



DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 2/Thn 1 Mar-Apr 2004

GRATIS

JADIKAN CITTA ANDA SELUAS SAMUDERA

Lihatlah ke dalam citta (pikiran) anda. Jika anda sungguh-sungguh mempercayai bahwa seluruh kegembiraanmu berasal dari obyek-obyek material dan anda mendedikasikan seluruh hidup untuk mengejarnya, anda berada dibawah kendali pengertian salah yang serius. Sikap seperti ini bukan hanya masalah intelektual saja. Ketika anda pertama kali mendengar ini; mungkin anda berpikir, "Oh, saya tidak memiliki citta seperti itu; Saya tidak sungguh-sungguh meyakini bahwa obyek-obyek eksternal akan memberiku kebahagiaan." Tetapi periksalah lebih dalam lagi ke cermin citta anda. Anda akan menemukan bahwa di luar intelek, sikap seperti itu memang ada dan tingkah laku keseharian anda menunjukkan bahwa jauh di dalam lubuk hati anda, Anda sesungguhnya mempercayai pandangan salah ini. Ambil waktu sekarang untuk memeriksa dalam diri anda untuk melihat apakah anda benar-benar di bawah pengaruh citta rendah seperti itu atau tidak.

Citta yang memiliki keyakinan yang sangat kuat terhadap dunia material sangatlah sempit, terbatas; dan tidak memiliki ruang. Sifat hakikinya adalah sakit, tidak sehat, atau, dalam terminologi Buddha, dualistik. Di berbagai negara, orang-orang khawaf terhadap mereka yang bertindak di luar kebiasaan, seperti mereka yang menggunakan obat-obatan terlarang. Mereka membuat undang-undang yang menentang penggunaan obat-obatan terlarang dan membentuk pengawasan dan bea cukai yang canggih untuk menangkap orang-orang yang menyelundupkannya ke dalam negara tersebut. Selidikilah ini lebih dalam lagi. Penggunaan obat-obatan terlarang tidak berasal dari obat itu sendiri, tetapi berasal dari citta

orang itu. Jauh lebih masuk akal untuk mengkhawatirkan faktor psikologis - citta yang terkontaminasi yang membuat orang-orang menggunakan obat tersebut atau terlibat dalam tingkah laku yang destruktif terhadap diri sendiri, tetapi malahan kita banyak memfokuskan pada obat itu sendiri dan sama sekali mengabaikan peranan citta. Ini juga merupakan pengertian salah yang serius, lebih buruk dari obat-obatan yang dikonsumsi beberapa orang. Pengertian-pengertian salah jauh lebih berbahaya daripada obat-obat terlarang. Obat-obat tersebut tidak menyebar terlalu jauh, tetapi pengertian-pengertian salah dapat menyebar ke setiap tempat, dan menimbulkan kesulitan dan kerusuhan diseluruh negara tersebut. Semua ini berasal dari citta. Masalahnya adalah kita tidak memahami sifat psikologis hakiki dari citta itu. Kita menaruh perhatian hanya pada substansi-substansi fisik yang digunakan orang dan sama sekali tidak menyadari ide-ide bodoh dan pengertian salah yang terkontaminasi dan melampaui perbatasan sepanjang waktu.

Semua masalah mental berasal dari citta. Kita harus merawat citta daripada berkata pada orang, "Oh, Anda tidak bahagia karena merasa lemah. Apa yang Anda butuhkan adalah sebuah mobil baru yang hebat...". Atau benda-benda material lainnya. Menyuruh orang untuk membeli sesuatu agar bahagia bukanlah nasehat yang bijaksana. Masalah pokok orang-orang adalah rasa ketidakpuasan, bukanlah karena kekurangan benda-benda yang dimiliki. Dalam hal pendekatan masalah-masalah mental dan bagaimana memperlakukan pasien-pasien, terdapat perbedaan besar diantara psikologi Guru Buddha dan apa yang dipraktikkan di dunia Barat. Ketika seorang pasien kembali dan berkata, "baiklah, saya telah membeli

sebuah mobil seperti yang Anda rekomendasikan, tetapi saya masih merasa tidak bahagia," mungkin dokternya akan mengatakan, "Anda seharusnya membeli yang lebih mahal" atau "Anda seharusnya memilih wams yang lebih baik." Walaupun dia menjalankan saran-saran tadi, dia tetap saja akan kembali lagi dalam keadaan sedih. Tidak soal berapa banyak perubahan-perubahan eksternal yang dilakukan terhadap lingkungan seseorang, masalah mereka tidak akan pernah berakhir. Psikologi Buddha menyarankan, daripada kita terus mengganti suatu kondisi yang mengganggu dengan kondisi lainnya dengan demikian hanya merubah satu masalah menjadi masalah lain dan kemudian yang lain dan kemudian yang lain tanpa akhir lupakanlah masalah mobil itu sepenuhnya untuk sementara waktu dan lihatlah apa yang terjadi. Mengganti satu masalah ke masalah lain tidak akan menyelesaikan masalah; itu hanyalah sebuah perubahan. Walaupun perubahan sering membodohi citta orang bahwa mereka menjadi lebih baik, sesungguhnya tidak. Pada dasarnya mereka masih mengalami hal yang sama.

Tentu saja, saya tidak mengartikan semua ini secara harafiah. Saya hanya mencoba mengilustrasikan bagaimana orang-orang berusaha untuk memecahkan masalah kejahatan dengan sarana fisik. Kenalilah sifat hakiki citta anda. Sebagai manusia, kita selalu mencari kepuasan. Dengan mengetahui sifat hakiki citta anda dapat memuaskan diri kita secara internal, bahkan mungkin secara kekal. Tetapi anda harus menyadari sifat hakiki citta anda sendiri. Kita melihat dunia indera dengan demikian jelasnya, tetapi kita buta sama sekali terhadap dunia internal kita, dimana

pengertian salah berfungsi terus-menerus menahan kita dibawah kendali ketidakbahagian dan ketidakpuasan. Inilah yang harus kita temukan. Oleh karena itu sangatlah penting untuk memastikan bahwa anda tidak diperbudak oleh pengertian salah dimana hanya objek-objek eksternal saja yang dapat memberikan anda kepuasan atau membuat hidup anda lebih berarti, dan seperti yang saya katakan sebelumnya, keyakinan seperti ini bukanlah sekedar secara intelektual akar dari khayalan ini sangatlah panjang dan telah mencapai ke dasar cita anda yang paling dalam. Banyak dari keinginan-keinginan anda yang paling besar telah terkubur jauh dibawah intelek anda; dan yang letaknya di bawah pikiran terkuat biasanya lebih kuat daripada intelek anda.

