



# DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 10/ Jan - Mar 2008 • GRATIS •

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

*S*ewaktu Buddha Shakyamuni bertemu dengan temannya, lima orang pertapa, Beliau mengajarkan Catur Arya Satya yaitu empat kenyataan yang dilihat oleh para Arya. Sering diterjemahkan Empat Kesunyataan Mulia, namun terjemahan ini tidak tepat karena bukan mengenai kesunyataan, dan arti kata mulia ini sebenarnya adalah para Arya. Satya adalah kenyataan, Arya adalah orang yang sudah mencapai tahap tertentu yang bisa melihat kenyataan / realitas hidup. Empat kenyataan ini baru bisa kita lihat kalau sudah mencapai tahap Arya. Waktu itu Buddha Shakyamuni menerangkan tentang 3 set Catur Arya Satya,

Di set yang pertama diterangkan empat hal yaitu :

- Hidup ini tidak memuaskan (life is suffering), artinya kehidupan kita yang seperti ini bersifat dukkha. Kata dukkha berasal dari bahasa Sanskerta. Dukkha artinya lobang, jadi dukkha ini sebenarnya lobang roda yang tidak pas dengan as-nya. Misalnya lobang as ini persegi, jadi bagaimanapun juga kita masukkan as-nya di roda, jalannya tidak bisa

mulus.

Dan Buddha Shakyamuni menerangkan bahwa kehidupan ini akan selalu bersifat tidak memuaskan.

- Ketidakpuasan ini mempunyai sebab,
- Ketidakpuasan ini bisa dihilangkan, dan
- Ada jalannya.

Sebenarnya ajaran ini sederhana sekali, yaitu hanya menerangkan bahwa hidup ini tidak memuaskan. Kita semua sudah tahu tapi mungkin tidak pernah memikirkannya atau agak tidak setuju. Kita selalu berpikir kondisi sekarang memang tidak memuaskan tetapi pasti ada sesuatu yang bisa memuaskan

*Empat Kenyataan  
Para Arya*



seperti kalau nanti saya menang kontrak, dapat pacar, atau lulus sekolah, dsb. Kita selalu berpikir jika bisa mendapatkan sesuatu yang diinginkan, pasti hidup kita nantinya akan memuaskan, menjadi bahagia, dan kebahagiaan ini tidak pernah berhenti. Dan, kesalahpengertian yang menganggap bahwa hidup ini mempunyai sifat yang memuaskan juga menjadi sebab ketidakpuasan itu sendiri. Ini bukan berarti kalau makan es krim yang sangat enak sama dengan dukkha. Dalam agama Buddha sering diterangkan bahwa kehidupan ini bersifat penderitaan, ini tidaklah benar karena ketika makan es krim rasanya enak, tidak menderita, atau saat melihat matahari terbit di laut, ada pohon kelapa dan ombak, itu tidak menderita. Jadi dukkha yang dimaksud adalah ketidakpuasan, bukan penderitaan.

Kemudian di set yang kedua, Buddha Shakyamuni menerangkan bahwa :

- Dukkha itu harus diketahui,
- Sebab-sebabnya harus dihilangkan,
- Dihentikannya dukkha ini harus dicapai, dan
- Jalan untuk menghentikan dukkha ini harus dipraktikkan.

Di set yang ketiga, Beliau menerangkan bahwa :

- Sebenarnya tidak ada dukkha yang harus diketahui,
- Sebenarnya tidak ada sebab dari dukkha yang harus dihilangkan,
- Sebenarnya tidak ada yang harus dicapai, dan
- Sebenarnya tidak ada jalan yang harus dipraktikkan.

Catur Arya Satya adalah ajaran dasar Buddhadharma. Catur Arya Satya bukan hanya teori tetapi cara dan pengalaman Buddha Shakyamuni sendiri. Kerangkanya jelas dan ajaran-ajaran lainnya bisa dilihat dari kerangka ini.

Pada set pertama Catur Arya Satya, Beliau menerangkan tentang realitas yaitu cara memandang keberadaan di semua jagad raya yang sifatnya tidak memuaskan. Beliau juga menerang-

kan dua pasang sebab akibat yaitu dukkha itu ada sebabnya, dan ada jalan untuk menghentikan dukkha yang berarti kebahagiaan. Sebenarnya ini sederhananya luar biasa. Ini menunjukkan bahwa kehidupan yang kita kejar-kejar itu sebenarnya: yang pertama, ingin menghindari penderitaan; yang kedua, ingin mengalami kebahagiaan. Tujuan ini mempunyai sebab akibat / law of causality / Paticca Samuppada. Artinya segala sesuatu itu pasti memiliki sebab dan pasti berhubungan antara yang satu dengan yang lain. Makanya disebut Dependent Arising, Dependent Origination yaitu segala sesuatu itu ada karena tergantung dari sesuatu yang lain.

