DILGO KHYENTSE RINPOCHE

PENCERAHAN

ENLIGHTENED COURAGE

Surya Teratai Abadi

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

Copyright © 1993 and 2006 Editions Padmakara.
All rights reserved. No portion of this work may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

This translation published by arrangement with
Editions Padmakara
Cetakan I, Desember 2009
Pencerahan

13 cm x 20,5 cm; xiv+ 174 halaman
ISBN

Judul Asli: Enlightened Courage
Penerjemah: Tim Sinar Teratai
Editor: Serling Tulku Rinpoche
Perancang Sampul: Reza, Taufik Ismail
Tata Letak: Reza

Hak Cipta Terjemahan Indonesia
© 2009 Serlingpa Yongdzin Tulku Rinpoche

E-mail: info@SinarTeratai.com
Website: www.SuryaPublishing.com
SP: 88 20091228 88

BUDDHA SAKYAMUNI

Buddha di zaman kita

Penghargaan

Penghargaan ditujukan kepada:

Maha Guru Yogi Yang Mulia Chatral Sangje Dorje Rinpoche,
Yogi Tersembunyi Drimed Namdag Pewaris Dharma Sejati,
Bunda Pengasih Jigme Drolma,
Merry SP, Ricky SP, Meta Wijaya,

DR. John Canti Presiden The Padmakara Translation Group,
Yoyo Sulaeman, Hary Tunggal, Medy Akbar Saputra,
Susi Christiana, Hargobind P. Tahilramani,

Taufik Ismail, M. Beny,
Deddy Samantha, Immanuel.

Daftar Isi

Pendahuluan.....vii
Kata Pengantar.....xi
Naskah Dasar.....1
Pengenalan.....7
BAB I
Dasar Untuk Latihan Bodhicitta (Pencerahan Pikiran).....15
BAB II
Bodhicitta (Pencerahan Pikiran).....23
BAB III
Membawa Situasi Sulit Ke Jalan Pencerahan.....53
BAB IV
Penjelasan Praktik Spiritual Sebagai Jalan Kehidupan.....83
BAB V
Tingkatan Dalam Latihan Pikiran.....97
BAB VI
Komitmen Dalam Latihan Pikiran.....105
BAB VII.
Pedoman Untuk Latihan Pikiran.....117
Kesimpulan.....141
Ambrosia Pikiran.....149
Catatan.....155
Daftar Kata.....163

PADMASAMBHAVA

Pendiri dari Buddhisme Tibet dan merupakan Buddha bagi masa kita.
Ketika melihat rupang ini saat pembuatannya di Samye, Tibet
(abad ke-8 M). Beliau mengatakan: "Rupang ini terlihat seperti saya,"
dan kemudian memberkatinya dengan berkata:
"sekarang ini sama dengan saya."

Pendahuluan

KYABJE Dilgo Khyentse Rinpoche, adalah seorang pujangga ternama, sarjana, filsuf dan guru meditasi dari Mahayana, Mahamudra dan Dzogchen (Kesempurnaan Agung) dari agama Buddha Tantrayana/Vajrayana, yang kehidupan luar biasanya berakhir pada September 1991, beliau sangat dihormati oleh jutaan murid di Tibet dan seluruh dunia. Pada musim panas tahun 1990, tepatnya tanggal 15 Juli sampai dengan tanggal 15 Agustus, kami mendapatkan kehormatan besar dan karma baik untuk merayakan, hari peringatan kelima belas kalinya atas kunjungan Dilgo Khyentse Rinpoche ke dunia Barat. Atas permohonan dari murid-muridnya, Rinpoche memimpin seminar yang berjudul 'Ajaran Pokok Jalan Umat Buddha,' dengan program latihan, pengajaran, penguatan (abhiseka) dan instruksi-instruksi pokok

dari semua aliran utama agama Buddha di Tibet. Seminar yang memakan waktu satu bulan ini berlangsung pada Pusat Dharma Rinpoche di Eropa, yang bernama Shechen Tennyi Dargye Ling, di La Sonnerie, Dordogne, Perancis.

