

SERLING TULKU

HOW TO BE A BUDDHA

Bagaimana Menjadi
BUDDHA

SERLING TULKU

HOW TO BE A BUDDHA



Bagaimana Menjadi
BUDDHA



Surya Teratai Abadi



BUDDHA SAKYAMUNI
Buddha di zaman kita

HOW TO BE A BUDDHA
BAGAIMANA MENJADI BUDDHA
Copyright © 2009 Serling Tulku

ISBN 978-602-95663-0-7

Penerbit:
PT. Surya Teratai Abadi
Wisma Laena 2nd Floor 211
Jl. KH. Abdullah Syafi'i No. 7
Tebet, Jakarta Selatan-12860

Cetakan pertama, September 2009

13 cm x 20,5 cm; xxiv + 280 halaman

Penyusun : Serling Tulku
Editor : Tim Editor Sinar Teratai
Desain sampul : Taufik Ismail
Tata letak : Rayendra Rajasa



Dipersembahkan untuk
Mamiku tersayang,
“Selamat Ulang Tahun; Semoga panjang umur
dan sehat selalu - 4 September 2009”
dan
Anak-anakku tercinta, Tara dan Indra.



E-mail layanan pembaca: info@sinarteratai.com
www.suryapublishing.com



GURU RINPOCHE

Juga dikenal sebagai PADMASAMBHAVA, Yang Lahir dari Teratai,
Ia adalah “Buddha kedua” yang menyebarkan agama Buddha di Tibet.

Semoga saya menjadi pelayan bagi sesama;

*Semoga saya menjadi pelindung bagi
yang tidak memiliki perlindungan;*

*Semoga saya menjadi sebuah pelita bagi
yang berada di dalam kegelapan;*

*Semoga saya menjadi penunjuk
bagi yang tersesat;*

*Semoga saya menjadi sebuah rumah
bagi yang ingin berteduh;*

*Semoga saya menjadi sepotong roti
bagi yang lapar;*

*Semoga saya menjadi air yang menyegarkan
bagi yang haus dahaga;*

Semoga saya menjadi obat bagi yang sakit;

*Semoga saya dapat menanggung
penderitaan semua makhluk secara diam-diam;*

*Semoga saya dengan ikhlas dapat menukar kebahagiaan saya
dengan penderitaan semua makhluk.*

*Segala kegembiraan yang ada di dalam dunia ini datang
dari tindakan mementingkan orang lain,
Dan segala penderitaan datang dari tindakan
mementingkan diri sendiri.*
—**Santideva**

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| Kata Pendahuluan | xv |
| Kata Pengantar | xvii |
| Penghargaan | xxiii |
| BAGIAN 1 | |
| PENDAHULUAN | |
| Sejarah Singkat Agama Buddha Tibet | 3 |
| Esensi Ajaran Buddha | 11 |
| Lebih Baik Mencari Diri Sendiri | 19 |
| BAGIAN 2 | |
| JALAN SEMPURNA MENUJU PENCERAHAN AGUNG | |
| Cara Benar Mendengarkan Ajaran Buddha | 23 |
| Ajaran Ngondro | 47 |
| Tri Sarana: Mencari Perlindungan | 69 |
| Bodhicitta Pencerahan Pikiran | 81 |
| Vajrasattva | 99 |
| Persembahan Mandala | 115 |
| Guru Yoga | 131 |
| Teks Ibadah Ngondro | 147 |
| BAGIAN 3 | |
| PENCERAHAN PIKIRAN | |
| Pencerahan Atisa | 161 |
| Delapan Ayat Pencerahan Pikiran | 169 |

BAGIAN 4

PRAKTIK BODHISATTVA

| | |
|--|-----|
| Chatral Rinpoche | 173 |
| 37 Jalan Hidup Seorang Bodhisattva | 181 |
| Bhiksu Tua dan Serangga | 201 |

BAGIAN 5

SENYUM DI DETIK-DETIK KEMATIAN

| | |
|---|-----|
| Rumah Kita yang Sebenarnya | 207 |
| Tidak Ada Biji Lada untuk sang Buddha | 223 |
| Dodrup Chen Mengajarkan Cara Mati | 226 |

BAGIAN 6

DOA DAN NASIHAT

| | |
|--|-----|
| Inti Sari para Buddha | 231 |
| Nasihat dari Guruku Chatral Rinpoche | 245 |
| Tempat Setiap Doa Dikabulkan | 252 |

BAGIAN 7

PENUTUP

| | |
|---|-----|
| Surga dan Neraka | 259 |
| Seekor Katak Memasuki Arus Realitas | 261 |
| Lampiran | 263 |
| Daftar Pustaka | 269 |
| Indeks | 271 |

DAFTAR ILUSTRASI

| | |
|---|------|
| Buddha Sakyamuni | v |
| Guru Rinpoche | viii |
| Longchenpa | xiv |
| Milarepa | 10 |
| Jigme Lingpa | 20 |
| Patrul Rinpoche | 22 |
| Padmasambhava | 48 |
| Khenpo Ngawang Palzang | 56 |
| Pohon Perlindungan | 68 |
| Santideva | 80 |
| Vajrasattva | 100 |
| Maha Stupa/Candi Agung Borobudur | 116 |
| Mandala Alam Semesta | 116 |
| Guru Padmasambhava | 132 |
| Pohon Perlindungan | 148 |
| Mudra Persembahan Mandala | 154 |
| Dilgo Khyentse Rinpoche | 156 |
| Atisa | 160 |
| Serlingpa | 167 |
| Kadam Geshe Langri Thangpa | 168 |
| Chatral Sangje Dorje Rinpoche | 172 |
| Bodhisattva Thogme Zangpo | 184 |
| Jigdral Yeshe Dorje—Dudjom Rinpoche | 230 |
| Chatral Sangje Dorje Rinpoche | 244 |
| Ekajati | 278 |
| Rahula | 278 |
| Damchen Dorje Lekpa | 279 |
| Tseringma | 279 |



LONGCHENPA
(1308–1363)

Guru yang sangat terpelajar dan tercerahkan dari aliran Nyingma, Longchen Rabjam mengumpulkan semua jantung–hati (nyingthig) ajaran-ajaran Padmasambhava, Vimalamitra, dan Dakini Yeshe Tsogyal. Ia memberikan semua ajaran ini kepada Rigdzin Jigme Lingpa di dalam rangkaian penglihatan suci sebagai Longchen Nyingthig

KATA PENDAHULUAN

Mengingat bahwa hidup manusia tidak ada yang abadi. Di malam hari saya sering berpikir, jika esok pagi saya tidak bisa lagi membuka mata dan melihat fajar, warisan apa yang bisa saya berikan kepada anak-anak saya? Konon, warisan yang paling berharga itu tak lain adalah Buddha-dharma. Dengan niat tulus itulah saya menyusun buku ini.

Buku ini disusun bukan karena saya merasa sudah pantas, saya hanya ingin berbagi ajaran-ajaran Buddha, yang pernah saya dengar dan terima dari para guru saya, dengan anak-anak saya, kedua orang tua saya, dan kedua kakak serta kedua adik saya, yang selama ini telah memberikan cinta kasih yang tulus, juga dengan semua sahabat yang selalu memberi dukungan, dan dengan semua orang yang berminat pada ajaran ini.

Dengan niat yang tulus dan belas kasih, saya berdoa semoga buku ini bisa bermanfaat dan berguna bagi diri sendiri dan mereka semua yang merasa perlu mengetahui dan mengamalkan ajaran Buddha, walaupun di dalam buku ini masih banyak kekurangan, dan karena pengetahuan Dharma saya yang sedikit sehingga cara penyampaiannya tidak

lengkap, tapi terimalah buku ini sebagai sebuah hadiah yang bisa saya berikan demi kebahagiaan bersama.

*Three things cannot be long hidden;
the Sun, the Moon and the Truth.
Tiga hal yang tidak boleh sembunyi terlalu lama;
Matahari, Bulan dan Kebenaran.
—Sang Buddha*

Serling Tulku

Gubuk Sinar Teratai

6 Agustus 2009

KATA PENGANTAR

Buku ini mencoba untuk memberi konsep pemahaman dan tata cara bahwa menjadi Buddha bukanlah sesuatu yang mustahil, bukan juga ilusi, asalkan perilaku, ucapan, dan pikiran kita sesuai dengan Dharma yang diajarkan sang Buddha, mempelajari dan memahami ajaran-ajaran, serta dibimbing para guru suci untuk mencapai kebuddhaan tersebut. Setiap umat Buddha harus bercita-cita mencapai kebuddhaan sebagai tujuan utama dan akhir, karena esensi ajaran ini adalah mencapai kebuddhaan agar semua makhluk semesta terlepas dari penderitaan dan mendapatkan kebahagiaan yang hakiki.

Buku ini dibagi menjadi tujuh bagian dan disisipi berbagai cerita yang mengandung kebijaksanaan. Bagian pertama buku ini berisi sejarah singkat agama Buddha dan aliran-alirannya, yang mulai berkembang dari India terus ke Tibet untuk selanjutnya menyebar ke seluruh penjuru dunia. Di sini juga dibahas tentang esensi ajaran Buddha serta tinjauan historis secara filosofis, dan diakhiri oleh sebuah cerita yang berjudul “*Lebih Baik Mencari Diri Sendiri.*”

Bagian kedua, *Jalan Sempurna Menuju Pencerahan Agung*, diawali dengan ajaran tentang sikap dan perilaku

dalam mendengarkan ajaran sang Buddha. Dilanjutkan dengan renungan mengenai betapa sulitnya dilahirkan dan berharganya hidup sebagai manusia, yang akan mengalihkan pikiran kita kepada Dharma. Selanjutnya adalah perenungan mengenai kematian dan ketidakkekalan, yang menyadarkan kita akan pentingnya mempraktikkan Dharma dan memacu kita untuk berusaha lebih tekun dalam mempraktikkannya. Dan berikutnya adalah renungan tentang hukum karma mengenai sebab dan akibat, atau mengenai perilaku dan akibatnya, yang akan memberi pemahaman yang jelas mengenai cara hukum ini bekerja. Buku ini juga membahas petunjuk, guna menolong kita memahami, bahwa kondisi samsara yang menipu tidak pernah terjadi tanpa penderitaan. Dilanjutkan dengan pemahaman bahwa, dengan menerima dan mempraktikkan ajaran ini, kita dapat membebaskan diri sendiri dari samsara dan pada akhirnya mencapai Pencerahan Sempurna. Pemahaman bahwa untuk mencapai tingkat yang demikian, kita harus bersandar pada petunjuk dan kasih karunia dari seorang guru spiritual. Dilanjutkan dengan bahasan kepada siapa dan mengapa kita harus mencari perlindungan Tri Sarana yang pasti. Yakinihlah bahwa Tri Ratna, yaitu Buddha, Dharma, dan Sangha, akan menjadi pelindung yang sempurna dalam menghadapi penderitaan di alam samsara ini hingga kita mencapai Pencerahan Sempurna. Pokok bahasan berikut adalah Bodhicitta yang menjelaskan bagaimana kita harus mempunyai niat suci dan mempraktikkannya guna membawa makhluk semesta menuju Jalan Pencerahan Sempurna. Untuk mencapai Pencerahan Sempurna tersebut kita

harus menyingkirkan segala rintangan, yakni karma buruk dan kegelapan batin, dengan cara melakukan praktik *Vajrasattva*, praktik penyucian karma buruk. Betapa pun besarnya, karma buruk dapat disucikan melalui empat kekuatan dalam praktik Vajrasattva ini, yaitu kekuatan pendukung, kekuatan penyesalan, kekuatan penangkal, dan kekuatan janji. Setelah itu, untuk melengkapinya, kita harus memperbanyak pahala melalui berbagai kebajikan yang kita kumpulkan dengan cara yang mahir, paling cepat, paling mudah, dan paling mendalam, yaitu mempersembahkan seluruh alam semesta dalam bentuk Persembahan Mandala yang disebut praktik ibadah *Persembahan Mandala*. Yang terakhir adalah *Guru Yoga*, yaitu penyatuan antara batin kita dan guru yang membimbing kita, yaitu sang Buddha, jadi apabila ucapan, pikiran, dan tingkah laku kita sudah sama dan menyatu dengan sang Buddha maka kebuddhaan itu telah tercapai. Di sini pun ditulis teks untuk *Ibadah Ngondro* yang bisa dipraktikkan setiap hari, yang merupakan ibadah utama umat Buddha Vajrayana atau Tantrayana, dalam mencapai Pencerahan Sempurna.

Di bagian ketiga, *Pencerahan Pikiran*, dijelaskan tentang *Delapan Ayat Pencerahan Pikiran* yang mempunyai makna sangat mendalam dan ampuh dalam mencapai pencerahan pikiran yang bisa membawa kita mencapai Pencerahan Sempurna, dan ini sangat populer dan dipraktikkan serta diterapkan secara luas oleh para guru besar yang tercerahkan di negeri Tibet. Sebagai pembuka, dikisahkan riwayat seorang guru besar agama Buddha, Atisa, dalam mencapai Pencerahan Sempurna dengan cepat.

Bagian keempat buku ini dimulai dengan kisah tentang guru utama saya, Chatral Sangje Dorje Rinpoche, seorang legenda hidup dalam mempraktikkan Bodhisattva yang sangat belas kasih. Beliau bukan hanya memberikan ajaran tentang Bodhisattva, tetapi juga mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan ketat dan tanpa kompromi. Pokok utama dalam bagian ini adalah ajaran “37 Jalan Hidup Seorang Bodhisattva,” yaitu petunjuk jalan bagi kita. Karena sumber dari semua manfaat dan kebahagiaan adalah para Buddha yang telah sempurna, dan mereka menjalankan Dharma sejati untuk mencapai Pencerahan Sempurna, maka kita harus mengetahui praktik ibadah mereka, karenanya praktik ibadah ini harus dijelaskan. Bagian ini diakhiri dengan sebuah cerita “*Bhiksu Tua dan Serangga*.”

Bagian kelima, *Senyum di Detik-detik Kematian*, berisi khotbah seorang mulia dari aliran Theravada, Achan Chah, yang berjudul “*Rumah Kita yang Sebenarnya*.” Di sini, Yang Mulia Achan Chah menguraikan dengan detail, sistematis, dan indah, bagaimana dan apa yang seharusnya kita lakukan dalam menghadapi kematian, karena kematian adalah suatu hal pasti yang akan dan harus kita hadapi serta rasakan. Bagian ini diakhiri dengan beberapa cerita yang mempunyai filosofi mendalam tentang kematian.

Bagian keenam berisi *Doa dan Nasihat*, doa dari dua orang Guru Besar, Yang Mulia Dudjom Rinpoche dan guru saya, Yang Mulia Chatral Rinpoche, yang merangkum sutra dan tantra dengan sangat indah nan sempurna, dan diakhiri dengan cerita “*Tempat Semua Doa Dikabulkan*.”

Bagian Penutup diisi oleh dua cerita, yaitu cerita yang sangat indah dan bermakna mendalam oleh Yang Mulia Ajahn Brahm, *Surga dan Neraka*, kemudian ditutup oleh cerita “*Seekor Katak Memasuki Arus Realitas*”—cerita ini menggambarkan betapa ampuhnya sabda sang Buddha, di mana seekor katak yang secara tidak sengaja mendengar ajarannya bisa terlahir kembali ke alam yang lebih tinggi, apalagi bila kita sebagai manusia mendengarkannya dengan sikap dan perilaku yang benar.

Semoga buku yang sederhana ini bisa memberikan manfaat dan jalan menuju Pencerahan Sempurna bagi semua makhluk semesta.



PENGHARGAAN

Saya mengucapkan terima kasih dan penghormatan mendalam saya kepada para Buddha. Saya juga ingin berterima kasih kepada para guru saya, terutama Yang Mulia Chatral Sangje Dorje Rinpoche atas ajaran yang diberikannya, kepada seluruh keluarga terkasih dan teman-teman yang telah membantu sehingga terwujudnya buku ini. Kebenaran datangnya dari ajaran Buddha yang agung nan luhur, kesalahan datangnya dari saya.



Bagian 1
PENDAHULUAN



SEJARAH SINGKAT AGAMA BUDDHA TIBET

BUDDHA HISTORIS

Buddha historis, Sakyamuni, terlahir sebagai Pangeran Siddhartha Gautama di sebuah tempat di daerah Lumbini, perbatasan India dan Nepal. Beliau memiliki segala hal yang dapat ditawarkan hidup: kekayaan materi, keluarga yang mengasihi, ketenaran, reputasi, dan kekuasaan. Tidak lama setelah kelahirannya, seorang peramal meramalkan bahwa beliau kelak akan menjadi seorang raja yang besar atau seorang pemimpin spiritual yang agung. Karena menginginkan beliau menjadi salah seorang politikus yang hebat, sang ayah menjaganya dari segala situasi yang tidak membahagiakan. Namun, Siddhartha muda berhasil menyelinap keluar dari istana dan dalam perjalanannya ke kota beliau untuk pertama kalinya menyaksikan orang yang sakit, kemudian orang yang sudah tua, dan terakhir sesosok jenazah yang baru meninggal. Beliau menjadi kecewa dengan segala hal yang membawa kegembiraan sementara duniawi namun tidak memberikan solusi dalam permasalahan hidup manusia. Dalam perjalanannya ke kota yang lain, beliau melihat seorang petapa yang berkelana dan

memahami bahwa petapa tersebut sedang mencari pembebasan diri dari siklus kehidupan-kematian di mana ia terikat pada ketidaktahuan dan karma. Siddhartha kemudian meninggalkan kehidupannya sebagai pangeran dan menjadi seorang petapa untuk mencari kebenaran sejati. Setelah melalui siksaan fisik selama enam tahun, beliau menyadari bahwa penyangkalan diri secara ekstrem juga bukanlah jalan untuk mencapai kebahagiaan sejati. Beliau kemudian meninggalkan kehidupan pertapaan yang ekstrem, dan duduk di bawah pohon Bodhi—di dekat Bodhgaya, India, pada masa sekarang. Beliau melakukan meditasi yang mendalam di mana beliau mampu menyucikan batinnya dari semua konsep yang salah, tercemar, dan menyempurnakan seluruh potensi dan kualitas yang dimilikinya. Beliau kemudian melanjutkan dengan memberikan ajaran dengan belas kasih, kebijaksanaan, dan kemahiran selama empat puluh lima tahun berikutnya. Dengan cara ini, beliau membuat orang lain mampu secara bertahap menyucikan pikiran mereka, mengembangkan potensi mereka untuk memperoleh pencerahan dan kebahagiaan yang sama seperti yang beliau alami. Oleh karena itu, kata Buddha berarti “Yang Tercerahkan,” di mana seseorang telah disucikan dan membangkitkan pikirannya secara menyeluruh.

Dengan keinginan untuk memperoleh “Yang Tercerahkan” itu, berbagai macam orang datang kepada sang Buddha untuk mendapatkan dan mengikuti ajaran-Nya sehingga beliau harus menyesuaikan dengan cara yang berbeda-beda, dan individu atau kelompok yang berbeda mendapatkan instruksi yang berbeda pula, sesuai dengan

karakter dan kemampuan intelektualnya. Ajaran sang Buddha secara umum dibagi dalam tiga kategori, yaitu ajaran yang terkumpul di Pali Canon dan menjadi dasar dari apa yang kita kenal sebagai aliran Theravada, menitikberatkan disiplin moral dan etika; ajaran Mahayana atau Kendaraan Besar, yang menekankan belas kasih (*karuna*) dan kepedulian terhadap seluruh makhluk semesta; dan ajaran Tantra dari Vajrayana atau Mantrayana Rahasia, yang menggunakan beragam cara mahir untuk mencapai Pencerahan Sempurna dalam waktu yang relatif singkat. Ajaran yang terakhir ini hanya diberikan oleh sang Buddha sendiri dalam skala terbatas, tetapi beliau melihat bahwa ajaran tersebut akan disebarluaskan di dunia ini oleh yang lain, yang telah mencapai Pencerahan Sempurna, yang akan muncul kemudian. Inilah alasan mengapa Vajrayana—walaupun juga merupakan ajaran sang Buddha seperti Theravada dan Mahayana—tidak diajarkan secara luas selama sang Buddha masih hidup.

Setelah beliau wafat, perbedaan antara berbagai ajaran yang diberikan menjadi lebih nyata ketika kelompok dan tradisi yang berbeda mulai menemukan bentuknya. Sebagai contoh, tradisi Theravada dimulai oleh sekelompok murid sang Buddha yang kemudian terbagi menjadi delapan belas aliran. Demikian pula halnya Mahayana, bercabang menjadi sejumlah tradisi yang masing-masing mempunyai perbedaan filosofi yang cukup berbeda. Hal yang sama juga berlaku pada Vajrayana, di mana ada beragam praktik yang berbeda, yang pada mulanya hanya diajarkan kepada beberapa orang saja.

Selama berabad-abad ajaran Buddha diturunkan dari guru kepada muridnya dari aliran yang berbeda-beda, yang meliputi empat aliran utama Buddhisme Tibet pada saat ini. Anggota dari aliran-aliran ini bukan saja murid yang belajar dalam mendapatkan ajaran ini, tetapi juga merupakan orang-orang yang telah mencapai realisasi dan telah mempraktikkan serta menguasai apa yang telah ditransmisikan kepada mereka, dan oleh sebab itu mereka sangat memenuhi syarat untuk meneruskan ajaran tersebut kepada murid-muridnya.

Dari empat aliran utama ini, aliran Nyingma (berarti “Tua” dalam bahasa Tibet) mengikuti tradisi yang pada awalnya diperkenalkan pada abad kedelapan oleh guru-guru dari India, seperti Santaraksita, Vimalamitra, dan Padmasambhava, yang disebut oleh orang Tibet sebagai Guru Rinpoche, “Guru yang Mulia,” dan diteruskan melalui guru-guru Tibet yang telah mencapai realisasi penuh seperti Longchenpa, Jigme Lingpa, dan Jamyang Khyentse Wangpo. Aliran yang diteruskan menjadi tiga aliran utama lainnya—Kagyupa, Sakyapa, dan Gelukpa—diperkenalkan di Tibet sesudah abad kesepuluh setelah seorang raja yang anti Buddha mencoba untuk menghancurkan Dharma di Tibet. Demikian pula bentuk aliran Buddha lainnya di Asia telah diterima dan berevolusi sesuai dengan kebutuhan orang-orang dan kebudayaan yang berbeda, masing-masing dari empat aliran ini berasal dan berkembang dalam situasi yang sangat beragam—secara historis, geografis, dan bahkan politis—yang berfungsi sebagai prisma dalam membagi cahaya dari ajaran Buddha menjadi beragam

spektrum tradisi dan aliran. Namun sangat disayangkan, beberapa penganut Buddha cenderung lupa bahwa cahaya ini mempunyai satu sumber, dan seperti halnya agama besar lainnya di dunia, sekte-sekte sering kali menutupi pesan Buddha yang sebenarnya.

Banyaknya ajaran yang ditemukan dalam Buddhisme Tibet dapat diringkas ke dalam Empat Kebenaran Mulia, yang dijelaskan oleh sang Buddha tidak lama setelah mencapai Pencerahan Sempurna. Kebenaran mulia pertama menunjukkan bahwa keadaan kehidupan tidak akan pernah luput dari penderitaan, tidak pernah merasakan benar-benar puas. Kebahagiaan yang kita alami hanyalah bersifat sementara dan akan menuju kepada penderitaan. Alasan mengenai hal ini dapat dilihat pada kebenaran mulia kedua, yakni setiap tindakan yang kita lakukan, ucapan, atau pikirkan, akan berakibat pada pengalaman yang harus dilalui pada saat akhir hidupnya atau di kehidupannya yang akan datang. Sesungguhnya kelahiran kembali merupakan akibat dari tindakan kita, dan keadaan kita dilahirkan dalam satu kehidupan, bergantung secara langsung pada tindakan yang telah kita lakukan pada kehidupan sebelumnya, dan terutama sekali pada motif dan sikap yang melandasinya. Hal ini adalah prinsip dari sebab dan akibat (hukum karma), menjelaskan mengapa, contohnya, ada yang tetap miskin sepanjang hidupnya walaupun telah berusaha keras untuk menjadi kaya, sedangkan ada yang bisa mendapatkan semua yang diinginkan tanpa harus melakukan apa-apa. Kebenaran mulia kedua memperlihatkan bahwa kekuatan di balik tindakan kita adalah emosi negatif

seperti kebencian, kemelekatan, kesombongan, kedengkian, dan terutama sekali ketidaktahuan yang menjadi akar segalanya. Ketidaktahuan bukan hanya berarti kurangnya kebijaksanaan dalam bertindak, tetapi dasar ketidaktahuan adalah karena kita selalu terjerat untuk berpegang teguh pada pemikiran bahwa ego kita dan juga dunia luar adalah hal yang kukuh dan abadi. Karena tidak ada akhir dari segala perbuatan kita, maka tidak akan ada akhir pula dari kelahiran kembali di samsara (siklus kehidupan yang terkondisi). Hanya jika kita telah berhenti bertindak dengan ketidaktahuan maka samsara ini dapat dihentikan, seperti yang ditunjukkan oleh kebenaran mulia ketiga yang menjelaskan tentang terhentinya penderitaan dan pembebasan dari keadaan kehidupan yang terkondisi.

Kebenaran mulia keempat menjelaskan bagaimana cara ini dapat dicapai. Pada intinya ini berarti, di satu sisi, mengumpulkan tindakan positif—seperti memuliakan dan membuat persembahan bagi Buddha, Dharma (ajaran Buddha), dan Sangha (komunitas praktisi Buddhis)—berbuat amal, dan sebagainya; dan, di sisi lain, mempraktikkan meditasi yang secara langsung dapat menghilangkan akar ketidaktahuan yang menyebabkan penderitaan. Seorang praktisi yang mengikuti jalan ini, hanya dengan memusatkan pada kebebasan dirinya sendiri akan mendapatkan realisasi tingkat tinggi dan menjadi seorang Arhat (seseorang yang telah menaklukkan emosi negatif). Dan bagi mereka yang memiliki motivasi Pencerahan Sempurna bagi semua makhluk yang dapat mencapai tingkat kebuddhaan penuh. Praktisi semacam ini, yang mengikuti jalan Kendaraan

Besar (Mahayana) berdasarkan pada belas kasih (karuna), dikenal sebagai para Bodhisattva. Seorang Bodhisattva yang mempraktikkan ajaran Vajrayana cara mahir yang mendalam dapat mencapai Pencerahan Sempurna dalam waktu yang sangat singkat.

Selama masa hidupnya, sang Buddha membuat komunitas bhiksu dan bhiksuni yang menjadi inti dalam menegakkan dan meneruskan ajaran-Nya. Akan tetapi, hal ini tidak mengecualikan pria dan wanita perumah tangga (upasaka dan upasika) yang merupakan pengikut serius dari jalan ini, dan ini bisa dilihat di Tibet, mulai dari abad kedelapan, di mana komunitas praktisi yang terdiri dari dua kelompok jemaah yang saling melengkapi—pada satu sisi, komunitas bhiksu yang besar, dan di sisi lain adalah tradisi kuat para praktisi dari masyarakat buddhis biasa, apakah yogi atau para perumah tangga buddhis, banyak di antara mereka kelihatannya hidup biasa-biasa saja padahal mereka mengikuti jalan spiritual di dalamnya dan pada akhirnya mencapai Pencerahan Sempurna. Dalam tradisi Nyingmapa, penahbisan oleh vihara dianggap sebagai pendukung yang sangat bermanfaat dalam menjalankan praktik, tetapi ini bukan jalan satu-satunya untuk menuju kemajuan dalam meditasi. Ini adalah kabar yang membesarkan hati bagi mereka yang serius untuk mempraktikkan ajaran tetapi tidak dapat mengikuti kehidupan di vihara.





MILAREPA



ESENSI AJARAN BUDDHA

Esensi ajaran Buddha adalah menghindari diri dari menyakiti semua makhluk dan dapat menolong mereka sebanyak mungkin. Cara lain yang tepat untuk menggambarkan pernyataan tersebut terdapat pada kutipan berikut:

*Janganlah berbuat jahat
Tambahkan kebaikan
Sucikan pikiran
Inilah ajaran para Buddha*

Dengan tidak berbuat jahat, seperti menyakiti makhluk lain, dan dengan tidak memiliki motivasi yang merusak—seperti kemarahan, kemelekatan, dan pemikiran yang sempit—maka kita dapat mencegah diri untuk tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain. Dengan menciptakan kebajikan sempurna, kita akan mengembangkan perilaku positif, seperti ketenangan hati, cinta, kasih, dan kegembiraan, serta kemudian bertindak lebih baik. Dengan penyucian pikiran dan pemahaman akan kenyataan, kita akan meninggalkan semua pandangan yang salah, yang akan menimbulkan ketenangan dan kedamaian dalam diri kita.

Kita juga dapat membicarakan tentang inti ajaran Buddha seperti yang dijelaskan dalam Empat Kebenaran Mulia—kebenaran mulia tentang penderitaan, kebenaran mulia tentang sebab dari penderitaan, kebenaran mulia tentang berakhirnya penderitaan, dan kebenaran mulia tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan. Ketika Buddha berbicara tentang penderitaan, yang dimaksud adalah bahwa kita memiliki dan mengalami ketidakpuasan. Bahkan kebahagiaan yang kita rasakan tidak akan berlangsung selamanya, dan situasi seperti ini sangatlah tidak menyenangkan. Penyebab dari segala permasalahan kita tidak terletak pada lingkungan sekitar dan makhluk hidup di dalamnya, melainkan dalam diri kita sendiri. Perilaku merusak dan emosi negatif, seperti kemelekatan, kemarahan, dan ketidaktahuan, merupakan sumber utama dari ketidakbahagiaan kita. Karena hal ini berdasarkan kepada kesalahpahaman tentang hakikat alami, maka kita dapat menghapuskannya dari pola pemikiran kita. Kemudian kita akan berada dalam kondisi Nirvana yang membahagiakan, yaitu suatu kondisi di mana hilangnya perasaan ketidakpuasan dan semua yang menyebabkannya. Sang Buddha telah menggambarkan jalan ini, dan kita mempunyai kemampuan untuk mewujudkannya.

Jalan ini sering disebut sebagai Tiga Ajaran Utama, yaitu Moralitas (Sila), Pelatihan Pikiran (Samadhi), dan Kebijaksanaan (Prajna). Pada awalnya, kita harus menjadi seorang manusia yang berfungsi baik di lingkungan dan hidup harmonis berdampingan dengan sesama. Ajaran Utama Moralitas membuat kita mampu melakukan hal tersebut.

Karena perilaku dan perkataan kita sekarang menjadi lebih santun, maka kita dapat melanjutkan untuk menyucikan pikiran kita supaya lebih memusatkan diri kepada satu titik, yang merupakan Ajaran Utama Pelatihan Pikiran atau meditasi. Hal ini nantinya akan mengarahkan kita untuk dapat memangkas akar penderitaan, ketidaktahuan yang melekat, dan untuk itu kita mengembangkan Ajaran Utama Pengembangan Kebijaksanaan sehingga kita dapat memahami kenyataan sebagaimana mestinya.

Tiga Ajaran Utama ini terbagi menjadi Delapan Jalan Utama. Ajaran Utama Moralitas mencakup: 1) ucapan yang benar: berbicara jujur, baik, dan pada tempatnya; 2) perbuatan yang benar: perbuatan yang tidak menyakiti semua makhluk; 3) pencaharian yang benar: memperoleh kebutuhan hidup kita—makanan, pakaian, dan sebagainya—dengan jujur dan tidak menyakiti semua makhluk. Ajaran Utama Pelatihan Pikiran meliputi: 4) daya upaya yang benar: daya upaya untuk mengatasi perilaku merusak dan emosi negatif dengan meditasi; 5) perhatian yang benar: mengatasi gejala emosi dalam meditasi kita; dan 6) konsentrasi yang benar: pemusatan pikiran pada satu objek. Ajaran Utama Kebijaksanaan meliputi: 7) pandangan yang benar: kebijaksanaan menyadari akan kekosongan, dan 8) pikiran yang benar: pemikiran untuk dapat menunjukkan jalan yang benar kepada semua makhluk dan keinginan untuk membebaskan mereka dari penderitaannya.

Esensi ajaran Buddha juga tercantum dalam tiga prinsip jalan, yaitu keinginan untuk bebas dari samsara, pikiran yang tidak mementingkan diri sendiri (Bodhicitta), dan

kebijaksanaan dalam menyadari kenyataan. Pada awalnya, kita harus memiliki keinginan untuk terbebas dari segala kemelut permasalahan kita dan segala penyebabnya. Kemudian, dengan melihat bahwa orang lain juga mempunyai permasalahan, dengan rasa cinta dan belas kasih, kita mengembangkan sikap yang tidak mementingkan diri sendiri untuk menjadi seorang Buddha sehingga kita mampu menolong orang lain secara tepat. Untuk itulah kita harus mengembangkan kebijaksanaan dalam memahami hakikat diri kita sesungguhnya dan kejadian-kejadian di sekitar kita, serta menghilangkan semua pandangan yang salah.

Jalan Buddha membimbing kita untuk menemukan kondisi kebahagiaan yang abadi bagi diri kita sendiri atau pun orang lain dengan membebaskan diri dari siklus hidup, rutinitas yang terus-menerus akan menimbulkan permasalahan seperti yang kita alami pada saat ini. Kita lahir dan mati di bawah pengaruh ketidaktahuan, perilaku merusak, dan karma buruk. Walaupun kita semua ingin bahagia, dan berusaha keras untuk mencapai kebahagiaan tersebut, tidak ada seorang pun yang benar-benar merasa bahagia dalam hidupnya. Walaupun kita semua ingin terbebas dari semua permasalahan tetapi masalah akan terus datang kepada kita tanpa diundang. Orang-orang mungkin mempunyai banyak hal baik yang terjadi dalam hidup mereka, namun ketika kita duduk dan berbicara dengan mereka selama lebih dari lima menit, mereka akan mulai bercerita tentang segala permasalahan mereka.

Akar permasalahan dari lingkaran kehidupan kita adalah ketidaktahuan—karena kita tidak mengerti siapa kita

sebenarnya, bagaimana kita ada, dan bagaimana kejadian yang lainnya terjadi. Tanpa menyadari tentang ketidaktahuan kita sendiri, kita membayangkan cara-cara kita semua ada, dan berpikir bahwa setiap orang dan segala hal mempunyai jati diri dan berdiri sendiri, yang melekat dan timbul, di dalam atau pun dalam perwujudannya. Hal ini menimbulkan sifat kemelekatan, perilaku yang melebihi-lebihkan kualitas dari seseorang dan benda, untuk kemudian menggantungkan diri terhadapnya, dengan pemikiran bahwa hal-hal tersebut akan membawa kita kepada kebahagiaan. Ketika satu hal tidak berjalan sesuai dengan yang kita inginkan, atau ketika sesuatu merusak kebahagiaan kita, maka kita akan menjadi marah. Tiga unsur utama dari perilaku merusak ini adalah ketidaktahuan, kemelekatan dan kemarahan, memberikan dasar bagi kemunculan perilaku yang lain, seperti iri hati, congkak, dan dendam. Perilaku ini yang mendorong kita untuk bertindak, berbicara, dan berpikir. Perilaku tersebut nantinya akan meninggalkan jejak dalam arus pikiran kita, dan nantinya akan berpengaruh pada apa yang akan kita alami di masa datang.

Dengan mengembangkan kebijaksanaan, maka kita akan terbebas dari siklus kelahiran kembali dalam menyadari kekosongan atau ketiadaan jati diri. Kebijaksanaan ini adalah pemahaman yang mendalam terhadap tiadanya jati diri yang nyata dalam diri kita, orang lain, dan segala hal yang ada di dunia ini. Hal ini menghilangkan ketidakpedulian, kesalahpahaman, perilaku merusak, dan emosi negatif, serta menghentikan semua perilaku yang keliru dan tercemar. Semua makhluk mempunyai potensi untuk

mencapai kebebasan agung, sebuah kondisi kebahagiaan yang kekal. Tetapi untuk mencapai kondisi seperti ini kita butuh perlindungan, perlindungan yang tidak pernah gagal dari Tiga Permata.

Tiga Permata adalah Buddha, Dharma, dan Sangha. Buddha adalah seseorang yang telah tersucikan dari semua pikiran yang tercemar—perilaku merusak, emosi negatif, dan benih-benihnya, jejak dari tindakan yang dimotivasi oleh hal-hal tersebut, dan kotoran yang disebabkan oleh perilaku merusak dan emosi negatif tersebut. Seorang Buddha juga mengembangkan semua kepribadian yang baik, seperti cinta kasih dan belas kasih yang universal, kebijaksanaan mendalam, serta memiliki kemahiran dalam membimbing sesama. Dharma mewujudkan cara pencegahan yang menjaga kita dari permasalahan dan penderitaan. Dharma terdiri dari ajaran sang Buddha, dan kondisi pikiran yang positif yang menjadi tujuan dari ajaran ini. Sangha adalah mereka yang memiliki pemahaman langsung tanpa konsep tentang kebenaran sejati. Sangha adalah komunitas dari mereka yang telah ditahbiskan dalam mempraktikkan ajaran Buddha.

Hubungan kita dengan Tiga Permata dapat dianalogikan dengan orang yang sedang sakit dan meminta seorang dokter untuk mengobatinya. Kita menderita dari berbagai situasi yang tidak menyenangkan dalam hidup kita. Buddha seperti layaknya seorang dokter yang mendiagnosis akar penyakit kita dengan benar dan merumuskan resep pengobatannya. Dharma adalah tempat berlindung kita yang sesungguhnya, yaitu obat yang menyembuhkan

penyakit yang kita alami dan akar penyebabnya. Dalam usaha kita mencari penyembuhan, Sangha seperti layaknya seorang perawat yang membantu kita dalam meminum obat-obatan kita.

Berlindung dapat diartikan bersandar sepenuh hati kepada Tiga Permata yang mengilhami dan membimbing kita menuju arah yang membangun dan menguntungkan di dalam kehidupan. Mengambil perlindungan tidak berarti kita bersembunyi secara pasif di bawah perlindungan Buddha, Dharma, dan Sangha. Namun lebih kepada proses aktif dalam mengikuti arah yang ditunjukkan untuk meningkatkan kualitas hidup.

Ketika kita mencari perlindungan, kita menjelaskan kepada diri sendiri tentang arah yang akan kita ambil dalam hidup, siapa yang akan membimbing dan siapa yang akan menjadi teman kita selama dalam perjalanan. Hal ini menghilangkan keragu-raguan dan kebingungan yang muncul dari ketidakpastian terhadap jalan spiritual kita. Kita mempelajari banyak hal, namun kemelekatan, kemarahan, dan ketidaktahuan kita tidak banyak berubah. Berlindung adalah mengambil keputusan tegas tentang jalan utama yang akan kita tempuh. Meski begitu, masih dimungkinkan untuk mempraktikkan ajaran Buddha dan mengambil manfaat darinya tanpa harus berlindung atau menjadi seorang Buddhist. Setiap orang memiliki kesempatan yang sama untuk bisa mendapatkan petunjuk dari sang Buddha, agar semua makhluk bisa hidup berdampingan dengan damai.

Sang Buddha memberikan berbagai macam petunjuk, dan jika beberapa di antaranya membantu kita untuk hidup lebih baik, membantu menyelesaikan permasalahan kita, dan membuat kita lebih baik, maka kita bebas untuk mempraktikkannya. Tidak perlu memanggil diri kita sebagai seorang Buddhis. Tujuan dari ajaran Buddha adalah untuk memberikan manfaat kepada kita, dan jika dengan mengaplikasikan sebagian dari ajarannya ke dalam praktik membantu kita hidup bersama dengan lebih damai, maka hal tersebut lebih penting.



LEBIH BAIK Mencari DIRI SENDIRI

Suatu ketika sang Buddha sedang duduk bermeditasi di hutan rimba dekat Uruvela ketika sekelompok orang dari desa bertemu dengan-Nya. Kelompok ini terdiri dari tiga puluh pasangan yang sudah menikah, ditambah seorang jejak muda yang cukup mapan.

Malam sebelumnya, ketika jejak muda ini sedang tidur, calon pasangan hidupnya mengambil uangnya yang berada di bawah ranjang dan membawa kabur uang itu. Ketika pencurian ini diketahui, semua teman dan tetangganya pergi mengejar pencuri itu, sampai akhirnya bertemu dengan Yang Telah Mencapai Pencerahan Sempurna jauh di dalam hutan.

Setelah mereka menceritakan kisah sedihnya kepada yang bijaksana, sang Buddha bertanya, “Daripada berkeliang di hutan yang berbahaya ini mencari wanita dan uang, bukankah lebih baik mencari diri sendiri?”

Wajah sang Buddha yang damai, bersinar, dan kata-kata-Nya yang sederhana tapi mendalam membuat kesan yang sangat mendalam di hati para pasangan muda itu sehingga mereka melupakan pengejarannya dan menjadi

I. PENDAHULUAN

pengikut sang Buddha. Jejak muda itu akhirnya menjadi bhiksu dan seorang bijaksana.

Pencari yang berjalan mengikuti jalan yang benar akan bersinar terang di seluruh dunia.

—*Sang Buddha*



JIGME LINGPA



Bagian 2 JALAN SEMPURNA MENUJU PENCERAHAN AGUNG



PATRUL RINPOCHE



CARA BENAR MENDENGARKAN AJARAN BUDDHA

1. SIKAP BODHICITTA YANG LUAS

Tidak ada satu makhluk pun di dalam samsara—lingkaran kehidupan—yang diliputi samudra penderitaan yang luas ini, yang dalam perjalanan waktu tanpa awal belum pernah menjadi ayah atau ibu kita. Ketika mereka menjadi orang tua kita, yang ada dalam pikiran mereka hanyalah bagaimana membesarkan kita dengan sebaik-baiknya, melindungi kita dengan kasih sayang yang besar, dan memberi kita makanan serta pakaian terbaik.

Semua makhluk yang telah berlaku baik kepada kita, ingin merasakan kebahagiaan, tetapi mereka tidak tahu bagaimana mempraktikkan apa yang bisa membawa kebahagiaan, yaitu sepuluh tindakan positif—pertama, melindungi kehidupan seluruh makhluk semesta; kedua, melatih kemurahan hati; ketiga, menjaga moralitas; keempat, selalu mengucapkan kata-kata yang benar; kelima, berusaha mendamaikan segala macam pertentangan; keenam, berbicara dengan lemah lembut dan menyenangkan; ketujuh,

memperbanyak lafalan doa; kedelapan, selalu berpikir untuk baik hati terhadap sesama; kesembilan, memelihara pikiran untuk selalu berkeinginan menolong yang lain; dan yang terakhir, selalu berpandangan benar. Tidak ada satu pun di antara mereka yang ingin menderita, tetapi mereka tidak tahu bagaimana menghentikan sepuluh tindakan negatif, yaitu membunuh, mencuri, berzina, berbohong, mengadu domba, mengucapkan kata-kata kasar, bergosip, berpikiran dengki, berpikiran untuk menyakiti sesama, dan berpandangan salah, yang merupakan akar dari semua penderitaan. Sehingga harapan terdalam mereka dan apa yang sebenarnya mereka lakukan saling bertentangan. Manusia yang malang, tersesat, dan kebingungan, seperti seorang buta yang ditinggalkan di tengah dataran yang kosong!

Katakan pada dirimu sendiri: “Untuk kebaikan mereka, saya akan mendengarkan dan mempraktikkan Dharma yang mendalam nan luhur. Saya akan membawa semua makhluk ini, yang tiada lain orang tuaku, yang tersiksa di enam alam keberadaan, yaitu alam dewa, alam asura, alam manusia, alam hewan, alam hantu kelaparan (preta), dan alam neraka, menuju tingkat kebuddhaan yang maha tahu, membebaskan mereka dari semua fenomena karma, pola kebiasaan, dan penderitaan mereka yang berada di setiap enam alam.” Penting sekali untuk memiliki sikap seperti ini, setiap kali kita mendengarkan ajaran atau dalam mempraktikkannya.

Ketika kita melakukan sesuatu yang positif, besar maupun kecil, alangkah baiknya untuk memperbesar nilai

positif tersebut dengan tiga metode tertinggi. Pertama, sebelum mulai, bangkitkan Bodhicitta yang berarti pikiran pencerahan yang tidak mementingkan diri sendiri sebagai sebuah cara mahir untuk memastikan perbuatan kita menjadi sumber kebaikan di masa datang. Kedua, ketika menjalankan tindakan tersebut, hindari keterlibatan konsep kepercayaan adanya jati diri yang kekal, sehingga pahalanya tidak dapat dihilangkan oleh segala kondisi. Ketiga, setelah selesai, tutup tindakan tersebut secara tepat dengan mendedikasikan pahalanya bagi seluruh makhluk, sehingga dapat dipastikan pahala akan terus tumbuh lebih besar lagi.

Bagaimana cara kita mendengarkan Dharma sangatlah penting. Namun, yang lebih penting lagi adalah motivasi kita dalam mendengarkannya.

Apa yang menjadikan sebuah tindakan baik atau buruk?

Bukanlah bagaimana kelihatannya, juga bukan besar atau kecilnya,

Tetapi niat baik atau buruk di baliknya.