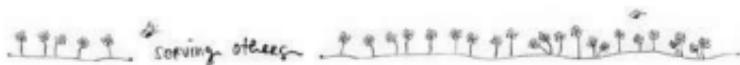
Kemudian pada set kedua, diterangkan bahwa dukkha ini harus diketahui, dst. Ini adalah cara atau teknik untuk mencapai tujuan keberadaan itu sendiri yaitu mencapai potensi kita yang tertinggi. Jadi kita harus tahu dukkha ini apa, sebabnya apa supaya bisa dihilangkan, kemudian dihentikannya dukkha ini baru bisa dicapai dan jalan untuk mencapainya harus kita praktikkan.

Di set ketiga diterangkan bahwa tidak ada dukkha yang harus kamu ketahui, dst. Ini sebagai hasilnya. Di Sutra dijelaskan bahwa set yang pertama disebut the base (dasarnya), set yang kedua disebut the path (caranya), dan set yang ketiga disebut the fruit (hasilnya).

Catur Arya Satya terdiri dari 4, masing-masing memiliki 4 karakteristik. Jadi kalau dijumlah semuanya ada 16 karakteristik. Yang akan dibahas di sini tentang dukkha. Dukkha ada 4 karakteristik yaitu

1. Anicca / impermanent / changing things / selalu berubah-ubah
2. Unsatisfactoriness / ketidakpuasan
3. Emptiness / shunyata
4. Selflessness / anatta / anatman.

Karakteristik anicca dari dukkha. Anicca artinya segala sesuatu itu memiliki sifat yang selalu berubah-ubah. Segala sesuatu selalu berubah-ubah, dimulai dari terbentuknya sesuatu sampai



sesuatu itu berakhir. Kadang-kadang kita tidak bisa menerima perubahan ini, misalnya tentang umur. Biasanya kita berpikir bahwa umur seharusnya tetap akan terus begitu, orang lain umumnya boleh bertambah tetapi tidak buat kita. Jika rambut putih sudah mulai tumbuh, kita mulai khawatir. Perubahan seperti ini disebut perubahan yang kasar dan terlihat. Tapi sebenarnya pada tingkat yang halus juga terjadi perubahan, misalnya penjelasan Einstein mengenai meja. Meja kelihatannya tidak berubah tapi sebenarnya mengalami perubahan sebab meja terdiri dari molekul, atom, dst. Atom ini berisi energi-energi yang bergerak setiap waktu, yaitu proton dan elektron hanya saja kita tidak bisa melihatnya sehingga kita anggap segala sesuatu itu statis. Contoh lain, kita marah karena piring di rumah pecah, mengapa? Karena kita berpikir bahwa piring ini seharusnya tetap seperti semula (sampai kapanpun) dan tidak akan / tidak boleh pecah (berubah).

Karakteristik unsatisfactoriness (bersifat tidak memuaskan) dari dukkha sebenarnya sudah kita ketahui hanya kita tidak mau mengakuinya. Misalnya di Restoran Padang, makanan sudah sangat banyak di hadapan kita, tapi sering kali kita melihat / mencari yang tidak ada diantara itu, misalnya ga ada cabe hijau, lalu kita minta. Itu yang selalu kita lihat, tetap ada yang kurang, padahal makanan begitu banyak.

nan  
di piring,  
itu pun  
memiliki sifat  
yang tidak memuaskan.  
Karena apa? Karena  
memang begitu cara berpikir  
kita. Tidak bisa puas. Ini yang  
Buddha Shakyamuni katakan bahwa  
cara berpikir seperti ini yang bersifat  
dukkha.



Dan mengapa kita pilih yang itu dulu, bukan yang ini dulu? Karena suka. Mengapa? Karena kita berpikir bahwa dengan memilih yang itu akan memberikan kita kepuasan. Contoh lainnya sewaktu kita lagi makan, makanan yang di mulut belum selesai dikunyah, mata kita sudah mulai mencari makanan apa untuk sendok berikutnya. Maka meskipun banyak kita makan dan banyak m a c a m maka-

Dukkha atau ketidakpuasan ini ada 3 macam :

1. Manifest suffering:

Kelidaknyamanan fisik atau mental. Contohnya duduk kelamaan, badan pegal, pikiran yang lagi jengkel, kepala pusing, atau panas, dsb.



