



# DIPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 4/Thn 1 Nov-Des 2004

**GRATIS**

## KRIM COKELAT DAN SAMPAH

**K**ita mendengar para guru agung berkata, "Mempraktekkan Buddhadharma adalah baik. Itu akan membawa kebahagiaan padamu dalam kehidupan ini dan kehidupan-kehidupan mendatang," dan kita berpikir, "Hm, ini kedengaran menarik." Tapi ketika kita mencoba melakukannya, kadang-kadang kita menjadi bingung. Ada begitu banyak jenis praktek Buddhadharma yang bisa kita lakukan. "Apakah saya harus bermaskara? Apakah saya harus membuat persembahan? Mungkin lebih baik bermeditasi? Tapi pelafalan lebih mudah, mungkin saya seharusnya melakukan itu." Kita membandingkan praktik kita dengan praktik orang lain. "Temanku baru melakukan 100.000 namaska dalam satu bulan. Tapi lututku sakit dan saya tidak dapat melakukannya!" kita berpikir dengan ini. Kadang-kadang keragu-raguan muncul dalam citta dan kita bertanya-tanya, "Agama-agama lain mengajarkan moralitas, cinta kasih dan welas asih. Mengapa saya harus membatasi diri pada Buddha Dharma?" Kita berputar-putar dalam lingkaran, dan dalam proses itu, kita kehilangan makna sejati dari apa yang ingin kita coba untuk dilakukan.

Untuk memutuskan ini, kita perlu memahami apa arti mengikuti ajaran Buddha. Mari kita lihat melampaui keterikatan pada kata-kata, "Saya seorang Buddha." Mari kita lihat melampaui penampilan eksternal seorang religius. Apa yang kita inginkan dalam hidup? Bukankah menemukan kebahagiaan abadi dan menolong sesama adalah intisari dari apa yang dicari kebanyakan manusia? Seseorang tidak harus menyebut dirinya

seorang Buddha agar mempraktekkan Dharma dan mendapat manfaat darinya. Menarik sekali bahwa dalam bahasa Tibet tidak ada kata "Buddhisme". Ini patut dicatat, kadangkala kita begitu terperangkap dalam nama-nama agama sehingga kita lupa makna agama, dan menyibukkan diri mempertahankan agama kita dan mengkritik agama lain. Ini adalah perbuatan sia-sia. Kenyataannya, istilah "Dharma" mencakup ajaran apapun yang bila dijalankan dengan benar, memberikan kebahagiaan sementara atau kebahagiaan kekal pada orang-orang. Ini tidak meniadakan ajaran-ajaran yang diberikan oleh pemimpin-pemimpin agama lain, asalkan ajaran-ajaran ini memberikan kita pencapaian kebahagiaan sementara atau kekal.

Contoh-contoh sudah ada: disiplin moral seperti tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbohong, tidak berperilaku seks yang salah, dan tidak mengonsumsi apapun yang dapat menghilangkan kesadaran diajarkan dalam banyak agama-agama lain, seperti juga cinta kasih dan welas asih bagi sesama. Ini adalah Dharma, dan bermanfaat bila kita jalankan nasihat-nasihat ini, apakah kita menyebut diri Buddha atau Hindu atau Kristen atau apapun. Tapi bukan berarti semua agama adalah sama dalam segala aspek, karena tentu mereka tidak sama. Namun, bagian-bagian dalam setiap agama yang membawa kita pada kebahagiaan sementara dan abadi seharusnya diamalkan setiap orang, tidak soal apa agamanya.

Penting sekali untuk tidak terpaku dalam kata-kata. Kadangkala orang-orang bertanya pada saya, "Apakah kamu Buddha,

Yahudi, Kristen, Hindu atau Muslim? Apakah kamu Mahayana atau Theravada? Apakah kamu mengikuti Buddhisme Tibet atau Cina? Apakah kamu Gelug, Kargyu, Sakya atau Nyingma?" Terhadap konsep-konsep yang kompleks ini, saya menjawab, "Saya seorang manusia yang sedang mencari jalan untuk menemukan kebenaran dan kebahagiaan dan untuk membuat hidup saya bermanfaat bagi sesama." Itu adalah permulaan dan akhirnya. Yang terjadi adalah saya telah menemukan sebuah jalan yang cocok dengan kecenderungan dan watak saya dalam agama tertentu dan tradisi tertentu. Namun, tidak ada gunanya terikat pada istilah-istilah, "Saya seorang Buddha Tibet dan mempraktekkan tradisi Gelug." Kita telah membuat kata-kata sederhana menjadi konsep-konsep konkret. Bukankah keterikatan pada kategori-kategori yang konkret dan terbatas ini yang kita coba untuk hilangkan dari citta kita? Bila kita terikat pada label-label (penamaan) demikian dengan pikiran picik, maka kita hanya membuat diri kita bertengkar dan mengkritik orang lain yang kebetulan memiliki label-label berbeda. Sudah cukup banyak problem-problem di dunia, apa gunanya membuat lebih banyak problem lagi dengan sikap fanatik agama dan dengan sombong merendahkan yang lain?

Kebaikan hati adalah satu dari hal-hal pokok yang kita coba kembangkan. Bila kita berputar-putar seperti anak-anak memberitahu orang lain, "Saya beragama ini, dan kamu beragama itu. Tapi, agamaku lebih baik," ini seperti mengubah krim cokelat menjadi sampah: sesuatu yang lezat menjadi

tidak berguna. Sebaliknya, kita lebih bijaksana bila melihat ke dalam diri kita sendiri dan menerapkan atau penawar untuk sikap tidak toleransi, kesombongan, dan keterikatan. Kriteria sejati yang menentukan apakah kita seorang religius atau tidak, adalah apakah kita memiliki kebaikan hati terhadap orang lain dan pendekatan bijaksana pada kehidupan. Kualitas-kualitas ini bersifat internal dan tidak bisa dilihat dengan mata. Mereka didapat dengan secara jujur melihat pikiran-pikiran, kata-kata dan perbuatan-perbuatan sendiri, membedakan antara yang baik dan dikembangkan lagi dan yang buruk ditanggalkan, dan kemudian melihatnya cara-mengembangkan. Ini adalah dua prajña (kebijaksanaan) yang harus diusahakan.

