



DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 9/ Jul - Sept 2007 • GRATIS •

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

4 Ways For Accumulating Merits

Lord Buddha mengatakan pada dasarnya kita mengalami ketidakpuasan terus-menerus dalam hidup ini karena kita salah lihat / salah pandang. Yang kita anggap sesuatu bisa membahagiakan, justru sebenarnya jika tidak hati-hati, ini akan menyebabkan ketidakpuasan. Contohnya dengan menganggap seandainya punya uang sekian miliar atau bisa bangun rumah lagi atau bisa begini atau begitu, kita akan bahagia, padahal tidak pernah demikian.

Kesalah pengertian tentang keadaan realita secara benar inilah yang disebut avidya / kekeliruan. Bahkan Lord Buddha mengatakan, tidak mungkin untuk keluar dari samsara kalau kita tidak bisa memecahkan avidya ini. Untuk mengerti tentang avidya, kita membutuhkan punya / merit / potensi-potensi positif.

Lord Buddha menerangkan berbagai cara untuk mengatasi avidya. Ada 4 jurus yang jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, akan membantu kita untuk mengumpulkan potensi-potensi positif supaya dapat mengerti tentang avidya itu sendiri, yaitu:



Jurus 1

Selalu berpikir bahwa kita memiliki segala sesuatu yang berlebih (think of great abundance)

Artinya jangan berpikir bahwa kita miskin tapi harus berpikir bahwa segala sesuatu yang kita miliki ini berlebih. Artinya selalu melihat apa yang kita punya, jangan memikirkan apa yang tidak kita miliki, paling tidak merasa berkecukupan.

Ini bukan karena kita kaya atau miskin. Orang kaya raya yang selalu merasa kekurangan tidak ada bedanya seperti

AVIDYA



orang miskin. Mungkin masih banyak yang kita anggap kurang, kurang ini, kurang itu, memang benar, tapi berhentilah berpikir demikian. Selalu melihat apa yang kita punyai sudah cukup / berlebihan. Kita memiliki kesehatan, kepintaran, keluarga, dsb. Apa yang kita miliki sekarang sebenarnya cukup untuk menjadikan hidup kita bahagia. Yang membuat kita tidak bahagia adalah ketika muncul kecemburuan, keserakahan, berpikir tentang kekurangan, dll.

Jika kita sudah memiliki perasaan berlebih ini, kita akan menjadi murah hati. Jadi jika ada orang yang perlu apapun, kita siap memberi. Berpikir, berbuat dan bertindaklah seperti orang kaya. Bukan berarti jumlah uangnya yang banyak, tapi benar-benar merasa berlebihan, cukup dengan apa yang kita miliki.

Jurus 2



Selalu punya welas asih dan cinta kasih (compassion and love)

Memiliki hati yang baik dan lembut. Artinya kalau kita bisa, bantu sesama dan kalau tidak bisa, jangan merugikan yang lain. Kalau menghadapi sesuatu hal, jangan langsung marah atau tidak senang. Selalu pikirkan dulu apa yang kita perbuat ada gunanya buat yang lain atau tidak. Kalau kita memberi pada yang lain, biasanya yang merasa lebih senang adalah yang memberi, bukan yang diberi. Mengapa? Karena kita akan merasa bahagia kalau bisa berbuat sesuatu untuk yang lain. Tetapi dari kecil, kita selalu diajarkan untuk mementingkan 'saya', karenanya kita tidak berani untuk memberi banyak, karena takut buat kita sendiri kurang. Seringkali kita tidak ingin memberi bukan karena kita tidak mampu tetapi ada unsur mementingkan diri sendiri. Misalnya ada orang yang minta-minta, biasanya kita kasih, cuma sekarang dari dalam mobil, kita tidak mau

buka jendela karena kita sudah berpikir yang tidak-tidak, misalnya nanti orang itu jadi pemalas atau bahaya kalau jendelanya dibuka. Ini tidak benar karena sebenarnya di dalam hati, kita punya *nature* senang memberi.

Contoh lainnya, seandainya ada anak kecil yang terabrak. Insting kita yang pertama apa? Turunkan? Mau membantu. Tetapi begitu kita melihat sekeliling, kita berpikir, 'ah, resiko'. Lalu kita tidak mau membantu. Kita takut karena itu akan mempengaruhi 'saya', membahayakan 'saya'. Ego ini luar biasa. Jadi sebenarnya di dalam lubuk hati, kita tahu bagaimana menjadi orang yang baik terhadap sesama karena kita punya hati yang baik, hati yang penuh kebaikan dan kemurahan hati. Yang buat repot karena 'saya' ini, karena belum mengerti *avidya*. Seandainya kita bisa mengalahkan 'saya'nya, tidak ada dari kita yang tidak bahagia. Belajarlah untuk selalu menghargai orang lain dan mulai dari diri kita sendiri.