2. Suffering of change:

Dukkha karena perubahan. Contohnya bintang-bintang sinetron terkenal 5 tahun lalu mungkin sudah tidak tenar lagi sekarang, atau dulunya kaya sekarang miskin, dulu ramping sekarang agak gemuk, dsb.

3. Suffering conditioning:

Artinya dilahirkan sebagai manusia ini pun memiliki sifat dukkha. Keberadaan kita yang seperti ini mempunyai sifat tidak memuaskan. Jadi sebetulnya bila kita mengerti dan mengakui bahwa apapun yang kita kerjakan bersifat dukkha, kita pasti bisa lebih bahagia. Tapi apakah ini berarti kita lebih baik jangan bangun pagi-pagi, jangan bekerja terlalu keras karena apapun yang kita

kejakan toh tidak akan pernah memuaskan? Apakah ok saja bila tidak puas karena segala sesuatu memang bersifat tidak memuaskan? Tidak demikian. Sebenarnya dengan lebih dahulu mengetahui apa yang disebut dukkha, ini menol-ong sekali. Justru kalau kita tetap tidak melaku-kan apa-apa, kemudian berulang-ulang menga-lami hal serupa dengan kesalahpengertian, ini yang benar-benar tidak memuaskan. Lord Buddha telah menjelaskan bahwa ada jalan keluarnya.

Karakteristik shunyata dari dukkha. Menjelaskan realita sebenarnya bahwa semua keberadaan itu bersifat shunya / tidak memiliki sifat hakiki. Artinya tidak ada suatu keberadaan yang sifatnya memang begitu dari sananya. Contohnya pen atau mike (microphone). Saya tunjukkan begini, kalian tahu ini pen ataupun mike. Tapi kalau ada seekor anjing di sini mungkin si anjing tidak tahu kalau ini adalah pen atau mike, mungkin baginya ini adalah sepotong tulang. Lalu siapa yang benar? Dua-duanya benar. Ternyata benda ini tidak memiliki sifat mike dan tidak memiliki sifat tulang. Artinya benda ini shunya dari inherent existence / sifat hakiki dari benda itu sendiri.

Karakteristik anatta dari dukkha. Sebenarnya kehidupan kita dari waktu ke waktu hanyalah rentetan-rentetan keinginan / rentetan-rentetan pengalaman. Dengan dipenuhi atau tidak dipenuhinya keinginan yang satu, akan segera digantikan oleh keinginan yang lain. Dalam kehidupan ini, kita tidak henti-hentinya memenuhi keinginan. Karena apa? Avidya, dengan berpikir bahwa saya tidak bahagia karena keinginan yang dulu tidak dipenuhi, namun jika keinginan mendatang terpenuhi maka saya pasti bahagia. Ketika keinginan ini terpenuhi, terus apa yang terjadi? Ternyata muncul lagi keinginan yang baru. Ini yang kita kejar terus dan supaya ke-inginan bisa terpenuhi, kita berusaha mati-matian, kita dagang, nangis, kalau lagi takut pergi

sembahyang, puasa, minta ke dukun, minta ke Buddha, dll. Kehidupan yang seperti ini yang kita jalankan terus-menerus. Lalu semuanya ini untuk siapa? Ternyata untuk yang namanya 'saya'. Kalau kita cari, sebenarnya 'saya' ini siapa, yang mana? 'Saya' ini ada di pikiran atau di badan atau yang mana? Kalau 'saya' sama dengan badan saya, mengapa seliap sel di badan saya yang sekarang ini, tidak ada satu sel pun yang sama dibandingkan dengan badan saya 10 tahun yang lalu? Jadi sebenarnya ini bukan 'saya'. Apalagi kalau disebut 'saya' ada di badan. Misalnya saya kehilangan satu tangan, apakah ini berarti saya berkurang sedikit? Tidak kan? Jadi siapa 'saya'? Mengapa yang tidak puas itu selalu 'saya'? Mengapa yang ketakutan itu selalu 'saya'? Mengapa yang selalu ingin ini, ingin itu, menolak ini, menolak itu, tidak peduli dengan yang lain, itu selalu 'saya'? Sebenarnya kalau ditelaah, kita akan ngeri sendiri dan mungkin akan kecewa sekali. Karena sebenarnya 'saya' ini tidak seperti yang kita pikirkan. 'Saya' yang kita pikirkan itu tidak ada, ini yang disebut anatta, ini bukan berarti tidak ada saya. Kalau tidak ada 'saya', ini tidak benar. Bukti saya bisa bicara, bisa ingin makan ayam kentucky, garuk-garuk, sakit hati, kecewa, ingin sukses, ingin dipuji, dll. Maka, pasti ada saya-nya. Cuma, saya-nya ini tidak seperti yang kita bayangkan.

