



## Sebuah Persembahan Dharma dan Pengenalan Jalur bagi Para Murid

### Dari Phakchok Rinpoche dan Samye Institute

Phakchok Rinpoche akan mempersembahkan rangkaian ajaran Dharma dalam periode satu bulan ke depan. Sebagaimana yang diingatkan secara berulang-ulang oleh para guru, hadiah Dharma yang berharga adalah persembahan yang tertinggi, karena hadiah ini akan mengungkapkan jalur yang mengarah pada berakhirnya penderitaan dan pada pencerahan sempurna. Phakchok Rinpoche telah memutuskan untuk mempersembahkan panduan yang jelas untuk membantu kita memeriksa lokasi kita yang terkini di dalam jalur dan menetapkan langkah-langkah apa yang perlu kita ambil agar bisa melangkah lebih lanjut.

Di dalam Dhammapada, sebagai jawaban terhadap pertanyaan tentang jenis persembahan yang terbaik, Buddha Shakyamuni memberikan nasehat kepada Sakka, raja para dewa:

*Sabbadanam dhammadanam jinati  
sabbarasam dhammaraso jinati  
sabbaratim dhammarati jinati  
tanhakkhayo sabbadukkham jinati.*

Verse 354, Sakkapanha Vatthu

*Hadiah Dharma melebihi semua hadiah;  
rasa Dharma melebihi semua rasa yang ada;  
kegembiraan dalam Dharma melampaui  
semua kegembiraan.  
Pemusnahan kegiuran menaklukkan semua  
penderitaan.*

Dhammapada Ayat 354

## Pengajaran Zoom tentang Jalur bagi Para Murid

Phakchok Rinpoche mengundang semua murid beliau dan individu manapun yang memiliki ketertarikan yang tulus untuk bergabung dalam ajaran ke-1, ke-3, ke-4 dan ke-5 pada rangkaian ajaran ini. Ajaran yang ke-2, tentang Lam Rim Yeshe Nyingpo (Jalur Bertahap untuk Intisari Kebijaksanaan) itu **dibatasi** hanya untuk para murid yang sebelumnya telah menghadiri retreat bersama Phakchok Rinpoche. Hanya para murid tersebut yang diijinkan untuk mendaftar untuk ajaran tersebut. Perlu dicatat bahwa bahkan jikapun anda tidak bisa menghadiri retreat sebelumnya, banyak kesempatan akan muncul di masa depan untuk dapat mengikuti ajaran-ajaran tersebut.

Rinpoche juga akan menjawab pertanyaan-pertanyaan dari para murid yang telah dipilah sebelumnya, jadi kami menyarankan anda untuk mengumpulkan pertanyaan-pertanyaan yang langsung dan singkat ketika anda mendaftar. Bahkan jika Rinpoche tidak memiliki waktu yang cukup untuk menjawab setiap pertanyaan, beliau akan membaca semua pertanyaan anda. Tujuan bagi setiap murid seharusnya adalah untuk memahami secara tepat dimana ia pada saat ini berada di dalam jalur dan mengetahui secara jelas bagaimana untuk melangkah lebih lanjut. Silakan memeriksa informasi dibawah mengenai jalur untuk membantu anda mengarahkan diri anda sendiri dan merumuskan pertanyaan-pertanyaan anda secara mahir.

### Jadwal Pengajaran:

Sabtu, 9 Januari 2021, Topik Ajaran Pertama: [Dimanakah anda di dalam jalur? Sebuah Pandangan Umum tentang Jalur bagi Para Murid](#)

Sabtu, 16 Januari 2021, Topik Ajaran Kedua: Lam Rim Yeshe Nyingpo \*Ajaran Terbatas untuk para murid yang menghadiri retreat LRYN sebelumnya. Informasi pendaftaran Zoom registration akan dikirimkan kepada anda melalui email.

Sabtu, 23 Januari 2021, Topik Ajaran Ketiga: [Hidup secara Menyeluruh \(Holistik\)](#)

Sabtu, 30 Januari 2021, Topik Ajaran Keempat: Jalur Meditasi: [Melampaui Kesadaran Penuh](#)

Sabtu, 6 Februari 2021, Topik Ajaran Kelima: [Vajrayana: Dasar, Jalur, dan Buah Hasil](#)

Setiap sesi akan dimulai pada pukul 5:45 sore waktu Nepal. Silakan memeriksa **zona waktu untuk lokasi anda sendiri disini**. (07.00 malam Waktu Indonesia Bagian Barat, GMT +07.00, waktu Indonesia lebih cepat 1 jam 15 menit dari waktu Nepal)

## Pendaftaran untuk Pengajaran

**Anda harus mendaftar sebelumnya untuk pengajaran Zoom ini.** Silakan ikuti tautan di atas untuk menyelesaikan proses pendaftaran yang sederhana. **Setelah mendaftar, anda akan menerima sebuah email konfirmasi yang berisi informasi tentang cara bergabung dengan pertemuan ini.** Anda bisa menyimpan email konfirmasi tersebut ataupun menyimpan tautan yang diberikan pada email konfirmasi tadi pada kalender anda. Jika anda belum familiar dengan Zoom, silakan memeriksa [Zoom FAQ](#) kami.