Kelima, kita sebagai manusia menjalankan Dharma. Kita jangan sekedar menggolek perumpamaan, perumpamaan seperti itu sebuah cerita tentang seorang pria yang sedang ingin menjalankan Dharma sehingga dia menubuhkan hari-harinya dengan tradisi yang menggelingsirnya sama saja relik sus. Tidak, tetapi dalam kehidupan, datang dan pergi dan beres, juga ada kamu kenangan, sejarah sangat tidak bisa dihapuskan lebih dari lagi untuk menghormati Dharma. Pria itu menguraikan kesetiaan, ketahanan, dan kesetiaan hanya untuk mematuhi namanya. Dia melakukan ritual, itu namanya, dan ketika dia telah selesai, umlahnya kepada gurunya, guru berkata, itu sangat bagus, tapi apakah lebih baik mempraktikkan Dharma? Bingung, itu itu sangat berpikir untuk melakukan sesuatu. Budhisme dengan sangat keras. Tapi ketika gurunya datang, guru itu lagi-lagi berkata, itu sangat bagus, tapi apakah lebih baik untuk mempraktikkan Dharma? Benar-benar, dalam kehidupan, ada itu dengan sejarah, dengan kepada gurunya. Tapi apa artinya itu? Saya pikir saya telah mempraktikkan Dharma. Guru menjawab dengan singkat, Praktek Dharma adalah mengubah sikapmu, lepaskan kehidupan dan melepaskan keterikatanmu pada dunia.

**Praktek Dharma** adalah kebiasaan sesuatu yang kita bisa lihat dan rasakan. Praktek sejati adalah mengubah cara kita bukan hanya mengubah perilaku kita sehingga kita terlihat suci, dibenci dan orang lain berkata, "Wow, orang yang luar biasa!" Kita telah menghabiskan hidup kita melakukan segala hal dalam upaya untuk meyakinkan diri kita dan orang lain bahwa kita sungguh-sungguh adalah apa yang sebenarnya bukan diri kita sama sekali. Kita tidak usah bersuka-puta lagi, kali ini, menjadi

orang super suci. Apa yang perlu kita lakukan adalah mengubah citta kita, cara kita melihat, menerjemahkan dan bereaksi pada dunia di sekeliling dan dalam diri kita.

Langkah pertama dalam melakukan ini adalah jujur pada diri kita sendiri. Melihat hidup kita dengan akurat, kita tidak khawatir dan tidak malu untuk mengakui. Semuanya tidak benar-benar berjalan baik dalam hidupku. Tetapi ada bagaimana saya bisa lebih baik sebagai guru, timor sebagai orang tua, sebagai teman, dan sebagai banyak teman atau sebagai banyak reputasi yang kukmilki, tetapi saja saya tidak puas. Saya juga memiliki kendal sangat minor terhadap suasana hati dan emosi, dan tidak bisa menegak sakit, luka, dan kehampaan.

Secara umum masyarakat menganggap bahwa manusia itu bersifat egois atau egois tidak memihak. Jika kita berinteraksi dengan orang lain, kita sendiri kita akhirnya menjadi pihak. Contohnya pengalaman kita bertemu dengan orang-orang di kelas. Kita cenderung memiliki suatu pandangan bahwa orang-orang itu adalah orang-orang yang egois. Kita tidak bahagia dan mencoba untuk orang-orang di sekitar kita menderita, ketika kita melihat seseorang yang sama dengan diri kita sendiri, kita itu adalah orang-orang yang egois. Kita tidak bahagia dan mencoba untuk orang-orang di sekitar kita menderita, ketika kita melihat seseorang yang sama dengan diri kita sendiri, kita itu adalah orang-orang yang egois. Kita tidak bahagia dan mencoba untuk orang-orang di sekitar kita menderita, ketika kita melihat seseorang yang sama dengan diri kita sendiri, kita itu adalah orang-orang yang egois.

Daripada hanya kita sebagai diubah, tentu karena itu kemudian pada sebab-sebab atau dampaknya, perilaku kita bisa saja mengalami perubahan. Jawabannya adalah kita bisa berpikir dan berbuat dengan cara yang lebih baik dan lebih bijak, orang lain, maka terkandung di dalamnya ada penghinaan dan sikap membenci dan bermusuhan. Jadi, mengingat kita, kita dapat berubah. Langkah awal dalam perubahan ini adalah melepaskan ketergantungan pada diri sendiri. Dengan kata lain, kita belajar mengabdikan diri kepada orang lain, kita menghargai orang lain, kita menghormati orang lain, karena kita tidak bisa memperoleh apa yang kita inginkan atau selalu kita mendapatkannya, itu lompat atau hancur. Tetapi, problemnya adalah kita terikat padanya dengan harapan berlebihan sejak awal. Berbagai kegiatan seperti namaskara, membuat persembahan, pelayan, meditasi dan sebagainya adalah

teknik-teknik untuk menolong kita mengatasi keterikatan, kemarahan, iri hati, kesombongan dan pikiran picik. Latihan-latihan ini tidak berhenti pada latihan-latihan itu sendiri saja, dan mereka hanya sedikit gunanya bila dilakukan dengan keterikatan yang sama untuk reputasi, teman-teman dan harta benda yang kita miliki sebelumnya.

Sekali lagi, Bungengul, seorang mediator yang sedang melakukan retret di dalam sebuah gua, sedang menunggu kesempatan untuk beranjak. Ketika dia memperhatikan persembahan di atasnya pada hari itu, ia mengatakannya dengan lebih perhatian dan dengan cara yang jauh lebih terperinci dan mengesankan daripada biasanya, dengan begitu persembahannya akan berlaku bahwa dia sedang melakukan agung dan akan memberikan lebih banyak persembahan. Kemudian, ketika dia menyadari motivasi negatifnya sendiri, dia menolak dan dia kemudian mengambil sedikitnya apa dari wadah apa dan melemparkannya ke atas kepala. Berapa? Saya memperhatikan dia dan dia hanya melihat ke bawah kepalanya dan dia hanya melihat ke bawah kepalanya.

Di daerah Tibet yang dingin, Padmasambhava seorang guru Buddha kemudian turunannya melihat semua orang yang beribadah di gua itu. Dengan caranya yang menyatakannya kepada orang-orang di sekelilingnya, Bhagawaty baru saja memulai persembahkan palma daun di semua Tibet!