Sesuai dengan kapasitas yang beragam dari setiap insan yang mengikuti ajarannya, beliau mengajar dalam tingkatan yang berbeda, sehingga setiap individu yang hadir dapat mencapai kedamaian yang mendalam dan pencerahan sempurna. Dari semua jenis ajaran yang berbeda yang diberikan oleh Dilgo Khyentse Rinpoche dan para Lama (Guru) lainnya pada waktu itu, Pencerahan adalah ajaran yang sangat unik dan sangat penting. Saya sangat berterima kasih kepada Padmakara Translation Group dan tim penerbit yang telah mengajak saya memperkenalkan buku ini.

Ajaran yang disampaikan di sini adalah tentang Latihan Pikiran dari Guru India Atisa (982-1054) dan Guru Tibet Thogme Zangpo (1295-1369). Rinpoche mengajarkan sesuai dengan latihan spiritual dan pengalamannya sendiri sepanjang masa hidupnya. Ajaran ini adalah inti dari seluruh latihan dalam aliran Buddhisme Tibet, dan menjadi esensi dari ajaran hati para guru besar diseluruh negeri Buddhis lebih dari 2500 tahun.

Ini permulaan dari jalan utama dan buah dari seluruh tradisi. Tradisi Gelug adalah jalan bertahap dari tiga tingkat pemahaman dan tiga tema utama dari jalan tersebut. Tradisi Sakya adalah jalan dan buah serta persiapan untuk tiga visi. Untuk tradisi Kagyu, dimana dua aliran dari silsilah Latihan Pikiran para guru besar Kadampa dan transmisi lisan Milarepa

dari Mahamudra mengalir bersama menjadi satu, dasarnya adalah sifat alami Buddha, pendukungnya adalah kehidupan manusia yang berharga, pendorongnya adalah guru spiritual, upaya terampilnya adalah instruksi utama para guru spiritual, dan buahnya adalah pencapaian dari kebijaksanaan. Tradisi Nyingma menyatukan kebulatan tekad agar terbebas dari roda kehidupan dengan menyadari penderitaan di dalam kehidupan, kepastian di dalam hukum sebab akibat dari setiap perbuatan, kesadaran pikiran yang rendah hati demi kebahagiaan semua makhluk, dan visi sempurna dari semua fenomena sebagai kesucian yang awal.

Ajaran ini adalah buah pengalaman dari para guru besar di masa lalu. Diadaptasi ke masa kini dan dapat dengan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dari ajaran ini dapat memenuhi kebutuhan spiritual terbesar kita, dan melalui ini kita bisa mengembangkan hati yang baik, sebuah rasa kebajikan, dan pencerahan.

Saya ingin berterima kasih kepada semua pendukung ajaran ini, dan Padmakara Translation Group dan tim penerbit yang telah mempersiapkan buku ini. Saya ingin mengucapkan rasa terima kasih khususnya kepada Khyentse Tulku Jigme Nuden Dorje, yang tanpa lelahnya telah mencatat ajaran ini dalam bahasa Tibet dan menerjemahkannya ke dalam bahasa Inggris; dan Wulstan Fletcher, Pema Yeshe, Kristine Permild dan semua pendukung persiapan dan penyuntingan naskah ini.

Semoga buku ini dapat memberi inspirasi semua orang untuk menerima ajaran mulia ini dalam segala bahasa dan

senantiasa melestarikannya dalam segala kemurniannya yang sempurna selama berabad-abad di Tibet. Naskah ini adalah secuil rasa dalam perbendaharaan dari pengetahuan ajaran Buddha yang luas dan mengagumkan. Di masa yang akan datang, semoga ada kebebasan penuh untuk dapat melestarikan pusaka kita ini dan dapat berbagi kepada seluruh umat manusia.

Peringatan wafatnya Jedrung Rinpoche (1856-1922) diperingati setiap bulan, yang merupakan murid utama dari Khyentse yang pertama (1820-1892) dan Kongtrul yang agung (1813-1899), dan menjadi guru utama dari Kyabje Dudjom Rinpoche (1904-1987) dan Kangyur Rinpoche (1898-1974), saya berdoa semoga para guru agung senantiasa dikaruniai umur panjang dan semoga harapan para guru untuk kebahagiaan seluruh makhluk dapat tercapai. Semoga segala peperangan, kelaparan, penyakit dan bencana alam segera lenyap. Semoga Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche cepat terlahir kembali untuk melanjutkan menuntun kita dan menabuh genderang Dharma yang agung, mencerahkan semua makhluk untuk mencapai pencerahan sempurna.