Lord Buddha menjelaskan bahwa semua keberadaan di jagad raya ini punya sebab, sesuatu yang terbentuk mempunyai bibit sebab-cukupnya sendiri. Jadi dari saat 'sesuatu' itu terbentuk, saat itu pula 'sebab-sebab untuk berubah dengan sendirinya' terkandung pula di sana.

Lalu sebab dukkha itu apa? Dikatakan ada dua yaitu karma dan klesha. Klesha berasal dari bahasa Sansekerta, kles artinya mengaduk. Klesha artinya segala sesuatu yang mengaduk ketentraman pikiran. Contohnya marah, iri hati, sombong, dsb. Dikatakan terdapat 84.000 klesha

dan munculnya semua klesha ini bermula dari yang pertama yaitu avidya / salah mengerti. Lord Buddha mengatakan bahwa pada dasarnya kita mengalami ketidakpuasan terus karena kita salah lihat / salah pandang. Yang kita anggap bisa membawa kebahagiaan, sebenarnya kalau kita tidak hati-hati justru ini yang akan menyebabkan ketidakpuasan. Contohnya dengan menganggap bahwa seandainya saya punya uang sekian milyar atau bisa bangun rumah lagi atau bisa begini dan begitu, dengan begitu kebahagiaan baru bisa dicapai, padahal tidaklah demikian. Kesalahpengertian tentang realita secara benar inilah yang disebut avidya.

Pertanyaannya, apakah keberadaan kita selalu diimbang-ambingkan oleh karma dimana kita sama sekali tidak bisa berbuat apa-apa? Tidak, karena sebenarnya ada caranya. Makanya Lord Buddha menerangkan 12 nidana dalam Paticca Samuppada yaitu mengapa dan bagaimana caranya kita bisa dilahirkan dan mengapa semasa hidup, kita masih tetap mengalami dukkha. Ternyata ini ada urut-urutan nya. Urutan pertama (biasanya kita sebut jam 1) pada 12 nidana digambarkan sebagai orang buta yang menyimpulkan avidya. Jadi Lord Buddha menerangkan kalau kita bisa menghentikan yang jam 1 ini yaitu dengan meniadakan avidya, maka yang jam 2 dst. tidak akan ada lagi. Lord Buddha juga menerangkan bahwa kita tidak mungkin keluar dari samsara kalau kita tidak bisa memecahkan avidya ini. Dan untuk mengerti tentang avidya ini kita membutuhkan potensi positif / punya / merit.

Lord Buddha menerangkan empat jurus yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang akan membantu sekali untuk mengumpulkan energi positif / punya supaya kita bisa

mengetahui tentang avidya yaitu :

1. Selalu berpikir bahwa kita memiliki segala sesuatu yang berlebihan (think of great abundance).
2. Selalu punya welas asih dan cinta kasih (compassion and love).
3. Jangan bereaksi secara negatif kalau kita melihat sesuatu yang tidak kita senangi.
4. Bersuka cita (rejoice).

Sumber: Sharing Dharma oleh Up. Saflm Lee tentang Four Ways of Accumulating Merit, Jakarta, 18 Juni 2006, dengan penggubahan.

## *Apa yang bisa dibeli dengan Uang?*

*Ranjang, bukan tidur.  
Buku, bukan pengetahuan.  
Makanan, bukan selera.  
Dandan, bukan kecantikan.  
Bangunan, bukan rumah.  
Obat, bukan kesehatan.  
Kemewahan, bukan kenyamanan.  
Kesenangan, bukan kebahagiaan.  
Agama, bukan keselamatan.*

*Jangan katakan ini punyamu dan ini punyaku,  
Katakan saja, ini datang padamu dan padaku;  
Sehingga tak perlu menyesali cahaya yang pudar,  
Dari semua yang gemerlap, yang akan lenyap.*

*(anonim)*

*Barish all blames into one source (excessive self focus)  
Tujukanlah semua penyebab ketidaknyamanan ke satu sumber (mementingkan diri sendiri)*

## Liputan Acara



**Retreat Nyung Na  
3-6 Agustus 07  
Pembimbing :  
Ven. Dechen**

Nyung Nā atau retreat puasa adalah praktek Vajrayana, dari Tantra Kriya (Action). Dikatakan bahwa melakukan satu kali retreat Nyung Nā sama manfaatnya dengan menjalankan retreat lain selama tiga bulan. Ini adalah cara yang ampuh, cepat dan efektif untuk mempurifikasi banyak sekali karma negatif dan sekaligus mengumpulkan punya (energi positif) yang luar biasa banyaknya. Banyak meditor pada waktu dulu mempurifikasi penyakit-peryakit, di antaranya penyakit lepra dengan praktek ini. Namun, tujuan utama praktek ini adalah tercapainya pencerahan tertinggi untuk memberi manfaat kepada semua makhluk.

