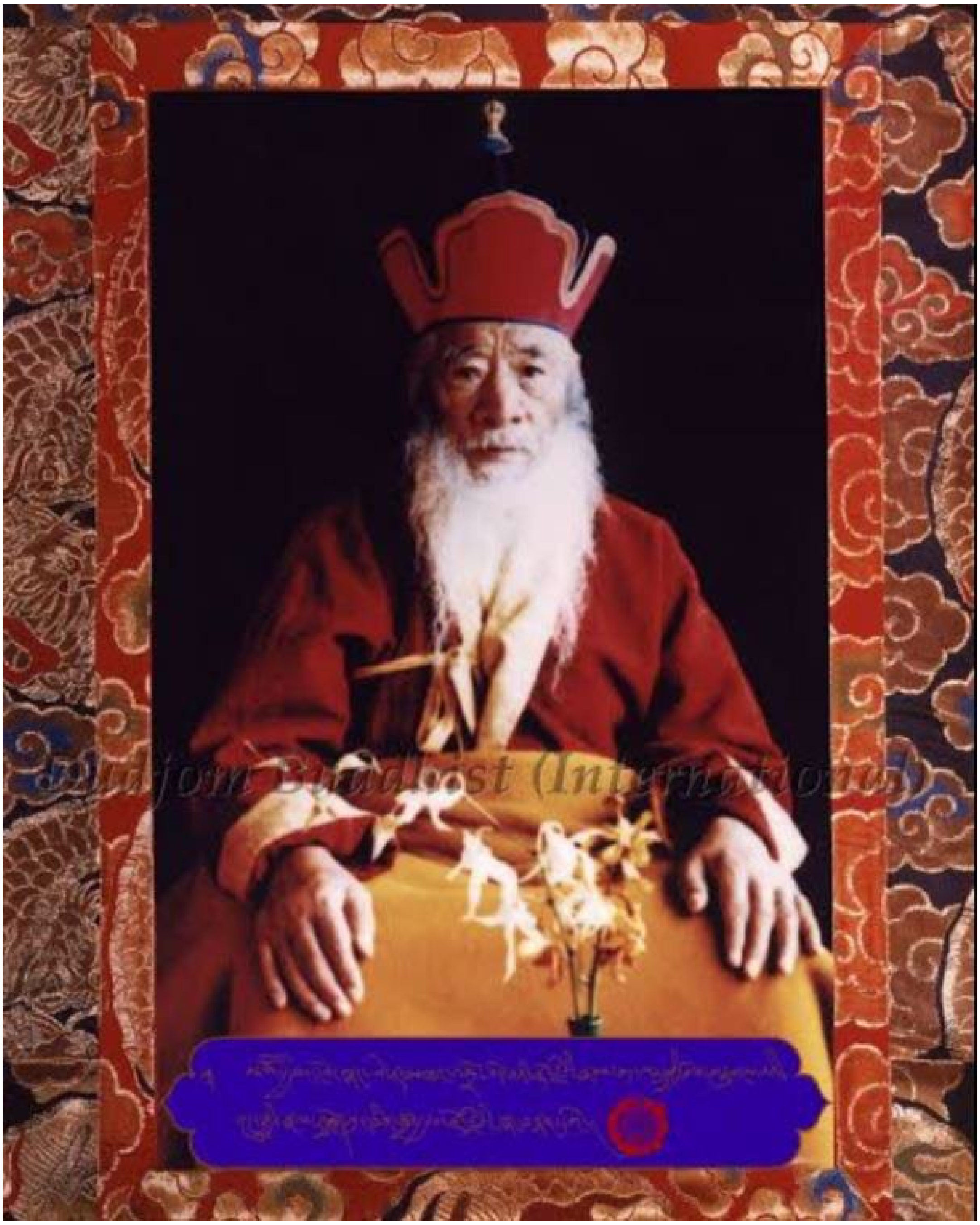
MAJELIS UMAT NYINGMA
INDONESIA

Guru Yoga



༄། །བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཐུང་ཟབ་བཞུགས་སོ། །

སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

Ambil perlindungan (Trisarana):