Jurus 3

Jangan bereaksi secara negatif kalau kita melihat sesuatu yang tidak kita senangi.

Kalau kita melihat sesuatu yang tidak kita sukai, biasanya kita langsung membalas kembali dengan reaksi negatif. Misalnya, lagi jalan dan kaki tersandung meja. Biasanya kita kesal dan untuk memuaskan ego, mejanya ditendang lagi. Sebenarnya ini bodoh. Nah, hidup kita mirip seperti ini.

Segala sesuatu punya sebab akibat. Misalnya kita mengalami hal yang tidak menyenangkan, ini karena dulunya kita pernah berbuat hal yang sama. Misalnya dimaki-maki orang, kita tidak balas memakinya, ini bukan berarti kita bisa dijadikan sebagai 'alas kaki'. Tapi kita tahu dimaki-maki itu datangnya darimana, dan supaya nantinya tidak dimaki-maki lagi, kita bertekad untuk tidak

memaki lagi, inilah tindakan yang pintar. Inilah inti Buddhadharma. Setiap kali menghadapi sesuatu yang tidak disenangi, selalu tanya ini datanginya darimana. Dengan bereaksi negatif, kita pastikan bahwa nantinya hal yang sama terulang lagi. Resep untuk dimarahi terus adalah memarahi kembali orang yang membuat kita marah.

Apapun hal-hal tidak menyenangkan yang dialami, jangan bereaksi negatif, dengan begitu satu-persatu karma yang buruk hilang. Dengan hilangnya karma dan klesha satu-persatu, Nirvana akan dicapai. Inilah cara kita menjadi Buddha. Jadi mencapai Kebuddhaan adalah sangat mungkin dan masuk akal. Lord Buddha menerangkan jelas sekali dengan tujuan supaya kita menjadi Buddha.

Jurus 4

Bersuka cita (rejoice)

Yaitu selalu ikut bersenang hati kalau melihat orang lain bersenang hati dalam setiap situasi. Rejoice itu harus dibiasakan. Dari kecil, kita tidak diajarkan untuk rejoice yang seperti ini. Kita selalu diajarkan untuk senang atas kesusahan orang lain. Biasanya kita tambah-tambahi sesuatu sehingga kita sendiri tidak terlalu kalah, lebih oke dibandingkan yang lain. Misalnya, kalau orang lain beli mobil baru, kita tidak senang, kita pikir ini pasti korupsi. Kalau teman dapat promosi di kantor, kita cemburu. Bahkan orang lain yang sebenarnya tidak ada urusannya dengan kita pun membuat kita tidak senang jika mereka mendapatkan sesuatu yang lebih oke.

Sekarang dibalik, kalau ada seseorang yang senang, kita rejoice. Anak-anak mulai dari kecil dibiasakan ikut senang dan memberi selamat kepada temannya yang dapat nilai 10. Yang

sering dilakukan orang tua pada umumnya jika melihat anaknya mendapat nilai 8 atau 9 adalah mengatakan, "Kamu belajarnya kurang sih! Lain kali belajar lagi supaya bisa dapat nilai 10" atau "Apa-apaan kamu! Cuma dapat nilai begini". Cara yang benar adalah mulai dengan rejoice kalau yang lain mendapatkan nilai 10.

Kalau selalu membandingkan diri dengan yang lain, kemungkinannya cuma 2 yaitu:

1. Kamu lebih pandai dari yang lain dan kamu menjadi sombong.
2. Kamu lebih rendah dari yang lain dan kamu menjadi iri hati.

Makanya lebih baik jangan membandingkan diri dengan yang lain, lebih baik selalu percaya diri.

