



# DIPAMKARA

Potowa Centre

Anggota Foundation for Preservation of Mahayana Tradition

Pendiri: Lama Thubten Yeshe    Direktur Spiritual: Kyabje Thubten Zopa Rinpoche

## MENEMUKAN JATI DIRI MELALUI **BUDDHADHARMA**

**M**empelajari Buddhadharma sebenarnya kita mempelajari diri kita sendiri, hakikat pikiran (Skt. Citta; Mind) kita sendiri. Buddhadharma tidak terfokus pada makhluk adi kuasa, tetapi lebih menekankan pada hal-hal yang praktis, seperti bagaimana cara kita menjalani kehidupan ini, menjaga keutuhan pikiran kita sehari-hari agar damai dan sehat senantiasa. Dengan kata lain, Buddhadharma selalu mengutamakan pengalaman *Upaya-Prajna* (knowledge-wisdom), dan bukan pandangan-pandangan dogmatis. Bahkan sebenarnya Buddhadharma tidak dipandang sebagai agama dalam konteks pengertian yang umum. Menurut sudut pandang para Lama di Tibet, Buddhadharma lebih condong sebagai filsafat, ilmu pengetahuan atau psikologi.

Pikiran manusia secara naluri hanyalah menginginkan kebahagiaan. Tidak soal apa itu orang Barat atau Timur, setiap individu mempunyai keinginan yang sama. Tetapi bila dalam pencarian kebahagiaan itu mengakibatkan kita mencengkram secara emosional pada dunia inderawi, ini bisa menjadi sangat berbahaya. Kita menjadi tidak terkendali. Kita

semua membutuhkan pengendalian, apalagi bagi kita yang sangat terbelenggu pada kehidupan materi; secara psikologis dan emosional kita hanyut terhadap objek-objek keterikatan. Dari segi pandang Buddhis, pikiran yang seperti itu tidak sehat, orang yang seperti itu tidak sehat secara mental.

Sebetulnya, kita semua sudah tahu bahwa perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saja



*Buddha Shakyamuni*

tidak dapat memuaskan hasrat keterikatan dan juga tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah emosional lainnya. Tetapi apa yang Buddhadharma tunjukkan adalah karakteristik dasar dari potensi manusia, kapasitas atau kemampuan dari pikiran manusia. Saat kita mempelajari

Buddhadharma, kita belajar apa sebenarnya kita ini, dan cara untuk mengembangkan diri kita. Buddhadharma tidak didasari suatu sistem keyakinan atau kepercayaan supranatural, tetapi mengajarkan kita untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam akan diri kita dan semua fenomena lainnya.

Apakah kita seorang religius, ateis atau materialis, sangat penting bagi kita untuk memahami bagaimana pikiran kita itu bekerja. Jika tidak, kita akan selalu berpikir bahwa kita sehat, walaupun dalam kenyataannya *klesha-klesha* (gejolak batin), sebab dari semua penyakit psikologis tetap ada dan berkembang dalam diri kita. Sebab itu, jika ada sedikit saja perubahan eksternal, sesuatu hal kecil yang salah, dapat membuat kita benar-benar kesal.

Mengapa? Karena kita terobsesi dengan dunia inderawi, dibutakan oleh keterikatan, dan berada dibawah kendali sebab utama dari semua masalah, yaitu tidak memahami cara kerja pikiran kita. Coba kita cermati hidup sehari-hari kita sendiri. Akibat keterikatan, kita menjadi terhanyut pada dunia

*Bersambung ke hal 2*

yang kita alami, yang merupakan kreasi kita sendiri. Kita tidak mampu menemukan kepuasan atau menikmati sesuatu. Sebenarnya kesenangan atau kenikmatan berasal dari pikiran kita, bukannya dari luar. Ketika Buddha menerangkan tentang penderitaan, yang dimaksudkan bukan hanya penderitaan biasa seperti luka dan sakit saja, tetapi kenyataan bahwa sifat dari pikiran itu sendiri yang tidak pernah merasa puas adalah *dukkha*.

Menurut psikologi Buddhis ada enam emosi dasar yang membuat pikiran kita frustrasi, dan tidak damai yaitu: kekeliruan (*avidya*), keterikatan, kemarahan, kesombongan, keraguan dan pandangan salah. Kesemuanya itu adalah sikap-sikap mental, bukan fenomena eksternal. Introspeksilah pikiran anda sendiri dengan *Upaya-Prajna*. Emosi dasar kita adalah egosentrisitas yang sifatnya mementingkan diri sendiri dan inilah yang membuat kita demikian gelisah dan galau. Kita harus mengatasi ego dan keterikatan yang mengakibatkan gejala dalam pikiran, yang membuat kita tidak bisa berpikir dengan jernih, dungu dan gelisah. Adapun solusi untuk masalah itu adalah dengan meditasi.

