



DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual Kyabje Zopa Rinpoche

No. 8/ Jani - Mar 2007 • GRATIS •

POTOWA CENTRE AFFILIASI DENGAN FOUNDATION FOR PRESERVATION MAHAYANA TRADITION (FPMT)

Mantra Om Mani Padme Hum adalah mantra yang sungguh luar biasa dan bisa mencakup seluruh ajaran Buddha Dharma. Dikutip dari Lama Zopa Rinpoche, bahkan bila kita tidak memiliki pengertian intelektual yang banyak tentang Dharma, dan bila satu-satunya hal yang diketahui adalah melafalkan mantra ini dan hidup bebas dari 8 dharma duniawi (tidak terikat pada kehidupan yang ini), maka inilah kehidupan yang paling bahagia. Inilah dharma sempurna.

Orang mungkin mengatakan, apa gunanya melafalkan mantra?

Sebenarnya guna yang paling mendekati adalah untuk mencapai pencerahan sempurna. Mantra adalah salah satu cara untuk itu. Tujuan hidup dari kita semua, dari apapun yang kita perbuat, katakan, dan pikirkan dari pagi hingga malam pastinya untuk mencapai kebahagiaan. Dalam Buddha Dharma dijelaskan bahwa pada akhirnya potensi dan tujuan keberadaan kita di sini adalah kebahagiaan. Jadi jika kita selalu hanya ingin bahagia, ini tidak salah, ini wajar. Mencapai pencerahan tujuannya pun hanya ingin bahagia. Salah satu nama Lord Buddha adalah Sugata, dari kata Sukkham gatham, artinya: selalu berbahagia.

Lalu mengapa setiap hari kita terus berusaha tapi bertahun-tahun tidak bahagia? Karena kita selalu yakin bahwa ketika

suatu tahap dalam samsara tercapai maka kebahagiaan sempurna akan datang. Misalnya jika kelak lulus sekolah nanti, kita pasti bahagia. Setelah benar-benar lulus ternyata kebahagiaan tidak sesempurna itu, kita dihadapkan

Makna Om Mani Padme Hum

permasalahan baru mendapatkan pekerjaan, kita berpikir setelah dapat akan bahagia, namun berlanjut lagi tentang pasangan hidup, dst tanpa pernah berakhir. Sesungguhnya yang dipenuhi hanyalah keinginan saja. Sesudah begitu terpenuhi, keinginan tersebut akan tergantikan keinginan baru lagi, begitulah yang terjadi. Hidup hanyalah 'rentetan pengalaman', dan kita menganggap yang akan bahagia adalah 'rentetan pengalaman' ini. Ternyata segala perbuatan, perkataan, dan pikiran kita selalu salah, bukan salah perhitungan, tapi salah lihat, salah pikir, apa yang diyakini membawa kebahagiaan ternyata sebaliknya, anggapan kita adalah kebahagiaan bergantung pada hal-hal luar, tanpa mendapatkannya kita tidak bahagia, ini disebut kekeliruan (avidya). Kebahagiaan adalah di mana batin tak lagi bergejolak oleh pikiran negatif dan avidya. Seandainya semua perbuatan, perkataan, dan pikiran



tidak mempunyai halangan, maka apapun yang diperbuat, dikata, dan dipikir akan membawa kebahagiaan selamanya. Inilah kebahagiaan yang menjadi tujuan kita sebenarnya.

Maka, mantra *Om Mani Padme Hum* dimulai dari silabel pertama yaitu *Om (AUM)*, terdiri dari tiga huruf: A (mewakil perbuatan), U (mewakil perkataan), dan M (mewakil pikiran). Pada *AUM* yang telah mencapai kesempurnaan seperti Buddha, apapun yang dikerjakan, dikatakan, dan dipikirkan dengan secara pasti membawa kebahagiaan yang sempurna sebab tidak lagi dipengaruhi pikiran negatif dan *avidya*, dan semua *AUM* ini ditujukan pada kebahagiaan semua makhluk.

Silabel kedua adalah *Mani*, yaitu *Ratna Manikam (jewel)* yang artinya permata. 'Mani' melambangkan upaya atau usaha-usaha kita. Upaya disimbolkan sebagai permata yang bisa menghilangkan kemiskinan, demikian juga dengan usaha-usaha kita yang nantinya dapat menghilangkan kemiskinan batin. Di *samsara* ini kita juga terus berupaya namun karena landasannya keliru (*avidya*) maka tidak ada hasil yang dibawa. Jadi waktu melafalkan kata 'Mani', bisa dibayangkan upaya-upaya kita yang didasari pada welas asih dan cinta kasih ke sesama.