Retreat Nyung Nā adalah praktek intensif selama 2 hari yang berhubungan dengan Chenrezig, Buddha Mahakaruna, termasuk mengambil Hasasila Mahayana selama 24 jam dengan tambahan puasa lengkap pada hari kedua (tidak makan, minum, dan berbicara).

Jika selama melakukan retreat Nyung Nā anda menjadi sakit, hal ini mempurifikasi karma yang akan menyebabkan anda terlahir di alam neraka (jika anda tetap terus menjaga sila-sila Nyung Nā). Jika anda menjadi kaku/lembam, mengantuk atau depresi, tetapi tetap melanjutkan retreat, ini akan mempurifikasi karma yang akan menyebabkan anda terlahir di alam hewan. Jika anda menderita lapar atau haus, anda mempurifikasi karma yang akan menyebabkan anda terlahir sebagai preta.

Dalam "Tantra Ekadasamsukha Avalokiteshvara", dikatakan bahwa melakukan satu kali Nyung Nā, anda dapat menghilangkan halangan-halangan dan karma-karma negatif yang terkumpul selama 40.000 kalpa dalam samsara.



Retreat Bersama Siswa-Siswi SMU  
27 - 30 Sept '07 ▲



▲ Animal Liberation, 18 Nov '07  
Taman Palem - Cengkareng



▲ Retreat "Ketenangan Penuh Damai dengan Citta Hening", 10 - 17 Oktober '07 ▲  
Pembimbing : Up. Salim Lee

### Kegiatan Rutin

#### Kelas Lamrim :

Minggu: 13.00 - 16.00 WIB  
Tempat : Vihara Satya Dharma  
Jl. Piliut 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, Patawa 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)

## Dibuka Kelas Lamrim

Telah dibuka Kelas Lamrim dengan format baru (pelajaran sistematis tentang tahap-tahap mencapai pencerahan), dimulai dari 13 Januari 2008, dan akan diadakan secara rutin setiap Minggu di Satyadhama, jam 1-4 sore. Please feel free to come..

### Januari '08

13 Jan :  
Life story of Lord Atisha  
(Kisah kehidupan Guru Atisha)

20 Jan :  
Pengertian dan manfaat  
mempelajari Dharma

27 Jan :  
Cara yang efektif  
dalam mendengarkan dharma

### Februari '08

3 Feb :  
Bagaimana caranya  
agar bisa dengan cepat  
memahami Dharma?

10 Feb :  
Mengapa kita memerlukan guru?

17 Feb :  
Bagaimana caranya  
menemukan guru spiritual?

24 Feb :  
Apakah manfaat melayani guru?

### Maret '08

2 Mar :  
Berharganya kehidupan  
sebagai manusia

9 Mar :  
Bagaimana agar hidup  
lebih bermakna?

16 Mar :  
Apakah saya  
seorang buddhis yang baik?

23 Mar :  
Perlu kita takut dengan kematian?

30 Mar  
Manfaat mengingat kematian

# Cara Bernamaskara

## Bagian 3 (selesai)

Rinpoche menjelaskan bahwa dengan mengutip dari Samadhi Raja Sutra. Dijelaskan bahwa ada 10 manfaat dengan bernamaskara :

1. Dilahirkan di keluarga para raja  
Artinya dilahirkan di keluarga yang baik, keluarga yang berkecukupan, dan keluarga yang berpendidikan.
2. Extensive form  
Artinya dilahirkan dengan badan yang lengkap dan indah, yang nyaman dilihat dan sehat, serta mempunyai kebiasaan berpikir yang baik.
3. Extensive surrounding  
Artinya dilahirkan di lingkungan / negara dengan waktu yang tepat dan mendukung.
4. Extensive wealth  
Artinya hidup berkecukupan, tidak akan kekurangan kekayaan.
5. Extensive devotion  
Artinya mempunyai hati yang penuh bakti.
6. Extensive service  
Artinya selalu memikirkan dan berbuat kebajikan untuk orang lain.
7. Extensive remembering  
Artinya dapat mengingat apapun dengan mudah.
8. Extensive concentration  
Artinya dapat selalu berkonsentrasi. Konsentrasi disini artinya memfokuskan pikiran pada satu hal dan tetap memusatkan pikiran pada hal tersebut tanpa terganggu hal-hal lainnya.
9. Extensive wisdom  
Dengan berkonsentrasi, didapat pula prajna yang luas dan akhirnya,
10. Dicapai kebuddhaan.