Beberapa orang mungkin berpikir, "dasar psikologis saya sangat bagus. Saya tidak mempunyai keyakinan terhadap benda material; saya seorang mahasiswa keagamaan." Hanya dengan mempelajari beberapa filsafat keagamaan atau doktrin tidaklah membuat anda menjadi seorang yang spiritual. Banyak profesor di universitas dapat memberikan dengan jelas penjelasan ilmiah tentang Buddhisme, Hinduisme atau Kristianisme, tetapi hal tersebut tidak menjadikan mereka orang-orang spiritual. Mereka cenderung menyempatkan pemaduan wisata terhadap pengetahuan pada spiritual. Jika anda tidak bisa membuat kata-kata anda menjadi sebuah pengalaman, apa yang anda pelajari tidak akan menolong diri anda maupun orang lain. Ada suatu perbedaan besar antara kemampuan untuk menjelaskan suatu agama secara ilmiah dengan mentransformasikan pengetahuan tersebut menjadi sebuah pengalaman spiritual. Anda harus menjadikan apa yang telah anda pelajari menjadi suatu pengalaman dan memahami akibat dari berbagai tindakan yang anda lakukan. Seandainya terdapat lebih berguna daripada pengetahuan filosofis yang tidak dapat mendukung batin anda karena anda tidak mempunyai kuncinya - paling tidak telah menghilangkan dahaga anda. Mempelajari filsafat yang tidak berfungsi adalah membuang-buang waktu dan tenaga.

Saya berharap anda memahami arti kata "spiritual" yang sebenarnya. Artinya adalah mencari, menyelidiki, sifat hakiki dari cita. Tidak ada hal spiritual secara eksternal. Tasyih saya bukanlah spiritual; jubah saya juga bukan spiritual. Spiritual berarti cita, orang yang spiritual adalah mereka yang mencari sifat hakikinya. Dengan cara ini, mereka menjadi memahami akibat dari

tindakan mereka, tindakan-tindakan dari tubuh, ucapan dan cita. Jika anda tidak memahami hasil perbuatan dari apa yang anda pikirkan dan kerjakan, tidak ada jalan bagi anda untuk menjadi seorang spiritual. Dengan hanya mengetahui filsafat keagamaan tidaklah cukup untuk membuat anda menjadi seorang spiritual. Untuk memasuki jalan spiritual anda harus mulai memahami perilaku mental anda sendiri dan bagaimana cita anda memahami segala sesuatu. Jika anda sepenuhnya terjebak dalam keterikatan terhadap atom-atom kecil, cita anda yang terbatas dan penuh dengan berbagai macam keinginan tidak memungkinkan anda menikmati kehidupan itu. Energi eksternal sangatlah terbatas, dimana jika anda membiarkan diri anda dibatasi olehnya, maka cita anda akan menjadi terbatas juga. Ketika cita anda menjadi sempit, bahkan kecilnya akan mudah mengganggu anda. Jadikanlah cita anda seluas samudra.

Kita mendengar orang-orang berbicara banyak membicarakan tentang moralitas. Apakah moralitas itu? Moralitas adalah prajna yang memahami sifat hakiki dari cita. Cita yang mengetahui hakikatnya sendiri secara alami menjadi moral atau positif dan tindakan-tindakan yang bermotivasi oleh cita semacam itu akan menjadi positif. Itulah yang kita sebut moralitas. Hakikat dasar dari cita yang sempit adalah avidya; oleh karena itu cita yang sempit adalah negatif. Jika anda mengetahui sifat psikologis yang hakiki dari cita anda sendiri, depresi secara spontan akan hilang; semua makhluk hidup bukanlah menjadi musuh atau orang asing, tetapi sebaliknya, semua makhluk hidup menjadi sahabat anda. Cita yang sempit menolak; prajna menerima. Selidiki cita anda untuk melihat apakah ini benar atau tidak. Bahkan jika anda memperoleh segala kesenangan duniawi yang dapat diberikan oleh dunia, anda tetap tidak akan terpuaskan. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan datang dari dalam bukan dari luar.

Kadang-kadang kita mengagumi dunia modern ini: "Betapa pesatnya kemajuan yang telah dicapai oleh teknologi. Betapa hebatnya! Kita belum pernah mengalami hal ini sebelumnya." Tetapi mundurlah dan pandanglah lagi. Banyak hal yang selama ini kita anggap luar biasa waktu dulu, sekarang telah berbalik melawan kita. Benda-benda yang kita kembangkan untuk membantu kehidupan kita sekarang menyakiti kita. Jangan hanya melihat lingkungan kecil sekeliling anda, tapi cobalah untuk mengamati

seluas-luasnya, seluas yang anda bisa lakukan, maka anda akan mengerti kebenaran akan apa yang saya katakan ini. Saat kita pertama kali menciptakan suatu benda, kita akan berpikir, "Oh, ini bergunal!" tetapi secara bertahap energi eksternal ini akan berbalik ke dalam dan menghancurkan dirinya sendiri. Inilah sifat hakiki dari keempat elemen: tanah, air, api, dan udara. Inilah yang diajarkan oleh ilmu pengetahuan Buddhis.

Tak terkecuali tubuh anda, takkan terhindar dari hukum ini. Selama elemen-elemen anda bekerja sama satu sama lain, tubuh anda akan tumbuh berkembang dengan baik. Tapi setelah beberapa lama, elemen-elemen itu akan saling menyerang satu sama lain dan menghancurkan hidup anda. Kenapa hal ini terjadi? Karena sifat yang terbatas dari fenomena material ketika energinya telah habis, mereka hancur, seperti bangunan-bangunan tua yang kita lihat di sekeliling kita. Ketika tubuh kita sakit dan tua itu merupakan tanda bahwa energi dalam diri kita sedang berkurang, tidak seimbang. Ini adalah sifat dunia materi; tak ada hubungannya dengan keyakinan. Selama kita tetap terlahir menjadi darah dan tulang dari tubuh manusia, kita akan mengalami keadaan buruk, apakah kita percaya atau tidak. Ini adalah evolusi dari tubuh duniawi. Cita manusia, bagaimanapun, benar-benar berbeda. Cita manusia punya potensial untuk perkembangan yang tak terbatas. Kalau anda dapat menemukan, walaupun secara sederhana sekalipun, bahwa kepuasan sejati datang dari cita, anda akan menyadari bahwa anda dapat mengembangkan pengalaman ini tanpa batas dan sangat mungkin untuk menemukan kepuasan yang abadi.