Silabel ketiga adalah *Padme*, yaitu bunga teratai, artinya menimbulkan kebenaran dan kesempurnaan cara berpikir serta cara pandang yang benar, diterjemahkan sebagai *wisdom* atau *prajna*. *Prajna* adalah kebijaksanaan yang secara tajam mengetahui realita kehidupan, disimbolkan dengan bunga teratai, yang tumbuhnya dari lumpur namun tidak terkotorkan oleh lumpur. Hanya dengan *prajna* atau kebijaksanaan inilah, *avidya*

bisa dikikis.

Silabel terakhir adalah *Hum*, artinya menyatukan Upaya dan *Prajna (Mani dan Padme)*. Ini dilambangkan seperti kedua sayap burung yang saling dikepakkan untuk terbang. Semakin upaya bertambah, *prajna* juga bertambah, semakin *prajna* bertambah, mendukung lagi bertambahnya upaya, demikian terus menerus. Jadi, hasil nantinya adalah pemurnian perbuatan, perkataan, dan pikiran dengan cara menyatukan upaya dan *prajna*. Inilah makna *Om Mani Padme Hum*.

Lalu apa hubungan melafalkan mantra ini dengan mencapai pencerahan sempurna? Apakah kata-kata itu sakti? Jawabannya ya dan tidak, sebenarnya jika kata-katanya diganti seperti apapun juga tidak masalah, namun, jika kita tahu artinya dan ketika dilafalkan dengan tujuan dicapainya kesempurnaan dengan bersatunya upaya dan *prajna*, maka kata-kata ini menjadi luar biasa kuatnya karena akan meninggalkan filasan dalam kesadaran kita yang nantinya akan memaksakan kita melihat sesuatu secara positif dan mengarah dicapainya kesempurnaan.

Lord Avalokitesvara (Kuan Yin) dengan semangat dan *prajnya*nya mendedikasikan semua perbuatan, perkataan dan pikirannya hanya untuk memberikan kebahagiaan dan mengambil semua penderitaan dalam bentuk apapun, dengan tekad dan sumpah yang begitu murni, beliau lalu menjadi Buddha, yang sebagai efek sampingnya adalah kebahagiaan yang luar biasa. Apakah kita bisa membahagiakan orang lain? Sebenarnya tidak bisa, tergantung orangnya. Tapi justru dengan bertekad ingin membahagiakan yang lain, kita sendiri akan bahagia. Dengan welas

aslinya, Lord Avalokitesvara mengajarkan *Om Mani Padme Hum*, agar benih pencerahan tertanam dan ketika diucapkan dengan penuh tekad dan pengertian bahwa tujuan hidup ini hanya untuk memberi kebahagiaan dan mengambil penderitaan yang lain, kita akan mencapai tahap seperti beliau. Oleh karena itu, mantra ini sungguh luar biasa kuatnya sebab diberikan dengan tujuan seperti itu.

Kata-kata tersebut tampak sederhana dan mudah untuk dibaca namun manfaatnya sungguh luar biasa, beberapa diantaranya (petikan dari Lama Zopa Rinpoche):

- Akan mempurifikasi pelanggaran empat sumpah *pratimoksha* utama dan lima *akushala garuka karma*.
- Dapat mencapai empat kualitas untuk dapat dilahirkan di Buddha Ksetra Amitabha dan Buddha Ksetra lainnya serta tidak pernah dilahirkan di alam neraka, preta, atau hewan.
- Ketika membaca mantra ini seribu kali sehari, dan orang ini berenang di sungai, samudra, atau dimanapun, air yang menyentuh tubuhnya akan diberkahi dan mempurifikasi semua makhluk hidup di air tersebut, orang tersebut menyelamatkan hewan-hewan di air itu dari penderitaan alam rendah yang tak terbayangkan.
- Hingga tujuh turunan dari orang ini tidak akan terlahir di alam rendah. Sebabnya karena kekuatan mantra tersebut memberkahi tubuh dan akan mempengaruhi kesadaran (*consciousness*) sampai tujuh generasi.
- Ketika orang ini berjalan dan angin menyentuh tubuhnya, kemudian angin ini menyentuh serangga-serangga, akan mempurifikasi karma negatif serangga

tersebut dan menyebabkan mereka memperoleh kelahiran kembali yang baik. Siapapun yang menyentuh tubuhnya, karma negatifnya akan dipurifikasi.

Orang yang demikian menjadi sangat berarti untuk dipandang, dilihat, disentuh, dan menjadi sarana pembebasan bagi makhluk lainnya.

Bahkan bila telah mengenal ajaran tentang meditasi *bodhichitta*, kita masih perlu menerima berkah khusus dari Lord Avalokitesvara. Pelafalan ini adalah satu cara dalam mengaktualisasi *bodhichitta* dan membuat meditasi *bodhichitta* menjadi efektif. Tanpa *bodhichitta*, kita tidak bisa menyebabkan kebahagiaan bagi semua makhluk, tidak dapat mencapai kualitas sempurna pencapaian dan penghentian penderitaan, bahkan untuk diri kita sendiri. Jadi, *Om Mani Padme Hum* bila diketahui artinya akan luar biasa sekali kekuatannya.

