mau akan tersebar luas. Bahkan orang-orang yang berusaha menjelek-jelekannya pada akhirnya juga harus mengaku kalah dan memberikan hormat kepadanya.

Sila kelima adalah tidak mengkonsumsi alkohol dan obat-obat terlarang karena mereka dapat mengacaukan pikiran, selain juga berakibat buruk pada jasmani. Beberapa orang berpikir bahwa sila ini memperbolehkan acara minum kecil-kecilan untuk bersosialisasi tetapi aku tidak berpendapat begitu. Buddha tidak menginginkan kita untuk mempertaruhkan kesadaran kita karena dapat menyebabkan kita mempertaruhkan sila-sila lainnya. Selain itu, alkohol sangat berbahaya bagi kesehatan kita. Mengenai obat-obatan kita semua setuju bahwa obat-obat keras seperti heroin patut disingkirkan. Namun beberapa orang menganggap mengisap rokok mungkin tidak termasuk dalam sila ini. (Pada masa Buddha, tembakau jelas belum ditemukan). Bagaimanapun juga, pada masa sekarang ini ketika pihak medis sudah banyak membuktikan bahaya

yang disebabkan oleh tembakau dan usaha-usaha pemerintah di seluruh dunia untuk melarang atau membatasi pemakaiannya, kita dapat dengan yakin berkata bahwa jika Buddha masih hidup sekarang, Beliau juga akan dengan keras melarang kita merokok; karena Beliau tidak ingin kita mempertaruhkan kesehatan fisik kita, Beliau juga tidak ingin kita menjadi ketagihan terhadap obat yang terbukti berbahaya walaupun kadarnya hanya sedikit.

Ada banyak lagi yang dapat dikatakan mengenai kerusakan hebat yang telah disebabkan oleh alkohol dan tembakau terhadap masyarakat, tetapi tujuan kita di sini bukanlah untuk membicarakan hal tersebut karena akan dapat terus berlanjut menjadi suatu diskusi yang panjang mengenai masalah tersebut. Cukuplah dikatakan bahwa karena pandangan kita sendirilah sehingga acara minum kecil-kecilan untuk bersosialisasi dan merokok dapat mengurangi semangat jiwa sila kelima ini. Lebih baik menghentikan semuanya, terutama alkohol, setelah memberikan pertimbangan yang cukup pada kata-kata Buddha berikut ini, "Para Biksu, minum minuman keras ketika dipraktikkan, dikembangkan, dan dilakukan secara berulang kali, akan menyebabkan seseorang dilahirkan di neraka, di alam binatang, dan di alam hantu kelaparan; atau setidaknya jika seseorang dilahirkan kembali sebagai manusia, dia akan mengalami ketidakwarasan."

Jika kita melaksanakan kelima sila tersebut, kita akan memberikan kebahagiaan dan rasa aman pada orang lain. Bagaimana bisa? Karena tidak ada orang yang perlu mengkhawatirkan kita. Mereka tidak perlu takut karena kita. Mereka dapat merasa sangat aman dan nyaman dengan kita. Karena mereka yakin bahwa kita tidak akan menyakiti mereka, mencuri dari mereka, maupun berbuat curang kepada mereka. Kita tidak akan melakukan hubungan gelap dengan pasangan mereka. Kita tidak akan membohongi mereka. Dan terlebih lagi, jika kita tidak minum minuman keras maupun merokok, mereka tidak perlu khawatir anak-anak mereka akan mengikuti kebiasaan kita untuk minum minuman keras atau merokok, atau dalam bahaya karena mereka mengisap asap rokok kita. Mereka akan dapat mempercayai kita, karena kita tidak minum minuman keras sama sekali. Kita adalah orang yang religius dan berpegang pada jalan yang lurus dan terbatas. Kita bukanlah orang yang berbahaya. Mereka yang sangat mendambakan kesenangan indrawi mungkin berpikir bahwa kita menjalani kehidupan yang sangat membosankan dan kita orang yang bodoh. Namun itu tidak masalah. Kita bahagia pada diri sendiri. Kita bahagia apa adanya. Dan sejujurnya, kita akan dipuji oleh mereka yang bijaksana.

Jadi adalah baik ketika kita dapat mempertahankan kelima sila dasar tersebut. Selanjutnya kita mempraktikkan kemurahan dan kebaikan hati. Kita peduli dan kita berbagi semampu kita. Kita juga

menanamkan sadar-penuh seperti yang dianjurkan oleh Buddha. Kita berusaha untuk menjalani kehidupan berkesadaran penuh. Kita bermeditasi untuk lebih mengerti sifat-dasar kehidupan kita, segala karakteristiknya, yaitu tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa-inti. Dengan demikian ketika kita telah melakukan semuanya, ketika kita telah menjalani hidup dengan baik, apa lagi yang harus kita takutkan ketika kita mati? Penyesalan apa yang akan kita miliki?

Karena itulah dikatakan bahwa untuk meninggal dengan baik kita harus hidup dengan baik pula. Dan bahwa ketika kita telah hidup dengan baik, kita akan dapat meninggal dengan baik. Kita dapat pergi dengan damai, karena merasa puas dan lega bahwa kita telah melakukan apa yang dapat kita lakukan. Benar, kita mungkin telah berbuat salah dalam perjalanan hidup kita. Namun manusia mana yang tidak berbuat salah? Yesus Kristus pernah berkata, "Biarkanlah dia yang tidak pernah berdosa mendapatkan kesempatan pertama untuk melemparkan batu." Jadi sebelum kita belajar dan menjadi lembut hati, kita mungkin telah melakukan beberapa perbuatan jahat. Hal itu dapat dimaklumi, karena kita semua tidaklah sempurna. Namun yang penting, setelah kita menyadari kesalahan kita, kita harus mulai menanamkan cinta kasih dan belas kasih, kita harus mulai menjaga sila-sila dan menyucikan batin kita. Kita patut berbahagia karena kita memperoleh kesempatan untuk berubah ke jalan yang benar. Seperti ungkapan: lebih baik terlambat

daripada tidak sama sekali. Kita mungkin tiba lebih lambat daripada yang lain, tetapi setidaknya kita tetap sampai tujuan.



KITA ADALAH PENYELAMAT DIRI KITA SENDIRI

Sebagai seorang biksu, kadang aku diminta datang untuk membacakan doa pada upacara-terakhir. Aku merasa kasihan pada mereka yang berduka tetapi kadang aku juga merasa tak berdaya karena ada banyak kerancuan mengenai peran seorang biksu pada upacara-terakhir.

Suatu hari ada seorang wanita muda menghampiriku. Ayahnya telah meninggal dunia pagi itu, umurnya baru 42 tahun. Wanita itu memohon kepadaku dalam bahasa Hokkian: *"Tolong lai liam keng, khuih lor hor wah-eh-pah."* Artinya: *"Tolong datang dan bacakan doa. Bukakan jalan bagi ayahku."* Aku menatapnya dengan belas kasih sebanyak yang aku bisa kumpulkan. Aku dapat merasakan kebingungan dan penderitaannya. Umurnya pasti sekitar 20-an tahun, pikirku, dan dia adalah anak perempuan yang sah dari mendiang. Dalam hati aku berkata kepada diriku sendiri, *"Oh, bagaimana caranya aku membuka jalan bagi seseorang. Jalan khayal apa yang akan aku datangkan di udara*

untuk dilalui oleh arwah ayahnya yang juga hanya khayal? Bagaimana aku dapat memberitahu wanita muda yang sedang sedih dan kalut ini bahwa tidak ada cara seperti yang mungkin telah dibayangkannya.”

Buddha pernah mengalami hal seperti ini dan bagaimana Beliau menganggapinya? Nah, suatu hari seorang lelaki muda menghampiri dan bertanya kepada Buddha, “Wahai Buddha, ayahku telah meninggal. Mohon datang dan bacakan doa untuknya. Bangkitkanlah arwahnya sehingga dia dapat masuk surga. Para Brahmana melakukan ritual demikian tetapi Anda, Buddha, jauh lebih hebat daripada mereka. Jika Anda melakukannya, arwah ayahku pastilah akan langsung terbang menuju surga.”

Buddha menjawab, “Baiklah. Pergilah ke pasar dan bawakan aku dua buah pot yang terbuat dari tanah liat dan sejumlah mentega.” Lelaki muda tersebut sangat gembira karena Buddha bersedia melakukan keajaiban untuk menyelamatkan arwah ayahnya. Dia bergegas ke kota dan mendapatkan apa yang diminta. Kemudian Buddha memberikan instruksi kepadanya, “Masukkanlah mentega itu di satu pot dan di pot lainnya diisi dengan batu-batuan. Kemudian lemparkanlah kedua pot tersebut ke dalam kolam.” Lelaki itu melakukan apa yang diminta, dan kedua pot tenggelam ke dasar kolam. Kemudian Buddha melanjutkan, “Sekarang ambillah sebuah tongkat dan pukullah pot-pot di dasar kolam tersebut.” Lelaki itu melakukan apa yang disuruh Buddha. Pot-pot tersebut

pecah dan mentega di dalamnya saking ringannya mengambang, sementara batu-batu karena beratnya, tetap di tempatnya di dasar kolam.

Kemudian Buddha berkata, “Sekarang cepat, pergi dan kumpulkanlah seluruh pendeta. Katakan kepada mereka untuk datang dan berdoa sehingga mentega itu dapat turun dan batu-batu itu dapat mengambang.” Lelaki muda menatap Buddha, terkejut. “Buddha,” katanya, “Anda main-main. Tentu saja Anda tidak dapat mengharapkan mentega yang ringan tenggelam dan batu-batu yang berat mengambang. Itu adalah melawan hukum alam.”

Buddha tersenyum dan berkata, “Demikianlah, anak-Ku, tidakkah kau sadari bahwa ayahmu telah menjalani hidup dengan baik, dan perbuatannya akan menjadi seringan mentega itu, jadi tidak peduli apa pun, dia akan masuk surga. Tak seorang pun yang dapat menghalanginya, bahkan tidak juga Aku. Karena tidak seorang pun dapat melawan hukum alam karma. Namun jika ayahmu telah menjalani hidup yang buruk, maka seperti batu-batu yang berat tadi, dia akan jatuh ke neraka. Tidak peduli banyaknya doa yang dibacakan para pendeta yang luar biasa dari seluruh dunia pun dapat menyebabkan hal itu terjadi sebaliknya.”

Lelaki muda itu mengerti. Dia mengoreksi konsepnya yang salah dan berhenti berkeliling meminta hal yang tidak mungkin. Contoh perumpamaan dari Buddha ini telah menyadarkan kita akan satu hal: Tidak ada

seorang pun yang dapat menyelamatkan kita, terlebih lagi setelah kita mati. Sesuai dengan hukum karma, kita adalah pemilik perbuatan kita sendiri, pewaris perbuatan kita sendiri. Perbuatan kita adalah harta kita yang sesungguhnya. Mereka adalah penyelamat kita yang sesungguhnya, keluarga kita yang sesungguhnya. Mereka adalah rahim dari mana kita timbul. Ketika kita meninggal, kita tidak dapat membawa satu sen pun bersama kita atau harta milik pribadi lainnya. Tidak juga orang yang kita cintai dapat menemani kita. Sama seperti ketika kita datang sendiri sesuai dengan karma kita, kita harus pergi sendiri. Jika kita telah mengerti hukum karma dengan baik, maka kita akan menghargai betapa pentingnya menjalani hidup dengan baik selagi kita masih hidup. Karena jika menunggu sampai kita mati, akan sudah terlambat. Tak banyak yang dapat dilakukan pada saat itu.

Kelahiran kembali terjadi seketika itu juga

Bagaimanapun juga, ada suatu hal yang dapat dilakukan seorang biksu pada upacara-terakhir. Dan itu adalah cara Buddhis melimpahkan jasa. Bagaimana pelimpahan jasa tersebut dilakukan? Sebelum kita dapat menerangkan hal ini kita harus terlebih dulu mengerti apa yang terjadi pada saat kematian. Menurut Buddha, kelahiran kembali terjadi *seketika itu juga* setelah kematian, karena kesadaran mempunyai sifat-dasar untuk muncul dan berlalu tanpa henti. Tidak ada

interval antara kematian dan kelahiran berikutnya⁷. Satu saat kita mati dan saat berikutnya kelahiran kembali segera terjadi, apakah itu di alam manusia, alam binatang, alam *peta* (hantu kelaparan), alam *asura* (jin), alam neraka, atau alam dewa.

Seseorang mengalami kelahiran kembali sesuai dengan karmanya sendiri. Jika dia telah menjalani hidup dengan baik maka umumnya dia akan memperoleh kelahiran kembali yang baik pula. Saat kematian, pikirannya biasanya akan berada pada keadaan yang baik, dan hal ini membantu terjadinya kelahiran kembali yang baik pula. Seseorang bisa saja dilahirkan kembali sebagai manusia atau sebagai seorang dewa dari salah satu alam dewa yang ada. Buddha dapat melihat dengan kekuatan magisnya berbagai macam alam/keberadaan, dan juga bagaimana makhluk mati dan dilahirkan kembali dengan segera sesuai dengan perbuatannya. Buddha dan banyak biksu pada masa-Nya juga dapat mengingat kehidupan lampau mereka yang tidak terhitung banyaknya.

Jika seseorang telah terbiasa menjalani hidupnya dengan buruk, maka kelahiran kembali yang buruk biasanya akan terjadi – ke dalam salah satu dari

⁷ Kepercayaan orang Tibet bahwa ada tahap-antara atau interval sampai dengan 49 hari antara kematian dan kelahiran-kembali tidak sama dengan kepercayaan Agama Buddha Theravada, yang menyatakan bahwa kelahiran-kembali terjadi segera setelah kematian. Untuk keterangan yang lebih jelas mengenai kelahiran-kembali dalam perspektif Buddhis Theravada, bacalah buku Narada yang berjudul *The Buddha and His Teachings*, bab ke-28.

keempat alam sengsara yaitu sebagai penghuni neraka, hantu kelaparan (*peta*), binatang, atau jin (*asura*). Namun di mana pun seseorang dilahirkan, dia tidak akan seterusnya berada di sana. Pada saat kehidupannya berakhir, dia akan mati dan menjalani kelahiran yang baru lagi. Jadi keberadaan sebagai penghuni neraka atau hantu juga tidak berlangsung selamanya. Ada suatu harapan: seseorang mempunyai kesempatan untuk muncul kembali, walaupun mungkin diperlukan waktu yang tak terhitung lamanya untuk mencapai hal tersebut. Jadi lebih baik kita tidak jatuh ke dalam alam sengsara sama sekali, karena sekali ada di sana, kita tidak akan tahu berapa lama harus tinggal di sana. Mungkin akan terasa seperti selamanya!

Sama seperti itu, kehidupan di alam dewa juga tidak tetap. Ketika jangka waktu hidup di sana telah berakhir, seseorang dapat jatuh ke alam yang lebih rendah. Hanya seorang *arahat* yang telah melepaskan seluruh keinginan untuk kelahiran kembali, yang telah melenyapkan kotoran batin yaitu keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, yang tidak akan menjalani kelahiran baru lagi. Pada saat meninggal dia tidak akan dilahirkan kembali ke dalam satu pun dari ke-31 alam kehidupan. Dia tidak akan mengalami *samsara* lagi, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian. Dia mencapai parinirwana yang mana merupakan pelenyapan (*nirodha*) dari batin dan jasmani, pelenyapan seluruh bentuk penderitaan. Namun sebelum seseorang menjadi arahat, dia akan terus mengalami kelahiran kembali.

Bagaimana pelimpahan jasa dapat bermanfaat

Sekarang, agar pelimpahan jasa dapat bermanfaat, hal yang penting adalah bahwa orang yang akan menerima jasa tahu apa yang terjadi. Dia harus hadir dan dapat menyetujui perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan atas namanya atau untuk kepentingannya. Jika dia menyetujuinya, maka keadaan batin yang setuju atau gembira tersebut adalah keadaan batin yang baik. Dengan kata lain, *dia melakukan hal yang baik dengan bergembira atas perbuatan baik yang telah dilakukan untuk kepentingannya*. Dengan demikian, sesungguhnya bukanlah kita melimpahkan jasa kepadanya. Itu adalah hal yang sebenarnya tidak mungkin. Apa yang sebenarnya terjadi adalah dia bergembira dan kegembiraan itu adalah suatu perbuatan baik dengan mana dia dapat meringankan penderitaannya dan meningkatkan kebahagiaannya.

Jika setelah kematian, kelahiran kembali terjadi di dunia manusia atau binatang, makhluk tersebut akan tidak tahu apa yang terjadi, —contohnya dia mungkin masih berupa sebuah janin di dalam rahim ibunya. Dalam keadaan demikian, dia tidak akan dapat bergembira dan mengambil bagian dalam penciptaan perbuatan baik tersebut.

Jika seseorang telah dilahirkan kembali sebagai penghuni neraka, dia juga tidak dapat mengetahui apa yang terjadi di dunia ini karena dia sedang menderita di neraka, yang merupakan alam kehidupan lain

tempat dia tidak mempunyai pengetahuan akan apa yang terjadi di bumi ini. Jika dia dilahirkan kembali sebagai dewa (makhluk surgawi), sepertinya tidak mungkin dia akan tetap berhubungan dengan dunia ini. Dia pastilah akan menjadi sangat senang dan sibuk menjelajahi kehidupan barunya yang luar biasa itu sehingga tidak akan terlalu cepat peduli akan apa yang terjadi di bumi. Waktu adalah suatu hal yang relatif, contohnya waktu satu hari di surga Tavatimsa, dipercaya sama dengan waktu 100 tahun di dunia kita ini! Jadi pada saat dewa itu melihat ke bawah sini, kita semua pasti sudah mati dan lenyap! Terlebih lagi, kita tidak dapat mengatakan secara pasti bahwa dewa akan secara otomatis mempunyai kekuatan gaib untuk mengingat kehidupan sebelumnya, walaupun dalam catatan kuno telah ditemukan beberapa kejadian para dewa mengingat apa yang telah mereka lakukan dalam kehidupan sebelumnya untuk mencapai kelahiran kembali di alam dewa tersebut.

Dalam Tirokudda Sutta, Buddha memberitahu seorang brahmana bahwa hanya makhluk *peta* (makhluk halus yang tidak beruntung) yang akan dapat menerima pelimpahan jasa. Makhluk-makhluk halus ini, walaupun berada di alamnya sendiri, dapat melihat dengan mata mereka sendiri alam manusia ini. Jika mereka sadar akan perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan atas nama mereka, dan bergembira karenanya, maka mereka akan memperoleh jasa sebagai hasil dari kegembiraan mereka itu. Tentu saja tidak ada seorang pun yang ingin orang yang

mereka cintai dilahirkan sebagai *peta*. Orang pasti menginginkan dia mengalami kelahiran kembali sebagai seorang manusia atau dewa.

Kemudian brahmana tersebut bertanya kepada Buddha apa yang akan terjadi jika orang yang telah meninggal tersebut memperoleh kelahiran kembali yang baik. Buddha menjawab bahwa pelimpahan jasa adalah tetap merupakan suatu hal yang baik untuk dilakukan, karena dalam lingkaran *samsara* yang tidak ada awal-mulanya ini, pastilah ada beberapa keluarga kita yang dalam kehidupan lampau telah mengalami kelahiran yang tidak beruntung sebagai *peta*. Dan karena jangka waktu kehidupan sebagai *peta* mungkin sangatlah panjang, mereka mungkin masih ada di sana. Jadi kita melimpahkan jasa kepada para keluarga yang telah meninggal dan juga kepada seluruh makhluk halus lainnya. Selain itu, Buddha menjelaskan bahwa orang yang melakukan perbuatan baik atas nama orang yang sudah meninggal dengan sendirinya akan memperoleh jasa itu juga.