Ini sebenarnya sangat sederhana, anda dapat memeriksa sendiri sekarang. Di mana Anda mengalami perasaan puas? Di Hidung Anda? Mata Anda? Kepala Anda? Paru-paru Anda? Hati Anda? Perut Anda? Dimanakah letak perasaan puas? Di kaki Anda? Tangan Anda? Otak Anda? Tidak. Di dalam cita Anda. Kalau anda mengatakan di otak Anda, mengapa Anda tak melakukan di kaki Anda atau hidung Anda? Mengapa Anda membedakannya? Kalau kaki anda sakit, anda merasakan sakit di sebelah bawah, bukan di kepala anda. Tapi, penyakit apapun, kesenangan atau perasaan lainnya yang anda alami, itu hanyalah merupakan ekspresi dari cita anda. Saat anda mengatakan, "saya mengalami hari yang baik hari ini", itu menunjukkan bahwa anda berpegang pada

Indah Tak Terlupakan Sepanjang Waktu

November Course 2003, Kopan Monastery

citta akan memori hari yang jelek. Tanpa citta yang menciptakan label, takkan ada pengalaman baik ataupun buruk. Saat anda mengalami makan malam ini sangat enak, artinya anda berpegang pada pengalaman akan makan malam yang tidak enak dalam citta anda. Tanpa pengalaman makan malam yang tidak enak, tak mungkin anda akan mengatakan bahwa makan malam kali ini sangat enak. Sama saja, "saya adalah suami yang baik," "saya adalah istri yang bunuk" juga hanyalah merupakan ungkapan citta. Seseorang yang mengatakan, "saya jelek" tidaklah benar-benar jelek, dan seseorang yang mengatakan, "saya baik" tidaklah benar-benar baik. Mungkin saja lelaki yang berkata, "saya adalah suami yang baik" mengalaminya demikian karena citta-nya dipenuhi dengan citta negatif dari kesombongan. Citta-nya yang sempit, melekat pada kepercayaan yang menipu, kepercayaan yang konkrit, bahwa dia adalah baik, sebenarnya menyebabkan banyak kesulitan bagi istrinya. Bagaimana kemudian dia adalah seorang suami yang baik! Bahkan jika dia memang menyediakan makanan dan pakaian untuk istrinya, bagaimana dia dapat menjadi seorang suami yang baik, jika dari hari ke hari ia harus hidup dengan kesombongan-suaminya?

Jika anda dapat memahami aspek psikologis dari masalah manusia, anda dapat benar-benar membangkitkan cinta kasih sejati terhadap yang lain. Dengan hanya membicarakan tentang cinta kasih, tidak membantu anda mengembangkannya. Beberapa orang mungkin pernah membaca tentang cinta kasih ratusan kali tetapi citta mereka sangatlah berlawanan. Itu bukan hanya sebuah filosofi, tidak hanya kata-kata; tapi mengetahui bagaimana citta kita berfungsi. Kemudian, anda baru dapat mengembangkan cinta kasih; maka anda baru bisa menjadi spiritual. Sebaliknya, walaupun anda mungkin merasa yakin bahwa anda seorang spiritual, itu hanyalah bersifat intelektual, seperti lelaki sombong yang percaya bahwa dia adalah suami yang baik. Itu hanyalah sebuah khayalan; citta anda sendiri yang membuatnya. Sangatlah berharga bahwa anda mencurahkan kehidupan manusia anda yang berharga untuk mengendalikannya citta yang bagaikan gajah gila dan memberikan arah pada energi mental anda yang kuat. Jika anda tidak memanfaatkan energi mental anda, kecakapan akan tetap merongrong citta anda dan hidup anda akan tersisa-sisa sama sekali. Jadilah sebijaksana mungkin terhadap citta anda. Itulah yang sesungguhnya yang akan membuat hidup anda menjadi lebih berharga. Sumber pustaka: *Make Your Mind an Ocean* pg49-57; *LamaThubten Yeshe*

Perjalanan kami ini terinspirasi oleh teman-teman yang pernah mengikuti kursus satu bulan Lam Rim di Kopan Monastery - Nepal, dan juga oleh Guru-guru spiritual dengan ajaran Mahayana serta tempat-tempat bersejarah Buddhis di sana. Nepal merupakan negara kecil yang jauh dari kehidupan modern tapi mempunyai nuansaspiritual yang tinggi dan kental. Setiap tahunnya banyak sekali turis yang berkunjung ke sana, ada yang hanya sekedar untuk belajar seni atau berkunjung ke tempat-tempat wisata, tapi juga banyak yang secara khusus untuk belajar spiritual, meditasi dan sebagainya.

Seminggu sebelum retret dimulai, kami sudah sampai di Kathmandu. Hal yang pertama kali kami lakukan adalah beradaptasi dengan lingkungan sekitar lalu mengunjungi tempat-tempat bersejarah di sana. Mengunjungi Boudhanath tempat dimana terdapatnya stupa yang sangat besar. Banyak Bhiksu dan umat yang berpradaksina pada stupa tersebut setiap pukul 5 pagi (waktu setempat).

Mengunjungi Swoyambhu dimana terdapat stupa Maitreya dan throne yang digunakan beliau sewaktu memberikan pembabaran Dharma dan di sini juga merupakan tempat dimana Nagarjuna mengambil sutra dengan turun ke bawah bumi yang sangat dalam tempat tinggal para naga. Stupa 1000 Buddha di Patan dan Image Tara Hjuu (Green Tara) pada sebuah batu besar di Pharing. Menuut Kyabje Zopa Rinpoche, sebenarnya terdapat 21 Tara pada batu tersebut. Kami juga mengunjungi stupa Geshe Lama Konchog yang sangat indah.

Kami beserta rombongan dari Spore berkesempatan menghadiri jamuan makan siang bersama dengan Kepala Vihara Bhiksuni yang letaknya tidak jauh dari Kopan Monastery, kemudian kami diajak berkeliling melihat Gompa, ladang tempat mereka bercocok tanam, dan tempat dimana mereka membuat dupa. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat dupa diberkahi terlebih dahulu oleh seorang Lama kemudian diracik dengan tangan dan alat yang sangat sederhana. Fasilitas-fasilitas di daerah sana sangat memadai antara lain: perpustakaan; toko yang menjual buku, cd, kaset, perlengkapan puja dan sebagainya; kantin; wamet; wartel; serta toko yang menjual keperluan sehari-hari seperti: makanan,

snack, minuman ringan dan sebagainya.

Retret pada kali ini dibimbing oleh Ven. Antonio Satta, beliau mengajarkan dasar-dasar Buddhadharm khususnya Lam Rim dan banyak menekankan pada meditasi Lam Rim. Meskipun Lam Rim ini bukan yang pertama kali kami dapat (sebelumnya pernah diajarkan oleh Up. Salim Lee di Jakarta) tapi selalu ada sesuatu yang baru yang kami pelajari dan sadar dalam Buddhadharm. Satu bulan awalnya terasa berat tapi semakin kita belajar, semakin kita merasakan ingin belajar lebih banyak lagi.

Setelah selesai retret kami langsung Dharmayatra ke Taman Lubini tempat kelahiran Pangeran Siddharta. Kemudian mengunjungi Kushinagar tempat Guru Buddha Parinirvana, Puncak Rajghir tempat pembabaran Sutra Sari, Sungai Ganga tempat kelahiran Ganesha, Taj Mahal, Bodhgaya tempat Pangeran Siddharta mencapai Pencerahan Sempurna dan tempat bersejarah lainnya

Sekarang Kopan tinggallah memori bagi kami tapi yang tidak pernah kami lupakan adalah kebaikan dari para guru spiritual melalui ajaran maupun kelulusan hati beliau yang telah memberikan kesempatan yang sangat berharga kepada kami untuk mempelajari Buddhadharm yang mengubah hidup kami jauh lebih bermakna untuk mencapai tujuan yang tertinggi. Demikian cerita singkat perjalanan kami, tanpa bermaksud menjadi buddhis dengan huruf "B" besar semoga ini dapat memberikan inspirasi untuk rekan-rekan semua yang ingin belajar ke Kopan Monastery, Nepal. Terima kasih kami ucapkan kepada rekan-rekan, keluarga dan donatur yang telah banyak membantu perjalanan ini.