## Perkenalan Jalur bagi Para Murid

### Jalur Hidup Secara Menyeluruh (Holistik)

Para individu yang mencari bantuan untuk mengatasi stress dan ketidaknyamanan dalam hidup keseharian dan tidak tertarik untuk menjadi seorang Buddhist mungkin bisa mengambil manfaat dari teknik-teknik yang dikembangkan selama lebih dari 2500 tahun dalam sejarahnya. Seperti yang sering dikemukakan Rinpoche, semua makhluk hidup mengharapkan kebahagiaan dan pembebasan dari penderitaan. Dan kita semua akan mendapat manfaat dari mempelajari teknik-teknik yang membuat kita menjadi lebih baik hati dan berwelas asih kepada semua yang ada di sekitar kita.

Ajaran-ajaran Buddhist memberikan pemahaman secara mendalam terhadap hakikat batin, dan metode-metode yang teruji dengan baik dalam mengembangkan potensi kita di dalam kebaikan hatian dan cinta kasih. Program Samye Institute Hidup secara Menyeluruh (Holistik) didesain untuk menyembuhkan batin yang terluka oleh proses pengasuhan yang tidak stabil dan sulit, hubungan dengan sesama, pertemanan, pekerjaan, ketersendirian dll. Program ini termasuk di dalamnya pelatihan lebih lanjut di dalam kesadaran penuh dan perilaku kewelasasihan, dimana didalamnya termasuk latihan-latihan mental, verbal, dan fisik. Semua ini terhubung dengan aspek-aspek kebijaksanaan, kewelas asihan, dan penghargaan diri. Kami menganjurkan agar kalian memulai dengan menjalankan latihan-latihan yang dijelaskan di dalam buku *Radically Happy* dan ajaran-ajaran video dan audio yang terkait dengannya.

## **Mahamudra: Jalur Meditasi**

Para murid yang ingin belajar di bawah panduan Phakchok Rinpoche datang pada jalur Buddhist ini dengan kecenderungan, latar belakang, dan temperamen yang berbeda-beda. Oleh karenanya, Rinpoche mengikuti teladan Buddha dengan menyediakan berbagai gerbang ataupun pintu masuk ke dalam jalur yang asli dan otentik yang mengarah pada pencerahan sempurna. Setelah bekerja bersama-sama dengan para murid selama dua dekade, Rinpoche memberikan nasehat kepada orang-orang untuk menjalani jalur Buddhist Vajrayana dengan sebuah pendekatan yang terstruktur.

Program progresif ini terbuka untuk siapapun. Jalur Meditasi Level 1 dan 2 dibutuhkan untuk semua murid Phakchok Rinpoche. Setiap tahapan pada Jalur Meditasi didesain untuk membutuhkan waktu sekitar satu tahun. Kemajuan bagi setiap individu akan bervariasi bergantung pada kerajinan dan pelatihan sebelumnya. Para murid dianjurkan untuk mendiskusikan kemajuan dengan seorang instruktur sebelum melanjutkan dari Level 1 ke Level 2. Kami menganjurkan ketika murid telah menyelesaikan Jalur Meditasi 1 dan 2, dia dapat melanjutkan mempelajari ajaran Samadhi Raja Sutra (*Di Dalam Jejak Langkah Para Bodhisattvas*) yang mencakup sebuah pengenalan pada Jalur Vajrayana.

Ketika murid tersebut telah menyelesaikan program-program ini dan menerima instruksi Pointing Out (Penunjukan Pada Hakikat Batin), ia memiliki pilihan untuk memasuki jalur Vajrayana tradisional atau program Sembilan Yana. Kami menganjurkan para murid untuk mendiskusikan pilihan mereka dengan Rinpoche atau seorang instruktur. Penting untuk dicatat bahwa pilihan yang satu tidaklah “lebih baik” daripada pilihan yang lainnya. Melainkan, ia harus membuat pilihan yang didasarkan pada pertimbangan ketertarikannya, dorongan karmanya, dan waktu yang tersedia.

## **Sembilan Yana: Jalur untuk Belajar**

Di dalam program Sembilan Yana, para murid melakukan pendekatan pada Vajrayana secara lebih bertahap melalui studi dan perenungan yang lebih intensif.

Program Enam Yana yang pertama mencakup latihan-latihan pengajaran, perenungan, dan mengingat kembali yang diungkapkan secara bertahap. Setiap murid juga berlatih Harta Karun Berkah (*Treasury of Blessings*) sebagai sebuah kerangka kerja untuk latihan meditasi. Pendekatan progresif ini menyediakan kerangka kerja terstruktur agar dapat

memahami dan menerapkan ajaran-ajaran Buddha yang berharga secara lebih baik. Dengan belajar, merenungkan, dan bermeditasi di tahapan-tahapan seperti anak tangga, kita dapat mencapai realisasi dengan lebih cepat.