Pelimpahan jasa adalah sebuah tradisi Buddhis. Umat Buddha melakukan berbagai perbuatan baik seperti memberikan persembahan makanan dan kebutuhan bagi para biksu, mendanai pencetakan buku-buku Dharma, serta menyumbang untuk kebutuhan amal, seperti kepada panti jompo, rumah sakit amal, dan lembaga bagi orang cacat. Selanjutnya mengundang orang yang telah meninggal dan semua makhluk untuk bergembira dan berbagi jasa-jasa tersebut. Ini

sendiri adalah suatu perbuatan baik, pelakunya tidak “kehilangan” jasa tersebut tetapi malah mendapatkan lebih banyak lagi dengan pelimpahan jasa, karena pelimpahan jasa itu sendiri adalah salah satu dari perbuatan baik. Jadi orang yang masih hidup tersebut melakukan pahala ganda – pertama dengan melakukan perbuatan baik dan kedua dengan melimpahkan jasa tersebut.

Kehadiran para biksu untuk membacakan sutra Buddhis dan memberikan khotbah Dharma kepada keluarga yang berduka pada saat berkabung juga merupakan suatu dukungan moral yang sangat berharga. Para biksu dapat mengingatkan keluarga yang ditinggalkan akan ajaran Buddha tentang ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-inti. Mereka dapat mendorong para anggota keluarga untuk menerima penderitaan tersebut dengan penuh kebijaksanaan, dan untuk berusaha lebih keras demi mencapai Nirwana, yaitu penghentian dari seluruh penderitaan.

Jika kita memahami dan menerima konsep ajaran Buddha mengenai kelahiran kembali, bahwa itu adalah sesuatu yang terjadi secara langsung/seketika, maka kita akan mengerti bahwa yang penting adalah kita harus melakukan perbuatan-perbuatan baik selagi kita masih hidup. Dengan melakukan perbuatan baik, kita memperoleh karma yang baik pula. Karma adalah warisan kita yang sebenarnya, karena hanya perbuatan atau karma yang baik yang dapat mengikuti kita.

Setelah meninggal dunia, uang kertas, rumah kertas, mobil kertas, dan lain-lain yang dibakar tidak dapat memberi manfaat bagi orang yang telah meninggal tersebut. Itu adalah hal yang bertentangan dengan logika karma. Apalagi, kita dapat berpikir sendiri – bagaimana mungkin sesuatu yang dibakar di dunia ini dapat berwujud di dunia lain atau di mana pun sebagai benda tersebut. Apa yang dibakar menjadi benda yang sudah terbakar; dan akan tetap merupakan benda yang sudah terbakar. Dalam pengertian hukum karma pun, memberikan persembahan makanan kepada orang yang telah meninggal juga tidak berguna. Karena dengan telah dilahirkan kembali, makhluk hidup yang baru itu akan bertahan hidup dengan memakan jenis makanan yang sesuai dengan dunia kehidupannya. Karena itulah kita menemukan bahwa Buddha sama sekali tidak meminta kita untuk memberikan persembahan makanan kepada orang yang telah meninggal maupun membakar uang-uang kertas, dan lain-lainnya.

Jelas sekali, segala kebutuhan dan ritual kematian tersebut telah diturunkan dari generasi ke generasi tanpa adanya pemikiran sama sekali mengenai dasar dan manfaatnya. Apa yang diajarkan Buddha adalah seperti yang telah dijelaskan lebih awal, yaitu melakukan perbuatan baik demi atau atas nama orang yang telah meninggal dan kemudian melimpahkan jasa tersebut, dengan membacakan dalam bahasa Pali atau bahasa lain yang dapat kita mengerti: *Semoga jasa-jasa ini melimpah kepada yang meninggal. Semoga yang*

meninggal bersukacita dan berbagi dalam jasa-jasa yang telah dilakukan.

Upacara-terakhir Buddhis adalah upacara-terakhir yang sederhana

Cara Buddhis itu penuh makna dan sederhana. Jika kita dapat mengerti dan menghargai cara Buddhis tersebut, maka upacara-terakhir Buddhis dapat menjadi sesuatu yang sangat sederhana tanpa adanya ritual atau tradisi kepercayaan, rasa takut, cemas, atau bingung. Kita tidak perlu membakar ini dan itu, melakukan hal-hal yang aneh dan menuruti segala macam tabu, hal-hal yang sebenarnya tidak berarti dan membingungkan kita yang masih hidup, yang umumnya akan melakukannya lebih karena didasari oleh rasa takut, tekanan sosial, atau ketidaktahuan, daripada hal-hal lainnya. Kita tidak perlu mengundang orang yang profesional untuk membaca dan melakukan acara ritual tersebut dengan biaya yang sangat besar sampai mencapai ribuan dolar! Atau menyewa sebuah band untuk memainkan musik, walaupun musiknya adalah musik yang sendu.

Sebagai umat Buddhis, kita hanya perlu mengundang para biksu untuk membacakan sutra Buddhis yang tidak perlu terlalu panjang. Sebaiknya sutra tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia atau bahasa lainnya yang dapat dimengerti, sehingga semua yang hadir dapat memahami, menghargai, dan

merenungkan apa yang dibacakan tersebut, apa yang telah diajarkan Buddha mengenai sifat-dasar dari kehidupan dan kematian. Hal yang penting adalah penegakan kelima sila oleh para umat – dilakukan dengan membacakannya dalam bahasa Pali, lebih baik lagi apabila kemudian diterjemahkan, setelah biksu mengucapkannya.

Para biksu tidak memasang tarif apa pun untuk pelayanan mereka. Mereka melakukannya didasarkan oleh belas kasih, untuk memberikan dukungan moral kepada umat awam ketika mereka sedang membutuhkannya. Karenanya, para biksu tidak akan meminta kompensasi berupa uang, karena hal itu bertentangan dengan semangat Dharma. Namun demikian, umat awam biasanya memberikan angpao sebagai sumbangan kepada para biksu untuk membeli barang yang diperlukan, seperti jubah atau obat. Jumlah tersebut, jika pun diberikan, hanyalah sebagai sebuah tanda. Pada dasarnya, para biksu tidak boleh mengharapkan angpao, dan jika mereka diberi, itu sesungguhnya hanyalah sesuatu yang diberikan atas inisiatif dari orang yang memberikan. Angpao tersebut hanya merupakan sebuah tanda, bukan suatu biaya, melainkan dana. Biaya, dalam kasus pemakaman, biasanya merupakan jumlah besar (atau selangit) yang akan ditetapkan oleh pelaksana upacara sebelum dia setuju untuk melakukan pelayanan yang rumit. Dan itu, seperti yang telah kami katakan, bukanlah praktik seorang biksu.

Para kerabat tentu saja dapat memberikan persembahan makanan (*dana*) kepada para biksu di wihara. Mereka yang lebih mampu dapat memberikan sumbangan untuk pencetakan buku-buku Dharma yang dibagikan secara cuma-cuma. Mereka juga dapat memberikan sumbangan kepada lembaga-lembaga amal, orang-orang yang miskin dan membutuhkan, dan hal-hal lainnya yang berguna. Sebagai pengganti karangan bunga, kerabat dan sahabat dapat didorong untuk memberikan sumbangan kepada lembaga amal yang telah ditetapkan. Seluruh jasa yang diperoleh dapat dilimpahkan kepada orang yang meninggal. Semua hal ini akan membuat upacara-terakhir itu menjadi lebih berarti – tanpa praktik tidak terampil yang melibatkan banyak kebingungan dan pengeluaran dana yang sia-sia.

Kita dapat belajar dari pihak lain

Jenazah orang yang sudah meninggal dapat dikremasi atau langsung dikuburkan – pada hari yang sama atau hari berikutnya. Dalam hal ini aku merasa keluarga Tionghoa dapat mengambil suatu pelajaran dari pemakaman Muslim, yang seperti kudengar, merupakan suatu hal yang sederhana, praktis, dan tidak mahal. Seorang teman Muslim mengatakan bahwa cara Muslim adalah menguburkan mendiang pada hari meninggalnya itu juga, atau paling lambat, pada hari berikutnya. Jadi jika seorang Muslim

meninggal pada pukul 2 siang, dia dapat dikuburkan sebelum matahari terbenam pada hari yang sama. Jika dia meninggal pada malam hari, dia dikuburkan pada hari keesokannya.

Upacara-terakhir itu sendiri tidak mahal dan sangat terjangkau, karena seperti yang dikatakan temanku itu, agama Islam tidak mendukung kemewahan dan menganjurkan kesederhanaan dan keekonomisan. Sebuah upacara-terakhir Muslim yang mencakup peti mati, mungkin hanya menghabiskan uang sebesar \$500 – suatu jumlah yang sangat jauh lebih kecil dibandingkan dengan upacara-terakhir orang Tionghoa yang dapat menghabiskan biaya sampai \$30.000 atau mungkin lebih! Prosedur pemakaman untuk Muslim juga, dalam konteks Muslim, relatif sederhana dan bermakna. Pemakaman orang Kristen juga sederhana, tidak mahal, serta bermakna bagi orang Kristen, dan pemakaman tersebut dilaksanakan dalam waktu 48 jam.

Aku percaya bahwa dalam hidup kita tidak akan dapat berhenti belajar. Selalu ada cara yang lebih baik dan berarti dalam melakukan segala sesuatu. Jika kita mempunyai pikiran yang terbuka dan tidak bias, kita dapat belajar dari pihak lain. Buddha menganjurkan kita dalam Kalama Sutta bahwa kita harus selalu berpikir dan menelaah bagi diri kita sendiri. Jika kita menemukan bahwa suatu ajaran adalah baik dan berarti maka kita harus mengikutinya; jika kita menemukan bahwa hal itu jelek atau tidak berguna,

maka kita seharusnya tidak mengikutinya, atau jika kita selama ini telah mengikutinya, kita harus dapat dengan berani dan bijaksana membuangnya. Tidak ada sesuatu pun, kata Buddha, yang harus diikuti secara membabi-buta tanpa pengertian atau pertanyaan. Buddha menganjurkan kita untuk bertanya dan memeriksa. Bahkan kata-kata-Nya sendiri harus diperiksa dan hanya ketika telah terbukti kebenarannya, barulah dapat kita ikuti. Buddha tidak ingin kita mempunyai kepercayaan yang membabi-buta, melainkan kepercayaan yang berdasarkan pengetahuan yang dialami secara langsung.

Karena itu, jika kita menemukan ajaran yang sederhana dan baik dalam agama dan tradisi lain, kita dapat mengadaptasi dan mengikutinya selama hal itu tidak bertentangan dengan keyakinan agama kita. Dalam hal ini, kita dapat belajar dari pihak lain mengenai cara mereka melaksanakan upacara-terakhir yang singkat dan tidak berbiaya mahal. Kita juga seharusnya membuang praktik ketakutan tak berdasar dan yang tidak bersifat Buddhis. Untuk ketakutan tak berdasar, aku mengerti ada banyak hal dalam upacara-terakhir tradisional orang Tionghoa, dan aku telah melihat sendiri beberapa praktik ini ketika membacakan doa pada upacara-terakhir. Aku hanya merasa tidak dapat berbuat banyak karena aku hanya dapat menyaksikan semua itu secara diam-diam. Sedikit yang dapat kulakukan dalam hal ini. Tradisi adalah hal yang paling sulit untuk diubah; dan setiap upaya untuk membuat

perubahan biasanya akan menemui penolakan keras dan bahkan kecaman.

Ada saat-saat aku ragu untuk datang ke upacara-terakhir untuk pembacaan doa karena aku mempertimbangkan apa sebenarnya tujuan kehadiranku di sana. Namun biasanya, aku menanggapinya dan berusaha semampuku untuk memberikan khotbah Dharma dan menjelaskan bagaimana sebenarnya posisi umat Buddha dengan sebaik-baiknya. Aku merasa sudah saatnya orang Tionghoa penganut agama Buddha mempertimbangkan kembali tradisi pelaksanaan upacara-terakhir Tionghoa dan menyederhanakannya sesuai dengan kebijaksanaan Buddhis. Aku mungkin dikritik karena pandanganku, tetapi aku merasa bahwa jika kita tidak membicarakannya, kita akan melakukan suatu tindakan yang tidak menguntungkan komunitas Buddhis.

Jika aku boleh menganjurkan suatu upacara-terakhir secara Buddhis yang sederhana, aku akan menganjurkan bahwa jika memungkinkan, kremasi dilakukan pada hari yang sama atau, jika tidak bisa, pada hari berikutnya. Namun, beberapa orang boleh saja menyemayamkan jenazah beberapa hari untuk memungkinkan kerabat dan sahabat yang tinggal jauh datang dan menyampaikan penghormatan terakhir, atau untuk alasan-alasan pribadi lainnya. Jadi keputusannya adalah sesuatu yang bersifat pribadi yang diambil oleh keluarga yang bersangkutan. Aku

lebih menganjurkan kremasi daripada pemakaman karena beberapa pemikiran yang praktis, seperti berkurangnya lahan, bertambahnya populasi manusia, dan penghematan dalam biaya upacara-terakhir tersebut kemudian dapat disalurkan untuk kebutuhan lain yang lebih penting dan berarti seperti untuk amal.

Orang yang meninggal harus dimandikan, dibersihkan dan dipakaikan baju, dan hal ini lebih baik dilakukan oleh anggota keluarga daripada oleh orang asing. Ini adalah hal yang sangat berarti karena jasmani tersebut adalah jasmani orang yang kita cintai, dan hal yang setidaknya dapat kita lakukan adalah memperlakukannya dengan lembut dan penuh hormat. Jenazah kemudian dapat dipakaikan baju yang tidak perlu mewah atau formal, tetapi yang suka dipakai mendingan ketika dia masih hidup. Jenazah laki-laki dapat dimandikan dan dipakaikan baju oleh anggota keluarga laki-laki, dan jenazah perempuan oleh anggota keluarga perempuan. Kita tidak seharusnya merasa takut terhadap jenazah tersebut, terutama karena itu adalah jenazah orang yang kita cintai.

Juga tidak ada artinya memberikan perhiasan pada jenazah. Suatu ketika, pada pembacaan doa upacara-terakhir, aku memperhatikan orang yang mengurus upacara-terakhir menghiasi jenazah orang yang meninggal dengan anting-anting dan cincin yang khusus dibuat untuk orang mati. Ini bahkan lebih ironis dan tidak berarti, karena pertimbangan bahwa dalam apa pun kelahiran baru orang yang sudah meninggal

tersebut, dia tidak akan membawa apa pun kecuali segala perbuatan baik dan buruknya.

Ketika menangani jenazah, seperti memindahkannya dari tempat tidur dan mengaturnya di peti mati, sekali lagi hal itu dapat dilakukan oleh anggota keluarga. Dan hal yang harus selalu diingat adalah bahwa jenazah harus ditangani dengan penuh rasa hormat dan lembut. Budaya untuk membalikkan badan ketika jenazah dimasukkan ke dalam peti mati, atau ketika peti matinya dimasukkan ke dalam mobil jenazah, menurut saya adalah suatu hal yang aneh. Orang mati tersebut adalah orang yang kita cintai dan kita sendirilah seharusnya yang meletakkan jasmaninya dengan lembut ke dalam peti mati, atau setidaknya untuk memandangnya dengan penuh rasa hormat ketika hal itu dilakukan oleh orang lain. Memalingkan muka atau membalikkan badan terhadap jenazah menurutku adalah tanda tidak hormat! Aku tidak habis berpikir bahwa jika aku adalah orang yang meninggal tersebut, aku akan merasa tersinggung diperlakukan seperti itu.

Budaya untuk memalingkan muka hanyalah ketakutan tak berdasar lain. Mengapa kita harus takut akan nasib buruk yang akan menimpa kita jika kita tidak mengikuti tabu tersebut? Sebagai Buddhis kita harus mempunyai keyakinan akan hukum *karma* yang merupakan perlindungan dan pendukung kita sebenarnya. Perbuatan baik menghasilkan kebaikan dan perbuatan jahat menghasilkan kejahatan. Kita harus takut akan perbuatan jahat seperti

melanggar sila, karena perbuatan jahat tersebut akan mengakibatkan penderitaan. Hal terakhir yang perlu kita takuti adalah ketakutan tak berdasar dan tabu yang tidak berdasar.

Peti mati juga tidak perlu yang mahal. Peti mati harus ditempatkan di aula ruangan dengan bunga-bunga yang ditata apik di sekitarnya serta sebuah foto dari mendiang. Beberapa kata Dharma yang penuh arti, satu paragraf atau satu kalimat dapat dipajang untuk perenungan. Tidak perlu mengirimkan karangan bunga. Melainkan, sebagai ganti karangan bunga, sumbangan seharusnya diberikan untuk badan amal, yang dapat ditentukan oleh anggota keluarga mendiang. Apa pun pengeluaran yang dihemat dengan melakukan upacara-terakhir yang sederhana tetapi penuh makna dapat juga disalurkan untuk amal.

Makanan tidak perlu dipersembahkan di depan peti mati, karena seperti yang telah kita jelaskan, orang mati tidak dapat menikmatinya. Pembakaran uang kertas, kertas jalan, dan lain-lain juga tidak berarti dan seharusnya tidak dilakukan sama sekali. Pemasangan lilin dan dupa juga tidak perlu. Sebenarnya, kebanyakan ketakutan tak berdasar dan tabu yang umumnya menyangkut upacara tradisional orang Tionghoa semuanya patut dibuang, karena mengingat kata-kata Buddha bahwa pengikut sejati-Nya mempunyai lima kualitas: "Dia memiliki keyakinan; dia berdisiplin secara moral; dia tidak percaya pada pertanda yang tak berdasar; dia bergantung pada

karma, bukan pada pertanda; dia tidak mencari orang yang layak secara spiritual di luar sini (yaitu di luar tatanan Buddha) dan dia menunjukkan kehormatan di sini terlebih dahulu (yaitu, dia menghormati tatanan Buddha dan tidak boleh tunduk pada praktik non-Buddhis)''.

Pemakaian baju berkabung adalah sesuatu yang tidak perlu. Buddha tidak ingin kita berkabung atau bersedih, tetapi menerima fakta perpisahan dan kematian dengan penuh kebijaksanaan dan tenang-seimbang. *Soka* atau kesedihan adalah suatu keadaan batin yang tidak sehat dan hal ini dapat diatasi melalui sadar-penuh dan perenungan yang bijaksana. Karena itu, para *anagami* dan *arahat* (mereka yang sudah mencapai tingkat ketiga dan keempat dari kesucian) tidak dapat berkabung dan bersedih. Ketika Buddha mangkat, para biksu yang telah mencapai tingkat anagami atau arahat tidak meneteskan airmata. Dengan telah memahami sifat-dasar ketidakkekalan, mereka tidak bersedih walaupun Buddha mangkat di depan mata mereka.