Meditasi bukan hanya meliputi pengembangan pemusatan konsentrasi. Meditasi adalah keadaan pikiran yang waspada; meditasi adalah *prajna*. Kita harus memiliki *samadhi* setiap momen dalam hidup kita sehari-hari, sepenuhnya sadar akan semua hal yang sedang kita kerjakan, dan mengapa serta bagaimana kita melakukannya. Hampir semua hal yang kita lakukan tidak kita sadari sepenuhnya. Kita makan dengan kurang sadar, kita minum dengan kurang sadar. Kita sepenuhnya kurang sadar atas gangguan-gangguan yang menguasai pikiran kita, yang mempengaruhi apapun

yang kita kerjakan. Coba periksa sendiri, lakukan percobaan. Inilah cara kerja Buddhadharma.

Jika kita tidak mengetahui karakteristik dari keterikatan dan obyek-obyeknya, bagaimana kita bisa menumbuhkan kasih sayang pada teman-teman, orangtua, dan orang-orang di sekitar kita. Menurut pandangan Buddhis, itu tidak mungkin. Ketika menyakiti orangtua dan teman-teman, pikiran yang tidak sadar itu sedang beraksi. Jika bertindak karena marah, orang yang marah itu sepenuhnya tidak tahu apa yang sedang terjadi di dalam pikirannya. Karena tidak sadar, kita menyakiti dan tidak menghargai makhluk hidup lain; karena tidak mengetahui perilaku dan sikap mental sendiri, maka menyebabkan kita menjadi kehilangan sifat kemanusiaan kita.

Penting sekali, kita harus mengenal batin kita sendiri dan kita harus menjadi psikolog bagi diri sendiri. Ini sangat mungkin karena setiap manusia memiliki kapasitas untuk memahami batinnya sendiri.

Dengan demikian pengendalian diri akan muncul dengan sendirinya. Jangan punya pikiran bahwa pengendalian diri hanya aktivitas orang-orang Himalaya, atau lebih mudah dilakukan oleh orang yang tidak memiliki harta benda. Belum tentu demikian. Lain kali jika kita sedang kesal, coba teliti sendiri. Daripada sibuk mengalihkan perhatian untuk pelarian diri, coba rileks saja dan amati apa yang sedang anda lakukan. Tanya diri sendiri, "Mengapa saya lakukan ini? Seperti apa saya melakukannya? Apa sebabnya?" Akan terlihat betapa proses ini merupakan pengalaman yang menakutkan. Karena masalah utama diri kita adalah kurangnya *Upaya-Prajna*, perhatian atau kesadaran yang intensif. Dengan memahami

semua itu, kita bisa menyelesaikan masalah-masalah kita dengan mudah.

Untuk menjadi psikolog bagi diri sendiri, tidak perlu mempelajari berbagai filosofi. Yang perlu dilakukan hanya meneliti dan cek pikiran kita setiap hari. Sangat sederhana. Dan untuk orang yang menganggap dirinya religius sekalipun perlu mengenali batin mereka sendiri. Kepercayaan saja tidak akan menghentikan munculnya masalah, sebaliknya hanya dengan memahami *Upaya-Prajna* yang akan dapat menghentikan masalah. Bahkan Buddha sendiri saja berkata bahwa sikap percaya membuat kepada Buddha adalah sikap yang berbahaya dan semestinya orang menggunakan pikirannya sendiri untuk mencoba menemukan hakikat sejatinya. Sayangnya, meskipun menganggap dirinya religius, banyak orang-orang yang condong kepada spiritual malah lemah. Mengapa? Karena mereka tidak memahami hakikat sejati pikirannya. Bukankah Anda setuju bahwa pikiran yang tidak sadar itu tidak sehat?

Penting sekali untuk terus sadar dalam hidup kita sehari-hari. Hakikat dari perhatian yang penuh kesadaran dan *prajna* adalah damai dan kebahagiaan. Tidak perlu terobsesi dengan pencapaian realisasi di masa depan. Sepanjang kita hidup pada saat ini dengan pengertian benar semampu kita, kita akan merealisasikan kedamaian saat itu juga.

Sumber pustaka: *Becoming Your Own Therapist* page 1-22; Lama Thubten Yeshe



**PENDIRI FOUNDATION  
FOR PRESERVATION OF  
MAHAYANA TRADITION  
(FPMT)**

**Lama Yeshe (1935-1984)**



Lama Thubten Yeshe dilahirkan di Tibet pada tahun 1935. Pada usia enam tahun, beliau memasuki

Universitas besar Sera Monastic, Lhasa, beliau belajar di sana sampai tahun 1959. Karena pendudukan oleh China, maka beliau terpaksa mengasingkan diri ke India. Lama Yeshe melanjutkan studi dan meditasinya di India sampai tahun 1967, lalu dengan murid utamanya Lama Thubten Zopa Rinpoche, beliau pergi ke Nepal. Dua tahun kemudian beliau mendirikan Kopan Monastery, dekat Kathmandu, untuk mengajarkan Buddhadharma ke orang-orang dunia barat.