Dan setelah melafalkan mantra ini, dedikasikan bahwa "apapun kebajikan yang telah saya lakukan ini, semoga pahala apapun yang diterima, saya berikan kepada siapapun yang tidak mempunyai pahala ini serta tidak punya kemungkinan, untuk bisa mempunyai kesempatan seperti saya," 🌸

Sumber :

- Sharing Dharma oleh Up. Salim Lee tentang Makna *Om Mani Padme Hum*, 14 April 2006, di Samatha Meditation Centre, Cipanas.
- *The Benefits of Chanting Om Mani Padme Hum*, by Lama Zopa Rinpoche, July 2000.

Info Kegiatan

Kegiatan Rutin

Diskusi Dharma :

Minggu: 13.00 - 16.00 WIB

Tempat : Vihara Satya Dharma

Jl. Pluit Barat Raya no.3 (Samping Pura Hindu)

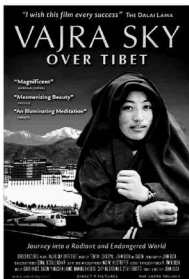
Guru Puja : Hari Minggu,

Setiap Bulan pada Minggu ke-2

Selain kegiatan berbagi dharma dan Guru Puja,

Patowa Center juga mengadakan berbagai kegiatan lainnya seperti Fire Puja, Prayer dan pembacaan Sutra-sutra, Animal Liberation (Fang Sen), serta pelayanan masyarakat secara berkala. (Waktu kegiatan dapat berubah tergantung situasi dan kondisi. Harap melakukan konfirmasi lagi terlebih dahulu.)

Info Film



VAJRA SKY OVER TIBET adalah sebuah film ziarah di Tibet yang menceritakan tentang bagaimana kebudayaan dan kehidupan religius di Tibet berusaha dipertahankan di tengah ancaman kekuasaan pemerintahan Cina yang sekarang. Rakyat Tibet ingin dunia tahu tentang tradisi mereka indah yang masih bertahan namun benar-benar sedang menghadapi bahaya akan pemusnahan.

Film ini dibuat oleh John Bush secara langsung di Tibet secara diam-diam, tanpa ijin dari pemerintahan sekarang yang berkuasa. Film berdurasi 90 menit ini berlatar dataran Himalaya yang indah, Lhasa, Shigatse, dan Gyantse di Tibet Tengah dan beberapa tempat suci yang masih tersisa di Tibet, seperti Biara Ganden, Pusat dari Gelugpa, Biara Jokhang, Palkhor Chode, dan klana musim panas Dalai Lama di Norbulingka.

Film ini merupakan film ketiga Bush dalam "Yatra Trilogy", yaitu film dokumenter tentang Buddhisme, film yang pertama "Dharma River", dan yang kedua, "Prajna Earth". Dua yang sebelumnya menggambarkan tentang tradisi Buddhisme di Laos, Thailand, Burma, Bali, Kamboja, dan Jawa.

Film ini memperoleh blessing dari H.H. Dalai Lama. Dalam petikan pesan atas film Vajra Sky ini, H.H. Dalai Lama

menyatakan bahwa Beliau senang akan dedikasi John Bush, yang telah lama tertarik pada tradisi ini, pada proyek untuk membangkitkan kesadaran akan tradisi Buddhis Vajrayana dari Tibet dan juga kesadaran bahwa adanya pembatasan kebebasan religius di sana. Beliau sangat berharap orang-orang akan lebih sadar akan realitas situasi di Tibet, dan secara tulus memberikan dukungan pada usaha-usaha berdialog dengan pemerintah Cina dengan tujuan untuk membuat rakyat-rakyat Tibet di negaranya menjadi lebih baik. Beliau berharap semoga film ini sukses.

Website : <http://www.vajrasky.com>



Liputan Acara

Old & New : 31 Desember 2006

Pergantian Tahun Baru diadakan dengan melakukan Tara Puja dan meditasi, ditutup dengan Fire Puja serta acara keakraban di rumah Sdr. Ferry.

Retreat Meditasi Samatha : 8 - 10 Desember 2006

Diadakan di Gunung Geulis, dipandu oleh Up. Salim Lee dengan berbagai metode meditasi.

Retreat LOJONG : 20 - 29 Oktober 2006

Kegiatan retreat dengan topik Lojong "Melatih Pikiran, Mengubah Cara Pandang" dibawakan oleh Up. Salim Lee pada tanggal 20-29 Oktober 2006. Berlempat di Graha Meditasi Jhana Manggala, Gunung Geulis.

