



DĪPAMKARA

Penasehat Spiritual: Kyabje Zopa Rinpoche

No. 7/ Okt - Des 2006 • GRATIS •

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

Emosi merupakan topik yang menarik untuk dianalisa karena dengan dimengertinya ini akan sangat membantu menentukan cara dan kualitas hidup kita. Dalam Buddhadharma, sebetulnya tidak dibicarakan secara khusus mengenai emosi ini, bahkan dalam bahasa Pali/Sanskerta, tidak dikenal kata emosi. Definisi emosi dalam Buddhadharma menjadi menarik karena 2500 tahun yang lalu Lord Buddha telah mengukur panjang waktu dari emosi ini yaitu 1/65 dari sekali kentukan jari kita, ini merupakan unit waktu terkecil dari *mind(chitta)* kita untuk bergerak, dan setiap gerakan tersebut disebut sebagai aksi (*action*) atau karma. Setiap kali ada *action*,

burung beo, kita merasa sebagai sebuah penghinaan. Latar belakang pemikiran ini luar biasa pentingnya. Jika isinya ditentukan oleh pengalaman kita yang lalu, adakah pengalaman lalu yang tak berperan? Adakah 'sesuatu dari sananya' demikian tanpa dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman kita yang lalu? Ternyata tidak. Dijelaskan dalam Buddhadharma bahwa marah tidak dikatakan sebagai *human nature* (sifat bawaan), yang ada adalah *human habits* (kebiasaan), karena kebiasaan tersebut telah dilakukan ratusan, ribuan kali di kehidupan lalu, akhirnya kita menghalalkan bahwa

Menunggangi Emosi



mind kita bergerak, memotori ucapan dan perbuatan kita. Definisi karma di Buddhadharma hanyalah *movement of the mind*. Demikian pula dengan emosi yang kerap kita definisikan sebagai perasaan, misalnya marah, sebenarnya hanya manifestasi dari gerakan-gerakan *mind* itu sendiri, yang hanya bersifat *mere, clear, and knowing*.

Pengalaman yang kita sebut sebagai karma, terjadi berdasarkan dari pengalaman sebelumnya. Setiap kita berbuat akan meninggalkan *tilas/imprint*, *imprint* ini kemudian mendorong kita melihat segala sesuatu dengan cara tertentu. Matangnya karma ini memaksakan kita melihat atau bereaksi sesuatu sebagai A, B atau C. Misalnya jika ada orang yang tidak kita kenal mengatakan pada kita, "Pak, muka Bapak kok mirip burung beo...". Nah, ini tergantung dari pengalaman kita yang dulu dalam berinterpretasi, seandainya dulu ayah kita punya burung beo yang sangat mahal, mungkin kita pikir orang ini memuji kita, tapi kalau kita tidak suka jadi

"saya orangnya pemarah". Sebenarnya kita dipaksa oleh karma lalu untuk merasakan begitu. Jadi, kemarahan bukan berasal dari 'sananya sudah begitu', berarti semuanya ini bisa diubah. Tidak ada yang sejak dilahirkan sudah menjadi pemarah atau penakut, yang ada hanya kebiasaan.

Jika memang begitu, tidak aneh jika dikatakan bahwa segala sesuatu itu tidak mempunyai sifat dari sananya. Ini disebut sebagai *shunyata* atau *emptiness*. Berbagai perasaan nyaman, tidak nyaman, netral, semuanya tergantung karma. Dengan pengertian sederhana ini, jika kemarahan datang disaat karma buruk kita matang, kita tahu datangnya dari mana, bukan dari luar sana, tetapi tergantung dari kita, perasaan 'saya dimarahi kali ini' sebabnya dulu saya pernah memarahi, jadi, agar nantinya tidak dimarahi lagi, sekarang saya tak akan membalas kemarahan ini. Dengan berbuat begitu kita memastikan untuk selanjutnya tidak mengalami

kemarahan lagi.

Pada saat marah apakah kita merasa senang? Mungkin ada yang bilang puas sehabis marah, tapi kalau memang benar-benar puas atau senang, tidak mungkin muka kita memerah, badan bergetar dan nafas tidak beraturan. Saat marah, kursi yang dulunya tidak sanggup didorong bisa dilempar, yang malu menjadi tidak malu, nyalinya bertambah besar. Energi kemarahan ini terkadang bisa digunakan saat melihat kemiskinan atau penderitaan, ada energinya yang bisa diunggungi, tapi biasanya dengan cepat diambil alih oleh emosi negatif.