Pada tahun 1974, Lama mulai melaksanakan tur keliling dunia untuk mengajarkan Buddhadharma ke dunia barat. Sebagai hasilnya *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT)*, atau Yayasan Pelestarian Tradisi Mahayana, yang merupakan organisasi pusat yang memayungi banyak pusat Dharma dan meditasi di dunia ini, semakin berkembang pesat. Pada tahun 1984, setelah memberikan beraneka ragam pembabaran Dharma yang luar biasa secara intensif selama satu dasawarsa, dan mencetuskan bermacam-macam kegiatan FPMT secara terus-menerus, pada usia 49 tahun, Lama Yeshe meninggal dunia. Lama Yeshe terlahir kembali sebagai Osel Hita Torres di Spanyol pada tahun 1985, dan

reinkarnasi beliau diakui oleh Y.M. Dalai Lama XIV pada tahun 1986, yang kemudian dikenal sebagai Lama Tenzin Osel Rinpoche.

**Lama Thubten Zopa Rinpoche**

Lama Thubten Zopa Rinpoche dilahirkan di Thami, Nepal pada tahun 1946. Pada usia tiga tahun, beliau dikenal sebagai reinkarnasi dari Lama Lawudo, seorang Lama yang dulunya tinggal di Lawudo, yang tempatnya kelihatan dari kediaman Rinpoche di Thami. Penjelasan Rinpoche mengenai masa kecil beliau dapat ditemukan dalam buku, *The Door to Satisfaction (Wisdom Publications)* yang ditulis sendiri oleh Rinpoche.



Pada usia 10 tahun, Rinpoche pergi ke Tibet untuk belajar dan bermeditasi di kuil Domo Geshe Rinpoche, dekat Pagri, sampai pada pendudukan Tibet oleh China tahun 1959, memaksa beliau mengungsi ke Bhutan demi keselamatan. Kemudian Rinpoche pergi ke perkemahan pengungsi bangsa Tibet di Buxa Duar, Bengal Barat, India, dimana beliau bertemu dengan Lama Yeshe, yang akhirnya menjadi Gurunya yang paling dekat. Lama Yeshe dan Lama Zopa Rinpoche pada tahun 1967 pergi ke Nepal, dan beberapa tahun kemudian membangun Kopan Monastery dan Lawudo Monastery. Pada tahun 1971, Lama Zopa Rinpoche untuk pertama kalinya membimbing retreat tentang Lam-rim yang terkenal itu, dan sampai saat ini retreat tersebut terus berlanjut setiap tahunnya di Kopan

Monastery. Pada tahun 1974, Rinpoche bersama Lama Yeshe, mulai keliling dunia untuk memabarkan Dharma dan mendirikan pusat-pusat Dharma. Ketika Lama Yeshe meninggal dunia pada tahun 1984, Rinpoche mengambil alih jabatan sebagai direktur spiritual dari FPMT. Di bawah bimbingan beliau yg bijak dan karuna, FPMT semakin berkembang terus sampai sekarang.

**Lama Tenzin Osel Rinpoche**

Pada tahun 1984, Lama Yeshe meninggal dunia pada hari pertama dari Tahun Baru Tibet. Pada tahun 1985, Lama Thubten Zopa Rinpoche memulai pencarian reinkarnasi Lama Yeshe. Seorang bocah barat, Osel Hita Torres, lahir di Spanyol pada tanggal 12 February 1985. Pada tahun



1986 setelah melewati serangkaian tes, Osel Hita Torres secara resmi diakui oleh Y.M. Dalai Lama XIV sebagai reinkarnasi dari Lama Thubten Yeshe. Kemudian inkarnasi beliau dikenal dengan nama Lama Tenzin Osel Rinpoche.

Untuk mengenal Rinpoche lebih lanjut dapat ditemukan pada web site FPMT [www.fpmt.org/teachers](http://www.fpmt.org/teachers)

**Sumber Referensi :**

- \* *Becoming Your Own Therapist*, Lama Thubten Yeshe, Amitabha Buddhist Centre
- \* *Making Life Meaningful*, Lama Zopa Rinpoche, Amitabha Buddhist Centre
- \* FPMT website (<http://www.fpmt.org/teachers/osel/bios.asp>)

## Mengenal Potowa Centre

**P**otowa Centre (PC) adalah pusat Dharma untuk belajar, meditasi dan mempraktekkan Buddhadharma Mahayana. Potowa Centre disetujui pendiriannya pada tahun 1999 oleh direktur spiritual FPMT Kyabje Lama Zopa Rinpoche, seorang Guru yang bijaksana dan mahakaruna. Potowa Centre ini berlandaskan tradisi Gelug, yaitu tradisi yang dipelopori oleh Lama Tsong Khapa dari Tibet, pada masa revitalisasi Buddhisme Tibet pada abad ke-14.