Sinopsis singkat Retreat Lojong:

Di dalam hati kita selalu menganggap bahwa faktor eksternal akan menghasilkan kebahagiaan, namun pada kenyataannya kita tidak pernah puas. Hal ini dikarenakan cara pandang kita dari awal telah keliru. Dalam Catur Arya Satyani dikatakan bahwa hidup ini bersifat tidak memuaskan, yaitu apa yang biasa kita pikirkan akan membawa kebahagiaan justru membawa ketidakpuasan. Kesalahan kita di sini adalah karena kita mementingkan diri kita lebih dahulu, kita yang harus dinamorsatukan. Kita memilih untuk tidak memikirkan yang lain, karena adanya 'self grasping'. Padahal dengan hanya memikirkan 'saya' terus, ini yang nantinya akan membawa kekecewaan.

Kita juga terbiasa berpikir bahwa segala sesuatu akan selalu tetap, tidak berubah, sehingga bila terjadi perubahan, kita menjadi kecewa. Padahal apapun yang terbentuk, nantinya akan terurai, apapun yang dimiliki, nantinya akan ditinggalkan.



Selain itu kita juga beranggapan bahwa segala sesuatu terjadi secara 'kebetulan'. Padahal tidak ada satupun kejadian bisa terjadi secara kebetulan. Semua memiliki sebab dan yang menciptakan sebab itu adalah kita sendiri.

Seringkali kita berpikir bahwa 'kita selalu ingin memiliki sesuatu'. Padahal apa yang bisa kita miliki? Paling kita hanya bisa memakai, tetapi tidak ada yang bisa kita miliki. Semua mengalami kehancuran. Bahkan badan kita ini akan kita tinggalkan.

Kita juga gampang sekali membuat penilaian (*judging*) terhadap orang lain. Memutuskan bahwa sesuatu itu jelek dan menganggap jeleknya sesuatu itu datang dari sananya. Padahal kejelekan yang kita lihat itu merupakan cerminan/ proyeksi diri kita sendiri.

Sikap berani memikirkan yang lain terlebih dahulu-lah yang akan mendatangkan kebahagiaan pada kita. Pemikiran seperti ini harus dimulai dengan mengembangkan hati yang baik (*good heart*), peduli dan memenfkinkan yang lain lebih dulu (*serving others*). Pemikiran yang sederhana dan tidak mudah dijalankan. Akan tetapi PASTI BISA dilakukan jika kita mempunyai tekad. Karena sifat dasar dari *mind* kita sebenarnya adalah welas asih. Tanamlah benih kebajikan, kemurahan hati, dan selalu memikirkan yang lain. Dengan cara ini kebahagiaan akan datang dengan sendirinya.

Master Shantideva mengatakan:

" Semua kebahagiaan di dunia



▲ Doa sebelum makan ▼ Fite puja



disebabkan karena menginginkan kebahagiaan untuk yang lain. Semua penderitaan di dunia disebabkan karena menginginkan kebahagiaan hanya untuk diri sendiri."

Walaupun dalam kehidupan kita seolah-olah jalan untuk menjadi bahagia adalah hanya dengan memenfkinkan diri sendiri, namun dengan pengetahuan (*prajna*), kita tahu bahwa itu tidak benar, sehingga pemikiran seperti itu harus dilawan. Bila kita mempunyai perisai welas asih di hati, tidak lagi memikirkan diri sendiri, maka kita akan mampu menghadapi 'self grasping dan self cherishing' yang muncul. Klesha tidak pernah menjadi bagian dari *mind* seperti halnya awan yang tidak pernah menjadi bagian dari langit.

"Having the good heart will always protect you,
Having wisdom will always guide you."

Demikianlah bagian dari ajaran yang diberikan sewaktu retret.

Pada awal sesi retret, dijelaskan tentang mind dan cara bekerjanya. Kemudian dilanjutkan pembahasan tentang karma dan compassion/ welas asih/ karuna, dan pembahasan teks Lajong: *The Wheel of Sharp Weapons* (Cakraphala). (Cakra: roda, phala: senjata), yang menjelaskan secara mendetail, apakah sebab dari hal-hal yang kita alami (kembaliannya Cakrapata yang kita lempar

dan bagaimana cara untuk menghindarinya di masa mendatang (tidak lagi melempar Cakraphala negatif), juga dijelaskan tentang ketiada-lakutan (Fearlessness) dari Buddha dan Bodhisattva dan mengenai realitas keberadaan 'saya'. ✨

Catatan:

Self grasping : menganggap adanya 'saya' yang solid / tidak berubah-ubah (sebenarnya yang ada hanyalah proses)

Self cherishing : selalu mementingkan 'saya' dulu.

Cara Bernamaskara

Oleh : Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Bagian 1

Rinpoche menerangkan cara untuk bernamaskara, pertama-tama kedua telapak kaki kita harus bersentuhan satu dengan yang lain, sebaiknya kaki yang rapat, jangan terpisah. Kemudian yang paling penting adalah motivasi kita harus dilandasi dengan bodhicitta. Dengan pengertian seperti yang diterangkan oleh Rinpoche, bahwa setiap detik, kita membuat begitu banyak karma negatif dengan tidak memikirkan kehidupan yang akan datang ataupun hanya memikirkan kepentingan/ kebahagiaan kita sendiri. Dengan mengerti bahwa kita memiliki banyak karma negatif, karma itu harus dipurifikasi, harus dinetralkan, harus diperbaiki, dan kita tahu caranya. Akan tetapi begitu banyak makhluk yang sama sekali tidak tahu caranya, untuk itu kita harus secepatnya mencapai kesempurnaan/ Kebuddhaan. Hanya dengan dicapainya Kebuddhaan kita dapat membantu semua makhluk itu. Dengan motivasi seperti ini lalu kita bernamaskara.