Buddha juga tidak bersedih ketika dua murid utamanya, Sariputra dan Moggallana, masing-masing meninggal dalam jangka waktu dua minggu, sekitar enam bulan sebelum kemangkatan-Nya. Buddha sendiri berkata, "Sungguh menakjubkan, sangat menakjubkan, para Biksu, sehubungan dengan Yang Sempurna bahwa ketika sepasang siswa seperti itu telah meninggal, tidak ada kesedihan, tidak ada

ratapan di pihak Yang Sempurna.” Dan Buddha menambahkan, “Karena apa yang dilahirkan, menjadi ada, disatukan, dan karena itu pasti akan berpisah, bagaimana mungkin dikatakan bahwa dia tidak boleh pergi? Itu adalah suatu hal yang tidak mungkin. Oleh karena itu, para Biksu, jadilah pulau bagi dirimu sendiri, perlindungan bagi dirimu sendiri, jangan mencari perlindungan di luar; dengan Dharma sebagai pulaumu, Dharma sebagai perlindunganmu, tidak mencari perlindungan lain.”

Janganlah menekan kesedihan, tetapi akuilah dan lenyapkanlah dengan sadar-penuh dan pengertian

Jika kita selalu mengingat ajaran-ajaran Buddha dalam pikiran kita, kita akan tetap tenang menghadapi kesedihan. Di sini harus ditekankan bahwa bukan berarti kita harus menekan kesedihan secara paksa, mengacuhkannya atau menyangkal keberadaannya. Tidak, itu adalah suatu cara yang tidak baik.

Cara kita adalah dengan mengakui dan mengawasi keadaan batin kita ketika sedang sedih. Dengan sadar-penuh dan perenungan bijaksana, kita akan mampu menahan kesedihan dan memperoleh ketenangan.

Sadar-penuh dan pengertian adalah jalan tengah dan terbaik – karena tidak menyangkut penindasan maupun melampiaskan emosi negatif dan merusak. Sadar-penuh adalah suatu pengakuan dan pengamatan, dari mana pengertian, penerimaan, penyelesaian, dan

kebijaksanaan dapat muncul. Kita tidak menyangkal atau menekan emosi-emosi kita, melainkan mengakui dan mengamatinya.

Dalam proses pengakuan dan pengamatan tersebut, kita dapat secara lebih baik mengatasi kesulitan dan konflik yang mungkin muncul di pikiran. Kita dapat berlatih pada pemikiran yang bijaksana mengenai sifat-dasar ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-inti. Kita dapat mengambil contoh kebijaksanaan orang kuno, dan karena itu akan dapat mengatasi kesedihan kita. Dengan kata lain, kebijaksanaan akan timbul. Kita dapat mengerti dan menerima kesedihan kita. Dan kesedihan itu tidak akan menguasai batin kita maupun membingungkan kita. Inilah yang dimaksud dengan penerapan sadar-penuh secara lembut akan menuju ke pengertian dan penguasaan diri sendiri.

Dengan cara ini, kita tidak akan meraung-raung sedih. Kita dapat memperhatikan emosi kesedihan dalam diri kita, dan kita dapat menahan kesedihan itu secara alami tanpa harus ditunjukkan secara berlebihan. Akan timbul ketenangan, penerimaan, dan pengertian. Bahkan jika pun kita sampai lepas kontrol dan menangis, kita akan dapat melakukannya dengan cara yang sedemikian rupa sehingga hal itu tidak tampak. Pada akhirnya kita akan dapat memperoleh kembali kontrol diri dan menjadi tenang. Sadar-penuh akan menjadi penolong kita, dan membantu kita mengatasi kesedihan. Kita akan dapat memahami fakta penderitaan, kebenaran yang telah diajarkan Buddha

dan guru-guru bijaksana lainnya, dan kita akan dapat tersenyum lagi.

Kembali ke soal berkabung, kita dapat melihat bahwa dalam pengertian kebijaksanaan dan tanpa-kesedihan, pemakaian pakaian berkabung adalah sesuatu yang tidak penting. Bukan berarti kita tidak berbakti, atau kurang mencintai orang-orang yang kita cintai, jika kita tidak memakai pakaian berkabung. Tidak, kita tetap menghormati mereka tetapi kita tidak melihat adanya manfaat dengan menunjukkan kesedihan kita secara terang-terangan dan berlebihan. Rasa hormat dan kesedihan di sini adalah suatu hal yang sangat pribadi, yang dirasakan di dalam hati kita dan kita cenderung tidak ingin menunjukkannya.

Daripada menunjukkan rasa berkabung secara terang-terangan dan berlebihan, rasa hormat pada keluarga (orang yang lebih tua) seharusnya ditunjukkan dengan perlakuan terhadap mereka ketika masih hidup. Perbuatanlah yang berbicara.

Sangatlah tidak benar apabila orang berpikir bahwa ritual dan upacara-terakhir yang berlebihan dan pemakaian pakaian berkabung dapat dianggap sebagai pengganti pernyataan cinta kasih dan belas kasih yang tidak diberikan kepada mending ketika dia masih hidup.

Namun demikian, sesuai dengan kesopanan untuk peristiwa sakral yang khidmat, kita dapat mengenakan pakaian yang sesuai. Kita dapat memilih pakaian

yang berwarna gelap, putih, atau polos dari lemari kita. Itu menurut saya sudah cukup, walaupun bagi orang yang meninggal, jika dia merupakan seorang penganut Buddhis yang ceria dan penuh pengertian, bahkan mungkin tidak menginginkan kita mengenakan pakaian “berkabung” melainkan untuk bersukacita karena dia telah menjalani hidup dengan baik dan telah pergi ke kehidupan baru yang lebih baik. Jadi sebelum meninggal, kita dapat menyatakan bahwa kita tidak ingin ada acara berkabung dan pelaksanaan tradisi-tradisi kepercayaan, tetapi hanya sebuah upacara-terakhir yang sederhana. Kita dapat menunjuk seseorang yang penuh tanggung jawab untuk memastikan bahwa seluruh keinginan kita akan dilaksanakan. Kita dapat menyatakan seluruh pesan terakhir kita dalam bentuk tertulis dan menandatangani di depan saksi sehingga semua orang yang bersangkutan akan mengetahuinya dan melaksanakan segala keinginan kita.

Secara keseluruhan, suasana di rumah dan selama upacara-terakhir seharusnya menjadi satu ketenangan dan penuh pengertian. Perbuatan-perbuatan yang tidak baik seperti minum-minum dan berjudi sudah pasti tidak diizinkan. Semuanya harus hormat dan bersikap sesuai kesopanan. Beberapa kalimat yang penuh makna dari kitab-kitab Buddhis dapat dibacakan dari waktu ke waktu dan direnungkan oleh para anggota keluarga dan semua orang yang hadir. Seseorang dapat memimpin perenungan tersebut. Jika semua pihak mempunyai pengertian yang baik mengenai

Dharma, mereka akan dapat menahan kesedihan mereka. Mereka yang lebih tabah dapat menenangkan sesamanya yang sangat bersedih. Dengan demikian suasana yang damai dan penuh pengertian akan muncul selama berlangsungnya keseluruhan acara tersebut. Dan mereka yang hadir juga dapat merasa lebih tenang dan terdorong untuk berusaha lebih keras dalam upaya spiritualnya, dan untuk hidup dengan lebih penuh cinta kasih dan belas kasih.

Pelayanan bagi orang yang meninggal dapat dilaksanakan di rumah. Anggota keluarga yang lebih tua dapat memimpin upacara, dan pada saat itu kehidupan dan perbuatan baik orang yang meninggal tersebut dikenang kembali. Anak-anak dapat mengenang kebaikan hati dan cinta kasih orang tua mereka⁸, sehingga dapat memutuskan untuk menjalankan kehidupan yang patut dicontoh, sesuai dengan apa yang ada dalam ingatan mereka.

Seorang biksu juga dapat diundang untuk memberikan ceramah Dharma yang sesuai. Acara meditasi juga dapat dilangsungkan di aula. Hal ini selain merupakan perbuatan baik juga merupakan tanda penghormatan bagi orang yang meninggal. Mendiang, jika dia telah

⁸ Dalam hal ini, orangtua boleh mempercayai kenyataan bahwa perbuatan akan tetap diingat setelah kehidupan secara fisik berakhir. Suatu kehidupan yang telah dijalani dengan baik merupakan warisan terbaik yang dapat ditinggalkan bagi anak-anak. Warisan yang akan menjadi inspirasi sekaligus memberikan harga diri bagi para pewarisnya. Kenangan indah akan segala perbuatan dan kehidupan baik mereka yang patut menjadi contoh akan tetap bertahan sampai lama setelah mereka meninggal.

menjalankan meditasi dengan tekun, pastilah akan merasa sangat bahagia melihat semua orang duduk bermeditasi mengelilingi peti matinya. Jika dia telah dilahirkan kembali di surga dan dapat melihat apa yang sedang terjadi, aku yakin dia pasti akan merasa gembira. Aku, contohnya, pasti akan merasa sangat senang jika aku melihat ke bawah dan mendapati semua orang bermeditasi di sekeliling peti matiku. Kegembiraanku tidak akan ada habisnya. Dan jika memungkinkan, aku akan turun dan dengan gembira turut duduk bermeditasi bersama mereka, tetapi tentu saja, aku harus minta maaf: aku sadar imajinasiku telah lepas kontrol.

Pada hari kremasi, seluruh perbuatan baik yang telah dilakukan dapat dilimpahkan sekali lagi. Daftar badan amal yang telah menerima sumbangan dari dana yang terkumpul juga dapat dibacakan. Suatu upacara yang penuh makna dapat dilaksanakan di krematorium sesaat sebelum peti mati dimasukkan ke dalam oven pembakar jenazah. Bait-bait yang penuh makna dapat dibacakan dari kitab suci, dapat mengenai ketidakkekalan dari kehidupan, kematian yang tidak dapat dihindari, dan pentingnya menjalani kehidupan dengan baik, untuk bermeditasi dan melayani sesama. Bahkan akan menjadi sesuatu yang lebih mendidik apabila pembacaan ayat suci tersebut khusus disusun dan dibacakan untuk peristiwa tersebut. Bagus apabila ada seorang biksu yang dapat memimpin keseluruhan upacara tersebut, tetapi jika hal itu tidak

memungkinkan, anggota keluarga, kerabat, atau sahabat yang tertua dapat mengambil inisiatif tersebut.

Setelah proses kremasi, apa yang harus dilakukan dengan abu jenazah? Di negara Burma (sekarang disebut Myanmar) yang mayoritas penduduknya menganut agama Buddha, aku diberitahu bahwa biasanya jenazah dikremasi sampai menjadi abu, yang kemudian diserahkan kepada petugas krematorium untuk dibuang. Anggota keluarga tidak menyimpan abu jenazah karena mereka percaya bahwa orang yang meninggal langsung dilahirkan kembali, dan jasmani yang ditinggalkan hanyalah sebuah cangkang kosong. Namun, tradisi orang Tionghoa di Malaysia adalah menyimpan guci yang berisi abu jenazah di wihara atau di rumah abu dengan membayar biaya tertentu. Menurutku pribadi, sebenarnya tidak ada gunanya menyimpan abu jenazah karena hal itu tidak mempunyai tujuan yang jelas, oleh karena itu pemberian persembahan atau pelaksanaan segala bentuk upacara di depan abu jenazah tersebut tidak perlu sama sekali. Karena, seperti yang kita ketahui dari Dharma, abu hanyalah suatu elemen materi yang tidak bergerak sementara kesadaran mengambil bentuk kehidupan baru, sebuah jasmani baru di dunia kehidupan baru. Jadi aku setuju dengan cara orang Buddhis di Myanmar yang membuang abu jenazah. Jika kita ingin mengingat dan menghormati orang yang meninggal, kita harus menjalani kehidupan dengan baik dan melakukan perbuatan-perbuatan baik atas nama mendiang. Kemudian pada peringatan hari

kematiannya, kita juga dapat memberikan *dana* (berupa makanan atau hadiah lainnya) di wihara-wihara, atau menyumbangkan dana untuk amal.

Seluruh saran sehubungan dengan upacara-terakhir yang telah kuajukan di atas, aku yakin, lebih berarti dan mengesankan dibandingkan dengan tradisi-tradisi yang berlaku sekarang. Namun tentu saja semua itu terserah kepada pembaca untuk memutuskan sendiri. Ini semua hanyalah perasaanku, sesuai dengan bagaimana aku melihatnya. Aku mengerti bahwa orang lain mungkin merasakan hal yang berbeda. Mereka mungkin tidak setuju denganku dan mereka berhak melakukannya. Karena aku selalu yakin dan percaya bahwa tidak seorang pun dapat memaksakan pandangannya kepada orang lain. Kita semua mempunyai pikiran kita sendiri dan kita berhak berpikir dan memutuskan untuk diri kita sendiri.

Karena itu harus kujelaskan di sini bahwa aku tidak memaksakan pandanganku pada siapa pun. Aku hanya menyatakan dan membagi pandangan-pandanganku. Terserah kepada masing-masing orang untuk memutuskan apa yang ingin dipercayai atau diikuti. Setiap orang harus merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang dirasakan sesuai. Terlebih lagi, dalam membuat keputusan mengenai upacara-terakhir setelah seseorang meninggal, haruslah ada pembicaraan dan kesepakatan di antara para anggota keluarga. Karena itu yang paling baik adalah jika sebelum meninggal, dia menjelaskan jenis upacara-terakhir seperti apa

yang diinginkannya. Hal ini pun sebaiknya dilakukan secara tertulis, ditandatangani dan dibuat di depan saksi. Dengan demikian tidak akan ada pertengkaran setelah kematiannya. Para anggota keluarga harus menghormati dan mengikuti keinginan-keinginannya.

Tentu saja, segala anjuran yang telah kuberikan tidaklah seluruhnya jelas. Itu belum mencakup seluruh detail dan aspek mengenai suatu upacara-terakhir. Mereka hanyalah suatu kerangka kasar, bahan pikiran semata. Mungkin dapat juga ada variasi lainnya. Karena itu adalah hal yang baik apabila sebuah tim yang terdiri dari para Buddhis yang berpikiran sama dan terhormat dapat duduk dan membentuk suatu aturan upacara-terakhir Buddhis yang sederhana yang mencakup seluruh aspek dan detail, dan menjawab seluruh pertanyaan yang mungkin muncul. Pertama-tama, apa yang harus dilihat adalah praktik-praktik kita saat ini. Apa sajakah mereka? Apa kelebihanannya? Apakah kita tahu dan mengerti apa yang sedang kita lakukan? Mengapa kita melaksanakannya? Apakah hal-hal tersebut masuk akal? Apakah itu sejalan dengan Dharma? Atau apakah itu praktik ketakutan tak berdasar atau praktik yang tidak dapat disesuaikan dengan pengertian kita tentang Dharma seperti yang telah dibabarkan oleh Buddha?

Dari apa yang dapat kulihat, banyak praktik saat ini dalam keluarga Tionghoa, yang menganut cara hidup Buddha, tidak bisa disesuaikan dengan Dharma. Jelas terlihat bahwa banyak orang hanya melakukan

upacara-terakhir tanpa mengerti apa arti sebenarnya dari upacara itu. Mereka hanya mengikuti instruksi tanpa bertanya atau mengerti. Mereka, pada saat upacara-terakhir, sebenarnya pastilah merasa bingung dan cemas. Mereka hanya mengikuti apa yang diperintahkan karena hal itu adalah tradisi dan mereka tidak mungkin menentangnya tanpa dikritik dan dituduh tidak setia dan sebagainya. Jadi sebenarnya tidak ada artinya berpartisipasi dalam upacara tersebut. Bagiku, semua hal ini sangat menyedihkan. Orang-orang tidak tahu dan hanya pasrah melakukan apa saja.

Jadi suatu tim yang terdiri dari beberapa umat Buddha yang dihormati yang meneliti segala bentuk praktik ini dapat memberikan alternatif lain yang penuh makna dan sesuai dengan Buddha Dharma. Perincian mengenai upacara-terakhir yang diajukan lengkap dengan beberapa pilihannya dapat diambil setelah melakukan suatu pengamatan yang teliti terhadap situasi setempat. Sebuah buku yang komprehensif yang menyediakan seluruh pilihan upacara-terakhir yang beraneka ragam dan informasi penting lainnya dapat kemudian dikumpulkan dan diterbitkan. Proyek ini pastilah akan menjadi suatu hal yang hebat bagi komunitas Buddhis yang sering kebingungan sehubungan dengan pemahaman mengenai bagaimana upacara-terakhir secara Buddhis yang benar.

Bagiku

Untuk upacara-terakhirku sendiri, aku telah memikirkan bagaimana aku ingin jasmaniku diperlakukan setelah aku meninggal. Jasmani ini sebenarnya tidak lebih dari sebuah mayat setelah mati, yang akan kembali menjadi tanah. Jadi lebih baik aku sekalian melakukan suatu perbuatan baik untuk yang terakhir kalinya, yaitu dengan menyumbangkan jasmaniku kepada pihak rumah sakit. Para dokter dapat mengambil kornea dari mataku dan memberikan hadiah yang luar biasa berupa penglihatan kepada orang yang buta. Bayangkan betapa gembiranya seseorang yang buta ketika dia dapat melihat kembali, dan bagaimana berharganya hadiah tersebut baginya. Bayangkan pula bagaimana aku pun pasti akan turut berbahagia mengetahui bahwa aku telah memberikan hadiah penglihatan yang sangat berharga tersebut. Hadiah tersebut sama sekali bukan merupakan suatu pengorbanan dari pihakku, karena jasmani ini sudah tidak lagi berguna bagiku setelah mati. Jadi lebih baik aku melakukan perbuatan baik untuk yang terakhir kalinya dengan jasmani ini sebelum membusuk.

Jika memungkinkan, para dokter juga dapat mengambil jantungku, kedua ginjalaku, paru-paruku, hatiku, dan organ apa saja yang dapat diambil setelah kematianku untuk ditransplantasikan ke orang lain. Apa pun yang tertinggal dapat digunakan oleh para murid kedokteran untuk studi mereka. Mereka dapat memotong-motong jasmaniku. Kemudian mereka

dapat membuang apa yang tertinggal dari jasmaniku sesuai dengan kemauan mereka. Mungkin jasmaniku akan dapat menjadi pupuk bagi tanah dan suatu tanaman dapat tumbuh menjadi pohon yang kuat yang memberikan naungan dan menghasilkan bunga-bunga yang cantik. Dengan cara ini juga, tidak ada seorang pun yang perlu khawatir untuk melaksanakan suatu upacara-terakhir yang baik dan benar bagiku. Orang dapat saja menyerahkan jasmaniku kepada pihak rumah sakit untuk dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Hal ini, sejujurnya, akan dapat melepaskan beban pikiran mereka. Tak ada seorang pun yang akan menjadi repot karena diriku.

Dan jika ada orang yang ingin melakukan suatu upacara-terakhir yang pantas bagiku dan memberikan penghormatan terakhir, aku akan berkata: Mohon tidak usah pedulikan hal itu. Upacara-terakhir bukanlah untukku. Namun jika Anda benar-benar ingin mengingatku, maka lakukanlah perbuatan baik. Lakukan apa saja perbuatan baik sesuai keinginanmu atas namaku. Jalanilah hidup dengan baik. Jadilah orang yang penuh perhatian dan berbagi pada sesama. Saling memaafkan dan mencintai. Bermurah hati dan berbesar hati. Baik hati dan lemah lembut. Hanya itulah yang kuminta. Hal itu akan membuatku sangat senang – mengetahui bahwa aku telah dapat menyebarkan pesan yang baik dan memberikan pengaruh yang baik.

* * *

*Para Biksu, seorang biksu seharusnya menghadapi ajalnya
berkesadaran penuh dan pemahaman jernih.*

Itulah pesan-Ku kepadamu.