Potowa Centre merupakan salah satu anggota dari Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) atau Yayasan Pelestarian Tradisi Mahayana, sebuah organisasi yang membimbing dan memberikan orang kesempatan untuk menerima pendidikan batin yang lebih tinggi, dan menawarkan kombinasi antara Buddhadharma dengan cara hidup modern.

FPMT didirikan oleh Lama Thubten Yeshe (1935-1984); dan Kyabje Lama Zopa Rinpoche, yang juga bertindak sebagai direktur spiritual FPMT. Saat ini lebih dari 150 centre (pusat Dharma) di hampir 30 negara yang bergabung di dalamnya, termasuk Potowa Centre di Indonesia yang diketuai oleh Sdr. Teddy Leo.

Perkembangan Potowa Centre tidak terlepas dari bantuan dan dukungan Vihara Ekayana Grha, terutama dari Bhante Arya Maitri dan Bhante Dharmavimala (artikel mengenai hal ini lebih lanjut dapat dibaca pada Buletin Dipamkara edisi mendatang)

Proyek-proyek lainnya dimana FPMT bergabung, antara lain:



*Lama Tsong Khapa*

biara bagi para bikhsu dan bhiksuni di enam negara; klinik-klinik lepra, polio, kesehatan dan gizi; rumah sakit; pembangunan patung terbesar di dunia: sebuah patung Maitreya, Buddha masa mendatang, setinggi 150 meter, di India (Maitreya Project); penerbitan dan sekolah-sekolah pendidikan universal.

### **Kegiatan-kegiatan Potowa Centre antara lain:**

1. **Pembabaran Dharma dan diskusi Dharma.**
2. **Meditasi**, melakukan bimbingan dan pembinaan
3. **Kegiatan ritual**, seperti Puja Arya Tara, Namaskara pada 35 Buddha dll
4. **Pelayanan masyarakat**, seperti kunjungan ke rumah sakit, panti suhan; panti jompo dan lainnya.
5. **Pembebasan hewan.**
6. **Publikasi**, seperti: buletin; menerjemahkan dan menerbitkan buku-buku Dharma dll.

### **Diskusi Dharma**

Topik utama diskusi yang diadakan yaitu *lam-rim* (*jalan bertahap menuju kebuddhaan*), dan lainnya. Kegiatan diskusi ini bertujuan untuk dapat menjalankan latihan-latihan Dharma secara benar dengan cara belajar, lalu menganalisa atau menkontemplasikannya kemudian diendapkan melalui meditasi, sehingga apa yang dipelajari tercermin pada sikap kita dalam

kehidupan sehari-hari. Program diskusi ini bukan merupakan studi akademis tetapi bertujuan untuk mengubah hidup kita.

### **Pembabaran Dharma**

Ini dilandasi motivasi untuk menolong semua makhluk. Pembabaran Dharma ini diberikan oleh Guru-guru spiritual yang kompeten.

### **Meditasi**

Meditasi merupakan sarana untuk mengendapkan Dharma yang telah kita pelajari dan renungkan, agar mendapatkan pengertian yang benar, jelas serta mendalam. Meditasi yang efektif adalah sangat krusial dan merupakan salah satu praktek inti dari Dharma yang paling penting dan perlu dilakukan oleh setiap praktisi serius secara teratur untuk mencapai kemajuan spiritual. Meditasi merupakan cara untuk melatih pikiran kita dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan baik dengan mengendapkan Dharma yang telah dipelajari dan direnungkan. Barometer yang menunjukkan kualitas mana yang sudah mengendap dan yang mana masih perlu dikembangkan adalah kehidupan sehari-hari. Meditasi yang diadakan adalah berdasarkan *lam-rim*.

### **Kegiatan Ritual**

Kegiatan ini dilakukan untuk mengumpulkan karma baik dan mempurifikasi karma buruk, bahkan yang paling berat pun. Kegiatan ini seperti: Tara dan Guru puja; namaskara pada 35 Buddha. Praktek pengumpulan *punya* potensi positif dan purifikasi karma negatif yang kontinyu diperlukan untuk mencapai kebahagiaan dan untuk mempersiapkan pikiran untuk realisasi. Doa, puja, pembacaan mantra dan praktek devosi lainnya merupakan cara untuk membantu mengubah pikiran. Potensi-potensi positif yang dihasilkan akan

*Bersambung ke hal 5*

didedikasikan untuk bermacam-macam tujuan, dengan tujuan tertinggi kebahagiaan sempurna dan penghentian penderitaan semua makhluk. Praktek yang dilakukan di FPMT Centers meliputi antara lain:

- Tara Puja
- Guru Puja
- Chenrezig Puja
- Medicine Buddha Puja
- Namaskara kepada 35 Buddha
- Purifikasi Vajrasattva
- Pembacaan Sutra
- Serta praktek Dharma lainnya pada hari-hari Buddhis

#### Pelayanan Masyarakat

Melakukan kunjungan ke rumah sakit untuk mendoakan kesembuhan dan mengunjungi panti-panti sosial dengan bantuan terhadap keperluan mereka. Membangkitkan sikap kepedulian terhadap sesama dan kedermawanan berdasarkan maitri dan karuna.