Marah sering disertai niat untuk melukai, misalkan kita kesandung meja dan menendangnya, ini juga marah karena ada faktor ingin melukai meja. Bagaimana halnya dengan galak? Pertanyaannya apakah kita bisa membedakan ini? Adakah niat untuk melukai atau tidak? It's okay jika dengan niat menolok, tapi jangan marah, ini agak sulit karena biasanya mudah disupli keinginan melukai dan bahayanya adalah marah sekejap bisa menghancurkan pahala yang terkumpul dalam banyak kehidupan-kehidupan lampau.

Beberapa teknik untuk mengatasi kemarahan antara lain:

1. Kalau bisa hindari penyebab kemarahan.
2. Kalau tidak bisa dihindari, jadilah seperti sepotong kayu, atau sebungkah batu. Diam saja, jangan dimasukkan ke hati.
3. Yang paling baik, lahu marah ini datangnya dari mana, bukan dari sananya, tapi datangnya dari kita sendiri.

Cara menunggangi emosi yang didasarkan pengertian shunyata, yaitu:

1. Jangan melabel atau memberi nama "ini saya marah."
2. Jangan bilang kemarahan itu saya yang marah, atau kemarahan ini dimiliki saya (don't own that anger).
3. Jangan diberi objek dan subjeknya. Sebenarnya yang ada hanya perasaan marah. Yang terjadi adalah : Pertama kita melabel itu "marah", Kedua, "saya marah", "saya"nya keluar, Ketiga, objeknya, "orang itu kurang ajar". Coba kita analisa dan hilangkan satu persatu, pertama, kita sadar bahwa yang ada hanya suara, munculnya konsep dimarahi karena dulu kita pernah membentak orang, sekarang ketika mendengar bentakan, kita label itu "marah". Seandainya dulu kita tidak pernah membentak orang, konsep "membentak adalah marah" tidak akan ada, dengan demikian yang namanya "marah" dengan sendirinya tidak ada. Selanjutnya "saya"nya dihilangkan,

yang ada hanya energi.

Dengan praktek yang terus menerus, nantinya jarak jeda sebelum kita mulai marah akan bertambah besar. Lama-lama, kemarahan ini benar-benar akan hilang sendirinya.

Resep untuk menjalankan semua ini cukup sederhana, yaitu *serve others*. Master Shantideva menerangkan : Kebahagiaan di dunia ini hanya datang bila kita menginginkan kebahagiaan orang lain. Penderitaan di dunia ini disebabkan karena kita hanya menginginkan kebahagiaan kita sendiri. Ini tidak berarti kita sendiri tidak boleh bahagia, tapi keinginan yang hanya ingin membahagiakan diri sendiri inilah yang akan membawa penderitaan. Jadi dalam menunggangi emosi juga didasari pengertian dari Master Shantideva bahwa semua kebahagiaan pada dasarnya datang dari menginginkan kebahagiaan yang lain.

"If there is something difficult in life that we can change, why be upset? Just change it. But if there is nothing that can be done, why be upset? It doesn't help."

Disadur dengan pengubahan dari Teaching Up Salim Lee, "Menunggangi Emosi" di Hotel Ciputra.

Liputan Kegiatan

Rangkaian kegiatan berbagi Dharma bersama Up.Salim Lee yang berlangsung dari awal tahun 2006 antara lain:

20 February 2006

Enlightened Business Seminar Series dengan topik: Developing Clarity: Leadership and Decision Making - Using Ancient Wisdom in Modern Businesses. Diadakan di Golden Plaza D'Sest Fatmawati - Jakarta Selatan, dihadiri oleh para pengusaha dan beberapa pengurus MBI. Pada kesempatan ini Up. Salim Lee menjelaskan tentang sepuluh prinsip kesempurnaan berkaitan dengan developing clarity dalam bisnis modern.

25 February 2006

Dharma teaching tentang Relationship of Four Arya Truth and Lamrim di Sport Hall Taman Angrek.

19 March 2006

Penjelasan mengenai pancasila pratimoksha, di Hotel Ciputra, ruang puri 3, dilanjutkan Public Teaching dengan topik Cara Menunggangi Emosi.

13 - 16 April 2006

Retreat bertema: Menghilangkan rintangan-rintangan; mengembangkan perhatian penuh dan prajna, di Kayagata Sati, Meditation Centre, Cibodas, diikuti oleh 80 peserta. Di sela retreat ini, para peserta berkesempatan mendengarkan teaching dari Up. Salim Lee tentang Makna Mantra Om Mani Padme Hum di Samatha Meditation Centre, Cipanas. Setelah teaching selesai, peserta kembali menuju Kayagata Sati, Cibodas.