—Buddha



KEMATIAN KITA SEBAIKNYA DIPENUHI KEDAMAIAN

Kita semua suatu hari pasti akan mati. Kematian kita sebaiknya dipenuhi ketenangan dan kedamaian. Karena itu ketika seseorang akan meninggal kita harus membuat suasana setenang dan seindah mungkin bagi orang tersebut. Apakah Anda heran bahwa kematian dapat menjadi suatu hal yang indah? Jika ya, itu adalah karena pada dasarnya kita mempunyai *dosa* atau kebencian terhadap kematian. Ada perasaan takut akan rasa sakit dan ketidakpastian mengenai apa yang akan datang setelah kematian. Selain itu juga ada kemelekatan terhadap orang-orang yang kita cintai yang menimbulkan kesedihan di hati kita karena harus berpisah dengan mereka.

Namun, kita harus menyadari bahwa penyebab penderitaan kita adalah pengertian dan sikap kita yang salah. Kita belum cukup memahami *Dharma*. Kita belum mengerti dan menembus sifat-dasar dari batin dan jasmani sebagai sesuatu yang tidak kekal, penuh penderitaan, dan tanpa-inti. Kita belum belajar

bagaimana untuk melepaskan sesuatu dengan baik, bagaimana untuk menerima hal-hal yang tidak dapat dihindari.

Ketika ibu-sambung Buddha, Maha Pajapati Gotami, akan meninggal pada umur 120 tahun, Ananda dan para biksuni menangis. Maha Pajapati Gotami dengan lembutnya menasihati mereka, “Mengapa kalian harus menangis, putra dan putriku. Tidakkah kalian lihat jasmaniku ini telah menjadi begitu tua dan renta? Jasmaniku ini seperti kumpulan ular-ular, tempat segala macam penyakit, tempat bersemayamnya umur tua dan kematian, rumah dari penderitaan. Aku sudah sangat lelah hidup dengan jasmani yang sudah seperti mayat ini. Jasmani ini hanyalah sebuah beban yang berat bagiku. Telah lama aku ingin mencapai pembebasan Nirwana. Dan hari ini harapanku hampir terwujud. Sesungguhnya kematianku adalah suatu hal yang membahagiakan. Inilah saatnya bagiku untuk memukul genderang kepuasan dan kegembiraan. Mengapa kalian harus menangis?”

Buddha, saat Beliau akan mangkat di bawah dua pohon Sala di dalam hutan, juga berkata kepada Ananda untuk tidak menangisi kemangkatan-Nya. Beliau berkata bahwa seseorang harus dengan penuh kebijaksanaan dan tenang-seimbang menerima fakta bahwa kematian dan perpisahan dengan semua yang kita cintai adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari. Buddha mengingatkan bahwa kita harus melatih meditasi sadar-penuh untuk mencapai kebijaksanaan

yang dapat membuat kita mampu menghadapi ajal dengan penuh ketenangan. Beliau berkata kepada para biksu, "Karena itu kalian harus melatih diri sendiri: Kita harus menghadapi kematian berkesadaran penuh dan ketenangan." Dan kata-kata terakhir Buddha adalah: "Semua hal yang berkondisi akan lenyap juga pada akhirnya. Kalian harus terus berjuang dengan penuh ketekunan."

Orang-orang yang telah menjalani hidup dengan penuh keindahan akan meninggal secara indah pula. Pada suatu hari aku membaca sebuah artikel "Dalam Kenangan" di surat kabar yang isinya sangat menyentuh hati: "Sambil menghembuskan napasnya yang terakhir dan memasuki kehidupan baru, wajahnya bersinar dan sebuah senyuman manis tersungging di bibirnya. Saudari F., saat melihat hal ini, berseru, 'Lihat, dia bertemu Tuhan...'" Kebetulan aku mengenal wanita ini, seorang penganut agama Kristen, yang telah meninggal dengan begitu indahnya. Beliau sangat lembut dan baik hati dan selalu penuh perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Aku diberitahu bahwa sebagai seorang guru sekolah, beliau biasa mencari murid-murid yang sangat lemah dan memberi mereka latihan dan dorongan secara khusus. Beliau sangat dicintai dan disayangi keluarganya dan oleh mereka yang hidupnya telah tersentuh olehnya. Aku diberitahu bahwa beliau selalu bersikap lembut dan penuh cinta kasih kepada setiap orang sehingga beliau sudah bagaikan seorang santa.

Dengan telah menjalani hidup yang begitu indah, tidak heran beliau meninggal dengan indah pula. Agama boleh berbeda tetapi seperti yang dikatakan Dalai Lama, pemenang Hadiah Nobel Perdamaian, bahwa “Belas kasih adalah inti dari seluruh agama.” Aku yakin dan percaya bahwa jika kita telah hidup dengan baik, maka kita akan meninggal dengan baik pula, tidak peduli apakah kita pemeluk agama Buddha, Kristen, Hindu, Islam, atau apa pun pandangan dan keyakinannya. Seperti yang dikatakan Buddha, perbuatanlah yang menentukan. Dalam hal ini aku biasa memberitahu umat Buddha bahwa lebih baik menjadi penganut agama Kristen atau Islam yang baik daripada menjadi seorang Buddhis yang buruk. Karena, umat Kristen yang baik ketika meninggal akan melihat Tuhan mereka atau suatu Sinar Suci. Para Buddhis juga mungkin melihat bayangan Buddha, para arahat, dewa atau makhluk surga, dan cahaya yang bersinar.

Jack Kornfield, guru meditasi Vipassana dari Amerika, pernah menceritakan dalam jurnal *Inquiring Mind*, bagaimana dia mengunjungi Howard Nudleman, seorang ahli bedah dan meditator yang sangat baik hati sehari sebelum Howard meninggal karena kanker. Dia ingat bagaimana memasuki kamar Howard seperti masuk ke dalam wihara. Dan ketika dia melihat Howard, Howard tersenyum, sebuah senyuman yang begitu manisnya sehingga dia (Kornfield) tidak akan dapat melupakannya seumur hidupnya.

Ya, aku yakin ada banyak cerita yang sangat menyentuh mengenai kematian yang indah dari orang-orang yang berhati indah. Karena itu, kematian juga dapat menjadi suatu pengalaman yang indah. Ketika kita telah menjalani hidup yang baik dan jasmani ini telah menjadi lemah dan rusak, kita dapat menghadapi kematian dengan baik, karena kita tahu bahwa kita telah hidup dengan baik dan bahwa inilah waktunya bagi kita untuk terus bergerak.

Sehingga ketika seseorang yang kita cintai akan meninggal, kita harus mengerti dan membiarkannya untuk pergi dengan damai. Kita harus membuat kematian itu setenang dan seindah mungkin baginya. Jelas, kita tidak seharusnya menangis dan meraung-raung. Hal itu hanya akan menyusahkan orang yang akan meninggal tersebut. Tentu saja jika dia adalah seorang Buddhis yang penuh pengertian dan masih ada sedikit kekuatan di dalamnya untuk berbicara, dia mungkin seperti Buddha, akan menghibur dengan lembutnya, "Sayangku, mengapa kau harus menangis? Bukankah Buddha telah mengajarkan kita dalam banyak cara bahwa perpisahan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari dalam hidup ini? Bagaimana mungkin sesuatu yang harus lenyap dapat tidak lenyap? Itu adalah suatu hal yang tidak mungkin. Karena itu kita harus berpikir dalam-dalam mengenai Dharma. Jasmani ini, sayangku, adalah bukan milik kita. Batin ini juga bukan milik kita. Mereka muncul dan pergi sesuai dengan kondisi-kondisi tertentu. Kita harus melatih sadar-penuh yang dalam untuk

melihat hal ini, sehingga dengan tidak lagi melekat, kita dapat dibebaskan dari lingkaran kelahiran dan kematian. Sayangnya, tegarlah. Bahkan saat aku pamit padamu aku ingin mengingatkanmu pada kata-kata terakhir Buddha kepada kita semua: 'Semua fenomena yang berkondisi akan lenyap. Karena itu, Aku mendorongmu untuk terus berjuang dengan ketekunan.'

Ya, seluruh Buddhis harus mengingat bahwa pesan terakhir Buddha kepada kita adalah untuk berjuang terus tanpa lelah demi mencapai kebijaksanaan yang dapat membebaskan kita dari lingkaran kelahiran dan kematian. Seorang meditator harus bermeditasi sampai saat terakhir. Dia dapat memperhatikan napas masuk atau napas keluar, atau kembang dan kempisnya perut ketika dia menarik dan mengembuskan napas. Jika dia mengalami kesulitan dia dapat menyadarinya, ia dapat menyadarinya, mencatatnya apa adanya, tanpa rasa takut atau cemas, tetapi dengan ketenangan dan kemantapan batin. Dia dapat memperhatikan sensasi rasa sakit dan menahannya walaupun rasa sakit itu sangat hebat. Dia dapat mengingatkan dirinya sendiri bahwa itu hanyalah sensasi, meskipun sulit. Dia juga dapat melihat bahwa sensasi tersebut adalah sesuatu yang tidak kekal, dan akan secara terus-menerus muncul dan pergi. Dia dapat mengerti dan tidak menjadi tergantung atau terikat kepada jasmani. Dia tahu bahwa baik jasmani dan batin muncul dan pergi sesuai dengan kondisi-kondisinya. Dia dapat berpikir: "Batin dan jasmani ini bukanlah milikku. Mereka

tidak pernah menjadi milikku. Mereka muncul karena kondisi, dan karena kondisi pula mereka akan pergi. Demikian pula, mata ini bukanlah milikku, telinga ini bukanlah milikku, hidung ini bukanlah milikku... Jasmani ini terdiri dari empat elemen yaitu tanah, api, air, dan udara yang mewakili sifat materi, sifat keras, lembut, tekanan, tegangan, panas, dingin, dan seterusnya. Selama masih ada energi karma untuk mempertahankan hidup dalam masa kehidupan ini, jasmani ini akan bertahan hidup. Ketika energi karma untuk kehidupan ini habis, maka jasmani ini akan mati, dan sebuah batin baru yang terkondisi oleh batin lama pada saat kematian, akan muncul dalam sebuah jasmani baru. Jika aku telah mencapai tingkat arahat, aku tidak akan dilahirkan kembali. Jika setidaknya aku telah menjalani hidupku dengan baik, aku tidak akan takut menghadapi kelahiran yang berikutnya. Aku akan dapat menerima keberadaan baruku sebagai manusia yang beruntung dan terpelajar atau sebagai makhluk surgawi dan dari sana melanjutkan jalan upaya untuk mengembangkan diriku sampai aku mencapai tujuan utama yaitu Nirwana, akhir dari lingkaran kelahiran dan kematian." Dengan berpikir seperti ini, seorang meditator dapat memperoleh ketenangan dan kemantapan hati. Dia dapat memperoleh kedamaian. Dia bahkan dapat tersenyum pada rasa sakitnya dan pada orang-orang yang berkumpul di sekelilingnya. Dengan batin yang penuh kedamaian, sensasi rasa sakit pada jasmani juga akan lenyap. Dia dapat meninggal dengan penuh

ketenangan dan kedamaian, dan dengan lembutnya mengembuskan napas terakhirnya.

Air mata kebahagiaan

Ketika Anathapindika, seorang filantropis dan dermawan besar Sangha, sedang sekarat, Sariputra, murid utama Buddha, memberikan khotbah mengenai ketidakmelekatan kepadanya. Sariputra mengingatkan Anathapindika bahwa hidup hanyalah sebuah proses yang tergantung pada kondisi, dan bahwa dalam batin dan jasmani yang hanya berlangsung sekejap ini tidak ada hal apa pun yang berharga untuk membuat kita melekat. Sariputra terus melanjutkan daftar seluruh hal yang membentuk kehidupan, menunjukkan bahwa mereka semua adalah kondisi yang berlangsung untuk waktu yang sangat singkat yang tidak dapat kita andalkan. Karena itu Anathapindika seharusnya tidak menggenggam bentuk-bentuk yang dilihat mata, suara yang didengar telinga, bau yang dicium hidung, rasa yang dikecap lidah, sentuhan yang dirasakan jasmani, dan kesadaran yang tergantung pada seluruh hal tersebut. Anathapindika seharusnya tidak menggenggam kesadaran melihat, kesadaran mendengar, kesadaran mencium, kesadaran merasakan, kesadaran menyentuh, dan kesadaran memikirkan. Dia harus memahami sifat-dasar hal-hal tersebut yang tidak kekal dan memperhatikan muncul

dan perginya hal-hal tersebut tanpa menjadi terikat atau benci pada hal-hal tersebut.

Demikian pula Anathapindika seharusnya tidak menggenggam kontak yang bergantung pada mata dan bentuk, telinga dan suara, dan seterusnya. Dia seharusnya tidak menggenggam perasaan, yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, yang muncul bergantung pada kontak. Dia harus menerima semua itu dengan tenang-seimbang, memahami sifat-dasar hal-hal tersebut yang tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa-inti. Jasmani ini terdiri dari empat elemen yaitu ekstensi, gerak, kohesi, dan suhu. Batin ini terdiri dari perasaan, persepsi, aktivitas mental, dan kesadaran. Semua itu adalah tidak kekal dan selalu berubah setiap saat. Anathapindika, Sariputra menganjurkan, seharusnya tidak melekat pada semua ini. Tidak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat disebut sebagai sesuatu yang kekal. Dalam pengertian tertinggi, tidak ada diri dalam batin dan jasmani ini. Dan karena itu tidak ada yang perlu dilekati oleh Anathapindika. Setelah mendengar khotbah Dharma yang sangat mendalam ini, suatu perasaan yang dipenuhi kedamaian dan kegembiraan menguasai Anathapindika. Dan dia menangis. Biku pendamping Buddha, Ananda, yang hadir di sana terkejut dan bertanya kepada Anathapindika mengapa dia menangis. "Apakah itu karena Anda tidak dapat menahan rasa sakitmu?" "Tidak," Anathapindika menjawab. Bukan itu. Namun lebih karena ajaran Dharma yang sangat indah yang telah menyentuh

hatinya dengan sangat dalam. “Aku belum pernah merasa begitu tersentuh seumur hidupku. Karena itulah aku menangis,” dia memberitahu Ananda dan Sariputra. Air matanya bukanlah air mata kesedihan, melainkan air mata kebahagiaan – bahagia karena mendengarkan dan memahami ajaran Dharma yang begitu dalam.

Anathapindika bertanya mengapa Dharma seperti itu tidak sering dikhotbahkan kepada orang awam. Sariputra menjawab hal tersebut dikarenakan orang awam umumnya sulit menghargai Dharma yang sangat dalam seperti itu, karena mereka masih melekat pada kesenangan indrawi yang ada dalam hidup ini. Anathapindika memprotes bahwa ada orang yang akan mengerti dan menghargai ajaran Dharma yang dalam tersebut, dan yang karena tidak mendengarnya akan menjadi tersesat. Dia mendorong Sariputra untuk sering mengkhotbahkan kepada orang lain ajaran mengenai ketidakmelekatan yang baru saja dikhotbahkan Sariputra kepadanya.

Sesaat kemudian Anathapindika meninggal dunia. Karena pada akhir kehidupannya dia dipenuhi kedamaian dan dia telah menjalani hidup dengan baik, Buddha memberitahu bahwa dia telah dilahirkan kembali di surga Tusita. Sebagai orang yang telah mencapai tingkat kesucian pertama (*sotapatti*), diyakini bahwa Anathapindika akan mencapai pencerahan sempurna dalam tujuh kehidupan lagi, dan karena itu akan terbebaskan dari kelahiran kembali.

Ada juga beberapa cerita mengenai bagaimana para biksu zaman dulu yang mencapai tingkat arahat (pencerahan sempurna) di ranjang kematiannya. Demikian pula para yogi sekarang ini dapat bermeditasi sampai pada saat terakhir, karena sejauh yang mereka ketahui, mereka dapat merealisasi pengetahuan pandangan terang, yang akan memperdalam pemahaman mereka akan ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-inti, dan bahkan dalam mencapai tingkat kesucian pada saat kematian.

Seorang yogi dapat memancarkan *metta*, cinta kasih. Bahkan saat dia sedang sekarat, dia dapat tetap memancarkan pikiran-pikiran yang penuh cinta kasih kepada seluruh makhluk. "Semoga seluruh makhluk berbahagia. Semoga mereka bebas dari rasa sakit dan bahaya. Semoga mereka bebas dari penderitaan mental, penderitaan fisik, semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan penuh rasa bahagia." Meninggal dengan pikiran-pikiran agung yang penuh cinta kasih terhadap seluruh makhluk seperti itu adalah suatu cara yang agung untuk meninggal. Dalam *Visuddhimagga*, sebuah buku petunjuk meditasi Buddhis klasik, dinyatakan bahwa seseorang yang terbiasa memancarkan *metta* akan meninggal dengan penuh kedamaian, seperti sedang tertidur dengan lelap dan menyenangkan. Jika dia belum mencapai tingkat arahat dan karena itu harus dilahirkan kembali, dia mungkin dapat dilahirkan di alam surga.

Ya, seorang yogi tidak perlu takut akan kematian. Dia dapat melepaskan jasmani dan batin dengan baik, karena telah memahami bahwa hidup dan mati bagaikan dua sisi dari sebuah koin yang sama, bahwa ketika kita hidup sebenarnya kita sudah mati dari waktu ke waktu dan dilahirkan kembali ke dalam setiap momen baru. Fenomena mental dan fisik selalu muncul dan lenyap. Tidak ada yang tetap sama bahkan selama sedetik pun. Ini juga telah dibuktikan dalam fisika kuantum ketika ditemukan bahwa partikel subatomik menghilang dengan kecepatan 10 pangkat 22 kali hanya dalam satu detik. Buddha juga berkata bahwa fenomena mental dan fisik selalu muncul dan tenggelam. Selama kita belum melenyapkan energi karma untuk lahir kembali dengan mencabut akar kotoran batin yaitu keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, selama itulah kita terus dilahirkan kembali. Meninggal pada kehidupan ini hanyalah berarti akhir dari jangka waktu kehidupan jasmani dan batin di kehidupan ini. Namun segera setelah waktu kematian berakhir, tanpa adanya interval, sebuah batin baru akan muncul dan mengambil jasmani baru sesuai dengan karma atau perbuatan dari makhluk tersebut dalam kehidupan sebelumnya. Jadi seorang yogi yang memahami bahwa pada saat kematian batin sebenarnya tidak berbeda dengan saat-saat lain, tidak akan mempunyai rasa takut. Dia dapat menghadapi akhir hidupnya dengan berkesadaran penuh dan kemantapan sesuai dengan petunjuk Buddha.

Bagaimana menciptakan suasana yang penuh kedamaian

Dalam upaya menciptakan suasana yang tenang bagi orang yang sedang sekarat, kita harus mengetahui pilihannya, kesukaan dan ketidaksukaannya. Contohnya, dia mungkin menyukai bunga. Maka kita harus meletakkan bunga di dalam ruangan di sisi tempat tidurnya. Dia mungkin ingin meninggal di kamarnya sendiri yang nyaman, di lingkungan yang dikenalnya, dan yang penuh kedamaian baginya. Jadi jika memungkinkan, dia sebaiknya menemui ajalnya di rumah sendiri daripada di rumah sakit. Namun jika hal itu tidak memungkinkan dan perawatan rumah sakit benar-benar dibutuhkan, kita harus berusaha membuat lingkungan di rumah sakit itu senyaman dan sedamai mungkin. Sebuah kamar untuk sendiri adalah yang terbaik, tetapi mungkin tidak semua orang mampu membayarnya. Di mana pun tempatnya, kita harus berusaha menciptakan suasana yang sedamai mungkin.