#### Pembebasan hewan

Kegiatan ini difokuskan untuk menanam benih-benih penyebab pencapai kebuddhaan dan juga meringankan penderitaan hewan-hewan.

#### Publikasi

Bertujuan menyebarkan Buddhadharma seluas-luasnya melalui bermacam media seperti mencetak buletin, buku-buku, jaringan internet dll.

**Kami mengucapkan:**

*Selamat Tahun Baru*

*1 Januari 2004*

*&*

*Selamat Tahun Baru Tibet*

*21 Februari 2004*

*(Tahun Monyet Kayu 2131)*

## Liputan Kegiatan

Sekilas liputan kegiatan Potowa Centre tahun 2000 s.d 2003

### Berbagi Dharma oleh Up. Salim Lee

Pada Bulan September 2000, untuk pertama kalinya kami menyelenggarakan kegiatan. Retret di Gadog. Puncak selama tiga hari. Topik Dharma yang dibawakan terutama mengenai "51 Faktor Mental", mempelajari pikiran (mind); dan meditasi. Ini dibimbing oleh Up. Salim Lee dari Australia, murid langsung dari Y.M. Dalai Lama XIV, Kyabje Lama Zopa Rinpoche, Geshe Michael Roach dan Guru-guru lainnya.



Pada kesempatan selanjutnya di Hotel Mercure, Jakarta Barat, beliau berbagi Dharma yang bertemakan "Buddha Dharma, Meditasi, dan Kebahagiaan Sejati". Pada saat itu beliau juga menjelaskan Catur Arya Satya, dan Sutra Sari (Arya Bhagavati Prajna Paramita Hirdaya Sutra (Heart sutra).

Topik-topik Dharma lainnya yang telah diselenggarakan selama tahun 2000 s.d 2003 antara lain: Pratityasamudpada; Sutra Pembelah Berlian (Diamond Cutter Sutra); Bodhicitta; Sila Bodhisattva; Lam-rim; Mengatasi Depresi, Kemarahan dan Kebencian dengan cara buddhis, ulasan dari Bodhisattvacharyavatara (bab ke-6 dan ke-7) - Acharya Shantideva (hal. 685-763); Karma (bab ke-4 dari Abhidharma Kosha); Bodhipathapradipam; Lo-Rig; Lojong I (The Eight Verses for

Developing the Good Heart); Lojong II (The Seven Points Mind Training); Lojong III (The Wheel of Knives); Arti dan Manfaat Doa; Menggali Potensi Tersembunyi dalam Kehidupan; Mahamudra dan topik Dharma lainnya.

Pada tanggal 21 s.d 30 November 2003, kami baru selesai melaksanakan retreat di Vihara Prajna Paramita, Gunung Geulis Puncak dengan tema Lam-rim (Jalan Bertahap menuju kebuddhaan).

Kegiatan retreat berbagi Dharma; meditasi; diskusi Dharma; tanya jawab; pengambilan delapan sila Mahayana (hasta sila Mahayana); namaskara kepada 35 Buddha dan puja api (untuk mempurifikasi akibat yang akan ditimbulkan dari karma-karma negatif). Kami juga melakukan yoga asanas, praktek ini membantu mendisiplinkan pikiran kita pada saat melakukan meditasi. Retret ini diikuti oleh sekitar 60 peserta.

Dalam setiap kesempatan berbagi Dharma yang dibawakan beliau selalu mendapat tanggapan yang baik dan positif dari para peserta. Beliau selalu menekankan akan pentingnya peduli terhadap sesama untuk mencapai kebahagiaan. Kami semua mempunyai kesempatan yang sangat berharga mendapat bimbingan Dharma dari Om Salim (panggilan akrab kami terhadap beliau), seorang praktisi yang kompeten dan penuh maitri, selalu mengajarkan kita bagaimana mempraktekkan Buddhadharma dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kebahagiaan.

## **Pembabaran Dharma oleh Ven. Jhado Tulku Rinpoche di Jakarta**

Pada bulan Oktober 2001, kami mengundang Ven. Jhado Tulku



Rinpoche, kepala Vihara Namgyal Monastery, yang merupakan Vihara khusus YM Dalai Lama di Dharamsala. Pada kesempatan yang sangat berharga itu, beliau memberikan pembabaran Dharma, dengan tema "Transformasikan Hati dan Pikiran Anda" di Gedung Galangan VOC, Jakarta Utara, yang dihadiri oleh sekitar 250 orang. Selain itu beliau juga memberikan pembabaran Dharma di Vihara Ekayana Grha dan Vihara Mahavira Grha.