23 April 2006

Meditasi bersama dengan body scanning dan penjelasan singkat mengenai Mind dan Sifat-sifatnya di Apartment Kusuma Chandra.

18 Juni 2006

Penjelasan mengenai Four Arya Truth di Grand Tropic Suites (Apartemen Mercure).

25 Juni 2006

Sharing Dharma tentang Pancasila : Landasan Bermasyarakat dan Hidup Merdeka di Vihara Satya Dharma.

17, 19-21 Agustus 2006

17 Agustus : Public Teaching dengan topik Citta dan Potensi-Potensinya (Memahami Citta mengamati Jalan Pikiran untuk Menempuh Kebahagiaan) di Vihara Satya Dharma.
19-21 Agustus : LOJONG- Melatih Pikiran, Mengubah Cara Pandang di Hotel Ciputra, Ruang Victory 2.



Selain kegiatan berbagi dharma di atas, Potowa center melakukan berbagai kegiatan lainnya, seperti Guru Puja, Fire Puja, Prayer dan pembacaan sutra-sutra, Animal Liberation (fang shen), dan pelayanan masyarakat secara berkala.

Transkrip

Pengantar Inisiasi Vajrasattva •

oleh : Kyabje Zopa Rinpoche •

Penerjemah : Up. Salim Lee •

7 Januari 2004, Jakarta •

6

Sekarang kita membicarakan bagaimana cara bekerjanya mind (citta) kita. Jika dianalisa dengan jelas maka akan terlihat bahwa sebenarnya semua persoalan, semua kesukaran, dan semua ketidakpuasan kita ini sebenarnya datangnya tidak dari luar (hal-hal yang eksternal) tetapi disebabkan oleh mind kita sendiri. Di mana mind kita ini selalu tergantung pada benda-benda dan kesenangan-kesenangan di kehidupan ini saja dan hanya untuk kepentingan kita saja. Karena didasari dengan ketergantungan ini, akhirnya semuanya hanya membawa ketidakpuasan.

Jadi persoalan hidup kita sebenarnya tidak disebabkan oleh sesuatu yang di luar meskipun kelihatannya "seolah-olah" dari luar. Tetapi ketergantungan kita terhadap kesenangan-kesenangan di luar inilah yang menyebabkan kesukaran. Bukan bendanya, tapi ketergantungan kita ke benda-benda eksternal ini. Jadi kalau kita mengetahui hal ini dengan jelas maka mulai sekarang tidak ada objek/ orang/ benda yang bisa kita salahkan lagi. Misalnya tidak pernah karena ibu kita maka kita sekarang menderita, atau karena teman kita, kita menderita, atau karena udara ini terlalu panas makanya kita menderita. Sebetulnya bukan karena itu, tapi karena clinging, attachment, ketergantungan itu. Kalau udaranya terlalu panas kita menganggap ini tidak nyaman, kita tolak, sehingga kita menderita kepanasan. Seandainya kita tidak tergantung pada perasaan nyaman ini, maka apapun yang terjadi... kalau panas oke, tidak panas juga oke. Jadi yang salah bukan panasnya tapi

3.

ketergantungan kita pada kenyamanan yang kadang-kadang kita anggap ini terlalu panas atau ini terlalu dingin.

Di sini Rinpoche mengatakan ada dua hal penting:

1. Kebahagiaan kita ini nyatanya tidak disebabkan oleh siapapun. Tidak disebabkan oleh benda-benda di luar maupun keadaannya. Tapi nyatanya yang menyebabkan adalah mind kita sendiri. Pengertian ketergantungan inilah yang menyebabkan kita menjadi tidak bahagia. Jadi kebahagiaan ini disebabkan oleh mind kita sendiri yang selalu menganjurkan kita tergantung pada kesenangan-kesenangan di kehidupan yang sekarang ini yang bersifat eksternal dan hanya untuk kepentingan saya.

2. Untuk selalu mendapatkan kebahagiaan-kebahagiaan ini, seandainya kita tidak belajar Buddha Dharma, tidak tahu bagaimana cara bekerjanya mind, tidak tahu adanya sebab dan akibat, dsbnya. Kita akan terus mengejar kebahagiaan berdasarkan benda-benda di luar itu, untuk kehidupan ini dan hanya untuk kepentingan kita. Biasanya untuk mendapatkan hal tsb kita tidak peduli apakah itu merugikan atau menyakiti makhluk-makhluk yang lain atau tidak.