Tsetrul Pema Wangyal

Saint Leon-sur-Vezere
Hari ke-30, Bulan ke-7
Tahun Monyet Air 2119
26 Sepetember 1992

Kata Pengantar

PARA Bodhisattva adalah mereka yang mencari pencerahan sempurna demi kebahagiaan semua makhluk. Jalan mereka adalah ajaran yang tidak mementingkan diri sendiri, dimana pikiran dilatih agar meninggalkan kebiasaan mementingkan diri sendiri, kegelisahan dan pembelajaran, dengan tingkatan yang bertahap, untuk menempatkan orang lain pada pusat perhatian dan keprihatinan. Sikap rendah hati membentuk dasar dan inti dari semua ajaran Buddha dari Mahayana (Kendaraan Agung), sebuah sistem wawasan filosofi dan praktik meditasi yang telah dijelaskan dalam bagian yang sangat besar dalam kitab suci dan uraiannya. Di masa kini sangatlah sulit menemukan waktu untuk dapat mempelajari seluruh naskah yang rinci ini, biarlah kita memahaminya saja, dan kadang-kadang sangat sulit dapat melihat kayu di antara

pepohonan. Pada sisi lain, Tujuh Pokok Latihan Pikiran menjelaskan latihan para Bodhisattva secara singkat. Memuat ajaran yang berkisar antara meditasi *tong-len* (memberi kebahagiaan kita dan mengambil penderitaan orang lain), nasihat praktis tentang bagaimana kesengsaraan dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari, dapat menjadi pendukung kemajuan di jalan menuju pencerahan sempurna.

Ajaran ini pertama kali dibawa ke Tibet oleh Guru Agung India Atisa pada abad ke-11 masehi, beliau menerima sendiri ajaran dari guru di jamannya. Dromtonpa murid utama Atisa menurunkannya kepada Chekawa Yeshe Dorje, yang kemudian untuk pertama kalinya menggabungkannya dalam bentuk tulisan. Proses penyebaran dari Tujuh Pokok Latihan Pikiran ini telah turun temurun berlanjut dalam garis keturunan hingga sekarang.