Praktik Dharma bukanlah penanaman disiplin, kita dapat melawati interior kita. Dharma adalah perubahan karakter, perubahan sikap mental, perubahan tingkah laku yang dapat menolong pikiran kita bisa merespon situasi secara tepat dengan motivasi yang baik. Kita tidak dapat menaruh motivasi orang lain, kita juga tidak seharusnya memarahkan waktu kita mencoba mengawali perubahan-perubahan yang baik. Kita hanya dapat melihat pikiran kita sendiri, menentukan apakah perubahan-perubahan, kata-kata, dan tingkah laku bermanfaat atau tidak. Untuk mengubah kita harus selalu waspada agar tidak membiarkan pikiran kita di bawah kendali sikap egois, keterlambatan, kemarahan, dan sebagainya. Seperti dikatakan dalam Delapan Gatha Untuk Mengembangkan Kelulusan Hati, "Waspadailah, pada saat kleśha muncul, membahayakan diriku dan orang lain, aku akan menghadapi dan mengentikannya tanpa difunda." Dengan cara ini, praktik Dharma kita menjadi murni dan efektif tidak hanya membawa kita pada

kebahagiaan sementara dan abadi, tapi juga memungkinkan kita membuat hidup kita bermanfaat bagi orang lain.

Jadi, bila kita bingung tentang tradisi mana untuk diikuti atau praktik apa untuk dilakukan, mari kita ingat kembali makna mempraktikkan Dharma. Mengganggu konsep-konsep konkret pada satu agama atau tradisi tertentu adalah membangun keterikatan pikiran-pikir kita. Melakukan ritual tanpa upaya keras mempelajari dan merenungkan maknanya adalah hanya memainkan sebuah peran religius. Melakukan praktik-praktik eksternal seperti namaskara, membuat persembahan, pelafalan dan sebagainya, dengan suatu motivasi keterikatan pada reputasi agung, bertemu teman pria atau teman wanita, dipuji atau menerima persembahan, seperti menaruh krim cokelat pada sampah: kelihatan bagus di luarnya, tapi tidak sehat.

Sebaliknya, bila setiap hari kita memusatkan perhatian dengan mengingat betapa berharganya menjadi seorang manusia, bila kita mengingat potensi tertinggi manusia dan memiliki keinginan yang dalam dan tulus untuk membuatnya bersemi, maka kita akan berusaha keras tulus pada diri sendiri dan orang lain dengan mengubah motivasi-motivasi kita, dan sebagai akibatnya, mengubah perbuatan-perbuatan kita. Sebagai tambahan dari mengingat betapa berharganya dan tujuan hidup kita, bila kita merenungkan ketidakkekalan keberadaan kita dan ketidakkekalan obyek-obyek dan orang-orang yang menjadi obyek keterikatan kita,

maka kita ingin menjalankan Dharma dengan murni. Praktik tulus dan murni yang membawa begitu banyak hasil-hasil bermanfaat dilakukan dengan menerapkan obat penawar seperti yang diajarkan Buddha ketika klesha muncul dalam pikiran: ketika kemarahan muncul, kita melatih kesabaran dan toleransi; untuk kelenkutan, kita mengingat ketidakkekalan; ketika iri hati muncul, kita melawannya dengan tulus berbahagia pada kualitas-kualitas dan kebahagiaan orang lain; untuk kesombongan, kita mengingat bahwa seperti tidak ada air dapat tinggal di sebuah puncak gunung runcing, tidak ada kualitas-kualitas dapat berkembang pada pikiran yang berisikan kesombongan; untuk pikiran-pikir, kita mendengarkan dan merenungkan sebuah cara berpikir baru.

Kelihatan suci dan penting pada penampilan luar tidak membawa kebahagiaan sejati baik sekarang atau di masa depan. Namun, bila kita memiliki kebaikan hati dan motivasi murni yang bebas dari sikap mementingkan diri sendiri, motivasi-motivasi negatif, kita benar-benar seorang praktisi Dharma sejati. Maka hidup kita menjadi bermakna, bahagia dan bermanfaat bagi orang lain.

Sumber: Buku "Glimpse of Reality" by Dr. Alexander Berzin & Ven. Thubten Chodron. Amitabha Buddhist Centre Singapore



## TOKOH

### Ven. Sangye Khadro



Kathleen McDonald lahir di California tahun 1952 dan mengambil pelajaran pertama beliau mengenai Buddhadharma di Dharmasala di India tahun 1973. Beliau di-upasampada sebagai samanenka di

Kopan Monastery, Nepal, tahun 1974. Beliau belajar Buddhadharma dari berbagai guru seperti Kyabje Zopa Rinpoche, Lama Thubten Yeshe, His Holiness the Dalai Lama, Geshe Ngawang Dhargyey dan Geshe Jampa Tegchog dan di berbagai negara seperti India, Nepal, Inggris, Prancis dan Australia. Atas permintaan dari para guru beliau, Ven. Sangye Khadro mulai mengajar tahun 1979 saat tinggal di Inggris dan sejak saat itu telah mengajar di banyak negara, dan mengajar di Amitabha Buddhist Centre di Singapura, selama 11 tahun. Pada tahun 1988 Sangye Khadro mengambil upasampada penuh atau sila bhiksuni. Buku beliau, *How to Meditate*, merupakan buku terlaris dari Wisdom Publications yang saat ini memasuki cetakan ke-14.

## BERBAGI DHARMA



## MAU NGOMONG!!!

atau kebaikan saya, yang saling menyanjung ego masing-masing. Dari obrolan ini, mulailah ngomongin orang lain, ngomongin kita, yang akhirnya hanya penuh-penuh pikiran. Ngomongan yang paling tidak berguna atau yang paling kama buruk adalah ketika kamu berdoa, atau sembahyang, baca mantra, tapi pikirannya kemana-mana. Ini adalah useless talk yang ultimate. Sebab kalau kamu berdoa tapi tidak tahu artinya, baca yang seperti itu, sama artinya kamu belum ngafiat kama.

Kadang-kadang pada saat pelajaran, keterlaturan juga, dan ditambah dengan campur yang memalukan juga seperti kuaci, kopi, aqua, kaki mulai ditukuk, lalu mulai ngomong. Biasanya yang

diomongin yang nggak nggak. Sebaliknya kita berdiri atau duduk di pojok sambil melafalkan mantra Medicine Buddha atau Om mani padme hum. Jadi kunjungan kita untuk melayat ada gunanya. Selain ngobrol yang termasuk internal obstacle lainnya adalah baca majalah, nonton tv. Ini termasuk kegiatan yang tidak berguna juga.