Ini sebetulnya sangat berbahaya, karena hanya sekedar untuk mendapatkan kesenangan di kehidupan ini dan tujuannya hanya untuk kita sendiri, kita tidak mempedulikan makhluk yang lain. Padahal kesenangan/keinginan kita yang satu akan segera digantikan dengan keinginan yang lain. Misalnya kita ingin makan enak, kita bunuh ikan; kepitng kita goreng hidup-hidup; kita ingin menginginkan sesuatu, kita curi dari orang. Rinpoche mengatakan untuk mendapatkan sesuatu yang sebetulnya sangat-sangat tidak berguna ini, tetapi dalam rangka mendapatkan ini, kita menyakiti dan merugikan makhluk-makhluk yang lain. Bahayanya disini

dengan disakiti/dirugikannya makhluk-makhluk lain ini, sebetulnya juga akan membawa kerdifidapusan, hanya akan membawa penderitaan ke kita sendiri. Karenanya di sini Rinpoche menerangkan bahwa yang jelas apapun yang kita kerjakan tentu akan membawa hasil. Apapun yang kita lakukan ke makhluk-makhluk yang lain, hasilnya kita sendiri yang akan mengalaminya. Maka perbuatan semacam ini tidak hanya menyakiti yang lain, tidak hanya menyebabkan penderitaan kepada makhluk lain, tapi akhirnya justru akan membawa penderitaan ke kita sendiri karena perbuatan itu akan membuahkan hasil. Bahkan Rinpoche menggunakan kata *but many times over*, artinya tidak hanya sama tapi justru berlipat ganda, kita melakukan perbuatan kecil, nantinya kita akan mengalami hasil yang berlipat ganda, berulang-ulang, tidak hanya di kehidupan sekarang, misalnya kita mencuri sesuatu atau membunuh makhluk karena keinginan kita untuk makan ini. Akibat dari perbuatan kita, kita akan mengalami sakit-sakitan, dibunuh juga, tidak hanya di kehidupan kita yang sekarang tetapi juga di kehidupan kita berkali-kali yang akan datang. Jadi ini luar biasa sekali, hanya untuk mendapatkan sesuatu yang sebetulnya sangat tidak penting ini, kita menyakiti dan merugikan makhluk lain, akibatnya kita mengalami hal yang jauh lebih besar dan berulang-ulang, berlipat ganda.

Untuk itu, maka Rinpoche mengatakan, jelas sekali mengapa kita perlu belajar Buddha Dharma, karena dengan belajar Buddha Dharma kita tahu bagaimana cara bekerjanya mind, bagaimana cara bekerjanya pikiran kita ini, dan darimana datangnya persoalan-persoalan kita di hidup ini, darimana datangnya kepuasan dan ketenangan hati ini. Dengan mengetahuinya, kita dapat dengan

Hari Pengambilan Haastasila Matayana (Precept day)

Oktober 2006
Sabtu, 7 Okt 06
Sabtu, 21 Okt 06
Senin, 30 Okt 06

November 2006
Minggu, 5 Nov 06
Minggu, 12 Nov 06
Senin, 20 Nov 06
Selasa, 28 Nov 06

Desember 2006
Senin, 4 Des 06
Rabu, 20 Des 06
Rabu, 27 Des 06

Formulir Berlangganan Buletin Dipamkara

Nama :
Alamat :
Kota : Kode pos :
Telepon : HP :
Email :
Jumlah dana : u/eds

(Biaya penggantian ongkos kirim Rp 2.000,- u/ Jabotabek; Rp 3.000,- u/ luar Jakarta. Biaya hanya dikenakan apabila dikirim melalui pos.)
Mohon formulir dan bukti transfer di fax ke (021) 6390723. Terima kasih.

Jelas mengambil langkah yang sesuai yaitu memutuskan, memberhentikannya ketergantungan kita kepada kesenangan-kesenangan terhadap benda-benda di luar, benda-benda yang di dalamnya hanya memberi kesenangan di kehidupan ini dan di dalamnya hanya memberi kesenangan untuk kita sendiri, saya sendiri. Kemudian Rinpoche mengatakan jika kita tidak mengerti hal ini dengan jelas, maka apapun yang kita dapatkan dari delapan dharma duniawi ini, tetap tidak akan memberikan kepuasan. Karena itu hanya memuaskan keinginan kita sendiri, keinginan semu dimana dengan terpenuhinya keinginan ini maka akan digantikan oleh keinginan yang lain lagi dan seterusnya. Jadi keinginan yang berdasarkan delapan dharma duniawi ini mempunyai suatu sifat yaitu tidak dapat dipuaskan.

