

Mengenal doa agama buddha

(doa sebelum dan sesudah belajar, makan dan tidur)

Tahukah Kamu?

Tahukah kamu, mengapa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan harus berdoa?

Apa isi doa dalam agama Buddha?

Apa saja doa yang harus dibaca?

Berdoa dilakukan agar apa yang kita lakukan, terlaksana dengan baik, selamat, dan terkabul.

Berdoa berisi harapan dan pujian kepada Tuhan Yang Maha Esa, Triratna serta para Bodhisattva.

Agar tercapai harapan, doa harus disertai usaha untuk mencapainya.

Jika kamu ingin pandai tidak cukup hanya berdoa, tetapi harus ada usaha untuk belajar dengan tekun.

Nah, pada bab ini kamu akan mengenal macam-macam doa dalam agama Buddha.

Catatan: Di Indonesia, terdapat beberapa aliran agama buddha (Theravada, Mahayana, Tantrayana/Vajrayana) yang dalam berdoa dan tata cara ibadat terdapat perbedaan. Tetapi tujuan masing-masing adalah ucapan syukur dan terima kasih atas kondisi yang ada saat ini.



Sumber: @copyright: komunikan.com

Gambar: 5.1 Anak-anak membaca doa sebelum belajar



A. Doa Sebelum Belajar

Namaskhara Patha

***Arahang Samma Sambuddho Bhagava
Buddhang Bhagavantang Abhivademi.***

***Svakkhato Bhagavata Dhammo
Dhammang Namassami.***

***Supatipanno Bhagavato Savaka
SanghoSanghang Namami.***

Terpujilah Tuhan Yang Maha Esa
Kami memuji Buddha Dharma, Sangha
Terpujilah para Bodhisattva dan Maha
SattvaSemoga hari ini saya dapat belajar
dengan baik**Untuk menjadi anak yang
pandai dan berbudi luhur
Semoga semua makhluk hidup bahagia
Sadhu sadhu sadhu**



B. Doa Sesudah Belajar

Anak-anak, tentu kamu dapat belajar dengan baik 'kan? Nah, setelah selesai belajar, marilah kita menyanyikan "Gita Namaskhara".

Gita Namaskhara

**Mari kita menghormati
Sang Buddha
Junjungan kita
Guru Buddha amatlah berjasa
Mengajarkan kita kebenaran**

Terpujilah Tuhan Yang Maha Esa
Terpujilah Buddha Dharma dan Sangha.
Terpujilah para Bodhisattva dan Maha Sattva.
Terima kasih hari ini
saya telah belajar dengan baik semoga ilmu
yang saya dapatkan
berguna untuk diri sendiri
dan orang lain. Semoga semua makhluk
berbahagia
Sadhu sadhu sadhu.



C. Doa Sebelum Makan

Ayo, Mengamati
Amati Gambar 5.2



Sumber: Dokumen Pribadi
Gambar: 5.2

Ayo, Mencoba!

Anak-anak, sebelum kamu makan,
ayo, doa terlebih dahulu.

Mari duduk dengan baik, anjali dan pejamkan mata!

Ucapkan doa berikut ini dengan khidmat!

Ucapkan doa berikut bersama-sama.

Kamu pasti bisa!

Doa Sebelum Makan

Terpujilah Tuhan Yang Maha Esa
Terpujilah Buddha, Dharma, Sangha
Terpujilah para Bodhisattva dan Mahasattva

Hari ini saya akan menyantap makanan
bukan untuk kenikmatan
tetapi untuk kesehatan dan
kelangsungan hidup saya
Semoga saya berbahagia dalam dharma.
Semoga semua makhluk berbahagia.
Sadhu-sadhu-sadhu.



D. Doa Sesudah Makan



Mari, kita
berdoa
sesudah
makan.

Gambar 6.4 Sesudah makan

Anak-anak, setelah selesai makan, ayo, ucapkan doa sesudah makan. Tetaplah duduk, anjali dan pejamkan mata! Bacalah doa berikut ini dengan khidmat!

Doa Sesudah Makan

Terpujilah Tuhan Yang Mahaesa
Terpujilah Buddha, Dharma, Sangha
Terpujilah para Bodhisattva dan Mahasattva

Hari ini saya telah mendapatkan makanan
Semoga makanan yang telah saya makan
dapat berguna bagi tubuh ini

Semoga saya menjadi sehat dan kuat
Semoga semua makhluk berbahagia
Sadhu-sadhu-sadhu



E. Doa Sebelum Tidur

Ayo, Mengamati

Anak-anak, agar kamu dapat tidur dengan nyenyak, dan bebas mimpi buruk, ayo, ucapkan doa sebelum tidur.

Duduklah di tempat tidur, anjali dan pejamkan mata!

Bacalah doa berikut ini dengan khidmat!

Doa sebelum tidur

**Terpujilah Tuhan yang Maha Esa, terpujilah Buddha Dhamma dan Sangha, terpujilah para Bodhisattva dan Mahasatva
Saya akan tidur semoga saya dapat tidur nyenyak terbebas dari mimpi buruk
semoga Triratna melindungiku
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Sadhu...Sadhu ...Sadhu**

Sebelum tidur, aku selalu berdoa dan bermeditasi.