Kalau mau ngomong, ada yang mau diomongkan, yah dibicarakan. Kalau ada yang mau bicara dengan kita, luangkan waktu buat dia. Kalau bisa kamu secara pelan-pelan menerangkan Dharma dalam ngomongan kamu, inilah seharusnya cara pemikiran kamu.

Sumber referensi: Kumpulan Berbagi Dharma "Lam Rim (Jalan Bertahap Menuju Kebuddhaan)" oleh Up. Salim Lee, dengan sedikit pengeditan.

**U**seless talk. Artinya disini ngerumpi, gosip, omong kosong, ngobrol dimana omongan yang tidak ada gunanya. Ngobrol kan nga ada salahnya, bukan? Mulainya nggak ada salahnya. Tapi biasanya yang dibicarakan adalah orang lain. Kalau mau curah-curahan hati, saya begini begini, orang lain begini begini. Yang diomongin adalah betapa baiknya kamu

# CARA HIDUP YANG BAHAGIA DAN BERMAKNA

Oleh Kyabje Zopa Rinpoche (penerjemah Up. Salim Lee)

Bagian kedua, 6 - 8 Januari 2004 Jakarta

**R**inpoche menerangkan bahwa ini adalah Buddhist philosophy dari Madhyamika Prasangka. Bahkan di Madhyamika ada dua cara memandang yaitu Madhyamika Svatantrika dan Madhyamika Prasangka. Svatantrika disini meskipun sudah mengetahui bahwa sebetulnya keberadaan itu : lima puluh ribu ini tidak truly exist, tidak bersifat hakiki dari keberadaan itu, tapi mereka masih menerangkan bahwa lima puluh ribu rupiah itu exist by its nature (by its own nature).

Rang shin gyi yu pa [rang bzhin gyi yod pa, -Red.] -Rinpoche menggunakan kata itu : exist by its own nature. Jadi ini harus hati-hati. Sebab jika kita mengatakan bahwa lima puluh ribu rupiah ini ada, sesuatu yang memang benar-benar ada, lalu kita masuk perangkap Rinpoche menggunakan kata eternalism : sesuatu yang konkrit, sesuatu yang ada, jadi sesuatu yang tidak berubah-ubah, sesuatu yang ada. Ini pasti bukan ajaran Lord Buddha. Sebaliknya kalau kita mengatakan bahwa lima puluh ribu rupiah ini tidak ada sama sekali, kita masuk ke perangkap nihilisme (nihilism) : sesuatu yang tidak ada. Maka Rinpoche mengatakan bahwa sebetulnya yang ada adalah middle way (Madhyamika). The middle way, yaitu tidak eternalisme, tetapi juga tidak nihilisme. Jadi ada sesuatu tapi keberadaannya itu sebetulnya hanya sebagai label. Lalu yang terakhir Rinpoche menerangkan : lalu apa yang kita kembali tadi : uangnya tadi : Empty of what? Kosong dari apa? Shunya dari apa?

Lalu Rinpoche menerangkan uang Indonesia Rupiah tadi kosong, shunya, tidak memiliki sifat atau tidak mempunyai sesuatu yang sebetulnya tidak mungkin berada yaitu lima puluh ribu rupiah yang bisa ada tanpa kita label. Agak sukar menerangkannya, tapi coba pikir. Artinya lima puluh ribu rupiah ini tidak mungkin berada atau ada di jagat raya ini tanpa kita masing-masing melabelkan itu lima puluh ribu rupiah. Kekosongan dari kemungkinan keberadaan lima puluh ribu rupiah itu dalam benda itu, ini yang disebut reality. Inilah sebetulnya keberadaan yang sejati yaitu segala sesuatu kosong dari sesuatu yang bersifat hakiki, empty of keberadaan hakiki tadi. Jadi shunya dari sesuatu yang tanpa bantuan kita, tanpa labeling, tahu-tahu di pikiran kita sudah ada dalam dirinya sendiri. Makanya ini tadi Rinpoche mengatakan bahwa itu empty of something appearing not

merely labelled by mind. Jadi sesuatu itu tidak mungkin ada tanpa kita yang melabelkan.

Rinpoche mulai membicarakan kira-kira satu jam yang lalu [tertawa]. Saya akan coba mengingat-ingat. Mungkin kalau saya berhasil, nanti kita semua akan setuju bahwa sebetulnya keihatannya, kedengarannya seperti benar-benar membelah rambut. Seperti membicarakan hal yang begitu berguna ... tapi ... ini ... betapa pentingnya pengertian ini. Maka coba saya minta kesabaran saudara-saudara semua, saya akan coba mengikuti apa yang dikemukakan, dengan begitu such a holy and profound words...

Rinpoche menerangkan .... jadi cara kita melihat segala sesuatu itu ... Lord Budha mengajarkan bermacam-macam ajaran, menerangkan bahwa pada dasarnya penderitaan kita itu, kesudahan yang kita alami, maupun kebahagiaan itu tergantung dari cara kita melihat kenyataan. Dengan kesudahan kita, penderitaan kita ini disebabkan oleh kesalahan-pengertian yang sering disebut mohe atau avidya (ignorance). Lord Budha mengajarkan bermacam-macam dan berlingkat-lingkat ignorance ini, avidya ini atau mohe itu : berlingkat-lingkat, bermacam-macam

keterangannya. Dari yang paling sederhana sampai yang paling halus. Rinpoche menyebutkan ada empat cara berpikir atau cara menerangkan yaitu Vashbhasika, Sautrantika, Cittamatra dan Madhyamika. Ini artinya tidak lalu membentuk sekte-sekte yg lain. Juga cara pengertian kita mengenai kesalahan-pengertian itu lama-lama setelah kita bermeditasi dan menganalisa, belajar karma (Buddhadharma) menjadi lebih halus dan lebih tepat. Rinpoche mengatakan bahwa (ini) penting sekali kita mengerti tepatnya hal ini karena hanya dengan mengerti ignorance yang ini (this ignorance), not the others (Rinpoche mengatakan), avidya yang ini dan dengan itu kita nanti akan bisa lepas dari samsara ini.