Jadi yang pertama, kita jarang sekali mengerti sifat dipenuhinya keinginan ini, yang dikatakan *no satisfaction forever*. Rinpoche menggunakan kata ini artinya tidak mungkin keinginan ini bisa dipuaskan. Jadi selama kita tetap hidup disini tanpa mengenal cara bekerjanya mind kita atau di Buddha Dharma diterangkan mengenai psikologi cara bekerja mind kita, tidak mungkin kita akan mengalami kepuasan, karena kenyataannya jika keinginan yang satu dipenuhi selalu akan diikuti oleh keinginan yang lain. Di sini, Rinpoche menggunakan kata *the biggest suffering*, yaitu penderitaan terbesar adalah dengan tidak dimengerti bahwa sebetulnya dipenuhinya keinginan ini tidak akan membawa kepuasan.

Yang kedua Rinpoche mengatakan payahnya kalau kita tidak berusaha untuk menanggulangi *desire* atau keinginan akan menjadi-jadi, keinginan selalu akan bertambah, satu keinginan dipenuhi keinginan yang lain akan muncul dan biasanya akan meminta lebih. Seandainya kita menginginkan enam dan kita mendapatkannya, selalu akan muncul alangkah indahnya kalau kita mendapatkan sepuluh. Dengan begitu sifat yang kedua ini akan menjadikan kita lebih tidak puas, menjadikan kita tidak bahagia. Jadi ada dua hal, makanya Rinpoche menerangkan mengapa kita menjauhkan Buddha dharma, *why practicing dharma?* Yaitu untuk untuk *men-cut this clinging or*

attachment or the klesha of this life. Rinpoche mengatakan, menjalankan dharma ini adalah belajar dharma yaitu belajar bagaimana caranya untuk mencapai ketenangan batin tanpa menggantungkan diri terhadap kesenangan-kesenangan duniawi ini sehingga membawa ketenangan batin. Inilah tujuan dari belajar Buddha Dharma.

Kemudian Rinpoche menggaris bawahi bahwa yang penting bukan kesenangannya. Buddha Dharma tidak mengajarkan atau tidak menganjurkan untuk tidak senang atau tidak usah senang. Kalau suka ice cream ya makan ice cream, tapi jangan tergantung pada senang ga senangnya makan es krim. Kalau es krimnya ada ya dimakan, dan kalau ga ada juga tidak masalah. Yang membuat ketidakpuasan dan penderitaan adalah *clinging, attachment* yaitu ketergantungan kita dalam hal ini. Ini yang membawa kesukaran dan membawa penderitaan. Jadi bukan kesenangannya tapi ketergantungan kita ke kesenangan itu yang akan membawa penderitaan kita.

Rinpoche mengatakan : sebab keinginan kita untuk menjadi seorang Buddha karena Buddha ini mempunyai *great bliss*, bahasa sansekertanya *Mahasukha*. Jadi untuk menjadi buddhis yang baik sebetulnya karena kita ingin happy. Jadi tujuannya yaitu semakin kita mengerti untuk mengurangi ketergantungan kita ke benda-benda / keadaan yang di luar ini maka kita akan menjadi lebih bahagia. Bahkan kebahagiaan yang sempurna dengan dimengerti ini jika kita benar-benar berhasil memotong ketergantungan kita ini pada kesenangan-kesenangan duniawi di kehidupan ini dan untuk kita sendiri. Dengan dicapainya kebahagiaan, kita mencapai apa yang disebut *mahasukha, great bliss*, artinya kebahagiaan yang luar biasa. Karena *great bliss* ini, *mahasukha* ini mungkin didapat karena sama sekali tidak ada dua hal lagi yaitu *attachment-ketergantungan* dan tidak mementingkan diri sendiri. Jadi Buddhapun yang diinginkan adalah kebahagiaan. Jadi Buddha Dharma tidak mengajar untuk tidak mendapatkan

kebahagiaan (kesenangan) tetapi mengajar untuk tidak tergantung pada kesenangan duniawi



untuk diri kita sendiri. Buktiinya waktu dicapainya kebahagiaan kita pun mencapai great bliss atau mahasukha dimana tidak ada ketergantungan dan keinginan untuk mementingkan diri sendiri lagi.