སྐུ་གསུམ་བརྒྱུད་པ་དགུ་ལྡན་ལྷག་པའི་ལྷ།།

ku sum gyüpa guden lhakpé lha

Guru Trikāya yang dianugerahi sembilan silsilah spiritual[1], dan Penguasa

རབ་འབམས་ཞི་ཁྲོའི་ཁྱབ་བདག་ཅག ིའི་རྗེ།།

rabjam shyitrö khyabdak daki jé

Dari para yidam, yang berwujud damai-murka tak terhitung banyaknya, dan para ḍākinī,

རྡོ་རྗེ་འཆང་དབང་དཔལ་ལྡན་འཁོར་ལོའི་མགོན།།

dorjé chang wang palden khorlö gön

Bhagawan Vajradhara, Pelindung Agung Maṇḍala,

སྙིང་ནས་སྐྱབས་མཆི་ཐུགས་རྗེས་བརྩེར་དགོངས་གསོལ།།

nying né kyab chi tukjé tser gong sol

Dari lubuk hatiku, aku berlindung pada-Mu — Mohon dengarkanlah aku dengan penuh cinta dan belas kasih!

(Lafalkanlah kalimat di atas sebanyak tiga kali)

སྔེམས་བསྐྱེད་ནི།

Bangkitkanlah Bodhicitta:

མཐའ་ཡས་ཁམས་གསུམ་སྐྱེ་འགྱོ་འཁྱོར་མཚོ་བསྒྲལ། །

tayé kham sum kyendro khor tso dral

Untuk menyelamatkan semua makhluk dari lautan tiga alam saṃsāra

མྱུར་དུ་བླ་མྔེད་བང་ཆྔེན་ལ་འགྱོད་ཕིར། །

nyurdu lame jang chen la gö chir

Dan membimbing mereka dengan cepat mencapai Pencerahan Sempurna yang tanpa tanding

བདག་གིས་བིན་རླབས་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ། །

dak gi jinlab lame naljor la

Aku akan membenamkan diri dalam berkah guru yoga

འཇུག་ཅིང་སྔེམས་བསྐྱེད་བསླབ་ལ་གནས་པར་བ། །

juk ching semkyé lab la nepar ja

Dan senantiasa membangkitkan bodhicitta, yaitu pikiran yang tercerahkan!

(Lafalkanlah kalimat di atas sebanyak tiga kali)

ཨ། རང་སྟེམས་མ་བཅོས་སྤྲོང་གསལ་འགག་མེད་རལ།།

ah, rangsem machö tong sal gakmé tsal

Ah! Ekspresi pikiran nan asali yang tanpa henti, sunyata namun jernih,

ཅིར་ཡང་འཆར་བའི་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་ནི།།

chiryang charwé palden lama ni

Adalah Maha Guru yang agung (Chatral Rinpoche), yang muncul dalam segala macam cara.

སི་བྱོར་སྟེང་ཁི་བད་ཉེ་བྷ་གདན་སྟེང་།།

chiwor sengtri pé nyida den teng

Engkau bertakhta di atas mahkotaku, di atas singgasana singa, teratai, mentari dan rembulan—

དྲན་མཆོག་མགོན་པོ་སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་རལ།།

dren chok gönpo sangye dorjé tsal

Kenangan Yang Mulia nan Luhur, Bhagawan Sangyé Dorjé Tsal.

དཀར་དམར་ཁྲོ་འཇུམ་རྣལ་འབྱོར་སྤྱོད་ཚུལ་འཆང་།།

kar mar tro dzum naljor chö tsul chang

WajahMu putih kemerahan, tersenyum dengan karisma luhur, seraya Engkau mengambil tampilan suci sebagai seorang yogi,

འདུང་མ་དམར་པོ་དྲི་མེད་རས་གཟན་གསོལ།།

dungma marpo drimé ré zen sol

Mengenakan pakaian berwarna merah dan jubah berwarna putih suci.