Hari Pengabdian Hasta Sita Mahayana (Precept Day)

Maret:
Senin s.d. Jumat, 1 s.d. 5 Maret 2004
Sabtu, 6 Maret 2004
(Precept day dan Day of miracles)
Sabtu, 20 Maret 2004
Senin, 29 Maret 2004
(Precept day, Mahakala atau Tara puja)

April:
Senin, 5 April 2004
Senin, 19 April 2004
Selasa, 27 April 2004
(Precept day, Mahakala atau Tara puja)

CARA HIDUP YANG BAHAGIA DAN BERMAKNA

Oleh Kyabje Zopa Rinpoche (penerjemah Up. Salim Lee)

Selasa 6 Januari 2004, Hotel Danau Sunter Jakarta

Bagian Pertama

Pertama-tama saya ingin mengucapkan bahwa saya merasa bahagia mendapat undangan untuk mengunjungi Indonesia untuk bertemu dengan kalian semua, saudara-saudara sekalian semua. Sebelum saya mulai, saya akan mengadakan Puja Guru Shakyamuni Buddha, juga pada Buddha Dharma Sangha sekarang. [-Rinpoche mengadakan puja-]

Saya mengunjungi Indonesia ini untuk yang ketiga kalinya. Yang pertama adalah 15 tahun yang lalu, saya datang ke sini dengan guru spiritual saya, yang tidak hanya sebagai guru spiritual tapi juga sebagai ayah ataupun ibu, yang bersama-sama beliau kita berkunjung ke beberapa tempat di dunia untuk memabarkan Dharma. Dengan Lama Yeshe, yang selama lebih dari 30 tahun memelihara saya seperti seorang ayah sendiri, dan beliau lebih baik dari semua, dibanding dengan semua Buddha di tiga masa pun, beliau yang paling baik dan membimbing saya selama hidup saya ini.

Kita mengunjungi Borobudur, Rinpoche mengatakan selalu "Jogjakarta" itu "Jakarta yang lain". Beliau mengatakan "Borobudur di 'Jakarta yang lain'", di stupa yang besar yaitu Candi Borobudur itu sendiri. Pada waktu itu sangat panas, Rinpoche dan Lama Yeshe berdiri menjalankan ritual Vajrayana membikin persembahan isog dan baik makanan maupun minuman ditaruh di kaki stupa dan setelah mereka selesai berdoa banyak pekerja-pekerja yang waktu itu membersihkan Candi Borobudur, yang memugar Candi Borobudur, beresbut mengambil semua persembahan-persembahan itu, yang membuat Lama Yeshe maupun Lama Zopa bahagia karena memang persembahan itu sudah diberkahi.

Puja yang kita jalankan di Borobudur itu adalah puja yang juga diajarkan oleh Lord Buddha. Dan dalam ajaran Lord Buddha ini digolongkan ke dalam ajaran Mahayana dan dalam ajaran Mahayana ini yang kita jalankan waktu itu adalah sesuatu yang khusus yaitu Puja Mandala Rahasia Vajrayana.

Dan kemudian Lama Yeshe memberi ceramah, memberi Dharma Talk dengan mengajarkan Empat Kenyataan Para Arya (Four Noble Truth). Waktu itu kita dibantu dengan seorang murid kita yang bernama Darmawati. Ibu Darmawati sekarang tinggal di Jakarta cuma waktu ini sekarang berada di Singapura. Kemudian kita juga mengadakan ... diminta untuk menjalankan suatu puja yang khusus untuk seseorang yang tidak sehat waktu itu yang disebut "Persembahan Seratus Torma" di Bali Beach. Rinpoche masih ingat waktu itu sepi sekali, hanya ada satu orang yang lewat.

Sekarang saya disini. Di hotel,

disini. Di atas kotak kayu ini [- menunjuk ke arah throne -].

Apapun yang kita kerjakan dalam hidup kita ini jelas bahwa itu tidak untuk penderitaan. Kita hanya ingin kebahagiaan. Di kehidupan-kehidupan kita yang lalu pun, apapun waktu itu yang kita harapkan dan kita doakan supaya kita bisa dapat dilahirkan kembali untuk menjadi lebih bahagia. Di kehidupan-kehidupan kita yang lalu pun, harapan kita adalah untuk menjauhi penderitaan. Jadi pada waktu kita dilahirkan sekali ini pun, tentunya yang diharapkan hanya kebahagiaan dan yang diharapkan supaya jauh dari penderitaan. Tapi untuk mencapai kebahagiaan itu harus ada sebab dan kondisinya. Maka di kehidupan ini kita harus awas dan pandai melihat sebab dan datangnya kebahagiaan itu sendiri. Sebab jika kita tidak mengetahui sebab dan kondisi untuk capainya kebahagiaan ini, yang kita alami hanyalah penderitaan itu. Maka kesalahan-kesalahan atau salah pengertian sebab yang kelihatannya yang akan menyebabkan kebahagiaan kita di dunia ini kadang-kadang itu adalah sebab yang tidak tepat untuk capainya kebahagiaan itu. Kesalahpengertian ini terus diikuti dengan salah perbuatan, dan ini yang membawa ketidakbahagiaan itu sendiri.

Tidak ada satu persoalan maupun kesengsaraan, maupun penderitaan yang tidak dapat dihilangkan. Semua penderitaan maupun kesukaran-kesukaran yang kita alami, semuanya dapat dihilangkan dan dapat ditawarkan karena seperti halnya dengan kebahagiaan, penderitaan pun mempunyai sebab dan mempunyai kondisi untuk menjadi timbul dan menjadi kesukaran maupun penderitaan itu. Karena mempunyai sebab dan kondisi, dengan sendirinya pasti dapat dihilangkan kalau kita tahu pertama sebabnya apa dan kemudian kita tahu caranya bagaimana menghilangkan dan menawarkan sebab itu sendiri. Sebab yang utama adalah karena kita tidak tahu justru tidak tahu cara menghilangkan penderitaan ini. Jadi apa yang kita kerjakan justru akan menambah penderitaan ini. Untuk itu maka belajar, meditasi, maupun menjalankan hal-hal yang baik, yang membuka hati kita (open heart) dan ini akan membantu. Jadi belajar Dharma, mempelajari Dharma dan menerapkan Dharma adalah sangat penting (essential).