Rinpoche mulai menerangkan bahwa *this is important*. Ini memang luar biasa. Rinpoche mulai menerangkan bahwa dalam kehidupan kita sehari-hari, apapun yang ingin kita kerjakan, skill apapun yang kita pelajari misalnya skill memasak ataupun ingin menjadi akuntan, arsitek atau menjadi apapun, biasanya kita dapat belajar di universitas maupun di sekolah-sekolah. Akan tetapi itu sama sekali tidak cukup karena justru yang paling penting dalam menjalankan hidup ini justru tidak diajarkan. Lalu yang diajarkan hanya hal-hal yang eksternal. Rinpoche mengatakan hal yang paling penting, yang harus kita kerjakan justru sama sekali tidak pernah disinggung, juga tidak terpikirkan oleh kita. Yang paling penting dalam segala hal, tindakan apapun yang kita lakukan, pikiran apapun yang kita pikirkan, kata apapun yang kita katakan yang paling penting adalah attitude, cara kita bersikap atau motivasi yang mendasari pikiran, perkataan maupun perbuatan kita. Mengapa?

Diterangkan bahwa sebetulnya semua tindakan pikiran, perkataan, maupun perbuatan kita ini tergantung dari attitude/ sikap pandang kita, tergantung dari motivasi kita. Kalau motivasinya ini virtuous, Rinpoche mengatakan virtuous, bahasa sansekertanya kusala, sesuatu yang positif, yang tidak merugikan yang lain, hasilnya selalu membawa kebahagiaan. Kalau attitude kita ini, motivasi kita, tujuan kita ini non-virtuous, akusala, sesuatu yang negatif pasti akan membawa unhappiness (penderitaan). Jadi semua tindakan kita, 24 jam sehari, ini selalu tergantung dari attitude kita ini. Kalau yang kusala pasti akan membawa kebahagiaan. Kalau yang akusala, merugikan yang lain pasti selalu akan membawa penderitaan. Jadi seperti halnya dengan berdoa ataupun bermeditasi, itu bisa bermacam-macam attitude-nya, bermacam-macam motivasinya. Yang paling baik / paling luhur dalam berdoa dan bermeditasi adalah dengan attitude, motivasi yang pertama, untuk mencapai potensi kita yang tertinggi yaitu mencapai pencerahan sempurna (enlightenment); yang kedua, dicapainya

pembebasan dari samsara atau pembebasan dari penderitaan ini atau dicapainya nirvana; Yang ketiga, mungkin kita tidak memikirkan dicapainya enlightenment, tidak dicapainya nirvana, tapi kita mungkin hanya memikirkan happiness, kebahagiaan untuk kehidupan yang akan datang. Tetapi yang paling payah adalah yang keempat jika kita mengerjakan segala sesuatu itu hanya untuk memikirkan kebahagiaan di kehidupan sekarang, di kehidupan kita yang kali ini. Jadi jika kita hanya memikirkan kebahagiaan untuk kehidupan kita yang sekarang ini, menurut Rinpoche ini adalah non-virtuous, akusala, berarti ini adalah karma negatif.

Jadi jika kita mengerjakan apapun, berdoa maupun memasak, pagi pergi ke kantor, bekerja apapun kalau kita hanya memikirkan hanya ingin mendapatkan kebahagiaan di kehidupan kita sekarang ini menurut Rinpoche ini adalah karma negatif. Ini hanya akan membawa kesukahan, penderitaan. Lalu Rinpoche mengatakan, kalau begitu jika di seluruh kehidupan kita ini, 24 jam sehari dari bangun sampai tidur lagi, kalau yang kita pikirkan hanya kebahagiaan kita sekarang ini, untuk kehidupan kita sendiri, kita ini mengumpulkan karma negatif yang luar biasa banyaknya, yang hanya akan membawa kita pada ketidakbahagiaan. Makanya hidup kita ini penuh kesakitan, penuh kekecewaan, penuh kecemburuan, dan ketidakbahagiaan karena memang yang kita pikirkan hanya kebahagiaan di kehidupan kita sendiri. Ini hanya untuk satu hari, apalagi satu minggu, satu bulan, satu tahun, apalagi dari kehidupan berkalpa-kalpa kita sejak masa tak berawal. Makanya Rinpoche menerangkan jelaslah bahwa kita mengumpulkan karma-karma negatif yang luar biasa banyaknya. Makanya sekarang kita menjalankan praktek Vajrasattva, itu adalah untuk purifikasi, untuk memurnikan, menghilangkan karma-karma negatif yang kita kumpulkan di kehidupan-kehidupan kita mulai dari tadi pagi sampai beberapa menit yang lalu yang hanya memikirkan kebahagiaan kita di kehidupan ini, mundur sampai keberadaan kita sejak masa tak berawal. Tentunya banyak sekali karma-karma negatif yang telah kita kumpulkan. Makanya di kehidupan kita ini jarang sekali kita bahagia. Untuk itu kita akan menjalankan praktek vajrasattva, dengan ini kalian bisa tahu bahwa betapa