།དབུ་ལ་འདབ་ལྡན་པད་ཞྭའི་རྩེད་བན་མཛེས།།

u la dabden pé shyé chöpen dzé

Engkau mengenakan mahkota kepala yang berbentuk bunga teratai,

ཐབས་ཤྲེས་ཕག་གཉིས་མཉམ་བཞག་མཆོག་སིན་གིས། །

tabshé chak nyi nyamshyak chok jin gyi

Dan kedua tangan-Mu, lambang upaya kausalya dan prajna, berada dalam posisi mudrā kemurahan hati (dana paramitta) dan keseimbangan batin (upeksha).

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་ཟུང་འཇུག་བར་ཆོས་སྱོན། །

dorjé dril dzin zungjuk da chö tön

Kedua tangan suci itu menggenggam vajra dan genta, melambangkan Kesatuan.

འགིང་བག་བདྗེ་སྱོང་ཉམས་འབར་རྡོལ་སབས་བཞུགས། །

gying bak detong nyam bar rol tab shyuk

Engkau bersemayam penuh keagungan dalam posisi damai seraya menyatu dalam pancaran kesunyataan nan maha sukha.

ཕྱོགས་མཚམས་བར་སྣང་འཇའ་ཁྱོད་ཐིག་ལྗེའི་ཀྱོང་། །

choktsam barnang ja ö tiklé long

Dalam naungan cahaya pelangi yang menghias angkasa raya dalam segala penjuru,

རབ་འབམས་ར་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སིན་ལྟར་གཏིབས། །

rabjam tsa sum gyatso trin tar tib

Trimula (guru, yidam, dakini) berkumpul laksana lautan awan yang tak terhingga,

སྐྱབས་ཡུལ་དགུ་ཕྲུགས་ངྱོ་བྱོ་བླ་མ་ཉིད། །

kyabyul gu truk ngowo lama nyi

Engkau, Guru, adalah intisari dari sumber perlindungan yang tak terbatas;

ཡིན་པར་ཐག་ཆྱོད་དད་མྱོས་དྲག་པྱོ་ཡིས། །

yinpar takchö dé mö drakpo yi

Aku yakin akan hal ini, dan pada hal inilah aku percaya sepenuhnya.

སེང་ནས་གུས་ཤིང་གདུང་བས་གསོལ་འདེབས་ན།།

nying né gü shing dungwé soldeb na

Dengan pengabdian yang tulus dan dambaan aku memanggilMu—

བིན་རླབས་འཕྲོ་བའི་དབང་བཞི་དུས་འདིར་སྩོལ།།

jinlab powé wang shyi dü dir tsol

Limpahkanlah keempat abhisheka dan anugerahkanlah karunia-Mu!

	ཨོཾ་ཨཿབུདྡྷ་བཛྲ་ཧཱུྃ། **om ah buddha benza hung** (baca sebanyak-banyaknya)	

Pada waktu membaca mantra suci, kita visualisasikan kehadiran Kakek Guru kita HH Chatral Sangye Dorje Rinpoche dihadapan kita sedang memberikan blessing diatas kepala kita

བླ་མ་ཉོད་ཞུ་རང་ཐིམ་ཐུགས་ཡིད་འདྲེས།།

lama ö shyu rang tim tuk yi dré

Guru melebur ke dalam cahaya, larut ke dalam diriku, pikiran dan kebijaksanaan menyatu—

ཡེངས་མེད་བ་རྩོལ་བལ་བའི་རྫོགས་པ་ཆེ།།

yengmé jatsol dralwé dzogpa ché

Tanpa gangguan dan terbebas dari upaya, ini adalah Kesempurnaan Agung (Dzogchen).