Dengan menjalankan keempat hal di atas, dengan sendirinya hati ini akan lebih tenang, lebih konsentrasi, berpikir dengan jelas dan nantinya kita bisa mengerti bahwa segala sesuatu itu mulainya dari avidya. Keempat hal ini disebut sebagai kebajikan universal. Kalau kita bisa menjalankan keempatnya maka hidup kita akan semakin baik karena kebahagiaan itu mempunyai sebab. Dengan tidak lagi melukai dan merugikan yang lain, dengan sendirinya hidup kita akan lebih bahagia. Dan, dengan menjalankan keempat hal tersebut dengan dasar peduli pada sesama / serving others, satu persatu karma negatif hilang dan karma-karma positif terkumpul, ini yang nantinya akan menghantarkan kita mencapai pencerahan sempurna. Memang ini tidak mudah tapi hal-hal ini indah untuk dijalankan. Kita bisa mengubah dunia kita karena kita dan dunia kita dibentuk oleh kita sendiri melalui karma. ✨

Sumber:

Sharing Dharma oleh Uip, Salim Lee tentang Four Ways of Accumulating Merit, Jakarta, 18 Juni 2006, dengan pengubahan.



Liputan Acara

1 Juni '07
Social Welfare :

Bertepatan dengan Waisak 2551 BE, diadakan acara berbagi kebahagiaan dengan mempersiapkan dan membagi makanan sebanyak 250 kotak makanan dan makanan ringan, buah, serta susu kepada anak-anak jalanan, kantor polisi, dan pasien di RS Sumber Waras dan RSUP Tangerang.

19 Mei '07 | Bhaishajyaguru Puja :

Diadakan di rumah Guido, ditutup dengan Fire Puja.

17 Mei '07 | Fang Sen :

Fang Sen Ikan dan kura-kura di daerah Cengkareng.

29 April '07
Understand & Overcome Anger :

Bagaimana Kemarahan itu bekerja, berasal, dan dihentikan, dibawakan oleh Up. Salim Lee di Vihara Satyadharma.



▲ 5-8 April 2007
Retreat Shamatha :
Graha Meditasi Jhana Manggala
Dibimbing oleh Up. Salim Lee

Membahas tentang Shamatha dari Bab 8 - Dhyana Paramita of A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Boddhisattvacharyavata), yang ditulis oleh Master Shantideva.

Sinopsis Singkat :

Kuatnya *attachmen* kita pada barang-barang, kesenangan seksual, ketenaran atau pujian membuat kita tidak akan pernah keluar dari samsara, sebab kita hanya sibuk mengejar hal-hal seperti itu dan tidak fokus akan realita kehidupan. Kemudian setelah menyadari bahwa *attachmen* telah membawa kita semua pada penderitaan yang tanpa akhir, timbul *compassion* untuk mengakhiri samsara, caranya adalah dengan selalu mendahulukan kebahagiaan untuk yang lain.

16-19 Maret 2007
Retreat Bersama Siswa-siswi SMU :

Peserta adalah siswa-siswi SMU yang aktif di vihara Dharma Bakli dengan bimbingan Ibu Ashiang dan siswa-siswi dari LPUB. Sharing retreat dibawakan oleh murid-murid Potlawa Centre.

Info Kegiatan

Kegiatan Rutin

Diskusi Dharma :

Minggu: 13.00 - 16.00 WIB

Tempat : Vihara Satya Dharma

Jl. Puri Barat Raya no.3

(Samping Pura Hindu)

Guru Puja :

Setiap Bulan pada Minggu ke-2

Hari Minggu, 09.00 - 12.00 WIB

Selain kegiatan berbagi dharma dan Guru Puja, Potowa 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]



Social Welfare, 1 Juni '07

Mempersiapkan makanan untuk dibagi.



Social Welfare, 1 Juni '07, Kunjungan Kasih ke RS, Sumber Waras.

TIPS

BAGAIMANA CARANYA MENGHILANGKAN KEMACETAN?


Biasanya kalau macet, kita marah atau jengkel. Bisakah kita hilangkan kemacetan? Jawabannya Bisa. Daripada jengkel lebih baik pakai teknik ini. Kuncinya sederhana. Sebenarnya ga ada yang namanya macet, "hanya banyak mobil". Cobalah selalu memberi jalan kepada yang lain lebih dulu, bukan sebaliknya saling mendahului. Mengapa?

Sederhana sebelumnya, karena karma. Misalnya, kalau seumur hidup kita tidak pernah nipu, suatu hari kita ditipu, apakah bisa kita ngalamin perasaan ditipu? Tidak mungkin, karena yang namanya "tipu" itu tak ada di kamus pikiran kita, kita malah tidak ngerti yang namanya ditipu, coba pikirkan hal itu, kita selalu ngalamin sesuatu yang pastinya dulu pernah kita lakukan. Jika kita belum pernah menanam biji buat "berada dalam keadaan macet" di jalan, pasti kita tidak akan ngalamin hal itu. Jadi kalo kita jengkel karena macet, pasti karena biji karma buruk berbuah. Cara menghentikan karma macet adalah jangan bereaksi negatif bila sedang macet, sebab akan membuat karma buruk baru untuk dialami lagi di masa mendatang. Dengan pengetahuan ini (darimana datangnya macet?), kita akan bertindak sebaliknya: selalu memberi jalan kepada yang lain lebih dulu. Saat karma "macet" kita habis dan yang ada hanya karma "memberi jalan pada yang lain", pastinya kita tidak akan ngalamin lagi yang namanya "macet".