Rinpoche juga menerangkan dalam Lamrin Chenmo, buku yang ditulis oleh Lama Tsongkhapa, yang menjelaskan praktik-praktik pendahuluan (preliminary

practices). Dikatakan bahwa tujuan dari preliminary practices, termasuk namaskara (prostration) dan sebagainya adalah untuk mengumpulkan punya / merit. Dijelaskan apabila kita bernamaskara sepanjang badan (full prostration), apapun yang bisa ditutupi oleh badan kita termasuk jumlah alam-atom, unil terkecil dari suatu benda, ini sama dengan jumlah benih-benih yang bisa didapat untuk pencapaian Kebuddhaan.

Kemudian Rinpoche mengatakan, ada suatu praktek bagi yang sudah mendapatkan abhiseka, praktek Avalokitesvara seribu tangan. Dibayangkan dari empat penjuru, seribu tangan menulipi seluruh bumi. Jadi sewaktu bernamaskara, bayangkan tangan melingkupi tanah seluas mungkin. Luar biasa sekali merit yang diperoleh.

Dikatakan juga ketika kita bernamaskara, kita bisa membayangkan bahwa sebelumnya kita tidak sendiri tapi diri kita berlipat ganda, diri kita banyak sekali dan bernamaskara bersama-sama sehingga lebih banyak merit yang diperoleh. Kita bisa membayangkan badan kita berjumlah seratus ribu dan bernamaskara bersama-sama. Ini sama dengan kita melakukan namaskara seratus ribu kali. Ini adalah penjelasan yang terampil (skillful mean), bukan magis atau takhyul. Yang penting ini dilakukan dengan sepenuh hati. Bila dilakukan dengan kepercayaan dan pengendalian sepenuh hati maka apapun yang kita lakukan akan menjadi sebab yang luar biasa dahsyatnya.

Rinpoche menerangkan dalam Lamrin, buku "Liberation In The Palm Of Your Hand (Pembebasan ada di telapak tangan Anda)", bahwa dengan dilingkupinya setiap atom saat kita bernamaskara dengan penuh bakti dan mengandalkan Buddha, Dharma, dan Sangha, setiap atom ini akan menjadi sebab bagi kita untuk dilahirkan sebagai cakravartin selama seribu

Oleh :

## Kyabje Lama Zopa Rinpoche

kali masa kehidupan kita. Padahal kalau dipikir, atom yang ditutupi itu tidak hanya di permukaan tanah tapi seluruh atom dari atas sampai ke tengah-tengah jagad raya dan menembus hingga ke dunia yang lain, jadi ini luar biasa sekali.

Semakin gemuk, semakin badan kita lebar, semakin banyak benih-benih pencapaian pencerahan sempurna. Rinpoche menceritakan tentang satu murid beliau yang tinggi dan berbadan besar. Rinpoche berkata 'kamu bemamaskara sekali, saya harus bemamaskara dua kali untuk mencakup hal yang sama'. Rinpoche mengatakan bahwa yang memiliki rambut panjang, kuku panjang, telinga panjang, saat ini beruntung, termasuk yang memiliki jempol kaki yang besar. Kalau bisa dijulurkan supaya bisa menutupi tanah seluas mungkin. Rinpoche mengatakan mungkin ini kegunaan jempol yang besar, jadi bisa digunakan. (Rinpoche tertawa).

Rinpoche dengan penuh semangat mengatakan betapa mudah sebelumnya untuk mengumpulkan merit bila kita mempunyai devotion (bakti) dan mengerti arti dari bemamaskara ini.

Rinpoche juga menerangkan jika kita tahu secara skillful (terampil) lalu kita bermeditasi dengan memvisualisasikan kita bemamaskara dengan penuh devotion (bakti), dalam waktu singkat kita benar-benar dapat mempurifikasi karma negatif. Lakukan ini dengan pengertian dan motivasi yang benar.

Semakin tinggi tempat untuk bemamaskara, semakin bagus. Rinpoche menceritakan ketika beliau berada di hotel yang besar, beliau merasa akan sia-sia kalau beliau tidak bemamaskara. Berapa pun ongkosnya, itu tidak sebanding dengan merit yang didapatkan.

Rinpoche menerangkan bahwa yang paling baik adalah bemamaskara berkali-kali (jumlah yang banyak) dan dengan kualitas yang baik yaitu dengan penuh konsentrasi dan penuh kepercayaan. Jika tidak memungkinkan untuk kedua-duanya dilakukan, lebih baik bemamaskara dengan kualitas yang baik yaitu bemamaskara dengan pengertian yang benar dan konsentrasi, ini diterangkan dalam sutra.