Selanjutnya, kedua ibu jari diteuk ke dalam

telapak tangan dan kedua tangan dirapatkan seperti membentuk suatu bejana. Bentuk tangan ini menyimbolkan seluruh jalan, dicapainya kesempurnaan/ Kebuddhaan.

Kemudian kedua tangan itu diletakkan di atas ubun-ubun kita, jangan terlalu ke belakang. Lakukan semuanya dengan penuh konsentrasi sehingga tangan tidak meleset ke belakang ubun-ubun, jadi tepat di ujung kepala kita. Selanjutnya, kedua tangan menyentuh dahi kita (di antara kedua mata), lalu menyentuh leher. Sepuluh jari dirapatkan melambangkan 10 kushala karma, kushala dharma, tindakan-tindakan kita yang positif, yang akan menyebabkan dicapainya Nirvana dan Kebuddhaan.

Lord Buddha mengajarkan dua macam jalan yaitu jalan Hinayana dan jalan Mahayana. Dalam Mahayana dibagi dua lagi yaitu Paramitayana dan Vajrayana. Dalam ajaran Hinayana, tangan kiri menyimbolkan wisdom/ prajna dan tangan kanan menyimbolkan method/ upaya. Jadi prajna dan upaya

dibutuhkan menjadi satu untuk mencapai moksha/ liberation/ pembebasan, mencapai Nirvana. Hanya dengan dijalankannya keduanya baru dapat mencapai Nirvana.

Dalam ajaran Mahayana pun, tangan yang kiri menyimbolkan prajna dan tangan yang kanan menyimbolkan upaya. Diterangkan bahwa kita harus menjalankan keduanya ini yaitu yang satu mengembangkan pengetahuan (prajna) kita dan yang satu lagi selalu berdasarkan welas asih atau karuna, dengan kedua ini kita mencapai dharmakaya dan rupakaya. Jadi Rinpoche menerangkan ini penting sekali untuk diketahui.

Di beberapa negara ajaran Lord Buddha ada yang dibagi sedemikian rupa, misalnya Hinayana atau Theravada, Mahayana dan Vajrayana. Ini memberi kesan seakan-akan Vajrayana tidak menjadi bagian dari Mahayana. Ini kesalahan yang sangat besar, sebab Vajrayana itu termasuk Mahayana.

Dalam Paramitayana, ada 6 paramita yang dijalankan oleh para Bodhisattva. Paramita ini satu persatu dijalankan, sehingga dengan dipenuhinya 3/4 paramita yang pertama akan mencapai kesempurnaan dari fisik atau yang disebut Rupakaya, kemudian dengan dipenuhinya 2/4 paramita yang lain akan mencapai kesempurnaan prajna sambhara, yang disebut Dhammakaya. Jadi dalam Paramitayana, tangan kiri

juga menyimbolkan prajna/ wisdom dan tangan kanan menyimbolkan method/ upaya, dan ada 2 macam mind (chitta) yang menjalankan satu persatu prajna dan upaya.

Dalam Vajrayana, harus didasari dengan paramita dan bodhicitta, sebab tanpa bodhicitta, none sense, tidak akan dapat menghasilkan apa-apa, tidak akan dapat mencapai Kebuddhaan dalam satu kehidupan. Pengertian prajna dan upaya ini masih tetap disimbolkan oleh tangan kiri dan tangan kanan. Bedanya, dalam Vajrayana kedua tangan ini dijadikan satu menyimbolkan bahwa prajna dan upaya hanya dipikirkan, dijalankan seketika itu juga dengan 1 mind. Rinpoche mengatakan, kalau di Paramitayana, 2 separate mind (2 chitta terpisah); di Vajrayana ini one mind (1 chitta) artinya satu chitta seketika itu juga menjalankan upaya dan prajna. Sehingga dengan didasari bodhicitta, chitta yang luar biasa skillful/ pandai, cara berpikir yang terampil yang luar biasa ini, Kebuddhaan dapat dicapai dalam satu kehidupan.