A_A

Cara Bernamaskara

Bagian 2



Pada saat bernamaskara, telapak tangan yang benar adalah semua jari-jarinya merapat atau tertutup, gerakan-gerakan tangan yang dilakukan harus dengan badan tegak. Meskipun ada yang melakukannya dengan badan membungkuk, itu tidak benar, seakan-akan kita terburu-buru, dan lebih dekat dengan tanah, itu tidak benar. Sebab kita seakan-akan menanam biji karma seperti dilahirkan sebagai binatang yang berpunggung melengkung.

Jika ada tempat yang cukup luas, bernamaskara yang baik adalah *full length* (namaskara sepanjang badan). Dengan bernamaskara sepanjang badan, *merit / punya / potensi-potensi positif* yang kita kumpulkan ini luar biasa, seperti seorang pedagang yang ingin mendapatkan keuntungan sebanyak mungkin. Dalam Mahayana Sutra diterangkan bahwa bernamaskara sepanjang badan dilambangkan seperti sebatang pohon yang tumbang lurus ke depan. Seperti yang dijalankan oleh Yogi Naropa, Guru dari Lama Zopa Rinpoche menerangkan bahwa sewaktu Beliau mengambil upasampada, Beliau harus menjalankan lima namaskara sepanjang badan, juga ketika para Sangha menjalankan sojong, dikatakan bahwa ada lima titik yang harus menyentuh tanah yaitu satu dahi, dua tangan, dua lutut.

Tangan yang keluar dari samping membentuk lingkaran seluas mungkin karena apapun yang dijangkau oleh tangan, atom-atom atau molekul-molekul yang diliputi badan, jumlahnya sama dengan *merit / potensi-potensi positif* yang dimiliki.

Saat bernamaskara, berdiri dan pikirkan bahwa semua makhluk yang mengalami penderitaan di alam neraka sekarang, pernah berbuat kebajikan untuk saya, pernah menjadi ibu-ibu saya, dan sekarang mereka menderita, untuk itu saya akan mencoba mengakhiri penderitaan mereka. Dengan bernamaskara, saya sendiri yang akan membebaskan penderitaan-penderitaan

Oleh :

Kyabje Lama Zopa Rinpoche

semua makhluk yang dulu pernah menjadi ibu-ibu saya. Dan juga, bahwa semua makhluk yang saat ini sedang menjalani kehidupan sebagai preta, mereka juga pernah menjadi ibu saya, dan berbuat begitu banyak kebajikan, dan sekarang mereka sedang menderita. Untuk itu saya sendiri yang akan membebaskan penderitaan mereka. Dan berturut-turut, setelah alam neraka, preta, alam binatang, manusia, alam Sura, Asura, dan Arupadhatu. Dengan demikian kita berkeyakinan bahwa hanya dengan dicapaiNya Kebuddhaan, kita baru dapat menolong semua makhluk, dengan bertekad demikian lalu kita mulai bernaamaskara.

Salah satu meditasi yang luar biasa powerful adalah dengan bernaamaskara. Tujuannya untuk mempurifikasi, menetralkan, menghilangkan karma-karma negatif yang telah kita kumpulkan sejak masa tak berawal sampai sekarang, dengan sengaja maupun tidak sengaja telah menyakiti makhluk lain, melanggar semua janji atau tekad yang pernah kita buat, terutama hubungan kita dengan guru-guru spiritual kita, juga janji-janji pada diri sendiri yang tidak kita tepati. Rinpoche mengingatkan bahwa di alam neraka yang paling bawah yang disebut *hot hell* atau Avici, satu detik waktu manusia sama dengan berkalpa-kalpa lamanya waktu di neraka Avici. Di sana, penderitaan terus-menerus dialami tanpa berhenti sedikitpun dan tidak ada kesempatan untuk berpikir apa-apa (selain penderitaan), apalagi berpikir tentang kebajikan dan menjalankan dharma.