Agama apapun yang kita jalani, baik agama Kristiani, Hindu, ataupun Islam atau agama apapun yang kita jalani adalah penting sekali, kita harus belajar dan menganalisa ajaran-ajaran itu. Begitu juga dengan Buddhadharma, kita harus menganalisa dan belajar mengenai ajaran itu. Meskipun kita tidak bisa menjalankannya



Rinpoche ketika memberikan persembaran Dharma di Jakarta

atau tidak dijalankan sama sekali, tapi sangatlah penting apapun yang kita pahami sebagai agama kita kita harus belajar, pelajari dan menganalisisnya. Buat beberapa orang, banyak orang, mungkin agama Kristiani ataupun agama apapun ditemukan agama itu jauh lebih cocok untuk diri mereka. Agama-agama ini semua tergantung dari kita sendiri. Juga Buddhadhama pun mungkin ada beberapa dari kita yang menganggap ini benar-benar cocok untuk kita sendiri. Apapun kita harus tahu, kita harus membuka hati, pelajarilah banyak apa yang diajarkan dari agama-agama yang lain setelah itu baru kita tahu yang mana yang sesuai dan mana yang cocok untuk diri kita sendiri. Jadi harus terbuka hati dan toleransi dan justru mempelajari banyak ajaran-ajaran yang lain sampai kita yakin bahwa satu ajaran ini yang benar-benar cocok bagidiri kita sendiri.

Kita masing-masing mempunyai karma sendiri-sendiri untuk cocok atau menyesuaikan pandangan kita maupun cara pikir kita dengan ajaran-ajaran tertentu. Karena justru karma yang bermacam-macam ini lahirlah banyak agama-agama di dunia ini maupun ajaran-ajaran di dunia ini. [– Saat berlangsungnya penjelasan, HP dari salah satu hadirin berbunyi dan Rinpoche menyatakannya sebagai persembahan musik yang bagus sekali –] Itu suatu persembahan musik yang indah sekali. Suaranya merdu sekali.

Menurut filosofi Buddha atau Buddhadhama, dijelaskan bahwa semua penderitaan maupun kesengsaraan itu pasti dapat dihilangkan. Ini karena penderitaan dan kesengsaraan ini mempunyai sebab dan kondisi. Yang kedua kesengsaraan maupun persoalan, kesukaran-kesukaran yang kita alami ini hanya bersifat sementara. Semuanya tidak abadi. Tidak ada kesukaran maupun penderitaan yang bersifat kekal. Karena dalam Buddhadhama dijelaskan bahwa ini tidak bersifat kekal karena sebabnya ini yang menyebabkan penderitaan, menyebabkan kesukaran-kesukaran itu ada. Itu adalah kita sendiri yang membuat sebab dan kondisi untuk kesukahan-kesukahan maupun penderitaan-penderitaan itu terjadi. Kita menyebabkan kesukahan-kesukahan itu karena kita mempunyai pengertian maupun kondisi-kondisi mental maupun kesadaran kita, cara berpikir kita yang tidak benar, misalnya kebodohan, maupun kemarahan, maupun kemelekatan, cemburu dan sebagainya. Tetapi yang paling utama, sebab yang paling utama dari penderitaan kita adalah kita tidak dapat mengetahui sebabnya bagaimanakah keadaan sejati dari keberadaan itu sendiri, yaitu bagaimanakah, apa toch sebabnya yang kita sebut "pikiran kita" ini? Apa yang kita sebut "kesadaran kita"? Apa yang kita sebut "keberadaan kita" itu sendiri? Kelidakmengertian ini ... ini sebab utama dari penderitaan kita semua.

Rinpoche mengatakan bahwa sebabnya keberadaan semua ini yang di Buddha Dharma disebut di Bahasa Inggris : *Emptiness*, di Bahasa Sanskrit : *Shunyata* dan di Bahasa Tibet : *Tonpa Nyi*. Semua keberadaan ini ... itu mempunyai sifat *shunya*. Artinya tidak mempunyai sifat hakiki dari keberadaan itu sendiri. Selalu disebarkan oleh kita. Makanya Rinpoche menerangkan bahwa pengertian mengenai *Emptiness*, *Shunyata* atau *Tonpa Nyi* ini sangat penting diketahui. Jika kita dapat mengerti ini, ini akan dapat mengubah sebab-sebab penderitaan kita itu sendiri. Jadi dengan pengertian ini pasti kita dapat mengakhiri penderitaan kita. *Tonpa Nyi* atau *Emptiness* di Tبتan atau *Shunyata*, ini terdiri dari dua kata : *Tonpa* dan *Nyi*.

Dari kata *Tonpa* ini sendiri artinya *empty*. Rinpoche menggunakan kata *empty* dalam Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesianya *kelidakberadaan* sesuatu. Misalnya Rinpoche mengatakan kalau kita membuka dompet kita tidak ada uangnya maka kita bisa sebut bahwa tidak ada uang di dalam dompet kita. Uangnya tidak ada di dalam dompet atau dompet ini *empty* of *uang* (kosong dari uang). Tapi itu hanya *Tonpa* bukan *Nyi*. Rinpoche menerangkan *Tonpa Nyi* itu meskipun di dompet itu ada uangnya, uang itu sendiri mempunyai sifat yang *shunya* artinya uang itu hanya berarti kalau kita tahu uang itu berarti.

Kalau kita tidak tahu uang itu berarti, uang itu tidak berarti. Jadi bukannya karena dompet itu tidak ada uangnya lalu ini *shunya*, tapi meskipun ada uangnya pun uang itu sebenarnya masih mempunyai sifat *shunya* (*Tonpa Nyi*) yaitu kosong dari sifat hakiki. Bahwa kalau uang ini kita tahu "Rupiah" ini disini "Rupiah", di Eskimo juga "Rupiah", di Rusia juga "Rupiah" tapi nyatanya kan nggak begitu. Ini yang Rinpoche maksudkan. Maka beda dari ... bukan dompet yang kosong (*Tonpa*), tapi ada uangnya pun ... uangnya itu pun mempunyai sifat *Tonpa Nyi* (*Emptiness*).

Ini mengenai *Tonpa Nyi*. Jadi *Tonpa* ini menjelaskan bahwa jika dompet ini kosong dari uang atau ruangan ini kosong dari orang, itu hanya menerangkan bahwa itu *Tonpa*. Dengan adanya *Nyi*, *Nyi* ini to cut atau memotong atau menjelaskan, bahwa sebabnya *Tonpa Nyi* ini artinya lain sama sekali dengan pengertian "dompet tak ber-uang" atau "ruang yang tak ada penghuninya". Artinya membicarakan sesuatu khusus yaitu sesuatu yang khusus. Makanya Rinpoche tadi lalu bertanya kalau memangnya uangnya ini ada tapi uangnya ini masih mempunyai sifat *Tonpa Nyi* atau mempunyai *Shunyata* atau uang ini bersifat *shunya*, artinya ... lalu kalau uang ini memang kosong atau *shunya* lalu ini kosong dari apa? Apanya yang kosong? Mengapa uang yang ada itu pun kosong? Uang yang ada itu pun *shunya*, lalu *shunya* dari apa? Ini yang Rinpoche pertanyakan.