Lama Zopa Rinpoche menerangkan sebetulnya Buddha dharma ini dimulai dengan Catur Arya Satya/ Empat Kenyataan para Arya, yang kadang-kadang disebut personal vehicle atau kadang disebut lesser vehicle atau Hinayana. Seperti membangun rumah dari tingkat ke tingkat, dimulai dari fondasi, fondasinya Catur Arya Satya, kemudian berikutnya Mahayana yaitu jalan yang mengikutsertakan semua makhluk. Vajrayana tidak mungkin dijalankan



tanpa dimengertinya paramita dan dilandasi dengan bodhicitta. Dan bodhicitta dan paramitanya tidak akan mungkin dicapai dengan sempurna kalau kita tidak mengerti dan menjalankan apa yang diajarkan dalam Catur Arya Satya. Jadi semuanya seperti membangun rumah, dimulai dari fondasi, tingkat 1, tingkat 2, tingkat 3, dan berikutnya. Jadi tidak mungkin mengerjakan tingkat 3 tanpa membangun tingkat, atau tingkat 1 dulu. Jadi ini penting sekali untuk dimengerti.

Selanjutnya Rinpoche menerangkan bahwa merangkapkan tangan dengan kedua ibu jari ditekuk ke dalam telapak tangan, ini menyimbolkan bahwa kita mengakui semuanya hanya satu jalan, yang urut-urutannya yaitu pertama dengan mulai dimengertinya Catur Arya Satya, menjalankan Paramitanya kemudian menjalankan Vajrayana. Yang kedua, tangan beranjali ini juga mewakili seluruh ajaran Buddha diharma yaitu upaya dan prajna, dan kedua ini menyimbolkan Satya duaya/ dua macam kenyataan yaitu kenyataan secara konvensional dan kenyataan secara ultimate/ sejati. Yang ketiga, dicapaiinya tujuan/ the goal, yaitu dicapaiinya Rupakaya dan Dharmakaya.

Lama Zopa Rinpoche juga menerangkan ketika kita menaruhkan tangan di atas kepala, kita harus memvisualisasikan para Buddha dan Bodhisattva ada di depan kita. Kita membayangkan merit field di depan kita. Sebab merit field itu adalah ladang, ksetra dimana para Buddha dan Bodhisattva dapat memberi blessing/ inspirasi ke kita. Tanpa visualisasi itu gerakan yang ada hanya gerakan olahraga

yang tanpa makna. Lalu dengan secara hormat kita bernamaskara. Dalam bahasa Tibet phyag tsal ba. Phyang ini untuk menghilangkan, tidak hanya karma-karma negatif, namun juga semua pelanggaran samaya, pelanggaran apapun yang negatif melalui pikiran, perkataan, dan perbuatan. Dengan melakukan ini kita tahu bahwa kita akan menghapuskan karma negatif. Tsaf adalah pengumpulan semua pencapaian spiritual kita dari sekarang sampai dengan dicapaiinya Kebuddhaan. Jadi yang pertama menghapuskan semua karma negatif, yang keduanya mengkonkretkan pencapaian perkembangan-perkembangan spiritual kita sampai ke Kebuddhaan. Jadi kalau kita bernamaskara misalnya ke sebatang pohon, atau ke seekor anjing, atau seekor kucing, atau ke kue yang enak, itu bukan namaskara. Atau misalnya, di depan uang yang banyak, baik dollar maupun rupiah, itu pun bukan namaskara. Dengan ditaruhnya tangan di atas kepala, ini juga diharapkan menjadi sebab untuk dicapaiinya salah satu tanda Kebuddhaan yaitu timbulnya Ushisha atau tonjolan di atas kepala, ini menunjukkan salah satu tanda Kebuddhaan. Dan dengan tangan di taruh di dahi, ini akan menyebabkan dicapaiinya Ura. Ura ini rambut yang jika kita tarik akan sepanjang lengan depan kita, tapi kalau kita lepaskan akan berkecil-kecil berkumpul hanya sebatas titik (dot). Jadi dengan ditaruhnya tangan di sini, (Rinpoche meletakkan tangannya di atas ubun-ubun kepala dan kemudian di dahi, di antara kedua alis mata), kita berharap akan menjadi sebab dicapaiinya Kebuddhaan. Mungkin kedengaran sangat lucu, jika hanya untuk mendapatkan rambut yang tumbuh di



antara dua mata, yang panjangnya selengan ini, memerlukan punya yang luar biasa banyaknya. Ini sangat sukar sekali didapat. Semuanya ada 32 tanda Kebuddhaan yang timbul dengan sendirinya, sesuai dengan dicapainya tahapan kemajuan spiritual dari seseorang, dan juga ada 80 ciri-ciri Buddha seperti telinga yang panjang. Ini bisa diumpamakan seperti kita ini, bila dalam kondisi badan tertentu, yang timbul jerawat. Untuk Lord Buddha, dengan dicapainya Kebuddhaan, badan itu dengan sendirinya muncul tanda-tanda yang melambangkan dicapainya realisasi atau taraf spiritual dan kemunculan dari tanda-tanda ini tanpa dipaksa. Tanda-tanda dan ciri-ciri kesucian itu muncul karena dikumpulkannya begitu banyak pahala atau punya di masa kehidupan-kehidupan Beliau.