Sebab kita terlahir di alam seperti itu karena kita selalu hanya mengejar dan tergantung pada kesenangan-kesenangan di kehidupan sekarang ini tanpa mempedulikan makhluk lain. Apapun yang kita lakukan, katakan, atau pikirkan yang tujuannya hanya ingin memenuhi kebahagiaan kita sendiri, untuk kehidupan kali ini adalah karma negatif. Apalagi jika berbicara mengenai akusala karma, seperti membunuh, mencuri, berbohong, memecah belah dsb. Misalnya kita menjenguk orang sakit dengan tujuan agar dipuji sebagai orang baik, ini juga karma negatif. Dengan begitu kita tahu sebenarnya betapa banyak karma-karma negatif yang telah kita kumpulkan. Jadi kekeliruan dengan menjalankan hidup yang seperti ini menjadikan sebab untuk kita terlahir di neraka Avici atau alam-alam rendah lainnya.

Jadi dengan berkeyakinan bahwa kita harus menghapus semua karma negatif yang sudah dilakukan sejak masa tak berawal sampai sekarang ini, kita melakukan purifikasi. Purifikasi ini dapat dilakukan dengan menggunakan empat daya penangkal (*four powers*), atau bernaamaskara dengan menyebutkan 35 nama Buddha, atau dengan melafalkan mantra Vajrasattva. Ini merupakan suatu antidote / obat penawar dari karma negatif dan harus disertai dengan pengakuan, penyesalan / *strong regret*, dan daya janji tidak akan berbuat itu lagi, dan mengetahui bahwa dasar dari semua ini adalah dengan mengandalkan Triratna dan Bodhicitta.

Ketika meletakkan tangan di atas kepala, bayangkan kita bernaamaskara ke semua Buddha, Dharma, dan Sangha, ke para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru. Ketika meletakkan tangan di dahi berarti kita melokukan

namaskara ke semua teks, buku-buku ajaran Dharma, stupa, dan objek-objek suci lainnya. Kita bayangkan bemamaskara seluas mungkin ke semua objek-objek suci, para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru.

Rinpoche juga menjelaskan manfaat beranjali, merangkapkan tangan di dada yang disebut namaskara ketika kita melihat rupang atau gambar Buddha. Misalnya ketika lewat di Lodan, melihat patung buddha lalu kita beranjali, kita bisa mendapatkan begitu banyak potensi-potensi positif.

Delapan manfaat kedua tangan beranjali / bemamaskara :

1. Dilahirkan dengan badan sempurna. Kita tidak akan dilahirkan dengan badan cacat.
2. Dilahirkan dengan dikelilingi orang-orang yang sependapat dan bisa mengabdikan apapun yang kita inginkan. Artinya kita dilahirkan di keluarga yang baik, dikelilingi teman-teman yang baik, dan dilahirkan di masyarakat atau negara yang aman.
3. Dilahirkan dengan pure morality (moralitas murni). Artinya kita dilahirkan dengan tahu mana yang benar / positif dan mana yang salah / negatif.
4. Bisa menimbulkan pikiran yang penuh devotion / bakti. Pikiran tentang devotion ini sukar sekali didapat karena biasanya kita dipenuhi kesombongan, yang selalu menghalangi kita untuk menimbulkan keyakinan serta pikiran penuh bakti. Dalam Buddhadharma, dikatakan keyakinan ini harus dilandasi pengertian

yang benar.

5. Bisa mempunyai pikiran yang berani atau berpikir besar. Artinya pikiran ini tidak sempit tapi lapang, lebar, dan mempunyai keberanian. Berani memutuskan sesuatu karena benar dan berani memutuskan sesuatu karena tahu akan berguna untuk sesama. Keberanian ini juga didapatkan dengan beranjali dan bemamaskara.
 6. Dilahirkan sebagai manusia. Kelahiran sebagai manusia adalah kelahiran di mana kita mempunyai kesempatan terbanyak untuk mencapai kemajuan-kemajuan spiritual.
 7. Dicapainya Arya path (jalan para Arya), yaitu dicapainya dhasana marga artinya dicapainya taraf pada saat kita dapat mengetahui keberadaan / realitas secara langsung tanpa menggunakan panca indera, atau menggunakan pikiran.
- Rinpoche menerangkan ada 3 macam Arya:
- Dalam jalan Hinayana, Arya ini akan menjadi Arhat yaitu orang yang telah menghilangkan klesha maupun filasan-filasannya. Dicapainya Arhatship atau menjadi Arhat, ini sama dengan dicapainya di Nirvana.
 - Dalam jalan Bodhisattva, dicapainya Arya path ini, dimulai dengan menyempurnakan paramita-paramita, ada 10 tingkat yang disebut Dasabhumi. Akhirnya mencapai Aksaikya Marga yaitu dicapainya taraf di mana kita tidak perlu mempelajari apapun lagi. Artinya disini dicapainya Kebuddhaan.
 - Dalam jalan Tantra, dicapainya Arya path / Dhasana marga ini, dengan dimulainya generating state.