Berapa pun banyaknya ajaran yang telah kita dengarkan tidak akan menjadi ajaran Dharma sejati, jika bermotivasi kepentingan duniawi—seperti keinginan untuk bermegah diri, tersohor, atau lainnya. Oleh sebab itu, pertama-tama, penting sekali untuk melihat ke dalam diri sendiri dan mengubah motivasi kita. Jika kita dapat memperbaiki sikap, upaya itu akan menembus ke seluruh bagian tindakan positif, dan kita akan berada di jalan Bodhisattva. Jika

kita tidak dapat melakukannya, kita boleh berpikir bahwa kita telah belajar dan mempraktikkan Dharma, tetapi itu tidak lebih dari sekadar imitasi. Oleh sebab itu, pada saat kita mendengarkan ajaran dan mempraktikkannya, apakah itu bermeditasi pada Buddha, bersujud, atau membaca sebuah mantra—bahkan sebuah mantra mani yakni Mantra Avalokitesvara, Om Mani Padme Hung Hrih—penting untuk selalu membangkitkan Bodhicitta.

CARA MAHIR: SIKAP MANTRAYANA RAHASIA

O *bor Tiga Jalan* menerangkan hal berikut tentang Mantrayana Rahasia:

*Mempunyai tujuan yang sama tetapi bebas dari segala kebingungan,
Memiliki banyak cara dan tidak mengenal kesulitan.
Diperuntukkan bagi mereka yang cerdas.
Mantrayana adalah agung.*

Mantrayana dapat dicapai melalui banyak jalan. Mengandung banyak metode dalam mengakumulasikan pahala dan kebijaksanaan, serta upaya mendalam agar seluruh potensi di dalam diri kita muncul tanpa kita harus bersusah payah. Dasar dari metode ini adalah cara kita mengarahkan aspirasi:

*Segala sesuatu tergantung pada keadaan
Dan tergantung seluruhnya pada aspirasi kita.*

Jangan menganggap tempat Dharma diajarkan, guru, dan ajaran sebagai sesuatu yang biasa dan tidak murni. Ketika kita mendengarkan ajaran, camkanlah lima kesempurnaan di dalam benak kita:

Tempat yang sempurna adalah istana yang luas nan absolut yang disebut Akanistha, “Yang Tak Terkalahkan.” *Guru* yang sempurna adalah Dharmakaya Samantabhadra. Kumpulan sempurna yang terdiri dari para Bodhisattva pria dan wanita, makhluk suci—Yidam atau Istadewata—dari silsilah batin para Buddha serta silsilah simbolis para Vidyadhara (pemegang pengetahuan).

Atau kita dapat membayangkan tempat Dharma diajarkan adalah Istana Sinar Teratai Gunung Warna Tembaga Agung, guru yang mengajarkannya adalah Padmasambhava dari Oddiyana, dan kita, para pendengar, adalah delapan Vidyadhara, dua puluh lima murid utama Padmasambhava, dan para daka (dewa) serta dakini (dewi).

Atau anggap tempat sempurna ini adalah Istana Buddha di Timur, Kegembiraan Nyata, di mana guru sempurna Vajrasattva, Sambhogakaya nan sempurna, sedang mengajar sekelompok dewa-dewi dari keluarga Vajra dan Bodhisattva pria dan wanita.

Sama baiknya, tempat sempurna di mana Dharma diajarkan adalah Istana Buddha di Barat, Yang Berbahagia, dan guru sempurna adalah Buddha Amitabha, dan berkumpul sekelompok Bodhisattva pria dan wanita serta dewa-dewi dari keluarga Teratai.

Apa pun yang terjadi, ajaran adalah Kendaraan Besar (Mahayana) dan waktu adalah roda keabadian yang terus berputar.

Visualisasi ini membantu kita untuk mengerti bagaimana segala sesuatu di dalam realitasnya. Ini bukan berarti kita menciptakan sesuatu yang tidak nyata.

Guru merupakan perwujudan inti sari seluruh Buddha sepanjang tiga masa. Ia adalah penyatuan Tiga Permata atau Tri Ratna, tubuhnya adalah Sangha, ucapannya adalah Dharma, dan pikirannya adalah Buddha. Ia adalah penyatuan Tiga Akar atau Tri Mula, tubuhnya adalah guru, ucapannya adalah yidam, dan pikirannya adalah dakini. Ia adalah penyatuan Tiga Kaya atau Tri Kaya, tubuhnya adalah Nirmanakaya, ucapannya adalah Sambhogakaya, dan pikirannya adalah Dharmakaya. Ia adalah gabungan dari seluruh Buddha di masa lalu, sumber dari seluruh Buddha di masa depan dan wakil dari seluruh Buddha di masa kini.

*Guru adalah Buddha,
Guru adalah Dharma,
Guru adalah Sangha juga.
Guru adalah seorang yang telah mencapai segalanya.
Guru adalah Vajradhara Agung.*

Ketika berkumpul untuk mendengarkan ajaran, kita gunakan dasar kebuddhaan kita sendiri—pendukung bagi kehidupan kita yang berharga, keadaan di mana kita mempunyai sahabat spiritual dan metode untuk mengikuti nasihatnya—untuk menjadi Buddha di masa depan. Seperti yang dikatakan Hevajra Tantra:

*Semua makhluk adalah Buddha,
Namun tertutupi oleh noda.
Ketika noda-noda mereka dibersihkan,
Kebuddhaan mereka tampak.*

2. TINGKAH LAKU

Tingkah laku yang benar ketika mendengarkan ajaran dijelaskan dalam konteks apa yang harus dihindari dan apa yang harus dilakukan.

2.1. APA YANG HARUS DIHINDARI

Kelakuan yang harus dihindari adalah tiga kerusakan belanga, enam noda, dan lima cara yang salah dalam mengingat.

2.1.1. TIGA KERUSAKAN BELANGA

Tidak mendengar diibaratkan seperti belanga terbalik. Tidak dapat memelihara ajaran yang telah didengar diibaratkan seperti belanga yang berlubang. Mencampurkan emosi negatif dengan ajaran yang kita dengar diibaratkan seperti belanga yang mengandung racun di dalamnya.

Belanga terbalik. Ketika kita mendengarkan ajaran, dengarkan apa yang sedang diucapkan dan jangan sampai kita terganggu oleh hal-hal lain. Jika tidak, maka kita akan seperti belanga, tempat air dituangkan, yang terbalik. Walaupun kita hadir secara fisik tetapi tidak mendengar sepele kata pun yang diajarkan.

Belanga berlubang. Jika kita hanya mendengarkan tanpa mengingat atau mengerti apa yang diajarkan, kita seperti belanga yang berlubang; berapa pun banyak air yang dituangkan ke dalamnya, tidak akan ada yang tersisa. Berapa pun banyaknya ajaran yang kita dengar tetapi tidak dapat memahaminya atau menerapkannya dalam praktik.

Belanga yang mengandung racun. Jika kita mendengarkan ajaran dengan sikap yang salah, seperti keinginan untuk menjadi hebat atau terkenal, atau pikiran yang negatif; Dharma tidak saja gagal dalam menolong pikiran kita, tetapi juga akan menjadi sesuatu yang sama sekali bukan Dharma, seperti nektar (minuman dewa) yang dituangkan ke dalam belanga yang mengandung racun.

Itulah sebabnya seorang guru India yang bijaksana, Padampa Sangje, mengatakan:

*Dengarkan ajaran seperti seekor rusa mendengarkan musik;
Renungkan ajaran seperti seorang pengembara dari Utara yang sedang mencukur domba;
Meditasikan ajaran seperti seorang bebal mencicipi makanan;
Praktikkan ajaran seperti seekor lembu yang lapar memakan rumput;
Gapai hasilnya, seperti matahari muncul dari balik awan.*

Ketika mendengarkan ajaran, kita harus seperti seekor rusa yang terhipnotis oleh suara kecapi sehingga ia tidak menyadari ada pemburu yang bersembunyi. Rangkapkan kedua telapak tangan kita dan dengarkan, seluruh tubuh kita bergetar dan mata basah dengan air mata, jangan biarkan pikiran lain mengganggu.

Tidak ada artinya mendengarkan, kalau hanya tubuh kita yang hadir tetapi pikiran melayang-layang dan mulut bergosip, mengucapkan apa saja yang kita suka dan melihat ke sana kemari. Ketika mendengarkan ajaran, kita bahkan harus berhenti membaca doa, menghitung mantra, atau aktivitas berpahala lainnya.

Setelah mendengar ajaran dengan cara yang benar, penting pula untuk memelihara ajaran yang telah didengar tanpa pernah melupakannya, dan senantiasa menerapkannya dalam praktik. Seperti sang Buddha sendiri mengatakan:

*Saya telah memperlihatkan kamu jalan
Yang menuju pembebasan agung—Nirvana.
Tapi kamu harus tahu
Pembebasan agung tergantung pada usaha dirimu
sendiri.*

Guru memberikan instruksi pada murid-muridnya yang menjelaskan bagaimana mendengarkan dan menerapkannya Dharma, bagaimana menghentikan tindakan negatif, bagaimana melakukan tindakan positif, dan bagaimana mempraktikkannya. Sekarang tergantung pada murid-murid untuk mengingat instruksi tersebut, tanpa melupakan satu bagian pun, kemudian menerapkannya dalam praktik, dan merealisasikannya.

Dengan hanya mendengarkan Dharma saja mungkin sudah membawa faedah. Namun jika kita tidak ingat apa yang telah didengar, kita tidak akan mendapat pengetahuan apa pun tentang ajaran itu dan arti ajarannya, itu sama saja dengan tidak pernah mendengarkan ajaran sama sekali.

Jika kita mengingat ajaran itu tetapi mencampurnya dengan emosi negatif, hal ini tidak akan pernah menjadi Dharma yang murni. Seperti yang dikatakan Gampopa yang tiada tanding:

*Jika anda tidak mempraktikkan Dharma sesuai
dengan Dharma,
Dharma itu sendiri akan menjadi penyebab masuk
neraka.*

Singkirkan setiap pikiran yang salah tentang guru dan Dharma, jangan mengkritik atau berlaku sewenang-wenang terhadap sahabat spiritual kita, singkirkan kesombongan dan meremehkan, tinggalkan semua pikiran buruk. Karena semua ini adalah penyebab kelahiran kembali ke tingkat yang lebih rendah.

2.1.2. ENAM NODA

*Angkuh,
Kurangnya iman,
Dan kurangnya usaha,
Gangguan dari luar,
Ketegangan di dalam,
Dan rasa putus asa;
Ini adalah enam noda.*

Hindari enam hal berikut: merasa diri kita lebih hebat dari guru yang menjelaskan Dharma, tidak memercayai guru dan ajarannya, gagal menerapkan Dharma pada diri sendiri, terganggu oleh keadaan di luar, memfokuskan panca indra kita terlalu tegang, dan merasa kecil hati.

Dari seluruh emosi negatif, yang paling sulit dikenali adalah angkuh dan iri hati. Oleh sebab itu, telaah pikiran kita sampai hal yang sekecil-kecilnya. Merasa memiliki kualitas yang istimewa secara material maupun spiritual sekecil apa pun akan membutakan kita terhadap kesalahan

diri sendiri dan tidak menyadari kualitas orang lain. Oleh sebab itu tinggalkan kesombongan dan selalu rendah hati.

Jika kita tidak memiliki iman, pintu masuk menuju Dharma akan terhalangi. Empat jenis iman, yaitu iman karena melihat bentuk suci sang Buddha, iman karena mempunyai keinginan yang kuat untuk terbebas dari penderitaan, iman yang mantap karena telah mengetahui ajaran sang Buddha, dan iman yang tidak berubah karena telah menyatu ke dalam batinnya. Raihlah iman yang keempat, yaitu iman yang tidak berubah.

Hasil yang kita capai untuk mendapatkan Dharma tergantung kepada minat kita, apakah besar, sedang, atau kecil. Jika kita tidak menaruh minat sama sekali pada Dharma, tidak akan membuahkan hasil apa pun. Seperti yang dikatakan pepatah:

Dharma bukan milik siapa-siapa. Ia dimiliki oleh siapa pun yang berusaha keras.

Sang Buddha sendiri memperoleh ajaran setelah melalui ratusan penderitaan. Untuk mendapatkan sebuah syair empat baris, ia mencungkil dagingnya sendiri untuk dijadikan lampu persembahan, diisi dengan minyak dan menaruh di dalamnya ribuan sumbu yang menyala. Ia melompat ke dalam lubang api yang berkobar dan menusukkan ribuan paku besi ke dalam tubuhnya. Jadi, walaupun kita harus menghadapi neraka yang menyala-nyala atau pisau yang tajam, carilah Dharma sampai akhir hayat. Oleh sebab itu,

dengarkan Dharma dengan semangat, abaikan panas, dingin, dan cobaan lainnya.

Kecenderungan bagi kesadaran untuk terpicat dengan objek panca indra adalah akar dari seluruh halusinasi sam-sara dan sumber dari seluruh penderitaan. Itulah sebabnya ngengat mati dalam lampu api, karena kesadaran visualnya tertarik dengan bentuk tersebut; bagaimana rusa jantan dibunuh oleh pemburu, karena pendengarannya membawa pada suara pemburu; bagaimana lebah ditelan oleh tumbuhan karnivor, karena tergoda oleh wanginya; bagaimana ikan ditangkap dengan umpan, karena indra perasanya tertarik dengan cita rasanya; bagaimana gajah tenggelam dalam rawa karena mereka suka dengan sentuhan fisik dari lumpur. Demikian pula halnya, ketika kita mendengarkan Dharma, bermeditasi atau berpraktik, penting untuk tidak mengikuti kecenderungan masa lalu, jangan ikuti emosi tentang masa depan, dan jangan biarkan pikiran masa kini kita terganggu oleh apa pun yang ada di sekitar kita. Seperti yang dikatakan Gyalse Rinpoche:

Kebahagiaan dan kesedihan masa lalu kamu adalah seperti melukis di air:

Tidak ada jejaknya yang membekas. Jangan mengejarnya!

Tetapi jika datang dalam pikiranmu, renungkan bagaimana keberhasilan dan kegagalan datang silih berganti.

Apakah ada yang dapat kamu percaya selain Dharma,

*Wahai pembaca mantra mani—Om Mani Padme
Hung?*

*Proyek dan rencana masa depanmu adalah seperti
jala yang dilemparkan ke dalam sungai yang
kering:*

*Kegiatan itu tidak akan pernah bisa mendapatkan
apa pun yang kau inginkan.*

Batasi keinginan dan harapanmu!

*Tetapi jika datang dalam pikiranmu, pikirkan
betapa tidak pastinya hal tersebut ketika kamu
meninggal:*

*Apakah kamu punya waktu untuk apa pun selain
Dharma, wahai pembaca mantra mani?*

*Pekerjaan saat ini adalah seperti pekerjaan di dalam
mimpi*

*Karena seluruh usaha adalah sia-sia, singkirkan
jauh-jauh.*

*Pandanglah penghasilanmu, bahkan yang didapat
secara jujur pun, tanpa rasa kemelekatan.*

Hal ini tidak berarti, wahai pembaca mantra mani!

Di antara waktu meditasi,

*Belajarlah untuk mengendalikan seluruh pikiranmu
dari tiga racun yakni ketidaktahuan,
kemarahan, dan keserakahan,*

*Dengan cara ini seluruh pikiran dan persepsi akan
muncul sebagai Dharmakaya,*

*Hal ini sangat diperlukan—mengingat setiap saat
kamu memerlukannya,*

*Jangan menyerah pada pikiran yang penuh tipu
daya,*

Wahai pembaca mantra mani!

Juga dikatakan:

*Jangan undang masa depan. Jika kamu lakukan,
Kamu seperti Ayah Bulan Termasyhur!*

Ini merujuk pada cerita tentang seorang pria miskin yang menemukan tumpukan gandum. Dia memasukkannya ke dalam sebuah karung yang besar, dan kemudian mengikatnya pada sebuah balok, dan kemudian berbaring di bawahnya dan mulai mengkhayal.

“Gandum ini akan membuat saya menjadi kaya raya,” ia berpikir. “Jika saya sudah kaya, saya akan mencari istri... istriku akan melahirkan seorang anak laki-laki... nama apa yang pantas bagi anakku?”

Tidak lama kemudian bulan muncul, dan ia memutuskan untuk menamakan anaknya Bulan Termasyhur. Tanpa disadarinya, selama ia berkhayal, seekor tikus menggrogoti tali yang menggantung karung tersebut. Tali tersebut tiba-tiba putus, sehingga karung jatuh tepat di atas pria tersebut dan menewaskannya.

Nostalgia masa lalu dan khayalan masa depan tidak akan pernah membuahkan hasil dan hanyalah sebuah

gangguan saja. Tinggalkan semua itu. Sadarlah dan dengarkan dengan seksama dan penuh perhatian.

Jangan memfokuskan diri terlalu keras dalam memilah setiap kata dan topik satu per satu, seperti seekor beruang *dremo* yang sedang menggali lubang marmut—setiap kali kita mengerti satu pokok ajaran, kita lupa pokok ajaran sebelumnya dan tidak akan pernah mengerti secara keseluruhan. Terlalu berkonsentrasi juga akan membuat kita mengantuk, sebaiknya seimbangkan konsentrasi kita.

Suatu waktu, di masa lalu, Ananda sedang mengajarkan Srona bermeditasi. Srona mengalami kesulitan untuk mengerjakannya dengan benar. Kadang-kadang ia terlalu tegang, kadang-kadang terlalu santai. Srona kemudian membahas masalah ini dengan sang Buddha, yang kemudian bertanya kepadanya, “Ketika kamu masih menjadi orang biasa, kamu adalah pemain *kecapi* yang baik, bukan?”

“Ya, saya memainkannya dengan sangat baik.”

“Kecapi kamu mengeluarkan suara yang terbaik ketika senarnya sangat kendur atau ketika senarnya sangat kencang?”

“Kecapi itu menghasilkan suara terbaik ketika senarnya tidak terlalu kencang dan juga tidak terlalu kendur.”

“Demikian pula dengan pikiranmu,” sang Buddha berkata. Dan dengan berlatih sambil mencamkan nasihat ini Srona mencapai hasilnya.

Jangan biarkan pikiran kita terlalu tegang atau terlalu berkonsentrasi, biarkan panca indra merasa nyaman, seimbangkan antara ketegangan dan relaksasi.

Jangan merasa jemu dalam mendengarkan ajaran. Jangan berkecil hati jika kita merasa lapar atau haus sewaktu pelajaran berjalan terlalu lama, atau merasa terganggu oleh angin, matahari, hujan, dan sebagainya. Berbahagialah karena kita sekarang memiliki kebebasan dan anugerah sebagai manusia karena telah menemukan dan mendengarkan ajaran yang mendalam dari seorang guru sejati.

Kenyataan bahwa kita saat ini sedang mendengarkan Dharma agung adalah buah akumulasi pahala selama waktu yang tak terhitung. Maka penting sekali untuk mendengarkan dengan gembira dan berjanji untuk menghadapi panas, dingin, cobaan, serta kesulitan apa pun yang muncul, supaya dapat menerima ajaran suci.

2.1.3. LIMA CARA YANG SALAH DALAM MENGINGAT

*Hindari mengingat kata-katanya tetapi lupa artinya,
Ingat artinya tetapi lupa kata-katanya,
Hindari mengingat keduanya tetapi tanpa
memahami,
Mengingatnya secara acak,
Mengingatnya secara tidak benar.*

Jangan sisipkan kalimat-kalimat indah yang tidak penting tanpa mencoba untuk menganalisa arti yang mendalam dari kata-kata tersebut, bagaikan seorang anak kecil yang mengumpulkan bunga. Kata-kata saja tidak membawa

manfaat bagi pikiran. Jangan abaikan bagaimana ajaran itu dijelaskan dengan menganggap ajaran itu hanyalah sekumpulan kata-kata sehingga bisa disia-siakan. Dengan demikian kita tidak memiliki lagi alat untuk mengekspresikannya, bahkan jika kita telah mengerti artinya yang mendalam. Kata-kata dan arti telah kehilangan keterkaitannya.

Jika kita mengingat ajaran tanpa mengenali perbedaan tingkatannya—arti bijaksana, arti sesungguhnya, dan arti tidak langsung—kita akan bingung ke mana kata-kata itu merujuk. Ini akan membawa kita menjauh dari Dharma. Jika kita mengingat secara acak, kita akan mengacaukan urutan yang tepat dari ajaran, dan setiap kali mendengarkan, menjelaskan, atau memeditasikan ajaran tersebut, kebingungan menjadi berlipat ganda. Jika kita mengingat apa yang telah diucapkan secara tidak benar, pikiran-pikiran yang salah akan berkembang. Ini akan merusak pikiran dan merendahkan derajat ajaran suci. Hindari semua kesalahan ini dan ingat setiap hal—kata-kata, arti, dan urutan dari ajaran—dengan tepat dan tanpa kesalahan.

Sepanjang apa pun ajaran itu, jangan berkecil hati dan bertanya-tanya kapan akan berakhir, tetaplah tekun. Dan sependek atau sesederhana apa pun ajaran, jangan menganggap remeh.

Oleh sebab itu penting sekali untuk mengingat kata-kata dan artinya secara sempurna, dalam urutan yang benar dan semuanya saling terkait dengan tepat.

2.2. APA YANG HARUS DILAKUKAN

Perilaku yang harus dilakukan selama mendengarkan ajaran dijelaskan sebagai empat kiasan, enam kesempurnaan, dan cara-cara lain dalam berperilaku.

2.2.1. EMPAT KIASAN

Orang terhormat, kamu harus menganggap dirimu sendiri seperti orang yang sedang sakit,

*Dharma sebagai obat,
Sahabat spiritual sebagai seorang dokter yang ahli,
Dan berpraktik dengan tekun sebagai jalan menuju
kesembuhan.*

Kita semua sedang sakit. Sejak waktu tanpa awal, dalam samudra penderitaan yakni samsara, kita telah didera oleh penyakit tiga racun, dan buahnya tiga jenis penderitaan.

Ketika orang sakit parah, mereka berkonsultasi dengan dokter. Mereka mengikuti nasihat dokter, minum obat apa pun yang diresepkan, dan melakukan berbagai hal untuk mengatasi penyakitnya supaya sembuh. Dengan cara yang sama, kita harus menyembuhkan diri dari penyakit karma, emosi negatif, dan penderitaan dengan mengikuti resep dari dokter yang berpengalaman yaitu guru spiritual sejati, dan mengobatinya dengan Dharma.

Mengikuti seorang guru tanpa mempraktikkan apa yang dikatakannya sama seperti tidak mematuhi dokter

yang mengobati kita. Tidak mengobatinya dengan Dharma—yakni tidak menerapkannya dalam praktik—seperti menaruh bermacam-macam obat di samping tempat tidur tetapi tidak pernah meminumnya. Hal seperti ini tidak dapat menyembuhkan penyakit kita.

Di masa kini, orang-orang dengan optimis mengatakan, “Guru, pandanglah saya dengan penuh belas kasih!” sambil berpikir bahwa mereka bisa lolos dari konsekuensi apa pun; walau mereka telah melakukan banyak perbuatan buruk. Mereka beranggapan bahwa gurunya, dengan belas kasihnya yang akan melemparkan mereka ke alam surga seperti ia melemparkan batu kerikil. Tetapi ketika kita berbicara mengenai guru yang mengajari kita dengan belas kasihnya, ini sesungguhnya berarti ia dengan penuh cinta kasih telah menerima kita sebagai murid, dan ia memberikan instruksinya yang mendalam, membuka mata kita tentang apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari, serta menunjukkan kepada kita jalan menuju kebebasan agung seperti yang diajarkan oleh sang Buddha. Apakah ada belas kasih yang lebih besar dari ini? Tergantung pada diri kita apakah kita bersedia mengambil manfaat dari belas kasih ini dan benar-benar mencari jalan menuju kebebasan agung.

Sekarang, setelah kita memiliki kelahiran sebagai manusia yang bebas dan penuh anugerah ini dan mengetahui yang harus kita hindari atau lakukan, keputusan ada pada kita sekarang, pada saat kita memiliki kebebasan untuk memilih, ini merupakan titik balik yang akan menentukan nasib kita, menjadi lebih baik atau lebih buruk, sampai jauh

ke masa depan. Penting sekali bagi kita untuk memilih antara samsara dan Nirvana secara tegas dan menerapkan instruksi guru kita ke dalam praktik.

Mereka yang melaksanakan upacara ritual membuat kita percaya bahwa, ketika ajal menjemput, kita masih bisa pergi ke alam atas atau ke alam bawah, seperti mengendalikan kuda dengan tali kekang. Tetapi pada saat yang sama, kecuali kita telah menguasai jalan pembebasan agung, angin kencang dari tindakan masa lalu akan mengejar, sementara itu di depan, kegelapan yang menakutkan bergegas menghampiri sewaktu kita terdorong tak berdaya ke dalam jalan yang panjang dan berbahaya menuju alam antara (bardo). Para pengikut malaikat maut akan mengejar kita sambil berteriak, “Bunuh! Bunuh! Pukul! Pukul!” Bagaimana bisa pada saat seperti ini—ketika tidak ada tempat untuk berlari dan tidak ada tempat untuk bersembunyi, tidak ada perlindungan, dan tidak ada harapan, berputus asa serta tidak tahu apa yang harus dilakukan—bagaimana bisa dalam keadaan seperti ini dijadikan sebagai titik balik untuk bisa mengendalikan apakah kita pergi ke alam atas atau ke alam bawah. Seperti yang dikatakan oleh Oddiyana Yang Agung, Padmasambhava:

Pada saat inisiasi diberikan kepada kartu kematian yang tercantum namamu, terlambat sudah! Kesadaranmu, yang sedang berkeliaran di alam bardo seperti anjing yang linglung, bahkan untuk berpikir tentang alam yang lebih tinggi pun akan terasa sulit.

Faktanya, satu-satunya waktu untuk mengarahkan diri kita ke alam atas atau ke alam bawah adalah sekarang ini, ketika masih hidup.

Sebagai manusia, tindakan positif kita lebih kuat daripada makhluk jenis lainnya. Ini memberikan kesempatan kepada kita sekarang, di kehidupan ini, untuk menyingkirkan kelahiran kembali selamanya. Tetapi tindakan negatif kita juga lebih kuat, sehingga kita bisa terperosok ke alam yang lebih rendah. Jadi setelah kita bertemu dengan guru—dokter yang ahli—dan Dharma—obat mujarab yang menaklukkan kematian—ini adalah saatnya untuk menerapkan empat kiasan, menerapkan ajaran yang telah kita dengar ke dalam praktik, dan berjalan menuju kebebasan agung.

2.2.2. ENAM KESEMPURNAAN

*Berikan persembahan yang baik seperti bunga dan bantalan,
Rapikan tempat dan jaga kelakuanmu,
Jangan sakiti makhluk lain,
Berimanlah secara tulus pada gurumu,
Dengarkan instruksinya tanpa gangguan,
Dan bertanyalah kepadanya untuk mengusir keraguanmu;
Ini adalah enam kesempurnaan bagi seorang pendengar.*

Apabila kita sedang mendengarkan ajaran, kita harus melakukan enam kesempurnaan seperti tersebut di bawah ini:

Persiapkan tempat duduk guru, atur bantalan di atasnya, persembahkan Mandala, bunga, dan persembahan lainnya. Ini adalah praktik *kemurahan hati—dana paramita*.

Bersihkan tempat atau ruangan belajar, dan menahan diri dari segala kelakuan yang tidak sopan. Ini adalah praktik *moralitas—sila paramita*.

Hindari menyakiti makhluk lain, bahkan serangga yang terkecil sekalipun, dan bertahanlah terhadap panas, dingin, dan kesulitan lainnya. Ini adalah praktik *kesabaran—santi paramita*.

Singkirkan semua konsep yang tidak benar terhadap guru dan ajaran, serta dengarkanlah dengan gembira, dengan keyakinan yang tulus. Ini adalah praktik *ketekunan—virya paramita*.

Dengarkan instruksi guru tanpa adanya gangguan. Ini adalah praktik *konsentrasi—dhyana paramita*.

Bertanyalah untuk menjernihkan keraguan dan kebimbangan. Ini adalah praktik *kebijaksanaan—prajna paramita*.

2.2.3. CARA-CARA LAIN DALAM BERPERILAKU

Seluruh tingkah laku yang tidak sopan harus dihindari. *Vinaya* mengatakan:

*Jangan mengajar pada mereka yang tidak menaruh
rasa hormat,
Yang menutupi kepalanya walaupun dalam
keadaan sehat,
Yang membawa tongkat, senjata, dan payung,
Atau yang kepalanya diikat serban.*

Dan Jataka,

*Ambil kursi yang terendah,
Kembangkan sikap yang khidmat seperti seorang
murid yang sempurna,
Dengan kebahagiaan yang memancar dari matamu,
Minumlah kata-kata seperti meminum nektar,
Dan berkonsentrasilah dengan seksama,
Ini adalah cara untuk mendengarkan ajaran.*



AJARAN NGONDRO

Dalam mendengarkan ajaran ini, pertama-tama kita harus memiliki sikap yang tepat sebagaimana dijelaskan oleh seluruh kitab Sutra dan Tantra. Yang terutama adalah memiliki niat suci yang besar dan cita-cita agung untuk mencapai Pencerahan Sempurna demi semua makhluk semesta. Sang Buddha memberikan sejumlah besar ajaran bagi semua makhluk dengan kemampuan yang berbeda-beda. Dari semuanya ini, saya akan jelaskan dalam bagian ini ajaran-ajaran yang disebut *Praktik Pendahuluan* atau *Praktik Dasar* yang terdiri atas dua bagian, bagian luar atau umum dan bagian dalam atau khusus.

PENDAHULUAN UMUM

Praktik ini di mulai dengan mengetahui bahwa keyakinan merupakan sumber kekuatan utama dalam kemajuan kita di jalan ini, di awal setiap sesi kita harus membayangkan di langit di hadapan kita, atau di atas kepala kita, guru utama kita dalam wujud Guru Padmasambhava, yang berkilauan dengan kebijaksanaan, tersenyum dengan penuh kasih, duduk di tengah susunan sinar pelangi.



PADMASAMBHAVA

Padmasambhava adalah pendiri dari Buddhisme Tibet dan merupakan Buddha bagi abad kita. Ketika melihat patung ini saat pembuatannya di Samyé (abad ke-8, Tibet), beliau mengatakan: “Patung ini terlihat seperti saya,” dan kemudian memberikannya dengan berkata: “Sekarang ini sama dengan saya.”

Kemudian dengan keyakinan yang kuat kita mengucap “*Lama kyeno!*” sebanyak tiga kali, yang dapat diartikan: “Guru, engkau mengetahui segalanya! Aku berada dalam genggaman-Mu!” dan memohon pada-Nya untuk memberkati kita sehingga dapat mencapai realisasi sempurna dari jalan mulia di kehidupan saat ini. Sinar cahaya memancar dari sang Guru, membersihkan kabut ketidaktahuan dan mengisi kita dengan berkah.

Kemudian kita merenungkan bagian luar atau umum, yang terdiri atas enam topik. Yang pertama adalah untuk merenungkan mengenai sulitnya dilahirkan sebagai manusia, yang akan menyebabkan pikiran kita beralih kepada Dharma. Yang kedua adalah perenungan mengenai kematian dan ketidakkekalan, yang membuat kita sadar akan pentingnya mempraktikkan Dharma dan memacu kita untuk berusaha. Yang ketiga adalah merenungkan hukum karma mengenai hubungan sebab dan akibat, atau mengenai perilaku dan akibatnya, yang akan membawa kita pada pemahaman yang jelas mengenai cara hukum ini berlaku. Yang keempat adalah petunjuk untuk menolong kita memahami bahwa kondisi samsara yang menipu tidak pernah terjadi tanpa adanya penderitaan. Yang kelima adalah pemahaman bahwa dengan menerima dan mempraktikkan ajaran ini, kita dapat membebaskan diri kita sendiri dari samsara dan pada akhirnya mencapai Pencerahan Sempurna. Yang keenam adalah pemahaman bahwa untuk mencapai tingkat yang seperti itu kita harus bersandar pada berkat dan petunjuk dari seorang guru spiritual sejati.

1. PERENUNGAN SULITNYA DAN BERHARGANYA DILAHIRKAN SEBAGAI MANUSIA

Janyakan pada diri sendiri, berapa banyak penghuni planet ini yang menyadari betapa sulitnya dilahirkan sebagai manusia. Berapa banyak, dari kita yang sadar, yang berpikir menggunakan kesempatan ini untuk mempraktikkan Dharma? Berapa banyak dari kita ini yang benar-benar mulai mempraktikkannya? Berapa banyak yang masih terus mempraktikkannya? Berapa banyak dari yang melanjutkannya dapat mencapai Pencerahan Sempurna? Jumlah orang yang mencapai Pencerahan Sempurna seperti jumlah bintang yang bisa kita lihat pada siang hari dibandingkan dengan yang terlihat di malam hari.

Manusia terdiri dari berbagai macam keberadaan. Sebagian disia-siakan dalam kepuasan semu duniawi dan yang lain menggunakannya untuk kemajuan dalam proses menuju Pencerahan Sempurna. Kelahiran sebagai manusia disebut berharga apabila kita berada dalam situasi yang memungkinkan dan bebas untuk mempraktikkan Dharma. Jadi, terbebas dari delapan keadaan yang tidak menyenangkan, yang akan kita bahas nanti, akan memberi kita kesempatan untuk mempraktikkan Dharma. Selanjutnya, kita juga butuh sepuluh kondisi yang mendukung, lima tergantung dari diri kita sendiri dan sisanya tergantung dari kondisi luar.

Lima situasi yang berasal dari diri kita sendiri adalah:

1. Terlahir sebagai manusia
2. Berada di tempat di mana Dharma bisa ditemukan
3. Memiliki tubuh dan panca indra yang lengkap
4. Tidak hidup dan bertindak dalam cara yang negatif
5. Memiliki keyakinan terhadap ajaran Buddha yang mulia nan luhur.

Kita perlu dilahirkan sebagai manusia karena inilah satu-satunya keadaan di mana terdapat penderitaan dan bisa membuat kita sangat berharap terlepas dari samsara. Namun itu tidak sampai membuat kita kehilangan kesempatan untuk membebaskan diri dari penderitaan melalui praktik Dharma.

Kita perlu dilahirkan di tempat yang disebut “Tanah pusat” yang berarti tempat ajaran sang Buddha ada. Kalau tidak, kita tidak punya kesempatan bertemu dengan ajaran ini dan maju di jalan menuju kebuddhaan.

Kita memerlukan seluruh panca indra kita untuk belajar, merenungkan, dan mempraktikkan Dharma. Sebagai contoh, jika orang tidak bisa melihat, ia tidak bisa membaca ajaran; jika orang berpendengaran kurang bagus, ia tidak memiliki kemampuan untuk mendengarkan ajaran.

Kita perlu mengarahkan hidup kita ke arah yang positif jika arah yang dituju cenderung ke arah negatif—seperti menjadi seorang pemburu, seorang pencuri, atau seorang pembunuh—yang secara alami membawa kita ke arah berlawanan dari keadaan positif untuk Dharma.

Kita perlu memiliki iman serta keyakinan pada mereka yang dapat membimbing kita di jalan menuju Pencerahan Sempurna—Tri Ratna dan guru spiritual.

Lima *kondisi luar* yang bergantung pada hal yang lain adalah:

1. Buddha telah muncul di kalpa atau ribuan masa di saat kita tinggal
2. Buddha telah mengajarkan Dharma
3. Dharma tetap ada di zaman kita
4. Dharma dapat diamankan
5. Kita harus dibimbing oleh seorang guru spiritual.

Semua keadaan tersebut membuat kelahiran seorang manusia diberkati dengan segala kebebasan dan kondisi yang mendukung untuk mempraktikkan Dharma. Ini yang kita sebut dengan sebuah kelahiran *manusia yang berharga*. Mengapa berharga? Karena, dengan terlahir sebagai manusia, terdapat jalan untuk mencapai Pencerahan Sempurna dalam kehidupan kali ini. Semua siddha agung di masa lalu terlahir sebagai manusia biasa, tetapi dengan memasuki pintu Dharma, mengikuti seorang guru tercerahkan, dan mengabdikan seluruh hidup mereka untuk mempraktikkan ajaran-ajaran yang diterima, dan akhirnya mereka dapat menolong semua makhluk, seperti yang dilakukan oleh para Bodhisattva agung.

Jika kita mengkaji enam alam samsara satu per satu, kita dapat lihat bahwa—kecuali di alam manusia—rintangan-rintangan menuju praktik Dharma terlalu kuat.

Di alam yang lebih rendah, seperti neraka, penderitaannya hebat sehingga tidak mungkin bagi pikiran untuk merenungkan dan mempraktikkan ajaran. Di alam dewa, para makhluk dapat terbang di angkasa, makan dari persembahan para dewi, dan menikmati segala macam kesenangan, keadaan terlihat lebih mendukung. Tetapi karena pikiran para makhluk di sini benar-benar dikacaukan oleh berbagai daya tarik tersebut dan penderitaan mereka sangatlah sedikit, mereka tidak pernah dilelahkan oleh samsara dan oleh karenanya tidak pernah berpikir untuk mempraktikkan Dharma. Jadi, jika kita tidak memanfaatkan kesempatan berharga dari terlahirnya diri kita sebagai manusia, tidak ada pilihan lain bagi kita selain menuruni bukit seperti batu yang menggelinding.

2. PERENUNGAN AKAN KEMATIAN DAN KETIDAKKEKALAN

Memperoleh kelahiran sebagai manusia tidaklah cukup, kita dapat kehilangan kapan saja karena kematian. Saat ajal menjelang dan keadaan yang akan membawa kematian sama sekali tidak menentu. Tiada yang dapat berkata, “Aku akan hidup sekian tahun dan bulan.” Segala keadaan keseharian kita, seperti berjalan, makan, bermain, bekerja, dan sebagainya, dapat menjadi penyebab kematian kita.

Ketidakekalan tidak hanya memengaruhi makhluk hidup tetapi juga alam semesta. Dunia ini terlihat sangat

kukuh bagi kita, tapi di akhir zaman, dunia ini akan dihancurkan oleh api dan air. Sepanjang tahun, kita dapat melihat bagaimana gunung, hutan, dan beragam ciri daratan berubah dari hari ke hari. Cuaca dan cahaya berubah setiap jam. Sungai yang mengalir tidak akan pernah sama, sungai itu akan berubah di setiap saat. Pada satu saat, sebuah negara sangat kuat tetapi di saat yang lain menjadi lemah. Pada suatu saat, kita bisa menjadi sangat kaya dan sangat miskin di saat lain. Jadi, tidak ada kepastian atau keabadian dalam segala hal dari fenomena luar dunia ini.

Mengapa kita harus merenungkan dengan mendalam? Karena kita berpikir bahwa semua keadaan ini akan bertahan dan memiliki sifat abadi yang membuat kita menjadi melekat pada fenomena luar. Ini adalah sebuah kesalahan. Tetapi jika kita senantiasa merenungkan ketidakkekalan tersebut, dorongan untuk beralih ke jalan Dharma menjadi semakin kuat. Kita pun harus sadar bahwa kematian akan terus mendekat seiring dengan bertambahnya umur kita. Tidak ada jalan untuk menghindari kematian. Dengan berlalunya hari, umur kita akan semakin berkurang. Pada saat ajal menjelang, meskipun kita berkuasa, kita tidak akan dapat memerintahkan kematian untuk menunggu. Meskipun kita kaya, kita tidak akan bisa menyuapnya. Meskipun kita seorang jenderal besar, kita tidak akan bisa mengirim pasukan untuk memerangi kematian. Meskipun kita sangat menawan, kita tidak akan bisa merayu kematian. Tidak mungkin bagi kita untuk menghentikan kematian.

Pada saat kematian, tidak ada yang lain selain Dharma yang dapat berguna. Tidak ada yang dapat mengalahkan

rasa takut terhadap kematian dalam hidup ini. Jadi, agar kita siap menghadapi kematian, kita sebaiknya tidak menunggu hingga saat-saat akhir untuk mempraktikkan Dharma. Jika kita mau mempraktikkan Dharma sekarang, itu bisa; tetapi pada saat kematian datang, itu sudah terlambat. Kita akan diliputi penderitaan jasmani dan rohani. Saat kematian bukanlah saatnya mulai berpikir untuk mempraktikkan Dharma. Jadi, seperti halnya orang pandai yang merencanakan masa depan, kita sebaiknya bersiap mulai dari sekarang untuk menghadapi kematian dengan keteguhan dari praktik yang matang. Kita tidak boleh membuang waktu sedikit pun. Jadi sekaranglah saatnya, pada saat kita dalam keadaan sehat dan dapat menikmati segala kemampuan jasmani dan rohani, kita sebaiknya mempraktikkan Dharma. Kita tidak boleh menundanya dan berpikir, “Aku akan mempraktikkan Dharma suatu saat nanti.” Kita harus menyadari bahwa kematian merupakan peristiwa yang sangat menakutkan bagi mereka yang belum memiliki persiapan. Kita tidak boleh berpikir, “Aku masih mempunyai waktu beberapa tahun ke depan;” makanan yang baru saja kita telan bisa jadi ternyata beracun dan menyebabkan kita meninggal malam ini. Ada banyak contoh sebab-sebab kematian yang tak terduga. Kita dapat melihatnya di sekitar kita.

Ketidakkekalan dapat ditemukan dalam segala aspek kehidupan. Kekuasaan, harta, serta keluarga dan teman, semua tidak kekal. Kekuasaan bisa hilang, harta benda bisa habis, keluarga dan teman bisa dipisahkan oleh kematian. Jika kita menyadari ancaman kematian, kita tidak akan mau melanjutkan segala kegiatan tak berarti.



KHENPO NGAWANG PALZANG

3. PERENUNGAN AKAN KARMA, HUKUM SEBAB DAN AKIBAT

Jika kematian hanya sekadar seperti api yang padam atau air yang kering, itu tidak mengapa. Ini akan membuat Dharma kurang berguna untuk dipraktikkan. Tapi bukan ini masalahnya. Ketika kesadaran dan tubuh berpisah, tubuh akan ditinggalkan, tetapi kesadaran akan mengalami kelahiran kembali. Pada titik ini, satu-satunya yang menentukan arah kehidupan yang akan dijalani adalah keseimbangan antara perbuatan positif dan negatif yang telah kita lakukan di masa lalu dan melekat dalam kesadaran kita. Jika perbuatan negatif lebih menonjol, kita akan mengalami penderitaan dilahirkan kembali di alam yang lebih rendah. Jika yang positif lebih menonjol, kita akan mengalami kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi. Pada saat menjelang kematian atau dalam bardo kita mungkin sangat menyadari perbuatan negatif yang merupakan penyebab penderitaan dan perbuatan positif yang membawa kebahagiaan. Tapi pada saat kematian tidak ada lagi yang dapat kita perbuat—karma kita sudah tercipta.

Sekaranglah saatnya bagi kita untuk memilih antara yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dan kita juga harus mempertimbangkan hukum karma. Adalah sebuah kesalahan besar apabila kita berpikir bisa melakukan apa pun tanpa mempertimbangkan baik atau buruknya, dan hanya dengan mempraktikkan sedikit Dharma kita dapat menuju pencerahan.

Di alam bardo, meskipun kita menyesali semua perbuatan negatif kita, itu seperti melemparkan batu ke udara, hanya akan jatuh ke bawah. Kita tidak dapat membalikkan proses kehidupan—karma telah terkumpul. Sudah terlambat. Jadi sekaranglah saatnya kita harus mempunyai sebuah kemampuan membedakan yang baik dalam mengenali perbuatan positif dan negatif. Meskipun sebuah perbuatan positif terlihat sangat kecil, kita harus tetap menjalankannya. Meskipun perbuatan negatif terlihat sangat kecil, kita harus menghindarinya. Tetesan air dalam waktu yang lama dapat mengisi sebuah baskom besar; demikian juga, setiap perbuatan mempunyai akibatnya sendiri. Jangan berpikir bahwa perbuatan kecil tidak akan meninggalkan bekas.

Bagaimana pun, meski kita telah terlibat dalam perbuatan negatif, jangan pernah berpikir bahwa hal ini akan menodai kita selamanya. Seberat apa pun perbuatan negatif kita, semua bisa disucikan. Jadi kita harus menyesali dan memperbaiki semua perbuatan negatif kita. Seperti yang telah kita sebutkan, sama seperti tetesan kecil air yang dapat mengisi sebuah baskom besar, dalam keseharian kita harus senantiasa berusaha keras mengumpulkan perbuatan-perbuatan positif melalui tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Hal ini dapat membangun timbunan kebaikan dan kebajikan yang akan membantu kita pada saat dihadapkan dengan rasa takut akan kematian. Ukuran perbuatan positif dan negatif tidak bergantung pada berbagai aspek luar. Sangat mudah untuk mengumpulkan karma positif yang besar atau karma negatif yang besar dengan sebuah perbuatan kecil. Semua ini tergantung pada niat dan sikap

kita. Misalnya membantu seseorang dengan seadanya namun dengan kasih sayang yang besar, akan mengumpulkan banyak karma positif. Demikian juga, sebuah perkataan singkat sangat mudah untuk diucapkan, tetapi jika ucapan tersebut misalnya mengecam Bodhisattva, hal ini akan mengumpulkan karma negatif yang tak terhingga.