Lalu Rinpoche rewind, cepat sekali fast forward, menerangkan bahwa dua pandangan yang terakhir yang keihatannya hampir sama, ini pun lain sekali tapi penting sekali untuk dikatakan yaitu dari Madhyamika Svatantrika dan Madhyamika Prasangka. Dari Madhyamika Svatantrika mereka mengatakan bahwa memang benar harus ada



Kyabje Zopa Rinpoche

landasannya, harus ada skandha-nya (ada kertas yang bergambar tadi) dan memang benar kita harus memberi label itu menjadi "lima puluh ribu rupiah" tapi dari Svatantika mengatakan ada sesuatu dari sananya kalo nggak mengapa kok itu bisa lima puluh ribu, yang ini cuma dua puluh ribu, yang itu sepuluh. Pasti ada sesuatu disana. Pasti ada sesuatu yang membedakan mengapa binatang berkaki empat yang ini kucing, yang itu anjing. Pasti ada sesuatu yang lain. Rinpoche mengatakan perbedaan sedikit ini, ini nanti yang akan membikin pengertian kita itu berbeda sekali. Pandangan dari Madhyamika Prasangka adalah : yang ada hanya *merely*. Kata *merely* (hanya). "Hanya" label. Lalu Rinpoche menerangkan bahwa semua ini badanya hanya dengan kata : hanya. Jadi yang paling penting, yang paling halus pengertian sunyata ini yaitu bahwa keberadaan ini hanya label, hanya proyeksi yg kita proyeksikan ke skandha. Svatantika mengatakan keberadaan itu memang label dari citta tapi ada sesuatu yang disana. Dari Madhyamika Prasangka mengatakan : hanya label.

Lalu mengapa kok penderitaan kita tergantung dari pengertian "hanya" (kata "hanya" tadi). *Merely*, bahasa Inggrisnya. *Merely*. Karena dengan kita mengerti ini kita akan benar-benar dapat memotong akar dari samsara ini (root of samsara). Cut root of samsara. Memotong samudera penderitaan, memotong kematian dan kelahiran kembali. Dengan kita berhasil memotong, dengan cara pengertian kita bahwa semua keberadaan itu hanya label baru kita mungkin lepas dari samsara ini. Sebab kalau kita mengertinya bahwa ada sesuatu yang benar dari sananya, tidak tergantung hanya dari our mind, tentunya akan jauh lebih sulit bahkan tidak mungkin kita akan menanggulangi itu. Tapi karena hanya label dari mind, maka itu mungkin sekali. Lalu Rinpoche mengatakan bahwa segala-sesemu kebahagiaan ini akan hanya bisa kita dapatkan kebahagiaan yang Rinpoche katakan disini bukan hanya kebahagiaan sementara / temporary happiness, tapi ultimate happiness yaitu penghentian sejadi [suara tidak jelas terdengar] yaitu dimengertinya realitas, dimengertinya jenis kebahagiaan itu [suara juga tidak jelas terdengar].

Jadi kalau kita lalu Rinpoche menerangkan caranya mind atau citta ini, bagaimana citta ini bekerja. Jadi kita sudah menerangkan bahwa ada kertas bergambar lalu kita menerangkan itu lima puluh ribu. Itu kalau benda, mudah sekali. Tapi kalau perasaan? Misalnya dhina orang atau marah. Kita 'kan tidak mungkin mengatakan, "Ah, itu cuma skandha-nya, kita yang memproyeksikan, melabeli marahnya".

"Jelas yang marah dari sananya. Yang marah jelas dari sananya. Penderitaan kita jelas datangannya". Ini yang Rinpoche memperingatkan jangan berpikir begitu. Sebab kalau kita setuju menurut Madhyamika Prasangka bahwa semua ini hanya label. Jadi kemarahan pun itu sebenarnya kita yang label. Sebelum kita label itu "kemarahan", itu tidak jadi "kemarahan". Sebelum kita melabeli itu "lima puluh ribu rupiah", kertas itu bukan "lima puluh ribu rupiah". Prinsipnya sama. Untuk mengerti itu, jika kita berhasil menerapkan ini di semua situasi yg kita hadapi dengan sendirinya kita bisa mencapai kebahagiaan yg tidak hanya kebahagiaan sementara tapi kebahagiaan sejadi. Maka diterangkan, "Ini itu, prajna ini (wisdom). This wisdom (prajna) ini yang nanti satu-satunya yang dapat mengantarkan kita keluar dari samsara. Bukan bodhicitta, bukan welas asih. Tapi kita butuh bodhicitta, butuh welas asih supaya kita bisa tahu mengenai wisdom (prajna) ini. Kebijaksanaan ini. Sebelumnya kata yang saya gunakan : prajna mungkin lebih tepat daripada "kebijaksanaan". Prajna ini, ini nanti yang akan benar-benar dapat menghentikan penderitaan kita.

Caranya bagaimana? Kalau kita setuju bahwa segala sesuatu itu keberadaannya hanya label (*merely label by mind*), jadi jika kita marah, siapa yang bikin "marah"? Kita sendiri. Kalau kita senang, yang bikin siapa? Kita sendiri. Kalau kita ini hati yang bikin kita sendiri. Jadi semuanya itu ciptaan kita. Rinpoche mengatakan : *our own creation, our view*. Jadi seperti TV maupun di bioskop, gambarnya kita sendiri yang memproyeksikan terus-menerus. Lalu Rinpoche mengatakan : jadi

kalau kita sebetulnya marah, kita marah ke ciptaan kita sendiri. "Orang yang marah" kita yang ciptakan. Tapi kita sendiri lalu marah ke orang itu. Ini kan kedengarannya tidak mungkin sekali karena kita menganggap, "Nggak mungkin. Kalau yang lima puluh ribu tadi masih sedikit masuk akal. Kalau yang marah, yang jelas marahnya dari sananya". Ini yang diperingatkan oleh Rinpoche : jangan berpikir seperti Svatantika pun dimana ada sedikit pun "yang datangannya dari situ".