Beberapa hari sebelumnya beliau beserta rombongan melakukan Dharmayatra (ziarah) ke Candi Borobudur. Selama di Indonesia beliau sangat terkesan dan dengan senang hati bersedia lagi memberikan pembabaran Dharma di Indonesia.

## **Pembebasan Hewan**

Lebih dari satu juta hewan, terutama lele, telah dibebaskan dalam kegiatan kami. Salah satunya dilaksanakan di Jawa Tengah di bulan November 2001. Sekitar 500.000 lele dan nila dibebaskan di sungai dekat Candi Borobudur, dimana sebelumnya kami beserta ikan-ikan tersebut



berpradaksina mengelilingi Candi Borobudur sambil melafalkan mantra Om Mani Padme Hum.

## **Pelayanan Masyarakat**

Pelayanan masyarakat yang telah dilaksanakan antara lain: melakukan kunjungan ke rumah sakit untuk mendoakan kesembuhan dan ke panti-panti sosial seperti: panti asuhan di Cipayang, panti cacat ganda di Cengkareng, serta panti asuhan dan jompo Yayasan Hajjah Hasmah Noor, Jl Re. Martadinata, Jakarta Utara.

## **Mengikuti Pembabaran Dharma oleh Kyabje Lama Zopa Rinpoche di Singapura**

Bulan Februari tahun 2002, beberapa dari kami mengikuti pembabaran Dharma dan inisiasi oleh Kyabje Lama Zopa Rinpoche di Amitabha Buddhist Centre (salah satu anggota FPMT), Singapura. Rinpoche membabarkan "Three Principal Paths (Renunciation, Bodhicitta dan Emptiness)" serta memberikan inisiasi Avalokitesvara dan Amitayus. Selama satu minggu itu, kami juga menjalin komunikasi dan persahabatan dengan rekan-rekan dari Amitabha Buddhist Centre.

## **Pelatihan Astangga Yoga oleh Lewanna Lee Newman**

Pada tanggal 17 s.d 29 Juni 2003 lalu di Apartemen Taman Anggrek dan Mitra Bahari, kami

menyelenggarakan latihan Astangga Yoga yang garis silsilahnya berasal dari Master Patanjali. Dengan Instruktur yoga Lewanna Lee Newman dari Australia. Beliau mendapat langsung ajaran ini dari Pattabhi Jois, Mysore – India. Latihan ini diikuti lebih kurang oleh 40 peserta.

## **Seminar Sehari**

Pada tanggal 13 September 2003, kami menyelenggarakan lokakarya alih bahasa naskah Buddhis kedalam Bahasa Indonesia bertempat di Universitas Tarumanagara. Tujuannya adalah menemukan terjemahan yang tepat untuk digunakan. Buku yang digunakan dalam lokakarya ini adalah "Compassion and Wisdom" oleh Y.M. Dalai Lama XIV.

Acara ini dipandu oleh Sdr. Harry Susanto, seorang motivator handal di berbagai perusahaan dan diisi oleh Prof. Dr. Mauritz Simatupang, seorang guru besar Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia yang menjelaskan teknik-teknik penerjemahan; dan Bapak Handaka dari Yayasan Ehipassiko yang berbagi pengalaman dalam menerjemahkan buku-buku Dharma dan mengenai istilah-istilah yang dipakai dalam Buddhadharma, arti dan maknanya dijelaskan lebih mendalam oleh Up. Salim Lee. Acara ini juga diikuti oleh Sdr. Roberto Suyoto dari Bina Rupa Aksara, Sdri Lina dari Vihara Mahavira Graha Pusat, Sdri Paulina dari Elekmedia Komputindo, Sdr. Tukiman dari Pusat Dharma Zurmang Kagyud, Sdr. Sunaryo dari Buddhis Education Centre, Sdri Herlina dan Yanti dari Yayasan Amitabha, Sdr. Roberto dari Perpustakaan Siddharta dan rekan-rekan lainnya.