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་དགོངས་ཀློང་བདེ་ཆེན་པོ།།

sangye kün gyi gong long dechen po

Kebahagiaan yang agung dari seluruh kebijaksanaan buddha nan luas,

དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་སྙིམས་དཔའ་བདག་འགྲུབ་ཤོག།

palden dorjé sempa dak drub shok

Vajrasattva Agung, semoga aku merealisasikanMu!

ཇེས་དག་སྣང་ཅན་དུ་མས་ནན་བསྐུལ་ངོ་མ་ཆོག་པར་ཁྱོ་བོ་རང་བསྒོམ་བར་བཀོད་པའི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཞུང་ངུ་འདི་འང་། སེར་བདག་ལྷ་བུའི་སེགས་དུས་ཀི་བླ་གཟུགས་གཙོལ་སྤྱོད་སྤྱོམས་ལས་མཁན་སྤྱོ་སྐྱེའི་རང་བཞིན། རྣལ་འབྱོར་དུ་བསྒོམ་པར་ཁྱོས་པའི་ཕྱི་ནང་གི་ཡོན་ཏན་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་མ་མཆིས་ཀང་། མཆོག་གི་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་རྣམས་ཀིས་དགྱེས་བཞིན་རྗེས་སུ་བཟུང་ཞིང་དགོངས་པ་གཏད་པའི་སྐལ་བ་བཟང་པོ་ཐབས་ནས་བྲིས་པ་ལ། ར་བརྒྱུད་བླ་མ་རྣམས་ཀི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་རླབས་ཀིས་བདག་ལ་སྒྲིབ་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་། དད་སྨོས་ཅན་ལ་འདོད་འབྲས་བསླུ་མེད་འབྱུང་བར་ཤོག་ཅིག །

Seperti yang didesak oleh banyak orang dengan pandangan yang murni, dan yang senantiasa tak dapat kutolak, aku menulis praktik Guru Yoga singkat ini agar mereka dapat bermeditasi padaku, seorang pria pemalas dengan perilaku kasar. Aku hanya memiliki penampilan seorang guru dalam zaman kemerosotan ini; aku bahkan tidak memiliki kualitas luar maupun dalam sekecil bijih wijen pun yang bisa kau meditasikan sebagai "yoga". Namun aku telah berada dalam perlindungan melimpah para guru vajra agung, dan mereka menaruh kepercayaan mereka padaku. Dalam hal ini aku beruntung, dan karena merekalah tulisan ini disusun. Semoga kasih sayang dan berkah dari akar dan garis silsilah spiritual para guru menangkal berbagai rintangan yang dapat datang dari tulisan ini, dan semoga buah hasil yang diinginkan muncul tanpa gagal bagi mereka yang beriman dan taat.

Lhasey Lotsawa, 2019. Diterjemahkan (dari bahasa Tibet) oleh Peter Woods, Nick Schmidt dan Stefan Mang.

---

[1] Garis silsilah spiritual sembilan bagian (brgyud pa dgu ldan) terdiri dari:

1) garis silsilah spiritual Pikiran langsung dari para pemenang (rgyal ba dgongs),
2) garis silsilah spiritual tanda vidyādhara (rig 'dzin brda),
3) garis silsilah spiritual aural makhluk yang terealisasi (gang zag snyan),
4) garis silsilah spiritual yang diberi abhisheka (smon lam dbang bskur),
5) garis silsilah spiritual yang dinubuatkan (bka' bab lung bstan),
6) garis silsilah spiritual segel kepercayaan dakini (mkha' 'gro gtad rgya),
7) garis silsilah spiritual tertulis perkamen kuning (shog ser tshig),
8) garis silsilah spiritual penuh berkah nan belas kasih (thugs rje byin rlabs), dan
9) garis silsilah spiritual berkah melalui praktik (nyams len byin rlabs).