8. Memungkinkan kita mencapai kebuddhaan.

Jadi Rinpoche menganjurkan kalau kita ingin window shopping, sebaiknya window shopping di toko yang menjual Buddharupang atau gambar-gambar Buddha. Lalu bemaaskara berputar 360 derajat. Misalnya di toko itu terdapat 100.000 gambar atau rupang Buddha, setelah keluar dari toko itu, kita menda-patkan 100.000 benih dicapainya kebuddhaan.



Sebetulnya ada keterangan, salah satu penjelmaan Buddha dalam aspek Nirmanakaya adalah sebagai patung-patung atau gambar. Kegunaannya untuk membantu semua makhluk mencapai pencerahan sempurna. Dengan adanya patung itu, saat bemaaskara kita tahu bahwa sebenarnya kita bukan bema-maskara ke patungnya tetapi kepada Buddha dan Bodhisattva. Dengan begitu kita mendapat delapan manfaat ini yaitu ditanamkan benih untuk mencapai pencerahan sempurna.



Bahwa betapa mudah sebenarnya jika kita mempunyai kepercayaan, keyakinan, dan pengandalan kepada Buddha, Dharma, dan Sangha. Dalam 24 jam, di mana pun, kita berkesempatan untuk menanam benih dicapainya pencerahan. Setiap waktu kita mendapat potensi-potensi yang luar biasa besarnya. Dibanding dengan orang yang tanpa pengandalan terhadap Tri Ratna, untuk mendapatkan potensi-potensi positif seperti itu sulit sekali. Misalnya dengan menimbulkan welas asih membantu seseorang, itu hanya mendapatkan mungkin satu benih potensi positif. Jika dibandingkan dengan mengetahui arti dari mengandalkan Buddha, Dharma, dan Sangha dan hanya dengan mempunyai faith / keyakinan dari bemaaskara ini, seseorang akan mengumpulkan potensi positif yang luar biasa jumlahnya. Jadi sangat menyedihkan jika kita tidak mempunyai pengandalan kepada Buddha, Dharma, dan Sangha dan juga sangat menyedihkan jika kita tidak tahu makna dari beranjali dan bemaaskara saat melihat Buddha rupang. ✨



*Seperi para Jigachia,
Saya akan sabar menjalankan apa yang seharusnya saya lakukan;
Jika saya tidak berupaya terus menerus siang dan malam,
Kapan penderitaan akan berakhir?*

Bat 186, Bab 8 - Bodhisattvacharyavotara
Master Shantideva



Sejarah ajaran Buddha berkembang di Tibet diawali oleh kedatangan seorang Guru besar dari India yang bernama Atisha (982-1054). Awalnya Lama Atisha adalah seorang pangeran dari Bengali yang kemudian memutuskan untuk menjadi seorang bhiksu. Saat itu Lama Atisha adalah seorang bhiksu yang sangat pandai dalam hal Sutra dan Tantra, namun Beliau ingin belajar mengenai bagaimana mengembangkan semangat altruistik untuk pencapaian buddhahood (bodhicitta). Saat itu pula terdapat seorang Guru yang terkenal memiliki instruksi bodhicitta yaitu Master Dharmakirti (Lama Serlingpa) di Indonesia. Oleh karena itu, Lama Atisha kemudian berangkat ke Indonesia menempuh perjalanan 13 bulan. Setelah sampai di Indonesia (Svamadhipa), Lama Atisha belajar selama 12 tahun dan mempraktekkan apa yang ada dalam instruksi mengembangkan bodhicitta. Setelah kembali, Lama Atisha diminta untuk mengajarkan ajaran Buddha di Tibet. Salah seorang murid Beliau yang paling dekat adalah seorang perumah tangga yang bernama Dromtoempa (1005-1054) (Dromton Gyelwa Jungnay). Kepada Dromtoempa, Lama Atisha mengajarkan tentang tahapan lengkap jalan menuju pencerahan. Suatu hari Dromtoempa menanyakan mengapa ia adalah satu-satunya yang menerima ajaran ini. Lama Atisha memberitahu Dromtoempa bahwa Beliau tidak menemukan orang lain yang siap untuk menerima ajaran ini. Dengan memberikan ajaran ini pada Dromtoempa, Lama Atisha menjadikan Dromtoempa sebagai murid spiritualnya.