Kondisi para makhluk di samsara secara umum adalah khayalan, sebuah keadaan yang selalu mengakibatkan penderitaan. Jadi, jika kita membiarkan perbuatan negatif itu begitu saja, tanpa membersihkannya, tanpa mengakui, dan tanpa memperbaikinya, maka secara berangsur-angsur kita akan menumpuk karma negatif. Kita tidak dapat menerima pemberkatan dari para Buddha dan guru spiritual; kita tidak akan dapat mengembangkan pengalaman dan realisasi spiritual. Jadi kita harus senantiasa menyadari dan berhati-hati dalam membedakan antara perbuatan mulia dan karma buruk, kerjakan yang pertama dan hindari yang terakhir.

Ketika kita terbangun di pagi hari, pikirkan: “Aku beruntung dapat terlahir sebagai seorang manusia. Tidak hanya itu, aku telah memasuki pintu Dharma, bertemu dengan seorang guru spiritual, dan telah menerima ajaran-ajarannya. Jadi hari ini aku harus melakukan yang terbaik untuk mengikuti Dharma dan mempraktikkan hanya yang positif. Hal ini harus aku lakukan bukan hanya demi kebaikan diriku, tapi juga untuk kepentingan semua makhluk tanpa terkecuali.”

Jika sudah tiba saatnya beristirahat di malam hari, renungkan segala perbuatan, perkataan, dan pikiran yang

telah kita alami hari itu. Jika kita telah melakukan sesuatu yang positif untuk diri sendiri atau sesama, kita patut untuk bergembira, persembahkan jasa kebajikan tersebut bagi seluruh makhluk semesta dan berdoa bahwa dengan jasa kebajikan ini maka mereka semua dapat mencapai Pencerahan Sempurna. Berharap keesokan harinya kita dapat mengerjakan lebih banyak lagi perbuatan luhur. Jika kita menyadari bahwa kita telah melakukan perbuatan negatif, pikirkan: “Aku terlahir sebagai manusia yang mulia, aku telah bertemu seorang guru, dan aku masih berkelakuan seperti ini.” Kita harus merasakan penyesalan yang kuat dan bertekad untuk tidak melakukan kesalahan yang sama lagi.

Untuk memperoleh kesadaran penuh, kita perlu terus-menerus mengkaji segala niat dan perbuatan kita. Pada umumnya manusia yang berputar dalam samsara bahkan tidak pernah berpikir bahwa perbuatan negatif mereka adalah negatif—bahwa itu akan membawa akibat yang berbahaya. Bahkan jika hal itu terpikirkan untuk sesaat, hal itu tidak bertahan lama dalam pikirannya, dan hampir tidak satu pun diwujudkan dalam perbuatan untuk menghadapi perilaku negatif ini. Ini juga alasan mengapa mereka tetap tinggal di dalam samsara. Jadi, kita perlu kesadaran yang tinggi untuk selalu tekun dan teliti terhadap segala niat dan tindakan kita. Oleh sebab itu, pertama-tama, perbuatan mana yang harus dihindari dan mana yang harus dilaksanakan, dan yang kedua, amati apakah kita telah berbuat yang benar atau salah, sesuai dengan kaidah-kaidah yang berlaku.

Untuk dapat mengembangkan kesadaran penuh untuk tekun dan tabah, kita harus menyadari bahwa keadaan dan penderitaan di samsara bukanlah merupakan hasil apa pun selain perbuatan negatif kita. Jika kita tidak menghentikan segala perbuatan negatif ini, maka kita akan terus mengalami penderitaan. Dengan melakukan berbagai perbuatan, ucapan, dan pikiran positif, kita akan mendapatkan kebahagiaan. Jika kita mengetahui hal ini, kita akan secara alami menjaga pikiran dengan kewaspadaan dan ketekunan.

4. PERENUNGAN AKAN PENDERITAAN

Apakah alasan untuk mengembangkan kebajikan dan menghindari kejahatan? Sifat dasar dari kondisi samsara adalah penderitaan. Ini menjadi jelas jika kita melihat pada beragam alam samsara. Di alam neraka terdapat penderitaan tak tertahankan yang disebabkan oleh panas dan dingin, keadaan mereka disebabkan oleh kemarahan dan kebencian. Hantu-hantu yang tersiksa tidak pernah merasakan makan dan minum selama bertahun-tahun, keadaan ini disebabkan oleh keserakahan dan kekikiran. Hewan-hewan dibutakan dari jalan pembebasan dan tidak dapat mengenali apa pun yang dapat membawa kepada kebahagiaan atau penderitaan, hewan peliharaan dan ternak digunakan sebagai budak dan disembelih untuk dikonsumsi daging dan kulitnya, keadaan ini disebabkan oleh kebodohan dan ketidakmampuan dalam membedakan antara kebaikan dan keburukan. Ini adalah kondisi tiga alam

rendah samsara, di mana setiap alam memiliki penderitaannya masing-masing.

Ada juga tiga alam yang disebut alam lebih tinggi, yaitu alam manusia, alam asura, dan alam dewa. Manusia mempunyai delapan jenis penderitaan berbeda. Manusia menderita pada saat kelahiran, sakit, usia tua, dan kematian. Manusia menderita pada saat bertemu musuh, berpisah dari para sahabat, bertemu dengan keadaan yang tidak diinginkan, dan berpisah dengan keadaan yang menyenangkan dan amat disukai.

Di alam asura, kondisinya terus-menerus disiksa oleh kecemburuan dan dendam terhadap para dewa atau makhluk surgawi, karena pohon pengabul harapan berakar di alam mereka tetapi berbuah di alam para dewa. Saat para asura melihat para dewa menikmati buah tersebut, dan juga danau-danau ambrosia serta berbagai kesenangan dan kesempurnaan yang tak dapat mereka miliki dan rasakan, menjadikan mereka terbakar cemburu yang tak tertahankan dan mencoba untuk menyerang dan melawan para dewa, tetapi selalu dapat dikalahkan.

Para dewa, yang tampaknya memiliki segala yang hanya dapat kita dambakan—istana yang megah, kebun yang indah, hutan yang dipenuhi bunga, burung-burung, dewi-dewi yang cantik menawan, makanan yang lezat, dan sebagainya—yang jauh dari penderitaan. Segera setelah mereka menikmati buah dari perbuatan positif dan karma baik mereka telah habis, mereka akan terlahir kembali di samsara dalam keadaan yang menyedihkan.

5. PERENUNGAN AKAN KUALITAS TAK TERTANDINGI DARI PEMBEBASAN AGUNG

Jika kita berpikir tentang semua keadaan berbeda yang dapat kita alami di samsara, dan menyadari bahwa tidak ada yang melebihi dari penderitaan itu, perasaan yang kuat akan kelelahan dan kesedihan akan timbul. Kita akan berpikir, “Bagaimana aku dapat membebaskan diriku dari penderitaan ini?” Hal ini disebut perasaan penolakan, keinginan untuk keluar dari samsara merupakan dasar kita mulai mempraktikkan Dharma. Jika kita dijebloskan ke dalam penjara, kita akan berpikir siang dan malam, “Betapa sengsaranya diriku. Bagaimana aku dapat keluar dari sini? Siapa yang dapat membantuku?” Hanya ini yang ada dalam pikiran kita. Sekali kita menyadari bahwa keadaan di samsara sangat tidak memuaskan, yang ada hanyalah penderitaan, kita akan berpikir, “Bagaimana aku dapat mencapai pembebasan agung? Siapa yang dapat membantuku? Bagaimana cara memperoleh pembebasan agung?” Saat kita berpikir dengan seksama tentang hal ini, jelas sekali kalau kita membutuhkan pertolongan dari seorang guru spiritual dan harus menghindari perbuatan yang akan membawa kepada penderitaan, serta mengerjakan perbuatan yang membawa kepada kebahagiaan. Inilah caranya untuk menapaki jalan Dharma.

Melintasi ambang pintu Dharma berarti menjadi sadar akan segala kekurangan dan penderitaan tiada akhir dari samsara, serta kualitas pembebasan yang tak berubah-ubah.

Sebaliknya, jika kita gagal untuk mengenali sifat penderitaan dalam samsara, karena kurangnya dorongan untuk keluar dari samsara, kita mungkin memahami bahwa ajaran-ajaran itu menarik, tapi kita akan lebih tertarik untuk memerhatikan bagaimana caranya meningkatkan jumlah kekayaan kita, meraih jabatan yang lebih tinggi, mendapat kekuasaan yang lebih banyak, dan sebagainya. Dengan motivasi seperti itu, meskipun kita telah melakukan apa yang tampaknya adalah perbuatan baik, hanya memiliki kekuatan yang lemah untuk membebaskan diri kita dan yang lain dari samsara.

Kita harus menyadari bahwa semua makhluk adalah subjek dari penderitaan, sama seperti kita. Miliki keberanian untuk berpikir, “Agar aku dapat membebaskan semua makhluk dari segala penderitaan, yang harus aku lakukan adalah mencapai Pencerahan Sempurna.” Hal ini harus menjadi motivasi dasar untuk mempraktikkan Dharma. Dengan sikap seperti ini, secara bertahap kita akan memperdalam pengalaman spiritual, mencapai realisasi, dan dengan demikian memiliki kemampuan untuk menolong yang lain.

6. PERENUNGAN AKAN PERLUNYA MENGIKUTI SEORANG GURU SPIRITUAL

Orang tua dan para sahabat tidak dapat menolong kita meraih pembebasan agung, karena mereka sendiri juga tidak terbebas dari samsara. Untuk mencapai Pencerahan,

kita harus mempunyai pedoman dari seorang guru spiritual sejati. Tanpa seorang guru spiritual, kita tidak dapat pergi ke mana pun, seperti penumpang dalam pesawat terbang tanpa pilot. Jadi jangan meninggikan kemampuan kita. Setelah mencari dan menemukan seorang guru yang memenuhi syarat dan diberkahi dengan kebijaksanaan, rasa belas kasih, dan kemampuan, ikuti dengan keyakinan penuh, terima semua ajarannya, dan amalkan dengan ketekunan.

Perenungan dari keenam topik ini dan segala praktik yang mengikutinya dikenal sebagai *Ngondro*, “Praktik pendahuluan,” tapi pada saat kita mengatakan “Pendahuluan” tidak berarti praktik ini kurang penting. Sebuah fondasi yang kuat merupakan syarat utama dalam membangun sebuah rumah yang kukuh. Hal yang sama berlaku pada praktik Dharma. Mempraktikkan *Ngondro* bukan sekadar untuk mengumpulkan angka-angka, meskipun kita melakukan seratus ribu sujud dan seratus ribu lafalan doa di setiap lima bagian *Ngondro*. Maksud sebenarnya dari *Ngondro* adalah untuk menghargai bahwa kehidupan manusia ini menawarkan sebuah kesempatan langka bagi kita untuk mencapai pembebasan agung, dan menyadari betapa pentingnya melakukan hal tersebut, dalam membangkitkan sebuah keyakinan yang kuat bahwa keadaan samsara hanya menghasilkan penderitaan, serta untuk menyadari bahwa penderitaan terjadi karena karma buruk—akibat dari perbuatan negatif. Jika keempat pemahaman ini benar-benar terlahir pada diri kita, maka pokok utama dari *Ngondro* telah terealisasi. Kita tidak boleh hanya berpikir tentang keempat hal tersebut, tapi rasakan sendiri di dalam diri kita.

Praktik dasar yang sebenarnya adalah ketika hal ini telah menjadi bagian dari diri sendiri.

Jangan berpikir bahwa *Ngondro* adalah praktik ren-dahan atau praktik bagi pemula, atau tidak sedalam *Maha-mudra*—Simbol Agung—atau *Ati Yoga*—Dzogchen—Ke-sempurnaan Agung. Pada kenyataannya, mengapa praktik *Ngondro* diletakkan di awal ajaran adalah karena sangat penting dan menjadi fondasi dari praktik lainnya. Jika kita langsung menuju pada “Praktik Utama” tanpa ada persi-apan *Ngondro*, praktik tersebut tidak akan membantu kita sama sekali, karena pikiran kita belum dipersiapkan. Ini seperti membangun sebuah rumah indah di atas permuka-an air yang membeku—sesuatu yang tidak akan bertahan lama!

Tujuan dari membangkitkan perasaan penolakan yang kuat terhadap samsara adalah untuk membawa kita secara bertahap menuju Pencerahan Sempurna. Praktik Dharma sedikit sulit pada awalnya tetapi akan semakin mudah se-iring kita menjalaninya. Kegiatan duniawi sangat mudah dan menyenangkan pada awalnya tetapi akan membawa banyak penderitaan pada akhirnya.

Pada semua tahapan praktik, kita harus selalu ingat de-ngan jelas dan jernih dalam pikiran kita bahwa praktik ini dipersembahkan demi kepentingan seluruh makhluk se-mesta. “Jumlah semua” makhluk semesta bukanlah angka yang pasti, karena jumlah makhluk semesta tak terhingga dan tak terbatas, sama seperti angkasa. Jika kita memper-sembahkan setiap perbuatan kita bagi kebahagiaan semua makhluk, manfaat perbuatan-perbuatan ini akan terus

berkembang sampai kita mencapai Pencerahan Sempur-na. Cita-cita untuk berpraktik demi kebahagiaan seluruh makhluk lain pada kenyataannya adalah akar dalam men-capai Pencerahan Sempurna.

Praktik *Ngondro* menyertakan pelafalan beberapa syair doa, dan untuk bagian pertama, baca doa ini:

Lama kyeno!

Sekarang aku memiliki kebebasan-kebebasan dan anugerah-anugerah, ini sangat sulit untuk diperoleh, dan sangat penting, semoga aku dapat membangkitkan pikiranku dengan mengingat ketidakkekalan alam semesta. Untuk benar-benar membebaskan diriku dari samudra penderitaan di tiga dunia. Tanpa ragu apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari, semoga aku tekun dalam jalan ibadah ini.



PENDAHULUAN KHUSUS



POHON PERLINDUNGAN



TRI SARANA: MENCARI PERLINDUNGAN

Bagian dalam dari *Ngondro*, atau praktik pendahuluan, dimulai dengan Tri Sarana atau menerima perlindungan, pintu gerbang menuju Jalan Pencerahan Sempurna.

Pada siapa kita mencari perlindungan? Pada Tri Ratna, “Tiga yang Mulia dan Tertinggi,” Buddha, Dharma, dan Sangha. Penting untuk mengetahui nilai dari Tri Ratna atau Tiga Permata ini.

Permata pertama adalah Buddha. Kualitasnya ditunjukkan di ketiga kaya, yaitu *Dharmakaya* atau tubuh mutlak, *Sambhogakaya* atau tubuh kenikmatan sempurna, dan *Nirmanakaya* atau tubuh perwujudan. Dharmakaya memperlihatkan dirinya sebagai lima kebijaksanaan, yaitu kebijaksanaan dari alam luas yang mutlak, kebijaksanaan seperti cermin, kebijaksanaan dari kesetaraan, kebijaksanaan semua yang membedakan, dan kebijaksanaan tindakan yang mencapai segalanya. Lima kebijaksanaan ini muncul sebagai para Buddha Sambhogakaya dari lima keluarga, yang senantiasa memutar roda Dharma di alam-alam Buddha bagi rombongan sempurna Bodhisattva mereka; para

Buddha Nirmanakaya berwujud dalam bentuk yang dapat dilihat oleh kita, contohnya sang Buddha, Sakyamuni.

Permata kedua adalah Dharma, ungkapan kebijaksanaan sang Buddha demi kebahagiaan seluruh makhluk semesta.

Permata ketiga adalah Sangha, yang terdiri dari mereka yang mempraktikkan jalan yang ditunjukkan oleh sang Buddha.

Ada aspek lain dari Tri Ratna yang dikenal sebagai Tri Mula, yaitu Guru yang merupakan sumber pemberkatan, Yidam yang merupakan sumber pencapaian, dan Dakini yang merupakan sumber aktivitas pencerahan. Meskipun namanya berbeda, tetapi ketiganya tidak berbeda dengan Tri Ratna. Guru adalah sang Buddha, Yidam adalah Dharma, dan para Dakini serta para Pelindung Dharma adalah Sangha. Dan pada tingkatan terdalam, Dharmakaya adalah sang Buddha, Sambhogakaya adalah Dharma, dan Nirmanakaya adalah Sangha.

Untuk menerima Tri Sarana atau perlindungan, kita visualisasikan sebuah objek perlindungan di hadapan kita. Kita tidak boleh merasakan lingkungan luar sebagai dunia biasa atau “tidak murni,” tapi rasakanlah sebagai alam Buddha murni yang memiliki segala kesempurnaan, pohon-pohon pengabul harapan, danau-danau nektar, daratan emas, dan pegunungan permata. Semua suara di sana, bahkan nyanyian burung-burung dan desir dedaunan, adalah suara mantra dan puja-puji para Buddha. Rasa air itu seperti nektar, yang dapat melahirkan keadaan meditasi yang mendalam. Di tengah alam Buddha ini, visualisasikan sebuah

pohon pengabul harapan yang sedang mekar penuh, terbuat dari berbagai macam benda mulia—batang dan dahan-nya terbuat dari permata, daunnya terbuat dari emas, dan buah serta bunganya terbuat dari beragam permata mulia. Di antara dahan-dahannya tergantung berbagai karangan bunga yang terbuat dari koral, mutiara, batu amber, batu pirus, dan sebagainya. Terdapat lonceng-lonceng kecil, dengan nada-nadanya yang bening menyuarakan ajaran Buddhadharma.

Pohon itu mempunyai sebuah batang pusat dan empat cabang utama. Di atas batang pusat terdapat sebuah singgasana terbuat dari berbagai macam jenis permata dan disangga oleh delapan singa gagah berani. Pada singgasana tersebut terdapat teratai beraneka warna, dan pada teratainya terdapat cakram matahari dan bulan. Di atas cakram bulan, duduk di ruang luas yang berkilauan cahaya pelangi, tersenyum dengan gembira, penuh dengan kebijaksanaan, dan belas kasih, guru utama kita—kepadanyalah kita mempunyai keyakinan alami yang terkuat—dalam wujud Guru Mulia yang Terlahir dari Teratai, Guru Rinpoche yaitu Padmasambhava.

Di atas langit bertakhta mulai dari Buddha Samantabhadra, beserta semua guru silsilah dari tiga transmisi, hingga Guru Rinpoche sendiri; dan di sisinya, semua guru agung dari silsilah Nyingma, Kagyu, Sakya, dan Geluk; kepada merekalah kita merasa berbakti.

Dari keempat cabang, pada cabang depan adalah Buddha Sakyamuni, dikelilingi oleh seribu dua Buddha dari berabad-abad zaman keberuntungan ini, mengenakan tiga

jubah biarawan, bersinar dengan kilauan kemuliaan, dihiasi dengan tiga puluh dua tanda besar dan delapan puluh tanda pencerahan Buddha—seperti *unisa*, yaitu tonjolan di mahkota kepalanya, pola roda di telapak tangan serta kakinya, dan sebagainya.

Di cabang sebelah kanan terdapat para putra sang Buddha, yaitu delapan Bodhisattva agung yakni Manjusri, Avalokitesvara, Vajrapani, dan seterusnya, serta semua Bodhisattva lainnya dari Mahayana atau Kendaraan Besar. Semuanya dihiasi dengan indah menggunakan lima pakaian sutra dan delapan perhiasan permata Sambhogakaya. Semuanya berdiri, menghadap ke depan, siap untuk memberikan manfaat bagi seluruh makhluk.

Di cabang sebelah kiri terdapat komunitas mulia, yaitu Sangha Theravada, dipimpin Sariputra dan Maudgalyayana yang merupakan dua murid utama sang Buddha, dan berisikan enam belas Arhat, delapan Maha Sthavira, dan semua Sangha Theravada, memegang mangkuk dan tongkat bhiksu.

Di cabang belakang terdapat seluruh kitab dari tiga yana atau tiga kendaraan, disusun dengan indah di sebuah tempat suci berhiaskan permata, dengan judul-judulnya menghadap ke kita. Kitab-kitab tersebut secara spontan mengeluarkan suara-suara huruf hidup dan huruf mati Sanskerta, serta ajaran-ajaran dari Prajnaparamita dan semua sutra Mahayana. Kitab-kitab ini melambangkan kedua Dharma, *Dharma transmisi*—ajaran tertulis itu sendiri—dan *Dharma realisasi*—kualitas dari Pencerahan.

Di seluruh angkasa dan di antara cabang-cabang, seperti sekumpulan awan, terdapat para Heruka dari enam kelas Tantra serta para Daka, Dakini, dan Pelindung Dharma. Para Pelindung pria, seperti Gonpo Maning, Lekden, Mahakala Bertangan Empat, Mahakala Bertangan Enam, Pelindung Samye (Dorje Lekpa), Rahula, dan lainnya, menghadap ke luar untuk menangkal segala rintangan pada praktik kita; para Pelindung wanita, seperti Ekajati, Tseringma, dan yang lainnya, menghadap ke dalam untuk mencegah segala berkah dan pencapaian agar tidak hilang ke luar.

Para makhluk suci dan guru spiritual mengisi seluruh ruang, sama seperti sekawanan lebah yang keluar dari sebuah sarang ketika pecah terbuka. Mereka harus divisualisasikan dengan sangat jelas, transparan, dan nyata, seperti terbuat dari sinar pelangi, memancarkan kebijaksanaan, rasa belas kasih, dan kekuatan.

Kita menganggap diri kita berdiri di depan objek perlindungan, menghadapinya. Di sebelah kanan kita adalah ayah kita dalam kehidupan ini. Di sebelah kiri adalah ibu kita. Di belakang dan di setiap sisi adalah seluruh makhluk dari keenam alam, dan di depan kita adalah mereka semua yang kita anggap sebagai musuh kita. Seolah-olah kita memimpin mereka, dengan tubuh, kita tunjukkan rasa hormat dengan cara bersujud bersama-sama ke arah objek perlindungan; dengan ucapan, kita lafalkan syair doa untuk menerima perlindungan; dan dengan pikiran, kita bangkitkan kepercayaan dan keyakinan yang sempurna pada objek perlindungan.

Kita harus berindung dengan sikap luas dari Mahayana, menerima perlindungan bukan hanya untuk kehidupan kali ini, tapi sampai kita mencapai Pencerahan Sempurna—bukan hanya demi kepentingan kita sendiri, tapi demi kepentingan membawa semua makhluk semesta menuju Pencerahan Sempurna.

Syair doa yang dilafalkan adalah:

Sujud!

Aku berindung di dalam Tri Ratna

*Hingga pencapaian Pencerahan Sempurna diriku
dan semua makhluk,*

Lafalkan doa perlindungan sebanyak seratus ribu kali sementara melakukan seratus ribu sujud.

Di akhir setiap sesi, kita visualisasikan cahaya kebijaksanaan yang memancar dari seluruh pelindung, menyentuh diri kita dan seluruh makhluk semesta, membersihkan semua penderitaan dan kegelapan batin kita, dan menyebabkan kebijaksanaan terlahir dalam pikiran kita. Lalu diri kita dan semua makhluk semesta terbang ke atas menuju tempat perlindungan, seperti ketika sebongkah batu dilempar ke tengah-tengah sekawanan burung, dan kita semua larut ke dalam Guru Rinpoche. Kemudian para guru, yidam, dakini, dan pelindung melebur menjadi cahaya dan larut ke dalam Guru Rinpoche, yang menjadi lebih bersinar lagi, duduk di angkasa, sangat memesona, penyatuan seluruh Buddha. Akhirnya, seperti pelangi yang sirna di langit, Guru Rinpoche sendiri larut ke dalam kekosongan,

angkasa bercahaya. Tetap dalam keadaan seperti ini untuk beberapa saat.

Ruang luas dari kekosongan ini tidak lain adalah hakikat batin kita. Tinggal dalam keadaan kesederhanaan total tersebut akan membawa kita pada pencapaian, sifat batin yang kosong adalah Dharmakaya; ekspresinya, kilauannya, atau kebijaksanaannya adalah Sambhogakaya; dan perwujudannya, rasa belas kasih yang meliputi seluruhnya adalah Nirmanakaya. Kita akan menyadari bahwa objek perlindungan, Tri Ratna, bukanlah berada di luar diri kita, tapi secara alami ada di dalam batin kita. Ini merupakan perlindungan tertinggi.

Tiga metode tertinggi harus diterapkan dalam menerima perlindungan, begitu juga dalam praktik ibadah atau perbuatan lainnya harus menerapkan Tiga Metode Tertinggi ini. Pertama, kita harus mempersiapkan diri untuk melakukan perbuatan dan praktik ibadah apa pun dengan harapan demi kebahagiaan seluruh makhluk semesta. Kedua, kita harus berkonsentrasi penuh pada praktik itu sendiri. Terakhir, kita harus mempersembahkan jasa kebajikan tersebut demi kebahagiaan seluruh makhluk semesta.

Ini adalah persiapan untuk menerima perlindungan demi kebahagiaan seluruh makhluk semesta. Bagian utama adalah menerima perlindungan dengan konsentrasi penuh, memiliki kepercayaan penuh pada Buddha, Dharma, dan Sangha, serta pada Guru, Yidam, dan Dakini. Keyakinan berarti, meskipun kita menderita karena kepanasan atau kedinginan, walaupun kita terserang penyakit, penderitaan, atau ketidakbahagiaan, kita akan selalu bersandar

hanya kepada Tri Ratna dan Tri Mula. Bahkan pada saat kita kehilangan nyawa, tidak mungkin kita meninggalkan Mereka. Pada saat tersebut, perlindungan kita diyakini telah menjadi sejati.

Setelah meyakini dan menerima Buddha yang telah mencapai pencerahan sempurna sebagai pelindung, kita tidak boleh mencari perlindungan pada dewa kekayaan atau kekuasaan, kekuatan unsur alam, arwah, bintang, gunung, dan sebagainya, karena mereka belum melampaui samsara. Selama patung dan lukisan merupakan perwakilan bentuk Buddha, kita harus memperlakukan simbol-simbol ini dengan rasa hormat (bahkan potongan rusak dari sebuah patung) dan menempatkannya pada tempat yang tinggi dan bersih.

Setelah meyakini dan menerima Dharma sebagai pelindung, karena akar dari Dharma adalah harapan untuk memberikan manfaat kepada makhluk lainnya, kita harus meninggalkan segala bentuk kekerasan terhadap makhluk semesta lainnya. Selama kitab-kitab suci merupakan tiang dari Dharma dan dapat membawa kita pada pencerahan sempurna, kita tidak boleh melangkah di atas kitab-kitab suci, dan bahkan harus menghindari melangkah di atas segala macam tulisan, bahkan sebuah huruf tunggal dari abjad—karena huruf tersebut dapat membentuk bagian dari sebuah nama Buddha. Kita tidak boleh memperlakukan bahan tulisan dengan sembarangan atau menaruhnya di tempat-tempat kotor, tapi simpanlah di tempat tinggi, atau jika harus membuangnya, bakarlah di tempat yang bersih.

Setelah meyakini dan menerima Sangha sebagai pelindung, kita harus menghindari bergaul dengan orang-orang yang memiliki sudut pandang dan cara hidup yang bertentangan sepenuhnya dengan Dharma. Kita harus mempunyai kepercayaan dan rasa hormat pada Sangha dari Theravada—bhiksu dan bhiksuni—dan Sangha dari Mahayana yaitu para Bodhisattva.

Singkatnya, inti sari dari menerima perlindungan adalah untuk memiliki kepercayaan sepenuhnya pada pelindung, tanpa memedulikan keadaan yang mungkin kita hadapi dalam hidup adalah baik atau buruk. Jika kita mengalami keadaan yang baik dan menyenangkan, seharusnya kita berpikir bahwa hal ini murni karena kebaikan dan berkah dari Tri Ratna. Kita seharusnya berterima kasih dan mempersembahkan kebahagiaan ini bagi seluruh makhluk semesta, berharap agar mereka juga bisa menikmati kebahagiaan seperti ini. Jika kita mengalami keadaan yang sulit, terkena penyakit, hidup miskin, atau menjadi sasaran kecaman atau cemoohan, seharusnya kita berpikir bahwa kelakuan buruk yang pernah kita lakukan pada kehidupan lampau—yang tak terhitung—dapat menyebabkan kita terlahir di alam samsara yang lebih rendah. Namun begitu, dengan kebaikan guru dan Tri Ratna, dan dengan kekuatan dari keyakinan kita kepada Mereka, sekarang—melalui penyakit dan berbagai kesulitan—kita mempunyai kesempatan untuk menyucikan karma-karma buruk yang dapat menyebabkan kita terlahir kembali di alam lebih rendah. Kita juga harus berdoa, “Melalui penderitaanku ini, semoga aku menanggung penderitaan semua makhluk yang

memikul penderitaan serupa. Semoga penderitaan ini dapat menolongku maju di jalan menuju Pencerahan Sempurna.”

Kita harus menjaga keyakinan pada pelindung di seluruh kegiatan hidup sehari-hari. Sebagai contoh, pada malam hari, visualisasikan bahwa perlindungan berada di atas kepala kita, terang, bercahaya, dan jelas, serta tidurlah dengan pikiran yang dipenuhi dengan keyakinan. Bila berjalan, visualisasikan bahwa perlindungan berada di atas bahu kanan kita dan kita berjalan mengelilinginya dengan rasa hormat. Saat makan, pikirkan bahwa kita menawarkan bagian pertama dari makanan kita kepada Tri Ratna, kemudian makan sisanya seperti jika itu telah dikembalikan sebagai sebuah makanan berkah. Saat mengenakan pakaian baru, pertama-tama persembahkan dalam pikiran kepada Tri Ratna.

Jika kita memiliki kepercayaan sempurna, tidak sulit bagi kasih karunia Tri Ratna untuk mencapai kita. Jika tidak, kita menutup diri pada berkah. Sinar matahari menyinari semua orang di dunia ini, tapi hanya dengan memusatkannya melalui suryakanta barulah kita dapat membuat rumput kering terbakar. Demikian juga jika kita mempunyai suryakanta ketaatan, berkah Tri Ratna akan berkobar terus selamanya dalam diri kita.

Ada beberapa tingkatan iman yang berbeda. Pertama, ketika mendengar kualitas Tri Ratna dan kehidupan Buddha serta para guru agung, pikiran kita terisi dengan kegembiraan yang jernih dan cara pandang kita berubah, ini disebut *iman jernih*.

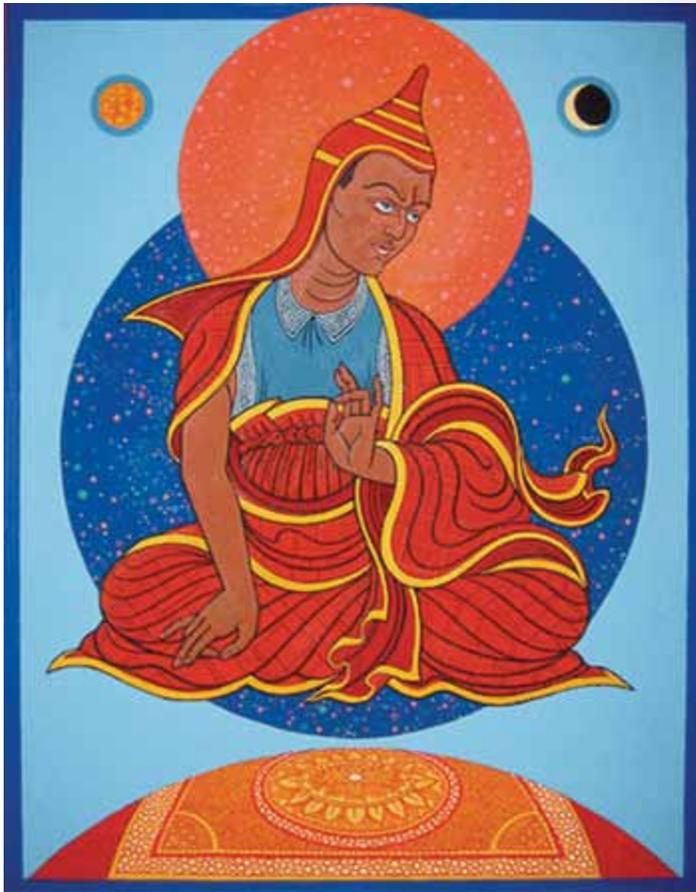
Bila memikirkan Mereka dapat mengisi pikiran kita dengan keinginan besar untuk tahu lebih banyak tentang kualitas Mereka dan keinginan untuk mencapai seperti Mereka, ini disebut *iman keinginan*.

Bila melalui praktik kita dapat memperoleh keyakinan sempurna akan kebenaran dari ajaran dan Pencerahan Buddha, maka ini disebut *iman yakin*.

Dan yang terakhir, bila iman telah menjadi sebuah bagian yang sangat besar dari diri kita, bahkan bila kita harus mengorbankan nyawa, kita tidak akan pernah melepaskannya, iman kita telah berubah menjadi *iman tetap*.

Iman adalah fondasi keseluruhan dari praktik Dharma. Tidak ada praktik, bahkan Mahamudra atau Dzogchen, yang tidak didukung oleh iman pada perlindungan. Perlindungan adalah dasar untuk memulai dan juga, jika kita mengerti arti yang lebih dalam dari perlindungan, adalah tujuan akhir dari pencapaian kebuddhaan. Oleh karena itu, mulai dari sekarang sampai Pencerahan Sempurna, perlindungan seharusnya menjadi sebuah bagian yang utuh dari praktik ibadah kita.





SANTIDEVA



BODHICITTA PENCERAHAN PIKIRAN

Bodhicitta merupakan gagasan dari pencapaian Pencerahan Sempurna demi kebahagiaan seluruh makhluk. Ada dua tingkatan dalam ajaran Buddha, yaitu Kendaraan Kecil dan Kendaraan Besar—Mahayana. Kita berpraktik menurut Kendaraan Besar. Kendaraan ini disebut “Besar” karena kebesaran dari sikap dan niatnya, yang menyertakan seluruh makhluk semesta dalam cita-cita untuk mencapai Pencerahan Sempurna.

Ada dua tingkatan Bodhicitta, yaitu Bodhicitta mutlak dan Bodhicitta relatif. Bodhicitta relatif juga terbagi menjadi dua tingkatan, yaitu Bodhicitta sebagai cita-cita dan Bodhicitta sebagai perbuatan.

Bodhicitta mutlak merupakan perwujudan bahwa sifat utama semua fenomena adalah kekosongan. Tapi pada awalnya ini bukanlah sesuatu yang dapat dengan mudah untuk dimengerti. Jadi untuk dapat menyadari Bodhicitta mutlak, kita perlu mengolah Bodhicitta relatif terlebih dahulu.

Untuk mengambil sumpah Bodhisattva dan untuk membangkitkan Bodhicitta, kita butuh seorang saksi, seperti guru atau simbol dari Buddha. Untuk praktik ini, kita

mengambil sumpah Bodhisattva di depan Padmasambhava, dikelilingi oleh kumpulan perlindungan seperti yang telah dijelaskan terlebih dahulu.

Di depan objek perlindungan, kita membayangkan diri kita sendirian saat ini, karena kita sendiri yang membuat janji untuk bekerja demi kebahagiaan seluruh makhluk, dengan melafalkan:

*Aku membangkitkan Bodhicitta mulia, sebagai
cita-cita, sebagai perbuatan, dan dalam
pengertiannya yang mutlak.
Agar mencapai kebuddhaan demi kebahagiaan
semua makhluk semesta.*

Apakah inti sari dari dan kebutuhan akan Bodhicitta? Makhluk semesta berputar tanpa henti di tiga alam samsara karena tiga kegelapan—kemelekatan, kebencian, dan ketidaktahuan. Sifat Buddha, *Tathagatagarbha*, secara alami hadir di setiap makhluk semesta, tapi gagal untuk dikenali dan jatuh ke dalam khayalan. Ini adalah akibat dari ketidaktahuan, akar penyebab samsara.

Wujud utama dari ketidaktahuan ini adalah ego, gagasan adanya “Aku.” Apabila pemikiran yang demikian mengambil alih pikiran, maka kita akan berpikir, “Tubuhku, pikiranku, namaku.” Tapi sebenarnya pemikiran mengenai “Aku” hanya mengusulkan keberadaan, sesuatu yang sebenarnya tidak ada sama sekali.

Sekarang kita mempunyai kesatuan dari berbagai unsur yang kita sebut “tubuh.” Selama tubuh dan pikiran tetap

bersatu maka berbagai kesadaran panca indra terhadap fenomena luar dapat terwujud—kita dapat melihat bentuk, kita dapat mendengar suara, kita dapat mencium bau, kita dapat mencicipi rasa, dan dapat merasakan benda. Dengan memahami ego, kita terikat pada pemahaman akan adanya individu yang berdiri sendiri. Merasakan dunia luar, kita terikat terhadap konsep adanya fenomena yang berdiri sendiri. Saat kita hidup, tubuh dan pikiran bekerja bersama. Kita juga mempunyai sebuah nama. Bagaimana pun, ketika kita mulai mengkaji ketiganya—tubuh, pikiran, dan nama—kita dapat dengan mudah melihat bahwa ini hanyalah label semata tanpa memiliki kenyataan hakiki apa pun.

Mari kita lihat pada tubuh terlebih dahulu. Tubuh terdiri dari beberapa bagian yang berbeda—kulit, darah, tulang, daging, dan organ tubuh lain. Mari kita ambil bagian ini secara terpisah, taruh kulit pada satu sisi, tulang pada sisi lainnya, darah, organ tubuh, dan sebagainya... masing-masing disimpan pada tempat yang terpisah. Kita tidak dapat menyebut kulit itu sendiri sebagai tubuh. Kita tidak dapat menyebut darah itu sendiri sebagai tubuh. Demikian juga, tidak ada satu pun yang dapat dikatakan mengandung sifat dasar apa pun sebagai “ke-tubuh-an.” Jadi tubuh hanya se-kadar sebuah label yang melekat pada sebuah kesatuan dari unsur berbeda yang tetap bersama untuk sementara waktu, dan bukan sesuatu yang mempunyai keberadaan nyatanya sendiri. Tidak ada satu pun entitas yang dapat dijadikan sebagai tubuh. Karena kita percaya bahwa ini adalah “tubuhku,” maka kita merasa sangat tertarik pada apa yang

menyenangkan, dan ingin menghindari sebisa mungkin apa yang tidak menyenangkan.

Kita juga terikat pada gagasan “pikiranku.” Tapi jika kita mencoba untuk mencari pikiran, maka kita tidak akan pernah menemukannya di mana pun. Pikiran tidak terletak di otak, di hati, di kulit, atau di mana pun dalam tubuh. Pikiran tidak mempunyai bentuk khusus—tidak bundar, kotak, atau pun pipih. Pikiran tidak mempunyai warna yang spesifik. Pikiran tidak padat maupun cair. Jadi sekali lagi, “pikiran” hanyalah sebuah nama yang dilekatkan pada gagasan-gagasan yang tiada akhir dan terus-menerus, mengikuti satu per satu, sama seperti “tasbih” adalah sebuah nama yang diberikan pada seratus manik-manik yang diurut bersama-sama.

Hal yang sama juga berlaku pada “nama.” Sebagai contoh, kita katakan “orang” untuk menunjuk seorang manusia. Kata “orang” hanya terbuat dari huruf “O,” “R,” “A,” “N,” dan “G.” Tapi jika kita pisahkan satu per satu, maka gagasan akan “orang” atau manusia telah menghilang secara keseluruhan.

Sekali gagasan yang tidak benar ini telah mengakar, ada beberapa makhluk dan benda yang kemudian kita anggap sebagai milik kita—sanak keluarga kita, teman-teman yang baik kepada kita, dan kita merasa erat dengan mereka. Kita tidak akan tahan terpisah dari mereka bahkan untuk sementara waktu. Kita siap melakukan apa saja baik positif maupun negatif untuk menyenangkan dan mempertahankan mereka. Hal ini disebut kemelekatan.

Ada orang lain yang, entah bagaimana, kita rasa sebagai sesuatu yang membahayakan, dan kita putuskan bahwa mereka adalah musuh kita. Kita siap untuk melukai mereka. Hal ini disebut kebencian.

Ketika ketidaktahuan seperti ini meliputi seluruh pikiran, maka segala keadaan dalam pengembaraan yang tiada akhir di samsara terkumpul bersama. Pada kenyataannya, kemelekatan dan kebencian hanyalah sebuah kegagalan dalam mengenali bahwa “musuh” dan “teman” adalah konsep yang cepat berlalu dan sangat tidak dapat dipercaya. Kita telah dilahirkan berulang kali dalam samsara. Di setiap kelahiran, kita mempunyai orang tua, teman, dan musuh. Sama sekali tidak ada kepastian tentang siapa yang mungkin menjadi orang tua, teman, atau pun musuh kita di kehidupan sebelumnya, atau di kehidupan berikutnya. Musuh kita yang paling berbahaya di kehidupan saat ini mungkin akan menjadi anak kita di kehidupan berikutnya. Orang tua kita di kehidupan saat ini mungkin akan menjadi musuh kita di kehidupan berikutnya. Kita telah melalui kehidupan yang tak terhitung banyaknya, bukan hanya beberapa kehidupan saja. Di dalam seluruh kehidupan tersebut, kita mempunyai begitu banyak orang tua yang berbeda-beda, tidak selalu orang yang sama di setiap kehidupan. Jadi tidak ada satu pun makhluk semesta di alam semesta ini yang belum pernah menjadi ayah atau ibu kita di suatu waktu kehidupan. Oleh karena itu, memiliki rasa kebencian atau kemelekatan yang sangat kuat pada seseorang, atau menganggap seseorang sebagai musuh atau teman, adalah benar-benar tidak masuk akal. Hal ini hanya

muncul karena kita tidak memiliki kemampuan untuk melihat apa yang telah terjadi pada seluruh makhluk semesta di seluruh kehidupan yang tak terhitung jumlahnya. Kita sepenuhnya teperdaya.

Saat kita melihat seseorang dan berpikir, “Dia adalah musuhku,” pemikiran tersebut hanyalah sebuah proyeksi dari pikiran kita. Amarah sangatlah kuat sehingga dapat membawa kita pada hal-hal yang amat ekstrem. Tapi jika kita perhatikan, amarah itu hanyalah sebuah pemikiran. Jika kita perhatikan pemikiran tersebut, benar-benar tidak ada apa-apa padanya—tidak memiliki bentuk, warna, letak, atau karakter lainnya. Pikiran adalah kekosongan. Dapat menyadari hakikat pikiran yang sunyata adalah Bodhicitta mutlak.

Jika kita memikirkannya dengan hati-hati, kita dapat melihat bahwa tidak ada sedikit pun alasan untuk marah ketika seseorang memukul kita. Sangat tidak masuk akal untuk marah pada tongkat yang digunakan untuk memukul kita—tapi mungkin lebih tidak masuk akal lagi bila marah pada orang yang memukul kita. Orang tersebut adalah korban dari racun pikirannya sendiri, dan layak mendapatkan belas kasih kita untuk seluruh penderitaan yang ia bangun bagi dirinya sendiri dengan bertindak seperti itu. Bagaimana mungkin kita marah pada orang sakit yang pikirannya terganggu?

Kita harus sepenuhnya membersihkan pikiran kita dari segala kemelekatan dan kebencian yang berlebihan ini. Jika kita menganggap seseorang yang selama ini menjadi musuh kita, sebaiknya sekarang kita memberikan kebaikan

kepadanya sebanyak yang kita mampu. Jika kita telah terikat dengan kuat pada seseorang, kita dapat terus memberikan kebaikan padanya, tapi kita tidak perlu terperangkap dalam kemelekatan kita. Kita harus membuat perasaan cinta dan belas kasih kita sama terhadap semua makhluk. Tidak ada musuh untuk dilawan; tidak ada teman untuk bergantung. Semua makhluk sama-sama layak mendapatkan cinta dan kebaikan dari kita, seperti orang tua kita sendiri. Kita harus berpikir untuk berterima kasih terhadap orang tua kita, karena pertama-tama, mereka telah memberikan kehidupan kepada kita. Kemudian sejak usia dini mereka memberikan kita makan, memakaikan kita pakaian, mendidik kita, dan mencintai kita. Kita harus memperluas rasa terima kasih seperti ini kepada semua makhluk semesta yang jumlahnya tak terkira. Perasaan saling mencintai antara orang tua dan anak-anaknya adalah sesuatu yang sangat alami. Bahkan hewan paling ganas, seperti seekor harimau betina, mempunyai cinta yang sangat besar pada anak-anaknya. Harimau tersebut siap memberikan nyawanya untuk menyelamatkan anak-anaknya kapan saja. Namun hal ini adalah sesuatu yang sangat berat sebelah, cinta ini hanya untuk beberapa makhluk saja. Kita harus merasakan dan memberikan cinta seperti ini pada semua makhluk.