Jadi uang itu kelihatan ada, uang itu jelas kelihatan ada. Lalu apa toch? Mengapa kok salah pengertian mengenai uang ini menyebabkan penderitaan kita semuanya? Lalu Rinpoche menerangkan bahwa uang ini meskipun ada, yang tidak ada dalam uang itu atau uang ini *shunya* dari sesuatu, sesuatu itu justru sesuatu yang tidak mungkin ada. Jadi uang ini, apapun keberadaannya semua ini sebenarnya tidak mempunyai sifat yang sebenarnya juga sifat itu tidak mungkin ada. Tapi payahnya kita anggap sifat itu ada. Kita anggap uang itu mempunyai sifat-sifat atau keberadaannya yang memang benar-benar seperti apa yang kita pikirkan. Justru karena kita berpikir begini, makanya disebut kita berpikir salah. Justru yang tidak ada, uang ini *shunya* dari sesuatu yang tidak mungkin ada. Tapi justru kita anggap ada disitu. Rinpoche mengatakan ini memang harus dipikirkan secara pelan-pelan.

Untuk itu kita coba kembali ke masa kita masih bayi atau masih anak-anak. Sebelum kita diajar oleh orang tua kita ataupun guru kita tentang "Rupiah", tentang "Indonesia Rupiah", arti uang "Rupiah" ini tadi tentunya kita tidak tahu atau tidak melihat apapun sebagai "Rupiah". Yang ada hanya kertas yang bergambar. Tetapi terlihat barang yang sama, tapi kita tidak pernah melihat ataupun mengerti mengenai "Rupiah". Bukan "konsep Rupiah", tapi sama sekali : tidak tahu mengenai "Rupiah", mengenai uang. Jadi untuk itu kalau kita bayangkan meskipun kita tahu hanya kertas yang bergambar, si anak ini sama sekali tidak tahu mengenai "Indonesia Rupiah".

Kalau kita analisa dan berpikir kembali mengenai "Indonesia Rupiah" atau "Rupiah" tadi, kita lihat ada kertas yang bergambar, kalau kita tidak tahu atau tidak mempunyai pengetahuan keberadaannya apapun mengenai itu akan tetap hanya kertas yang bergambar. Tapi Rinpoche menerangkan *our mind* - disini *mind* (bahasa Inggris) saya akan gunakan kata *chitta* karena *mind* disini lebih dari pikiran, juga lebih dari kesadaran. Maka akan saya gunakan kata *chitta* yaitu kata Sanskerta yang sebenarnya digunakan juga di Bahasa Indonesia seperti berukta *cita* dan *ca*-*cita* tapi *chitta* ini artinya *mind*. Saya ingin kita semua tahu bahwa kalau saya menggunakan kata *chitta* ini saya menggunakan itu untuk menerjemahkan apa yang Rinpoche gunakan, *mind*. Jadi *chitta* kita ini lalu memproses apa yang kita lihat dan kalau kita mempunyai informasi yang cukup kemudian kita menyimpulkan kertas yang bergambar itu "Rupiah". Jadi "Rupiah" itu hanya bersifat sebagai label, hanya nama yang kita terapkan ke kertas yang bergambar tadi. Rinpoche menerangkan. (Bersambung)

MEDITASI TONGLEN

Meditasi yang mengumpulkan potensi-potensi positif luar biasa

Tong len artinya memberikan kebahagiaan dan mengambil kesengsaraan. Tong artinya memberikan, Len artinya mengambil. Tong len artinya kita bermeditasi membayangkan mengambil semua ketidakbahagiaan, penyakit, kesusahan, penderitaan apapun dari semua makhluk atau orang tertentu, itu semua kita ambil dan kita berikan apapun yang mereka mau, dalam meditasi. Lalu ada pertanyaan, misalnya ada orang sakit apa bisa kita ambil penyakitnya? Ya kita dapat melakukannya tetapi bagaimana bisa menyembuhkan orang tersebut? Karma orang tersebut yang menyebabkannya untuk sembuh dan dengan meditasi ini kita membuat faktor penunjang untuk kesembuhannya.

Salah satu kisah nyata hasil praktik meditasi tong len ini, terdapat dalam buku *Kyabje Zopa Rinpoche: Seorang penderita AIDS sudah didiagnosa akan meninggal. Kemudian orang ini menjalankan meditasi tong len membayangkan semua yang menderita AIDS supaya sembuh dan dia mengambil penderitaan itu, akhirnya dia sembuh. Orang ini sekarang masih hidup di Singapura.*

Latihan meditasi tong len:

1. Coba kita bayangkan di depan kita ada orang yang kita tahu lagi mengalami penderitaan. Orang tersebut duduk bersila bermeditasi di depan kita dan dia sama sekali tidak tahu kita berada dihadapannya. Lalu bayangkan asap hitam bergumpal-gumpal di badan orang ini. Asap hitam yang menimbulkan penderitaan, baik itu penyakit, ini hati, kecemburuan, ketakutan, ketakutan, kehilangan dan sebagainya. Dalam hati kita, di cakra hati, di tengah rongga dada ini ada bola hitam bergumpal-gumpal seakan-akan menjijikan, ini adalah kristalisasi dari ego, rasa mementingkan diri sendiri (*self cherishing*). Bola hitam ini yang selalu membuat kita tidak bahagia.
2. Kemudian pada saat menarik nafas kita membayangkan ditariknyanya asap hitam yang bergumpal-gumpal dari orang di depan kita ini lalu bayangkan asap tersebut berada di depan hidung kita atau di bawah dagu kita. (Keluar-masuknya nafas tetap berjalan normal). Saat menarik nafas berikutnya, bayangkan bahwa asap hitam

di rongga dada orang tersebut semakin berkurang. Proses menarik asap hitam (saat menarik nafas) ini dilakukan sebanyak tujuh kali.

3. Bayangkan orang di depan kita kelihatan bahagia dan terperanjat karena semua penderitaannya mendadak hilang tanpa tahu darimana asalnya, tampak badannya bersih dari semua asap hitam, kelihatan bahagia sekali.
4. Bola hitam yang bergumpal-gumpal dari orang tersebut masih berada di bawah dagu kita. Lalu kita tarik nafas panjang sambil membayangkan bola hitam tersebut masuk ke dalam mengharam bola hitam yang ada di rongga dada kita, lalu keduanya meledak menjadi sinar putih yang indah dan hangat. Kita rasakan semuanya memancar dari semua pori-pori, yang ada adalah kebaikan (*kindness*), maitri (*love*) dalam sinar putih yang menembus dada orang di depan kita, memberikan apapun yang mereka inginkan. Bagi mereka yang menginginkan anak, mereka mendapat anak; mereka yang membutuhkan uang mendapat uang; apapun yang mereka inginkan terpenuhi. Mereka tampak bahagia.
5. Sinar putih cemerlang terus menembus pori-pori orang itu, bersinar ke seluruh jagat raya, menyentuh semua makhluk, api-api di neraka mendadak padam, es-es di neraka mencair, matahari mulai bersinar, para preta (setan kelaparan) menemukan makanan, yang haus menemukan air telaga yang jernih, yang kepanasan menemukan pepohonan yang rindang, yang keedinginan menemukan sinar matahari, binatang-binatang yang ketakutan hilang rasa takutnya, makanan-makanan tersedia, manusia dimana-mana yang menderita tersentuh sinar putih yang sebetulnya inti (*essence*) dari maitri dan karuna. Dewa dan asura tidak memiliki kecemburuan, tidak ada kesombongan, semuanya hilang. Yang ada di alam rupa dhatu dan arupa dhatu semuanya mencapai pembebasan bahwa sebetulnya yang mengatasi semua penderitaan adalah wesi asih dan cinta kasih.
6. Kita merasa begitu bahagia melihat begitu banyak makhluk tersenyum bahagia dan

semuanya mendapatkan Buddhadharma, mereka tahu ajaran-ajaran bahwa semuanya ini bersifat shunya (tidak mempunyai sifat yang hakiki dari keberadaannya itu sendiri) dan hanya dengan karma-karma yang jernih, karma-karma yang putih semuanya ini akhirnya dapat terbebas dari belenggu-belenggu karma dan klesha (gejalak batin). Dengan ini sinar-sinar kembali menuju hati kita dan kita rasakan kebahagiaan.