Dia mungkin mempunyai sebuah rupaka Buddha kecil yang suka dipandangnya. Jika demikian kita dapat meletakkan rupaka Buddha tersebut di samping bunga di sisi tempat tidurnya. Wajah tenang dari rupaka Buddha bisa sangat menenangkan. Dengan memandangi rupaka tersebut, kita diingatkan pada kebijaksanaan dan ajaran Buddha. Dan itu dapat memberikan kenyamanan dan kedamaian, terutama pada saat dibutuhkan. Kamar tersebut juga harus bersih dan nyaman. Orang yang menjelang ajal

mungkin ingin tempat tidurnya diletakkan menghadap jendela sehingga dia dapat melihat pepohonan dan tanaman yang dapat menghibur hati. (Buddha, contohnya, memilih untuk mangkat di lingkungan alam, di bawah dua pohon Sala yang sedang berbunga di hutan Kusinara).

Jika seandainya orang yang menjelang ajal tersebut kehilangan kemantapan dan menunjukkan tanda-tanda ketakutan, kecemasan, atau kesakitan, kerabat harus meyakinkannya. Contohnya, orang yang dicintai (istri) dapat memegang tangannya atau dengan lembut mengusap dahinya, berbicara dengan cara yang menghibur dan meyakinkan. Sang istri dapat mengingatkannya dengan lembut tentang Dharma, perlunya menjaga batin tetap tenang, dan untuk bermeditasi. Sang istri dapat meyakinkan sang suami untuk tidak mengkhawatirkan dirinya atau anak-anak, bahwa dia memiliki ajaran Buddha dan dia akan hidup sesuai dengan ajaran tersebut. Dia akan tahu bagaimana cara yang baik untuk menjaga diri sendiri dan anak-anak. Dia dapat mengingatkannya bahwa harta, orang-orang yang dicintai, serta jasmani dan batin sesungguhnya bukanlah milik kita. Hanya perbuatan kitalah yang merupakan harta kita sebenarnya yang akan mengikuti kita. Sang istri dapat mengingatkan sang suami akan hidup baik yang telah dijalannya, bagaimana sang suami telah menjaga keluarganya dengan baik, dan banyaknya perbuatan baik yang telah dilakukannya. Dengan mengingat hal itu, dan memahami Dharma, sang suami dapat

menjadi kuat. Dia dapat tersenyum dan menjadi damai. Kematian tidak lagi menjadi sesuatu yang menakutkan baginya.

Tentu saja, apa yang telah dinyatakan di atas hanyalah suatu contoh dari skenario yang mungkin akan terjadi. Pada saat yang sebenarnya, tidak akan ada naskah yang telah dipersiapkan. Namun jika seseorang telah memahami Dharma maka dia akan tahu bagaimana untuk bersikap, dan sesuai dengan kondisi yang berlaku, berkata dan melakukan hal yang benar untuk membantu orang yang dicintai meninggal dunia dengan damai.

Pada masa Buddha, Nakulamata, istri dari Nakulapita, melakukan hal tersebut: dia meyakinkan suaminya ketika suaminya pada suatu saat hampir mati. Dia berkata kepada suaminya, "Sayangku, janganlah meninggal dengan rasa penyesalan atau melekat pada apa pun. Junjungan kita, Buddha, telah berkata bahwa tidaklah bijaksana untuk meninggal dengan cara seperti itu." Memahami sifat suaminya, dia melanjutkan, "Sayangku, kau mungkin berpikir bahwa jika kau pergi, aku tidak akan dapat menanggung anak-anak atau menjaga agar keluarga kita tetap bersatu. Janganlah berpikir demikian; karena aku ini orang yang ahli memintal kapas dan wol. Aku dapat membiayai anak-anak dan menjaga agar keluarga kita tetap bersatu. Karena itu, tenanglah."

Dan dia meyakinkan suaminya bahwa dia akan tetap bermoral dan melaksanakan Dharma sampai mencapai pencerahan sempurna. Dan jika ada yang meragukan hal ini, biarlah mereka pergi dan bertanya kepada Buddha, yang dia yakin akan mengungkapkan kepercayaan padanya. Mendengar seluruh perkataan ini, Nakulapita bukannya meninggal malah menjadi baik dan sembuh dari penyakitnya! Kemudian, ketika pasangan yang saling mencintai tersebut pergi menemui Buddha, Beliau berkata kepada Nakulapita bahwa dia sangat beruntung mempunyai seorang istri seperti Nakulamata. "Kau sangat beruntung memperoleh Nakulamata yang memiliki cinta kasih dan belas kasih sedemikian rupa terhadapmu, yang mengharapkan kebahagiaanmu, dan yang menasihatiimu di saat-saat krisis."

Para kerabat juga harus memberikan seluruh dukungan semampunya kepada orang yang sedang sekarat. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, mereka seharusnya tidak menangis karena hal itu akan membuat orang yang akan meninggal menjadi semakin susah. Namun jika mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri, maka mereka juga harus merenungkan Dharma. Mereka dapat berpikir bahwa kematian adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Di mana ada kehidupan di sana ada kematian. Ini adalah sesuatu yang harus kita terima dengan ringan. Selain itu bila jasmani ini sudah jompo atau sakit parah, cukup melegakan untuk "dibebaskan" darinya. Dengan memperoleh kehidupan

yang baru, orang tersebut akan menjadi lebih baik. Dengan berpikir secara bijaksana pula, kerabat dapat memperoleh kekuatan kembali dan membantu memberikan kepergian yang bermartabat dan damai kepada orang yang akan meninggal.

Saat-saat terakhir

Saat-saat terakhir atau detik menjelang kematian dikatakan merupakan suatu hal yang sangat penting. Jika seseorang meninggal dengan dipenuhi rasa takut, marah, melekat, atau dalam keadaan mental lainnya yang tidak sehat, maka akan terjadi kelahiran baru yang buruk. Namun jika seseorang meninggal dengan damai dan penuh pemahaman, dengan sadar-penuh dan tenang-seimbang, akan terjadi kelahiran baru yang baik. Biasanya jika seseorang telah menjalani hidup dengan baik, pada saat-saat terakhir batinnya juga akan secara alami berada pada keadaan yang baik. Perbuatan-perbuatan baik yang telah dilakukannya akan muncul kembali dalam benaknya. Atau mungkin pula dia akan memperoleh penglihatan mengenai kondisi masa depan yang akan dihadapinya, seperti melihat pemandangan surga yang sangat indah dan orang-orang yang agung. Sebaliknya, jika dia telah menjalani kehidupan yang buruk, maka perbuatan-perbuatan jahat yang telah dilakukannya akan muncul kembali di matanya, atau penglihatan akan api neraka dan tanda-tanda buruk lainnya akan muncul.

Sebenarnya dalam hidup, kita tidak sepenuhnya baik atau buruk; ada percampuran antara hal yang baik dan buruk dalam diri kita. Namun jika secara keseluruhan kita telah berbuat baik, maka kita dapat merasa yakin bahwa kita akan memperoleh kelahiran baru yang baik pula.

Jika kita telah memahami dengan baik arti dari hidup dan mati, kita dapat menghadapi kematian dengan mantap dan tenang-seimbang. Kita dapat, seperti yang telah dikatakan, bermeditasi sampai saat terakhir, mempertahankan sadar-penuh dan ketenangan kita. Dengan telah menjalani hidup dengan baik secara umum dan terlebih lagi apabila kita dapat mempertahankan sadar-penuh dalam menghadapi kematian, maka pastilah kita akan memperoleh kelahiran baru yang baik pula – baik sebagai seorang manusia yang bersifat baik lagi atau sebagai seorang dewa, makhluk surgawi. Diharapkan pula dalam kelahiran apa pun yang akan kita alami, kita dapat segera mengakhiri *samsara*, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian, karena dengan tidak mengalami kelahiran kembali, kita akan mencapai kedamaian Nirwana.

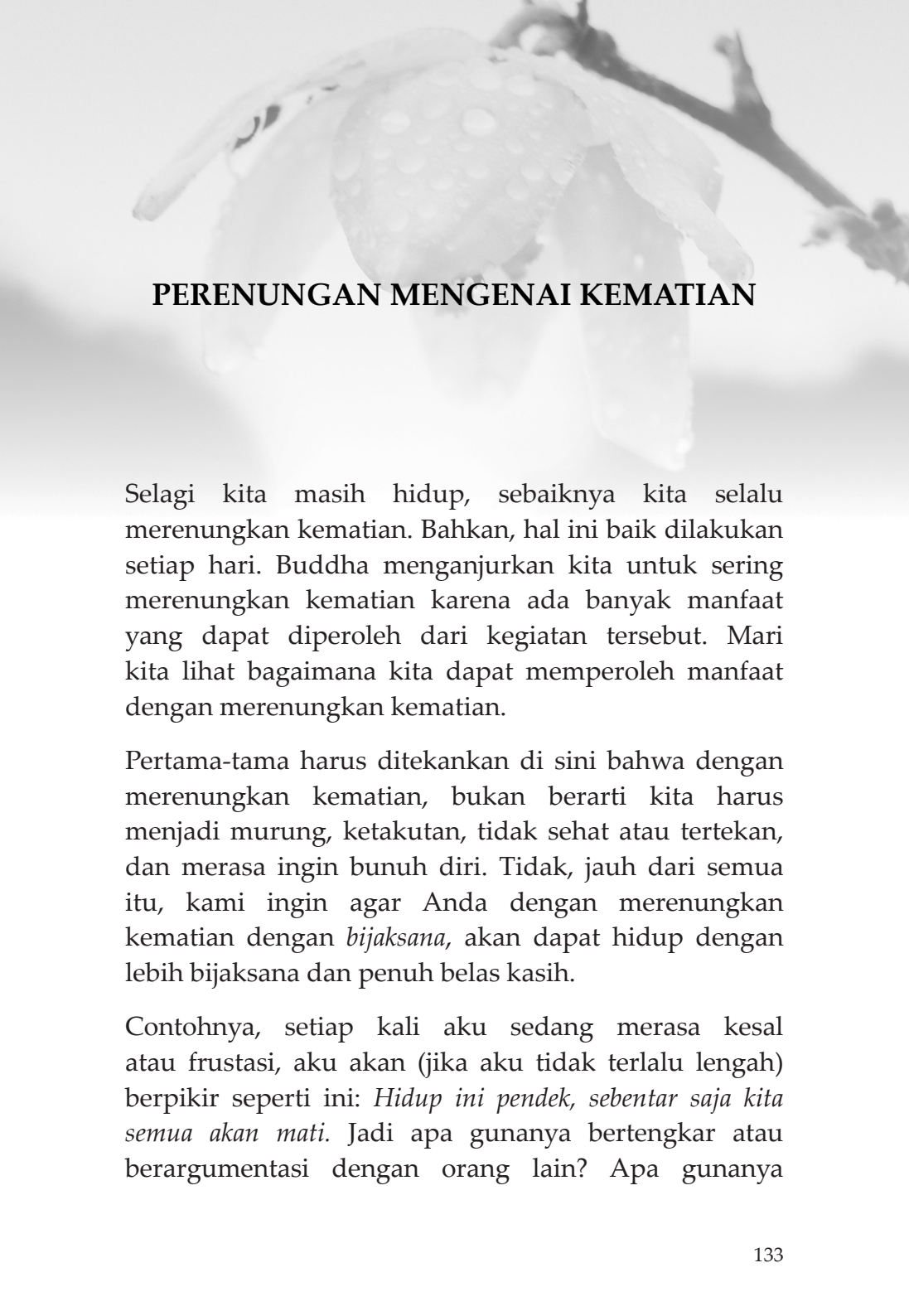
Kadangkala ditanyakan: Bagaimana jika seseorang tidak dapat mempertahankan sadar-penuh, apalagi jika dia belum pernah menjalani pelatihan meditasi apa pun? Bagaimana jika seandainya, orang itu meninggal dalam keadaan koma? Atau bagaimana jika dia meninggal mendadak dalam suatu kecelakaan?

Berdasarkan apa yang aku mengerti dari kitab suci ajaran Buddha, aku akan berkata bahwa jika seseorang telah menjalankan hidup yang baik, maka kemungkinannya adalah pikiran terakhir yang baik akan muncul pada saat kematian dan sebuah kelahiran baru yang baik akan dapat terjadi. Karma kita adalah penyelamat kita yang sebenarnya (*kamma-patisarana*), sehingga dengan demikian, segala perbuatan baik yang telah kita lakukan pastilah akan membawa kita pada kelahiran baru yang baik pula. Itulah alasan mengapa kita harus menjalankan hidup dengan baik selagi kita hidup dan tidak menunggu sampai kita hampir mati, karena pasti akan sudah terlambat pada saat itu. Namun karena dalam hidup kita telah melakukan perbuatan baik dan buruk, ada kemungkinan kita secara tidak beruntung teringat akan perbuatan buruk kita dan bukannya perbuatan baik kita pada saat kematian. Karena itu, mempertahankan sadar-penuh adalah suatu hal sangat penting untuk dilakukan; karena hal tersebut sangatlah membantu. Dengan sadar-penuh, pemikiran-pemikiran yang tidak sehat tidak akan dapat memasuki pikiran kita dan kita akan dapat meninggal dengan tenang, damai. Sadar-penuh merupakan suatu kualitas yang sangat hebat – dapat menolong kita baik dalam kehidupan maupun kematian – karena itu mengapa kita tidak menanam dan mengembangkannya dengan sungguh-sungguh selagi kita masih hidup?

* * *

Seorang biksu yang mengabdikan diri pada sadar-penuh terhadap kematian akan selalu rajin berlatih. Dia memperoleh persepsi kekecewaan pada seluruh bentuk keberadaan. Dia menaklukkan kemelekatan pada kehidupan. Dia menentang kejahatan. Dia menghindari banyak penyimpanan. Dia tidak memiliki setitik pun rasa serakah sehubungan dengan berbagai macam kebutuhan hidup. Persepsi mengenai ketidakkekalan tumbuh dalam dirinya, yang mana diikuti dengan munculnya persepsi penderitaan dan tanpa-inti. Namun sementara makhluk hidup yang masih belum mengembangkan sadar-penuh terhadap kematian menjadi korban ketakutan, kengerian, dan kebingungan pada saat kematian bagaikan secara tiba-tiba diterkam binatang buas, makhluk halus, ular, perampok, atau pembunuh, dia akan meninggal sempurna dan tidak merasa takut, tidak terjatuh ke dalam keadaan-keadaan tersebut. Dan jika dia tidak mencapai keadaan tanpa kematian di sini dan pada saat ini, setidaknya dia akan memperoleh keadaan masa depan yang bahagia pada saat jasmaninya mati.

— Jalan Pemurnian (Visuddhimagga)



PERENUNGAN MENGENAI KEMATIAN

Selagi kita masih hidup, sebaiknya kita selalu merenungkan kematian. Bahkan, hal ini baik dilakukan setiap hari. Buddha menganjurkan kita untuk sering merenungkan kematian karena ada banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut. Mari kita lihat bagaimana kita dapat memperoleh manfaat dengan merenungkan kematian.

Pertama-tama harus ditekankan di sini bahwa dengan merenungkan kematian, bukan berarti kita harus menjadi murung, ketakutan, tidak sehat atau tertekan, dan merasa ingin bunuh diri. Tidak, jauh dari semua itu, kami ingin agar Anda dengan merenungkan kematian dengan *bijaksana*, akan dapat hidup dengan lebih bijaksana dan penuh belas kasih.

Contohnya, setiap kali aku sedang merasa kesal atau frustrasi, aku akan (jika aku tidak terlalu lengah) berpikir seperti ini: *Hidup ini pendek, sebentar saja kita semua akan mati*. Jadi apa gunanya bertengkar atau berargumentasi dengan orang lain? Apa gunanya

membuat hati menjadi panas? Tidak ada gunanya sama sekali. Lebih baik aku menjaga perasaanku agar penuh kedamaian. Berargumentasi atau membuat hati menjadi panas tidak akan menyelesaikan permasalahan. Hal itu hanya akan menyebabkan timbulnya lebih banyak kebencian dan permasalahan. Dengan cara berpikir seperti ini aku dapat mendinginkan kepalaku, memeriksa diri sendiri agar tidak terbawa oleh perasaan-perasaan yang kuat, dan bersikap lebih lembut dan baik terhadap orang lain. Tentu saja, hal ini tidaklah selalu mudah dilakukan dan kadang (mungkin sering) aku benar-benar lupa dan terbawa oleh omongan dan emosi, tetapi ketika aku mengingatkan diriku sendiri mengenai singkatnya hidup ini dan tidak ada gunanya menjadi marah, setidaknya aku dapat lebih menenangkan diri dan berbicara dengan lebih lembut dan penuh pertimbangan.

Demikian pula, ketika aku menjadi marah atau merasa khawatir karena suatu hal, aku akan berpikir apa gunanya semua kekhawatiran dan kecemasan ini. Hidup akan berjalan sesuai dengan aturannya dan kematian selalu menunggu setiap orang. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang dapat lari dari kematian. Kematian adalah sesuatu yang dapat menyamakan seluruh makhluk hidup secara hebat, sesuatu yang membuat pemerataan dengan adil. Karena itu, selagi aku hidup, lebih baik bagiku untuk hidup sebaik yang kumampu, dan itu berarti hidup sesuai dengan Dharma, hidup dengan sadar-penuh, dari waktu ke waktu, hari demi hari. Dengan berpikiran bijak seperti

ini, aku dapat menelaah kekhawatiranku dan menjalani hidup dengan lebih ringan dan penuh rasa bahagia.

Lebih lanjut lagi, dapat kita pertimbangkan bahwa dengan atau tanpa kekhawatiran, kita semua tetap akan menjadi tua dan mati. Jadi lebih baik kita tumbuh tua tanpa kekhawatiran tersebut! Itu adalah hal terbaik untuk dilakukan. Tidak ada orang yang menentang kenyataan bahwa kita akan dapat menjadi lebih baik tanpa kekhawatiran. Selain itu, seluruh kekhawatiran mungkin hanya akan lebih memperpendek hidup kita, menyebabkan kita memperoleh penyakit dan kematian yang lebih awal. Dengan berpikir seperti ini juga, kita dapat menelaah kekhawatiran kita dan hidup dengan lebih bahagia. Dengan begitu, perenungan mengenai kematian dengan cara yang terampil ini akan dapat membuat kita lebih toleran dan sabar, baik hati dan lembut, baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.

Lalu kita juga dapat menjadi lebih tidak melekat pada harta benda kita, menjadi kurang serakah. Ya, ketika kita dapat memahami lebih baik mengenai singkatnya hidup ini, dan bagaimana pun banyaknya yang kita dapatkan kita tidak akan dapat membawa satu sen pun juga ketika kita meninggal, kita akan menjadi lebih tidak kikir. Kita dapat sedikit lebih bebas dan mulai menikmati berbagi dan memberi, mencintai dan peduli. Pada saat itu kita akan menyadari bahwa ada yang lebih berharga dalam hidup ini daripada hanya mengumpulkan dan menyimpan harta kekayaan.

Kita ingin menjadi lebih murah hati, berbagi, serta memberikan kegembiraan dan kebahagiaan bagi hidup orang lain. Memberi kegembiraan dan kebahagiaan bagi orang lain adalah sesuatu yang membuat hidup ini lebih berarti dan indah. Itulah yang berarti. Cinta kasih dan belas kasih dapat tumbuh dan berkembang dalam hati kita seperti bunga-bunga yang bermekaran di pohon. Kita dapat menjadi orang yang benar-benar indah dan penuh belas kasih, yang datang dari hati tanpa adanya diskriminasi ras, sekte, agama, status sosial, dan lain-lain. Kita akan memperoleh sinar baru dalam hidup kita, dan saat itulah kita akan dapat berkata bahwa kita benar-benar merasa bahagia dan penuh rasa kemanusiaan. Dan ketika ajal datang menjemput, kita tidak akan mempunyai penyesalan apa pun. Kita akan dapat meninggal dengan bahagia dan damai, diiringi sebuah senyuman manis.