Semua tempat di samsara adalah penderitaan. Seluruh makhluk semesta, tanpa pengecualian, bahkan serangga yang terkecil pun ingin merasakan kebahagiaan. Namun yang mereka lakukan hanyalah mengekalkan penderitaan mereka sendiri. Penyebabnya adalah karena makhluk

semesta tidak mengenali perbuatan negatif sebagai penyebab penderitaan dan perbuatan positif sebagai penyebab kebahagiaan. Hewan, karena hasratnya yang ingin mendapatkan kenikmatan dan kesenangan, membunuh hewan lainnya sebagai makanan. Dengan melakukan hal tersebut, hewan-hewan itu menyebabkan penderitaan lebih lanjut, baik bagi dirinya dan hewan lainnya. Orang gila yang menusukkan sebilah pisau pada tubuhnya, atau yang tinggal di daerah beku selama musim dingin tanpa pakaian, pada dasarnya adalah seseorang yang menginginkan kebahagiaan, tapi tanpa disadari melakukan berbagai macam hal yang membawa penderitaan pada dirinya. Dengan tidak dapat mengenali bahwa satu-satunya cara untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan meningkatkan perbuatan positif dan meninggalkan perbuatan negatif, maka makhluk semesta menyebabkan penderitaan mereka sendiri. Jika kita memikirkan hal ini, rasa belas kasih bagi seluruh makhluk akan muncul dalam pikiran kita.

Memiliki rasa belas kasih pada seluruh makhluk semesta belumlah cukup. Hanya rasa belas kasih saja tidak akan menolong. Kita harus mempraktikkannya dan benar-benar menolong makhluk semesta. Jika kita telah melakukan hal yang baik dalam hidup dan merawat orang tua kita, maka kita akan dihormati oleh semua orang; tapi jika kita mengabaikan orang tua kita, maka orang lain akan memandang rendah diri kita. Sama halnya dengan tidak menolong seluruh makhluk semesta yang banyaknya tak terhingga, yang pernah menjadi orang tua kita yang baik di sepanjang kehidupan yang tak terhitung jumlahnya, jauh lebih tercela.

Jadi kita harus tekun melakukan apa saja yang akan menjadi kebaikan bagi seluruh makhluk.

Jika kita ingin memberikan kebaikan pada sesama, memberikan makanan, pakaian, dan kasih sayang, memang bisa menolong tetapi hanya untuk beberapa peningkatan saja, dan kebaikan tersebut bersifat hanya sementara serta terbatas. Kita harus mencari cara untuk menolong sesama yang bersifat mutlak dan tak berubah. Hanya Dharma yang dapat melakukan hal tersebut. Dharma dapat menolong makhluk semesta terbebas dari kondisi-kondisi rendah samsara, dan pada akhirnya Dharma akan memungkinkan makhluk semesta mencapai Pencerahan Sempurna. Tentu saja pada awalnya kita tidak memiliki kemampuan untuk menolong sesama, lain halnya dengan para Buddha dan Bodhisattva seperti Manjusri dan Avalokitesvara, mereka memiliki kemampuan untuk melakukan hal tersebut. Alasan sesungguhnya untuk mempraktikkan Dharma adalah untuk mencapai kemampuan tersebut. Inilah sebabnya mengapa kita harus mengikuti seorang guru spiritual sejati, menerima seluruh ajarannya, dan mempraktikkannya.

Dengan ketekunan, kepercayaan, dan ketaatan yang kuat, siapa pun dapat mencapai kebuddhaan, bahkan sekor serangga. Pada awalnya, kita harus memiliki kepercayaan yang teguh bahwa kita dapat mencapai Pencerahan Sempurna. Kita juga harus memiliki pikiran yang luas, berani berpikir bahwa kita juga akan dapat membawa seluruh makhluk semesta pada Pencerahan. Jika kita hanya berpikir, “Semoga aku terbebas dari segala kesulitanku, terlindungi dari segala rasa takut, dan memperoleh kesenangan

serta kebahagiaan,” hanya memedulikan diri kita sendiri, ini adalah sebuah sikap yang sangat dangkal. Kita seharusnya mengharapkan kebahagiaan yang tak terbatas bagi seluruh makhluk yang tak terbatas jumlahnya. Satu-satunya cara untuk memenuhi harapan ini adalah dengan mempraktikkan Dharma dan mencapai Pencerahan Sempurna. Jika, sejak awal, kita mempersembahkan segala usaha bagi kebahagiaan seluruh makhluk, maka praktik kita akan kebal terhadap segala pengaruh buruk seperti amarah dan rasa sombong. Tidak hanya itu, segala manfaatnya akan bertahan dan dikekalkan sejak saat ini sampai pada saat Pencerahan Sempurna.

Kita dapat melakukan praktik dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Di antara ketiganya itu yang paling penting adalah pikiran. Memang, meskipun melakukan praktik dengan tubuh—seperti melakukan sujud dan mengelilingi objek suci—dan dengan ucapan—melafalkan doa dan mantra—memiliki manfaat yang sangat besar, kecuali pikiran beralih ke arah Dharma secara menyeluruh, maka segala manfaat tersebut akan terbatas.

Jadikanlah pelindung sebagai saksimu, dan buatlah janji dengan kuat, “Mulai saat ini, aku tidak akan memiliki pikiran egois sedikit pun. Bahkan ketika aku melafalkan satu kali **OM MANI PADME HUNG**, aku akan melakukannya demi kebahagiaan seluruh makhluk. Bilamana aku hanya memiliki satu pikiran ketaatan pada guruku, hal itu demi kebahagiaan seluruh makhluk.” Janji untuk bekerja demi kebahagiaan seluruh makhluk semesta ini disebut “Bodhicitta sebagai aspirasi atau cita-cita.” “Bodhicitta

sebagai perbuatan” adalah semua perbuatan positif yang kita lakukan guna memenuhi aspirasi tersebut.

Bodhicitta memiliki manfaat tak terhingga. Mengapa? Karena jika kita melakukan praktik yang semata-mata demi kebahagiaan seluruh makhluk, niat suci kita sangatlah murni sehingga menjadi kebal terhadap segala rintangan dan penyimpangan. Ini adalah sebuah praktik yang amat mendalam dan sederhana. Pada intinya, Bodhicitta memiliki tujuan untuk menjadi tercerahkan, agar dapat menolong makhluk lainnya mencapai Pencerahan Sempurna.

Ketika kita menjalankan praktik Bodhicitta yang sebenarnya, kita melafalkan doa empat baris sebanyak 100.000 kali yang menggabungkan Tri Sarana dan Bodhicitta (kali ini tanpa melakukan sujud), berkonsentrasilah terutama pada arti dari sumpah Bodhisattva. Di akhir setiap sesi, kita memanjatkan doa pada objek perlindungan di langit di hadapan kita, “Semoga Bodhicitta terlahir di dalam diriku seperti halnya ini hadir dalam pikiran bijaksana Guru Rinpoche.” Kemudian, dari luar ke arah tengah, semua guru silsilah dan para Buddha melebur menjadi cahaya dan larut ke dalam Guru Rinpoche. Guru Rinpoche sendiri melebur menjadi cahaya dan larut ke dalam diri kita. Pada saat itu, pikirkanlah bahwa Bodhicitta dari Guru Rinpoche, yang telah sepenuhnya terwujud, telah bersatu tak terpisahkan dengan pikiranmu sendiri. Di bagian akhir, tutup dengan doa, “Jika Bodhicitta mulia belum terlahir dalam diriku, semoga Bodhicitta terlahir. Jika Bodhicitta telah terlahir, semoga Bodhicitta tidak pernah memudar tapi senantiasa meningkat.” Kita harus ingat bahwa yang menciptakan

rintangan utama pada pengembangan Bodhicitta kita di masa lalu adalah karena kita membuat perbedaan antara teman dan musuh. Ketika kita menyadari bahwa semua makhluk pernah menjadi orang tua kita yang baik hati di masa lalu, menjadi tidak masuk akal apabila memandang mereka sebagai musuh. Sama tidak masuk akalnya dengan terikat pada teman. Tidak hanya dalam kehidupan yang lalu dan akan datang, tetapi di dalam kehidupan sekarang, ada orang-orang yang pada satu waktu pernah sangat dekat dengan kita tetapi kemudian menjadi musuh kita. Berpegang teguh pada konsep teman dan musuh tidaklah masuk akal. Setelah kita sepenuhnya melepaskan kemelekatan dan kebencian, seperti sepasang alat timbang dengan berat masing-masing sisi tetap seimbang, kita akan memiliki keseimbangan batin yang penuh terhadap seluruh makhluk semesta.

EMPAT SIFAT TAK TERHINGGA

Ada empat sifat tak terhingga yang harus kita latih untuk dapat mengembangkan Bodhicitta, yaitu kasih sayang, belas kasih, kegembiraan, dan keseimbangan batin. Dari keempat hal tersebut, yang paling mendasar adalah keseimbangan batin yang tak terhingga, keadaan di mana kita tidak membedakan antara teman dan musuh. Di sinilah kita seharusnya mulai melakukan meditasi. Keseimbangan batin tak terhingga membawa pada kebijaksanaan

persamaan, salah satu kebijaksanaan alami dari Buddha Maha Sempurna.

Untuk menggambarkan bagaimana seorang Bodhisattva mengutamakan keselamatan makhluk lain, kita dapat mengingat bagaimana di kehidupan lampau sang Buddha menerima kelahiran kembali sebagai seekor penyu di lautan. Sebuah kapal karam dan lima orang pelaut terlempar ke lautan. Sang penyu muncul ke permukaan dan berbicara dalam bahasa manusia, memberi tahu mereka, “Naiklah ke punggungku. Aku akan membawa kalian ke daratan.” Dengan bersusah payah sang penyu membawa kelima pelaut tersebut ke tepi pantai. Mereka terselamatkan, tetapi sang penyu sangat kelelahan dan perlu beristirahat di pantai. Ia pun tertidur. Saat ia sedang tertidur, delapan puluh ribu serangga kecil datang dan mulai menggigit tubuhnya. Ia terbangun dengan rasa kesakitan yang hebat. Sang penyu berpikir, “Jika aku masuk ke dalam laut sekarang, semua serangga ini akan mati.” Jadi ia pun memutuskan untuk memberikan darah dan dagingnya sendiri pada semua serangga tersebut. Kedelapan puluh ribu serangga tersebut memakan seluruh tubuh sang penyu. Di saat ia akan meninggal, karena ia adalah seorang Bodhisattva agung, ia membuat pengharapan, “Di saat aku akhirnya menjadi Buddha yang sepenuhnya tercerahkan, semoga kelima pelaut dan kedelapan puluh ribu serangga tersebut menjadi yang pertama yang aku ajarkan Dharma dan menempatkan mereka di Jalan Pencerahan Sempurna.” Berkenaan dengan doa ini, ketika sang Buddha telah mencapai Pencerahan Sempurna, beliau datang ke Taman Rusa di Sarnath

dekat Varanasi, di mana kelima murid unggulan, kelima bhiksu yang bagi merekalah sang Buddha Sakyamuni memutar roda Dharma untuk pertama kalinya, adalah mereka yang dahulu menjadi kelima pelaut tersebut; dan delapan puluh ribu makhluk surgawi yang menghadiri pengajaran pertama ini adalah mereka yang dahulu menjadi kedelapan puluh ribu serangga tersebut. Hal ini menunjukkan rasa belas kasih tertinggi. Kemampuan untuk mengutamakan keselamatan makhluk lain di atas dirinya sendiri.

Kasih sayang adalah berharap agar kebahagiaan dan penyebab kebahagiaan dapat dialami oleh seluruh makhluk semesta tanpa pengecualian. Semua makhluk menginginkan kebahagiaan, tapi hanya sedikit yang dapat meraihnya. Jadi, mengharapkan mereka mendapat kebahagiaan sebanyak mungkin dan mengharapkan mereka dapat menemukan penyebab kebahagiaan disebut sebagai “kasih sayang.” Kasih sayang memiliki sifat yang tak terhingga. Jika kita memiliki cinta seperti ini jauh di dalam diri kita, maka secara alami kita memberikan kebaikan kepada makhluk lainnya; dan segala macam pengaruh jahat sama sekali tidak mungkin dapat mencelakai kita, seperti halnya belas kasih yang merupakan senjata terampuh dalam melawan kekuatan negatif. Ada cerita lain tentang sang Buddha, seorang Bodhisattva, terlahir dalam wujud seorang raja bernama “Kekuatan Cinta.” Pada suatu waktu, ketika lima siluman ganas mendatangi kerajaannya. Mereka mencapai suatu tempat di mana terdapat beberapa penggembala sedang menggembalakan domba dan hewan lainnya. Para *siluman* berpikir mereka dapat dengan mudah membunuh

para penggembala tersebut, seperti yang biasa mereka lakukan, dengan kuku dan gigi tajam mereka yang seperti besi. Tetapi mereka tidak dapat melukai baik penggembala maupun hewannya—mereka bahkan tidak dapat menimbulkan luka sedikit pun. Mereka menjadi sangat bingung dan berkata, “Apakah penyebab di balik semua ini? Kami bisa membunuh siapa pun dengan mudah di dunia ini. Tapi di sini kami bahkan tidak dapat menggores kulit kalian.” Para penggembala menjawab, “Hal ini disebabkan oleh kekuatan raja kami, yang terus-menerus bermeditasi, atas dasar rasa kasih sayang, di istananya.” Para siluman sangat takjub mendengar ada raja yang luar biasa seperti itu, dan bertanya pada para penggembala, “Apakah kami dapat bertemu dengan raja?” Lalu para penggembala membawa mereka ke hadapan sang raja, yang berkata kepada mereka, “Jika kalian berhenti untuk menyakiti makhluk hidup, dan sebagai gantinya, berkeinginan untuk menolong makhluk lainnya, dan mempersembahkan seluruh perbuatan serta pikiran kalian bagi keselamatan makhluk lainnya, kalian akan membersihkan diri dari karma buruk, kalian akan maju di sepanjang hidup ke arah pembebasan agung dari penderitaan.” Pada saat itu, Bodhicitta, keinginan untuk menolong sesama mencapai pembebasan agung, terlahir ke dalam para *siluman* ganas tersebut. Jadi, secara singkat, kasih sayang adalah harapan agar makhluk lainnya dapat mengalami kebahagiaan dan mendapatkan penyebab dari kebahagiaan ini.

Belas kasih adalah berharap agar semua makhluk tanpa terkecuali dapat terbebas dari penderitaan dan penyebab

penderitaan. Belas kasih adalah perasaan yang datang dari perenungan akan penderitaan makhluk lain, dan berkeinginan untuk melakukan sesuatu terhadapnya. Terdapat banyak alam lain di luar alam manusia. Alam neraka, misalnya, diisi dengan penderitaan tiada akhir. Jika kita bayangkan orang tua kita terjatuh ke dalam alam neraka ini, dan diserang serta ditikam dengan ribuan senjata, serta dibakar dengan api yang sangat panas, kita akan merasakan dorongan hati yang kuat untuk melakukan sesuatu guna menghilangkan penderitaan mereka dan menyelamatkan mereka dari siksaan. Ini adalah perasaan dasar dari belas kasih. Semua makhluk mengalami penderitaan di alam samsara. Mereka mengalami penderitaan karena terbakar dan kebekuan di alam neraka, karena dahaga dan kelaparan di alam hantu kelaparan, karena perbudakan dan pembantaian di alam hewan, karena kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian di alam manusia, dari kedengki dan pertengkaran di alam asura, serta di alam dewa kehilangan segala kesenangan dan kembali terjatuh ke alam yang lebih rendah. Jika kita membayangkan semua ini, kita akan merasakan, “Alangkah baiknya bila aku dapat membebaskan mereka semua dari penderitaan!”

Kegembiraan adalah ketika melihat makhluk lain dianugerahi kelebihan kualitas yang besar, terpelajar, dan menikmati kebahagiaan, termasyhur atau berkuasa, kemudian kita berpikir, “Semoga mereka terus memiliki kebahagiaan dan menikmati lebih banyak lagi kebahagiaan!” daripada merasa tidak senang dan iri akan keberuntungan mereka. Selanjutnya, kita harus berdoa semoga mereka

menggunakan kekayaan dan kekuasaan mereka untuk menolong makhluk lainnya, untuk mengabdikan pada Dharma dan Sangha, untuk memberikan persembahan, membangun vihara, menyebarkan ajaran-ajaran, dan melakukan perbuatan bermanfaat lainnya. Kita harus bergembira dan berharap, “Semoga mereka tidak dipisahkan dari semua kebahagiaan dan keberuntungan mereka. Semoga kebahagiaan mereka terus bertambah, dan semoga mereka menggunakannya untuk kepentingan sesama serta untuk kepentingan ajaran.”

Jadi, berdoalah, “Semoga dirimu diberkati terlahir dengan keseimbangan batin, kasih sayang, belas kasih, dan kegembiraan yang tak terhingga seperti dalam pikiran seorang Bodhisattva.” Jika kau berdoa seperti ini, Bodhicitta pasti akan tumbuh di dalam dirimu.

Keempat sifat ini adalah tak terhingga, karena objek dari keempat sifat tersebut adalah seluruh makhluk semesta yang tak terhingga; manfaat dari keempatnya adalah kesejahteraan seluruh makhluk semesta yang tak terhingga; dan hasil dari keempatnya adalah kualitas Pencerahan Sempurna yang tak terhingga. Keempat sifat ini tak terhingga seperti angkasa, dan merupakan akar sebenarnya dari Pencerahan Sempurna.

Seperti pada praktik lainnya, kita harus menerapkan tiga metode tertinggi, yaitu berharap agar apa yang kita lakukan dapat bermanfaat bagi seluruh makhluk; melakukannya dengan penuh konsentrasi, mempertahankan pemahaman sifat kekosongan dari semua fenomena; dan mengakhirinya dengan memersembahkan seluruh jasa

kebajikan demi kepentingan semua makhluk semesta agar mencapai Pencerahan Sempurna. Ini adalah jalan terbaik untuk menyenangkan para Buddha dan Bodhisattva, ini adalah jalan terbaik untuk mengembangkan pengalaman meditasi dan realisasi, tanpa tersandung rintangan yang muncul dari kemarahan, kemelekatan, atau kesombongan.



VAJRASATTVA

Pada permulaan praktik, kita bercermin pada kesulitan untuk dilahirkan sebagai manusia dan kemuliaan akan keberadaan hidup sebagai manusia. Untuk memacu usaha keras, kita bercermin pada ketidakkekalan. Untuk meningkatkan kesadaran penuh, kita bercermin pada bagaimana perbuatan akan membawa hasilnya atau karma. Yang terakhir, kita melihat bagaimana kondisi samsara tidak pernah berada di luar penderitaan, dan dengan menyadari manfaat yang kekal dari pembebasan agung maka kita mengerti pentingnya menemukan dan bersandar pada seorang guru spiritual sejati. Kemudian kita menuju pada bagian utama dari praktik pendahuluan, pertama, melintasi ambang pintu Buddhadharma dengan cara mencari perlindungan atau Tri Sarana pada Buddha, Dharma, dan Sangha. Kemudian kita mengembangkan Bodhicitta, keinginan untuk mencapai Pencerahan Sempurna demi kepentingan semua makhluk, akar dari Kendaraan Bodhisattva. Sekarang, memasuki Vajrayana, kita tiba pada meditasi dan pelafalan mantra pada Vajrasattva (Dorje Sempa dalam bahasa Tibet) yang tujuannya adalah untuk menyingkirkan segala rintangan pada jalan kita menuju Pencerahan Sempurna.



VAJRASATTVA

Rintangan-rintangan ini berupa karma buruk dan kekotoran batin yang telah kita himpun di masa lalu.

Vajrasattva adalah sang penguasa, raja seluruh Mandala Vajrayana, atau Kendaraan Intan. Bermeditasi kepada Vajrasattva sama dengan bermeditasi kepada seluruh Buddha. Demikian juga, Mantra Seratus Suku Kata adalah inti sari dari seluruh mantra.

Rintangan utama untuk berkembang di jalan menuju pencerahan adalah kegelapan yang datang dari perbuatan negatif kita di masa lalu. Ada berbagai macam perbuatan negatif, seperti membunuh, mencuri, berdusta, dan lain-lain. Yang lainnya adalah pelanggaran sumpah dan aturan yang diajarkan oleh Buddha atau guru bersangkutan demi kepentingan perkembangan spiritualnya.

Tujuan utama dari praktik Vajrasattva adalah untuk membersihkan kegelapan batin. Ada ungkapan bahwa, “*Satu-satunya kebaikan dari karma buruk adalah ia dapat disucikan.*” Pada kenyataannya, tidak ada satu pun karma buruk yang tidak dapat disucikan.

EMPAT KEKUATAN

Agar dapat membersihkan perbuatan negatif secara menyeluruh, kita membutuhkan empat kekuatan, yaitu kekuatan pendukung, kekuatan penyesalan, kekuatan penangkal, dan kekuatan janji.

Untuk dapat membersihkan diri sendiri, kita membutuhkan dukungan untuk mengungkapkan penyesalan yang

dalam, memberikan pengakuan dan memperbaiki akibat dari perbuatan negatif di masa lalu. Dalam hal ini, pendukungnya adalah Vajrasattva. Kita memvisualisasikannya di atas kepala kita, penuh dengan kedamaian dan tersenyum, putih terang seperti gunung salju memesonakan yang diterangi oleh sinar seratus ribu matahari. Ia duduk dalam sikap vajra penuh, di atas sebuah teratai putih berkelopak seribu dan sebuah cakram bulan. Tangan kanannya memegang sebuah vajra emas yang diletakkan pada dada sebelah kiri tepat di depan jantungnya, tangan kirinya memegang sebuah lonceng perak yang diletakkan pada pangkal pahanya. Dengan dihiasi oleh tiga belas perhiasan Sambhogakaya yang terdiri dari lima pakaian sutra dan delapan perhiasan permata, pada saat itu Vajrasattva sedang dalam perpaduan dengan pendamping sucinya, Dewi Vajratopa, yang memegang sebilah pisau melengkung di tangan kanannya dan tangan kirinya memegang mangkuk yang berisi *amṛta* yakni nektar keabadian. Kita harus memvisualisasikan Vajrasattva bukan seperti terbuat dari darah dan daging, tapi seperti sebuah pelangi di angkasa, jelas namun kosong. Penampilan fisiknya jangan hanya dilihat sebagai sebentar pelangi, tetapi lihatlah sebagai kebijaksanaan dan belas kasih seluruh Buddha. Pikirkanlah ia sebagai guru utamamu yang baik hati dengan wujud Vajrasattva.

Kekuatan kedua adalah kekuatan penyesalan yang dalam dan kuat atas segala perbuatan negatif. Jika kita telah menelan racun yang mematikan, kita akan merasa putus asa ketika mengetahui bahwa kita akan segera meninggal. Sama seperti belum menyadari tentang timbunan kekuatan

yang dapat menghancurkan dari perbuatan negatif yang telah dilakukan di kehidupan yang lalu. Sekarang kita menyadari bahwa penyebab sesungguhnya dari pengembaraan kita di samsara dan semua penderitaannya disebabkan oleh perbuatan-perbuatan negatif, untuk itulah kita harus merasakan penyesalan yang mendalam karena telah berlaku ceroboh. Jika kita tidak merasakan penyesalan ini, maka kita hanya akan terus mengumpulkan perbuatan negatif dan mengekalkan penderitaan kita. Dan sekarang kita harus menyucikan diri serta beralih kepada Vajrasattva, untuk memohon cara melakukannya.

Mengapa Vajrasattva yang kita pilih untuk penyucian ini? Ketika ia bersumpah untuk mencapai Pencerahan Sempurna demi kebahagiaan seluruh makhluk, ia membuat permohonan, “Bila aku menjadi Buddha yang Maha Sempurna, semoga seluruh makhluk dibersihkan dari kegelapan batin mereka, ketidaktahuan mereka, dan perbuatan negatif mereka, hanya dengan mendengar namaku, melihat wujudku, mengingatkanku, atau membaca mantra yang mengandung namaku.”

Rasa menyesal saja tidaklah cukup, maka kita harus melaksanakan cara-cara untuk menyucikan diri. Hal ini dilakukan melalui kekuatan penangkal. Arahkan seluruh pikiran ke Vajrasattva, yakini itu, karena ia adalah penguasa segalanya dari seluruh mandala, perpaduan seluruh Buddha, ia mempunyai kasih karunia untuk membersihkan kegelapan batinmu. Dengan Vajrasattva bertakhta di atas kepalamu seperti yang telah diuraikan sebelumnya, visualisasikan, di pusat jantungnya, sebuah cakram bulan

yang di atasnya terdapat tulisan **HUNG** berwarna putih, dikelilingi Mantra Seratus Suku Kata.

Lafalkan:

Ah: Pada mahkota di kepalaku, pada teratai dan cakram bulan,

Bertakhta Guru Vajrasattva dan Dewi sucinya.

Dari mantra di dalam hatinya mengalir aliran nektar,

Yang membersihkan penyakit, pengaruh berbahaya, perbuatan negatif, dan kotoran batin.

Kemudian lafalkan Mantra Seratus Suku Kata sebanyak yang kita mampu, yang berbunyi:

MANTRA SERATUS SUKU KATA

**Om Vajra Sattva Samaya Manu Palaya
Vajra Sattva Tenopa Teethra
Dridho Mebhava Suto Kayo Mebhava
Supo Kayo Mebhava Anu Rakto Mebhava
Sarva Siddhi Me Prayaca
Sarva Karma Suca Me Cittam Shri Yam
Kuru Hung Ha Ha Ha Ha Ho
Bhagawan Sarva Tathagata
Vajra Mame Munca Vajra Bhawa
Maha Samaya Sattva Ah:**



VAJRASATTVA

Visualisasi yang menggambarkan keempat *cakra*

Saat berdoa, bangkitkan keyakinan yang kuat kepada Vajrasattva, pikirkan, “Karena perbuatan buruk masa lampau di kehidupan ini dan di seluruh kehidupanku sebelumnya, aku berada dalam situasi yang sangat menyedihkan di samsara. Limpahkanlah berkahmu sekarang untuk menyucikan aku, atau aku akan terus berputar selamanya di samsara.”

Kita memohon dengan sepenuh hati, panjatkan dengan posisi tangan beranjali dan air mata keyakinan di mata kita, memohon batin bijaksana Vajrasattva untuk menyucikan perbuatan negatif kita. Dengan kekuatan doa kita, dari suku kata **HUNG** di hatinya, nektar yang berkilauan berisi semua kebijaksanaan, kasih sayang, kekuatan Vajrasattva mulai mengalir. Nektar ini mengisi penuh tubuh Vajrasattva dan Dewi sucinya, mengalir keluar dari titik perpaduan mereka, dari jari kaki mereka, dan dari seluruh pori-pori tubuh mereka. Tangkai dari teratai yang berkelopak seribu—tempat Vajrasattva bertakhta di atas mahkota kepala kita—kemudian memasuki pintu Brahma, lubang di atas kepala kita. Nektar mengalir turun melalui pintu ini dan mengisi tubuh kita, mencuci bersih seluruh kegelapan dan kekotoran batin kita, terus mengalir keluar dari seluruh pori-pori dan lubang-lubang di tubuh kita. Penyakit kita keluar dalam bentuk nanah dan darah; pengaruh negatif dalam bentuk serangga, kalajengking, dan ular; dan kegelapan batin dalam bentuk cairan gelap yang berasap. Aliran nektar suci sangat kuat sehingga dapat mencuci bersih semua kegelapan kita, sama seperti banjir yang membawa semua pohon dan bebatuan di sebuah lembah. Pada saat kegelapan

mengalir keluar dari tubuh, tanah di bawah kita terbelah, anjlok sampai dengan tujuh tingkat di bawah permukaan tanah. Di sana, dalam wujud seekor banteng merah dengan mulut yang menganga ialah Yama Raja Kematian. Cairan kotor ini masuk ke dalam mulutnya dan berubah menjadi nektar pada saat ditelannya. Sekarang, semua utang karma buruk serta perbuatan lalu kita telah dibersihkan sepenuhnya dan kemudian menjadi kebijaksanaan. Bukan hanya tubuh kita yang dibersihkan, tapi seluruh unsur yang ada di dalam tubuh, seperti daging, darah, tulang, dan kulit kita, bukan lagi merupakan zat pokok kotor, tetapi telah menjadi transparan, seperti terbuat dari cahaya. Kita benar-benar bersih dan bercahaya luar-dalam. Kemudian kita pikirkan bahwa banteng merah ini dan para pemilik piutang karma buruk masa lalu kita benar-benar terpuaskan. Tanah di bawah kita menutup kembali dan kita benar-benar disucikan, tubuh kita bersih dan transparan laksana kristal.

Amrta dari Vajrasattva masih terus mengalir turun, mengisi penuh tubuh kita. Selagi mengisi kepala, kita menerima pemberkatan tubuh Vajrasattva dan semua perbuatan negatif yang dilakukan oleh tubuh kita—seperti membunuh, mencuri, dan perilaku asusila—dibersihkan, kita menerima inisiasi pot dan benihnya ditanam untuk mencapai *Nirmanakaya*, tubuh perwujudan dari para Buddha. Ketika nektar mencapai tenggorokan, kita menerima pemberkatan ucapan Vajrasattva dan semua perbuatan negatif yang dilakukan melalui ucapan kita—seperti berbohong, bicara yang tidak bermanfaat, memfitnah, dan berkata kasar—dibersihkan, kita menerima inisiasi rahasia dan

benihnya ditanam untuk mencapai *Sambhogakaya*, tubuh kegembiraan sempurna. Lalu, pada saat nektar mengalir turun ke hati, kita menerima pemberkatan pikiran Vajrasattva dan semua pemikiran negatif kita—seperti dendam, iri, dan pandangan yang salah—dibersihkan, kita menerima inisiasi ketiga, inisiasi kebijaksanaan, dan benihnya ditanam untuk mencapai *Dharmakaya*, Tubuh Mutlak. Dan akhirnya, pada saat nektar mencapai pusat kita, di seluruh tubuh kita menerima inisiasi keempat, inisiasi sabda, yang menunjukkan sifat mutlak—seluruh kotoran tubuh, ucapan, dan pikiran yang halus dibersihkan—kita menerima pemberkatan dari kebijaksanaan abadi Vajrasattva, dan benihnya ditanam untuk mencapai *Vajrakaya*, tubuh abadi dari seluruh Buddha. Kemudian kita akhiri dengan mengucapkan permohonan pada Vajrasattva dan mengucapkan:

Pelindung, aku telah berperilaku berdasarkan ketidaktahuan dan kebodohan, aku telah merusak dan mencemarkan samaya. Guru dan pelindung, jadilah tempat berlindungku! Pemegang Vajra Mulia, perwujudan dari belas kasih agung, yang maha tinggi, aku mencari perlindungan padamu. Aku menyesali dan mengakui semua keburukan, pelanggaran, kesalahan, dan kehancuran akar dan cabang samaya yang berhubungan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Bersihkan dan sucikan semua perbuatan negatif, kegelapan batin, dan kebiasaan buruk.

Sesaat setelah kita mengucapkan ini, kita yakinkan bahwa tidak hanya kegelapan dan kotoran batin kita sendiri, tetapi juga semua makhluk, benar-benar dibersihkan. Mengabulkan permohonan kita, Vajrasattva sangat senang, tersenyum, dan berkata, “Anak mulia, engkau sekarang telah disucikan dari semua kegelapan batin.” Setelah itu ucapkan:

Vajrasattva melebur menjadi cahaya dan larut ke dalam diriku.

Di saat Vajrasattva larut ke dalam diri kita, kita tidak lagi memiliki wujud biasa kita, tetapi menjadi Vajrasattva, dalam perpaduan dengan dewi yang bijaksana. Di pusat hati kita terdapat cakram bulan putih, di atasnya terdapat suku kata **HUNG** berwarna biru dikelilingi oleh mantra enam suku kata, **OM VAJRA SATTVA HUNG** (diucapkan *om benzar sato hung* dalam bahasa Tibet). Di hadapan kita, yang kita anggap sebagai arah timur, terdapat suku kata **OM** berwarna putih; di sebelah kanan, atau selatan, adalah suku kata **VAJRA** berwarna kuning; di belakang, atau arah barat, adalah suku kata **SAT** berwarna merah; di sebelah kiri kita, atau arah utara, adalah suku kata **TVA** berwarna hijau.

Sinar cahaya yang beraneka warna memancar dari suku kata **HUNG**, begitu juga dari suku kata **Om Vajra Sattva Hung**, menuju Alam Buddha yang berada di sepuluh arah, mempersembahkan persembahan yang tak terhingga kepada para Buddha dan Bodhisattva. Kemudian



VAJRASATTVA

Dengan suku kata OM VAJRA SATTVA HUNG di hatimu, ubahlah dirimu dan makhluk lainnya menjadi lima keluarga Vajrasattva.

kita visualisasikan bahwa para Buddha, setelah menerima persembahan kita, mengirimkan berkahnya berupa semua kebijaksanaan, kasih sayang, dan kekuatan mereka dalam bentuk sinar cahaya yang larut ke dalam diri kita. Seperti kuncup teratai yang mulai berbunga ketika sinar matahari menyinarinya, Vajrasattva menjadi lebih terang, berkilauan, dan sempurna.

Lalu kita visualisasikan seluruh tubuh kita dan dari suku kata *Mantra Om Vajra Sattva Hung* memancarkan sinar cahaya tak terhingga, memenuhi alam semesta di sekeliling kita. Alam semesta sekarang bukan lagi tempat biasa yang kotor, melainkan Alam Buddha Vajrasattva yang sempurna, Alam Buddha Kegembiraan Suci. Makhluk semesta juga bukan lagi makhluk biasa, semua laki-laki memiliki wujud dan sifat Vajrasattva, dan semua wanita memiliki wujud dan sifat Vajratopa, sang Dewi suci yang bijaksana. Ke arah timur, seluruh makhluk menjadi Vajrasattva dan Vajratopa berwarna putih dari keluarga Vajra atau Kuku; ke arah selatan, mereka menjadi Vajrasattva dan Vajratopa berwarna kuning dari keluarga Ratna atau Permata; ke arah barat, mereka menjadi Vajrasattva dan Vajratopa berwarna merah dari keluarga Padma atau Teratai; ke arah utara, mereka menjadi Vajrasattva dan Vajratopa berwarna hijau dari keluarga Karma atau Perbuatan; dan di tengah, mereka menjadi Vajrasattva dan Vajratopa berwarna biru dari keluarga Tathagata. Seluruh makhluk ini terus-menerus membacakan mantra seratus suku kata, suaranya mengisi seluruh angkasa raya.

Dengan cara ini, maka segala wujud, suara, dan pikiran tidak lagi biasa, tapi muncul sebagai peragaan kebijaksanaan yang suci. Alam kita menjadi Alam Buddha dan makhluk di dalamnya merupakan perwujudan Vajrasattva dan Vajratopa, semua suara merupakan gaung dari mantra, dan semua pemikiran adalah tampilan spontan dari kekosongan kebahagiaan.

Kemudian kita melafalkan *Mantra Enam Suku Kata* sebanyak yang kita bisa. Pada akhir sesi, seluruh alam semesta luar, bersama dengan makhluk di dalamnya, mulai dari arah luar larut ke dalam diri kita sebagai Vajrasattva dan Dewi suci. Kemudian sang Dewi suci larut ke dalam Vajrasattva, lalu Vajrasattva terurai menjadi cahaya dan larut ke dalam mantra di pusat hati kita. Suku kata dari mantra larut ke dalam satu sama lain, satu per satu, dan kemudian akhirnya ke suku kata pusat **HUNG. HUNG**, mulai dari bawah larut ke atas, melebur menjadi cahaya, sampai akhirnya menghilang seperti pelangi di angkasa dan hanya meninggalkan ruang luas dari kekosongan yang bercahaya. Tinggal untuk sementara waktu, tetap berada pada keadaan kesederhanaan total dan bebas dari segala konsep serta kemelekatan.

Sesaat kemudian, ketika kita mulai meninggalkan meditasi ini dan pemikiran kembali muncul, kita harus memandang bahwa semua alam kita merupakan Alam Buddha, semua makhluk adalah para Buddha, semua suara adalah mantra, dan semua pemikiran adalah kebijaksanaan. Seperti cerminan pikiran kita yang telah disapu bersih

melalui praktik Vajrasattva, sifat dasar dari semua fenomena muncul jelas di dalamnya.

Agar penyucian kita dapat bertahan, kita sekarang harus menerapkan kekuatan keempat, kekuatan janji. Ini artinya kita harus memiliki ketetapan hati yang teguh, bahkan jika kita harus mengorbankan nyawa, kita tidak akan mengulangi lagi perbuatan negatif yang menjadi penyebab penderitaan kita dan penyebab kita berputar-putar di alam penderitaan samsara.

Untuk mengakhirinya, kita membuat pelimpahan jasa kebajikan yang sangat tulus demi kebahagiaan semua makhluk semesta dengan mengucapkan, “Dengan jasa kebajikan ini, semoga seluruh makhluk semesta dapat dengan cepat mencapai tingkatan Vajrasattva,” dan memberikan seluruh manfaat dari praktik ini sepenuhnya untuk seluruh makhluk. Kita hendaknya tidak berpikir bahwa kebaikan ini dibagi di antara kita, melainkan setiap makhluk menerima seluruh jasa kebajikan ini secara keseluruhan.

Ketika melakukan pelimpahan jasa kebajikan, kita harus ingat bahwa dalam kebenaran sejati tidak ada orang yang melimpahkan, tidak ada objek pelimpahan, dan tidak ada perbuatan pelimpahan, sehingga tetap terbebas dari segala kemelekatan dan konsep.

Lafalkan Mantra Seratus Suku Kata sebanyak 100.000 kali dan kemudian Mantra Enam Suku Kata sebanyak 600.000 kali.

Kita harus ingat bahwa bermeditasi pada Vajrasattva sama seperti bermeditasi pada seluruh Buddha, mencapai realisasi Vajrasattva sama dengan mencapai realisasi seluruh

Buddha. Lebih dari itu, mantra Vajrasattva, *Mantra Seratus Suku Kata*, adalah mantra seratus buddha kedamaian dan kemurkaan dalam bentuk suara. Mantra tersebut mewujudkan seluruh kebijaksanaan dan kekuatan dari Vajrasattva sendiri. Jika kita melafalkan *Mantra Seratus Suku Kata* sebanyak dua puluh satu kali setiap hari, memusatkan pikiran secara menyeluruh pada visualisasi aliran nektar dan penyucian. Tidak ada pelanggaran sumpah atau samaya, karma buruk, dan tidak ada kegelapan batin yang tidak dapat dibersihkan. Jika kita melafalkan *Mantra Seratus Suku Kata* sebanyak seratus kali tanpa gangguan, bahkan apa yang disebut sebagai sebuah “karma buruk dengan akibat langsung” dapat disucikan. Jika kita menjalankan praktik ini, seluruh Buddha akan memerhatikan kita seperti anak mereka sendiri, dan semua rintangan pada kemajuan spiritual dan pencapaian pencerahan akan dihilangkan.



PERSEMBAHAN MANDALA

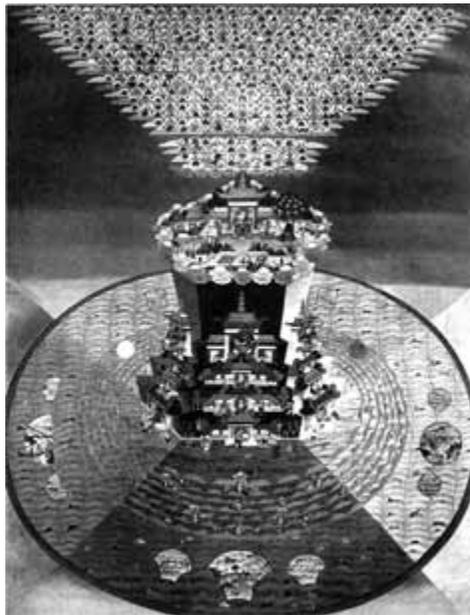
Dari semua praktik, persembahan Mandala merupakan cara paling besar dan *Metode Mahir* dalam mengumpulkan kebajikan dan kebijaksanaan, tanpa hal tersebut kita tidak dapat menempuh perjalanan menuju Pencerahan Sempurna dengan cepat.

Jika engkau mengembangkan perasaan yang kuat dalam menolak samsara, jika engkau terus-menerus sadar akan ketidakkekalan, dan jika engkau mengumpulkan kebajikan serta kebijaksanaan, akan cukup mudah untuk memperoleh realisasi sejati dan langsung dari Simbol Agung—Mahamudra dan Kesempurnaan Agung—Dzogchen. Sebaliknya, jika engkau mengatakan, “Kebajikan hanya untuk para pengikut Kendaraan Kecil, aku hanya tertarik untuk melakukan praktik Dzogchen,” dan hanya duduk memandangi langit tanpa memikirkan ketidakkekalan atau kekurangan dari samsara, maka engkau tidak akan memiliki tekad yang kuat, dan pengalaman meditasi sejati tidak akan berkembang.

Engkau boleh berkeinginan untuk mengembangkan pengalaman spiritualmu dan mencapai realisasi akhir melalui jalan Vajrayana, tapi tanpa mengumpulkan kebajikan dan kebijaksanaan maka engkau tidak akan meraih cita-cita



MAHA STUPA/CANDI AGUNG BOROBUDUR
Jawa Tengah–Indonesia



MANDALA ALAM SEMESTA

tersebut. Bila engkau telah menyiapkan sebuah pesta yang bagus sekali, seorang raja akan datang untuk menghadirinya. Sama halnya jika engkau menyiapkan pesta bagi pengumpulan kebajikan dan kebijaksanaan, raja pengalaman dan realisasi akan memasuki dirimu.

Terdapat banyak cara untuk menyempurnakan pengumpulan ini, tetapi yang paling cepat dan paling mudah serta paling besar adalah mempersembahkan seluruh alam semesta dalam bentuk sebuah Mandala.

Saat membuat persembahan Mandala yang sebenarnya, kita menggunakan sebuah piring mandala yang melambangkan tanah emas dari alam semesta. Jika kita kaya, kita dapat menggunakan sebuah piring yang terbuat dari emas, perak, atau tembaga. Jika kita adalah praktisi sederhana yang tinggal di sebuah tempat pengasingan di gunung, kita dapat menggunakan apa saja yang bisa didapatkan, seperti batuan yang rata atau sepotong papan dari kayu. Untuk melambangkan persembahan Mandala alam semesta, kita tuangkan biji-bijian—gandum, jagung, kacang polong, atau beras—di atas piring dalam rangka menciptakan hubungan yang tepat bagi seluruh negara agar dapat menikmati kemakmuran dan panen yang baik. Kita mempersembahkan biji-bijian dan tanaman obat-obatan, seperti *arura* dan *parura*, dalam rangka menciptakan hubungan yang tepat untuk menghilangkan wabah dan penyakit di dunia. Kita mempersembahkan batu-batu mulia, seperti batu amber, mutiara, emas, perak, koral, dan batu pirus, dalam rangka menciptakan hubungan yang tepat agar kekayaan pengalaman dan realisasi meditasi kita dapat meningkat.

Umumnya kita menggunakan dua piring mandala, satu ditempatkan di altar suci. Satu lagi dipegang di tangan, melambangkan alam semesta yang kita persembahkan. Bila kita menggunakan beras atau jenis biji-bijian lainnya, biji-bijian tersebut harus dicuci dengan sangat hati-hati dan bersih dari segala batu, potongan kayu, dan kotoran. Kemudian dicuci di dalam air kuma-kuma (*saffron*, sejenis kunyit) dan dikeringkan di tempat bersih, biji-bijian tersebut sekarang siap untuk dipersembahkan.

Pegang piring mandala di tangan kiri. Dengan menggunakan tangan kanan, taruh setetes air kuma-kuma di atas piring, dan jepit sejumput biji-bijian di antara jari jempol dan jari manis, bersihkan piring mandala dengan gerakan memutar searah jarum jam menggunakan pergelangan tangan, selagi melafalkan mantra seratus suku kata, harapkan, “Semoga seluruh kegelapanku dan semua makhluk semesta dibersihkan.”

Untuk persembahan itu sendiri kita melafalkan *Doa Persembahan Trikaya Mandala*, mempersembahkan tujuh timbunan biji-bijian setiap kali.

OM AH HUNG:

*Aku persembahkan, Alam-alam Trikaya Buddha
Dan persembahan, bagian luar, dalam, dan rahasia
laksana awan
Kepada Tri Ratna dan Tri Mula.
Terimalah persembahan ini, limpahkanlah
pencapaian biasa dan tertinggi.*

*OM AH HUNG GURU DEWA DAKINI
SAPARIWARA RATNA MANDALA PUJA
MEGA AH HUNG:*

MANDALA NIRMANAKAYA

Pertama-tama yang mesti kita lakukan adalah mempersembahkan persembahan Mandala Nirmanakaya, tubuh perwujudan. Ini adalah persembahan simbolis dari alam semesta, dengan Gunung Meru di bagian tengahnya; di sebelah timur adalah benua Purvavideha yang terbuat dari kristal murni; di selatan adalah benua kita, Jambudvīpa, terbuat dari batu safir biru; di barat, benua Aparagodaniya, terbuat dari batu delima merah; dan di utara adalah benua Uttarakuru yang terbuat dari emas. Empat punggung Gunung Meru terbuat dari zat mulia yang sama seperti tiap benua yang menghadapnya. Langit di setiap benua diberi warna sesuai dengan bahan dasarnya yang berharga. Jadi, langit berwarna putih di atas benua sebelah timur, biru di atas benua kita, merah di atas sebelah barat, dan kuning di atas sebelah utara. Masing-masing benua memiliki anak benua di tiap sisinya. Benua sebelah timur memiliki Deha dan Videha, benua kita yang berada di sebelah selatan memiliki Camara dan Aparacamara, benua bagian barat memiliki Shatha dan Uttaramantrina, dan benua utara memiliki Kuruva dan Kaurava. Semuanya membentuk dua belas benua dan anak benua. Di keempat benua tersebut terdapat gunung permata, pohon pengabul

harapan, sapi yang banyak, dan hasil panen yang melimpah. Ada pula tujuh lambang kebangsawanan, jambangan harta, dan delapan dewi persembahan. Matahari berada di sebelah timur, dan bulan berada di sebelah barat.