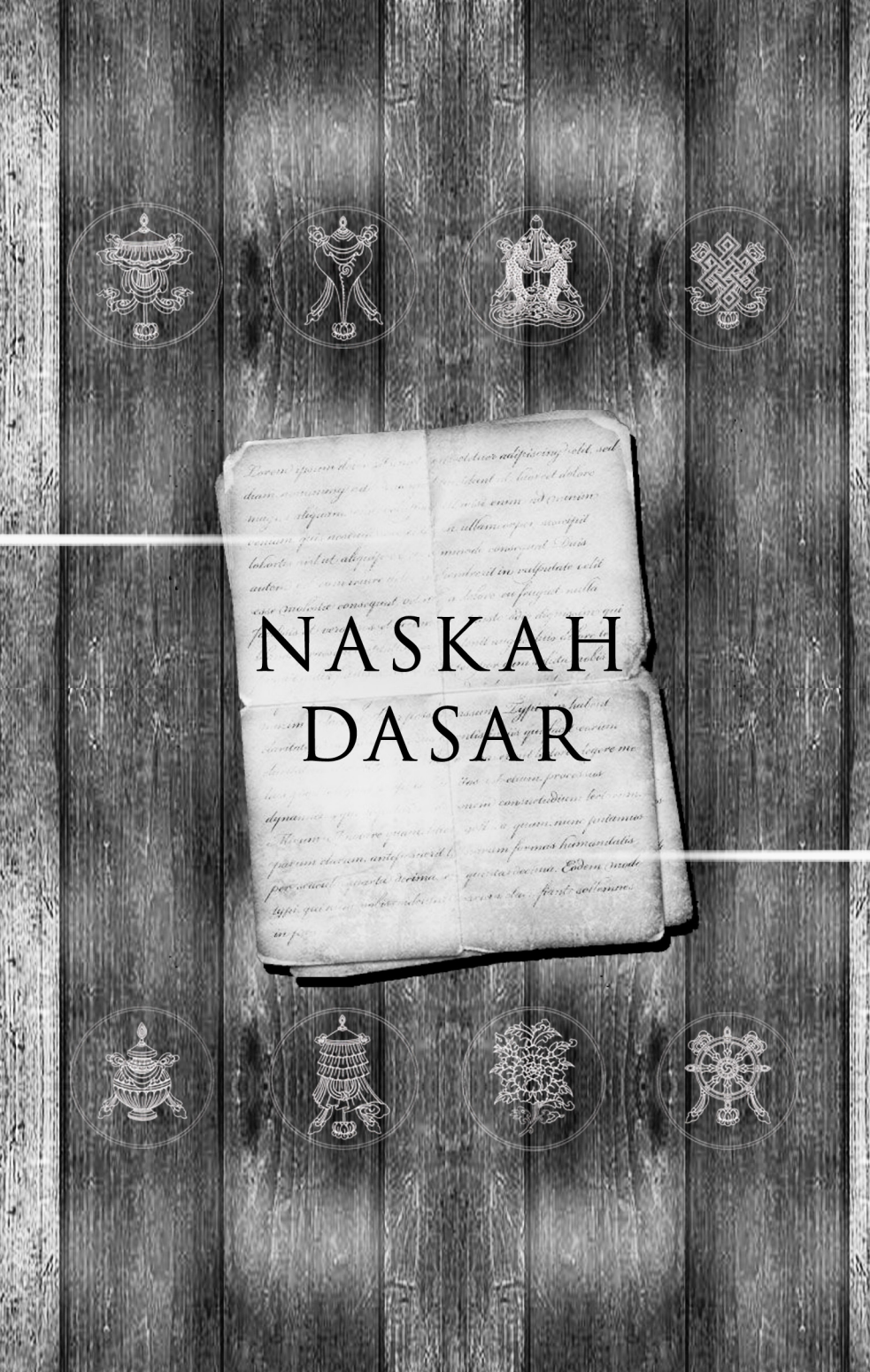
Buku ini adalah terjemahan dari sebuah rangkaian ajaran yang diberikan oleh Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche dalam kunjungan terakhirnya ke Perancis pada musim panas tahun 1990, kurang lebih satu tahun sebelum beliau wafat di Bhutan. Berdasarkan ulasan dari Guru Termasyhur Ngulchu Thogme Zangpo, Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche menjabarkannya pada sebuah pertemuan yang dihadiri sekitar tiga ratus orang dalam sebuah tenda besar yang didirikan di kebun La Sonnerie, tempat kediamannya di Dordogne – pertemuan tersebut membahas secara rinci sampai bagian terkecil yang mengacu kepada ajarannya. Kenyataan Rinpoche telah wafat, menimbulkan duka yang mendalam dihati murid-muridnya ketika mengingat ajaran ini. Banyak muridnya menganggap ini

sebagai hadiah perpisahan. Dengan ucapan terima kasih yang mendalam dan dengan doa yang tekun kepada beliau, kami mempersembahkan terjemahan ini dengan harapan beliau dapat terlahir kembali secepatnya. Ajaran Dilgo Khyentse Rinpoche pada jilid ini, didahului oleh naskah dasar Tujuh Pokok Latihan Pikiran dari Chekawa Yeshe Dorje, yang mengulas bait demi bait perjalanan karyanya. Pada akhir dari ajaran ini, kami juga menyertakan terjemahan dari doa devosi, yang mencakup tema utama dari Latihan Pikiran, yang ditulis oleh Khyentse pertama Jamyang Khyentse Wangpo, ketika beliau mengunjungi kediaman Atisa di Tibet.