Rinpoche menerangkan manfaat lainnya jika bemamaskara secara benar, misalnya mempunyai badan yang indah, suara yang merdu dan menarik. Setiap perkataan yang kita ucapkan, tidak mudah dilupakan orang artinya orang itu akan ingat apa yang kita katakan karena kata-kata kita berarti. Kita juga tidak akan malu dan tidak takut bekerja / melihat kita. Dan kita akan selalu ditemani para Buddha dan para Bodhisattva. Dengan kumpulan punya yang banyak, akhirnya kita bisa mencapai pencerahan sempurna.

Rinpoche mengatakan bahwa para Arya dan Bodhisattva di bhumi 8, 9, dan 10, mereka mampu menjelma sebanyak atom di 3000 galaksi. Bayangkan bila mereka semua menjalankan namaskara ini.

Dengan ini penjelasan namaskara selesai.



Geshe Langri Thangpa (dge bshes glang ri thang pa) atau Dorje Senge (1054 – 1123) adalah salah seorang murid dari Geshe Patowa dan merupakan penulis dari Delapan Syair tentang Lojong (Eight Verses for Training the Mind).

Geshe Langri Thangpa menerima ajaran tentang lojong dari Drom Tonpa, seorang murid dari guru besar Atisha. Beliau yakin bahwa ajaran-ajaran ini sangat mendalam dan di luar pemikiran orang-orang biasa. Beliau juga merasa sayang sekali bila ajaran ini tidak dilestarikan. Karena itu Beliau mencatat ajaran ini dalam bentuk tulisan sebagai Delapan Syair tentang Lojong (Eight Verses for Training the Mind).

Beberapa tahun kemudian, setelah Geshe Langri Thangpa meninggal, Geshe Chekawa menemukan versi tulisan Delapan Syair tentang Lojong (Eight Verses for Training the Mind). Beliau mengajarkan ajaran ini secara terbuka dan umum sehingga praktek ini menjadi terkenal terutama di antara mereka yang memiliki penyakit kronis seperti lepra. Banyak orang menulis tentang kekuatan dan berkah dari ajaran-ajaran ini dan jumlah orang yang telah mempraktekkan metode Lojong ini meningkat. Dikatakan bahwa ajaran ini dapat menghilangkan 'penyakit kronis mementingkan diri sendiri' seperti halnya cahaya, hanya dengan sedikit sinar dapat menghilangkan kegelapan.

Geshe



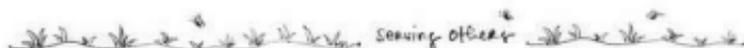
(1054-1123)

Langri Thangpa

Geshe Langri Thangpa merupakan seorang guru yang luar biasa dan banyak bermeditasi mengenai kecacatan samsara (the defects of samsara). Beliau juga dikenal sebagai "Langthangpa muka murung", karena tidak pernah tersenyum. Dikatakan bahwa Geshe Langri Thangpa hanya pernah tersenyum satu kali ketika Beliau melihat seekor tikus berusaha memindahkan batu pirus yang berada di atas mandalanya. Namun tikus itu tidak dapat memindahkan permata itu sendirian, jadi tikus itu mengeluarkan bunyi, "Tsiki Tsiki" dan seekor tikus lainnya datang. Tikus yang satu mendorong batu pirus tersebut sedangkan yang satu lagi menariknya. Kejadian ini membuat Geshe Langri Thangpa tersenyum. Dikatakan pula bahwa suatu kali, pembantunya memberitahu Beliau bahwa orang-orang memanggilnya dengan sebutan "muka murung" karena tidak pernah tersenyum. Beliau menjawab, "Bagaimana aku bisa tersenyum ketika berpikir tentang semua penderitaan tanpa akhir di alam-alam samsara?"

Source: [www.rigpawiki.org](http://www.rigpawiki.org).

Embracing Kindness. Dalai Lama's teaching in Melbourne about Eight Verses of Mind Training.



## Sharing Dharma:

### Intisari Kehidupan Sesungguhnya

Om, Mahon Bimbinglah kami Hingga Samsara Berakhir

Sekian lama pikiran ini mengembara tanpa tahu arah yang dituju mencari sesuatu yang dapat menyejukkan hati kedamaian tertinggi

Di dalam kegelapan Engkau datang Menjadi cahaya penerang hidup kami Om Salim, pembimbing mula Mahon tuntunlah kami hingga samsara berakhir.