Di Gunung Meru terdapat enam alam nafsu (karma-dhatu), tujuh belas tingkatan alam bentuk (rupa-dhatu), dan empat tingkat alam tanpa bentuk (arupa-dhatu). Di alam surgawi terdapat danau-danau nektar murni, pohon-pohon pengabul harapan, gunung-gunung emas dan permata, serta taman-taman dan hutan-hutan yang indah. Di sekeliling Gunung Meru terdapat tujuh rangkaian pegunungan emas yang dipisahkan oleh tujuh samudra. Pada batas luarnya ada sebuah lingkaran dari pegunungan besi yang berkobar menyala. Kita mempersembahkan seluruh alam semesta seolah-olah kita adalah pemiliknya, sang raja semesta. Persembahan yang amat luas ini menyertakan semua benda yang sempurna, indah, dan berharga yang dapat ditemukan di alam semesta—di bawah permukaan, pada permukaan, dan di atas permukaan bumi—seperti permata pengabul harapan dari para naga, yang memancarkan cahaya ke seluruh dunia naga di kedalaman samudra besar.

Kita melakukan praktik Persembahan Mandala agar dapat memberi tanpa kemelekatan. Saat ini, kita mempunyai kecintaan yang kuat pada apa yang kita miliki. Kita tidak tahan untuk melepaskan barang milik kita dan terkadang bahkan tidak berani menggunakannya sendiri, karena takut barang itu akan rusak atau habis terpakai. Jadi, agar dapat memotong putus kemelekatan pada benda materiil, kita mempersembahkan kepada para Buddha dan

Bodhisattva semua yang kita miliki, barang milik kita, sifat baik kita, pengetahuan kita, dan semua kebajikan yang telah dikumpulkan. Kita tidak hanya memberi persembahan di kehidupan ini saja, kita melakukan persembahan tak terhingga, keseluruhan sistem alam semesta, dan bukan hanya alam semesta kita sendiri, tapi satu miliar alam semesta lain. Semua ini kita persembahkan kepada para pelindung untuk kebaikan seluruh makhluk, dan terutama untuk mereka yang kita anggap sebagai musuh kita, mereka yang menciptakan kesulitan dan rintangan bagi kita. Kita berdoa agar melalui kebajikan praktik ini, semoga mereka semua dapat dibawa ke jalan menuju pembebasan agung dan pada akhirnya mencapai kebuddhaan. Tanpa praktik ini, praktik kita bukanlah praktik Mahayana Sejati.

MANDALA SAMBHOGAKAYA

Di atas mandala Nirmanakaya, kita memvisualisasikan dan mempersembahkan mandala Sambhogakaya, tubuh kenikmatan sempurna, yang merupakan persembahan dari Alam Buddha dari lima keluarga Buddha. Kita memvisualisasikan kelima Alam Buddha ini di langit, jauh di atas kita. Di tengahnya adalah Alam Buddha Bersinar Abadi, Buddha Vairocana. Di timur adalah Alam Buddha Kegembiraan Murni, Buddha Aksobhya. Di selatan adalah Alam Buddha Maha Indah, Buddha Ratnasambhava. Di barat adalah Alam Buddha Kebahagiaan, Buddha Amitabha,

dan di utara adalah Alam Buddha Perbuatan Maha Sempurna, Buddha Amoghasiddhi.

MANDALA DHARMAKAYA

Yang ketiga, kita mempersembahkan Mandala Dharmakaya yang meliputi segalanya, dan merupakan realisasi sifat mutlak segala konsep apa pun juga akan subjek yang memberi persembahan, objek persembahan, atau perbuatan membuat persembahan. Untuk menghubungkan simbol ini dengan susunan mandala lainnya, kita dapat menganggap bahwa seluruh sifat kekosongan adalah permukaan dasar dari mandala, sementara itu kualitas-kualitas kebuddhaan, seperti empat keberanian, sepuluh kekuatan, dan delapan belas kebijaksanaan, sesuai dengan berbagai unsur dasar yang berbeda dari alam semesta yang dipersembahkan pada mandala biasa.

Naskah doa yang dipanjatkan dimulai dengan tiga suku kata **OM AH HUNG**, yang melambangkan tubuh, ucapan, serta pikiran kebijaksanaan, dan—juga—Triakaya dari para Buddha. Tubuh dapat disamakan dengan Nirmanakaya, ucapan dengan Sambhogakaya, dan pikiran dengan Dharmakaya. Dharmakaya merupakan sifat mutlak dari Buddha, Sambhogakaya adalah lima kebijaksanaan yang berasal dari sifat ini, dan Nirmanakaya adalah seluruh perasaan belas kasih para Buddha yang terwujud dalam cara apa pun yang bermanfaat bagi makhluk semesta.

Persembahan bagian luar adalah air, bunga-bunga, dupa, lampu, wewangian, makanan, musik, dan sebagainya, sama halnya seperti persembahan pancaindra—segala sesuatu yang dirasakan dan dinikmati melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan. Persembahan bagian dalam adalah amrta, rakta, dan torma, sama halnya seperti berbagai zat suci yang disajikan untuk memperbaiki dan memenuhi janji samaya, serta untuk membawa keberkahan. Persembahan rahasia adalah persembahan yang dibuat oleh enam belas dewi persembahan.

Setelah persembahan kita diterima oleh Tri Ratna dan Tri Mula, mereka akan memberikan kita berkat sebagai balasannya. Mereka menerima persembahan kita karena rasa belas kasih dan kegembiraan yang sangat besar, dengan menerima ini berarti mereka memberikan kita jalan untuk menyempurnakan pengumpulan kebajikan dan kebijaksanaan, dan dengan begitu dapat membebaskan diri kita dari samsara.

Mantra yang menutup syair persembahan dibuka dengan **OM AH HUNG**, tiga suku kata yang melambangkan tubuh, ucapan, dan pikiran para Buddha, Tri Mula, serta Triakaya. **GURU**, atau *Lama* dalam bahasa Tibet, mengacu kepada seluruh guru spiritual dari garis silsilah; **DEWA** atau *Lha* mengacu kepada para dewa yidam; **DAKINI** atau *Khandro* mengacu kepada asas kewanitaan para Buddha. Guru merupakan sumber pemberkatan, Dewa merupakan sumber pencapaian, dan Dakini merupakan sumber aktivitas. **SAPARIWARA** berarti “bersama dengan rombongan mereka,” **RATNA** berarti “Permata,” **MANDALA** adalah

mandala alam semesta, **PUJA** berarti “persembahan,” dan **MEGA** berarti “awan.” **AH** melipatgandakan persembahan hingga tak terkira, dan **HUNG** memohon agar Tri Ratna serta Tri Mula menerima persembahan kita dan melimpahkan berkahnya kepada kita.

Kita membuat persembahan ini dan melafalkan doa yang menyertainya sebanyak 100.000 kali. Sebagai ganti syair doa yang terkutip di atas, kita dapat melafalkan Mantra Empat Baris yang umumnya digunakan pada saat memohon ajaran dan ketika bersyukur. Syair doa ini dapat ditemui baik di *Tahapan-tahapan pada Jalan Mantra Rahasia Guru Padmasambhava*, maupun di *Tahapan-tahapan Jalan Raja Dharma Atisa*:

*Tanah disucikan dengan air wewangian dan
ditaburi dengan bunga-bunga,
Dihiasi dengan Gunung Meru, empat benua, dan
matahari serta bulan.
Merasakannya sebagai sebuah Alam Buddha
terberkahi, aku mempersembahkannya
Sehingga semua makhluk dapat menikmati
kebahagiaan dari Alam Buddha yang maha
sempurna*

Pada akhir sesi persembahan, yakinlah bahwa para Buddha dan Bodhisattva di sepuluh penjuru arah telah menerima persembahanmu dan telah memberikan cara untuk maju di jalan menuju Pencerahan Sempurna.

TIGA METODE TERTINGGI

Kerangka kerja yang memberikan kekuatan pada praktik ibadah apa pun adalah “Tiga Metode Tertinggi.” Yang pertama, persiapan, bangkitkan Bodhicitta, yaitu keinginan untuk berpraktik dan berbuat demi kebahagiaan seluruh makhluk. Kedua, praktik itu sendiri, yang harus bebas dari kemelekatan dan segala konsep. Dan yang terakhir, limpahkanlah seluruh jasa kebajikan tersebut bagi seluruh makhluk. Ketiga metode ini harus diterapkan di segala jenis praktik, baik itu di Tahap Pengembangan, Tahap Penyelesaian, Mahamudra, Madhyamaka, atau Dzogchen. Tanpa ketiga metode tersebut, praktik apa pun tidak akan banyak berguna.

Persiapan adalah pembangkitan Bodhicitta, sebagai metode mahir bagi praktik kita. Mengapa kita mengatakan “metode mahir?” Dalam teknologi modern, sebuah mesin bisa menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan oleh seratus orang dengan menggunakan tangan. Itulah yang dimaksud dengan metode mahir. Demikian juga, jika kita melakukan sebuah perbuatan dengan niat suci untuk kebaikan sesama, hal itu merupakan metode mahir yang membuat perbuatan tersebut memiliki manfaat dan daya guna yang tak terbatas. Di antara tubuh, ucapan, dan pikiran, yang paling penting dalam menentukan kualitas dari sebuah perbuatan adalah pikiran. Jadi pada saat memulai sebuah praktik, pertama-tama kita harus melihat ke dalam diri kita dan kemudian memastikan niat kita.

Cara tepat untuk berpikir adalah sebagai berikut: “Dari semua makhluk hidup, tidak ada satu pun yang belum pernah menjadi orang tuaku dalam satu waktu yang lalu. Sekarang mereka semua terbenam dalam lautan penderitaan. Mereka semua menginginkan kebahagiaan, tapi tidak mengetahui bagaimana mencapai kebahagiaan tersebut. Aku ingin membantu mereka, tapi tidak memiliki kemampuan untuk melakukannya. Oleh karena itu aku harus mencapai Pencerahan Sempurna, agar dapat memperoleh kemampuan untuk membebaskan seluruh makhluk semesta dari penderitaan dan ketidaktahuan mereka.”

Semua perbuatan yang kita lakukan harus dijalani dengan cara ini, bahkan hal-hal yang tampaknya sepele, seperti melafalkan *mani* sekali, atau mengelilingi sebuah kuil atau stupa sekali. Lakukan semuanya dengan niat “Semoga ini demi kepentingan seluruh makhluk.” Bahkan melafalkan **OM MANI PADME HUNG** hanya satu kali dapat membawa kebaikan yang tak terhingga, hal ini akan menutup pintu-pintu menuju alam yang lebih rendah dan membawa ke Alam Buddha. Tapi bila pelafalan *mani* tersebut diperkuat dengan sikap Bodhicitta, manfaatnya akan senantiasa bertambah sepanjang banyaknya kehidupan. Penyebab hal ini adalah bila kita mempersembahkan sebuah perbuatan demi kepentingan seluruh makhluk, sama halnya seperti jumlah makhluk yang tak terhingga, maka manfaat dari perbuatan tersebut juga akan menjadi tak terhingga. Melafalkan seratus juta *mani* tanpa mempersembahkannya demi kebahagiaan seluruh makhluk akan memberi manfaat yang

jauh lebih sedikit daripada melafalkan hanya seratus *mani* tetapi demi kebahagiaan seluruh makhluk.

Bagian utama, praktik itu sendiri, harus bebas dari segala konsep dan kemelekatan. Idealnya, kita harus merealisasikan secara penuh kekosongan, yang artinya sifat kekosongan dari fenomena. Pada awalnya ini adalah sesuatu yang tidak mudah dimengerti, jadi bagi kita, pokok utamanya adalah memusatkan pikiran sepenuhnya pada praktik dengan tubuh, ucapan, dan pikiran yang bekerja secara sinkron dan harmonis, contohnya bila kita bersujud tetapi pada saat yang sama melakukan percakapan dan pikiran kita dipenuhi oleh kemelekatan dan kebencian, tubuh hanya sekadar melakukan gerakan mekanis saja dan itu percuma. Kita seharusnya selalu menyatukan tubuh, ucapan, dan pikiran di dalam praktik kita. Dengan tubuh kita bersujud, dengan ucapan kita memanjatkan doa perlindungan, dan dengan pikiran kita berkonsentrasi pada maksud dari sujud tersebut. Kita harus ingat bahwa pada saat kita meletakkan tangan yang beranjali di dahi, kita bersujud kepada tubuh para Buddha. Ketika kita meletakkan tangan di tenggorokan, kita bersujud kepada ucapan para Buddha, dan bila kita meletakkannya di hati, kita bersujud pada batin para Buddha. Lalu, ketika kita menyentuh tanah dengan dahi, kedua tangan, dan kedua lutut kita, kita bersujud kepada tubuh, ucapan, pikiran, kualitas-kualitas, dan segala perbuatan dari para Buddha. Dan pada saat bersamaan, kelima racun yang dimiliki semua makhluk dalam pikiran kita berubah bentuk menjadi Lima Kebijaksanaan. Ini adalah jenis mawas diri yang tepat untuk dipertahankan. Dalam

kehidupan sehari-hari, seorang pekerja yang baik adalah yang selalu berhati-hati dalam bertindak. Dengan tubuhnya ia berkonsentrasi pada pekerjaannya, dengan ucapannya ia membahas apa yang harus dikerjakan dan apa yang harus dihindari, dan dengan pikirannya ia memikirkan dengan hati-hati tentang pekerjaan yang ia lakukan.

Ketika kita mengatakan bahwa praktik yang sesungguhnya harus “bebas dari segala konsep dan kemelekatan,” ini artinya bebas dari segala kemelekatan pada diri sendiri, pikiran yang tidak fokus, dan sebagainya. Jika kita mempersembahkan persembahan yang sangat banyak, seperti sepuluh ribu uang logam perak, kita tidak boleh berpikir, “Oh! Aku sudah membuat persembahan yang sangat besar! Itu cukup untuk seluruh sisa hidupku. Aku akan memperoleh hasil memuaskan dari perbuatanku, menikmati hasil karmanya. Pada kenyataannya, aku mungkin membuat persembahan terbesar yang pernah dibuat oleh siapa pun.” Sebuah persembahan yang dipersembahkan dengan sikap picik seperti itu sangat tidak bermanfaat. Kita seharusnya berharap agar persembahan kita dapat berlipat tanpa batas. Bila kita memberikan satu juta, kita seharusnya berharap agar dapat memberikan dua juta dan tidak sombong. Ada empat jalan untuk menyia-nyiakkan sebuah perbuatan kebajikan, yaitu mengharapkan penghargaan, menyombongkan diri pada orang lain, menyesali telah melakukannya, dan mengabaikan untuk mempersembahkan jasa kebajikannya kepada seluruh makhluk semesta. Singkatnya, sebuah perbuatan baik harus sepenuhnya bebas dari segala jenis

penyesalan dan pengharapan, serta idealnya harus bebas dari konsep akan pelaku, objek, dan perbuatan.

Ketika kita melakukan praktik, pikiran kita harus bebas dari segala racun pikiran atau kita akan merusak segalanya, seperti mencampur makanan lezat dengan racun. Sama halnya jika kita bermaksud untuk melakukan sebuah praktik yang positif dengan tubuh, ucapan, dan pikiran, tetapi kita mencampurnya dengan pemikiran akan kemelekatan, amarah, dan sombong, praktik kita tidak akan banyak bermanfaat. Bila kita mampu membersihkan tubuh, ucapan, dan pikiran kita bersama-sama, kita akan menjadi seperti pakaian bersih tak bernoda yang dipotong dan dijahit dengan sempurna.

Kesimpulannya adalah mempersembahkan kebajikan akan membuat buah dari kebajikan ini terus bertambah, dan tidak pernah habis setelah dinikmati. Apakah kita telah melakukan satu atau seribu sujud, atau mempersembahkan satu atau seribu lampu minyak, kita harus berdoa, “Aku mempersembahkan jasa kebajikan dari persembahan yang aku buat ini, mewakili semua perbuatan positif yang telah aku lakukan di masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang, bagi kebahagiaan seluruh makhluk di seluruh alam semesta, terutama mereka yang aku anggap sebagai musuh.” Ketika kita mempersembahkan persembahan ini, kita harus melakukannya dengan jelas, seolah-olah kita menyerahkan sebuah hadiah secara langsung kepada setiap makhluk. Kita hendaknya tidak berpikir bahwa kebajikan ini dibagi bersama di antara seluruh makhluk semesta, tetapi setiap makhluk mendapatkan bagiannya secara utuh.

Jika kita menghubungkan ketiga metode tertinggi ini dengan perbuatan apa pun, bahkan bila itu hanya perbuatan kecil seperti melafalkan ratusan dari jutaan mantra atau mempersembahkan sejumlah uang, perbuatan tersebut akan memiliki kebajikan sejati yang tak terhingga.

Bila kita memiliki ketiga metode tertinggi ini, maka kita memiliki semua yang kita perlukan. Jika tidak, maka kita tidak akan mungkin dapat berkembang. Praktik sejati adalah sesuatu yang harus dikembangkan. Kita harus mengubah diri kita. Jika kita melakukan praktik dengan cara seperti ini, kita akan berkembang tanpa kesulitan yang berarti. Seperti seorang anak yang telah dirawat dengan baik, kita dapat lihat dari tingkah lakunya—bagaimana ia makan dan sebagainya—bahwa pikirannya telah diubah oleh praktik ini.

Kita harus dapat menjaga dan menerapkan pemahaman yang kita dapatkan selama bermeditasi ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Jika tidak, kita mungkin mengira kita telah mencapai tingkatan yang tinggi, tetapi pada kenyataannya kita akan tersandung di rintangan pertama yang kita temui dan kita tidak akan mampu bertahan menghadapi beragam keadaan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Masa meditasi dan pasca-meditasi seharusnya saling memperkuat dan melengkapi satu sama lain, jika tidak maka akan sulit untuk mencapai Pencerahan Sempurna.

Pada awalnya tidaklah mudah, di pertengahan tidaklah stabil, dan di akhir akan menjadi alami. Karena alasan inilah pada saat permulaan kita harus mengerahkan seluruh usaha dan ketekunan. Mohon pikirkanlah dengan baik.



GURU YOGA

Pada praktik pendahuluan, atau praktik dasar, bagian yang paling luar biasa adalah Guru Yoga, atau “penyatuan dengan batin Guru,” sebuah praktik ibadah yang membuat kebijaksanaan kita berkembang dengan seketika.

Guru Yoga adalah cara untuk berdoa kepada seorang guru sejati dan menyatakan ketaatan yang mendalam dan tak berubah. Melalui ketaatan, pikiran kita dan pikiran Guru menyatu. Mengapa praktik ini diperlukan? Tidak ada satu pun Buddha di masa lalu, masa kini, atau di masa akan datang yang dapat mencapai atau akan mencapai pencerahan tanpa menyandarkan diri pada seorang guru spiritual sejati. Yang mana saja dari kesembilan kendaraan atau yana ajaran Buddha yang dipraktikkan, ia harus tetap bersandar pada seorang guru spiritual sejati, menerima ajarannya, dan menjalankan praktik sesuai petunjuknya. Tidak ada jalan lain.

Bila kita telah bertemu dengan guru spiritual dan menerima petunjuknya, tetapi tidak memiliki ketaatan yang kuat dan kepercayaan yang sempurna kepadanya serta ajarannya, maka kita tidak akan pernah menerima berkahnya, tanpa kasih dan karuniannya kita tidak maju di Jalan



GURU PADMASAMBHAVA

Pencerahan Sempurna. Jadi yang harus dilakukan pertama kali adalah membangkitkan ketaatan.

Awalnya ketaatan tidak mengalir secara otomatis, sehingga kita perlu membangkitkan dan mengolahnya dalam pikiran kita. Untuk dapat membangkitkan ketaatan, pertama-tama, bila kita mendengar tentang kisah hidup sang guru, kita memikirkan tentang kualitas-kualitas tercerahkan dirinya yang mengagumkan. Lalu, ketika kita bertemu dengannya, kita dapat melihat bahwa sifat-sifat dan kualitas-kualitas tersebut adalah nyata dan sejati, dan kepercayaan serta keyakinan kita akan bertambah semakin kuat. Kita mulai berdoa kepadanya dari hati yang paling dalam, sehingga kasih karunianya memasuki diri kita lebih dalam lagi.

Seluruh pencapaian berdasarkan pada kasih karunia sang Guru. Yang dimaksud pencapaian di sini bukan hanya berbentuk seperti kesehatan, umur panjang, atau kesejahteraan, melainkan pencapaian tertinggi dari sifat tercerahkan sang Guru, yang juga merupakan sifat kebuddhaan kita sendiri.

VISUALISASI

Doa yang kita gunakan untuk membantu membangkitkan ketaatan berbunyi:

*Di atas kita di langit, di permukaan yang luas dari
cahaya pelangi,*

*Adalah guru utamaku, Padmasambhava,
Dikelilingi oleh samudra para Pemegang
Pengetahuan dari ketiga transmisi.
Ia adalah perpaduan dari seluruh pelindung.*

Di sini kita memvisualisasikan guru utama kita dalam wujud Guru Rinpoche; tetapi kita juga dapat memvisualisasikannya dalam wujud Vajradhara. Pokok utamanya adalah memvisualisasikan siapa pun yang dapat mengilhami kita dengan ketaatan yang kuat dan tanpa pamrih.

Visualisasikan tempat kamu berada bukan lagi sebuah tempat yang biasa, tetapi Gunung Warna Tembaga Agung, Sangdopalri, Alam Buddha Guru Rinpoche. Di tengah Alam Buddha ini, yang segalanya terbuat dari permata dan zat mulia, terdapat Istana Sinar Teratai yang tak terkira, terbuat dari cahaya—tembus pandang dan diisi oleh pelangi. Kita tidak dalam wujud yang biasa, tetapi dalam wujud Vajrayogini. Ia berdiri di tengah istana, di atas teratai dan cakram matahari. Ia berwarna merah, seterang batu *ruby*, secemerlang matahari. Ia tenang, berdiri pada kaki kirinya dengan sikap menari dan kaki kanannya ditarik ke atas. Ia menggunakan hiasan sutra, permata, dan tulang dari para dewata Sambhogakaya. Ia memegang sebilah pisau melengkung sebagai lambang pemotong kemelekatan di tangan kanannya, dan di tangan kirinya, sebuah mangkuk berisi *amrta*, nektar kekekalan. Di lekuk lengan kirinya, bersandar di atas pundaknya, adalah *katvanga* yang melambangkan Guru Rinpoche dalam wujud tersembunyi. Ia menari dalam damai dengan indahnya. Dengan ekspresi yang

penuh belas kasih tetapi pada saat bersamaan ia juga memperlihatkan taringnya yang tajam dalam sebuah senyum tipis kemurkaan, itu melambangkan kemenangannya atas ilusi. Dalam wujud Vajrayogini, sifatnya adalah pendamping suci tertinggi, Yeshe Tsogyal, Ratu Kebijakan.

Di atas kepala kita, pada sekumpulan cahaya pelangi, bertakhta Guru yang Terlahir dari Teratai sebagai Padmasambhava. Kita memvisualisasikannya dengan sangat jelas, tidak terbuat dari bahan yang kasar seperti sebuah patung atau datar seperti sebuah lukisan thangka, tetapi tembus pandang, hidup, dan jelas. Kita harus membayangkan sampai sedetail mungkin, seperti warna hitam dan putih dari matanya, serta desain emas di atas jubah brokatnya. Ia tembus pandang, seperti pelangi, tapi bukan hanya sekadar gambaran visual, karena ia menyebar ke segala arah dengan kebijakan, belas kasih, dan kekuatan seluruh Buddha di ketiga zaman dan di kesepuluh arah.

Ia duduk di singgasana yang disangga oleh delapan singa gagah berani. Di atas singgasananya terletak sekuntum teratai, serta cakram mentari dan rembulan. Untuk memvisualisasikan dengan lebih rinci, kita dapat mengacu pada sebuah lukisan atau gambar suci dari Guru Rinpoche.

Guru Rinpoche sendiri berjanji, “Siapa pun yang bermeditasi atas diriku, bermeditasi atas seluruh Sugata (Buddha).” Melalui Guru Rinpoche kita akan menerima berkah dari semua Buddha dan Bodhisattva. Dan secara khusus, berdoa pada Guru Rinpoche seperti menyatu dengan guru utama kita sendiri adalah cara paling pasti untuk mendapatkan berkahnya yang tak terhingga. Dengan hanya



GURU PADMASAMBHAVA DAN VAJRAYOGINI

berdoa kepada guru utama kita akan dapat mengumpulkan berkah dari seluruh Buddha, Manjusri, Avalokitesvara, Vajrapani, dan sebagainya, sama seperti sebuah saluran air yang mengumpulkan air hujan yang jatuh dari atas atap sebuah rumah. Sang Guru sendiri adalah penguasa dari seluruh mandala, Raja yang mewujudkan Tri Ratna (Buddha, Dharma, dan Sangha), mewujudkan Tri Mula (Guru, Yidam, dan Dakini) ke dalam hati, dan mewujudkan Trikaya (Dharmakaya, Sambhogakaya, dan Nirmanakaya) secara mendalam.

KETAATAN

Kal yang terpenting adalah memiliki ketaatan. Guru Rinpoche berkata, “Aku hadir di hadapan siapa pun yang memiliki keyakinan.” Jadi, hanya dengan memiliki keyakinan yang kuat, maka berkah dan kehadiran dari Guru Rinpoche, Guru kita, dan seluruh Buddha senantiasa bersama kita. Ketika kita berdoa pada Guru Rinpoche, visualisasikan dirinya di atas kepala kita, kita tidak boleh berpikir bahwa Guru Rinpoche muncul di saat yang akan datang dan memberkati kita, tetapi kita harus berpikir bahwa karena ketaatan dan doa kitalah maka beliau akan hadir saat ini juga, dengan segala kebijaksanaan dan belas kasihnya. Guru Rinpoche sendiri berkata, “Berilah aku hati dan pikiranmu! Aku akan selalu berada di dekatmu.”

Ada banyak doa yang dapat digunakan untuk membantu ketaatan kita. Di antaranya adalah yang dikenal

dengan Doa Tujuh Intan. Ini adalah doa yang digunakan para dakini ketika mereka memohon agar Guru Rinpoche bangkit dari *dharmadhatu*, ruang luas mutlak, dan hadir di dunia ini demi kepentingan seluruh makhluk. Ini adalah doa yang terdapat di setiap sadhana Guru Rinpoche, disembunyikan oleh Guru Rinpoche sendiri sebagai *terma*, atau harta spiritual, demi kepentingan generasi yang akan datang. Ada ungkapan bahwa ini sama halnya seperti seorang ibu yang tidak dapat menolak ketika anaknya memanggil, begitu pun Guru Rinpoche akan datang dari Gunung Warna Tembaga Agung kepada siapa saja yang melafalkan Doa Tujuh Intan:

HUNG!

*Di perbatasan barat laut negeri Oddiyana,
Di atas sekuntum teratai,
Engkau yang telah mencapai siddhi tertinggi yang
menakjubkan,
Dikenal sebagai Yang Terlahir dari Teratai,
Padmasambhava
Dikelilingi oleh para dakini.
Mengikuti dirimu, aku akan melakukan praktik;
Aku memohon padamu, datang dan limpahkanlah
berkahmu.*

GURU PEMA SIDDHI HUNG

Ketaatan kita harus seperti itu sehingga Guru akan selalu hadir di dalam pikiran kita. Di saat bahagia atau menderita, di saat sehat atau sakit, kita tidak memiliki objek harapan yang lain, tiada tempat bergantung selain padanya. Jika kita bertemu dengan kekayaan, kesenangan hidup, dan keadaan lainnya yang sesuai dengan keinginan, kita harus menyadari bahwa kesenangan hidup dan kekayaan tidak memiliki realitas yang hakiki—hal-hal tersebut datang kepada kita hanya sebagai berkah dari Guru kita. Kita seharusnya mempersembahkan hal-hal tersebut kepada sang Guru dalam bentuk sebuah mandala, dan menggunakannya demi kepentingan makhluk lain dan ajaran.

Pada saat mengalami penderitaan seperti sakit, difitnah, dan kesulitan yang terus-menerus, kita harus bersyukur karena melalui kasih karunia dari sang Guru sekarang kita mengalami penderitaan, di saat kita memiliki jalan untuk membersihkannya. Kita seharusnya berpikir, “Ini hanyalah akibat karena telah merugikan orang lain di kehidupanmu yang lalu dan karena telah melakukan segala jenis karma buruk. Bila aku tidak membersihkan perbuatan ini sekarang, takdirku hanyalah terlahir kembali di alam yang lebih rendah pada banyak kehidupan selanjutnya. Dengan kebaikan guruku, sekarang aku dapat membersihkan karma burukku. Aku berdoa agar melalui penderitaan yang aku alami ini, semua penderitaan makhluk lain dapat dibuang habis melalui diriku.” Sehingga kita tidak akan merasa sombong dalam keadaan senang, dan kita tidak akan merasa berkecil hati dalam kesulitan. Setiap saat kita harus menjaga pikiran kita agar tetap teguh kepada sang Guru.

Kita seharusnya tidak berpikir tentang apa pun selain sang Guru, ini berarti bahwa pada saat kita berjalan maka kita membayangkan sang Guru duduk di atas bahu kanan kita dan kita bergerak seolah-olah mengelilingi dirinya dengan rasa hormat yang besar. Pada saat kita duduk, bayangkanlah sang Guru ada di atas kepala kita. Pada saat kita makan, bayangkanlah sang Guru berada di kerongkongan dan kita memberikan bagian makanan yang pertama dan yang terbaik kepadanya. Pada saat kita beristirahat di malam hari, bayangkanlah sang Guru berada di tengah hati kita, duduk pada sekuntum teratai merah berkelopak empat dan memancarkan cahaya yang memenuhi seluruh alam semesta. Bila kita selalu mengingat sang Guru dan tidak memikirkan yang lain selain dirinya, jika kita mengalami kesedihan yang teramat sangat atau kegelisahan hati, mengingat sang Guru akan membersihkan seluruh kesulitan ini dan memenuhi pikiran kita dengan kegembiraan serta kepercayaan diri.

MANTRA VAJRA GURU

Setelah Doa Tujuh Intan, lafalkan Mantra Dua Belas Suku Kata dari Guru Padmasambhava. Mantra ini adalah inti sari dari dua belas cabang keseluruhan ajaran Buddha. Kedua belas suku kata mantra membersihkan kedua belas mata rantai saling bergantung yang menyebabkan ketidaktahuan dan penderitaan, kedua belas suku kata tersebut menimbulkan dua belas perbuatan yang diperlihatkan

Guru Rinpoche selama perwujudannya di alam semesta ini. Ini bukan hanya sebuah mantra yang ditujukan kepada Guru Rinpoche, tapi juga termasuk Tri Ratna, Tri Mula, serta Buddha damai dan murka yang jumlahnya tak terhingga.

OM AH HUNG, tiga suku kata pertama dari mantra, mewakili ketiga aspek dari Guru Rinpoche berkenaan dengan Trikaya—Buddha Amitabha, Dharmakaya; Avalokitesvara, Sambhogakaya; dan Padmasambhava, Nirmanakaya. **VAJRA** menunjukkan ketetapan, kebijaksanaan yang kukuh tak berubah dari Guru Rinpoche. **GURU** berarti “berat” dalam bahasa Sanskerta dan mengacu pada bobot yang sangat besar dari sifat sang Guru. Ini juga menunjukkan besarnya bobot dari kebajikan yang dihasilkan karena mengikuti petunjuknya dan dari kerugian yang diciptakannya bagi setiap orang yang tidak mengikutinya. **PEMA** atau teratai mengacu pada nama Guru Rinpoche dan kelahirannya yang bersih tak bernoda di atas sekuntum bunga teratai. **SIDDHI** mengacu pada pencapaian umum dan tertinggi, dan **HUNG** adalah sebuah panggilan kepada Guru Rinpoche, memohon padanya agar melimpahkan pencapaian tersebut kepada kita.

Lafalkan Doa Tujuh Intan sebanyak 100.000 kali dan Mantra Dua Belas Suku Kata sebanyak 1.300.000 kali (jumlah yang sama dengan 100.000 untuk masing-masing dari dua belas suku kata, ditambah 100.000 lagi untuk mengganti segala kesalahan dalam pelafalan doa ini). Atau jika kita ingin melakukan pelafalan mantra yang lebih ringkas, kita dapat melafalkan mantra sebanyak 400.000 kali.

Di atas semuanya, Guru Yoga merupakan praktik yang paling mendalam, juga tidak menghadirkan bahaya maupun risiko. Praktik ini tidak melibatkan visualisasi yang rumit dan sulit seperti dalam mandala pada Tahap Pengembangan. Praktik ini tidak memiliki risiko meditasi dalam penyaluran, energi, dan panas tubuh bagian dalam dari Tahap Penyelesaian. Pada saat bersamaan, jika kita melakukan praktik Guru Yoga dengan benar, seluruh sifat dari Tahap Pengembangan dan Penyelesaian akan muncul secara alami. Dan sebaliknya, tanpa ketaatan pada Guru, bahkan bila kita melakukan praktik Tahap Pengembangan dan Penyelesaian selama bertahun-tahun, praktik kita tidak akan pernah kukuh dan tidak akan pernah berhasil. Seperti yang dikatakan Jigme Lingpa, “Memiliki kepercayaan pada guru merupakan tempat berlindung tertinggi.”

MENERIMA EMPAT KEKUASAAN

Setelah melafalkan Doa Tujuh Intan dan mantra Guru Rinpoche, kita menerima berkah dari Tubuh, Ucapan, Pikiran, dan Kebijaksanaannya melalui sinar cahaya yang berasal dari ketiga pusat di seluruh tubuhnya. Tulisan **OM** di pusat dahinya mengeluarkan cahaya berwarna putih yang diserap ke dalam **OM** yang sama di dahi kita untuk membersihkan karma buruk dari tubuh. Dengan cara yang sama, tulisan **AH** di pusat tenggorokannya mengeluarkan cahaya berwarna merah untuk membersihkan karma buruk dari ucapan. Dan tulisan **HUNG** di pusat hatinya

mengeluarkan cahaya berwarna biru untuk membersihkan karma buruk dari pikiran. Akhirnya, seluruh tubuhnya memancarkan sinar lima warna cahaya—putih, merah, biru, kuning, dan hijau—yang diserap oleh seluruh tubuh kita, membersihkan semua kegelapan batin kita yang tersembunyi dalam tubuh, ucapan, dan pikiran. Secara bersamaan kita menerima empat inisiasi atau *abisheka*, yaitu inisiasi pot, rahasia, kebijaksanaan, dan simbolis, yang menaburkan benih-benih perwujudan dari keempat Kaya di tubuh kita. Naskah tersebut menyebutkan:

*Melalui sinar cahaya dari ketiga suku kata di ketiga tempat
Aku memperoleh berkah, inisiasi, dan pencapaian.
Sang Guru melebur menjadi cahaya dan larut ke dalam tubuhku.
Tak terpisahkan dari dirinya, beristirahat dalam kesederhanaan.*

Akhirnya, sang Guru yang berada di atas kepala kita melebur ke dalam sekumpulan cahaya, yang kemudian larut ke dalam diri kita. Kita yakini bahwa batin kita dan batin sang Guru menyatu tak terpisahkan. Kemudian kita pun akan larut ke dalam cahaya dan tinggal dalam sebuah keadaan kesederhanaan total, alam pikiran mutlak. Ketika pikiran muncul kembali, kita akan merasakan fenomena wujud, suara, dan pemikiran sebagai perwujudan dari tubuh, ucapan, dan pikiran sang Guru. Seluruh bentuk merupakan perwujudan dari tubuh sang Guru, semua ucapan

dan suara adalah ucapan sang Guru dan gema alami dari Mantra Dua Belas Suku Kata, dan semua pemikiran merupakan pikiran sang Guru—bukan lagi pikiran yang teperdaya, tetapi daya kreatif alami dari kesadaran, kebijaksanaan tanpa konsep yang merupakan sifat dasar dari pikiran tercerahkan Guru Rinpoche. Kenyataannya adalah, bila melihat ke dalam pikiran, kita tidak dapat menemukan warna, bentuk, atau lokasi pikiran, inilah aspek kekosongan dari pikiran. Bahwa pikiran dapat merasakan dan mengetahui seluruh fenomena samsara, dan nirvana adalah aspek yang jernih.

KESIMPULAN

Kita harus menggabungkan ketaatan yang kuat dan harapan kita yang tulus untuk memberi kebahagiaan demi semua makhluk. Ketika kita berdoa pada guru, kita harus menganggap bahwa seluruh makhluk semesta sedang berdoa bersama, seolah-olah kita memimpin doa tersebut. Bila kita menerima berkah Guru Rinpoche, kita harus menganggap bahwa semua makhluk semesta menerimanya juga bersama-sama. Kita harus berdoa kepada guru setiap saat, mengetahui bahwa akan lebih bermanfaat dan berharga bagi perkembangan kita menuju pencerahan dengan mempersembahkan setetes minyak wangi pada tubuh sang guru daripada memenuhi seluruh jagat semesta ini dengan persembahan kepada para Buddha di sepuluh arah.

Di bagian akhir, kita harus mempersembahkan manfaat kebajikan dari praktik ini kepada seluruh makhluk semesta, sehingga mereka dapat bertemu dengan Guru Rinpoche sendiri, mendengar suaranya, menyadari kebijaksanaannya, dan terlahir kembali dengan cepat setelah mereka meninggal di Tanah Suci dari Gunung Warna Tembaga Agung. Di sana, dengan bertemu Guru Rinpoche secara pribadi, semoga mereka dapat menyelesaikan jalan menuju kebuddhaan.

Guru Yoga harus berada di pusat praktik kita sejak saat memasuki pintu Dharma sampai dengan kita mencapai realisasi akhir Ati Yoga atau Kesempurnaan Agung atau Dzogchen. Singkatnya, Guru Yoga merupakan cara paling berguna untuk mengembangkan praktik sepanjang perjalanan dan untuk menghalau segala rintangan yang akan kita hadapi. Inilah sebabnya mengapa kita harus menempatkannya sebagai pusat dari praktik kita dan menjaganya di jantung hati kita setiap saat.

Ajaran ini diberikan di Vihara Shechen Tennyi Dargyeling, Kathmandu, Nepal, selama lebih dari enam hari di bulan Desember 1987, oleh Yang Mulia Dilgo Khyentse Rinpoche, atas permintaan Sawang Urgyen Osel Mukpo dan sejumlah murid yang berkeinginan untuk melakukan praktik ngondro.

Diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Konchog Tenzin. Ditulis dan disunting oleh Nur dan Shirin Gale, Suzan

Garner, Tim Olmsted, Ani Ngawang Chodron, Larry Mermelstein, Charles Hastings, serta John Canti.

Terima kasih kepada teman-teman se-Dharma sehingga dapat diterbitkan dalam bahasa Indonesia.



TEKS IBADAH NGONDRO

IBADAH UTAMA UMAT BUDDHA VAJRAYANA

ENAM RENUNGAN

LAMA CHENO

Lama (Guru), engkau mengetahui segalanya

DAL-JOR NYE-KA DON-CHEN THOB-DUR DIR

Kini aku memiliki kebebasan dan anugerah yang sukar diperoleh dan sangat penting

NO-CHU MI-TAK DREN-PE JIU-KUL NE

Perkenankanlah aku membangkitkan pikiranku dengan mengingat ketidakkekalan alam semesta dan semua makhluk

SI-SUM DU-NGEL TSO-LE NGE-JUNG CHIR

Untuk membebaskan diri dari samudra penderitaan di tiga alam



POHON PERLINDUNGAN

LANG-DOR MA-NOR LAM-LA TSON-NU SHO

Dengan mengerti apa yang patut dilakukan dan apa yang patut dihindarkan.

Semoga aku tekun dalam jalan ibadah ini.

Ini ditulis oleh Manggalla

TRI SARANA DAN BODHICITTA

NAMO: DA-SOG DRO-KUN CHANG-CHUB BAR

Namo: aku berlindung di dalam Tri Ratna

TSA-WA SUM-LA CHAB-SU CHI

Hingga pencapaian pencerahan sempurna diriku dan semua makhluk semesta

SHEN-DON SANG-JE TOB-CHE CHIR

Aku mengembangkan Bodhicitta mulia

Dengan aspirasi, perbuatan, dan di dalam hakikatnya,

MON-JUK DON-DAM CHANG-SEM CHE

Agar mencapai kebuddhaan demi kebahagiaan semua makhluk semesta.

(3x)

VAJRASATTVA

AH: DA-NYI CHI-WOR PE-DI TENG

AH: di mahkota kepalaku, terdapat bunga teratai dan cakram bulan

LA-MA DOR-SEM YAB-YUM CHI

Di mana bertakhta guru sebagai Vajrasattva bersama sang Dewi suci

TUK-KI NGAK-LI DU-TSI JIUN

Dari mantra suci yang terdapat di jantung hati guru mengalir nektar suci

BAP-PI NE-DON DIK-DRIP JANG

Yang menyucikan segala penyakit, pengaruh jahat, perbuatan buruk, dan kekotoran batin

**Om Vajra Sattva Samaya Manu Palaya
Vajra Sattva Tenopa Teethra
Dridho Mebhava Suto Kayo Mebhava
Supo Kayo Mebhava Anu Rakto Mebhava
Sarva Siddhi Me Prayaca
Sarva Karma Suca Me Cittam Shri Yam
Kuru Hung Ha Ha Ha Ha Ho
Bhagawan Sarva Tathagata**

Vajra Mame Munca Vajra Bhawa

Maha Samaya Sattva Ah:

(Lafalkan mantra seratus suku kata berulang kali)

DOA PERTOBATAN VAJRASATTVA

GONPO DAKNI MISHE MONGPA TE

Oh, pelindung karena ketidaktahuan dan kebodohan,

DAMTSIG LENI GALSHING NYAM

Samaya (janji suci) pun terlanggar dan terabaikan

LAMA GONPO CHABDZO CHIK

Oh, Lama (Guru) pelindung, jadilah pelindungku

TSOWO DORJE DZINPA TE

Oh, Vajradhara, pemegang vajra agung

TUKJE CHENPO DAKNYI CHEN

Penjelmaan dari yang maha belas kasih

DROWI TSOLA DAKCHAB CHI

Yang maha mulia, aku berlindung kepadamu

KUSUNG TUK DANG TSAWA YENLAK KI

DAMTSIK

NYETUNG TAMCHE THOSHING SHAKSO

Aku mengaku dan bertobat atas segala perbuatan buruk yang dilakukan oleh tubuh, ucapan, dan pikiran kami. Yang telah melanggar samaya (janji suci) kami

**DIKDRIP PACHAK DRIME TSOKNAM
CHANGSHING DAKPAR DZETU SOL**

Berkatilah kami sehingga semua perbuatan buruk, kekotoran batin dan pandangan sesat kami bersih dan suci.

**TAHAP MEDITASI PELENYAPAN
VAJRASATTVA**

DOR-SEM O-SHU RANG-LA THIM

Vajrasattva menjadi sinar cahaya dan larut sempurna dengan diriku

OM VAJRA SATTVA HUNG:

(Lafalkan sebanyak mungkin, lalu renungkanlah)

PERSEMBAHAN MANDALA

**OM AH HUNG: KU-SUM SHING-KHAM LONG-
CHU DANG**

Aku persembahkan alam Tri Kaya Buddha, kekayaan.

CHI-NANG SANG-WI CHU-PI TRIN

Dan awan persembahan luar, dalam, dan rahasia

KON-CHOK TSA-WA SUM-LA BUL

*Kepada Tri Ratna (Buddha, Dharma, Sangha) dan Tri Mula
(Lama, Yidam, Dakini)*

SHI-NI CHOK-THUN NGU-DROP TSOL

*Terimalah persembahan ini,
Limpahkanlah pencapaian siddhi umum dan siddhi tertinggi*

**OM AH HUNG GURU DEWA DAKINI
SAPARIWARA RATNA MANDALA PUJA MEGA
AH HUNG:**

GURU YOGA

RANG-DUN NAM-KHAR JA-O LONG

Di hadapanku di langit, dalam satu ruang luas sinar pelangi

TSA-WI LA-MA THO TRENG TSAL

Bertatah guru utamaku—Padmasambhava

JIU-SUM RIG-DZIN JIAM-TSU KOR

Dikelilingi para Vidyadhara dari tiga silsilah dharma yang luas laksana samudra.