## **Mahamudra Retreat di Australia**

Buddha House, salah satu anggota FPMT di Australia, akan menyelenggarakan *Mahamudra Retreat* mulai tanggal 9 April s.d 4 Mei 2004. Kyabje Lama Zopa Rinpoche akan memberikan inisiasi Gyalwa Gyatso pada awal retreat. Retreat ini sebuah kesempatan yang sangat baik bagi yang ingin sungguh-sungguh mengerti praktek meditasi. Pendaftaran dan informasi lebih lanjut dapat dilihat di <http://www.buddhahouse.org/lzr/index.htm>

## **The Enlightenment Experience di Mongolia**

Pada tanggal 26 Mei s.d 29 Juni 2004, FPMT akan menyelenggarakan *The Enlightenment Experience (Teachings, Tour & Concert)* di Ulaan Baatar, Mongolia, yang akan dibimbing oleh Guru-guru spiritual yang kompeten, penuh maitri dan karuna yaitu Choden Rinpoche, Denma Locho Rinpoche (Guru-guru Kyabje Lama Zopa Rinpoche) dan Kyabje Lama Zopa Rinpoche. Pendaftaran dan informasi lebih lanjut dapat dilihat di <http://www.fpmt.org/eec/default.asp>

## KISAH PERSONAL

### ***"Buddhadharma mengubah hidupku"***

*Dengan motivasi berbagi kebahagiaan tanpa bermaksud menjadi buddhis dengan huruf "B" besar, kolom ini ada untuk Anda. Di bawah ini beberapa pengalaman teman-teman kita setelah belajar dan mempraktekan Buddhadharma dalam kehidupan sehari-hari, dan bagaimana hidup mereka berubah menjadi lebih bahagia.*

"Dharma menjadi semakin indah, terasa lebih dekat, tak lapuk oleh waktu dan terbukti dalam kehidupan sehari-hari"

"Sangat senang mempunyai kesempatan belajar Dharma pada Om Salim lee dan bersama teman-teman di Potowa Centre, yang sudah banyak berbagi pengalaman dalam praktek Dharma. Ini memotivasi saya untuk berusaha mempraktekan Dharma. Banyak manfaat yang saya dapatkan, diantaranya lebih toleransi terhadap segala hal"

"Lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan. Mengontrol ego, menjalani hidup lebih bahagia dan lebih ringan. Hidup menjadi lebih bermakna"

"Dharma membuat kami lebih bahagia dan berpikiran positif dalam menjalani hidup ini"

"Now I know the way to be happy..."

Banyak sekali manfaatnya salah satunya berkurangnya rasa takut dalam menghadapi hidup. Mulai menyadari bahwa hidup ini dapat digunakan untuk hal-hal yang lebih bermakna. Karena ternyata hidup memiliki makna yang jauh lebih berarti dari apa yang dibayangkan sebelumnya"

"Setelah saya mengikuti Pembabaran Dharma (teaching) di Potowa Centre. Saya jadi lebih mengerti makna hidup sesungguhnya, lebih menghargai hidup, baik hidup saya sendiri maupun makhluk hidup lainnya. Selain itu muncul karuna (compassion) yang lebih besar dan dapat lebih memahami dukkha (suffering) makhluk hidup lainnya. Saya berharap dapat mempraktekan dharma ini sehingga semua makhluk dapat turut merasakan keindahan dharma seperti yang saya rasakan"

"Lebih termotivasi untuk care others secara nyata melalui ucapan, pikiran dan perbuatan, sebelumnya hanya sebatas teori aja"

"Merupakan karma baik yang luar biasa saya bisa menemukan kelompok sharing dharma ini dimana bisa bersama-sama saling mengingatkan dan mendukung dalam mempraktekan dharma di kehidupan sehari-hari. Lebih luar biasa lagi ketemu Guru seperti Om Salim yang dengan skillful mengajar kami semua. Beliau selalu mengingatkan untuk harmonis dan selalu memikirkan apa yang bisa dilakukan untuk yang lain sehingga akan mempunyai cukup potensi-potensi energi positif dan prajna untuk melihat sunyata secara langsung dan secepatnya mencapai pencerahan sempurna sehingga mempunyai skill untuk membantu countless sentient beings dengan menghantarkan mereka ke kebuddhaan yang sama"

"Diskusi Dharma setiap minggu di Potowa sangat membantu sekali untuk mengingatkan dan mempelajari kembali apa yang telah diajarkan selama teaching. Setelah diskusi hati jadi lega dan pikiran tidak sumpek lagi. Teman-teman baik, lucu dan care. Bagi saya Potowa centre tempat yang sangat baik untuk belajar Dharma sehingga dapat saya praktekkan dalam kehidupan sehari-hari"

"Sebelum saya mengenal Dharma ini, saya merasa ada sesuatu yang kurang dalam hidup ini. Apakah hidup ini hanyalah begitu saja? Menjalani rutinitas sehari-hari sepanjang hidup? Akhirnya, dalam Buddhadharma, kudapatkan jawaban dan penjelasan mengenai hidup ini. Jawaban yang sangat masuk akal dan sangat memuaskan bagiku. Meskipun belum semua pertanyaanku terjawab, itu disebabkan Buddhadharma sangat mendalam, sehingga belum bisa lucerna, tapi saya yakin suatu hari semuanya pasti akan terjawab. Satu hal yang terjadi hidupku menjadi lebih menyenangkan, lebih indah, lebih simple, karena ku mencoba menerapkan ajaran Lord Buddha dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya sekedar tahu atau teori saja"