Ini yang nanti ... dicapainya pembebasan dari samsara. Maka pentingnya kata "hanya" (*merely*) ini luar biasa. Jadi ini bukan sekterian mengatakan Madhyamika Prasangka atau apapun, tapi memang diperlukan sekali pengertian mengenai kesalahan pengertian (*avidya*) ini dipotongnya hanya dengan pengertian bahwa keberadaan semua ini *merely labelled by mind*. Hanya label, dilabel oleh citta kita sendiri. Jika dengan demikian Rinpoche mengatakan kita seperti punya channel. Jika kita mau set, mau lihat sesuatu yang penderitaan, kita set saja *negative mind*, segala sesuatu tampak sebagai penderitaan. Kalau kita mau *happy*, kita set sesuatu yang positif. Kedengarannya muluk-muluk 'kan? "Tidak mungkin", tapi Rinpoche mengatakan kalau kita setuju dengan analisis mengenai yang lima puluh ribu rupiah itu tentunya prinsipnya sama, tapi disinilah bedanya kita tidak bisa memilih seandainya sesuatu yang tidak menyenangkan. Kalau bisa dengan sendirinya kita terus set channel yang *happy*. Tapi nyatanya 'kan tidak bisa begitu karena justru adanya karma dan klesha.

Maka jika kita benar-benar, kita berbuat, Rinpoche menerangkan dua tahap tadi. Upaya (*method*) yaitu kita menguntungkan karma-karma yang positif, karma-karma yang baik, menumbuhkan pahala-pahala, upaya dengan *bodhicitta* kita selalu peduli ke sesama, kita selalu berbuat ke sesama, selalu memperhatikan makhluk-makhluk lain. Dan dengan ini : upaya, dengan kita berbuat begitu memungkinkan kita untuk menambat *prajna* kita. Menambat wisdom. Dua tadi : *prajna* dan upaya. Dua-dua ini nantinya yang saling membantu dan akhirnya hanya dengan wisdom, hanya dengan *prajna* untuk tahu bahwa semuanya ini hanya *labelled by mind*, kita benar-benar bisa set, bisa memasang channel kita *happy channel* dan nantinya tidak hanya kebahagiaan yang hanya bersifat sementara tapi justru seperti kematian maupun kelahiran kembali sampai kita mati, sakit dan tua itu pun akan kita hapuskan. Jadi tujuan Buddhadharma itu tidak hanya membuat kita tenang tapi justru ingin menghilangkan penderitaan dalam bentuk sakit, tua, batin dan mati. Disini pentingnya kata "hanya" tadi. Coba, kalau kita percaya, tapi percaya saja tentunya tidak cukup 'kan, jadi kita harus belajar Dharma (belajar Buddhadharma), memediasikan, apa yg kita ajarkan kita terapkan, dengan diterapkannya ini di *halla* kita, setiap ada situasi apapun kita set channel-nya menjadi channel positif.

Dengan demikian apapun yang terjadi di sekitar kita, *mind* (citta) kita akan tetap lurus karena kita tahu bahwa semuanya ini hanya *labelled by mind*, hanya mungkin karena keberadaan itu disebabkan oleh pikiran kita sendiri yang begitu. Jadi kalau kita tidak mau bikin sesuatu yang negatif, jangan berbuat yang negatif. Kalau kita mau membuat sesuatu yang selalu positif, yang enak, berbuatlah yang positif.

Bersambung...

## Ku temukan Jalan hidupku....

Pertanyaan yang selalu muncul adalah apakah tujuan hidup ini? Apakah hanya sekedar mengikuti apa yang dilakukan orang lain pada umumnya, yaitu bersekolah dari SD sampai kuliah, bekerja, berkeluarga hingga akhirnya mati? Apa yang sebenarnya dikejar dalam hidup ini, pertanyaan ini terus berputar-putar dalam pikiran tanpa mengerti apa jawabannya. Hingga saya pikir mungkin ini terlalu rumit dan saya pun mengikuti pola kehidupan orang pada umumnya. Buat saya kehidupan ini begitu sulit dan membingungkan karena tidak tahu kemana arahnya. Saya bahkan tidak punya cita-cita mau kemana nantinya setelah lulus sekolah karena pola kehidupan pada umumnya tidaklah menarik. Dengan perasaan minder yang selalu merasa kekurangan membuat hidup terasa penuh dengan ketidakbahagiaan.

Sampai suatu saat dalam hidup saya mengalami kegagalan yang cukup membuat trauma. Saya merasakan hidup tidak ada artinya, rasa rendah diri yang makin besar ditambah dengan belum mendapatkan pekerjaan. Dharma yang pernah dipelajari dari buku, bksun, pandita maupun buku-buku Dharma tidak mampu saya hubungkan dengan apa yang terjadi saat itu. Malah saya merasa kama itu tidak adil, kenapa saya yang tidak pernah membuat perbuatan negatif yang berat mendapatkan penderitaan sebesar ini. Perasaan terus menyalahkan diri memperparah kesedihan yang dirasakan, malah pikiran untuk mengakhiri hidup sering muncul karena ketidaklaksanaan akan berharganya kelahiran sebagai manusia. Saat itu pemikiran saya adalah dengan mati semua persoalan akan hilang. Saya merasa seperti berada di jurang yang dalam tanpa ada yang bisa membantu mengeluarkan.

Singkat cerita, suatu saat saya mengikuti seminar 1 hari yang dibawakan oleh Om Salim. Topiknya mengenai bagaimana menemukan makna hidup dalam Buddha dharma. Ajaran-ajaran beliau membuka semua kebingungan akan tujuan hidup ini, yaitu kebahagiaan. Seperti yang semua orang akan dengan mudah menjawab kalau dalam hidup ini yang dicari adalah kebahagiaan tapi hal yang seperti itu sedemikian ini ternyata bukan hal yang mudah didapatkan kalau

kebahagiaan hanya diukur dari faktor-faktor eksternal. Karena ukuran kebahagiaan bukanlah dari seberapa cantik/tampannya, seberapa kayanya, seberapa tinggi jabatannya, seberapa banyak gelar akademiknya, seberapa banyak mobil yang dimilikinya melainkan dari seberapa beraninya untuk hanya memikirkan kebahagiaan orang lain daripada terus memikirkan apa yang bisa didapatkan untuk saya. Jika masih berpikir dengan mengubah kondisi di luar baru bisa mendapatkan kebahagiaan akan menjauhkan kita dari kebahagiaan. Seberapa banyak yang kita pikir bisa membahagiakan ternyata pada akhirnya tidak seperti yang dibayangkan sebelumnya. Dan juga sebaliknya hal-hal yang kelihatan mengerikan ternyata pada saat dialami tidak semengerikan itu.