CHAP-KUN DU-PI NGO-WOR SHOK

Beliau adalah inti kesatuan dari semua sumber perlindungan

DOA PENGUNDANGAN GURU YOGA

HUNG: URGIEN YUL-KI NUB-CHANG TSHAM:

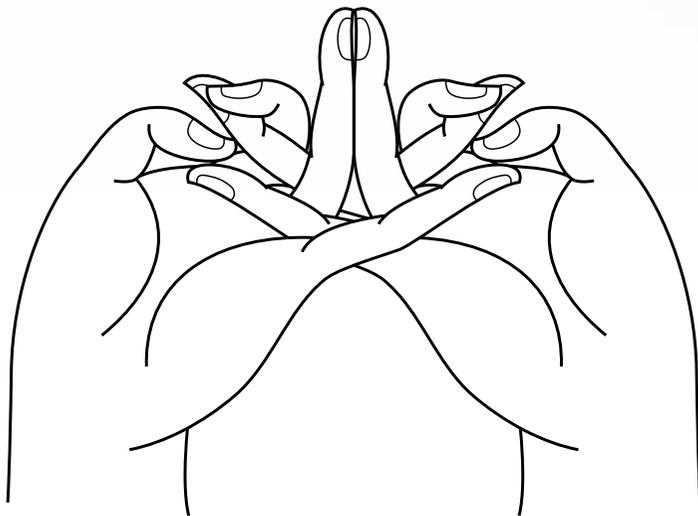
Hung: di perbatasan barat laut negeri Oddiyana

PE-MA KE-SAR DONG-PO LA:

Di atas sekuntum bunga teratai:

YA-TSHEN CHOG-KI NGU-DROP NYI:

Beliau yang telah mencapai siddhi agung:



MUDRA PERSEMBAHAN MANDALA



DILGO KHYENTSE RINPOCHE

PE-MA JUNG-NE SHE-SU TRA:

Dikenal sebagai Padmasambhava—yang lahir dari teratai:

KHOR-DU KHA-DRO MANG-PU KOR:

Dikelilingi para dakini—Dewi suci:

CHE-KHI JE-SU DAG-DRUB KHI:

Aku beribadah mengikuti jejak langkahmu:

CHIN-KHI LAB-CHIR SHE-SU SOL:

Aku mohon padamu untuk hadir dan limpahkan berkahmu:

GURU PEMA SIDDHI HUNG:

(Lafalkan sebanyak mungkin)

(MANTRA GURU YOGA)

**OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI
HUNG:**

(Lafalkan sebanyak mungkin)

**TAHAP ABHISEKA DAN
MEDITASI GURU YOGA**

NI-SUM DRU-SUM O-ZER CHI

*Dengan sinar cahaya dari tiga suku kata—om ah hung—di
tiga tempat,*

II. JALAN SEMPURNA MENUJU PENCERAHAN AGUNG

CHIP-LAP WANG-DANG NGU-DROP THOP

Aku menerima pemberkatan, abhiseka, dan siddhi

LA-MA O-SHU RANG-LA THIM

Guru menjadi sinar cahaya dan menyatu sempurna dengan diriku.

YER-ME MA-CHU LHUK-PAR SHAK

Tidak terpisah dari beliau, tinggal dalam kesunyataan.

MANTRA ABHISEKA GURU YOGA

OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI

HUNG:

KAYA WAKKA CITTA SARWA SIDDHI PHALA

HUNG

(Bermeditasi dalam keadaan alami, bebas dari pembayangan, pikiran atau pun konsep)



Bagian 3

**PENCERAHAN
PIKIRAN**



PENCERAHAN ATISA



ATISA

Atisa adalah seorang pandita Buddhis India terbesar pada abad kesebelas dan pemimpin Universitas Vikramasila, pusat pendidikan Buddhis yang terbesar dan yang terakhir. Ia diundang ke Tibet oleh seorang raja yang dipenjara di bagian barat negeri itu. Sang raja menolak dibebaskan dan memerintahkan agar uang tebusannya digunakan untuk membawa Dharma—ajaran Buddha—pada rakyatnya. Atisa menghabiskan dua belas tahun terakhirnya mengajar di Tibet, mendirikan aliran Kadampa.

Risalah Mahayana klasik Atisa, “Pelita di Jalan Pencerahan Sempurna,” dan ajarannya mengenai tujuh pokok transformasi pikiran yang menguraikan bagaimana mengembangkan dan melatih Bodhicitta—harapan agar semua makhluk mencapai Pencerahan Sempurna. Nasihat-nasihat praktik Atisa yang ringkas, tajam, dan praktis diajarkan secara luas serta dipraktikkan para Buddhis Tibet pada semua aliran. Sumpah perlindungan yang disebut Tri Sarana yaitu pernyataan berlandung kepada Tri Ratna (Buddha, Dharma, dan Sangha) adalah tata cara formal untuk memasuki gerbang ajaran Buddha.

Atisa adalah seorang pangeran dari Bengali Timur yang lahir pada tahun 980 M. Dewi Tara datang padanya dalam mimpi ketika ia masih muda, menasihati agar ia tidak terjerat kehidupan duniawi karena ia sudah pernah menjadi seorang bhiksu dan pandita di kehidupan yang lalu selama lima ratus lima puluh dua kehidupannya, dan takdirnya adalah untuk menolong membebaskan makhluk semesta dari penderitaan lingkaran kehidupan.

Karena menyadari perlunya memikul tanggung jawab karma, Atisa meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi seorang bhiksu. Tanpa mengenal lelah ia mencari guru yang tercerahkan agar ia bisa melayani dan belajar, dan akhirnya menjadi seorang yang terpelajar dan menjadi *acarya*, atau guru Buddhis, di bawah bimbingan seorang guru tantra bernama Rahula. Atisa mempelajari semua kitab Tripitaka (Tiga Keranjang) dari kitab suci Buddhis, juga sutra Mahayana Sanskerta, yang sudah umum pada masa itu. Ia kemudian dikenal sebagai seorang guru besar.

Pada suatu hari Atisa berpikir, “Jalan mana yang lebih cepat untuk membimbing langsung pada Pencerahan Sempurna?” karena ia merasa ragu akan bisa mencapai Pencerahan Sempurna jika mengikuti jalan Mahayana yang berat dari Bodhisattva, yang berusaha keras untuk mencapai pembebasan orang lain selama masa jutaan tahun yang tak ada akhir sebelum ia bisa mencapai Nirvana.

“Bagaimana aku bisa mencapai Nirvana, pantai seberang?” cendekiawan muda itu mengeluh, “Akankah eksistensi samsara ini tiada akhirnya bagiku?”

Tepat pada saat itu guru Rahula tiba-tiba memanggilnya, sepertinya ia tahu apa yang sedang dipikirkan muridnya. Rahula memberi tahu Atisa bahwa segala bentuk kepentingan diri sendiri adalah bertentangan dengan Pencerahan Sempurna, dan visi, kekuatan psikis, larut dalam meditasi, belajar, keterampilan berdebat, dan pada akhirnya mengalami Nirvana yang ternyata hanya sedikit memberi manfaat. Jauh lebih baik apabila ia tekun memperkukuh Bodhicitta dan membangun kebaikan universal serta belas kasih. Guru Rahula kemudian memprediksi jika bermeditasi kepada Avalokitesvara maka muridnya akan mencapai kebaikan yang tertinggi, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi sesama.

“Lupakan keinginan-keinginan pribadimu, dan berusaha untuk kebahagiaan sesama,” Rahula mengingatkan. “Pandanglah orang lain lebih penting daripada dirimu sendiri. Mementingkan diri sendiri adalah sumber dari ketidakpuasan dan penderitaan, taklukkanlah iblis bermuka dua, yaitu egoisme! Diri sendiri, memandang orang lain berbeda adalah ilusi.”

“Oleh karena itu, siapa yang lepas dari samsara dan mencapai Nirvana? Akan sulit untuk mencapai kebebasan sejati jika kau dengan bodoh berjuang untuk melepaskan diri dari samsara dan mencapai Nirvana—jauh lebih baik untuk melewati konsep dualistis dan membawa semua hal pada kesempurnaan melalui kesadaran akan nondualitas. Kedamaian sejati selalu bisa dicapai. Jangan lupakan itu!”

Sehari setelah itu, Atisa melakukan ritual mengelilingi Stupa Mahabodhi di Bodhgaya, tempat sang Buddha

tercerahkan. Dua orang wanita muda yang tampak terlalu cantik untuk ukuran manusia biasa berdiri di bagian selatan stupa dekat kolam teratai. Mereka bertanya satu sama lain, “Praktik apa yang paling baik untuk mencapai Pencerahan Sempurna?” Dewi kedua menjawab, “Bodhicitta yang tidak mementingkan diri sendiri adalah jalan cepat yang terbesar. Bagaimana orang bisa meninggalkan yang lain?”

Hari berikutnya, Atisa mengelilingi stupa dan pohon Bodhi di sampingnya, tempat sang Buddha Sakyamuni duduk bermeditasi di bawahnya, ketika ia mendengar suara seorang pengemis buruk rupa berkata pada orang tua yang berpenyakit kusta bahwa belas kasih dan Bodhicitta adalah cara terbaik untuk melepaskan penderitaan dan mencapai kesempurnaan. “Tempatkanlah dirimu dalam posisi orang lain. Lepaskan egoisme,” ia menjelaskan.

Atisa berpikir, “Semua orang di sini, dari yang mulia hingga yang hina, tahu cara yang terbaik menuju Pencerahan Sempurna. Sangat yakin seperti apa yang dikatakan guruku. Bagaimana mungkin aku sendiri tidak yakin?”

Hari berikutnya, Atisa perlahan-lahan mengelilingi altar suci sambil memegang tasbih di tangan, ketika ia melihat seekor burung kecil bertengger di lutut patung Avalokitesvara yang dipahat dari sebuah batu di sisi stupa. Ia mendengar patung berkata pada burung, “Bodhicitta adalah jalan terbaik menuju Pencerahan Sempurna. Utamakan orang lain terlebih dahulu, berikan kemenangan dan kebaikan pada orang lain, terima kesalahan untuk dirimu

sendiri.” Saat itu, merasa sudah cukup, Atisa menemukan semua keraguannya telah hilang.

Ketika Atisa berdiri sambil berpikir yang dalam, berkontemplasi pada wajah tenang keemasan sang Buddha di bawah pohon Bodhi, tiba-tiba ia ingat bahwa Guru Serlingpa di pulau Sumatra, Indonesia, adalah seorang guru yang benar-benar menjalani Bodhicitta Mulia. Atisa memutuskan untuk mencari Serlingpa dengan tujuan untuk mencapai cita-citanya. Setelah dua belas tahun belajar dan praktik di bawah bimbingan Guru Serlingpa, Atisa menjadi pewaris spiritualnya.

Pada tahun-tahun terakhirnya, ke mana pun Atisa pergi, yang sekarang telah menjadi guru besar, selalu menyebut nama gurunya Serlingpa, ia akan memejamkan mata dan membungkuk sedikit, menyatukan telapak tangan di depan dadanya. Dari guru yang belas kasih inilah Atisa belajar praktik Mahayana unik Tonglen, atau “Pertukaran”—menempatkan diri di tempat orang lain dan mengambil beban derita orang lain pada dirinya—sebuah metode luar biasa dalam inti pelatihan sikap Kadampa.

Atisa menjadi guru besar di negerinya India dan tinggal di vihara Universitas Vikramasila. Setelah bertahun-tahun, ia diundang oleh utusan kerajaan, yang membawa banyak sekali persembahan emas, untuk mengajar di negara mereka. Karena tidak tahu apakah ini akan bermanfaat atau tidak, Atisa berdoa pada Avalokitesvara dan Dewi Tara untuk mohon bimbingan.

Dewi Tara memberi tahu Atisa bahwa akan sangat bermanfaat pergi ke negeri salju jika ia bersedia. Meskipun

demikian, ia menambahkan, bahwa jika ia pergi ke Tibet maka ia akan wafat di sana pada usia tujuh puluh dua tahun. Sementara itu, jika ia tetap tinggal di India maka ia akan hidup sampai mencapai usia sembilan puluh dua tahun. Atisa membuktikan sumpah Bodhisattva-nya dan kemudian memilih pergi ke Tibet.

Atisa memperbaiki masyarakat dan Buddhisme Tibet, menempatkan etika pada tempat yang benar sebagai basis fundamental Dharma. Di Tibet ia dikenal sebagai pandita perlindungan karena ia banyak memberi sumpah perlindungan atau Tri Sarana. Pada usia tujuh puluh dua tahun, seperti yang telah diramalkan, Raja Dharma Atisa wafat.



SERLINGPA



KADAM GESHE LANGRI THANGPA



DELAPAN AYAT PENCERAHAN PIKIRAN

*Disusun oleh:
Geshe Langri Thangpa Dorje Senge
Murid Geshe Potowa,
Yang merupakan putra spiritual Dromtonpa.
Ajaran ini diturunkan Atisa kepada Dromtonpa di Tibet.*

Dilandasi tekad untuk semata-mata
Berjuang demi kebahagiaan semua makhluk
Yang lebih berharga daripada permata
Dengan penuh kasih mereka akan kurangkul

Ketika bersama dengan yang lain
Akan kupandang diriku yang paling hina
Dan jauh di lubuk hati
Kupandang mereka yang paling mulia

Kuperiksa pikiran dalam setiap saat
Dan begitu muncul noda-noda negatif
Yang membuatku dan yang lain teperdaya
Kusingkirkan noda-noda ini dengan sekuat tenaga

III. PENCERAHAN PIKIRAN

Bila berhadapan dengan orang jahat
Yang menderita dan dikuasai kejahatan
Kuanggap mereka kekasih yang sulit didapat
Seperti permata yang sukar ditemukan

Bila orang lain karena iri hati
Berlaku jahat, kasar, dan menyakiti,
Kuterima perlakuannya utukku
Dan kemenangan akan kuberikan kepadanya

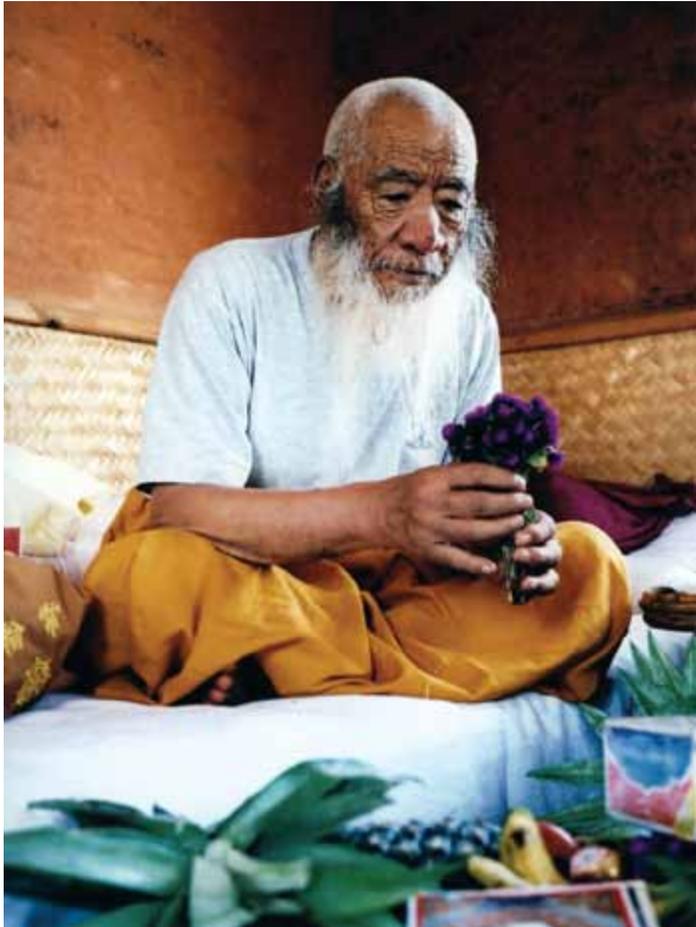
Bila seseorang yang telah kuberikan bantuan
Dan aku menaruh harapan tinggi kepadanya
Ternyata membalasku dengan kejahatan
Akan kupandang ia sebagai sahabat spiritual yang terbaik.

Singkat kata, akan kupersembahkan manfaat dan berkah
Untuk semua ibunda
Dan akan kupikul diam-diam
Segala beban dan penderitaan mereka

Selanjutnya, takkan aku nodai semua itu
Dengan delapan pandangan duniawi yakni untung dan
rugi, suka dan duka, pujian dan hinaan, terkenal dan
tidak terkenal
Akan kupandang segala fenomena sebagai mimpi
Dan kulepas segala ikatan, semua belunggu.



Bagian 4 PRAKTIK BODHISATTVA



CHATRAL SANGJE DORJE RINPOCHE



CHATRAL RINPOCHE

Kyabje Chatral Sangje Dorje Rinpoche adalah salah seorang yogi Buddha Tibet sempurna yang masih hidup hingga saat ini. Pada tahun 1947 beliau mendapatkan status tertinggi dan mulia sebagai kepala pimpinan spiritual dari pemimpin politik Tibet, Wali Raja Tibet bernama Reting, tetapi dia selalu memilih untuk hidup sebagai seorang yogi yang sederhana di sebuah tempat tinggal yang sederhana tanpa gangguan ketenaran dan harta. Beliau mempraktikkan apa yang beliau ajarkan tanpa kompromi sehingga beliau dicintai oleh orang-orang dari berbagai macam kepercayaan di daerah Himalaya.

Rinpoche dilahirkan pada tahun 1913 di lembah Nyak Adzi di Kham, Tibet. Orang tuanya adalah keluarga yang saleh dari kelompok suku Abse yang bernama Pema Döndrub (ayah) dan Sönam Tso (ibu). Pada hari kelahirannya, seorang Lama setempat bernama Asey Bigo Tulku Nyima Gyaltzen datang ke rumah Pema dan Sönam untuk memberitahukan sebuah penglihatan suci yang ia dapatkan sehari sebelum kelahiran Rinpoche, di mana seekor keledai putih yang memikul kitab-kitab suci Buddha datang ke rumah Pema dan Sönam dan mengantarkan kitab-kitab tersebut kepada mereka. Sesuai dengan penglihatan suci ini, ia

menganugerahkan sang bayi dengan nama Trogyal Dorje, yang artinya adalah “Sang pemenang murka abadi.”

Keluarga Chatral Rinpoche pindah ke Amdo dengan kelompok suku mereka ketika ia masih kanak-kanak. Pada usia lima belas tahun, Rinpoche memutuskan untuk meninggalkan keluarganya untuk belajar dan mempraktikkan ajaran Buddha dengan guru-guru di daerah itu. Aksi Pelepasan Agung (penolakan terhadap duniawi) ini memulai perjalanan panjang hidupnya sebagai seorang yogi yang bebas mencari pencerahan tanpa memandang segala risiko supaya dapat secara efektif menolong makhluk semesta dengan belas kasih. Pada awalnya Rinpoche sangat memegang prinsip, melakukan perjalanan hanya dengan berjalan kaki dan menolak jika ia ditawari seekor kuda. Ia hanya tinggal di pertapaan, gua, atau tenda kecil untuk menghindari keterlibatan dengan rumah dan kesibukan duniawi.

Chatral Rinpoche menerima transmisi rangkaian terma Terton Dudjom Lingpa (1835–1903) dari putra sang Terton, Dorje Dradul (1891–1959). Rinpoche kemudian menjadi Vajra Regent atau Pemegang Silsilah Utama dari aliran ini, yang dikenal sebagai Dudjom Tersar. Guru utama pada masa awal Rinpoche lainnya adalah Khandro Dewai Dorje atau Sera Khandro (1899–1952), yang merupakan menantu dari Terton Dudjom Lingpa. Ia menurunkan ajaran rangkaian terma Sera Khandro dan Rinpoche menjadi pemegang silsilah utama dari tradisi ini juga.

Pada masa ini, Chatral Rinpoche bertemu dengan guru utamanya, Khenpo Ngawang Palzang, nama lain Khenpo Ngakchung (1879–1941) dari Vihara Kathok. Khenpo

yang agung adalah murid kesayangan dari murid utama Patrul Rinpoche, Lungtok Tenpai Nyima (1829–1901), dan dipercaya sebagai manifestasi dari Vimalamitra, seorang guru Dzogchen dari abad kesembilan. Khenpo Ngakchung mengajarkan Chatral Rinpoche banyak ajaran dan transmisi—terutama yang merupakan tradisi Nyingthig—dan selama enam tahun berikutnya Rinpoche berguru padanya, menyelesaikan ngondro dan mempraktikkan threkcho dan thogal, yang merupakan ajaran tertinggi Dzogchen. Rinpoche juga berguru pada beberapa guru lainnya dari Vihara Kathok, juga pada Khyentse Chokyi Lodro yang agung (1893–1959) dari Vihara Dzongsar, yang seperti halnya Vihara Kathok berada di Derge di daerah Kham.

Khenpo Ngawang Palzang mengetahui bahwa Rinpoche sangat istimewa dan diakui sebagai muridnya yang paling dekat, menerangkan bahwa, “Batannya dan batinku tidak berbeda.” Ia menganugerahkan pada Rinpoche nama Chatral Sangje Dorje, yang artinya “Buddha yang kukuh, yang telah meninggalkan aktivitas duniawi.”

Kebesaran Chatral Rinpoche diungkapkan untuk pertama kalinya kepada orang lain pada saat upacara besar yang dihadiri banyak orang di Vihara Kathok, dihadiri pula oleh para lama tingkat tinggi yang duduk pada singgasana yang megah. Rinpoche duduk di belakang, di atas bantal meditasi sederhana, bersama ratusan bhiksu dan lama lainnya. Pada acara ini Khenpo Ngawang Palzang mengatakan,

“Di antara kalian hari ini, ada kurang dari sepuluh orang yang telah mencapai sepersepuluh dari

pencapaian saya. Lalu, ada kurang dari lima di antara kalian yang telah mencapai separuh dari pencapaian saya. Akhirnya, hanya ada satu orang yang telah mencapai pencapaian yang tidak berbeda dengan saya, dan beliau adalah Chatral Sangje Dorje. Beliau sekarang layak mewakili saya untuk menyampaikannya ajaran-ajaran dan nilai kebajikannya adalah sama dengan saya.”

Proklamasi ini menimbulkan kehebohan di aula tersebut dan sesudahnya orang-orang datang untuk mengucapkan selamat pada Rinpoche. Persiapan dimulai untuk sebuah upacara besar untuk menghormati Rinpoche dengan status barunya tersebut. Rinpoche bukanlah seorang yang membutuhkan perhatian dan pujian seperti ini, beliau menyelinap keluar pada tengah malam dengan tendanya yang kecil untuk menyendiri di hutan belantara. Keesokan harinya, ketika mereka datang untuk menghormatinya, mereka hanya menemukan ruangan kosong tanpa tahu ke mana beliau telah pergi. Sekali lagi beliau membuktikan pantas menyandang nama Chatral, yang dapat diterjemahkan sebagai “Petapa.”

Pada tahun 1947, Wali Raja Tibet—Reting, yang merupakan pemimpin politik dari negara tersebut sampai Dalai Lama yang sekarang cukup umur—meminta ajaran dari Khenpo Ngakchung, yang mengatakan, “Saya terlalu tua untuk memberikan ajaran pada Anda. Saya mempunyai seorang murid yang batin dan pencapaiannya sama dengan

saya dan ia dipanggil Chatral Sangje Dorje. Anda bisa meminta pengajaran dari beliau.”

Wali Dalai Lama, Reting, mencari Chatral Rinpoche ke mana-mana dan menemukan beliau sedang bermeditasi di sebuah gua di gunung yang terpencil. Setelah mendengar permintaan sang Wali, Rinpoche menjawab, “Maaf, tidak ada yang istimewa pada diri saya dan saya tidak mempunyai apa-apa yang dapat diajarkan kepada Anda. Mohon pergi ke tempat lain untuk mendapatkan ajaran!” Sang Wali kemudian mengeluarkan sebuah surat dari Khenpo Ngakchung untuk mendukung permintaannya, dan Rinpoche akhirnya setuju pergi ke Lhasa untuk mengajar Reting.

Orang-orang dari segala penjuru berbondong-bondong datang ke Lhasa untuk menemui Rinpoche dan menerima ajaran serta berkat dari beliau. Termasuk pula lama tingkat tinggi, pemimpin politik, dan masyarakat umum, yang memberikan banyak persembahan kepada Rinpoche. Secara alami, beliau merasakan semua perhatian ini sebagai gangguan pada perkembangan spiritualnya. Beliau meminta waktu untuk bermeditasi di daerah terpencil jauh dari Lhasa. Reting setuju dan mengirim rombongan pengiring berupa pelayan dan pengawal untuk mendampingi Rinpoche di perjalanan. Sesampainya di tempat tujuan, Rinpoche meminta rombongan tersebut kembali ke Lhasa sehingga dapat bermeditasi di dalam kesunyian. Reting tidak ingin gurunya sendirian sehingga beberapa pengawal dikirim kembali untuk menemukan dan menemani Rinpoche. Di perjalanan, mereka bertemu dengan seorang pengemis yang mengenakan jubah brokat kerajaan. Chatral Rinpoche

telah menukar pakaian mewahnya dengan baju jelek milik pengemis tersebut, ini adalah gaya hidup seorang yogi sejati

Chatral Rinpoche dikenal luas di masyarakat Tibet sebagai seorang yang mempunyai kedisiplinan spiritual yang luar biasa, khususnya dalam hal kemampuan menahan diri untuk tidak mengonsumsi daging. Di Tibet, mengonsumsi daging sudah menjadi sebuah kebiasaan, hanya ada sedikit orang yang mampu menahan diri untuk tidak mengonsumsi daging dalam jangka waktu yang lama.

“Mengetahui semua keburukan dari daging dan alkohol, saya sudah membuat komitmen untuk berhenti mengonsumsi daging di depan pohon Bodhi yang agung, di Bodhgaya, dengan para Buddha dan Bodhisattva dari sepuluh penjuru arah sebagai saksi-saksiku. Saya juga sudah mengumumkan pesan moral ini ke seluruh vihara saya. Oleh sebab itu siapa pun yang mau mendengar pesan saya, dimohon untuk tidak melanggar aspek yang penting ini, yaitu sikap etika seorang Buddha.”

Chatral Rinpoche mempunyai radar spiritual yang sangat tinggi terhadap kegiatan mengonsumsi daging. Chatral Rinpoche memiliki hubungan batin yang sangat kuat dengan hewan-hewan. Beliau mencintai hewan-hewan. Karena memiliki belas kasih yang besar, beliau berhenti mengonsumsi daging. Di dalam ajaran Buddha atau Dharma, yang diajarkan bukan hanya masalah larangan, seperti mengonsumsi daging contohnya. Tetapi juga dituntut untuk

berperan aktif melindungi kehidupan. Chatral Rinpoche melaksanakan ini semua, beliau memiliki hubungan batin yang sangat dekat dan erat dengan semua makhluk semesta serta penderitaan mereka. Setiap tahun Chatral Rinpoche menyelamatkan hidup puluhan ribu hewan—serangga, reptil, mamalia, burung, atau ikan. Kegiatannya yang paling terkenal dalam menyelamatkan makhluk adalah pelepasan ikan tahunan di Calcutta, India, di mana lebih dari tujuh puluh truk berisi ikan—yang telah ditangkap untuk dijual—dibeli supaya dapat dilepaskan kembali di lautan. Rinpoche mendoakan setiap ikan tersebut, semoga suatu hari nanti mereka dapat mencapai pencerahan yang sempurna dengan bantuan pemberkatan darinya. Bukan hanya kehidupannya yang ditolong, semoga dengan pemberkatan mendalam dari Rinpoche, mereka dapat dilahirkan kembali dalam keadaan bisa mempraktikkan Buddhadharma dan akhirnya mencapai pembebasan agung.

Dengan cara ini, Chatral Rinpoche adalah sungguh Bodhisattva yang sejati dalam menanamkan benih pencerahan kepada seluruh makhluk yang memiliki ikatan batin dengan beliau. Seperti sang Buddha—yang dapat membebaskan katak dan binatang lainnya yang tanpa sengaja mendengar ajaran-ajaran sang Buddha tersebut dengan seketika—Chatral Rinpoche memiliki kemampuan yang luar biasa dalam memenuhi sumpah Bodhisattva-nya dengan melakukan yang terbaik untuk “membawa semua makhluk ke pantai seberang Nirvana.”

Legenda Chatral Rinpoche tidak diragukan lagi akan hidup dalam banyak generasi yang akan datang. Pada tahun

2003 ia diberi kehormatan sebagai seorang figur paling berpengaruh di Nepal pada satu upacara di Kathmandu. Karena Rinpoche telah mencapai realisasi sempurna, kali ini beliau tidak khawatir atas perhatian dan pujian di acara ini akan memengaruhi praktiknya, dan beliau menghadiri upacara dengan banyak murid-murid dan teman-temannya.

Meskipun dipuja-puji oleh jutaan orang di daerah Himalaya, Rinpoche tetap seorang yang sederhana seperti dahulu. Beliau pernah berkata,

“Saya hanyalah seorang manusia biasa dan tidak ada yang istimewa tentang saya. Saya hanya mengikuti ajaran-ajaran Bhagavan Buddha. Tanpa menipu, saya teguh dalam menjalankan Dharma dan menolong seluruh makhluk. Saya harap semua makhluk dapat melepaskan tindakan yang menipu diri sendiri dan berbangga diri, sehingga mereka dapat menjalankan Dharma dengan sungguh-sungguh supaya dapat membebaskan dirinya sendiri dari samsara (lingkaran kehidupan) dan menolong makhluk lainnya. Jika tidak, akan terlambat ketika mereka menyesal!”



37 JALAN HIDUP SEORANG BODHISATTVA

Pada bulan April di tahun 1995, saya berada di sebuah negeri yang sangat eksotis, Nepal, yang terletak di kaki Gunung Himalaya. Untuk bertemu dengan seorang Agung, Guru Besar saya Chatral Sangje Dorje Rinpoche, beliau mempersilakan saya duduk dan setelah menanyakan kabar saya, beliau langsung mencari kitab suci yang akan diajarkan kepada saya, sedikit terkejut karena saya tidak mengajukan permohonan untuk diberi ajaran pada saat itu, dan yang diajarkan adalah 37 jalan hidup seorang Bodhisattva, ajaran ini menurut beliau harus dijadikan sebagai pedoman hidup dalam menjalani kehidupan dan bisa bermanfaat bagi diri saya serta sesama. Beliau langsung memberikan ajarannya, itu adalah sebuah anugerah luar biasa bagi saya, karena seperti yang sudah diketahui banyak orang bahwa Chatral Rinpoche tidak mudah untuk memberikan ajarannya kecuali kepada orang-orang yang menurut beliau berkeinginan kuat untuk menerima dan mempraktikkan ajaran tersebut, walaupun jam makan siang sudah tiba dan para Lama lain sudah berkali-kali mengingatkannya untuk segera makan tetapi beliau terus memberikan ajarannya kepada saya, itu memberikan kesan yang luar biasa pada

saya—betapa beliau sangat mementingkan penurunan ajaran. Bahkan pada akhirnya beliau tidak makan siang sama sekali karena harus segera menghadiri upacara berakhirnya pertapaan murid-muridnya yang telah dilakukan selama 3 tahun 3 bulan di sebuah pusat pertapaan di bukit yang tidak begitu jauh dari kediamannya.

Chatral Rinpoche melindungi dan merawat ajaran-ajaran aliran Nyingma dengan sangat sempurna. Chatral Rinpoche mendedikasikan hidupnya untuk menjadi seorang Bodhisattva yang ideal dan tanpa kompromi. Hanya segelintir orang yang mampu melakukan hal seperti ini. Ada sebuah cerita tentang Patrul Rinpoche yang hidup antara tahun 1808–1887, ia adalah seorang guru besar, kakek guru dari Chatral Rinpoche dengan kualitas hidup dan kemampuan yang sama. Diceritakan bahwa pada suatu hari ia bertemu dengan seorang janda miskin yang tinggal di daerah Kham, Tibet bagian timur. Mereka bertemu secara kebetulan pada saat mereka melakukan perjalanan ke kota, sepanjang perjalanan ia membantu kegiatan janda miskin tersebut, seperti memasak, mengurus anak, bahkan menggendong anak-anaknya sampai ke tujuan. Begitu sampai di kota yang dituju, guru besar memohon diri dengan alasan ada pekerjaan lain yang harus diselesaikan. Tidak lama kemudian janda miskin ini mendengar bahwa di vihara setempat ada seorang lama besar yang akan memberikan ajaran, lalu dia datang ke vihara tersebut, dan ketika tiba di sana, betapa terkejutnya janda miskin tersebut ketika melihat orang yang sedang memberikan ajaran Buddha kepada kumpulan orang banyak itu ternyata orang yang menemani

dalam perjalanannya selama ini, adalah seorang guru besar. Dan pada akhir ajarannya, guru besar memberikan seluruh persembahan kepada janda miskin itu.





BODHISATTVA THOGME ZANGPO

DOA MURID KEPADA GURU AGUNG

Namo Guruye:

Mengingat Kebaikan dan Kasih-Sayang Guruku,
Berlinang air mata dan Bergetarlah tubuhku,
Mengingat Ajaran dan Bimbingan Guruku,
Damailah hati dan batinku seakan dunia ini milikku.

Mengingat Rupa dan Suara auman singa sang Dharma
Guruku,
Penuhlah Pikiran dan Telingaku dengan ketabahan untuk
mencapai Pencerahan Sempurna.
Guruku, payungilah selalu murid-Mu ini yang tanpa daya
di alam samsara ini

OM AH BUDDHA VAJRA HUNG

*Doa seorang murid yang tanpa daya diterpa penderitaan
alam samsara ini kepada Guru Agung Chatral Rinpoche.
Ditulis oleh Jigme Dorje (Serling Tulku Rinpoche) di
Boudhanath, Stupa Jarong Kashor pada tanggal
27 April 1995.*

*Manakala aku ingin bertindak atau berbicara,
 Pertama-tama aku akan memeriksa pikiranku,
 Dan bertindak tegas dengan cara yang bijak.
 Manakala pikiranku terikat atau marah
 Aku tak akan bereaksi, juga tak akan berbicara;
 Aku akan tetap bungkam dan tak ber-
 gerak seperti batang pohon.
 —Santideva*



Namo Lokeshvaraya:

- A. Engkau lihat bahwa semua fenomena tidak memiliki awal dan akhir.
 Namun tetap saja Engkau berusaha demi kebaikan semua makhluk semesta,
 Pada-Mu Avalokitesvara, Guru Tertinggi dan Pelindung,
 Aku senantiasa memberikan penghormatan melalui perbuatan, ucapan, dan pikiranku.
- B. Sumber semua manfaat dan kebahagiaan yaitu para Buddha yang telah sempurna,
 Mereka terjadi karena telah menjalankan Dharma sejati.
 Untuk dapat menjadi seperti Mereka,
 Kita harus mengetahui praktik ibadah Mereka,
 Karena itu, praktik ibadah jalan seorang Bodhisattva harus dijelaskan.
1. Kini karena aku telah memiliki hal yang sangat sukar untuk diperoleh yaitu kelahiran sebagai manusia dan tubuh manusia yang sangat berharga, ibarat perahu yang agung.
 Aku harus menyeberangkan diriku dan yang lain menyeberangi samudra samsara (alam-alam penderitaan).
 Karena itu, sepanjang siang dan malam tanpa kemalasan
 - ❖ Mendengarkan, berintrospeksi, dan bermeditasi, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

2. Gairah karena perasaan duniawi terhadap sahabat bergejolak seperti ombak. Kebencian terhadap musuh, membakar menyala-nyala seperti api. Keigelapan batin dan pikiran akibat ketidaktahuan membuat orang lupa, hal apa yang harus dilaksanakannya dan hal apa yang harus dihindarinya.
 - ❖ Menjauhkan suasana lingkungan seperti itu, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
3. Tinggalkan tempat-tempat yang merugikan, kema-langan pun akan menghilang dengan sendirinya. Tak terganggu, kegiatan bermanfaat pun akan meningkat dengan sendirinya. Melalui kesadaran nan jernih, keyakinan akan Dharma pun lahir dengan sendirinya.
 - ❖ Berdiam dalam penyunyian, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
4. Kita akan berpisah dengan sanak famili dan saha-bat yang telah lama kita kenal. Harta yang kita kumpulkan dengan susah payah, akan kita tinggalkan saat kita meninggal. Kesadaran ibarat tamu yang akan meninggalkan tubuh jasmani, seperti seorang tamu yang akan meninggalkan wisma tamu untuk melanjutkan perjalanannya.
 - ❖ Membuang konsep hidup duniawi, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
5. Bila engkau berteman dengan seseorang dan tiga racun batinmu (ketamakan, kebencian, dan ketidaktahuan) meningkat, Sedangkan kegiatan mendengarkan, berintrospeksi dan bermeditasi mengalami kemerosotan, Berarti orang yang kau kira temanmu itu sesungguhnya merupakan orang yang menghancurkan semangat cinta kasih dan belas kasih.
 - ❖ Meninggalkan teman yang buruk seperti ini, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
6. Bila engkau bersama dengan seseorang dan perbuatan burukmu berakhir, kebajikan, dan kebaikan akan meningkat seperti bulan yang membesar, seorang sahabat spiritual sejati seperti ini.
 - ❖ Hargai dia melebihi dirimu sendiri, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
7. Para dewa duniawi pun masih terperangkap dalam samsara (lingkaran kehidupan yang penuh penderitaan) yang mirip penjara bagi semua makhluk, jadi, mereka juga tak dapat melindungi siapa pun. Karena itu, berlindunglah pada Tri Ratna: Buddha, Dharma, dan Sangha, yang tak akan pernah menipu.
 - ❖ Berlindung pada Tri Ratna Yang Mulia dan Tertinggi, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

8. “Sangat sukar ditanggung, derita di alam-alam rendah (alam neraka, alam hantu kelaparan, dan alam hewan) hasil berbagai karma buruk,” demikian sabda sang Buddha.
 Karena itu, jika harus berkorban nyawa
 ❖ Jangan pernah melakukan perbuatan jahat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
9. Kebahagiaan di lingkaran kehidupan seperti setetes embun di ujung sehelai daun,
 Karena dapat musnah dalam sekejap.
 Keadaan kebebasan yang tertinggi adalah tingkat kebuddhaan yang tak pernah berubah.
 ❖ Berjuang untuk mencapai tingkat tersebut, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
10. Sejak waktu yang tanpa awal, mereka telah menyangi aku,
 Para ibuku – jika mereka menderita, apalah artinya kebahagiaanku sendiri?
 Karena itu, untuk membebaskan makhluk semesta yang jumlahnya tak terbatas (yang semuanya pernah menjadi ibu kita dalam jutaan kelahiran yang pernah kita alami sejak waktu yang tanpa awal)
 ❖ Mengembangkan pikiran dan perilaku yang mulia (Bodhicitta), merupakan praktik seorang Bodhisattva.
11. Semua penderitaan tanpa kecuali, muncul akibat melekat pada kebahagiaan kita sendiri.
 Para Buddha yang sempurna terlahir dari niat untuk memberikan manfaat bagi sesama.
 ❖ Karena itu dengan sungguh-sungguh memberikan kebahagiaan kita sendiri sebagai ganti penderitaan sesama, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
12. Bahkan apabila seseorang, terdorong oleh keinginan, mencuri semua kekayaanku atau menghasut seseorang untuk mencuri, tubuh, harta, dan kebajikanku di tiga masa.
 ❖ Melimpahkan semua itu kepadanya, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
13. Sekalipun aku sendiri tidak melakukan kesalahan, yang terkecil sekalipun, bahkan jika seseorang hendak memenggal kepalaku, tetap saja, dengan kekuatan belas kasih.
 ❖ Mengambil alih karma buruk orang itu, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
14. Bila seseorang hendak menyebarluaskan banyak hal yang tak menyenangkan tentang diriku ke sejuta dunia, tetap saja dengan pikiran penuh cinta kasih.
 ❖ Sebagai jawaban balasan, memuji kelebihan-kelebihan orang itu, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

15. Jika seseorang di tengah khalayak ramai hendak membeberkan kesalahanku dan memfitnahku, Aku harus menganggapnya sebagai seorang sahabat spiritual, dan
- ❖ Membungkuk dengan penuh hormat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
16. Seseorang yang kusayangi seperti anakku sendiri, Jika orang ini menganggap dan memperlakukan aku seperti musuhnya, Maka seperti seorang ibu yang anaknya terserang penyakit.
- ❖ Mencintai orang itu bahkan lebih dalam lagi, merupakan praktik seorang Bodhisattva
17. Bahkan jika seseorang, terdorong oleh harga diri yang tinggi, membuat standar dan perbandingan agar dapat menghina diriku, dengan penghormatan seperti bila aku menghormati seorang Lama (guru)
- ❖ Aku akan menghormatinya dan meninggikannya di atas kepalaku, merupakan praktik seorang Bodhisattva
18. Sekalipun hidup dalam kemiskinan, dipandang rendah, dan dihina orang lain, terserang berbagai penyakit, dan makhluk jahat, tetap saja di puncak semua itu.
- ❖ Mengambil alih karma buruk dan penderitaan setiap makhluk lain serta memikulnya tanpa menjadi patah semangat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
19. Sekalipun termasyhur, terkemuka, dan dihormati banyak orang, berlimpah kekayaan seperti dewa harta,
- ❖ Memandang semua gemerlap duniawi, mengetahui bahwa semua itu tanpa inti dan karenanya tidak menjadi tinggi hati, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
20. Jika aku belum dapat menaklukkan musuh yang berupa kemarahanku sendiri, Berusaha untuk menaklukkan para musuh di luar diriku hanya akan membuat mereka berlipat ganda. Karena itu, dengan senjata metta dan karuna (cinta kasih dan belas kasih)
- ❖ Menaklukkan pikiranku sendiri, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
21. Kesenangan indrawi sama seperti air asin, Makin banyak kau nikmati, kemelekatanmu akan makin meningkat. Hal apa pun yang menyebabkan timbulnya kemelekatan.
- ❖ Menghentikannya dengan segera, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
22. Penampakan sebagaimana itu terlihat, semuanya pikiran orang itu sendiri.

Pada mulanya, hakikat batin dari pikiran itu terbebas dari kepura-puraan.

Mengetahui hal ini – dalam karakteristik yang dipahami dan yang memahami.

❖ Tidak melibatkan pikiran, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

23. Ketika engkau menemukan hal-hal yang menyenangkan bagi pikiranmu,

Hal-hal itu hanya seperti pelangi pada musim panas.

Sekalipun mereka tampak begitu indah – mengetahui bahwa itu tidak nyata karenanya

❖ Menghentikan kemelekatan, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

24. Semua penderitaan yang beragam, sesungguhnya seperti penderitaan yang kau rasakan ketika engkau bermimpi bahwa putramu sedang sekarat. Menganggap semua penampakan sebagai hal yang nyata – Oh, betapa melelahkan!

Karena itu, kapan saja engkau menjumpai keadaan yang tidak menyenangkan.

❖ Menganggap mereka sebagai suatu khayalan belaka, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

25. Mereka yang menginginkan pencerahan bahkan harus mengorbankan tubuh mereka.

Apalagi memberikan benda-benda lainnya – hal ini tak perlu dijelaskan!

Karena itu, tanpa mengharapkan balasan atau penuaian buah karma baik.

❖ Memberi dengan murah hati, penuh kedermawanan adalah dana paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

26. Tanpa disiplin, engkau tak akan menyempurnakan kebebasanmu sendiri. Dan kemudian berharap dapat membebaskan yang lain juga – itu hanyalah sebuah angan-angan!

Karena itu, disiplin diri tanpa mengharapkan keberadaan duniawi.

❖ Melindungi dan mempertahankan disiplin adalah sila paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

27. Bagi seorang Bodhisattva yang menginginkan harta berupa kebajikan yang melimpah,

Semua hal yang mengganggu, bagaikan harta karun yang sangat berharga.

Karena itu, kesabaran, tanpa rasa sakit hati dan dendam terhadap siapa pun.

❖ Memupuk kesabaran seperti ini adalah santi paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.