Ketika Rinpoche memberikan ajaran ini, beliau telah menunjuk sebuah kelompok yang terdiri dari sebagian besar para praktisi Buddhis yang telah lebih mengenal konsep-konsep ajaran tersebut secara luas, termasuk nama-nama dan sejarah dari tradisi itu. Menyadari kenyataan bahwa buku ini bisa menjangkau beraneka ragam pembaca. Kami juga menambahkan catatan dan daftar kata, yang mungkin tidak mendalam tetapi bisa memberikan informasi kepada pembaca yang belum mengenal pemikiran-pemikiran Buddhis.

Ajaran Rinpoche ini telah direkam, dituangkan, disalin dan diterjemahkan ke dalam bentuk tulisan oleh Khyentse Jigme Rinpoche, yang kemudian disunting oleh Wulstan Fletcher, dengan pertolongan yang sangat membantu dari Kristine Permild, Michal Abrams, Helena Blankleder, Anne Benson, Stephen Gethin, Charles Hastings dan John Canti, serta seluruh anggota dari Padmakara Translation Group.

Hormat saya kepada Sahabat Spiritual Mahayana,
Sumber dari segala kebaikan dalam samsara dan nirvana.
Dengan karunia dari Lama
Semoga pikiran saya disucikan oleh tiga jenis keyakinan.


NASKAH
DASAR

CHEKAWA YESHE DORJE

1102 - 1176

Naskah Dasar

Oleh:
Chekawa Yeshe Dorje

Pertama pelajari pendahuluan.

Pandanglah segala fenomena sebagai mimpi.
Amatilah hakikat kesadaran yang tak terlahirkan.
Penawar akan melenyapkan dengan sendirinya.
Sifat alami dari sang jalan bersemayam dalam alaya.
Setelah meditasi, pandanglah fenomena sebagai ilusi.
Berlatih untuk memberi dan menerima secara bergantian;
Ikatkan keduanya ke dalam napasmu.
Tiga objek, tiga racun, dan tiga akar kebajikan.
Dalam segala perbuatanmu,
latihlah dirimu dengan petuah.
Mulailah berlatih dari diri sendiri.

Ketika seluruh dunia dipenuhi kejahatan,
Tempatkan segala kemunduran itu
menuju jalan Pembebasan Agung.

Persalahkan semua pada satu hal.
Renungkan kebaikan semua makhluk.
Kesunyataan adalah perlindungan yang tertinggi;
Maka khayalan terlihat sebagai empat kaya.
Metode paling baik adalah memiliki empat
latihan spiritual.
Membawa hal yang tak terduga ke jalan pencerahan,
Mulailah berlatih sekarang juga.

Rangkuman intisari ajaran:
Terapkan lima kekuatan dalam praktik spritual.
Bagaimana menghadapi kematian,
Mahayana mengajarkan;
Lima kekuatan ini, mengenai bagaimana
kamu bertindak.

Seluruh Dharma memiliki satu tujuan.
Dua kesaksian akan lebih baik untuk diandalkan.
Selalulah disangga oleh keceriaan.
Dengan pengalaman kamu dapat mempraktikkan
Dharma, bahkan dalam keadaan terganggu.
Berlatih dalam tiga prinsip dasar.
Ubahlah sikap kamu dan pertahankan dengan teguh.
Jangan membicarakan kekukarangan orang lain.
Jangan menilai perbuatan orang lain.
Bersihkanlah dahulu kekotoran batinmu yang terbesar.
Berhentilah mengharapkan imbalan.
Hindari makanan beracun.

Jangan dipicikkan oleh rasa tanggungjawab.
Jangan balas pelecehan dengan pelecehan.
Jangan merencanakan pembalasan tersembunyi.
Jangan menyerang pada kelemahan.
Jangan meletakkan beban seekor dzo pada seekor lembu.
Jangan memuji dengan motif tersembunyi.
Jangan menyalahgunakan penawar.
Jangan menurunkan derajat dewa ketingkat setan.
Jangan mengambil keuntungan dari penderitaan.