Seperi yang diajarkan H.H. Dalai Lama dan Kyabje Zopa Rinpoche "this is the purpose of our life". Tujuan hidup kita adalah untuk memberikan kebahagiaan dan meringankan penderitaan yang lain. Inilah sebetulnya yang utama, yang lain hanya variasi. Kalau kita bisa mengerti makna dari hidup itu sendiri bahwa tujuannya itu hanya untuk memberi kebahagiaan kepada sesama, untuk mengambil kesengsaraan, maka hidup ini benar-benar berarti. Keberadaan ini benar-benar berarti. Betapapun lamanya, betapapun banyaknya orang yang hidup, selama ada makhluk, selama ruang (*space*) itu ada saya selalu akan ada untuk membantu meringankan penderitaan mereka, mengambil penderitaan mereka dan memberi kebahagiaan apapun yang mereka inginkan.

Inilah tujuan hidup ini. Dengan bermeditasi semacam ini kita menerima banyak pahala yang luar biasa jumlahnya. Tetapi kalau kita lihat disekeliling kita maupun di mana-mana, banyak orang yang membutuhkan pahala-pahala semacam ini supaya mereka tahu tujuan hidup ini. Dengan senang hati, dengan gembira, dengan ketulusan hati kita berikan semua pahala ini kepada mereka, kita berikan semua kebaikan kita, apapun yang kita kumpulkan kita berikan semua kepada mereka dengan harapan semoga mereka juga dapat mengetahui Dharma dan juga dapat secepatnya mencapai pencerahan sempurna. Kita pun harus yakin bahwa kita harus secepatnya mencapai pencerahan sempurna agar dapat berguna buat sesama.

Sumber referensi: Kutipan berbagai Dharma "Lojong (developing the good heart)" oleh U.P. Salim Lee, dengan sedikit pengeditan.

CATATAN:

Latihan Meditasi Tonglen ini dapat diikuti di Potowa Centre pada tanggal 6 Maret 2004. Untuk informasi lebih lanjut hubungi Potowa Centre.

PEMBABARAN DHARMA DAN INISIASI oleh Kyabje Zopa Rinpoche

Awal tahun 2004, tepatnya pada tanggal 5 s.d 10 Januari 2004, kami mendapat kebahagiaan yang luar biasa karena kedatangan seorang guru yang maha karuna dan matri, Kyabje Zopa Rinpoche. Pada hari Senin, 5 Januari 2004, kira-kira pukul 16.35 Rinpoche beserta dua dayakanya, yaitu Ven. Roger dan Ven. Lhundrup Iba di Bandara Soekarno-Hatta, Jakarta dengan pesawat Air India. Sekitar 20 orang menyambut kedatangan Rinpoche dengan memberikan persembahan katag dan bunga. Beberapa dari kami meneteskan air mata dan sebagian besar kaca-kaca matanya. Kami semua dapat merasakan syerman, karuna dan matri Rinpoche yang sangat mendalam.

Pada hari sebelumnya, Minggu, 4 Januari 2004, Ven. Thubten Gyatso, seorang bhiksu senior dari FPMT, dan Up. Salm Lee, salah seorang murid dari Rinpoche dan juga bertindak sebagai penerjemah selama Rinpoche di Jakarta, telah Iba dari Australia.



Penyambutan kedatangan Rinpoche di bandara

Pada hari Selasa, 6 Januari 2004, Rinpoche memberikan pembabaran Dharma untuk umum yang bertema "Cara Hidup yang Bahagia dan Bermakna", di Hotel Danau Sunter. Acara ini dihadiri sekitar 550 orang. Kemudian pada hari Rabu, 7 Januari 2004, Rinpoche memberikan Inisiasi Vajrasatva dimana sebelumnya Rinpoche memberikan pembabaran Dharma yang bertema "Cara Memotong Ketergantungan kita terhadap Delapan Pikiran Duniawi (Ib. Jikten Cho Gye)". Pada hari Rabu, 8 Januari 2004, Rinpoche memberikan inisiasi Bhaishajyaguru, acara ini berakhir hingga pukul 03.00 pagi, tetapi kami semua tetap bergembira karena kasih sayang dan semangat Rinpoche selalu menyyalakan pelita hati kami. Pada hari ketiga ini Rinpoche juga menjelaskan cara bernamaska yang benar secara mendetail. Salah seorang umat berkata: "Sebelumnya saya belum pernah mendengar penjelasan mengenai cara bernamaska secara mendetail seperti yang dijelaskan oleh Rinpoche".

Pada hari Jum'at, 9 Januari 2004, kira-kira pukul 13.00 Rinpoche dengan penuh karuna melakukan persembahan makanan kepada preta (setan kelaparan) dan memberikan makhluk hidup di pantai Putri Duyung Cottages, Ancol. Acara ini dilanjutkan dengan makan siang bersama Rinpoche yang diikuti sekitar 25 orang.

Jum'at malam pukul 19.00, diselenggarakan acara makan malam bersama Rinpoche di Hotel Peninsula, acara ini diikuti dengan mempersembahkan katag kepada Rinpoche. Setelah acara makan malam berakhir, Rinpoche memberikan Lung Sanghata Sutra di Apartemen Taman Anggrek, kediaman Rinpoche selama di Jakarta. Dimulai sekitar pukul 12.00 malam dan berakhir sekitar pukul 5.00 pagi, suatu ungkapan karuna tanpa batas yang diberikan Rinpoche kepada kami. Rinpoche adalah eksemplifikasi dari hidup yang tanpa mengenal rasa lelah sepenuhnya didedikasikan hanya untuk makhluk lain, hidup yang penuh maha karuna dan matri.

Rinpoche mengalami sangat senang sekali berkunjung ke Indonesia dan dengan senang hati telah berjanji untuk kembali ke Indonesia secepatnya dengan waktu kunjungan yang lebih lama.

TOKOH

Venerable Thubten Gyatso

Bersamaan dengan kedatangan Kyabje Zopa Rinpoche ke Indonesia pada bulan Januari lalu, kami juga mendapat kesempatan yang berharga dengan kedatangan seorang bhiksu senior FPMT, murid langsung dari Lama Thubten Yeshe. Beliau adalah Ven. Thubten Gyatso. Buku-buku yang ditulis beliau antara lain: *Transforming Problems into the Path* dan *The Mind, Karma and Bodhisattva Path*. Pada hari Rabu, 7 Januari 2004, beliau membabarkan Dharma tentang makna dan komitmen-komitmen Trisarana. Pada hari Kamis, 8 Januari 2004, beliau membabarkan Dharma tentang empat syarat karma lengkap, ketidakkakalan, kematian, dan tanya jawab dengan umat.