Selama ini, seringkali muncul pertanyaan dalam hati, "Sebenarnya apa tujuan hidup ini?" Ruffinitas yang dilakukan adalah bangun pagi, kuliah, belajar, bermain, dan tidur. Demikianlah setiap harinya, meskipun terdapat kegiatan lain seperti nonton, jalan-jalan, dan lainnya termasuk hal-hal yang mewarnai hidup seperti rasa suka dan tidak suka, bahagia dan tidak bahagia, dll. Setelah diamati bertahun-tahun, ternyata hidup yang dijalani ini sebenarnya hampir sama. Pada intinya yang dicari tidak jauh berbeda yaitu ingin mendapatkan kebahagiaan, tidak ingin berpisah dengan hal-hal yang disukai.

Sebelumnya tidak pernah terlintas dalam pikiran saya bahwa kebahagiaan duniawi yang selama ini dicari dengan bersusah payah, pada akhirnya akan ditinggalkan semuanya. Saat kematian tiba, tidak ada salupun yang akan saya bawa kecuali karma-karma positif yang telah saya perbuat. Waktu itu yang dipikirkan adalah saya masih muda, punya banyak kesempatan, banyak waktu untuk memikirkan kehidupan mendatang. Jadi yang difokuskan hanyalah bagaimana cara untuk mendapatkan kebahagiaan di kehidupan ini.

Pada tahun 2000 saya bertemu Om Salim. Dharma dijelaskan secara detail. Meskipun saya belum mengerti sepenuhnya penjelasan Beliau

namun saat itu saya mulai setuju dengan apa yang dibabarkan. Konsep-konsep pemikiran saya pada saat itu mulai berubah. Ternyata hidup ini tidak seperti yang saya pikirkan sebelumnya. Segala sesuatunya bersifat tidak memuaskan (dukkha), ada sebabnya, bisa dihentikan, dan ada jalannya.

Waktu berlalu begitu cepat, bila teringat kembali ke masa-masa awal, ada penyesalan karena tidak menggunakan waktu untuk Dharma dengan sebaik-baiknya. Setelah berkeluarga dan memiliki anak, baru mulai terasa bahwa waktu sangatlah berharga. Sekarang meskipun banyak kesibukan, saya berusaha untuk terus mengikuti kegiatan yang diadakan. Semua pemikiran yang menjadi kendala dikurangi perlahan-lahan, berusaha untuk tidak hanya memikirkan kehidupan saat ini tetapi mulai memikirkan kehidupan mendatang.

Saya sangat berterimakasih kepada Om Salim. Dharma yang diberikan sangatlah berharga. Intisari kehidupan yang sesungguhnya.

*Mereka tak menyedihkan apa yang telah berlalu,  
Mereka tak mengejar apa yang belum datang,  
Saat sekarang cukup buat mereka,  
Karenanya mereka demikian cerah.*

*Merindukan masa depan,  
Menyalahkan masa lalu,  
Dengan cara ini orang dlungu merana,  
Seperti ilalang yang dibabat.*

*Kemarin adalah sejarah,  
Besok hanyalah mimpi.  
Hiduplah saat ini!*





## Tips buat Pemimpin

*Lakukan segala sesuatu dengan sepenuh hati (fokus) tapi jangan berfokus pada kepentingan memikirkan diri sendiri.*

*Jangan takut membantu orang lain. Begitu tahu ada yang butuh pertolongan, bantulah segera.*

*Bersedialah membantu setiap waktu.*

*Bagitu memutuskan untuk membantu, lakukanlah secara langsung. Prinsipnya 'just do it'.*

*Belajarlah untuk mendengarkan tanpa menghakimi atau membuat kesimpulan, prinsipnya hanya membantu.*

*Hindari melakukan bantuan yang tidak diperlukan / yang tidak diinginkan.*

*Bijaksanalah dalam memberikan bantuan.*

*Pemimpin yang bijaksana adalah pemimpin yang memiliki sikap rendah hati.*

### • 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 Guruguru 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 mengganjal meja yang goyang, dll. Tulisan Dharma apapun harus disimpan di tempat yang bersih, tinggi, terpisah dari buku-buku duniawi dan dibungkus baik 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)

Jan 2008	Feb 2008	Mar 2008	Apr 2008
8 Jan		7 Mar	6 Apr
16 Jan	6 s/d 21	14 Mar	13 Apr
22 Jan	Feb	21 Mar	20 Apr

Hari Precept juga bisa dilihat dari situs [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

*In dealing with others,  
only displaying the view of kindness.*

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 0811-188 52 88 (dapat melalui sms)

Email: [potowa@cbn.net.id](mailto:potowa@cbn.net.id) | Mls: [potowa@yahoo.com](mailto:potowa@yahoo.com)

Website: [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Serving Others