Dengan mengerti ini pelan-pelan saya berusaha menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Terhadap rasa rendah diri dan tidak berharga yang sering muncul dihadapi dengan mencoba mengurai perasaan yang muncul dan mempertanyakannya. Misalnya karena merasa jelek dan berjerawat, yang setelah dianalisa karena ada pemikiran dengan mempunyai muka yang cantik dan halus bisa lebih bahagia, bisa dipuji orang lain, disukai banyak orang, diperhatikan banyak orang. Lalu apa yang dikejar dari rasa bahagia karena cantik? Toh akhirnya kecantikan ini bisa pudar juga kalau sudah tua, dan satu hal lagi yang paling pasti yaitu semua ini akan ditinggalkan ketika kematian datang. Bukankah kebahagiaan yang dikejar ini bersifat sementara? Mengapa tidak mencari sesuatu yang bisa dibawa setelah mati? Yaitu karma-karma positif karena ini yang akan menentukan kelahiran yang akan datang. Dalam Buddha dharma bisa dicari apa yang menyebabkan seseorang jelek, yaitu seringnya bereaksi dengan kemarahan pada kondisi-kondisi yang tidak diinginkan. Jadi kalau mau mempunyai wajah yang cantik / tampan bisa dimulai dengan belajar tidak mudah marah. Dan hasilnya bisa dilihat pada kehidupan ini juga, karena kecantikan atau ketampanan ini pun bukanlah hal yang muncul dengan sendirinya tapi ada penyebabnya.

Terhadap keinginan untuk mati yang sering muncul dihadapi dengan pertanyaan, apakah dengan kematian semua persoalan akan selesai? Mungkin masalah yang dihadapi hidup ini hilang tapi tetap akan berlanjut dik kehidupan mendatang malah akan memperburuk penderitaan yang akan dialami nanti. Dan tidak tertutup kemungkinan terlahir di alam-alam rendah karena pikiran pada waktu itu yang sedang diliputi kemarahan dan kekesalan.

Hal lain yang membuat hidup terasa bermakna adalah ketika saya belajar untuk lebih memperdulikan orang lain dengan sensitif atas kebutuhan orang lain, berusaha membantu sebisanya. Karena saya telah mengalami betapa dengan terus memikirkan 'saya yang malang', 'mengapa tidak ada yang mengerti saya', 'mengapa hanya saya saja yang mengalami ini' tidak membuat lebih bahagia melainkan semakin terpuruk dengan rasa rendah diri yang berkepanjangan. Ini bukan berarti sekarang saya sudah berhasil menjalankan sepenuhnya tapi paling tidak diusahakan untuk mengubah cara berpikir yang hanya mementingkan kepentingan sendiri. Saya berusaha dengan memulainya dari hal-hal yang kecil, misalnya memberi tempat duduk pada orang tua di bus, menyapa dan memberi senyum pada satpam ataupun pesuruh di tempat bekerja, belajar untuk lebih mendengarkan orang lain yang berbicara, menawarkan bantuan pada teman yang pekerjaannya menumpuk, berusaha tidak cerewet mengkritik makanan yang dimasak mama, dan sebisanya dilakukan dengan ketulusan. Memang sering juga ditemui, niat baik untuk membantu orang lain dibalas dengan omelan. Saya mengalami kejadian ini dimana niat baik ini dibalas dengan omelan yang mengatakan ini bukan urusan saya, jadi tidak perlu ikut mencampurnya. Dengan pengertian karma dan shunyata yang pernah dipelajari, saya menganalisa kejadian ini. Mengapa niat baik yang ditawarkan mendapatkan kemarahan dari orang lain. Bukankah karma itu konsisten, sesuatu yang positif pasti menghasilkan pengalaman yang menyenangkan? Jawabannya memang betul ajaran Buddha selalu konsisten, definisi karma baik adalah semua perbuatan yang menghasilkan pengalaman yang menyenangkan dalam waktu singkat dan akhirnya akan menghantarkanmu ke nirwana. Jadi perbuatan yang baik pasti akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan, lalu kenapa saya malah dimarahi? Yang terjadi saat itu adalah 2 kondisi yang berbeda, dimarahi ini

## Tujuan dan Peran Perempuan Dalam Kemerdekaan

Makna "Merdeka" disini adalah dicapainya kebebasan, keadaan dimana sudah tidak menderita lagi (nirvana). Bebas dari apa? Bebas dari dukhka : keadaan yang tidak memuaskan. Sehari kita bisa marah, sehari berikutnya senang, berikutnya duka, dan sebagainya merupakan samsara, keadaan dimana kita secara tidak sukarela / terpaksa mengalaminya berulang kali. Semua keadaan yang tidak memuaskan ini disebabkan oleh apapun yang mengganggu kelenangan batin kita (Mehsa) serta ilasan dari apa yang telah dilakukan baik melalui tindakan, ucapan dan pikiran (karma).

Hidup sebagai manusia ini sukarnya luar biasa apalagi yang bisa bertemu Dharma. Secara spesifik, lahir dengan jenis kelamin tertentu disebabkan oleh karma untuk terlahir dengan jenis kelamin tersebut. Namun baik wanita maupun pria, selama menjadi manusia ini tujuan yang sesungguhnya adalah bukan untuk hidup ini saja, namun untuk "merdeka". Jadi bila sepiang proses tersebut masih diwarnai dengan aneka kejadian seperti senang, kecewa, kesal, dan sebagainya sebenarnya hanya merupakan selingan (side show) tapi yang terpenting adalah tujuan utama tersebut.

Buddhadharma paling tidak ditujukan untuk kehidupan berikutnya. Namun mengingat kehidupan-kehidupan berikutnya masih bersifat dukhka, maka motivasinya kemudian diarahkan untuk kebebasan, mencapai nirvana. Meski demikian bila melihat yang lain masih susah, anda pikir anda bahagia? Dengan memikirkan agar dapat membahagiakan yang lain itu, sekarang motivasinya diarahkan untuk mencapai Kebuddhaan sempurna.

Dalam Buddhadharma, kita harus mencintai siapapun. Bila mampu untuk mencintai pasangan kita seperti itu maka terbuka kemungkinan untuk mencintai dua, tiga, empat, dan seterusnya hingga tak terbatas. Yang terpenting semua dilakukan satu arah, tanpa mengharap balasan. Bila (salah satu contoh kasus adalah wanita) merasa didiskriminasi oleh orang lain, penyebabnya adalah karena kita sendiri suka mendiskriminasi orang lain. Jadi mulai saat ini jangan pernah lagi mendiskriminasi orang lain. Buddhadharma intinya adalah kalau bisa bantu sesama, kalau tidak jangan merugikan yang lain.