Geshe Potowa

& silsilahnya*

Dromtoempa memiliki murid-murid spiritual yang terkenal dengan sebutan "Tiga Bersaudara Kadampa", terdiri dari Potowa, Choen Ngawa, dan Gampopa. Dari murid-murid ini, yang terkemuka adalah Geshe Potowa (1031 – 1106). Beliau menerima seluruh ajaran teks (scriptural teachings) dan transmisi lisan rahasia (hidden verbal transmission) baik dari sutra maupun tantra dari Dromtoempa. Geshe Potowa terkenal di seluruh Tibet sebagai seorang guru sekaligus praktisi besar. Beliau menunjukkan contoh yang sempurna pada praktisi lainnya dan menekankan praktik bodhicitta. Dalam ajarannya, Beliau mengkombinasikan tradisi Lajong (mind-training) yang berasal dari Dharmakirti – Svamadhipa dengan 6 teks



Kadampa, yaitu: Tingkatan-tingkatan Bodhisattva oleh Asanga, Omamen Sutra Mahayana oleh Maitreya, Cerita Kehidupan Lampau Buddha oleh Aryashura, Ringkasan, Kumpulan Pernyataan oleh Buddha Siksamuccaya dan Cara Hidup Bodhisattva oleh Shantideva.

Beliau banyak menulis kitab ajaran yang mendalam dan khususnya sebuah teks yang disebut Kitab Ajaran Contoh-contoh (The Scripture of Examples) di mana Beliau menggunakan pengalaman sehari-hari untuk mengilustrasikan makna Dharma. Dalam teks ini, Beliau menjelaskan cerita tentang seorang pencuri yang masuk ke sebuah rumah, menemukan satu tong chang (bir Tibet), dan kemudian mabuk. Penghuni rumah dibangunkan oleh nyanyilannya: "Betapa bahagianya aku bisa minum dari bagian mulut dari tong tapi akan jauh lebih bahagia kalau bisa minum dari bagian tong paling bawah!" Geshe Potowa menggunakan lagu pencuri itu sebagai sebuah perumpamaan, dengan mengubah kata-katanya menjadi: "Betapa bahagianya kita bisa mempraktekkan Dharma dari mulut, tapi akan jauh lebih bahagia jika kita mempraktekannya dari hati kita yang paling dalam!"

Geshe Potowa dikatakan memiliki murid lebih dari 2.000 orang dan delapan murid yang dekat. Murid-murid utamanya adalah Geshe Langri Tangpa Dorje Senge dan Geshe Shorawa, yang diumpamakan seperti matahari dan bulan.

Sharing Dharma

Senang sekali bisa berbagi pengalaman bahagia dalam menjalankan hidup dengan Dharma. Semoga sharing ini dapat memberikan inspirasi dan kebahagiaan Dharma bagi yang membacanya.

Awalnya saya mengenal Buddha Dharma hanya sebatas text book, dimulai waktu sekolah di kelas 2 SLTP yang mewajibkan kami ikut kebaktian. Pada waktu itu, saya hanya sebatas tahu tanpa mengerti bagaimana menerapkan Dharma dalam kehidupan sehari-hari.

Sampai suatu hari, ada perasaan berontak, frustrasi, kecewa, merasa seperti kehilangan arah dan tujuan hidup. Saat itu, saya benar-benar memohon agar diberi petunjuk dan pertolongan dalam menghadapi hidup ini. Tak lama kemudian, di radio cakrawala ada info tentang retreat yang diselenggarakan oleh Potowa Centre. Didorong oleh perasaan frustrasi yang sangat mendalam, saya nekad ikut retreat ini meskipun tidak mengenal panitia penyelenggaranya dan Pembinaanya (Om Salim). Dari sanalah, perlahan-lahan saya mulai mengerti dan belajar menerapkan Dharma dalam kehidupan sehari-hari. Dharma yang diajarkan oleh Om Salim tidak hanya membimbing dan merubah hidup saya sendiri tetapi semua anggota keluarga. Kami menjadi lebih bahagia.

Kehidupan dalam keluarga kami sebelumnya sangat individualis, masing-

Let's Make A Better World

masing berpegang teguh pada prinsip dan kemauan sendiri, tidak ada sikap toleransi, saling membantu atau mengerti satu sama lainnya.