Ketiga puluh dua tanda Kebuddhaan dan 80 ciri-ciri kesucian ini diperlukan, tujuannya untuk membantu menghantarkan semua makhluk ke pencerahan. Apapun dan di manapun penjelmaan Buddha baik sebagai manusia, sebagai seorang raja, sebagai pengemis, seorang jenderal, seorang pedagang dan bahkan sebagai serangga ataupun binatang, maupun dalam bentuk Nirmanakaya dengan semua tanda-tanda dan ciri kesuciannya, semuanya dilakukan untuk membantu kita mencapai Kebuddhaan. Jadi sewaktu Lord Buddha menjelma di sini, menjadi hal yang kecil pun, itu bermaksud untuk menolong kita mencapai Kebuddhaan.

Seperli halnya seorang tentara yang menggunakan medal-medal, yang terkadang digunakan untuk menunjukkan berapa orang yang telah dibunuhnya. Tapi seorang Buddha mempunyai ciri-ciri ini hanya untuk membantu

makhluk yang lain. Makanya sewaktu kita bernamaskara, dengan menjalankan demikian, ini akan menjadi benih/ sebab untuk dicapainya tanda-tanda Kebuddhaan maupun ciri-ciri kesucian untuk menolong semua makhluk.

Jadi dua gerakan ini yaitu tangan di atas ubun-ubun kepala dan di dahi/ di tengah alis mata adalah untuk ushisa dan uma, ini untuk mencapai *holy body of Buddha*, tubuh suci seorang Buddha. Juga untuk mempurifikasikan semua karma negatif yang disebabkan oleh perbuatan-perbuatan kita, jadi yang ada hubungannya dengan badan. Lalu dengan disentuhnya di tenggorokan kita, ini menyimbolkan dipurifikasi atau dibersihkannya semua karma negatif yang disebabkan oleh perkataan kita. Apapun yang kita katakan, yang menyakiti/ merugikan yang lain, kita harapkan semuanya akan dipurifikasi. Dengan disentuhnya tenggorokan/ leher kita, ini melambangkan kita menanam benih dicapainya kesempurnaan kata-kata seperti kata-kata suci para Buddha. Kemudian gerakan ketiga, tangan di tengah rongga dada, ini menyimbolkan dipurifikasinya semua karma negatif yang dihasilkan pikiran kita dan menanam benih dicapainya kesempurnaan pikiran kita. Seperti halnya dengan penampilan pikiran suci para Buddha yang bersifat seperti vajra. Jadi kedua gerakan di sini (di ubun-ubun kepala dan di dahi) berhubungan dengan perbuatan/ body, di tenggorokan, berhubungan dengan perkataan kita, dan di tengah rongga dada, berhubungan dengan pikiran kita. Jadi disini urusannya dengan body, speech, and mind.

Bersambung...



Sharing Dharma : Live you Life with Buddha Dharma

Awalnya saya tidak mengerti sama sekali apa itu Buddha Dharma dan tidak jelas apa makna yang bisa diambil pada kehidupan kali ini. Setiap hari saya hanya melakukan rutinitas, dari hari Senin – Jumat kerja, Sabtu dan Minggu kuliah. Minggu sore pulang kuliah buru-buru ke Vihara untuk ikut kebaktian sore.

Sampailah pada suatu Minggu sore ada sharing dharma yang dibawakan oleh seorang bule. Waktu itu pembahasannya tentang Pancasila. Saya kagum sekali karena sebelumnya belum pernah mendengar penjelasan singkat tapi jelas sekali mengenai arti dari masing-masing sila yang ada di Pancasila.

Sebelum mengerti Buddha Dharma, saya tipe anak yang “cuek bebek” banget, tidak peduli dengan yang lain. Kuliah hanya kuliah, hampir tidak punya teman kecuali satu teman baikku yang beda fakultas. Di kelas saya selalu duduk di pojok depan, kalau istirahat ke kantin sendirian. Begitu kuliah selesai, saya langsung pulang. Di kantor pun begitu, saya hanya mengerjakan tugas, menolong orang lain juga seperti yang saya saja. Lama-kelamaan kok merasa seperti robot aja yah. Teman baikku bilang kalau saya makhluk aneh yang pernah ia kenal tetapi saya tidak peduli karena prinsip saya “terserah orang mau bilang apa, yang penting tidak mengganggu mereka”.

Kembali lagi ke cerita saya kenal dengan bule, saya minta emailnya. Akhirnya saya diajak ikut sharing Dharma di Taman Anggrek dan diberi bacaan ACI 1 dan Mp3 nya. Perasaan saya waktu itu entah mesti bersyukur atau bingung karena isinya dalam bahasa Inggris semua dengan istilah-istilah yang belum pernah saya dengar sebelumnya. Dan parahnya lagi bahasa Inggrisku kacau-balau. Setiap hari saya kirim sms buat tanyain hal-hal yang tidak kumengerti. Dengan sabar dan telaten dia jelasin.