Ketika empat gunung datang menggulung

Suatu ketika Buddha menceritakan sebuah perumpamaan mengenai kematian untuk lebih menekankan kepada kita pentingnya menjalani hidup yang berarti. Beliau memberikan pertanyaan ini kepada Raja Pasenadi, “Apa yang akan Anda lakukan, wahai Raja, jika Anda diberitahu bahwa ada empat gunung yang sangat besar, masing-masing dari utara, selatan, timur, dan barat, sedang berpacu ke arah kerajaannya, menghancurkan apa saja yang terlihat, dan tidak ada jalan keluar?”

Raja Pasenadi menjawab, “Bhagawa, dalam bencana yang begitu hebatnya, penghancuran hidup manusia yang sangat hebatnya, dan kelahiran kembali sebagai makhluk hidup yang sulit diperoleh, apa lagi yang dapat kulakukan selain menjalani hidupku dengan benar dan melakukan perbuatan-perbuatan baik.” Buddha kemudian memberikan intinya, “Aku katakan kepadamu, wahai Raja, Aku akan memberitahumu – umur tua dan kematian sedang datang bergulir ke arahmu. Apa yang akan Anda lakukan?” Raja menjawab bahwa dalam keadaan demikian, lebih penting baginya untuk hidup dengan benar dan melakukan perbuatan-perbuatan baik. Dia juga mengakui bahwa seluruh kekuatan, harga diri, kekayaan, dan kesenangan indrawi yang dia nikmati sebagai seorang raja, pada saat ajal, tidak akan berarti apa-apa.

Jadi jika kita merenungkan kematian dengan bijak, kita akan menyadari bahwa kekayaan, kekuatan, harga diri, dan kesenangan indrawi bukanlah segalanya. Mereka tidak dapat menjamin kebahagiaan. Banyak orang yang telah memiliki hal-hal tersebut tetapi tetap hidup dalam gejolak kekasaran dan tidak bahagia. Beberapa orang menyesali perbuatan mereka yang kasar, menginjak-nginjak, dan menghancurkan orang lain, yang dilakukan dalam upaya mengejar ambisi-ambisi duniawi mereka. Setelah mencapai puncak, mereka menemukan bahwa pencapaian itu, bagaimanapun, tidak terlalu memuaskan, bahkan hampa dan tidak berarti. Kadang mereka berharap bisa meluangkan

lebih banyak waktu dengan orang-orang dan teman-teman yang mereka cintai, bahwa mereka telah menunjukkan perhatian dan kelembutan yang lebih baik. Mereka menyesal karena telah melupakan orang-orang yang mereka cintai. Beberapa orang setelah memperoleh tingkat kesuksesan yang hebat, merubah sikapnya di tengah jalan. Mereka meluangkan lebih banyak waktu bagi orang-orang tercinta, teman-teman, dan masyarakat, serta siap untuk melepaskan ambisi tertinggi mereka dan menerima yang lebih sedikit demi mencapai keadaan yang lebih baik.

Jika kita membaca bagaimana beberapa orang kaya dan sukses telah merusak hidup mereka sendiri, kita mungkin dapat belajar dari kesalahan mereka. Pada suatu hari saya membaca sebuah buku berjudul *The World's Wealthiest Losers*. Saya pikir buku tersebut cukup mendidik, selain juga judulnya sangat mengena. Buku itu bercerita mengenai orang-orang yang menjadi pecundang dalam kehidupan walaupun mereka merupakan orang yang kaya raya. Ya, saya belajar cukup banyak *Dharma* dari buku itu, tentang bagaimana uang dan kesuksesan tidak menjamin kebahagiaan pemiliknya. Malah mereka menjadi tidak bahagia walaupun atau karena mereka kaya dan sukses. Setelah membaca bagaimana orang-orang kaya dan terkenal seperti Howard Hughes, Mario Lanza, Elvis Presley, Marilyn Monroe, dan Aristotle Onassis hidup dan meninggal, saya tidak iri terhadap mereka.

Orang-orang terkenal seperti Elvis dan Monroe, yang meninggal karena overdosis, benar-benar seperti ungkapan kuno: “Dari papa menjadi kaya, dari kaya menjadi hampa.” Seluruh kekayaan dan kesuksesan mereka tidak dapat memberikan kebahagiaan yang mereka cari. Kebahagiaan tetap sulit untuk diraih. Mereka tampaknya cukup menyedihkan, dikuasai oleh kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan kehampaan. Ambillah contoh seorang ahli waris yang kaya raya, yang memperoleh warisan kekayaan yang sangat besar sekali, yang telah menikah sebanyak tujuh kali tetapi tetap tidak dapat menemukan kebahagiaan. Dia mengatakan kepada penulis biografinya: “Aku mewarisi segalanya kecuali cinta. Aku selalu mencarinya karena aku tidak tahu apa itu cinta.” Keenam perkawinan pertamanya berakhir dengan perceraian dan yang terakhir dengan perpisahan. Pada akhirnya, walaupun memiliki kekayaan yang sangat besar, dia dikatakan sebagai “hanya seorang wanita sakit tak berdaya yang penuh dengan kesepian.” Dia meninggal pada umur 66 tahun dengan didampingi oleh beberapa teman di sisinya, tetapi tanpa suami. Cerita-cerita tragis seperti ini, saya yakin, juga dapat ditemukan di negara-negara Timur.

Tentu saja, dalam memberikan referensi kepada orang lain, saya tidak bermaksud meremehkan dengan merasa benar sendiri. Namun saya hanya ingin menekankan pentingnya memiliki nilai-nilai yang benar dalam hidup, untuk memahami sifat-dasar cinta kasih dan belas kasih sejati. Saya juga tidak bermaksud

menentang kekayaan dan kesuksesan, atau mengatakan bahwa kita seharusnya tidak mengejar hal-hal tersebut. Tidak, saya tidak bermaksud demikian. Saya benar-benar mengerti bahwa kita harus praktis dan realistik. Saya mengerti bahwa jika kita bekerja di dunia ini, adalah wajar jika kita akan berusaha sebaik-baiknya untuk memperoleh kekayaan sebanyak mungkin. Namun demikian, jika kita ingin berbuat kebajikan dan menolong orang lain, seperti membangun institusi amal, rumah sakit, dan pusat-pusat meditasi, serta memberikan persembahan makanan kepada para biksu dan mereka yang membutuhkan, kita akan membutuhkan uang. Jadi saya tidak mengatakan bahwa kita seharusnya tidak berusaha sebagai umat awam untuk memperkaya diri kita sendiri. Namun tentu saja dalam mengumpulkan kekayaan, kita harus melakukannya dengan cara-cara yang jujur, tanpa merugikan pihak lain.

Dengan kata lain, apa yang ditekankan adalah keseimbangan moral. Kita perlu memiliki nilai-nilai spiritual, menghargai bahwa kebahagiaan bukanlah terletak pada pemenuhan kesenangan pribadi tetapi dalam saling berbagi dan menyayangi. Ketika kita mempunyai nilai-nilai yang benar, kita dapat hidup dengan berarti dan membawa kegembiraan dan kebahagiaan kepada semua yang ada dalam lingkup hidup kita. Ketika kita telah mengerti Dharma, terutama kebenaran akan ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-inti, kita tidak akan melekat pada ketenaran atau keuntungan. Kita dapat hidup dengan

penyempurna rasa kemanusiaan dan kasih sayang, berbagi kekayaan dan kesuksesan kita, dan memperoleh kegembiraan dengan membuat orang lain bahagia. Namun ketika kita tidak memahami secara mendalam mengenai apa yang membentuk kebahagiaan – bahwa kebahagiaan yang sebenarnya datang dari batin yang telah terbebaskan dari keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin – kemudian karena kita tidak mengerti kita dapat melakukan hal-hal yang salah, tenggelam dalam lumpur kesenangan indrawi, dan berakhir dengan menyedihkan. Jadi penting bagi kita untuk merenungkan baik-baik mengenai kehidupan dan kematian, serta berjalan ke arah yang benar, di jalan yang benar.

Perasaan yang mendesak

Merenungkan kematian dapat juga menimbulkan apa yang disebut dengan *samvega* dalam bahasa Pali – yaitu perasaan yang mendesak yang dapat memberikan kita energi untuk melakukan segala kebajikan semampu kita sebelum kita meninggal dan terutama untuk melatih meditasi demi mencapai kebenaran dan pengertian yang dalam. Buddha berkata bahwa kebanyakan orang berlari ke sana-sini di pantai sini; mereka tidak berusaha untuk mencari cara menyeberang ke pantai sana. Maksud Buddha adalah bahwa kita semua sangat terikat dalam mengejar kesenangan indrawi, dalam kesenangan duniawi. Kita tidak berusaha untuk pergi melampaui dan mencapai

sesuatu yang *lokuttara* – untuk melampaui hidup dan mati, untuk mencicipi suguhan madu kebahagiaan yang kekal, Nirwana yang abadi.

Apakah Nirwana ini? Buddha mengatakan bahwa hal tersebut tidak dapat dijelaskan tetapi harus dialami sendiri oleh diri masing-masing. Namun demikian Buddha berusaha untuk memberikan kita beberapa gambaran mengenai seperti apa Nirwana itu. Contohnya, Beliau menggambarkannya sebagai sesuatu yang tidak dilahirkan, yang tidak berasal, yang tidak berbentuk, yang tidak berkondisi, tanpa kematian, kebahagiaan tertinggi, kedamaian terbesar. Nirwana mewakili keadaan tanpa muncul dan lenyap, tanpa kelahiran atau kematian. Nirwana juga dilukiskan sebagai pemadaman api keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, penghentian batin dan materi, pelenyapan penderitaan.⁹

Seseorang yang telah mencapai keadaan Nirwana, yang dapat terwujud dalam latihan meditasi, dikatakan telah tercerahkan sempurna. Seseorang yang telah tercerahkan sempurna dapat menjadi seorang arahat atau Buddha. Perbedaan antara arahat dan Buddha adalah arahat memperoleh pencerahan sempurna dengan belajar dari orang lain yang sudah tercerahkan sempurna, sementara Buddha mencapai pencerahan sempurna dengan upaya-Nya sendiri.

⁹ Untuk bacaan lebih lanjut mengenai Nirwana, lihat *On the Nature of Nibbana* karangan Mahasi Sayadaw, diterbitkan oleh Organisasi Buddha Sasana Nuggaha, Rangoon, Burma.

Makhluk yang telah tercerahkan sempurna adalah seseorang yang dapat menghadapi perubahan hidup dengan batin yang seimbang. Melalui pasang surut, seperti untung dan rugi, kesuksesan dan kegagalan, pujian dan celaan, kepedihan atau kesenangan, nama baik atau nama buruk; dia tetap tenang dan tak tergoyahkan. Dia tetap bertahan seperti itu bukan karena dia tidak tahu atau tidak merasakan, tetapi karena dia telah tercerahkan sempurna dan memperoleh kebijaksanaan; dia telah memahami sifat-dasar kehidupan, fenomena fisik dan mental, ketidakkekalan mereka, rasa tidak aman, dan tidak adanya inti atau esensi apa pun yang dapat disebut diri dalam arti tertinggi. Jika dia tidak menginginkan kesenangan atau tidak menentang kepedihan, hal itu bukanlah karena dia tidak merasakannya. Dia merasakan hal-hal tersebut tetapi karena telah memahami sifat-dasar mereka, dia tidak dapat dikuasai oleh hal-hal tersebut. Dia dapat menahan kepedihan dan kesenangan yang datang dengan penuh kebijaksanaan dan tenang-seimbang.

Begitu juga dengan kondisi-kondisi duniawi lainnya seperti pujian dan celaan, serta untung dan rugi. Jika dia dipuji dia tidak menjadi besar kepala atau tinggi diri. Dia tidak merasa senang secara berlebihan. Jika dia dicela dia tidak bersedih atau depresi. Hal itu bukanlah merupakan masalah baginya. Dia telah mantap dan tidak terpengaruh karena dia tahu dia telah melakukan hal yang benar – tanpa sedikit pun keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Dia termotivasi hanya

oleh cinta kasih dan belas kasih. Dia tidak memiliki keinginan bahkan untuk menyakiti seekor semut atau nyamuk pun. Kesadarannya jernih, pikirannya ringan dan bebas. Seorang arahat menjalani hidup terakhirnya di dunia ini dan ketika meninggal dia tidak lagi mengalami kelahiran kembali. Dia lenyap seperti lampu. Dia telah mencapai *nirodha* – penghentian. Dia telah parinirwana – yaitu dia telah mencapai Nirwana-pamungkas, penghentian semua keberadaan, pencapaian elemen Nirwana yaitu kedamaian tertinggi. Karena itu para arahat pada masa Buddha mempunyai ungkapan berikut:

Aku tidak bersenang-senang dalam kehidupan

Aku tidak bersenang-senang dalam kematian

Namun aku menunggu waktuku

dengan berkesadaran penuh dan tenang.

Sebuah syair lain berbunyi seperti ini:

Semua yang berkondisi adalah tidak kekal

Karena sifat-dasarnya untuk muncul dan lenyap

Setelah muncul kemudian lenyap

Peredaan dan penghentian semua itu kebahagiaan sejati

Melakukan perenungan mengenai kematian dapat melepaskan kita dari genggaman godaan kesenangan indrawi. Kita tidak akan dibodohi oleh kekayaan materi, melainkan akan menyalurkan kekayaan kita untuk hidup yang lebih memuaskan dan berharga, demi perkembangan kebijaksanaan dan belas kasih. Kita akan terdorong untuk berlatih meditasi, atau jika kita telah melakukannya, untuk lebih meningkatkan

upaya kita demi mencapai tujuan tertinggi yaitu pembebasan dari seluruh penderitaan.

Perenungan menuntun terciptanya pengertian dan penerimaan

Perenungan yang sering tentang kematian —tentang bagaimana hal itu tidak dapat dihindari dan bahwa harta kita yang sebenarnya adalah perbuatan kita — dapat mendorong kita untuk menjalani hidup yang baik sehingga ketika kita sedang menghadapi ajal, kita tidak akan dipenuhi rasa takut akan kematian. Terlebih lagi ketika orang yang kita sayangi meninggal dunia, seperti kita semua juga pasti akan mati, kesedihan tidak akan menyerang kita karena kita memiliki pengertian dan penerimaan. Ini bukan karena kita tidak berperasaan atau tidak mempunyai hati. Tidak, kita memiliki sebuah hati, dan hati yang lembut pula. Kita dapat merasakan dengan dalam tetapi kita juga mengerti sifat-dasar dari kehidupan, dan dapat menerima kenyataan bahwa kematian merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan.

Menjelaskan bagaimana orang yang bijaksana dapat menerima kematian, Buddha berkata:

“Melihat sifat-dasar dunia ini, orang yang bijaksana tidak akan bersedih. Menangis dan meraung hanya akan menciptakan penderitaan dan kepedihan yang lebih besar. Hal tersebut tidak dapat membawa kembali orang yang sudah mati. Orang yang bersedih menjadi

pucat dan kurus. Dia melakukan kekerasan kepada dirinya sendiri dan kesedihannya itu adalah sesuatu yang tidak berarti.” Buddha berkata bahwa orang yang bijaksana yang telah benar-benar memahami sifat-dasar kehidupan telah “mencabut anak panah kesedihan dan keputus-asaan.” “Dia tidak terikat. Karena telah memperoleh kedamaian batin, dia telah melampaui seluruh kesedihan. Dia telah terbebaskan.”

Jadi kita harus merenungkan aspek-aspek yang lebih dalam mengenai ajaran Buddha sehingga kita dapat menghadapi kematian tanpa rasa sedih melainkan dengan pengertian. Orang yang meninggal juga tidak ingin kita kehilangan kontrol diri kita. Mereka tidak ingin kita menderita dan patah hati, melainkan untuk mengikhlaskan kepergian mereka dengan baik. Setelah mendapatkan kelahiran yang baru, mereka juga tidak lagi hadir untuk melihat kita menangis. Tangisan dan kesedihan kita tidak dapat menolong mereka dalam segala hal. Itu semua hanyalah hal yang sia-sia. Jika kita merenungkan lebih dalam, kita mungkin dapat menyadari bahwa kesedihan kita adalah karena kemelekatan kita. Kita tidak tahan perpisahan. Namun jika kita dapat merenungkan secara mendalam dan menjadi lebih bijak, kita akan dapat menerima hal yang tidak dapat dihindari tersebut. Bukannya bersedih, kita bahkan dapat menjadi lebih tegas. Kita dapat menanggapi hal itu dengan penuh arti, katakanlah dengan menjalankan hidup yang lebih berharga dan dapat menjadi teladan, demi menghormati atau mengenang orang yang kita cintai. Orang yang bijak

pastilah tidak ingin kita berduka untuknya. Melainkan dia akan berkata, “Jika kau benar-benar ingin melakukan sesuatu untuk menghormatiku atau untuk mengenangku, maka hiduplah dengan baik, lakukanlah perbuatan-perbuatan baik, baik hatilah kepada sesamamu. Hanya itulah yang kuminta.”

Ketika Buddha akan mangkat, dikatakan bahwa bunga-bunga surgawi dan serbuk cendana tercurah dari langit dan bertaburan di seluruh jasmani Beliau untuk menghormati-Nya. Dan juga terdengar musik surgawi. Namun Buddha memberitahukan bahwa penghargaan seperti itu bukanlah yang diinginkan Beliau. “Bukanlah demikian cara penghormatan tertinggi kepada Tathagata,” Beliau berkata. “Namun, Ananda, siapa pun yang menaati Dharma, hidup sesuai dengan Dharma, berjalan di jalan Dharma, demikianlah cara penghormatan yang tertinggi kepada Tathagata. Karena itu, Ananda, dengan demikian kau harus melatih dirimu sendiri: Kita akan menaati Dharma, hidup sesuai dengan Dharma, berjalan di jalan Dharma.” Dan walaupun telah dikatakan sebelumnya, saya ingin mengatakannya lagi: Pesan terakhir Buddha adalah: *Vayadhamma sankhara. Appamadena sampadetha*”. Semua yang berkondisi tidak kekal. Berjuanglah terus dengan giat (demi pembebasan).

Tak ada tangisan yang dapat menghidupkan orang mati

Dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya, Buddha sebagai Bodhisattwa (bakal Buddha) juga tidak menunjukkan kesedihan atas kematian orang-orang yang disayanginya. Buddha dapat mengingat kehidupan-kehidupan lampaunya dengan kekuatan batin-Nya, dan dikatakan bahwa dalam satu kehidupan ketika Beliau menjadi seorang petani, Beliau tidak bersedih ketika kehilangan putra satu-satunya. Melainkan, Beliau berpikir, "Apa yang akan lenyap telah lenyap dan apa yang akan mati telah mati. Seluruh kehidupan ini hanyalah sementara dan semua akan mati." Ketika ditanya oleh seorang Brahmana mengapa Beliau tidak menangis, apakah Beliau orang yang berhati batu, tidak mempunyai perasaan terhadap anak-Nya sendiri? Bodhisattwa menjawab bahwa putra-Nya sangat disayangi-Nya, tetapi bersedih tidak akan menghidupkan-Nya kembali. "Tak ada tangisan yang dapat menghidupkan orang mati. Mengapa Aku harus bersedih? Dia telah menjalankan hidup yang harus dijalaninya."