28. Bahkan para sravaka dan pratyekabuddha yang hanya berlatih demi kebahagiaan pribadi mereka. Berusaha dengan sangat keras, seakan-akan seperti harus memadamkan api yang membakar rambutnya. Usaha yang dilakukan dengan penuh kegembiraan merupakan sumber dari semua sifat luhur yang dapat memberi manfaat bagi semua makhluk.
- ❖ Berjuang dengan usaha seperti ini adalah virya paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.
29. Vipassana yang sepenuhnya disatukan dengan Shamanta, sepenuhnya menaklukkan semua hambatan. Mengetahui ini, meditasi seimbang melampaui keempat keadaan tanpa bentuk.
- ❖ Bermeditasi seperti itu adalah dhyana paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.
30. Tanpa pengetahuan yang luas, hanya dengan lima Paramita lainnya, Tidaklah mungkin mencapai Pencerahan Sempurna. Karena itu pengetahuan hanya merupakan sarana dan mengerti tidak adanya jati diri dari subjek, objek, dan benda atau perbuatannya.
- ❖ Memupuk pengetahuan dengan cara seperti ini adalah prajna paramita yang merupakan praktik seorang Bodhisattva.
31. Jika aku belum menganalisa khayalanku sendiri, Mengatasnamakan Dharma, aku mungkin akan bertindak dalam cara yang bukan Dharma. Karena itu.
- ❖ Menganalisa khayalanku sendiri secara terus-menerus dan berkesinambungan dan kemudian menghentikan khayalan-khayalan tersebut, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
32. Karena kekuatan penghalang, jika aku berbicara tentang kesalahan para Bodhisattva lainnya, aku sendiri akan mengalami kemerosotan. Karena itu, terhadap seseorang yang telah memasuki Jalan Kendaraan Besar (Mahayana)
- ❖ Jangan pernah membicarakan kesalahannya, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
33. Terpengaruh oleh kekayaan dan kehormatan, aku akan berakhir saling membantah, dan kegiatan mendengarkan, berintrospeksi, serta bermeditasi akan mengalami kemerosotan. Terhadap keluarga dari para sahabat, kerabat, dan donatur.
- ❖ Hentikan kemelekatan dan jangan melekat, merupakan praktik seorang Bodhisattva.
34. Berbicara dengan kasar akan mengganggu pikiran orang lain. Dan tingkah laku Bodhisattva akan menurun.

Karena itu, kata-kata kasar tidak menyenangkan orang lain.

❖ Jangan pernah mengeluarkan kata-kata kasar, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

35. Keburukan yang sudah menjadi kebiasaan susah dihilangkan.

Seseorang yang sadar dan sepenuhnya waspada akan menggenggam erat obat penyakit tersebut sebagai senjatanya.

❖ Membasmi penyakit seperti kemelekatan dan sejenisnya segera setelah mereka muncul, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

36. Secara ringkas, di mana pun engkau berada, apa pun yang engkau lakukan, dalam semua cara bertindak, Engkau harus selalu meneliti bagaimanakah keadaan pikiranmu yang sesungguhnya.

Sepenuhnya sadar dan waspada secara terus-menerus dan berkesinambungan.

❖ Demi menyempurnakan pembebasan agung makhluk lain, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

37. Pahala yang dikumpulkan melalui usaha seperti ini, Demi untuk menghapuskan semua penderitaan dari semua makhluk yang tak terhingga, Dengan pengetahuan yang sangat murni, tentang

tidak adanya subjek, objek, dan benda atau perbuatannya .

❖ Melimpahkan semua itu demi Pencerahan Sempurna, merupakan praktik seorang Bodhisattva.

C. Apa yang telah diajarkan dalam berbagai sutra, tantra, dan risalah, mengikuti ajaran para Buddha, Kususun menjadi 37 Praktik Ajaran Bodhisattva, Agar semua yang berharap mempelajari jalan Bodhisattva dapat menarik manfaat darinya.

D. Karena kecerdasanku rendah dan yang kupelajari sedikit, Aku tak dapat menyusun puisi untuk memuaskan para cendekiawan. Tetapi karena semua berlandaskan berbagai sutra dan ajaran suci, Kukira “Jalan Bodhisattva” ini tidaklah keliru.

E. Karena demikian luasnya dan luar biasa perbuatan seorang Bodhisattva, maka seseorang dengan kecerdasan rendah seperti aku sulit memahaminya, Semua kesalahan berupa berbagai pernyataan yang saling bertentangan, tidak saling berhubungan dan sebagainya. Aku berdoa semoga semua Yang Mulia mempertimbangkan dan merenungkannya dengan penuh kesabaran.

- F. Dengan jasa kebajikan penyusunan karya ini, semoga semua makhluk,
Dengan sarana berupa perilaku yang tercerahkan secara relatif dan absolut, mencapai Pencerahan Sempurna.
Semoga mereka semua menjadi setara dengan Avalokitesvara sang Pelindung.

Demi kebahagiaan dirinya sendiri dan yang lain, Yang Mulia Thogme, pakar di bidang naskah dan penalaran, menyusun karya ini di Gua Permata Air Perak.

Semoga jasa kebajikan dari karya ini, semua makhluk mengumpulkan kebajikan dan kebijaksanaan, yang akhirnya akan mencapai Pencerahan Sempurna.



BHIKSU TUA DAN SERANGGA

Seorang lama tua suka duduk bermeditasi di batu datar besar sambil melihat ke kolam yang tenang. Setiap kali dia memulai doanya dengan tekun dan sungguh-sungguh, dia akan melihat seekor serangga sedang berjuang sia-sia tanpa daya di air. Dari waktu ke waktu, dia akan mengangkat tubuhnya yang tua dan ringkih dan mengantar makhluk kecil itu menuju tempat yang aman, sebelum duduk lagi di batu. Demikianlah perenungannya berlangsung, hari demi hari...

Saudara-saudaranya sesama bhiksu, yang bermeditasi dengan penuh dedikasi, yang juga pergi setiap hari untuk duduk menyendiri di jurang berbatu dan gua-gua di daerah terpencil itu, akhirnya sadar bahwa lama tua itu hampir tidak pernah duduk diam tetapi hanya menghabiskan hampir setiap waktu meditasinya mengambil serangga-serangga keluar dari kolam kecil itu. Walaupun pasti tampaknya benar untuk menolong jiwa dari seluruh makhluk apa saja yang tidak berdaya, besar atau kecil, sebagian dari mereka kadang-kadang membayangkan meditasi bhiksu tua mungkin akan lebih maju jika ia duduk tanpa terganggu di tempat lain, jauh dari gangguan-gangguan seperti itu. Satu

hari akhirnya mereka mengatakan keprihatinannya kepada lama tua itu.

“Bukankah akan lebih bermanfaat duduk di tempat lain dan bermeditasi yang dalam, tanpa terganggu sepanjang hari? Dengan cara itu anda akan lebih cepat mendapatkan Pencerahan Sempurna, dan kemudian dapat membebaskan semua makhluk semesta dari samudra kehidupan yang penuh derita?” salah satunya bertanya pada orang tua itu.

“Mungkin anda dapat bermeditasi di pinggir kolam dengan mata tertutup,” saudara yang lain menyarankan.

“Bagaimana anda dapat membangun ketenangan sempurna dan konsentrasi yang dalam jika anda terus bangun dan duduk beratus-ratus kali setiap meditasi?” seorang bhiksu muda terpelajar bertanya, menjadi lebih berani karena pertanyaan-pertanyaan bijaksana dari para seniornya ... Dan itu terus berlanjut.

Lama tua yang mulia ini mendengarkan dengan penuh perhatian, tidak bicara apa-apa. Ketika semua telah mengatakan apa yang ingin mereka katakan, dia menunduk dengan anggungnya dan berkata, “Saya yakin bahwa meditasi saya akan lebih dalam dan lebih berhasil jika saya duduk diam sepanjang hari, saudara-saudara, seperti kata kalian. Tapi bagaimana seorang tua yang tidak berharga seperti saya, yang telah bersumpah lagi dan lagi untuk memberikan kehidupan ini (dan seluruh hidupnya) untuk melayani dan menolong makhluk lain, hanya duduk dengan mata tertutup dan mengeraskan hati, berdoa dan membaca mantra sang Belas Kasih Om Mani Padme Hung Hrih, ketika

tepat di depan mata saya makhluk-makhluk tak berdaya sedang tenggelam?”

Untuk pertanyaan yang sederhana dan rendah hati itu, tidak ada seorang pun dari bhiksu-bhiksu yang berkumpul itu dapat menjawabnya.





Bagian 5
**SENYUM
DI DETIK-DETIK
KEMATIAN**



RUMAH KITA YANG SEBENARNYA

Dikutip dari Buku “*Hidup Sesuai Dharma*”
oleh Yang Mulia Achan Chah

KHOTBAH KEPADA SEORANG UMAT MENJELANG KEMATIANNYA

Saat ini pusatkan pikiranmu untuk mendengarkan Dharma dengan seksama dan penuh rasa hormat. Saat saya berbicara, dengarkanlah seakan-akan sang Buddha sendirilah yang berada di hadapanmu. Tutuplah matamu dan rilekslah, pusatkan pikiranmu pada satu titik. Dengan rendah hati biarkanlah Tri Ratna (Tiga Permata: Buddha, Dharma, Sangha), kebijaksanaan, kebenaran, dan kesucian, hadir di hatimu sebagai tanda penghargaan kepada sang Bhagawan yang telah mencapai Pencerahan Sempurna.

Pertama harus kamu pahami dengan seksama, bahwa setiap ada kelahiran pasti ada kematian. Kamu harus bersyukur, harus sudah merasa cukup dapat hidup bertahun-tahun. Seperti halnya barang-barang rumah tangga yang kalian miliki, pada awalnya barang tersebut bersih dan mengilat, tetapi setelah dipakai beberapa waktu benda tersebut

menjadi usang, bahkan mulai pecah atau hilang, yang tersisa pun tidak seindah dan sebaik ketika masih baru, bahkan ada yang sudah rusak wujudnya. Begitulah proses alami tubuhmu. Tubuh ini mengalami perubahan terus menerus sejak dari lahir tumbuh berkembang menjadi muda belia, lalu melewati masa muda itu sampai menjadi tua. Kamu harus bisa menerima kondisi seperti itu. Sang Buddha mengatakan segala kondisi, baik kondisi internal, kondisi tubuh (Body Condition), atau kondisi eksternal, bukanlah diri (self), *sifat mereka berubah*. Renungkanlah kebenaran ini dengan jelas.

Bongkahan daging segar yang melapuk ini adalah sebuah kenyataan. Sang Buddha mengajarkan kepada kita untuk merenungkan proses perubahan (melapuknya) tubuh dari waktu ke waktu dan menghadapi kenyataan proses alami ini. Kita harus mampu berada dalam keadaan damai dengan tubuh ini dalam kondisi apa pun. **Sang Buddha mengajarkan bahwa hanya tubuhlah yang boleh terpenjara, tetapi jangan membiarkan pikiran ikut terpenjara.**

Nah, sekarang dengan semakin menurunnya fungsi tubuhmu sejalan dengan bertambahnya usia, jangan menolak hal itu, namun jangan biarkan pula pikiranmu ikut mundur. Tetap jagalah agar pikiran itu terpisah, berilah energi pada pikiranmu dengan cara melihat kebenaran dalam segala sesuatunya seperti apa adanya. Sang Buddha mengajarkan begitulah sifat alami tubuh, tidak ada sifat lainnya. Setelah dilahirkan, menjadi tua, sakit, dan akhirnya mengalami kematian, ini adalah suatu kebenaran atau

kesunyataan mulia yang saat ini sedang kamu jalani sendiri. Lihat tubuhmu dengan kebijaksanaan dan sadarilah hal ini.

Jika rumahmu banjir, biarkan banjir itu hanya mengganggu rumahmu, jangan biarkan itu “Membanjiri” pikiranmu. Dan juga bila terjadi kebakaran jangan biarkan itu membakar hatimu. Biarkanlah rumahmu saja yang terbakar. Saat ini sudah tiba masanya untuk melepaskan segala macam kemelekatan.

Kamu sudah hidup cukup lama; matamu sudah melihat banyak hal, begitu pun telingamu telah mendengar banyak hal dan kamu sudah mengalami berbagai macam pengalaman hidup. Itulah kenyataan, hanya pengalaman, kamu sudah makan makanan yang lezat dan semua rasa enak tersebut hanya rasa enak saja, tidak lebih. Rasa tidak enak hanyalah rasa tidak enak, itu saja. Jika mata melihat bentuk yang bagus, hanyalah bentuk yang bagus, jika mata melihat bentuk yang jelek hanyalah melihat bentuk yang jelek. Jika telingamu mendengar suara yang merdu dan hanya itu saja. Suara yang sumbang hanyalah suara yang sumbang itu saja, tidak lebih.

Sang Buddha mengatakan bahwa kaya atau miskin, tua atau muda, manusia atau hewan, tidak ada satu makhluk pun yang berada dalam satu kondisi tertentu terlalu lama. Semua berubah dan menyusut. Ini adalah kenyataan hidup yang tak terhindarkan dengan cara apa pun. *Sang Buddha mengatakan bahwa yang harus kita lakukan adalah merenungkan tubuh dan pikiran untuk melihat tidak adanya konsep “Diri,” bahwa tidak ada istilah “Milikmu” maupun*

“Milikku.” *Semuanya hanya kebenaran sementara.* Sama halnya dengan rumah ini, ia hanyalah secara nominal milikmu, kamu tidak dapat membawanya bersamamu setiap saat. Hal yang sama berlaku bagi kekayaan dan keluargamu: mereka adalah milikmu hanya dalam nama, mereka tidak benar-benar milikmu. Mereka, adalah milik alam. Kenyataan ini universal, setiap orang berada di posisi yang sama, bahkan terhadap sang Buddha dan murid-murid beliau yang telah mencapai pencerahan sempurna. **Perbedaannya hanya pada cara penerimaannya saja**, beliau menerima segala sesuatu seperti apa adanya.

Sang Buddha mengajarkan untuk menyelidiki dan memeriksa tubuh mulai dari ujung kaki sampai ujung kepala, cobalah lihat tubuh ini! Apa saja yang kamu lihat? Dapatkah kamu menemukan inti yang kekal? Sang Buddha menjelaskan bahwa tubuh ini bukanlah milik kita. Seluruh tubuh selalu mengalami kelapukan, itu alami, karena semua fenomena yang terkondisikan mengalami perubahan. Jadi berdasarkan apa kamu merasa memiliki tubuhmu?

Pada dasarnya tidak ada yang salah dengan tubuh ini, bukan tubuh yang menyebabkan penderitaan, tetapi pikiran yang salah yang menyebabkan penderitaan. Pada saat melihat sesuatu dengan cara dan pandangan yang salah, maka timbullah kebingungan dan kegelapan.

Air mengalir dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah, itulah sifat air. Jika berdiri di sisi sungai dan menginginkan aliran itu menuju ke tempat yang lebih tinggi, itu adalah orang bodoh. Ke mana pun orang itu membawa pola pikirnya, ia tidak akan mendapatkan kedamaian, ia

akan menderita karena pola pikirnya salah, pikiran yang melawan arus. Bila ia mempunyai pola pikir yang benar, ia mampu melihat air pasti mengalir dari tempat yang tinggi ke tempat yang rendah. Itu tidak terhindarkan dan bila orang itu belum mampu melihat hal ini, ia akan selalu frustrasi dan bingung.

Air pasti mengalir ke bawah, sama dengan tubuh kalian. Setelah melewati masa muda tubuhmu akan mengalami penuaan dan menuju kematian. Jangan mencoba mengharapkan sebaliknya. Sang Buddha mengajarkan kita melihat segala sesuatu seperti apa adanya dan melepaskan kemelekatan kita, ambillah pelepasan itu sebagai perlindunganmu.

Tetaplah bermeditasi meskipun merasa lelah dan frustrasi. Biarkanlah pikiranmu berjalan seirama dengan napasmu. Tariklah napas panjang beberapa kali dan kembalilah berkonsentrasi pada napasmu lagi, dengan melafalkan kata-kata Buddha, buatlah latihan ini menjadi kebiasaan. Semakin kamu lelah, perkuat dan perhalus perhatianmu sehingga kamu dapat merasakan segala macam sensasi sakit yang timbul. Ketika kamu mulai merasa letih, tahanlah napasmu dan perhatikan napas yang tertahan itu, lalu biarkanlah pikiranmu terfokus dengan sendirinya, kemudian kembalilah bernapas normal. Tetaplah mengulang kata-kata Buddha.

Lepaskanlah segala sesuatu di luar dirimu, jangan berpikir tentang anak-anak atau saudara-saudaramu, jangan berpikir tentang apa pun, lepaskanlah. Biarkanlah pikiran terpusat pada satu titik dan biarkan titik itu menyatu dengan tarikan napasmu. Biarkanlah napas menjadi objek,

konsentrasilah sampai pikiran menjadi bertambah halus, sampai bentuk-bentuk pikiran tidak mengganggu lagi dan terdapat kejernihan yang dalam, serta terjaga (wakefulness). Dengan demikian setiap rasa sakit yang timbul akan hilang sesuai dengan masanya.

Pada dasarnya kalian harus melihat pernapasan sebagai seorang saudara yang datang berkunjung, ketika mereka pulang kalian mengantarkannya ke depan pintu dan melihat sampai mereka hilang dari pandangan kemudian kita masuk ke dalam. Kita mengamati pernapasan dengan cara yang sama, jika napas itu berat kita tahu itu berat dan bila napas halus kita pun akan tahu. Kita ikuti saja jalannya napas sambil membangunkan pikiran kita, pada akhirnya napas itu akan hilang dan yang tinggal hanyalah kesiagaan.

Lepaskanlah semuanya kecuali pengertian, jangan dibodohi oleh suara atau bayangan yang mungkin timbul selama meditasi. Letakkanlah semuanya, jangan terikat pada apa pun, menyatulah dengan kewaspadaan, jangan khawatir dengan masa yang akan datang atau yang telah berlalu. Tetaplah tenang dan kamu akan mencapai tempat di mana tidak ada lagi kemunduran, kemajuan, dan perhentian, tidak ada sesuatu yang dilekati dan diingini. Mengapa? Karena di situ tidak ada lagi konsep diri, tidak ada apa pun. Sang Buddha mengajarkan untuk membuat diri kita seperti itu, untuk tidak membawa apa pun ke mana-mana... sudah cukup untuk mengetahuinya, dan setelah tahu, melepaskan segala sesuatunya.

Menyadari Dharma, jalan menuju kebebasan dari lingkaran kehidupan dan kematian, adalah tugas pribadi kita

masing-masing. Tetaplah berusaha untuk melepaskan ke-melekatan, kekeliruan dan mengertilah akan ajaran-Nya, bersungguh-sungguh dalam perenunganmu. Jangan khawatir tentang keluargamu, toh mereka sama seperti kamu, di masa yang akan datang mereka akan menjadi seperti kamu pula. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang dapat menghindarinya. Sang Buddha mengajarkan kepada kita untuk meletakkan segalanya karena itu semua tidak mempunyai inti yang kekal, jika kamu mau meletakkan segalanya kamu akan dapat melihat kesunyataan, jika tidak mau maka kamu tidak akan dapat melihat kesunyataan. Dan hal ini berlaku untuk siapa pun juga di dunia ini, jadi jangan berpegang pada apa pun juga sekalipun pada saat kamu berpikir.

Tentunya baik jika kamu berpikir secara bijak, jangan berpikir sembarangan. Jika kalian memikirkan anak-anakmu, pikirkanlah mereka dengan kebijaksanaan, ke mana pun pikiran berada, berpikirlah dengan bijaksana, waspada dengan sifat alami. *Cara untuk mengetahui tentang segala sesuatu secara bijaksana adalah dengan melepaskan dan tidak menderita karenanya.*

Pikiran menjadi tenang, gembira, dan damai, pikiran berpaling dari gangguan dan tidak terpecah, yang dapat kamu amati untuk membantu dan mendukungmu adalah napasmu. Ini tugas yang harus kamu lakukan sendiri, bukan oleh orang lain. Biarkan orang lain mengerjakan tugas mereka sendiri, pelepasan ini akan membuatmu tenang. Tanggung jawabmu saat ini adalah memfokuskan pikiranmu dan membuatnya damai. Tinggalkan yang lain pada

orang lain, bentuk, suara, rasa, aroma... serahkanlah segala macam itu pada orang lain. Tinggalkanlah segalanya di belakangmu dan lakukanlah pekerjaanmu sendiri, penuhilah tanggung jawabmu. Apa pun yang muncul dalam pikiranmu, baik itu berupa ketakutan akan kesakitan, kematian, kecemasan terhadap orang lain atau apa pun, Katakan: “Jangan ganggu aku, kamu tidak lagi jadi perhatianku.”

Bila saya pergi, siapa yang menjaga mereka? Bagaimana mereka akan mengatasi segala sesuatunya?” Inilah “Dunia.” Bahkan timbulnya rasa takut yang sangat kecil pun tentang sakit dan kematian adalah “Dunia,” buanglah dunia itu! Dunia ada sebagaimana adanya. Jika kamu mengizinkan-nya mendominasi dirimu ia menjadi tidak jelas. Apa pun yang timbul dalam pikiran, katakanlah “Ini semua bukan urusanku. Ini adalah sesuatu yang tidak kekal dan tidak memuaskan serta bukan diri.”

Berpikirlah, hidup lama hanya akan menyengsarakan dirimu sendiri, tetapi berpikir untuk mati dengan segera pun tidaklah tepat. Berpikir seperti itu pun penderitaan, kondisi bukan milik kita, ia mengikuti proses alaminya sendiri. Tidak ada yang dapat kamu lakukan dengan tubuhmu sehubungan dengan proses alami, memang untuk sementara kamu dapat mempercantiknya sedikit.

Mereka yang masih gadis umumnya mewarnai bibirnya dan membiarkan kukunya panjang, tetapi pada saat usia tua datang, semuanya berada dalam kondisi yang sama. Begitulah tubuh ini, kamu tidak dapat membuatnya lain, **yang dapat kamu tingkatkan dan percantik adalah pikiranmu.**

Siapa saja dapat membangun rumah dari kayu dan batu bata, tetapi sang Buddha mengajarkan bahwa rumah semacam itu bukanlah rumah yang sebenarnya, hanya secara materiil ia milik kita. Ia adalah rumah di dalam dunia ini dan karenanya ia pun mengikuti proses alami. **Rumah kita yang sesungguhnya adalah ketenangan batin.** Sebuah rumah di luar diri kita memang indah dan mahal tetapi ia tidaklah begitu damai, ada kekhawatiran, ada kecemasan dan sebagainya. Jadi kita katakan: ini bukan benar-benar rumah kita, ia ada di luar kita, cepat atau lambat kita harus melepaskannya. Itu bukan rumah yang kita dapat tinggali secara permanen, karena bukan benar-benar milik kita, itu milik dunia. Begitu pun tubuh ini kita menganggapnya “Aku” atau “Milikku,” tetapi sebenarnya sama sekali bukan demikian. Itu adalah salah satu bentuk rumah duniawi. Tubuhmu telah mengikuti proses alami, mulai dari lahir, muda, tua, dan meninggal, kita tidak dapat melarangnya agar tidak begitu, demikianlah adanya. Menginginkannya menjadi lain adalah sama bodohnya seperti menginginkan itik menjadi ayam. Ketika kamu melihat bahwa hal tersebut adalah tidak mungkin, **kamu akan mendapat keberanian dan kekuatan.** Berapa pun besarnya keinginanmu supaya tubuh ini awet muda, itu tidak akan bisa.

Sang Buddha bersabda:

Segala yang terbentuk tidak kekal adanya, bersifat timbul dan tenggelam, setelah timbul akan hancur dan lenyap, bahagia timbul setelah gelisah lenyap.

Segera setelah kita dilahirkan, kita membawa kematian. Kelahiran dan kematian kita adalah satu hal. Seperti pohon, ketika ada akar maka akan ada cabang, dan saat ada cabang maka akar harus ada. Kalian tidak bisa hanya menginginkan satu sisi saja.

Jangan terlalu khawatir tentang segala sesuatu, berpikirlah “Ya, inilah adanya.” Ini adalah tugasmu, kewajibanmu, saat ini tidak ada seorang pun yang dapat menolongmu. Tidak ada yang bisa dilakukan, baik oleh sanak saudara atau pun harta kekayaanmu, yang dapat menolongmu hanyalah kesadaran yang jernih dan perbuatan baikmu.

Jadi jangan ragu-ragu, lepaskan dan buanglah semuanya. Sekalipun tidak kau lepaskan, semuanya toh telah mulai meninggalkanmu, dapatkah kau lihat itu, bagaimana bagian-bagian tubuhmu mulai lepas? Lihatlah rambutmu, ketika kamu masih muda rambut itu begitu lebat dan hitam, tetapi sekarang mulai rontok, mulai pergi. Penglihatanmu dahulu jelas dan kuat, tetapi sekarang mulai melemah. Saat organ-organ tubuhmu sudah sampai pada waktunya, semua akan pergi. Karena tubuh ini bukan rumah mereka. Ketika masih muda gigi kalian masih kuat dan sehat, tetapi sekarang sudah goyah, atau bahkan kalian telah menggunakan gigi palsu. Mata, hidung, telinga, lidah kalian semuanya mencoba untuk pergi karena tubuh ini bukan rumah mereka. Karena terkena kondisi, *kamu tidak dapat membuat sesuatu itu tidak berubah. Kamu bisa tinggal sementara dan pada saatnya harus pergi.*

Jadi kamu tidak perlu khawatir mengenai apa pun karena tubuh ini bukanlah rumahmu yang sesungguhnya,

ia hanyalah tempat tinggal sementara. Setelah datang di dunia ini maka kamu harus merenungkan tentang proses alamnya. Segalanya yang ada disiapkan untuk lenyap, lihatlah tubuhmu apakah masih ada yang memiliki wujud asli? Apakah kulitmu masih seperti yang dahulu? Demikian pula rambutmu, apakah masih sama? Tidak sama lagi bukan? Ke manakah perginya? Inilah hukum alam beginilah adanya. Ketika sudah tiba masanya, kondisi berjalan seperti apa adanya. Di dunia ini tidak ada satu pun yang bisa dijadikan pegangan, dunia ini adalah lingkaran gangguan, kesulitan, dan sakit yang tidak ada akhirnya. Tidak ada kedamaian.

Pada saat kita tidak memiliki rumah yang sesungguhnya, kita seperti pengembara yang berada di jalanan, pergi ke sana kemari, berhenti sementara, untuk kemudian berjalan kembali. Sebelum dapat kembali ke rumah kita yang sesungguhnya, kita akan merasa tidak nyaman.

Tidak ada satu tempat pun di dunia ini di mana kita dapat menemukan kedamaian, yang miskin maupun yang kaya sama-sama tidak mempunyai kedamaian; mereka yang sudah dewasa dan masih kecil juga sama-sama tidak menemukan kedamaian. Tidak ada kedamaian di dunia ini, tua dan muda... semuanya menderita. Menderita karena kemudaannya, menderita karena sudah tuanya, menderita karena kekayaannya, menderita karena kemiskinannya... semua tidak lain hanyalah penderitaan.

Jika kamu merenungkannya sedemikian rupa, kamu akan melihat anicca—ketidakkekalan—dan dukkha—ketidakpuasan. Kenapa hal-hal tidak kekal dan tidak

memuaskan? Karena semuanya itu adalah anatta—bukan diri.

Setiap saat kita mengalami kelahiran dan kematian, beginilah adanya. Ketika kita berpikir tentang sang Buddha, menyadari kebenaran sabda Beliau, kita merasa Beliau sungguh layak menerima penghormatan dan sanjungan. Kapan pun kita melihat kebenaran dari sesuatu, kita melihat ajaran Beliau.

Pahamilah hal ini: semua orang, semua makhluk dipersiapkan untuk pergi. Setelah sesuai masanya, suatu makhluk harus terus melanjutkan perjalanannya. Kaya, miskin, tua muda, semua akan mengalami perubahan.

Bila menyadari bahwa begitulah dunia ini, kamu akan merasa dunia adalah tempat yang melelahkan. Bila kamu melihat bahwa tidak ada sesuatu pun yang nyata dan berisi (substansial) untuk dijadikan pegangan, kamu akan merasa lelah dan tidak terpesona. Menjadi tidak terpesona bukan berarti kamu melawan, karena pikiran tetap jernih. Ia melihat bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengganti keadaan-keadaan tersebut, begitulah dunia ini. Dengan pengertian semacam ini kamu dapat melepas kemelekatan, melepaskan dengan tidak merasa bahagia atau pun sedih, melainkan dengan kebijaksanaan yang damai karena telah melihat kondisi yang berubah ini. Anicca vata sankhara—semua kondisi tidaklah kekal.

Secara singkatnya jika kita benar-benar melihat kondisi yang tidak kekal itu kita akan melihat kekekalan. Ia permanen atau tetap dalam pengertian bahwa kondisi tersebut selalu berubah dan hal ini tidak dapat diubah. Ini

adalah sesuatu yang permanen, yang dimiliki oleh makhluk hidup. Ada perubahan yang terus menerus, dari masa kecil sampai usia lanjut, dan ketidakkekalan tersebut, yaitu kecenderungan berubah, adalah permanen. Jika kamu bisa melihat ini maka hatimu akan tenang. Bukan hanya kamu yang mengalami hal ini, tetapi semua orang. Bila kamu mempertimbangkan hal-hal itu sedemikian rupa, kamu akan melihatnya sebagai sesuatu yang melelahkan. Lalu ketidakbahagiaan akan timbul. Kesenanganmu terhadap kesenangan duniawi akan hilang. Akan kamu lihat apabila kekayaanmu banyak maka yang akan kamu tinggalkan juga banyak. Apabila kekayaanmu sedikit maka yang akan kamu tinggalkan juga sedikit. Kekayaan, hanyalah kekayaan, umur panjang hanyalah umur panjang... tidak ada istimewanya.

Yang penting kita harus melakukan apa yang disabdakan oleh sang Buddha: membangun rumah kita, membangun metode yang baru saja saya jelaskan. Bangunlah rumahmu sendiri, lepaskanlah kekotoran-kekotoran batin, lepaskanlah segalanya sampai pikiran mencapai kedamaian yang tidak membutuhkan kemajuan, bebas dari kemunduran dan bebas dari ke-statis-an. Kesenangan bukanlah rumahmu, kesedihan bukanlah rumahmu. Baik senang maupun susah, semuanya akan surut dan lenyap.

Guru Besar kita melihat bahwa semua kondisi tidaklah kekal dan karena itu beliau mengajarkan kepada kita untuk melepaskan kemelekatan kita. Ketika kita sampai pada akhir hidup, tidak ada yang dapat kita bawa. Jadi, apakah tidak lebih baik apabila kita melepaskannya sekarang?

Semua ini hanyalah beban berat bagi kita, kenapa kita tidak buang saja sekarang? Mengapa bersusah payah mencari ke sana kemari? Lepaskanlah, santailah dan biarkan sanak saudara merawatmu.

Seseorang yang merawat orang tua mereka harus mengisi pikirannya dengan cinta kasih dan kehangatan, serta tidak tergotha oleh perlawanan. Inilah saatnya bagi kalian untuk membalas budi mereka. Sejak lahir sampai masa kanak-kanak, juga semasa tumbuh dewasa, kalian selalu tergantung pada orang tuamu. Bahwasanya kalian bisa berada di sini saat ini adalah karena kedua orang tuamu telah banyak membantumu dengan berbagai cara, kalian banyak berutang jasa pada mereka.

Jadi hari ini, kalian semua anak-anak dan sanak berkumpul bersama di sini. Amatilah bagaimana ibu kalian telah menjadi anak kalian. Sebelumnya kalianlah anak-anaknya, sekarang dialah yang menjadi anakmu. Dia telah menjadi tua dan semakin tua sampai kembali ia menjadi anak lagi. Ingatannya melemah, penglihatannya sudah tidak begitu jelas lagi, demikian pula dengan pendengarannya. Terkadang meracau dalam berkata-kata, jangan biarkan pikiran kalian semua menjadi susah karenanya, dan kalian yang merawat harus tahu pula bagaimana untuk melepaskan, jangan berpegang pada segala sesuatu, biarkan semua berjalan menurut caranya sendiri.

Ketika seorang anak tidak patuh, terkadang orang tuanya harus membiarkannya saja agar tidak terjadi pertengkaran, sekarang ibumu sama seperti anak kecil itu, ingatan dan persepsinya melemah. Terkadang ia salah memanggil

namamu atau ia memintamu untuk mengambil gelas padahal yang diinginkan adalah piring. Ini adalah hal yang wajar, jangan biarkan hal itu menjengkelkanmu.

Biarlah pasien mengingat dalam pikirannya kebaikan orang-orang yang merawatnya dengan penuh kesabaran dan ketelatenan. Lapangkanlah hatimu, jangan biarkan pikiran menjadi ikut tercabik dan bingung.

Khusus untuk pasien jangan membuat keadaan menjadi sulit bagi mereka yang merawatmu. Biarlah mereka yang merawat mengisi pikiran mereka dengan nilai-nilai luhur dan kebaikan.

Bagi yang merawat jangan menolak sisi yang tidak menyenangkan dalam pekerjaanmu. Membersihkan lendir, air seni, dan kotoran. Lakukanlah yang terbaik, semua anggota keluarga berusaha saling membantu, ia adalah ibumu satu-satunya, dia memberikan kehidupan bagimu, ia telah menjadi guru, dokter, dan perawat bagimu—ia telah menjadi segalanya untukmu. Ia telah membesarkanmu, membiagi kekayaannya denganmu dan menjadikanmu ahli waris adalah kebajikan-kebajikan yang mulia dari orang tua. Itulah sebabnya sang Buddha mengajarkan kepada kita tentang katannu dan katavedi, mengetahui utang-utang jasa kita dan mencoba membalasnya. Dua Dharma ini saling melengkapi. Jika orang tua kita dalam kesulitan atau tidak sehat, kita harus mencoba semampu kita untuk membantu mereka. Inilah katannu dan katavedi, nilai-nilai luhur yang menopang dunia. Ini mencegah keluarga dari perpecahan dan membuat mereka stabil dan harmonis.

Hari ini saya telah memberikan Dharma pada orang sakit, saya memberikan pada kalian Dharma yang tahan lama, yang tidak dapat lapuk dan usang. Setelah kamu menerimanya kamu dapat meneruskannya pada siapa pun, toh Dharma itu tidak akan berkurang, itulah sifat kebenaran.

Saya merasa bahagia telah memberikan Dharma untuk kalian dan saya harap Dharma akan memberikan kamu kekuatan untuk mengatasi rasa sakitmu.



TIDAK ADA BIJI LADA UNTUK SANG BUDDHA

Suatu waktu di masa hidup sang Buddha, lima abad sebelum masehi, seorang ibu yang tertimpa musibah datang padanya. Ia meratapi dan mengeluhkan kematian bayi yang ada dalam pangkuannya. Semua bhiksu merasa iba dan mendoakannya. Sang Buddha yang penuh kasih menerimanya dengan tenang, tersenyum, matanya menatap jasad bayi. Kehangatan dan kebaikan sang Buddha segera menyelimuti wanita itu, tidak ada yang lebih menyedihkan daripada kehilangan anak sendiri.

Wanita itu berkata pada sang Buddha, “Tuan, anakku telah meninggal, dan aku sangat berduka. Apakah anda bisa menghidupkan kembali anakku, anak ini adalah cahaya dalam rumah kami, kami menanti kelahirannya selama bertahun-tahun, dan sekarang ia telah direnggut oleh penyakit yang tidak bisa terobati. Anda yang Maha Tahu tentang hidup dan mati—tolonglah kembalikan kehidupan di matanya yang ceria. Sangat tidak adil jika ia mati begitu cepat,” ia memohon sambil meratap.

Sang Buddha tidak segera menjawab, sambil menatap si bayi, ia menyentuh alisnya yang dingin, kemudian ia berkata, “Wanita yang beriman, pergilah ke rumah-rumah di

kota ini, lalu kumpulkan biji lada dari setiap rumah yang di dalamnya tidak pernah ada kematian. Kalau sudah dapat, bawa kepadaku—kita lihat apa yang bisa kita lakukan.”

Wanita itu gembira sekali, ia bersujud dan menyentuh kaki sang Buddha dengan penuh hormat. Sang Buddha menyentuh kepalanya sebagai tanda restu. Kemudian ia berlalu, membawa bayi dalam pangkuannya.

Sepanjang hari ia mendatangi rumah dari pintu ke pintu, meminta biji lada dari rumah yang anggota keluarganya tidak ada kematian. Tetapi, setelah sekian banyak rumah yang ia datangi, ia tidak berhasil mendapatkannya, bahkan tidak ada satu rumah pun yang tidak pernah didatangi maut. Meski demikian ia tetap bertahan, berharap bisa mendapatkan biji lada, dan dengan restu sang Buddha, bisa mengembalikan hidup anaknya.

Hingga petang hari ia tidak berhasil mengumpulkan satu biji lada pun, karena maut ada di mana-mana. Orang bersedia memberinya biji lada, tapi ia hanya menginginkan dari rumah yang tidak pernah ada kematian.

Setelah matahari tenggelam, tanpa satu biji lada pun, akhirnya ia baru menyadari “Bukankah ini adalah kehidupan?” ia berkata pada dirinya sendiri, “Semua yang lahir pasti mati, ini adalah kenyataan hidup, kenyataan Dharma yang sedang diajarkan sang Buddha padaku,” kemudian ia membungkuk memberi hormat ke arah kediaman sang Buddha.

Setelah malam tiba, ia masih menggendong bayi dan kembali ke kediaman sang Buddha. Meskipun ia tidak membawa satu biji lada pun, ia tidak datang dengan tangan

kosong, ia membawa kesadaran yang menyala seperti obor, dalam dirinya.

Ketika ia mendekati sang Buddha sambil memberi hormat, ia membaringkan anaknya di hadapan sang Buddha.

“Wahai sang Pengasih, sekarang aku mengerti tidak ada yang bisa mengembalikan kehidupan, anda meminta satu biji lada dari setiap rumah yang di dalamnya tidak pernah mengalami kematian, dan saya tidak menemukan satu rumah pun yang tidak ada kematian di dalamnya,”

“Mohon kremasikan anak malang ini, dan mohon doakan ia. Anda telah memberi hadiah yang sangat berharga, aku yakin doa anda akan membawa anak ini kepada kehidupan yang lebih tinggi, dan pada akhirnya akan memberi kebebasan dan pencerahan.”

Sang Buddha yang Maha Tahu hanya tersenyum.





DODRUP CHEN MENGAJARKAN CARA MATI

Dodrup Chen Rinpoche pertama, Jigmé Thrinley Özer, meninggal dunia pada tahun 1821. Seorang murid Jigmé Lingpa, Guru Suci, ia adalah Ketua Sekte dan penerima transmisi tradisi Longchen Nyingthig (Jantung Hati). Seorang Bhiksu yang patut diteladani, dia juga seorang guru Dzogchen yang memiliki murid-murid termasuk Maha Siddha Doe Khyentse.

Para Buddhis Mahayana selalu berusaha untuk menerima penderitaan dan beban orang lain. Para Bodhisattva dapat menyembuhkan penyakit dan menolong berbagai bentuk penderitaan dari yang lain.

Dodrup Chen kedua mendirikan Vihara Drodup Chen di Golok, Tibet bagian Timur. Ia memilih untuk tidak menerima sumpah bhiksu. Sang pemuda inkarnasi hanya mengenakan pakaian orang biasa. Ia dikenal karena ketampanan dan penampilannya yang sangat menarik.

Ketika ia beristri, ia dipaksa untuk meninggalkan vihara karena dianggap memalukan, meskipun ia sudah sangat terkenal karena keajaiban mukjizat dan kemampuan psikisnya. Tidak seorang pun bisa melakukan hal seperti yang

dilakukan Dodrup Chen, yaitu memindahkan orang mati ke Surga Buddha!

Dodrup Chen kedua pergi menuju Dartsay-Doe. Di perbatasan China, ia menjadi guru seorang raja. Ketika terjadi wabah cacar yang mengerikan, Dodrup Chen berusaha untuk menenteramkan naga penyebar wabah, tetapi tidak berhasil. Lalu dengan kekuatan magis Tonglen dan Bodhicitta—menempatkan diri pada posisi orang lain—ia memindahkan penyakit ke tubuhnya sendiri sebagai upaya untuk menuntaskan wabah.

Ketika ia hampir wafat, beberapa mantan muridnya dari vihara Dodrup Chen tiba. Mereka memintanya agar tidak menunjukkan tanda-tanda keajaiban ketika ia wafat agar tidak menodai reputasi vihara yang telah mengeluarkannya karena melanggar tradisi.

“Jika orang kagum pada kemampuan spiritual anda setelah anda tiada, apa yang terjadi dengan reputasi Vihara Dodrup Chen yang telah mengeluarkan anda?” mereka berdalih.

Dodrup Chen Muda tampak setuju, ia memberkati mereka dan bersiap untuk pergi. Orang-orang Dartsay-Doe meminta mereka untuk tinggal lebih lama agar bisa menyaksikan kematian mantan gurunya itu.

Beberapa hari kemudian Dodrup Chen kedua harus menderita cacar. Ia menggeliat kesakitan di lantai kotor, tangan dan kakinya mencakar lantai menahan rasa sakit, kemudian ia wafat.

Para bhiksu yang keras hati merasa sedih, tetapi mereka lega, karena paling tidak Tulku muda ini tidak

menunjukkan mukjizatnya pada saat ia wafat, dan tugas mereka telah selesai.

Pada saat itu Siddha Doe Khyentse, seorang guru Dodrup Chen kedua muncul, seperti biasanya ia berpakaian seperti seorang pemburu. Khawatir akan kematian Dodrup Chen, guru senapan itu masuk ke ruang Guru dan melihat jenazah Dodrup Chen di lantai, Khyentse mencacimaknya. “Apa kau tidak tahu apa-apa? Bagaimana mungkin seorang guru Dzogchen meninggal seperti ini? Bangun, duduklah! Tunjukkan keagungan ajaran warisanmu.”

Mendengar teriaknya, semua orang bergegas datang. Doe Khyentse berteriak lagi pada Guru yang sudah wafat itu. Tiba-tiba jenazahnya bangkit dari lantai, duduk menyilangkan kedua kakinya ke dalam posisi teratai, terangkat beberapa meter di udara tanpa menyentuh lantai. Di atas kepalanya terbentang pelangi, bunga-bunga surgawi jatuh bertaburan dari langit, alunan musik surgawi yang indah terdengar, dan semua orang berbahagia. Doe Khyentse bertepuk tangan keras seperti suara tembakan. Para bhiksu dari Vihara Dodrup Chen pulang membawa berita suka dan duka. Setiap orang kagum kepada guru mereka yang perbuatannya tidak bisa mereka hargai dalam masa hidupnya yang singkat.



Bagian 6
DOA DAN NASIHAT



INTI SARI PARA BUDDHA



JIGDRAL YESHE DORJE—DUDJOM RINPOCHE

*Sebuah Doa Harapan
Yang Meringkas Ajaran para Guru Suci
Oleh Yang Mulia Jigdral Yeshe Dorje.*

Pelindung tunggal yang abadi nan sempurna,
Bhagawan dari Mandala,
Guru Utama Yang Maha Pengasih lagi Mulia,
Peganglah daku dengan kasih sayang.