Mendekati libur lebaran di tahun 2005 saya dipaksa ikut retreat. Saya pun ikut retreat dan kenal Om

Salim, kenal Buddha Dharma yang ternyata sederhana sekali tapi... prakteknya susah banget. Selesai retreat semua istilah aneh yang tidak kumengerti terjawab.

Awal belajar Dharma saya selalu mengeluh, di kantor mengeluh soal pekerjaan, teman, suka tiba-tiba bete dan menyalahkan hal-hal lainnya. Suatu hari saya diberi buku Diamond Cutter dan mempelajarinya. Juga ada advice dari Om untuk tidak menyalahkan segala sesuatu dari luar/faktor eksternal tetapi belajar untuk tahu sebenarnya semua masalah-masalah yang dihadapi itu datangnya dari mana. Jadinya tidak menyalahkan yang lain. Perlahan-lahan saya mulai berubah, kebiasaan lama yang jelek diganti dengan kebiasaan yang lebih baik. Pancasila yang pernah dijelaskan mulai saya jalani dalam keseharian. Selama beberapa bulan, saya konsisten mengisi “The Book”, latihan mendisiplinkan diri dan hati. Saya menjadi lebih terbuka ke orang lain, berusaha untuk mengerti dan peduli ke apapun dan siapapun. Dan perlahan lingkunganku juga berubah menjadi lebih baik.

Sekarang saya jadi mengerti kalau mempraktekkan Dharma itu bukan hanya di vihara atau ketika duduk di bantal meditasi saja tetapi bagi saya, Dharma itu adalah segala sesuatu yang kita kerjakan, pikirkan, dan ucapkan karena didasari oleh rasa peduli ke sesama. Gampang kan? Tapi coba deh dipraktikkan, awalnya mungkin susah tapi lama-kelamaan bisa menjadi habit dan secara reflek dilakukan begitu saja.

Dengan Buddha Dharma kita bisa pilih warna apa yang kita sukai untuk mewarnai hidup ini. Buddha Dharma bukan hanya pelita hati tetapi juga pelita kaki kemana pun saya melangkah, membuat hidup lebih mantap, dan tahu akan tujuan hidup ini. ✨



Formulir Berlangganan Buletin Dipamkara

Nama :
 Alamat :
 Kota : Kode pos :
 Telepon : HP :
 Email :
 Jumlah dana : u/ edisi

Biaya penggantian ongkos kirim :
 Rp 2.000,- untuk Jabotabek
 Rp 3.000,- w/ luar Jakarta
 Biaya hanya dikenakan apabila dikirim melalui pos.
 Mohon formulir dan bukti transfer di fax ke (021) 6390723.
 Terima kasih.

Dana dapat disalurkan ke:
 BCA cab. Taman Angrek
 Acc. 4671148104
 a/n Ervinna

*Semoga saya selalu menganggap semua makhluk
 lebih berharga daripada permata pengalut keinginan,
 Untuk meraih tujuan berakhlak
 Semoga saya selalu mengasah mereka.*

• Apa yang perlu dilakukan dengan buku-buku dan teks Dharma?

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati untuk semua makhluk. Tulisan seperti yang anda pegang ini adalah ajaran yang bisa dipraktekkan dan diintegrasikan dalam hidup anda untuk memperoleh kebahagiaan yang anda cari. Oleh karena itu, apapun yang mengandung Buddhadharma, nama-nama dari Guru-guru suci atau gambar-gambar Buddha adalah lebih berharga daripada objek materi lainnya dan harus diperlakukan dengan hormat. Untuk menghindari menciptakan karma untuk tidak bertemu dengan Dharma lagi di kehidupan mendatang, mohon jangan meletakkan buku-benda-benda suci lainnya diatas lantai, ditumpuk dengan barang-barang lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk menggantol meja yang goyang, dll. Tulisan Dharma apapun harus disimpan di tempat yang bersih, tinggi, terpisah dari buku-buku duniawi dan dibungkus kain saat dibawa-bawa.

- Redaksi menerima artikel, kritik dan saran dari pembaca, dapat dikirim melalui sms, fax atau email Potowa Centre.

Hari Pengambilan Hastasila Mahayana (Precept day)

Januari 2007	Februari 2007	Maret 2007
3 Jan	2 Feb	1 s/d 3 Mar
19 Jan	17 Mar	19 Mar
26 Jan	17 s/d 28 Feb	26 Mar

Hari Precept juga bisa dilihat dari situs
www.fpml.org

Potowa Center merupakan wadah untuk belajar, meditasi dan mempraktekkan Buddhadharma Mahayana yang dikombinasikan dalam cara hidup modern dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Telp : (021) 93592181 (dapat melalui sms)

Email: potowa@cbn.net.id

Mills: potowa@yahoo.com

Website: www.fpml.org

Serving Others