Dalam kehidupan yang lain, ketika Beliau tidak menanggapi kematian saudara lelaki-Nya dan dituduh sebagai orang yang berhati batu, Beliau menjawab bahwa mereka semua belum memahami kedelapan kondisi duniawi yang dihadapi seluruh makhluk, untuk menyadari keadaan untung dan rugi, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, pujian dan celaan,

ketenaran dan kejatuhan. “Karena kau tidak mengerti kedelapan kondisi duniawi, maka kau terisak dan menangis. Seluruh makhluk hidup adalah sementara dan harus mati pada akhirnya. Jika kau tidak mengerti ini, dan karena kegelapan batinmu kau menangis dan bersedih, mengapa Aku harus bergabung denganmu dan menangis pula?”

Dalam kehidupan yang lain lagi, Bodhisattwa tidak mengeluarkan setetes air mata pun pada kematian istri-Nya yang muda dan cantik. Melainkan Beliau merenung, “Apa yang akan lenyap telah lenyap. Seluruh kehidupan adalah tidak kekal,” kemudian mengambil kursi di dekat-Nya dan makan seperti biasa, menunjukkan kemampuan yang luar biasa untuk hidup dengan berkesadaran penuh dari waktu ke waktu. Orang-orang yang berkumpul di sekitar-Nya menjadi heran dan bertanya bagaimana Beliau dapat bersikap begitu tenang pada saat seperti itu. Tidakkah Beliau mencintai istri-Nya yang begitu cantik sehingga bahkan mereka yang tidak mengenalnya pun tidak dapat menahan air mata? Bodhisattwa menjawab dalam syair berikut:

*Mengapa Aku harus meneteskan air mata untukmu
Sammillabhasini yang cantik?
Dengan telah meninggalkan dunia
Dengan demikianlah Aku telah kehilanganmu.
Mengapa orang yang lemah harus menangis
Apa yang baginya hanyalah merupakan suatu pinjaman?
Karena dia juga sedang menarik napas kematian*

*Sejam demi sejam menuju kematian.
Apakah sedang berdiri, duduk,
Bergerak, beristirahat, apa saja yang dilakukannya
Dalam sekejap mata
Kematian mungkin datang setiap saat.
Hidup adalah sesuatu yang tak pasti,
Kehilangan teman adalah hal yang tak dapat dihindari
Bergembiralah dengan semua yang masih hidup
Jangan bersedih jika kau masih bertahan hidup.*

Pengalaman-pengalaman yang mengesankan mengenai pengendalian diri Bodhisattwa merupakan inspirasi yang sangat besar. Hal itu juga mengajarkan kita untuk berpikir dengan baik dan ingat akan ajaran-ajarannya, untuk memahami kebenaran akan ketidakkekalan dan untuk menerima kenyataan mengenai kematian. Mungkin ketika kita menderita kehilangan orang-orang yang kita sayangi, kita juga dapat melakukan perenungan seperti yang dilakukan Bodhisattwa dan dengan demikian mempertahankan ketenangan kita.

Kematian bukanlah hal yang asing bagi kita

Cara lain untuk melakukan perenungan mengenai kematian sehingga rasa takut dapat diatasi, adalah dengan menganggap bahwa itu bukanlah hal yang asing bagi kita. Mengenai pengembaraan kita yang sangat panjang dalam *samsara*, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian yang tanpa akhir, Buddha berkata bahwa kita telah berulang kali meninggal

dan dilahirkan kembali yang banyaknya sudah tak terhitung lagi – saking banyaknya sehingga jika kita mengumpulkan seluruh tulang kita menjadi satu dan jika tulang-tulang tersebut belum membusuk, setiap tumpukan dari tulang kita akan menjulang lebih tinggi daripada gunung yang tertinggi! Demikian juga, Buddha berkata, air mata yang telah kita teteskan dalam *samsara* karena kehilangan orang-orang yang kita cintai telah melebihi kumpulan air dari empat samudra.

Sesungguhnya, Buddha berkata, kita telah cukup menderita dan benar-benar lelah dalam menghadapi kehidupan dan dalam upaya mencari jalan keluar dari jebakan penderitaan ini, jalan menuju Nirwana yang abadi. Namun sayangnya, kita mempunyai ingatan yang pendek dan tidak dapat mengingat satu pun dari kehidupan lampau kita. Bagaimana tidak, kita bahkan kadang-kadang tidak dapat mengingat apa yang telah kita lakukan kemarin! Sehingga kita terus menjalani hidup ini dengan tenang, tanpa adanya perasaan yang mendesak untuk menanamkan kebijaksanaan yang dapat melepaskan kita dari seluruh penderitaan. Namun demikian, pada masa Buddha ada banyak biksu, termasuk tentu saja Buddha sendiri, yang dapat mengingat kehidupan lampau mereka. Pada zaman kita sekarang ini, ada beberapa orang yang mempunyai kemampuan yang tidak umum untuk mengingat kehidupan lampau mereka. Francis Story dan Dr. Ian Stevenson telah menulis beberapa buku, serta

mendokumentasikan cukup banyak kasus mengenai hal ini.

Ketika kita merenungkan kelahiran kembali kita dapat memperoleh manfaat dalam dua cara:

1. Akhirnya, kita dapat menganggap bahwa kematian bukanlah sesuatu yang asing bagi kita. Kita telah banyak mengalaminya. Jadi kita tidak perlu menghadapinya dengan penuh ketakutan. Kita dapat menganggapnya hanya sebagai suatu transisi, suatu perubahan dari satu kehidupan ke kehidupan yang lain.
2. Kita dapat termotivasi untuk mencari jalan keluar dari *samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian. Kita mungkin akan mempelajari lebih dalam ajaran-ajaran Buddha. Dan kita mungkin akan berjuang lebih keras untuk mempraktikkannya, untuk mengembangkan *dana*, *sila*, dan *bhavana* – kemurahan hati, moralitas, dan meditasi.

Kematian sejenak

Dalam cara pandangan lain, kematian adalah sesuatu yang kita alami dari waktu ke waktu. Karena dalam arti mutlak, kita meninggal setiap detik dan dilahirkan kembali pada detik berikutnya. Menurut Buddha, kesadaran muncul dan lenyap setiap saat. Pada saat satu kesadaran lenyap, kesadaran lain segera muncul, dan hal ini berlangsung terus-menerus, *ad infinitum*,

sampai dan terkecuali kita mencapai Nirwana tertinggi. Fenomena secara fisik juga terus muncul dan lenyap. Jadi apa yang kita miliki hanyalah pemunculan dan pelenyapan fenomena fisik dan mental yang terus-menerus. Ini sebenarnya merupakan suatu proses kematian dan kelahiran kembali yang terjadi dari waktu ke waktu. Dalam bahasa Pali, hal ini disebut *khanika-maranam* – kematian sejenak. Dalam *Path of Purification (Visuddhimagga)*, dinyatakan sebagai berikut:

“Dalam pengertian yang sesungguhnya, suatu makhluk hanya mempunyai waktu yang sangat singkat untuk hidup, hidup yang hanya bertahan selama satu momen kesadaran berlangsung. Bagaikan roda kereta, baik sedang dalam keadaan berputar maupun diam, pada setiap saat hanya beristirahat pada satu titik di lingkaran luarnya; begitulah kehidupan suatu makhluk hidup yang hanya berlangsung selama satu momen kesadaran. Segera setelah momen itu berakhir, makhluk tersebut juga berakhir. Karena itulah dikatakan: “Makhluk dari momen kesadaran yang lampau telah hidup, tetapi tidak hidup sekarang, tidak juga akan hidup di masa depan. Makhluk dari momen masa depan belum hidup, tidak juga sedang hidup sekarang, melainkan akan hidup di masa depan. Makhluk pada momen sekarang tidaklah telah hidup, melainkan baru hidup sekarang ini, tetapi tidak akan hidup di masa depan.” (Diterjemahkan oleh Nyanatiloka dalam “Buddhist Dictionary”)

Dalam hal ini, makhluk hidup hanyalah suatu sebutan nama. Namun dalam pengertian yang sesungguhnya, makhluk hidup hanyalah suatu rentetan kesadaran

yang muncul dan lenyap. Satu kesadaran mati, kesadaran lainnya muncul – begitulah. Kita menyebut proses yang terus-menerus ini sebagai suatu makhluk hidup. Namun dalam pengertian yang sesungguhnya, tidak ada suatu makhluk – tidak ada perubahan jiwa atau batin, melainkan hanyalah suatu kesadaran yang muncul dan lenyap, suatu kesadaran yang menyebabkan munculnya kesadaran yang lain.

Lebih lanjut lagi, kematian yang secara umum kita alami pada akhir suatu jangka waktu kehidupan adalah juga bukan merupakan kematian yang sesungguhnya. Suatu kesadaran lain segera muncul tetapi dalam suatu jasmani yang baru atau dunia baru sesuai dengan kelahiran baru yang dialami seseorang. Hanya ketika dia telah melenyapkan kotoran batin seperti keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, barulah tidak akan ada kelahiran kembali. Dengan berpikir demikian, kita juga dapat menghargai sifat-dasar ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-inti. Dan kita dapat menjalani kehidupan dan kematian dengan ringan dalam setiap langkah kita.

Bahan pemikiran

Setiap saat Anda membaca surat kabar dan menemukan kolom duka cita atau pengumuman mengenai kematian, apakah Anda berpikir mengenai kematian? Apakah Anda berhenti sejenak dan merenungkan kematianmu sendiri? Ketika ajal datang menjemput

orang lain, kita tidak begitu merasakannya. Orang yang meninggal mungkin merupakan orang yang asing bagi kita. Penderitaan itu bukan milik kita, dan lagi, kita telah menjadi begitu kebal terhadap berita-berita kematian – yang dilaporkan setiap hari di surat kabar. Membaca bagaimana orang dibunuh, terutama dalam perang, hidup sepertinya begitu tak berharga. Sepertinya tidak ada perasaan untuk menghargai kehidupan. Namun ketika kematian menyerang orang-orang yang dekat dengan kita, bagaimana kita menanggapinya? Dan ketika kita menghadapi kematian kita sendiri, apakah kita disergap rasa takut? Ya, walaupun kita tahu bahwa kematian dan tragedi selalu terjadi di sekeliling kita, tetap saja kita masih terkejut dan tidak mampu menerimanya ketika hal itu benar-benar terjadi pada kita.

Ketika kita membaca kolom *“Dalam Kenangan”* di surat kabar, kita dapat melihat bahwa walaupun seseorang telah meninggal selama beberapa tahun, namun rasa pedih yang diderita oleh orang-orang yang ditinggalkan masih tetap ada, seolah-olah baru dialami kemarin. Kadang dalam pesan-pesan mereka, para pasangan atau anggota keluarga secara terbuka mengungkapkan kesedihan yang masih mereka rasakan dan air mata yang masih mereka teteskan untuk orang-orang yang mereka cintai. Kita mengerti bahwa sangatlah normal untuk merasakan demikian. Namun Buddha juga mengajarkan kita bahwa sebagai makhluk hidup, kita dapat mengisi diri kita dengan kebijaksanaan dan ketegaran untuk menerima

kehilangan tersebut dan menanggungnya dengan penuh kesabaran dan tanpa keluh-kesah. Bukannya Buddha ingin kita menjadi tidak berperasaan, tetapi Beliau menginginkan kita untuk memiliki kebijaksanaan dalam menerima rasa kehilangan dan memahami kesedihan kita yang sia-sia. Pastilah Beliau tidak ingin kita terus-menerus dilanda kesedihan, menjadi kurus dan lemah, kehilangan semangat hidup. Para umat Buddha khususnya, seharusnya memahami hal ini dan karena itu menerima rasa kehilangan mereka dengan penuh kesabaran dan tanpa berkeluh-kesah.

Jika umat Buddha perlu menulis pesan untuk ditampilkan bersamaan dengan berita kematian atau peringatan kematian di surat kabar, mengapa bukan pesan-pesan Buddhis seperti: *Semua yang berkondisi adalah tidak kekal. Berjuanglah tanpa lelah demi mencapai Nirwana yang tidak berkondisi*; atau perenungan yang penuh arti mengenai kematian seperti: *Bagai air embun di pucuk daun pada pagi hari yang akan segera lenyap dan tidak bertahan lama: seperti itulah hidup manusia yang bagaikan air embun, sangat singkat dan sekejap. Kita seharusnya dengan bijaksana memahami hal ini, melakukan perbuatan-perbuatan baik, dan menjalani hidup yang berarti; karena tidak ada makhluk hidup yang dapat lari dari kematian.*

Atau jika kita ingin pesan itu lebih pribadi, bagaimana dengan sebuah pesan yang berbunyi seperti ini: "Sayangku, jika kau dapat mengetahui hal ini, kau

pastilah merasa senang melihat bahwa anak-anak telah tumbuh dewasa dengan baiknya. Aku telah mengajarkan Dharma dengan baik kepada mereka, untuk menghargai nilai-nilai yang berharga seperti cinta kasih dan kebaikan hati, kebijaksanaan dan pengertian. Aku telah mengajarkan mereka dengan baik untuk tidak meniru kekerasan dan keserakahan yang sering ditemukan di berbagai media seperti TV dan film. Sebagai akibatnya, mereka menjadi orang-orang yang dipenuhi kelembutan dan kasih sayang terhadap semua orang. Aku sendiri telah menjalani sila dan berlatih meditasi. Aku melatih sadar-penuh dalam kehidupan sehari-hari dan aku mengikuti acara retreat sekali atau dua kali setahun. Aku merasa cukup tenang, dan berkembang dalam Dharma. Aku berusaha untuk tidak bersedih karenamu; karena kau dan aku setidaknya telah memahami ajaran Buddha – bahwa bersedih itu adalah hal yang sia-sia, tidak ada gunanya. Dan aku tahu kau tidak ingin aku bersedih pula, tetapi hidup dengan baik dan dapat menjadi teladan.

“Walau demikian ada saat-saat yang harus kuakui, aku merasakan kepedihan itu, ketika aku sangat merindukanmu, terutama ketika aku teringat akan masa-masa indah yang telah kita lalui, kebahagiaan yang kita rasakan bersama, senyum manis dan mata indahmu yang cemerlang, caramu tertawa dan menggodaku. Ya, ketika aku terperangkap dalam nostalgia seperti itu, harus kuakui aku benar-benar merasa ingin menangis. Namun sayanku, aku dapat menahan diriku sendiri. Aku dapat menjaga

kesadaranku. Aku dapat melihat rasa sakit itu dan menerimanya. Aku dapat menjaga pikiran dan semangatku. Aku dapat merenungkan ajaran Buddha dan mengerti sia-sianya bersedih itu. Aku dapat berbahagia dan bersyukur – setidaknya kita telah melewati saat-saat yang menyenangkan bersama dan sekarang ada anak-anak yang menjadi tumpuan hidupku. Aku tahu rasa sakitku ini datang dari kemelekatanku dan pemahamanku yang kurang mengenai sifat-dasar dari kehidupan. Terima kasih kepada Buddha yang telah mengajarkan kita mengenai sadar-penuh, yang mengajarkan kita untuk hidup pada saat ini, untuk merasa bahagia dari waktu ke waktu, bersyukur, menikmati kebahagiaan hidup yang dijalani dengan baik.

“Ya, aku tahu pesan ini terasa cukup panjang. Aku juga menyadari bahwa kau mungkin tidak akan hadir untuk membacanya. Namun aku merasa tenang karena dapat mengungkapkan perasaanku seperti ini. Aku berterima kasih atas kebahagiaan yang telah kau berikan kepadaku, dan aku melimpahkan seluruh perbuatan baik yang telah kulakukan untuk mengenangmu dengan manis dan penuh cinta. Aku harap kau juga, dalam apa pun kehidupan baik yang mungkin telah kau alami, dapat terus melaksanakan Dharma sampai kau mencapai Nirwana, penghentian dari seluruh penderitaan,” dan seterusnya, dan seterusnya.

Terus terang ini adalah suatu pesan yang cukup panjang dan sedikit banyak aku telah terbawa

suasana. Namun apa yang ingin kugarisbawahi di sini adalah tema dari pesan tersebut, suatu pengertian dan penerimaan. Pesan itu hanyalah untuk memberi gambaran mengenai satu pesan atau ekspresi yang Buddhistik, dan dapat dipersingkat serta dibuat lebih sederhana. Atau, kecuali kita bermaksud untuk menyampaikan suatu ajaran, mungkin tidak dibutuhkan pesan sama sekali. Perasaan-perasaan seperti itu bersifat pribadi dan dapat disimpan sebagai sesuatu yang pribadi pula. Ketika seseorang telah memahami Dharma dengan baik, dia dapat terus menjalani hidup dengan baik dan berpuas diri.



DUNIA YANG PENUH KEGANJILAN

Membaca berita di surat kabar dan majalah memberikan kita banyak bahan untuk berpikir. Selain ada ungkapan duka cita, ada pula berita yang menyedihkan mengenai penderitaan yang dialami di seluruh dunia, walaupun kita mungkin sudah kebal. Ada pembunuhan, perampokan, perang dan perkosaan, permasalahan agama, suku, sosial politik, polusi, penyakit, kelaparan, kemiskinan, penyalahgunaan, penjahatan, terorisme, kecelakaan, bunuh diri, serta berbagai macam bencana alam seperti gempa bumi, kebakaran, banjir, dan badai topan. Suatu daftar yang panjang dan menyedihkan yang dapat terus menerus berlanjut.

Pada saat yang sama, berdampingan dengan berita-berita tersebut ada pula gambar dan iklan yang menunjukkan orang sedang bersenang-senang menikmati diri mereka sendiri, tidak peduli dengan dunia. Mereka tertawa dan bergaya di belakang mobil-mobil mewah, rumah-rumah besar, kamar suite hotel mewah, berbotol-botol alkohol, rokok,

parfum, kosmetik, pakaian karya desainer glamour, dan perhiasan mahal. Mereka memuaskan diri di festival-festival makanan, kontes-kontes kecantikan, dan pameran busana yang penuh dengan para model cantik dan hebat bergaya di panggung. Perbedaan yang menyolok tersebut sangat ironis ketika, katakanlah, kebetulan kita melihat pameran busana kelas atas yang tepat bersebelahan dengan berita dan foto anak-anak Afrika yang menderita kelaparan, hanya tinggal tulang dan kulit, sangat menyedihkan dan menyayat hati.

Kita disebut sebagai orang yang bermoral yang menentang kekerasan dan menimbulkan penderitaan pada sesama. Namun kita tetap menyelenggarakan kejuaraan tinju dengan dua lelaki yang pemberani akan berusaha sekuatnya untuk menghantam otak lawannya diiringi sorakan penonton hanya demi sejumlah uang, tidak beda dengan masa barbarian orang Romawi ketika para gladiator bertarung melawan singa dan sesama manusia demi menghibur penonton yang haus darah. Ada pula para matador yang sengaja membuat marah, menyiksa, dan membunuh seekor banteng hanya demi suatu kesenangan tersendiri. Dan setiap orang, setidaknya para penonton yang memenuhi gelanggang, kelihatannya menganggap itu adalah suatu hal yang mengasyikkan.