Saat retreat, Om Salim mengatakan 'Kamu bisa merubah duniamu, dengan cara mengubah sikap dan cara pandang / berpikir kamu sendiri bukan mengubah yang di luar sana'. Pada awalnya saya masih meragukan hal ini karena sulit diterima akan tetapi tidak menolaknya. Bersama kakak (teman sedharma) dalam keluarga, kami mencoba berusaha untuk menerapkannya dalam keluarga dengan bersikap lebih memperhatikan anggota keluarga, belajar untuk saling mengerti dan membantu satu sama lain. Seringkali juga sharing Dharma yang kami dapat dari Om Salim di sharing lagi di rumah.

Tanpa disadari karma bekerja, keadaan keluarga pun 'berubah'. Kami belajar menjadi orang yang lebih baik, mulai memblaskan diri saling memperhatikan, membantu, dan bertoleransi satu sama lain sehingga hal-hal yang sebelumnya tidak perlu menjadi sebab pertikaian tidak terjadi lagi.

Om Salim juga sering mengingatkan tentang 'saya dan lingkungan saya tidak terpisahkan, saya ada karena lingkungan, lingkungan saya adalah dunia saya'. Dengan pengertian, karena saya tidak terpisahkan dari lingkungan, sehingga jika orang-orang di sekeliling saya masih menderita, bagaimana saya bisa bahagia? Saya belajar untuk membahagiakan orang-orang di sekeliling saya, bersamasama menanam benih positif.

Tulisan ini saya dedikasikan untuk semua makhluk agar secepatnya mencapai potensi tertinggi (Kebuddhaan), kebahagiaan sempurna untuk dan demi kepentingan semua makhluk. ✨



Jataka:

■ Welas Asih Pertama Buddha

Demikianlah yang telah saya dengar pada suatu waktu, ketika Buddha sedang berdiri di kota Śrāvastī di Vihara Jetavana, Taman Anāpāṇasikā. Pada suatu waktu, para bhikṣu keluar dari istirahat musim panas, mereka pergi menghadap Buddha, bersedekap, dan menanyakan kesejahteraannya. Ketika Buddha, dengan pikiran penuh welas asih, bertanya dengan penuh cinta dan dengan penuh perhatian terhadap kesehatan para bhikṣu, Ananda berkata, "Bhagavan, berapa lama engkau telah memberikan cinta kasih dan welas asih kepada para bhikṣu ini?" Buddha berkata, "Ananda, jika engkau ingin mengetahui hal ini, dengarkanlah.

Di masa lampau, berkalpa-kalpa yang lalu, seorang pria yang jahat telah lahir di neraka. Para penjaga neraka, Yama, mengikat pria itu di sebuah kereta dan menyeret dia ke depan dan belakang tanpa henti, memukul dia dengan sebuah kampak besi. Kereta itu juga terlalu berat bagi pria itu untuk menariknya dan penjaga neraka akan memukulnya hingga mati dengan kampak, kemudian menghidupkan pria itu lagi. Seorang teman pria itu melihat dia berusaha menarik kereta berat itu dan cinta kasih dan welas asih muncul dari pikirannya. Dia berkata pada Yama dan memberitahu mereka, "Saya sendiri akan membebaskan pria yang kalian ikat di kereta ini." Yama menjadi marah dan memukul teman pria itu hingga mati dan dia kemudian terlahir di antara para dewa di alam Tiga Pukuh Tiga. Ananda, saya adalah pria yang memperoleh pikiran awal cinta kasih dan welas asih ketika berdiri di neraka, dan saya telah dianugerahi dengan pikiran welas asih terhadap makhluk hidup sejak saat itu."

Ketika Ananda dan kumpulan besar mendengar kata-kata Buddha, mereka bersukacita dan berkeyakinan.

Sumber:

Sutra Terlang Yang Baik dan Yang Dunga, Stanley Frye.

* 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 dipraktikkan 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 melewatkan buku-benda-benda suci lainnya diatas lantai, ditumpuk dengan barang-barang lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk mengganjal 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)

Jul 2007	Agst 2007	Sept 2007	Okt 2007
14 Jul	12 Agst	11 Sept	11 Okt
18 Jul	21 Agst	19 Sept	19 Okt
22 Jul	28 Agst	26 Sept	26 Okt
30 Jul			

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

*With Bodhiheart You become as precious as gold, like diamonds.
You become the most perfect object in the world,
beyond compare with any material thing."*

- Lama Yeshe -

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 atau 0811-88 52 88 (dapat melalui sms)

Email: potowa@cbn.net.id | Mls: potowa@yahoo.com

Website: www.fpmt.org

Serving Others