### **Tiga Yana yang Pertama**

*Pelajaran:* Shravaka-, Pratyekabuddha- dan Bodhisattva-Yana

*Latihan:* Latihan Buddha Shakyamuni

### **Tiga Tantra Luar**

*Inisiasi/Abhiseka:* Tara Hijau

*Pelajaran:* Kriya-, Upa- dan Yoga-Tantra

*Teks Latihan:* Zabtik Drolchok

*Pembacaan Berulang:* Latihan lima stanza dari Atisha

Setelah menyelesaikan Enam Yana yang pertama, para murid bergabung dengan Jalur Vajrayana Tradisional dan memulai latihan Ngöndro.

## **Jalur Vajrayana Tradisional**

Para murid yang familier dengan prinsip-prinsip dasar Buddhist, memiliki pengalaman meditasi sebelumnya, ataupun memiliki koneksi kuat dengan Vajrayana mungkin bisa memutuskan untuk memasuki jalur ini. Ia akan mulai dengan mengambil perlindungan dan sumpah bodhisattva. Jalur ini yang paling umum diikuti oleh para praktisi dan guru-guru besar di masa lampau di Tibet. Dikarenakan Phakchok Rinpoche adalah pemegang silsilah utama dari *Harta Karun Baru Chokgyur Lingpa* atau *Chokling Tersar*, jalur ini terpusat di sekitar ajaran-ajaran dan latihan-latihan yang mendalam ini.

### **Latihan Awal:**

- Perenungan terhadap empat pengubah batin
- Belajar dan fokus pada sila-sila perlindungan
- Para murid bisa memilih mengambil sila-sila tambahan
- Ikrar/Sumpah Bodhisattva

### **Ngöndro**

*Inisiasi/Abhiseka:* Tukdrup Barché Kunsel

## **Mahayoga dan Di Atasnya:**

Disini Jalur Vajrayana Tradisional dan Sembilan Yana bergabung ke dalam satu arus.

### **Tiga Tantra Dalam**

Para murid menjalankan latihan Mahayoga, Anuyoga, dan Atiyoga. Para murid mulai dengan latihan Mahayoga setelah mendapatkan kestabilan di dalam karma, bodhicitta, devosi, pengenalan dan samaya.

### **Mahayoga**

*Inisiasi/Abhiseka:* Tukdrup Barché Kunsel

*Dasar Spiritual:* Lamrim Yeshé Nyingpo dan Tukdrup Barché Kunsel (Bab 4: Guru Nangsi Zilnön, Yeshé Zangthal)

*Latihan:* Tiga Akar

*Fokus:*

- Mempelajari dan merenungkan samaya-samaya Mahayoga.
- Menetapkan pandangan tentang Mahayoga: kesetimbangan yang murni dan sempurna (*kundzop dhakpa chenpo, döndam nyampa chenpo*)

### **Tiga Akar**

- *Lama:* Guru Rinpoché: Latihan Harian Singkat (Concise Daily Practice) dan Trinlé Nyingpo
- *Yidam:* Dorjé Sempa (damai) dan Dorjé Phurba (garang)
- *Khandro:* Kurukullā dan Jetsün Drolma

## **Anuyoga dan Atiyoga: Kesesuaian untuk melanjutkan dengan tahapan-tahapan ini akan ditentukan oleh Phakchok Rinpoche**

### **Dzokrim: Tahap Penyelesaian**

Setelah mendapatkan kestabilan di dalam karma, bodhicitta, devosi, pengenalan batin, dan pandangan dan samaya-samaya Mahayoga.

### **Anuyoga**

Ajaran-ajaran ini akan diberikan secara mendetail kepada para murid yang menjalankan Retret Tiga Tahun.

*Nadi, Prana and Bindhu*

*Dasar Spiritual:* Lamrim Yeshé Nyingpo dan Tukdrup Barché Kunsel (Bab 9: Guru Dzamling Gyenchok: Dechen Zangthal)

*Latihan: Enam Yoga Vajra (Dorjé Chö Druk).* Terdiri dari Yoga Panas (Heat Yoga), Tubuh Illusi (Illusory Body), Cahaya Terang (Luminosity), Yoga Mimpi (Dream Yoga), Phowa, dan Bardo.

*Fokus:* Terutama pada Yoga Panas, Bardo, dan Phowa

### **Atiyoga**

*Dasar Spiritual:* Lamrim Yeshé Nyingpo dan Tukdrup Barché Kunsel (Bab 16: Guru Dechen Gyalpo: Ösal Zangthal)

*Latihan:* Trekchö: Memotong Menembus (Cutting Through)