sebelumnya kita sangat beruntung, mempunyai kesempatan untuk mempurifikasi karma-karma negatif yang kita kumpulkan sejak kelahiran kita dari masa tak berawal. Untuk ini Rinpoche menjalankan yang sekarang, torma offering. Nantinya Vajrasattva ini akan memurnikan, menetralkan karma-karma negatif kita di kehidupan yang lalu. Rinpoche mengatakan penting sekali bagi kita untuk tahu bahwa sudah banyak sekali karma negatif yang kita kumpulkan dan betapa pentingnya purifikasi Vajrasattva ini.

Jadi untuk menerima izin untuk menjalankan praktek Vajrasattva ini kita harus sesegera mungkin mempunyai motivasi yang benar yaitu pengertian bahwa sebelumnya tujuan kehidupan kita ini adalah untuk memberi, membawa semua makhluk. Kita tahu tujuan hidup ini yang akan membawa kebahagiaan sepenuhnya yaitu jika kita dapat membawa semua makhluk mencapai kebahagiaan sempurna, mencapai pencerahan sempurna, mencapai keBuddhaan. Seperti halnya dengan kita yang ingin mendapatkan sesuatu yaitu menginginkan yang terbaik dan tahan lama. Makanya kita juga harus ingin memberi semua makhluk kebahagiaan sempurna yaitu pencerahan sempurna, dicapainya keBuddhaan untuk semua makhluk. Untuk itu dengan keadaan kita yang sekarang ini/keterbatasan kita, sekarang kita tidak mungkin memberi kebahagiaan ke semua makhluk itu. Untuk itu kita bertekad, demi semua makhluk itu, kita sendiri akan mencapai potensi kita yang tertinggi yaitu dicapainya pencerahan sempurna, kita sendiri ingin mencapai keBuddhaan itu supaya kita dapat membebaskan semua makhluk dari penderitaan. Untuk itu sekarang kita harus mempurifikasi, harus memurnikan, harus menetralkan karma-karma negatif yang sudah kita kumpulkan. Bahkan bukan hanya karma negatif itu saja tapi semua imprint-imprint / tilasan-tilasan, semua potensi-potensi yang tertinggi karena kesalahan-pengertian ini yang selalu membawa kita melihat segala sesuatu secara tidak benar. Imprint-imprint inipun harus kita hilangkan. Untuk itu kita akan meminta dari Lama untuk diberi permission, diberi izin, diberi berkah, untuk dapat menjalankan practice Vajrasattva ini yang mempunyai kekuatan yang luar biasa karena Vajrasattva adalah Istadevata dalam pemurnian karma-karma negatif. Untuk ini kita akan menerima, meminta izin untuk dapat menjalankan praktek vajrasattva ini supaya dengan lunasnya karma negatif, kita secepatnya mencapai potensi tertinggi kita yaitu mencapai keBuddhaan supaya kita dapat membebaskan semua makhluk termasuk kita sendiri dari penderitaan dan mengantar mereka semua mencapai pencerahan sempurna. Ini motivasi yang benar untuk semua makhluk yaitu untuk mencapai dan mengantar semua makhluk ke pencerahan sempurna. * * *

Buddhadharma adalah Pelita hidupku...

Semoga tulisan ini bermanfaat bagi semua makhluk ...

Sejak usia belia, saya suka merenung apakah tujuan hidup ini, sebenarnya bagaimana hakikat keberadaan kita dan dunia. Mengapa saya dilahirkan di keluarga ini, dilahirkan di Indonesia, mengapa ada yang kelihatannya hidup "enak", sedangkan yang lain hidup "tidak enak". Banyak pertanyaan dan jawaban yang tidak memuaskan dari beberapa sistem kepercayaan yang ada.

Kemudian seiring dengan berlalunya waktu, saya tertarik dengan hal-hal esoterik, mistik, yoga, meditasi, prana, yogi dan tantra. Timbul fantasi tentang kesaktian para yogi, dan upaya untuk mencari ajaran tersebut. Meskipun demikian saya tetap merasa tidak bahagia. Ada sesuatu yang kurang. Semakin lama kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri semakin kuat.