Merokok dan minum-minum merupakan perusak utama kesehatan manusia, tetapi perusahaan rokok dan alkohol masih tetap berusaha dengan segala macam cara dan upaya untuk menyuplai produk mereka

yang mematikan tersebut bahkan sampai ke dalam arena olahraga. Bodohnya, merokok digambarkan sebagai “pengalaman yang penuh kelembutan”! dan minum-minum disamakan dengan kesuksesan dan harga diri, di antara hal-hal lainnya. Negara-negara yang telah berkembang membuang rokok-rokok dan produk-produk yang berbahaya ke negara dunia ketiga sementara mereka sendiri menghentikan konsumsi produk-produk tersebut di antara orang mereka. Dalam keserakahan mereka demi kekayaan, perusahaan-perusahaan akan berusaha keras, sama sekali tidak ragu mengenai apa yang mereka katakan dan lakukan dalam menyediakan produk mereka. Media masa seperti surat kabar dan majalah, yang menerima dan menerbitkan iklan-iklan tersebut karena adanya rasa serakah akan sejumlah besar uang yang dihasilkan, tidak dapat melepaskan diri dari tanggung jawab pula. Mereka memiliki suatu hak asasi untuk melatih kesadaran sosial dengan menolak iklan-iklan yang membahayakan, tetapi mereka memilih untuk tidak melakukannya.

Melihat majalah perusahaan penerbangan yang licin bercahaya, ada satu foto pimpinan perusahaan pembuatan minuman keras yang sudah tua di Thailand yang menarik pandangan saya. Dengan jas dan dasi dan dengan rambut yang memutih, dengan bangga dia memamerkan, di ruangan konferensinya yang mewah, sederetan botol bir yang telah dihasilkan pabriknya. Tepat di belakangnya ada sebuah altar di mana duduk satu rupaka Buddha yang bersinar gemilang. Orang

dapat melihat bahwa altar tersebut khusus diletakkan di tengah ruangan secara menarik. Namun seperti yang kita ketahui, Buddha mengajarkan kita untuk tidak minum-minuman keras, dan sila kelima yang wajib dijalankan oleh umat Buddha adalah: “Tidak minum minuman keras dan obat-obat terlarang yang menyebabkan kelengahan.” Karena itu sangatlah sulit bagi seorang pengamat untuk menyetujui produksi massal dan distribusi alkohol, karena selain hal itu merupakan mata pencaharian yang salah dalam pandangan agama Buddha, ditambah pula dengan adanya satu rupaka Buddha yang dipamerkan dengan bangganya di ruangan tersebut.

Sulak Sivaraksa, seorang kritikus dan aktivis sosial dari Thailand, menulis dalam bukunya, *Seeds of Peace*, “Merupakan suatu kenyataan yang menyedihkan bahwa Siam memiliki sekitar 250.000 biksu dan jumlah pelacur lebih dari dua kali lipat. Ini menunjukkan suatu sistem yang tidak berfungsi dan harus ditelaah kembali dari dasar. Jika kita dapat kembali ke akar-akar tradisi Asia kita yang indah, kita akan dapat membantu menciptakan suatu contoh kehidupan yang wajar dan berfungsi dengan baik.” Mengenai dua contoh terakhir, bukanlah keinginan kami untuk memilih Thailand, tetapi hanya untuk menunjukkan suatu keganjilan. Pada kenyataannya, keganjilan seperti itu ada di mana-mana. Selain di Thailand, mereka dapat ditemukan di negara-negara Buddhis lainnya seperti Burma, Sri Lanka, negara kita sendiri, atau negara lainnya. Tidak ada yang memonopoli hal ini.

Ya, kita dapat terus melanjutkan daftar kontradiksi yang kita temukan di dunia ini, tetapi kami yakin sejauh ini apa yang telah ditampilkan sudah cukup menjelaskan maksud kami. Ya, bukankah kita adalah suatu masyarakat dengan mental terbelah atau skizofrenia? — seperti Dr. Jekyll dan Mr. Hyde. Kita tahu apa yang tidak sehat, tetapi kita tetap melakukannya dan bahkan mendorongnya untuk tumbuh lebih cepat. Jelas sekali, kita semua mau tidak mau terperangkap di dalamnya, dan kita turut terhempas bersama dengan arus ombak. Diprogram dan diatur oleh orang-orang dari media iklan, kita menanggapi perintah dan pesan mereka. Beli ini, beli itu. Makan ini, makan itu. Pakai ini, pakai itu. Lakukan ini, jangan lakukan itu. Yang ini jelek dan yang itu feminin. Ini yang sedang *'in'* dan yang itu sudah *'out'*. Inilah cara hidup yang hebat; inilah masyarakat jet-set tingkat tinggi, dunia kegembiraan dan hiburan yang hebat.

Mohon maaf jika aku mungkin orang yang penuh kritikan, orang yang tidak sportif, atau biksu yang buruk yang berdiri di kotak sabun dan berteriak sekencang-kencangnya bahwa kiamat sudah dekat dan mengancam masyarakat yang moralnya sudah jatuh dengan api neraka dan hujaman bebatuan. Namun mungkin Anda setuju dengan pendapatku, bahwa bukanlah ide yang buruk jika setiap saat kita mundur sejenak dan melihat keadaan dunia ini, keadaan batin kita, dan keadaan hidup kita. Sejumpt kebijaksanaan mungkin akan muncul dari perenungan seperti itu.

Kita dapat menelaah kembali posisi kita dan arah tujuan yang kita ingin jalani. Apakah kita hanya mengikuti orang lain ataukah berjuang melawan arus? Jika saya boleh 'meminjam' se bait tulisan Robert Frost: *Dua jalan bercabang di dalam hutan dan aku memilih jalan yang lebih jarang dilalui orang. Itulah yang membuat suatu perbedaan.* Ya, ketika dua jalan bercabang di dalam perjalanan hidupmu, yang mana yang akan Anda ambil? Apakah yang lebih jarang dilalui – jalan sadar-penuh dan kebijaksanaan, jalan cinta kasih dan belas kasih? Pikirkanlah baik-baik, karena itulah yang mungkin akan menciptakan suatu perbedaan.

* * *

*Di mana tanah dan air,
api dan angin tidak menemukan tempat berpijak,
di sanalah surutnya arus,
lingkaran tak lagi berputar,
di sanalah batin dan materi
lenyap tanpa bekas.*

— Buddha



SENYUMAN TERMANIS

Mendekati akhir tulisan mengenai Mencintai dan Berlalunya Kehidupan ini, aku harus menjelaskan bahwa aku sama sekali tidak menyatakan diri sebagai orang yang ahli mengenai kehidupan, cinta, atau kematian. Namun aku telah berusaha membagi beberapa pemikiran mengenai hal tersebut denganmu, pemikiran mengenai bagaimana untuk hidup dan mati dengan penuh cinta kasih dan pengertian sepanjang jalan. Ini adalah subyek yang telah aku berikan, dan akan terus aku berikan dan banyak aku pikirkan. Ini adalah sebuah hal yang kuyakini pasti menarik bagi kita semua – pertanyaan mengenai kehidupan, cinta, dan kematian. Tentu saja aku tidak menyatakan diri sebagai orang yang bijak dan aku sadar aku masih mempunyai banyak kekurangan juga. Sama seperti orang yang ingin bermaksud baik tetapi masih tersendat-sendat di sepanjang jalan, aku juga tersendat dan terjatuh ketika aku menjalaninya. Namun setiap saat aku selalu bangkit lagi, membersihkan jasmaniku dari debu, berusaha untuk tidak bersedih atau

menangis, menetapkan pandanganku sekali lagi pada puncak gunung yang berdiri menjulang ke langit, dan melanjutkan perjalanan hidupku.

Aku sungguh berharap bahwa beberapa pemikiran yang telah kubagi di sini dapat membantumu, mungkin telah memberi penerangan sedikit bagi jalanmu. Jika mereka telah memberikan sedikit inspirasi dan keyakinan kepadamu untuk hidup dan mati dengan lebih dipenuhi cinta kasih dan pengertian, aku akan merasa sangat bahagia. Dan jika kebetulan ada bagian dari tulisanku telah menyinggungmu dalam berbagai hal, aku juga mohon maaf kepadamu. Sebagai manusia kita hanya dapat berusaha – untuk melayani dan berbagi. Kita semua bermaksud baik, dan walaupun jumlahnya masih sangat terbatas, hal sekecil apa pun yang dapat kita sumbangkan bagi masyarakat untuk menjadi lebih baik lagi, adalah suatu hal yang sangat membahagiakan. Setiap saat aku melihat ke belakang/mengingat kembali, hal tersebut akan memberikanku sukacita dan kelegaan karena mengetahui bahwa setidaknya aku telah berhasil melakukan sebanyak ini, walaupun pada kenyataannya itu masih merupakan suatu hal yang kecil.

Dan ketika aku meninggal dunia, mungkin aku akan dapat berkata kepada Kematian, “Wahai Kematian, engkau dapat melakukan yang terburuk sekarang, karena aku telah menjalani hidup dan memberikan cinta kasih, dan aku telah melakukan apa yang mampu kulakukan untuk sesamaku.” Dan sebelum aku

menyelinap ke dalam malam, mungkin Anda akan sempat melihat secercah jejak senyuman di bibirku.

*Aku akan tersenyum senyuman yang termanis
yang akan Anda lihat.*

*Dan aku akan pergi
dengan penuh kedamaian
ke dalam malam.*

*Dapatkah Anda tersenyum
bersamaku juga?*

Dan berkata –

Halo pada kematian

Selamat Tinggal pada kehidupan.



Penerbit Dian Dharma

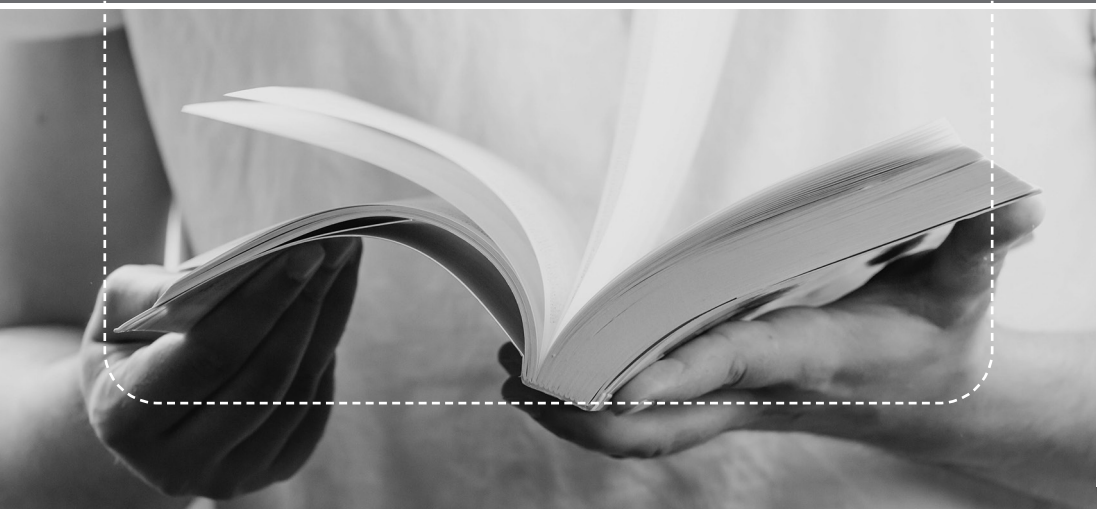


Penerbit Dian Dharma didirikan pada tanggal 8 Mei 1995 oleh para biksu Sangha Agung Indonesia yang berdiam di Wihara Ekayana Arama (saat itu baru saja berdiri dan masih bernama Wihara Ekayana Grha). Para biksu dari wihara yang berada di ibu kota negara itu juga ingin menyebarkan Dharma melalui media, sehingga dapat menjangkau pula ke seluruh tanah air. Secara konsisten, berkat dukungan banyak pihak, Penerbit Dian Dharma telah dapat bertahan selama lebih dari 25 tahun.

Awalnya yang diterbitkan adalah buku-buku tipis, tetapi dalam perkembangannya buku-buku tebal, kaset, CD, VCD, dan DVD juga diterbitkan, dan kemudian dibagikan secara gratis ke seluruh Indonesia. Biaya penerbitan dan biaya pengiriman diperoleh dari para donatur tetap maupun donatur tidak tetap yang ingin menanam kebajikan melalui penyebaran buku Dharma. Penerbit Dian Dharma juga siap membantu mereka yang ingin mencetak buku untuk pelimpahan jasa.

Saat ini Penerbit Dian Dharma telah menerbitkan lebih dari 170 judul buku, baik dari tradisi Therawada, Mahayana, maupun Wajrayana. Di samping itu melalui situs www.diandharma.org Penerbit Dian Dharma kini juga telah menyediakan terbitannya dalam versi e-book. Situs tersebut selain menjadi perpustakaan digital juga menjadi perkintakaan digital. Arsip yang telah tersedia dengan lengkap adalah karya-karya berharga dari Maha Upasaka Pandita dr. Krishnanda Wijaya-mukti, M.Sc.

Semoga dengan terus mendapat dukungan dari berbagai pihak, ke depan Penerbit Dian Dharma dapat semakin berkembang maju. Penerbit Dian Dharma saat ini juga berkolaborasi dengan Penerbit Karaniya. *The Middle Way Bookstore* adalah Toko Buku Karaniya sekaligus Galeri Penerbit Dian Dharma, terletak di lantai dasar Wisma Jayawardhana, Jalan Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa, Jakarta Barat. Penerbit Dian Dharma dapat dihubungi di WA 081 1150 4104.





Setiap rupiah
yang Anda tanamkan
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 di atasnamakan orang lain)*ya/tidak
(apakah ingin di kirim buku?)

* Email: admin@diandharma.org

“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: admin@diandharma.org



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kupa, 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, 08.00 – 09.30 (Mahayana)

Minggu Sore, 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, 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore:

Setiap Hari, pk. 16.00 – 17.00

Dharma Class:

Minggu, pk. 09.00 – 10.30

Latihan Meditasi:

Selasa, pk. 19.00 – 21.00 (Chan Online)

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

Jumat, pk. 19.30 – 21.00 (Vipassana Online)

Kegiatan lain:

Tai Chi:

Selap 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.ekyanaserpong.or.id
Email: admin@ekyanaserpong.or.id
Instagram: ekyanaserpong
Instagram: sekolahmingguwes
Instagram: kopemwes
Facebook: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum:

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

Kebaktian Mandarin

(Liam Keng):
Malam Ce It dan Malam Cap Go,
pk. 19.00-20.30
Baktisala Lt. 1

Kebaktian Pemuda:

Minggu, pk. 10.00-11.30,
Ruang Bodhgaya Lt. 5

Kebaktian Remaja (SMP - SMA):

Sabtu, pk. 10.00-11.30
Baktisala Lt. 1

Sekolah Minggu:

Kelas Play Group-SD 6:
Minggu, pk. 10.00-11.30
Lt. 3

Latihan Meditasi

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

Nama Harum Donatur

0001 Yimmy Halim | 0003 Almh. Liong Phing Ching |
0004 Anwar Djaja | 0005 Almh. Djanuar S./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 Lokasury-
adi | 0015 Gunadharma Lawer | 0017 Poa Fritz Paitti-
musa | 0019 Afang & Sdr. Asiung | 0020 Aldo Sinatra |
0021 Angela Violleta | 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 | 0033 Ing Tju | 0034 Linda
Kumala | 0035 Alm. Loa Tjong Djin | 0036 Ming As-
waty 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) | 0057 Vivi Kok | 0058 Wiwi | 0060 Tan
Hoan Yong & Komalawati Aliwarga | 0061 Joseph
Randy | 0064 Asen & Ibu Liewan | 0065 Donny | 0066
Yayang Purwaningsih | 0068 Liana Kalyana | 0071
Djianto Hormen | 0072 Lim Siau Hun | 0073 Alm.
Latief Kuntoadji | 0074 Meiny Wijaya, Zaina Bustomi &

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 | 0114 Djuli Sutono & Keluarga | 0115 Siauw Pauw 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 Isman-to Tanuwijaya | 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. Tjiajono 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 | 0261 Ong Lay Hok | 0271 Ibu Suriani Widjaja | 0272 Lyly | 0274 Eddy Wi-

jaya | 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 Nirwan-to 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 | 336 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 Sumiya 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 | 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 Ersclia Wongso | 0443 Darmidi Tanuwiradaja | 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 Alm. Lim Ming Tek | 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 Almh. 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 Almh Ekasari Santoso | 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 Piau & 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 Kaka-
lim | 0517 Tony Gozali | 0518 Eko Suwarno & Keluarga
| 0519 Kho Sui Fo & Tjhang Muk Djin | 0520 Alm
Hasan Sugiri/Wani Chandra | 0521 Stephen & Wulan-
sari | 0522 Emtisari / Lim Lie Phin | 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 Keluarga Emalia, Cirebon | 0556
Hestia Hartini Martayoga | 0557 Atong | 0558 Bambang
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 & Lindawati Siauww | 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 Ny. Lim Sok Tjeng & Tn. Rahmat Tjuatja | 0595 Budi-man | 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 | 0615 Ariyani dkk | 001 Alfian Lowainy | 002 Liu Yek Mei, Angelica Berneta (Xu Shi Xuan), Ang Kim Luan, Edi Lau, Xu Ahuan, Xu Mei Mei, Lin Qiao Lan dan Semua Makhluk | 003 Lisa | 004 Felicia Jeslyn, Jocelyn Kuanda | 005 Almh. Tjitjisiatisubroto | 006 Phinari Indra | 007 Johny Chandra | 008 Lie Sauliana | 009 Yendy Widjaja | 010 Edij | 011 Wiranata S. Dan Valensia F., Surabaya | 012 Anggita P.N., Jakarta | 013 Dian W. P., Jakarta | 014 I.M.B. Purnama A., Jakarta | 015 A. Antonio | 016 Lenny Supadi | 017 Alm. Cen Kim Fa | 018 Cyntia | 019

Keluarga Andy C | 020 Keluarga Harsono | 021 Benny | 022 Almh. Hung Ih Ling | 023 Yessi | 024 Lim Erlyn | 025 Stephanie | 026 Juli Jaw | 027 Alm. Zhang Yin Lim | 028 Sio Tjin Kok | 029 Sim Po Tin | 030 Alm. Jong Sun Khie dan Almh. Lim Tjen Siang | 031 Lisa | 032 Nurjaya | 033 Alm. Ko King Hok, Almh. Kartini Harun, dan Para Leluhur | 034 Alm. Jaw Se Han, Almh Tan Po Cu dan Para Leluhur | 035 Alm. Afandi Arfan dan Para leluhur | 036 Sunny Votaria | 037 Muliono Rudy dan Sujani Nurhajaty | 038 Alm. Sugiarto Edy dan Almh. Nurhajaty Rudy (Lo Siu Lien) | 039 Mulyadi | 040 Shellen | 041 Sherly/Sim Yau Tjung | 042 Sharleen dan Geoffrey | 043 Alm. Papaku Jung Hien Kong dan Almh. Mamaku Then Jun Nio, Alm. Kakekku Jung Jat Fo dan Almh. Nenekku Mok Sun Lian, Alm. Kakekku Then Kong Fu dan Almh. Nenekku Chin Nyuk Lan, dan Semua Makhluk yang Berhubungan Karma dengan Jung A Fing | 044 Almh Tho Tes Soiy & Can Win Nio | 045 Alm. Joto Gunawan dan Almh. Linawati Gunawan | 046 Phin-Phin dan Tan Heng Lai | 047 Almh. Mandi Dahlia | 048 Kunardi Tjandra Widjaja | 049 Alm. Ny. The Em Tie | 050 Myra Yuwono

Untuk nama donatur yang tidak tercantum di sini bisa dilihat di website diandharma.org