Pada saat aku mengabaikan kebebasan dan anugerah (di-
lahirkan sebagai manusia),
Tidak menghiraukan kematian, hanya mengejar
keduniawian

Kehidupan manusia yang singkat ini laksana sebuah
mimpi,
Jikalau senang tak masalah,
Jikalau susah tak masalah.
Tanpa menghiraukan kebahagiaan atau penderitaan,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Keberadaan di dunia ini bagaikan sebuah lilin yang di-
terpa angin,
Andai kata panjang tak masalah,
Andai kata pendek tak masalah.
Tanpa meningkatkan genggamannya ego yang kencang,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha

Penilaian berdasarkan kecerdasan serupa daya tarik sebuah
bayangan fatamorgana,
Jikalau cocok tak masalah,
Jikalau tidak cocok tak masalah.
Mengabaikan seperti jerami, hal apa pun yang mengand-
ung delapan pandangan duniawi (untung dan rugi,
suka dan duka, pujian dan hinaan, terkenal dan tidak
terkenal),
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha

Kelompok ini bagaikan sekawanan burung di atas pohon,
Andai kata bersatu tak masalah,
Andai kata bercerai-berai tak masalah.
Tanpa membiarkan orang lain mengendalikan diriku,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Tubuh ini laksana sebuah rumah berusia seratus tahun,
Jikalau bisa bertahan tak masalah,
Jikalau lapuk tak masalah.
Tanpa menjadi terikat pada makanan, pakaian, dan
obat-obatan,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kedudukan agama ini seperti sebuah permainan
anak-anak,
Andai kata berkelanjutan tak masalah,
Andai kata putus tak masalah.
Tanpa membohongi diri sendiri dengan berbagai macam
hal
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Dewa dan iblis serupa dengan bayangan di dalam sebuah
cermin,
Jikalau mereka menolong tak masalah,
Jikalau mereka membahayakan tak masalah.
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pembicaraan angan-angan ini bagaikan gema suara yang
menentu,
Andaikan menyenangkan tak masalah,
Andaikan tidak menyenangkan tak masalah.
Bersandar pada Tri Ratna dan pikiranku sendiri sebagai
saksi,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Sesuatu yang tidak berguna pada saat dibutuhkan, bagai-
kan tanduk seekor rusa,
Andaikan diketahui tak menjadi soal.
Andaikan tidak diketahui tak menjadi soal.
Tanpa mengandalkan berbagai ilmu pengetahuan,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Benda-benda keagamaan ini laksana racun yang mematikan,
 Jikalau mereka datang tak masalah,
 Jikalau mereka tidak datang tak masalah.
 Tanpa menggantungkan kehidupanku kepada cara-cara bertahan penuh dosa dan tidak baik,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Bentuk kebesaran ini seperti kotoran anjing yang dibungkus kain brokat,
 Andai kata tercapai tak masalah,
 Andai kata tidak tercapai tak masalah.
 Setelah mencium kebusukan kepalaku sendiri,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Hubungan ini bagaikan kerumunan di pasar,
 Jikalau mereka menyayangi tak masalah,
 Jikalau mereka membenci tak masalah.
 Memutuskan hubungan terikat dari dasar lubuk hatiku,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kekayaan materi ini laksana apa yang ditemukan dalam impian,
 Andai kata diperoleh tak masalah,
 Andai kata tidak diperoleh tak masalah.
 Tanpa memperdayai yang lain dengan rayuan dan anggukan,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pangkat ini serupa dengan seekor burung yang hinggap di pucuk pohon,
 Andai kata tinggi tak masalah,
 Andai kata rendah tak masalah.
 Tanpa menginginkan apa yang sebenarnya membawa kesusahan,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Ilmu hitam seperti senjata yang telah diruncingkan,
 Jikalau berhasil tak masalah,
 Jikalau gagal tak masalah.
 Tanpa membeli sebilah pisau yang akan memotong kehidupanku,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pembacaan mantra bagaikan enam suku kata milik burung kakaktua,
 Andai kata diulang tak masalah,
 Andai kata tidak diulang tak masalah.
 Tanpa menghitung jumlah berbagai macam praktik ibadah,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Sekedar ceramah agama laksana sebuah jeram di gunung,
 Jikalau lancar tak masalah,
 Jikalau tidak lancar tak masalah.
 Tanpa berpikir bahwa kelincahan lidah ini adalah Dharma,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pikiran yang cepat dalam menilai serupa moncong babi,
 Andai kata tajam tak masalah,
 Andai kata tumpul tak masalah.
 Tanpa mengorek onggokan amarah dan keterikatan tak
 berguna,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pengalaman sang yogi, bagaikan sebuah sungai kecil di
 musim panas,
 Andai kata pasang tak masalah,
 Andai kata surut tak masalah.
 Tanpa mengejar pelangi seperti anak kecil,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Penglihatan murni ini bagaikan hujan di puncak gunung,
 Jikalau terjadi tak masalah,
 Jikalau tidak terjadi tak masalah.
 Tanpa memberikan alasan terjadinya pengalaman ilusi,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kebebasan dan anugerah laksana permata pengabul
 harapan,
 Andai kata aku tidak memperolehnya,
 Tidaklah mungkin untuk mencapai Dharma.
 Pada saat aku telah menerima tanpa merusaknya,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Sang guru agung, cahaya penerang menuju pembebasan,
 Apabila aku tidak bertemu dengan-Nya,

Tidak mungkin aku bisa menyadari hakikat batin yang
 sejati.
 Pada saat aku tahu jalan yang harus ditempuh, tanpa ter-
 perosok dari tebingnya,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Dharma suci seperti sebuah ramuan obat yang melenyap-
 kan penyakit,
 Apabila aku belum mendengarnya, tidak mungkin aku
 bisa memutuskan apa yang patut dihindari dan apa
 yang patut dilakukan.
 Membedakan apa yang baik dan apa yang buruk, tanpa
 menelan racunnya,
 Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kebahagiaan dan penderitaan datang silih berganti
 layaknya
 Serupa dengan perubahan musim panas dan dingin,
 Apabila aku tidak mengenalnya, tidak mungkin mening-
 katkan hasrat untuk pelepasan keduniawian.
 Merasa pasti ada giliran di mana aku menderita,
 Biarlah aku mempraktikkan ajaran Buddha.

Tenggelam di dalam samsara, bagaikan sebuah batu di air
 yang dalam,
 Apabila aku tidak keluar sekarang, nanti pun tidak akan
 terbebaskan.

Berpeganglah pada jalan kehidupan Tri Ratna yang penuh kasih sayang,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Manfaat-manfaat pembebasan, laksana pulau mutu manikam.

Apabila aku tidak mengetahui tentang hal ini, tidak mungkin bisa membentuk ketekunan. Melihat kebahagiaan sejati tanpa akhir yang bisa diraih,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kisah kehidupan orang yang suci nan agung bagaikan sari buah-buahan,
Apabila aku tidak mengenalnya dengan baik, tidak mungkin bisa menggugah iman.
Pada waktu aku mengetahui keuntungan dan kerugian yang benar,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Keinginan untuk mencapai Pencerahan Sempurna, bagaikan sebuah ladang yang subur,
Apabila tidak kutaburi benih, tidak mungkin aku mencapai kebuddhaan,
Tanpa menjadi acuh tak acuh pada tujuan untuk mencapai hal yang lebih besar ini,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pikiranku ini, bagaikan seekor kera, apabila tidak kujinakkan, tidak mungkin bisa melenyapkan emosi penderitaanku.

Tanpa terjerumus dalam segala jenis kelatahan yang gila,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Keterikatan dengan ego laksana sebuah bayangan yang melekat,

Apabila tidak kucampakkan sekarang, tidak mungkin aku bisa mencapai sebuah tempat yang damai.

Ketika aku mengenal musuh ini, tanpa mencoba menjadi kawannya,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kelima racun bagaikan bara api di antara abunya,
Apabila tidak kupadamkan, aku tak dapat bernaung pada hakikat alamiah pikiran.

Tanpa memelihara ular-ular kecil beracun di atas tempat tidurku,

Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kekasaranku ini, seperti kulit kaku kantung mentega,
Apabila tidak kubuat empuk, Dharma dan pikiranku tak akan pernah berpadu.

Tanpa memanjakan si anak kecil yang lahir dari diriku sendiri,

Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kebiasaan-kebiasaan buruk yang telah tertanam,
Serupa dengan arah arus sungai, apabila tidak kulenyap-
kan, aku takkan dapat berpisah dari yang kotor.
Tanpa memberikan senjata kepada musuh,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Gangguan-gangguan ini bagaikan riak air yang tiada
henti,
Apabila tidak kutolak, tidak mungkin aku bisa menjadi
teguh.
Ketika aku memiliki kebebasan memilih, tanpa memper-
sembahkan diriku kepada samsara,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Berkah sang guru laksana kehangatan bumi dan air,
Apabila tidak kuterima, tidak mungkin aku bisa mengenal
hakikat batin sejati diriku.
Pada waktu aku melangkah pada jalan singkat ini, tanpa
berputar-putar dalam lingkaran,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Tempat penyucian seperti sekelompok tanaman obat-obat-
an di lembah musim panas,
Apabila aku tidak tinggal di sana, tidak mungkin sifat
baik akan tumbuh.
Pada saat aku tinggal di pegunungan, tanpa melantur ke
kota-kota yang gelap,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Hakikat batin sejati seperti ruang yang tak pernah
berubah,
Apabila tidak kusadari, landasan pandangan tidak akan
terbentuk.
Tanpa merantai diriku sendiri dengan belunggu besi,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Kesadaran ini laksana sebuah kristal tanpa noda,
Apabila aku tidak melihatnya, usaha dan keterikatan de-
ngan meditasi tidak akan larut.
Ketika aku memiliki teman yang tak terpisahkan ini, tan-
pa mencari yang lain,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Pikiran yang alami seperti seorang sahabat lama,
Apabila aku tidak mengenalnya, semua kegiatanku akan
teperdaya.
Tanpa meraba-raba dengan sepasang mata tertutup,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Secara singkat apabila aku tidak meninggalkan kecema-
san-kecemasan kehidupan ini,
Tidak mungkin aku bisa menerapkan ajaran-ajaran demi
untuk kebaikan pada kehidupan berikutnya.
Setelah bertekad untuk berlaku baik terhadap diriku
sendiri,
Biarlah aku selalu mempraktikkan ajaran Buddha.

Meragukan petunjuk guru yang sesuai dengan Dharma,
Merasa pahit kepada yang suci ketika hadir karma buruk,
Menghentikan sadhana dan yang lain ketika situasi tidak menguntungkan,
Semoga halangan-halangan seperti ini tidak terjadi pada waktu keberhasilan hampir tercapai.

Semua perbuatan ini tidak memiliki arti lebih daripada berjalan mengitari gurun pasir,
Semua usaha ini membuat sifat menjadi kaku,
Semua pemikiranku ini hanya mengukuhkan angan-anganku,
Apa yang makhluk duniawi anggap Dharma ternyata penyebab belenggu diriku.

Semua usaha ini tidak menghasilkan apa-apa,
Semua gagasan ini tidak membawa satu pencapaian pun,
Semua keinginan ini tidak akan terpenuhi,
Meninggalkan kegiatan, semoga aku bisa bermeditasi berdasarkan ajaran lisan.

Apabila kalian ingin melakukan hal ini, ambillah ucapan sang Pemenang (sang Buddha) sebagai saksi,
Apabila kalian merasa benar-benar bisa melakukannya, Satukanlah pikiran anda dengan Dharma, apabila kalian berpikir untuk melakukan praktik ibadah, Ikutilah contoh para yang maha suci nan agung pada masa lampau.
Kalian yang termanjakan, adakah sebuah jalan yang lain?

Mengambil kedudukan yang tidak menyombongkan diri, kaya dengan harta merasa berkecukupan,
Terbebas dari ikatan delapan hal duniawi (untung dan rugi, suka dan duka, pujian dan hinaan, terkenal dan tidak terkenal),
Tegas dan berhati teguh dalam melakukan praktik ibadah, Menerima berkah sang guru, kesadaran menjadi sama dengan alam.
Semoga kita mewarisi kerajaan sang Hyang Adi Buddha-Kuntuzangpo.

*Demikianlah setelah mempersatukan arti
Ucapan-ucapan intan dari para guru suci
pada masa lalu,
aku telah menulis ini sebagai doaku sendiri.*
Jigdral Yeshe Dorje





CHATRAL SANGJE DORJE RINPOCHE



NASIHAT DARI GURUKU CHATRAL RINPOCHE

Namo Gurubhyah

Guru besar yang mulia dengan kebajikannya yang tak terbalas, Pema Ledrel Tsal,
Aku berdoa padamu agar engkau tinggal sebagai perhiasan mahkota di atas kepalaku.
Limpahkanlah berkahmu sehingga kami mendapatkan kebebasan sekarang dan di sini
Dari segala penderitaan samsara dan alam-alam rendah!

Dengarkanlah dengan baik murid-muridku tercinta yang berkumpul di sini
Dan buat mereka semua yang hatinya belum tercemar, perhatikanlah ini:

Kesempatan untuk menjadi manusia adalah satu di antara jutaan.
Sekarang kamu sudah mendapatkan kesempatan ini, jika kamu gagal untuk menjalankan Dharma nan luhur,

Bagaimana mungkin kamu berharap mendapatkan kesempatan ini lagi?
 Ini sangat penting bagimu untuk mengambil manfaat dari keadaanmu.
 Memahami tubuhmu sebagai seorang pembantu, atau sesuatu untuk menyeberangkanmu,
 Jangan biarkan tubuhmu bermalas-malasan walau hanya sebentar;
 Gunakanlah dengan sebaik-baiknya, jadikanlah seluruh tubuh, ucapan, dan pikiranmu demi kebajikan.
 Kamu dapat menghabiskan seluruh hidupmu hanya untuk mengejar makanan dan pakaian,
 Dengan usaha yang keras tanpa memandang penderitaan atau perbuatan yang berbahaya,
 Tetapi ketika kamu meninggal, tidak ada satu pun yang dapat kamu bawa,
 Perhatikan ini dengan sebaik-baiknya;
 Kamu hanya memerlukan makanan dan pakaian sederhana untuk hidup.
 Kamu bisa menyantap makanan yang mewah, daging yang lezat, dan minuman yang beralkohol,
 Tetapi itu semua hanya akan menjadi kotoran di keesokan harinya,
 Tak lebih dari itu!
 Jadi merasa cukuplah dengan pakaian sederhana dan makanan seadanya yang layak untuk hidup,
 Dan jadilah seorang yang kalah ketika datang masalah makanan, pakaian, dan perbincangan.

Jika kamu tidak merenungkan tentang kematian dan ketidakkekalan,
 Tidak akan ada jalan untuk melaksanakan Dharma dengan sungguh-sungguh,
 Praktik ibadah akan tetap sebagai cita-cita saja, di mana ini menjadi sesuatu yang selalu ditunda-tunda,
 Dan kamu akan merasakan penyesalan pada saat kematian datang, tetapi semua ini sudah terlambat!

Tidak ada kebahagiaan sejati di antara enam jenis makhluk,
 Tapi bila kita merenungkan penderitaan di tiga alam rendah,
 Kamu akan bersedih hanya dengan mendengar penderitaan mereka,
 Bagaimana mungkin kamu bisa mengatasinya ketika kamu mengalami secara langsung?
 Walaupun kebahagiaan dan kesenangan pada tiga alam atas
 Seperti makanan yang enak tetapi telah dibubuhi racun Nikmat pada awalnya, tetapi dalam jangka panjang akan menyebabkan kehancuran.

Apalagi, semua pengalaman yang menyenangkan dan menyakitkan
 Tidak dipikul oleh orang lain tetapi oleh dirimu sendiri.
 Hal itu dihasilkan oleh perbuatanmu sendiri, baik atau buruk.

Ketika kamu tahu hal ini, sangatlah penting bagi kamu
bertingkah laku yang sesuai,
Tanpa merasa bingung mana yang harus kamu lakukan
dan mana yang harus kamu hindari.

Ini jauh lebih baik untuk menghilangkan keraguan dan
salah pengertian
Dengan mengikuti ajaran dari guru yang bermutu,
Daripada menerima berbagai macam ajaran tanpa pernah
mendalaminya.

Kamu bisa tinggal di tempat yang sunyi, yang secara fisik
terisolasi dari dunia,
Tetapi gagal untuk melepaskan urusan duniawi, yaitu rasa
suka dan tidak suka,
Mencari cara bagaimana mengalahkan orang yang tidak
kita sukai sambil memikirkan keinginan teman-teman
kita,
Dan melibatkan diri ke dalam segala jenis urusan pekerja-
an dan transaksi keuangan
Tidak ada hal yang lebih buruk dari ini.
Jika kamu kekurangan kekayaan sejati yakni merasa cu-
kup di hati,
Kamu akan terus berpikir memerlukan segala jenis harta
benda yang sebenarnya tidak berguna,
Dan akhirnya menjadi lebih buruk dari orang biasa,
Karena kamu tidak dapat mengatur waktu sedikit pun
untuk beribadah.

Jadi siapkan pikiranmu demi kebebasan dari mengingin-
kan apa pun.
Kekayaan, kesuksesan, dan status adalah jalan termudah
untuk menarik musuh dan setan datang.
Praktisi yang hanya mencari kesenangan dan gagal untuk
memalingkan pikiran dari urusan duniawi
Akan memutuskan hubungan mereka dengan Dharma
sejati.

Jagalah diri agar tidak menjadi orang yang keras kepala
dan tidak dapat berubah terhadap ajaran suci.
Batasi dirimu hanya untuk melakukan kegiatan sedikit
saja dan kerjakanlah kegiatan itu dengan rajin.
Jangan biarkan pikiranmu menjadi tidak tenang dan
gelisah,
Buat dirimu nyaman di atas tempat duduk di dalam pon-
dok pertapaan.
Inilah jalan yang paling pasti untuk mendapat kekayaan
Dharma bagi seorang praktisi Dharma.

Kamu mungkin dapat tinggal di tempat pertapaan yang
ketat dan terkunci rapat selama berbulan-bulan atau
bahkan bertahun-tahun,
Tetapi jika kamu gagal membuat kemajuan keadaan
batinmu,
Kemudian, pada saat kamu memberitahukan kepada se-
mua orang bahwa kamu telah melakukan hal tersebut
dalam kurun waktu yang lama,

Bukankah kamu hanya membanggakan tentang semua kesengsaraan dan kemiskinanmu?
Semua pujian dan penghargaan hanya akan membuatmu sombong.

Menahan perlakuan yang buruk dari musuh adalah bentuk terbaik dari keteguhan,
Tetapi bagi mereka yang membenci kritikan dan menyukai pujian,
Yang berusaha dengan susah payah mencari kesalahan orang lain,
Ketika gagal untuk menjaga arus pikirannya dengan baik.
Dan selalu merasa mudah marah serta bertemperamen tinggi,
Pasti akan membawa pelanggaran samaya kepada semua teman sedharma,
Maka bersandarlah kepada kesadaran yang penuh, mawas diri, dan teliti.

Tidak masalah di mana pun kamu berada, di tempat yang ramai atau pun di tempat yang sunyi,
Yang kamu perlukan hanya menaklukkan lima racun pikiran
Dan musuh sejati dirimu, adalah delapan hal duniawi,
Tidak ada yang lain.
Apakah itu dengan cara menghindarinya, mengubahnya, mengambilnya sebagai sebuah jalan yang benar, atau melihat ke dalam hakikatnya,

Apa saja metode yang terbaik sesuai dengan kemampuan dirimu.

Tidak ada tanda yang lebih baik dari sebuah pencapaian kecuali pikiran yang disiplin.

Ini adalah kemenangan sejati untuk pejuang yang tidak membawa senjata apa pun.

Ketika kamu mempraktikkan ajaran sutra dan tantra, Aspirasi dan aplikasi Bodhicitta yang tidak mementingkan diri sendiri adalah sangat penting,

Karena di sinilah letak akar Mahayana.

Dengan memiliki ini cukuplah sudah, tetapi tanpa ini, hilang semuanya.

Kata-kata nasihat ini diucapkan di hutan Padma yang tersembunyi, di suatu tempat yang dinamakan Kunzang Choling, di pertapaan bagian atas di dalam hutan yang indah, oleh seorang fakir tua Sangje Dorje, semoga menjadi kebajikan!





TEMPAT SETIAP DOA DIKABULKAN

Pada suatu ketika Khenpo Tashi Özer kembali dari Tibet Tengah ditemani oleh sekelompok peziarah. Di antara mereka ada seorang bhiksuni muda yang merupakan reinkarnasi Dorje Pagmo dari Yardrok yang sangat terkenal. Rombongan berjalan ke lembah di gunung yang terletak di atas Vihara Dzagyal, di mana Patrul Rinpoche, menjelang akhir hayatnya, hidup sendiri di tenda yang terbuat dari bulu yak. Para peziarah ragu apakah mereka bisa bertemu dengan Patrul yang biasanya selalu menghindari dari pertemuan yang tidak perlu.

“Hidup ini singkat,” Patrul akan berkata, “dan kematian sudah dekat, jangan disia-siakan.”

Beberapa peziarah berkata mereka lebih baik meneruskan perjalanan daripada mengambil kesempatan untuk menemui sang petapa terkenal itu. “Jangan khawatir, kita pasti bertemu dengan beliau,” Khenpo Tashi meyakinkan.

Ketika mereka mendekati tenda, suara Patrul terdengar dari dalam, “Ini dia Khenpo Tashi Yang Mulia, memamerkan bhiksuni muda yang aristokrat dari Tibet tengah.

Orang-orang tidak pernah berhenti mengangguku! Ah-yiii! Mereka akan jadi penyebab kematianku!”

Khenpo dan para pengikutnya memohon untuk bertemu dengan guru yang mengasingkan diri. Dari dalam tenda terdengar jawaban: “Kalian tidak boleh masuk! Kalian semua tidak pernah mau mendengar apa pun yang saya katakan!”

“Ya, ya, baiklah, baiklah!” jawab mereka serempak.

Patrul menjawab, “Kalau begitu turunlah ke Vihara Dzagyal di mana tubuh jasad guruku, Jigmé Gyalway Nyugu, disemayamkan. Beliau adalah Buddha Avalokitesvara Maha Penyayang. Menghadap jasadnya sama seperti bertemu dengan sang Buddha Belas Kasih. Jika kalian memohon padanya, kalian tidak akan mendapat hambatan dalam hidup ini, dan akan menuju kebebasan dalam kehidupan mendatang, dan akhirnya akan mencapai kedamaian abadi Nirvana. Setiap doa yang diucapkan di hadapannya pasti akan dikabulkan.”

Karena perintah ini, semua orang turun ke Vihara Dzagyal. Selama tiga hari mereka mempersembahkan doa, lampu minyak, bersujud, berkeliling, dan melakukan upacara perjamuan kudus. Kemudian setelah melakukan ini semua, mereka memberanikan diri kembali ke kemah Patrul.

Para peziarah masih merasa ragu akan bisa bertemu Patrul, yang kemudian diyakinkan kembali oleh Khenpo Tashi Özer, “Jangan khawatir, kali ini kalian pasti bisa bertemu.”

Begitu mereka mendekati tenda, Patrul Rinpoche berkata, “Tubuh-tubuh sibuk ini akan menjadi penyebab

kematianku, Apakah mereka tidak bisa membiarkan orang tua ini dalam penyunyian damai?”

Kemudian Tashi Özer menjawab, “Anda berkata kami tidak akan mendengarkan kata-kata anda, tapi kami mendengar. Kami berdoa di hadapan jasad Jigme Gyalway Nyugu. Anda berkata bahwa setiap doa yang diucapkan di sana pasti dikabulkan, tapi sayang sekali kelihatannya tidak untuk kali ini.”

“Apa?” jawab Patrul, “Tidak mungkin! Doa apa yang kalian minta yang tidak dikabulkan? Aku tidak pernah mendengar ini terjadi.”

“Kami berdoa agar bisa bertemu Patrul Rinpoche,” Khenpo yang pandai menjawab.

Setelah hening beberapa saat, Patrul berkata lagi, sekarang ia merendahkan nada suaranya, “Baiklah, baiklah,” jawabnya, “masuklah.”

Ia menyingkapkan kain tirai pintu tendanya, Kemudian ia mulai mengajar, dimulai dengan empat renungan yang mentransformasi pikiran dan dilanjutkan dengan perlindungan atau Tri Sarana, Bodhicitta, dan topik lainnya. Setiap orang yang hadir menjadi pengikut setia Patrul.

Setiap Patrul pergi untuk memberi penghormatan kepada Gyalway Nyugu, ia berdoa dengan sungguh-sungguh:

“Dalam kehidupanku sekarang dan akan datang,
semoga aku tidak pernah jatuh ke dalam
pengaruh-pengaruh jahat;
Semoga aku tidak pernah menyakiti sehelai
rambut pun dari semua makhluk;

Semoga aku tidak pernah jauh dari cahaya
Dharma yang luhur.”

“Semoga siapa saja yang berhubungan denganku
dalam bentuk apa pun

Akan disucikan dari segala karma buruknya
sekalipun karma buruk yang besar;

Semoga pintu kelahiran kembali ke alam yang
rendah tertutup,

Dan semoga dapat terlahir di surga Buddha
Avalokitesvara yang maha bahagia,

Dewachen.”

Sejak doanya dikabulkan hingga kini, meskipun hanya membaca tentang Patrul pasti akan mendapat anugerah yang baik dan tak terelakkan akibat berhubungan dengannya.





Bagian 7
PENUTUP



SURGA DAN NERAKA

Oleh: Ajahn Brahm

Ada sebuah cerita tentang seorang pendekar samurai yang ingin mengetahui apa pandangan Buddhisme tentang surga dan neraka, apakah surga dan neraka itu benar-benar ada atau tidak. Dia sudah berkelana ke mana-mana mencari jawabannya, tetapi tidak ada seorang pun yang bisa memberikan jawaban yang memuaskan dirinya.

Tetapi pada suatu hari, dia bertemu dengan seorang rahib tua. Pendekar ini berkata, “Rahib, saya sudah bertanya kepada begitu banyak orang tentang hal ini, tetapi saya belum menemukan jawaban yang memuaskan. Saya ingin bertanya kepada anda, apakah surga dan neraka itu benar-benar ada? Jika anda benar-benar mengetahuinya, tolong jawablah. Tetapi jika anda tidak tahu, jangan buang-buang waktu saya, bilang saja anda tidak tahu!” ujar pendekar itu lagi. Lalu rahib tua ini memandang wajah si pendekar dan berkata, “Kamu itu terlalu bodoh untuk bisa memahaminya!” Si pendekar pun menjawab, “Saya tidak bodoh, karena saya adalah seorang pendekar samurai! Saya tidak hanya berlatih ilmu bela diri saja, tetapi saya juga berlatih meditasi dan mengembangkan kepribadian yang luhur. Jadi sekali lagi saya tidak bodoh, karena saya adalah seorang pendekar samurai!”

Sang rahib kemudian memandangi si pendekar itu lagi dan sambil tersenyum mengejek dia berkata, “Hi hi hi, kamu, samurai? Jangan mengada-ada, kamu itu cuma orang bodoh, pemuda kampung. Tidak lebih!” Si pendekar pun tidak bisa menahan amarahnya lagi dan berteriak, “Sudah dua kali kamu menghina saya!” Dan sambil meng-hunus pedang samurainya, dia berkata, “Hei rahib tua, saya peringatkan jika sekali lagi kamu menghina saya, saya akan memenggal kepalamu dengan sekali tebas, tidak peduli siapa pun kamu!” “Coba saja kalau bisa, dasar bodoh tengik tidak tahu diri! Kamu bahkan takkan bisa memotong roti dengan pedangmu itu!” ejek si rahib tua ini lagi.

Dan itu sudah lebih dari cukup. Si pendekar samurai sudah dihina sebanyak tiga kali. Dan kemudian dengan berapi-api dia mengangkat pedangnya dan mengayunkannya ke arah sang rahib. Dan tepat ketika ujung pedangnya hampir menyentuh lehernya, seketika itu juga sang rahib melihat tepat ke mata si pendekar dan berkata, “Pendekar, itulah yang disebut neraka.” Si pendekar pun terpana untuk beberapa saat, sebelum akhirnya dia tersadar. Dia akhirnya memahami maksud dari kata-kata sang rahib, bahwa kemarahanlah yang bisa menggambarkan seperti apa sebenarnya neraka itu. Jawaban yang selama ini dia cari-cari telah dia temukan. Dia begitu bahagia dan kagum kepada rahib tua tersebut. Sambil meneteskan air mata, dia pun meletakkan pedangnya dan berlutut di hadapan rahib itu sebagai ungkapan hormat dan rasa terima kasihnya. Melihat hal ini, sang rahib kemudian berkata, “Dan sekarang pendekar, inilah yang dinamakan surga....”



SEEKOR KATAK MEMASUKI ARUS REALITAS

Tradisi lisan Tibet termasuk mengulang-ulang kisah yang menceritakan bagaimana seseorang tanpa upayanya sendiri tetapi melalui perantara seorang guru yang tercerahkan, terjadi sebuah pemberkatan besar. Dalam hal ini tidak kontradiktif dengan doktrin Buddha tradisional yang mengatakan bahwa setiap orang harus berusaha untuk keselamatannya sendiri.

Pada suatu hari seekor katak melompat ke kolam lumpur dekat tempat duduk sang Buddha di atas rumput. Ketika seorang petani datang untuk memuja, secara tidak sengaja ujung tongkatnya mendorong katak itu sehingga ia bisa mendengar sabda sang Buddha. Katak yang beruntung ini mengumpulkan cukup karma baik untuk lahir kembali dalam keadaan yang lebih baik. Ia tidak hanya mendengar ajaran sang Buddha, tetapi juga menerima bimbingan spiritual secara langsung. Dengan kemampuannya ia bermeditasi hingga mencapai sifat realitas sejati dan menjadi seorang yang memasuki arus realitas, tahap pertama dari empat tahapan pencerahan. Setelah tujuh kali reinkarnasi, kemudian ia terbebaskan.

Katak yang mendengar ajaran sang Buddha secara tidak sengaja mendapat kebaikan yang sama seperti petani yang mendengar ajaran sang Buddha dengan sadar, akhirnya ia terlahir kembali dari keluarga terhormat dan menjadi kepala vihara yang terpelajar.



Semoga semua berbahagia, puas, dan terpenuhi.

Semoga semua sembuh dan sehat.

Semoga semua memiliki apa pun yang diinginkan dan dibutuhkan.

Semoga semua dijauhkan dari kejahatan, dan bebas dari rasa takut.

Semoga semua menikmati kedamaian dan ketenangan batin.

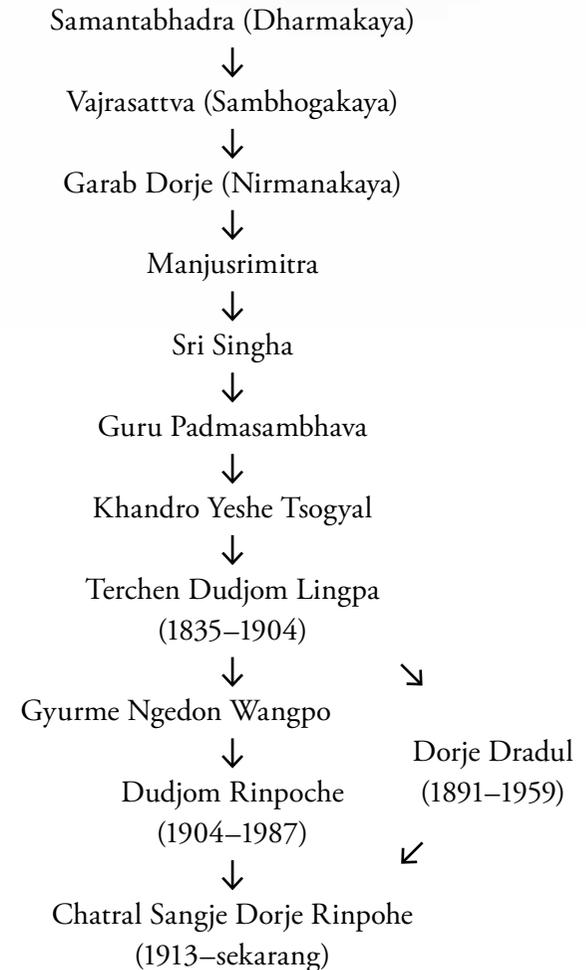
Semoga semua tercerahkan, merdeka, dan bebas.

Semoga ada kedamaian di dunia ini, dan di seluruh alam semesta.



LAMPIRAN I

Silsilah Dudjom Tersar Chatral Rinpoche



LAMPIRAN II

Silsilah Longchen Nyingthig Chatral Rinpoche

Samantabhadra (Dharmakaya)



Vajrasattva (Sambhogakaya)



Garab Dorje (Nirmanakaya)



Manjusrimitra



Sri Singha



Yeshe Do



Vimalamitra



Guru Padmasambhava



Longchen Rabjam

(1308–1363)



Rigzin Jigme Lingpa

(1729–1798)



Jigme Gyalwai Nyugu

(1765–1843)



Patrul Rinpoche

(1808–1887)



Lungtok Tenpai Nyima

(1829–1901)



Khenpo Ngawang Palzang

(1879–1941)



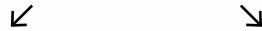
Chatral Sangje Dorje Rinpoche

(1913–sekarang)

LAMPIRAN III

Silsilah Sera Khandro Chatral Rinpoche

Tersay Drimed Ozer
(1881–1924)



Khandro Dawai Dorje
(1899–1952)

Chodak Tsultrim Dorje



Chatral Sangje Dorje Rinpoche
(1913–sekarang)

LAMPIRAN IV

“The Seven-Line Prayer to Guru Rinpoche” *Doa Tujub Intan kepada Guru Rinpoche*

HUNG ORGYEN YUL GI NUB CHANG TSAM

HUNG On the northwest border of the country of
Oddiyana

Hung di perbatasan barat laut negeri Oddiyana

PEMA GESAR DONG PO LA

On the pistil of a lotus

Di atas sekuntum bunga teratai

YA TSEN CHOG GI NGO DRUB NYE

You have attained the most marvelous, supreme
accomplishments

Engkau yang telah mencapai siddhi agung tertinggi

PEMA JUNG NAY SHAY SU DRA

You are renowned as the Lotus Born

Dikenal sebagai Padmasambhava (yang lahir dari teratai)

KHOR DU KHANDRO MANGPO KOR

Surrounded by your retinue of many dakinis

Dikelilingi para Dakini (Dewi suci)

KHAY KI JE SU DAG DRUB GI

Following you in my practice

Aku beribadah mengikuti jejak langkah-Mu

CHIN GI LOB CHIR SHE SU SOL

I pray you will come to confer your blessings

*Aku mohon pada-Mu untuk hadir dan limpahkan
berkah-Mu*

GURU PEMA SIDDHI HUNG

Oh Lotus-Born Guru, please help me to attain your
accomplishments

*Oh Guru Padmasambhava limpahkanlah berkah siddhi
hingga Pencapaian Agung*

DAFTAR PUSTAKA

Patrul Rinpoche, versi bahasa Inggris diterjemahkan oleh Padmakara Translation Group. *The Words of My Perfect Teacher*. Shambala Publications, Inc. Edisi kedua, 1998.

Zach Larson. *Compassionate Action*. Snow Lion Publications. Edisi pertama, 2007.

Jamyang Khyentse Wangpo, diterangkan oleh H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. 1987. *Ngondro*. Ranjung Yeshe Publications.

Lama Surya Das. *The Snow Lion's Turquoise Mane*. Harper Collins Published. Edisi I, 1992.

YM Achan Chah, diterjemahkan oleh Kalyani Kumiyai, SE. 1994. *Hidup Sesuai Dharma*. Penerbit Yayasan Kusalayani.

Dudjom Rinpoche, disunting oleh Terry Clifford dengan Arthur Mandelbaum, Tej Hazarika, dan Bettyan Lopate. 1988. *The Lamp of Liberations, A Collection of Prayers, Advice and Aspirations*. New York: Yeshe Melong.

Thubten Chodron. 2001. *Buddhism for Beginners*. Ithaca NY: Snow Lion Publications.

INDEKS

A

Akanistha 27

Ambrosia 62

Amdo 174

Amitabha 28, 121, 141

Arhat 8, 72

Atisa xix, 124, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 169

Avalokitesvara 26, 72, 89, 137, 141, 163, 164, 165, 187, 200,
253, 255

B

Bardo 43, 57, 58

Bhiksu xx, 9, 20, 72, 77, 94, 162, 175, 201, 202, 203, 223,
226, 227, 228

Bhiksuni 9, 77, 252

Bodhgaya 4, 178

Bodhicitta xviii, 13, 23, 25, 26, 81, 82, 86, 90, 91, 92, 95,
97, 99, 125, 126, 149, 163, 164, 165, 190, 227, 251, 254

Bodhisattva xx, 9, 25, 27, 28, 52, 59, 69, 72, 77, 81, 82, 89,
91, 93, 94, 97, 98, 99, 109, 121, 124, 135, 162, 166,
171, 178, 179, 181, 182, 187, 188, 189, 190, 191, 192,
193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 226

Buddha v, vi, viii, xv, xvi, xvii, xviii, xix, xx, xxi, xxiii, 3,
4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23,
26, 27, 28, 29, 31, 34, 38, 42, 47, 48, 51, 52, 59, 69,
70, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 81, 82, 89, 91, 93, 94,
98, 99, 101, 102, 103, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114,
118, 120, 121, 122, 123, 124, 126, 127, 131, 134, 135,

137, 140, 141, 144, 147, 153, 161, 163, 164, 165, 173,
174, 175, 178, 179, 180, 182, 187, 189, 190, 191, 199,
207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 215, 218, 219, 221,
223, 224, 225, 227, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237,
238, 239, 240, 241, 242, 243, 253, 255, 261, 262

C

Cakram 71, 102, 103, 104, 109, 134, 135, 150
Calcutta 179
Chatral Rinpoche xx, 173, 174, 175, 177, 178, 179, 181, 182,
185, 245

D

Daka 27, 73
Dakini xiv, 27, 28, 70, 73, 74, 75, 123, 137, 138, 153, 157,
267
Dalai Lama 176, 177
Dewa 24, 27, 28, 30, 53, 62, 96, 123, 189, 193, 233
Dewachen 255
Dewi 27, 28, 53, 62, 104, 106, 109, 111, 112, 120, 123,
150, 157, 164, 267
Dewi Tara 162, 165
Dharma xvii, xviii, xx, 6, 8, 16, 17, 24, 25, 26, 27, 28, 30,
32, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 44, 49, 50, 51, 52,
53, 54, 55, 57, 59, 63, 64, 65, 66, 69, 70, 72, 73, 75,
76, 77, 79, 89, 90, 93, 94, 97, 99, 137, 145, 153, 155,
161, 166, 178, 180, 185, 187, 188, 189, 197, 207, 212,
221, 222, 224, 235, 236, 237, 239, 242, 245, 247, 249,
255
Dharmakaya 27, 28, 36, 69, 70, 75, 108, 122, 137, 141,
263, 264
Dodrup Chen 226, 227, 228
Dzogchen 66, 79, 115, 125, 145, 175, 226, 228

G

Gelukpa 6
Guru Rinpoche viii, 6, 71, 74, 91, 134, 135, 137, 138, 141,
142, 144, 145, 267
Guru Spiritual xviii, 49, 52, 59, 63, 64, 65, 73, 89, 99, 123,
131

H

Hevajra 29
Himalaya 173, 180

I

India xvii, 3, 4, 6, 30, 161, 165, 166, 179
Inisiasi 43, 107, 108, 143

J

Jamyang Khyentse Wangpo 6, 269
Jataka 46
Jigdral Yeshe Dorje 231, 243

K

Kadampa 161, 165
Kagyupa 6
Kalpa 52
Karma xviii, xix, 4, 7, 14, 24, 41, 49, 57, 58, 59, 62, 65,
77, 95, 99, 101, 104, 107, 111, 114, 120, 128, 139, 142,
143, 150, 162, 190, 191, 192, 195, 242, 255, 261
Karuna 5, 9, 193
Kendaraan Besar 5, 8, 28, 72, 81, 197
Kendaraan Kecil 81, 115
Kham 173, 175, 182
Khenpo Ngawang Palzang 174, 175, 265

L

Longchen Nyingthig xiv, 264
Longchenpa xiv, 6

M

Mahabodhi 163
Mahamudra 66, 79, 125
Mahayana 5, 9, 28, 72, 74, 77, 81, 121, 161, 162, 165, 197,
226, 251
Mandala xix, 45, 101, 103, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121,
122, 124, 137, 139, 142, 153, 231
Manjusri 72, 89, 137
Mantrayana 5, 26
Meditasi 4, 8, 9, 13, 36, 70, 92, 98, 99, 112, 115, 117, 130,
142, 152, 157, 163, 175, 196, 201, 202, 212, 241, 259
Milarepa 10

N

Nektar 30, 46, 70, 102, 104, 106, 107, 108, 114, 120, 134,
150
Nepal 3, 145, 180, 181
Ngondro xix, 47, 65, 66, 67, 69, 145, 147, 175, 269
Nirmanakaya 28, 69, 70, 75, 107, 119, 121, 122, 137, 141,
263, 264
Nirvana 12, 32, 43, 144, 162, 163, 179, 253
Nyingma xiv, 6, 71, 182
Nyingmapa 9

O

Oddiyana 27, 43, 138, 155, 267

P

Padmasambhava viii, xiv, 6, 27, 43, 47, 48, 71, 82, 124,
132, 134, 135, 138, 140, 141, 155, 157, 263, 264, 267
Paramita 45, 195, 196
Patrul Rinpoche 175, 182, 252, 253, 254, 265, 269
Pelangi 47, 71, 73, 74, 102, 112, 133, 134, 135, 155, 194,
228, 236
Pelindung ix, xviii, 70, 73, 74, 76, 77, 78, 90, 108, 151, 187,
200, 231
Pembebasan Agung 32, 43, 63, 65, 121, 179, 198
Pencerahan Sempurna xviii, xix, xx, xxi, 5, 7, 8, 9, 19, 47,
49, 50, 52, 60, 64, 66, 67, 69, 74, 76, 78, 79, 81, 89,
90, 91, 93, 97, 98, 99, 103, 115, 124, 126, 130, 133,
161, 162, 163, 164, 185, 196, 199, 200, 202, 207, 210,
238
Penyu 93
Pohon Bodhi 4, 164, 165, 178
Pratyekabuddha 196

R

Reting 173, 176, 177
Roda Dharma 69, 94

S

Sakyamuni 3, 70, 71, 94, 164
Sakyapa 6
Samaya 104, 108, 114, 123, 150, 151, 152, 250
Sambhogakaya 27, 28, 69, 70, 72, 75, 102, 108, 121, 122,
134, 137, 141, 263, 264
Samsara xviii, 8, 13, 23, 35, 41, 43, 49, 51, 52, 53, 59, 60,
61, 62, 63, 64, 65, 66, 76, 77, 82, 85, 87, 89, 96, 99,
103, 106, 113, 115, 123, 144, 162, 163, 180, 185, 187,
189, 237, 240, 245

Sangha xviii, 8, 16, 17, 28, 69, 70, 72, 75, 77, 97, 99, 137,
153, 161, 189, 207
Sanskerta 72, 141, 162
Santaraksita 6
Serlingpa 165, 167
Shamanta 196
Siddha 52, 226, 228
Siddhartha 3, 4
Sravaka 196
Sujud 65, 74, 90, 91, 129
Sunyata 86
Sutra xx, 47, 72, 162, 199, 251

T

Tanah Pusat 51
Tantra xx, 5, 29, 47, 73, 162, 199, 251
Teratai viii, 27, 28, 71, 102, 104, 106, 111, 134, 135, 138,
140, 141, 150, 155, 157, 164, 228, 267
Theravada xx, 5, 72, 77
Thogme 200
Tibet viii, xvii, xix, 3, 6, 7, 9, 48, 99, 109, 123, 161, 166,
169, 173, 176, 178, 182, 226, 252, 261
Transmisi 71, 72, 134, 174, 175, 226
Tri Mula 28, 70, 76, 118, 123, 124, 137, 141, 153
Tripitaka 162
Tri Ratna xviii, 28, 52, 69, 70, 74, 75, 76, 77, 78, 118, 123,
124, 137, 141, 149, 153, 161, 189, 207, 233, 238

V

Vajrapani 72, 137
Vajratopa 102, 111, 112
Vajrayana xix, 5, 9, 99, 101, 115, 147
Vidyadhara 27, 155

Vihara 9, 97, 165, 174, 175, 178, 182, 226, 227, 228, 252,
253, 262
Vimalamitra xiv, 6, 175, 264
Vinaya 46
Vipassana 196
Visualisasi 28, 114, 133, 142

Y

Yidam 27, 28, 70, 74, 75, 123, 137, 153
Yoga xix, 66, 131, 142, 145, 155, 157, 158

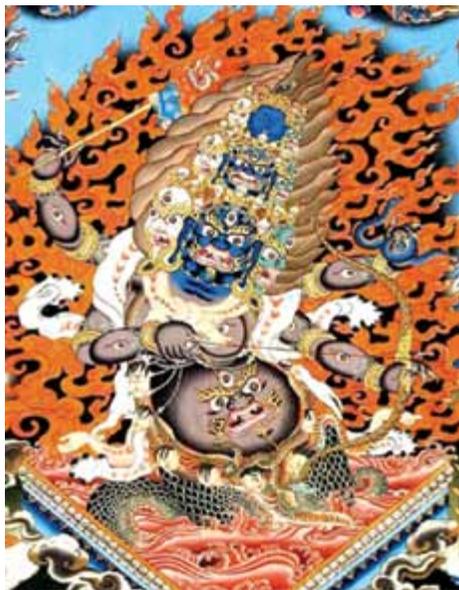


EKAJATI



DAMCHEN
DORJE
LEKPA

RAHULA



PARA DHARMAPALA—PELINDUNG DHARMA

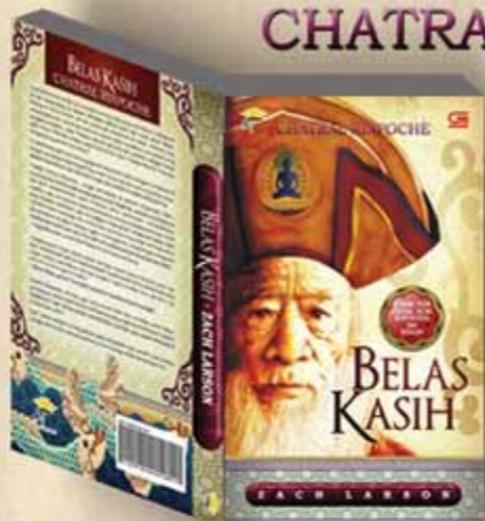
TSERINGMA



PARA DHARMAPALA—PELINDUNG DHARMA

BELAS KASIH

CHATRAL RINPOCHE



Cetakan I, Juni 2009
13cm x 20,5cm,
xxiv + 228 Hlm, Rp. 55.000,-
ISBN : 978-602-95144-0-7
Penerbit : Surya Teratai Abadi
E-mail : info@sinararteratai.com
Website : www.suryapublishing.com

Chatral Rinpoche adalah seorang yogi yang melegenda di hati orang-orang di daerah Himalaya selama lebih dari tujuh puluh tahun. Bapa Thomas Merton pertama kali bertemu dengan beliau pada tahun 1968 dan ucapan yang terkenal dari Bapa Thomas Merton "Manusia teragung yang pernah saya temui."

Ini adalah buku pertama tentang legenda hidup dengan autobiografi dan biografinya, enam tulisannya, lima doa yang beliau susun, wawancara eksklusif, dan foto-foto langka yang diambil di dalam kehidupannya.

"Ajaran Chatral Rinpoche bersih dan jelas, berbelas kasih, dan tak dapat disangkal. Buku yang sangat penting untuk dibaca oleh seluruh aliran agama Buddha."

– Norm Phelps, penulis *The Great Compassion: Buddhism & Animal Rights*