Banyak pengalaman dilalui termasuk konflik dan pertengkaran. Sampai pada bulan Agustus 2000, saya mengikuti retreat di Gadag. Seorang Guru dari Australia yang bernama Om Salim datang mengajar seperti di dalam kelas. Yang membuat terkesan adalah apa yang diajarkan Beliau, betul-betul dipraktikkan oleh Beliau sendiri dalam menghadapi situasi-situasi "tidak enak" selama retreat tersebut.

Dalam hidup saya seringkali terpaksa mengalami pertengkaran hebat dengan orang lain sampai hati dipenuhi oleh hal-hal negatif, maka saya berkonsultasi dengan Om. Hebat sekali setelah diberi pengajaran

oleh Beliau, malamnya saya bermimpi bertemu musuh itu. Dalam mimpi, saya membalas memukul orang tersebut. Tapi setelah berusaha menahan diri selama beberapa detik. Ini merupakan sebuah prestasi karena biasanya saya tidak dapat menahan diri meskipun hanya sesaat.

Setelah pulang dari retreat, saya berusaha menjalankan apa yang diajarkan oleh Om Salim. Mulai memberi senyuman kepada musuh, dan belajar berpikiran positif dalam berhubungan dengan rekan-rekan kantor. Tapi sayang sekali, waktu itu saya mengikuti kursus kundalini yoga sehingga menyebabkan banyak filasan-filasan karma negatif dahulu berbuah dan membuat lebih banyak lagi filasan-filasan karma negatif.

Setelah berusaha menerima "kenyataan" yang telah terjadi, saya pelan-pelan berusaha menjalankan Dharma. Di kantor baru saya berusaha untuk tidak membalas satu dua detik meskipun dimarahi bos. Kertas, printer dan internet tidak dipakai untuk keperluan pribadi. Sering-sering berbuat baik dalam hal-hal yang berkaitan dengan Buddha dharma dan dalam berhubungan dengan orang lain. Setiap hari saya berusaha melakukan meditasi Vajrasattva untuk menetralkan filasan-filasan karma negatif yang telanjur dibuat.

Setiap hari saya mencatat hal-hal positif dan hal-hal negatif yang telah saya lakukan. Metode ini sangat membantu. Intinya saya berusaha mengawasi pikiran, ucapan, dan tindakan saya dalam setiap 2-3 jam. Kebajikan-kebaikan kecil apa yang akan saya lakukan. Lalu setiap malam sebelum tidur, saya berbahagia pada tiga buah kebajikan paling bagus, dan menetralkan hal-hal negatif. Tidak menyalahkan diri sendiri, tidak merasa gagal, dan tidak pesimis dalam menghadapi kehidupan ini. Buddha Dharma adalah pelita hidupku.

Sekilas Info

Pergantian Struktur Kepengurusan Potowa Centre, yang berafiliasi dengan FPMT, berdasarkan nasihat dari Spiritual Director FPMT, Lama Zopa Rinpoche :

1. Centre Director : Metta Sari Loa
2. Spiritual Program Coordinator : Guido B. Schwarze
3. Assistant Spiritual Program Coordinator : Shinta Lee
4. Secretary: Liana
5. Finance : Ervinna

- Apa yang perlu dilakukan dengan buku-buku dan teks Dharma?

Buddhadharma adalah sumber kebahagiaan sejati untuk semua makhluk. Tulisan seperti yang anda pegang ini adalah ajaran yang bisa dipraktikkan dan diintegrasikan dalam hidup anda untuk memperoleh kebahagiaan yang anda cari. Oleh karena itu, apapun yang mengandung Buddhadharma, nama-nama dari Guru-guru suci atau gambar-gambar Buddha adalah lebih berharga daripada benda-benda suci 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, dilumpuk dengan barang-barang lain, dilangkahi, diduduki, digunakan untuk menggantung meja yang gayang, 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.

**mari bergabung bersama
MENCAPAI KEBAHAGIAAN**

POTOWA CENTRE

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

Telp.: (021) 93592181 (dapat melalui sms)
Email: potowa@cbn.net.id
Milis: potowa@yahoo.co.id
Website: www.fpmf.org

Dana dapat disalurkan ke:
BCA cab. Taman Angrek
a/n Ervinna
4671148104

Jadwal Kegiatan Rutin Potowa Centre

Diskusi Dharma

Hari	: Minggu
Pukul	: 13.00 s.d 16.00 WIB
Tempat	: Vihara Satya Dharma Jl. Pluit Barat Raya no.3 (Samping Pura Hindu)

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