Untuk mengenal beliau lebih lanjut, berikut ini adalah biografi singkat beliau:

Ven. Thubten Gyatso dilahirkan di Australia pada tahun 1943. Beliau lulus dari Universitas Melbourne pada tahun 1968 dan bekerja sebagai dokter medis di New Guinea, Inggris dan Australia. Setelah belajar dengan para bhiksu Tibet di Kopan Monastery di Nepal, beliau mendirikan sebuah klinik di sana dan melakukan banyak retreat. Pada tahun 1979 beliau memberikan kursus satu bulan Lam Rim di Kopan dan ditunjuk menjadi pembeda di Tara Institute. Gyatso dikirim ke Perancis pada tahun 1981 untuk mendirikan Nalanda Monastery dimana beliau menetap selama 6 tahun.

Atas permintaan Kyabje Zopa Rinpoche, beliau menjadi pembeda di Vajrayana Institute di Sydney, melayani Tara Institute dan kemudian sebagai pembeda di Taipei Centre sebelum berkeiling sebagai guru tamu (visiting teacher) di Hongkong, Selandia Baru dan Australia. Pada tahun 1995, beliau mendirikan Thubten Shedrup Ling Monastery dekat Melbourne. Pada tahun 1999, beliau melakukan tur keliling Amerika Serikat mengajar di berbagai pusat Dharma (Dharma centre). Dari tahun 2000-2003, beliau akan menjadi guru tetap di satu pusat Dharma FPMT di Mongolia.



Venerable Thubten Gyatso

Sumber Referensi:

Transforming problems into the path; Ven. Thubten Gyatso; Amitabha Buddhist Centre

INFO POTOWA

Mari bersama-sama mengumpulkan karma baik dan mempurifikasi karma negatif untuk menghilangkan halangan-halangan dalam kehidupan spiritual maupun kehidupan sehari-hari:

Haritanggal Kegiatan
Sabtu, 6 Maret 2004 *Puja Bhaishajyaguru (Medicine Buddha) dan Meditasi Tong Len.*
(Day of miracles)

Sabtu, 3 April 2004 Pembacaan Sanghata Sutra

Informasi mengenai waktu dan tempat dapat menghubungi Potowa Centre.

Potensi-potensi positif yang dihasilkan dari kegiatan ini akan didedikasikan untuk bermacam-macam tujuan, dengan tujuan tertinggi kebahagiaan sempurna dan penghentian penderitaan semua makhluk.

SEMINAR SEHARI BERSAMA UP. SALIM LEE MINGGU, 29 FEBRUARI 2004

Pendaftaran dan informasi lebih lanjut hubungi:

Sdri. Mettasari Loa
Telp: 021-5536321 HP: 08161870570
Pukul 09.00 - 21.00

SEKILAS BERITA FPMT

LAMA TSONGHAPA GURU YOGA RETREAT DI ITALIA

Salah satu afiliasi dengan FPMT, Lama Tzong Khapa Institute di Pomaia (Pisa), Italia akan menyelenggarakan Lama Tzongkhapa Guru Yoga Retreat bersama Kyatje Zopa Rinpoche mulai tanggal 3 s.d 30 September 2004. Pada tanggal 4 s.d 5 September 2004, akan dimulai dengan Inisiasi Yamantaka. Pendaftaran dan informasi lebih lanjut www.itk.it/tzr atau email: tzr@itk.it

Buletin ini adalah material Dharma. Harap diperlakukan dengan baik dan hormat serta diletakkan di tempat yang layak.

Buletin ini direncanakan terbit dua-bulanan. Apabila ada kekurangan/kegiatan dalam penulisan artikel maupun penerjemahannya, hal ini sepenuhnya menjadi tanggungjawab redaksi. Saran-saran dan para pembaca kami nantikan melalui sms, fax atau email Potowa Centre.

Bila anda berminat membantu menyalurkan buletin ini, anda dapat menghubungi Potowa Centre.

Apabila ingin berlangganan atau berdana untuk mendukung biaya penerbitan dan pendistribusian buletin ini maupun untuk kegiatan Potowa Centre lainnya dapat disalurkan ke rekening yang tertera. Dana-dana tersebut akan didedikasikan untuk kegiatan Buddhadharma sumber kebahagiaan semua makhluk.

SALAM REDAKSI

Senang sekali kita dapat berjumpa kembali dalam buletin Dipamkara edisi kedua. Mulai edisi ini kami akan menyajikan transkrip pembabaran Dharma oleh Kyatje Zopa Rinpoche selama di Jakarta bulan Januari lalu yang akan dibuat secara bersambung ke buletin-buletin selanjutnya. Kami mengucapkan banyak terima kasih atas sambutan hangat dan partisipasi anda semua pada saat kedatangan Rinpoche ke Jakarta. Rinpoche beserta rombongan juga sangat senang sekali dan bersedia dengan senang hati kembali ke Indonesia secepatnya dengan waktu kunjungan yang lebih lama.

Maitri, redaksi

Mari bergabung bersama mencapai kebahagiaan **POTOWA CENTRE**

merupakan wadah untuk belajar, meditasi dan mempraktekkan Buddhadharma Mahayana yang dikombinasikan dengan cara hidup modern.

Telp.: (021) 70800947 (dapat melalui sms)

Fax: (021) 6288519

Email: potowa@cbn.net.id

Milis: potowa@yahoo.com

Website: www.fpmt.org

Dana dapat disalurkan ke: No. rekening 4671148104

Atas nama Ervina

BCA Taman Angrek

Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

Diskus Dharma:

Hari	: Minggu
Pukul	: 15.00 s.d 17.00 WIBB
Tempat	: Vihara Dhamayuga Jl. Lautze No. 38, Jakarta Pusat

Waktu kegiatan dapat berubah bergantung situasi dan kondisi. Harap melakukan konfirmasi lagi terlebih dahulu.

Dapatkan cara hidup bahagia:

Buletin Dipamkara. Banyak artikel yang akan membantu anda antara lain: artikel Dharma dari Guru-guru spiritual, transkrip pembabaran Dharma, berbagi pengalaman dengan leman-leman, liputan dan informasi kegiatan Potowa Centre seperti pengabdian Dharma, retreat, puja, pembebasan hewan, pelayanan masyarakat dan sebagainya.

Fomulir Berlangganan Buletin Dipamkara

Nama
Alamat:.....
Kota:..... Kode pos:.....
Telepon:..... HP:.....

Email:.....
Jumlah dana..... untuk..... edisi

(Mulai edisi ini, biaya penggantian ongkos kirim Rp. 2.000/kirim, Jabotabek; dan Rp. 3.000/kirim, Luar Jakarta. Biaya hanya dikenakan apabila dikirim melalui pos.) Mohon formulir dan bukti transfer di fax ke (021) 6288519 Terima kasih