Sumber: Dokumen Pribadi
Gambar: 6.5 Doa Sebelum Tidur



F. Doa Bangun Tidur



Gambar 5.7 Mengucapkan Doa Bangun Tidur

Doa Bangun Tidur

Terpujilah Tuhan Yang Maha Esa
Terpujilah Buddha, Dharma, Sangha
Terpujilah para Bodhisattva dan Maha Sattva

Terima kasih engkau telah menjaga
dan melindungi selama tidurku
Semoga hari ini saya dapat berbuat baik
Semoga saya damai dan bahagia
Semoga semua makhluk berbahagia
Sadhu-sadhu-sadhu

Dalam aliran agama buddha Niciren Syosyu, Doa sebelum makan, sesudah makan, sebelum tidur sesudah tidur, sebelum belajar dan sesudah belajar maupun doa yang lainnya, cukup dengan menyebut Mantera Agung Nam-Myoho-Renge-Kyo.



Sebelum makan, kita berdoa, berterima kasih atas makanan yang ada.

Sebelum memulai acara, kita berdoa dengan penyebutan tiga kali Nammyohorenkyo.

Jika ada ulangan, kita harus belajar dan berdoa dengan sungguh-sungguh. Dalam kepercayaan agama Buddha, berdoa berarti menjalankan sebab pelaksanaan.

2.2 Belajar dan Berdoa



Selain berdoa Kiba rajin belajar dan mengerjakan PR. Akibatnya, ia mendapat nilai yang bagus.

Krubu rajin berdoa meminta nilai bagus di depan Gohonzon, tetapi ia tidak pernah belajar. Akibatnya, nilainya jelek.





Supaya mendapat nilai yang bagus, kalian harus belajar dan berdoa.

2.3 Belajar Sansyo

Sansyo berarti menyebut Nammyohorengkyo sebanyak tiga kali.

Urutan cara melakukan penyebutan tiga kali mantra Nammyohorengkyo:

1



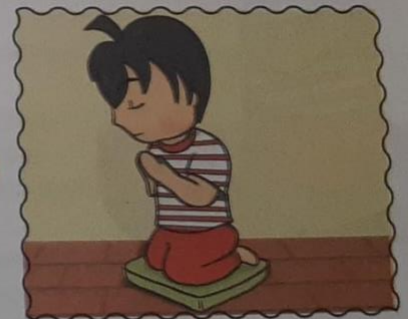
Posisi berlutut dengan sikap tangan anjali.

2



Menyebut Nammyohorengkyo.

3



Kepala setengah menunduk.

Rangkuman Materi 1

- Berdoa dalam agama Buddha berisi harapan.
- Berdoa dilakukan sebelum belajar dan setelah melakukan kegiatan.
- Berdoa saat sebelum dan sesudah belajar, sebelum tidur dan bangun tidur, serta sebelum makan dan setelah makan.
- Berdoa berisi harapan dan pujian kepada Tuhan Yang Maha Esa,
- Berdoa dilakukan dengan sikap anjali dan pejamkan mata.
- Berdoa dilakukan agar apa yang kita lakukan, terlaksana dengan baik, selamat, dan terkabul.
- Berdoa juga berharap agar semua makhluk berbahagia.
- Selesai berdoa mengucapkan sadhu sebanyak tiga kali.
- Sadhu artinya semoga tercapai/terkabul.
- Agar tercapai harapan, maka doa harus disertai dengan usaha.
- Seseorang ingin pandai tidak cukup hanya berdoa saja, tetapi harus usaha untuk belajar dengan tekun.



Penilaian Pengetahuan

I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, atau c, pada jawaban yang paling tepat!

1. Berdoa dilakukan agar harapan dapat
 - a. diestui
 - b. tercapai
 - c. terlindungi
2. Harapan dapat tercapai tidak hanya dengan cara
 - a. meminta
 - b. berharap
 - c. berdoa
3. Doa dalam agama Buddha berisi
 - a. tekad
 - b. permintaan
 - c. harapan
4. Membaca doa sebelum belajar agar dapat belajar dengan
 - a. baik
 - b. hebat
 - c. semangat
5. Selama berdoa, tangan bersikap
 - a. anjali
 - b. namaskhara
 - c. pradaksina

6. Sebelum makan, kita harus berdoa agar makanan bermanfaat untuk....
 - a. keselamatan
 - b. kesehatan
 - c. kebahagiaan
7. Berdoa sebelum tidur berharap agar dapat tidur nyenyak dan bebas dari ...
 - a. gangguan
 - b. gigitan nyamuk
 - c. mimpi buruk
8. Jika ingin pandai, harus rajin ...
 - a. belajar
 - b. berdoa
 - c. bertanya
9. Doa akan terkabul jika disertai dengan ...
 - a. harapan
 - b. usaha
 - c. semangat
10. Belajar di sekolah diakhiri dengan menyanyikan...
 - a. Gita Namsakhara
 - b. Harapanku
 - c. Doaku