Ini adalah beberapa intisari yang disampaikan oleh Up. Salim Lee menjelang peringatan hari Kemerdekaan pada tanggal 17 Agustus 2004, dalam kegiatan berbagi Dharma dan tanya jawab dengan umat dalam tema "Tujuan dan Peran Perempuan Dalam Kemerdekaan" yang diselenggarakan pada tanggal 14 Agustus 2004 di ruang Sport Hall Taman Angrek di Jakarta. Selain Up. Salim Lee, hadir pula para pembicara lainnya seperti Ibu Silvia Rimba, Ibu Ai Siang dan Ibu Padmadevi.



merupakan hasil dari perbuatan lalu pernah memarahi orang lain. Dan niat untuk membantu ini pastinya kelak akan menghasilkan pengalaman yang menyenangkan. Kalau dianalisa sangat logika sekali, waktu saya memarahi orang lain dulu, hal ini akan menjadi jejak-jejak karma yang akan matang bila kondisinya sesuai sebagai karma yang memuaskan saya melihat orang yang mengucapkan kata-kata tertentu dengan suara keras, diucapkan dengan ekspresi tertentu sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan namanya dimarahi. Karena saya dulu pernah memarahi orang lain dengan ekspresi dan kata-kata yang keras sehingga saya tahu kalau cara ini namanya dimarahi. Dan bila saya bereaksi dengan marah kembali pastinya ini akan menjadi jejak karma baru untuk mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan lagi, sehingga saya memilih untuk tidak bereaksi negatif setelah merenungkan cara kerja karma. Malah kondisi ini mengingatkan bahwa masih harus berusaha lebih baik lagi merubah cara berpikir yang dilandasi oleh avidya / kekeliruan menjadi cara berpikir yang dilandasi oleh prajna / kebijaksanaan. Sehingga kelak bukan hanya dengan tidak bereaksi negatif tapi bisa dengan skillful membantu orang marah itu yang mungkin juga berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Dan cara yang baik adalah dengan mencapai ke-Buddhaan dan mengajarkan semua makhluk untuk mencapai kondisi yang sama agar mereka tidak perlu menderita lagi. Motivasi inilah yang menjadikan kehidupan ini ada arahnya, ada target yang perlu dituju. Yaitu mencapai ke-Buddhaan demi menghantarkan semua makhluk ke keadaan yang sama. Semua ini mungkin sekali karena kita semua juga mempunyai potensi yang sama. Semut, anjing, kucing, tikus, kecoa, cicak, rayap dan makhluk hidup lainnya juga mempunyai potensi mencapai Kebuddhaan. Kebuddhaan bukanlah sesuatu yang di awang-awang tapi adalah keadaan yang bisa capai oleh kita semua. Berusahalah untuk menjalankan Buddhadharma sekarang, dimana kita berada dalam kondisi yang sangat berharga ini, kelahiran sebagai manusia sangat sulit untuk didapat, apalagi bisa bertemu dengan ajaran Buddha lebih sulit lagi. Mari kita sama-sama berusaha untuk mengambil makna dalam hidup ini.

### HARI PENGAMBILAN HASTA SILA MAHAYANA ( PRECEPT DAY )

November:

Kamis, 4 November 2004  
Jum'at, 12 November 2004  
Jum'at, 19 November 2004  
Jum'at, 26 November 2004

### 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) 6390723 Terima kasih



Apakah Anda  
kesulitan  
menjalankan  
Buddhadharma  
dalam  
kehidupan?

Dapatkan jawabannya pada:

**Diskusi Dharma**

Setiap Hari Minggu

pukul 13.30 s.d 16.00 wibb  
Potowa Centre

## SEKILAS BERITA FPMT

### Maitreya Project

Tujuan dari Maitreya Project adalah membawa manfaat sebanyak-banyaknya kepada sebanyak mungkin makhluk, sejauh mungkin baik secara spiritual, pendidikan dan pelayanan kesehatan, dan secara tidak langsung menyediakan kesempatan lapangan kerja. Nama Maitreya berasal dari bahasa Sanskrit 'Maitri' yang berarti 'Cinta Kasih'. Wujud Lord Maitreya mewakili perwujudan dari Maha Maitri. Maitreya Project berlokasi di Kushinagar, Uttar Pradesh daerah di India bagian utara dimana Buddha parinirvana 2.600 tahun yang lalu. Fokus dari proyek tersebut adalah rupang Buddha Maitreya berukuran 152 meter (500 kaki). Rupang tersebut didesain untuk bertahan minimal selama 1.000 tahun sehingga proyek ini merupakan katalisator (catalyst) jangka panjang dalam manfaat secara spiritual, sosial, dan ekonomi. Informasi lebih lanjut dapat dilihat pada [www.maitreyaproject.org](http://www.maitreyaproject.org)



**M**ohon maaf sebesar-besarnya alas keterlambatan terbitnya buletin ini. Untuk 2 edisi bulan sebelumnya kami terbitkan menjadi satu pada terbitan bulan November Desember 2004 ini. Pada terbitan edisi ini kami menyajikan Kim cokelat dan Sampah sebagai artikel utama, ini terjemahan dari artikel Ven. Thubten chodron, seorang bhiksuni yang penuh maitri yang pernah kita tampilkan dalam artikel tokoh pada buletin sebelumnya. Kami juga melanjutkan transkrip pembabaran Dharma Kyatje Zopa Rinpoche ketika di Jakarta, dan artikel-artikel menarik lainnya. Semoga ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Selamat menikmati!!!  
Maitri, redaksi

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

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

Bagi yang berminat membantu menyalurkan buletin ini 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.

*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)

Email: [potowa@cbn.net.id](mailto:potowa@cbn.net.id)

Millis: [potowa@yahoo.com](mailto:potowa@yahoo.com)

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

Dana dapat disalurkan ke: No. rekening 4671148104

Atas nama Ervinna

BCA Taman Anggrek

### Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

Diskusi Dharma:

Hari : Minggu

Pukul : 13.30 s.d 16.00 WIBB

Tempat : Sport Hall Tower 2

Apartemen Taman Angrek

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