## Delapan Sila Mahayana (Hasta Sila Mahayana)

Dengan menjalankan Hasta Sila Mahayana, bahkan hanya untuk jangka waktu sependek apapun, akan memberi manfaat yang sangat besar dan mengumpulkan banyak sekali karma positif dalam waktu yang singkat. Manfaat lainnya: kelahiran kehidupan mendatang yang baik sehingga pada akhirnya mencapai pencerahan; terlindung dari mara bahaya; pikiran menjadi damai dan tenang; dan tempat dimana kita tinggal menjadi damai dan makmur; kita juga dapat mengatasi kebiasaan-kebiasaan negatif kita; mengalami lebih sedikit gangguan saat bermeditasi; hubungan dengan orang lain lebih harmonis; dan selalu bertemu dengan Buddhadharm di masa mendatang serta terlihat sebagai murid Buddha Maitreya.

### Delapan Sila Mahayana adalah:

- \* Menghindari pembunuhan
- \* Menghindari pencurian dan mengambil milik orang lain
- \* Menghindari melakukan kegiatan seksual
- \* Menghindari berbohong
- \* Menghindari makanan dan minuman yang memabukkan: alkohol, rokok dan narkoba (kecuali untuk pengobatan)
- \* Menghindari makan lebih dari satu kali per hari dan menghindari "makanan hitam", yaitu daging, telur, susu, keju, bawang merah, bawang putih dan lobak. Makanan dikonsumsi sebelum jam 12 siang
- \* Menghindari penggunaan tempat tidur yang besar, tinggi atau mahal.
- \* Menghindari menyanyi, menari dan memainkan musik,
- \* Menghindari penggunaan parfum, untaian bunga-bunga atau perhiasan

### Hari Pengambilan Hasta Sila Mahayana (Precept Day)

#### Januari:

Rabu, 7 Januari 2004

Rabu, 21 Januari 2004

Kamis, 29 Januari 2004

#### Februari:

Jum'at, 6 Februari 2004

Jum'at, 20 Februari 2004

Sabtu, 21 Februari 2004 (Tahun baru Tibet; Precept day dan Hari peringatan Lama Thubten Yeshe).

22 Februari s.d 29 Februari 2004

Buletin ini adalah material Dharma. Harap diperlakukan dengan baik. Mohon jangan diletakkan/diebarkan sembarangan tempat.

## Salam Redaksi

**S**alam perkenalan dengan Buletin Dipamkara!!!

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati bagi semua makhluk. Kami berusaha berbagi pengalaman dalam menjalankan Buddhadharm melalui Buletin Dipamkara ini. Arti Dipamkara adalah pelita. Sesuai dengan artinya, semoga pelita ini juga dapat menghilangkan Avidya (ignorance) kita. Buletin ini direncanakan terbit dwi-bulanan. Apabila ada kekurangan-kekurangan dalam penulisan artikel maupun terjemahannya, ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab redaksi. Saran-saran dari para pembaca, juga dinantikan. Apabila ingin berlangganan atau berdana untuk mendukung biaya penerbitan dan pendistribusian buletin ini dapat disalurkan ke rekening di bawah ini.

**Maitri, redaksi**

### Mari bergabung bersama mencapai kebahagiaan

#### POTOWA CENTRE

Email: potowa@cbn.net.id

Milis: potowa@yahoo.com

Website: www.fpm.org

Informasi lainnya dapat menghubungi:

1. Sdri. Liana Wijaya, HP: 0813-11001552
2. Sdri. Novitha Fax: (021) 6288519

#### Dana dan biaya langganan dapat disalurkan ke:

No. rekening 4671148104

Atas nama Ervinna

BCA Taman Angrek

Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

Diskusi Dharma:

Hari : Minggu

Pukul : 15.00 s.d 17.00 WIBB

Tempat : Vihara Dharmayuga

Jl. Lautze No. 38, Jakarta Pusat

Waktu dan tempat dapat berubah sewaktu-waktu.

### Dapatkan cara hidup bahagia di...

Buletin Dipamkara. Banyak artikel yang akan membantu menemukan kebahagiaan: artikel Dharma dari Guru-guru spiritual; berbagi pengalaman dari teman-teman; liputan dan informasi kegiatan Potowa centre, seperti pembabaran Dharma, retreat, puja, pembebasan hewan dll.

*potong disini*

### Formulir Berlangganan Buletin Dipamkara

Nama:.....

Alamat:.....

Kota:.....

Telepon:.....

Email:.....

Jumlah dana:.....

(Rp. 3.500/edisi, Jabotabek; dan Rp. 5.000/edisi, Luar Jakarta)biaya ini untuk penggantian ongkos cetak dan pengiriman. Mohon formulir dan bukti transfer di fax ke (021) 6288519. Terima Kasih.