Lakukan semua hal dengan satu niat.
Terapkan satu penawar di dalam segala kesengsaraan.
Dua hal harus dilakukan, pada permulaan dan pada akhir.
Tabah menganggung apapun dari dua kejadian.
Pertahankan keduanya
bahkan jika harus mempertaruhkan nyawa.
Latihlah dirimu di dalam tiga disiplin.
Milikilah penolong tiga faktor esensial.
Bermeditasi pada tiga hal, dan tidak boleh merosot.
Tiga hal tetap tak terpisahkan.
Berlatih seimbang dalam segala hal;
Latihan spiritual haruslah secara luas dan mendalam.
Selalu bermeditasi pada hal yang sulit dihindari.
Jangan bergantung pada faktor luar.
Saat ini, lakukan apa yang penting.
Jangan berbuat kesalahan.

Konsisten dalam praktik spiritual.
Tekun dalam pelatihan spiritual.
Bebaskan diri dengan menganalisis dan menguji.
Jangan berpikir apa yang kamu lakukan terlalu genting.
Jangan berwatak buruk.
Jangan menjadi temperamental.
Jangan mengharapkan pamrih.

Esensi ajaran ini,
Dapat mengubah gejolak lima kemerosotan
Menjadi jalan pencerahan,
Diturunkan oleh Serlingpa.
Membangkitkan karma dari latihan di masa lalu,
Dan perasaan terinspirasi yang kuat,
Saya mengabaikan penderitaan dan hinaan
Dan mencari petunjuk untuk menaklukan kemelekatan-ego saya;
Meskipun sekarang saya meninggal, saya tidak akan menyesal.

Pengenalan

Terpujilah Avalokitesvara,[1] Yang Maha Agung nan
Maha Welas Asih!
Sempurna dalam tiga bagian latihan
Dan mencapai dua bagian Bodhicitta,
Engkau menyebarkan ajaran-ajaran
Sang Buddha diseluruh penjuru,
Menobatkan kemuliaan para pemegang ajaran,
Guru yang tak tertandingi, kepada engkau saya bersujud!

Satu-satunya jalan dari para Buddha, masa lalu,
sekarang dan yang akan datang,
Tempat harta karun bagi setiap kebaikan
dan kegembiraan,
Mengikuti perkataan dari guru saya sendiri,
Ajaran ini akan saya jelaskan sekarang,
Yang sering dimohon oleh para pengikut yang beruntung.

Semua orang yang menginginkan mencapai pencerahan tertinggi dan tak tertandingi harus berupaya keras untuk melatih Bodhicitta baik yang relatif maupun yang absolut.

Ajaran-ajaran dari para guru Kadampa telah muncul dalam bentuk-bentuk yang ringkas, sedang dan luas (terperinci), tetapi esensi dari semua itu dapat ditemukan dalam naskah ini, yaitu Tujuh Pokok Latihan Pikiran, yang ditulis oleh Bodhisattva agung, Ngulchu Thogme Zangpo.[2]

Dahulu kala, pada zaman ketika Dharma masih tumbuh subur di India, komunitas-komunitas dari Sravakayana dan Mahayana berpraktik spiritual secara terpisah. Doktrin Mahayana tidak diajarkan kepada perkumpulan Sravakayana. Hal ini bukan karena para guru bertentangan dengan pengikut dari Sravakayana; namun jika Mahayana diajarkan dalam lingkungan Sravakayana, maka ajaran Mahayana tidak akan berpengaruh pada pikiran para pengikut Sravakayana, yang mungkin akan beranggapan salah. Oleh karena itu ajaran Mahayana dirahasiakan dan belakangan hanya dengan kekuatan berkah dari Guru Rinpoche [3] (Padmasambhava) yang memungkinkan keseluruhan Dharma Sutrayana dan Mantrayana dapat disebarluaskan secara terbuka di Tibet, Negeri Salju abadi. Karena kebaikan hati Padmasambhava kita telah memasuki Buddha-dharma, memegang janji perlindungan dan memegang harapan agar semua makhluk hidup dilindungi oleh *Triratna* (Buddha, Dharma, Sangha), kita sekarang berada di jalan Mahayana.

Ajaran Mahayana mempunyai dua aspek, yang sangat luas dan mendalam. Aspek yang mendalam dijelaskan dalam

Abhisamaya–alamkara dan aspek yang sangat luas dijelaskan dalam Uttaratantra. Dua naskah ini sangat sesuai dengan perputaran roda Dharma kedua dan ketiga, namun keduanya telah digabungkan dalam Sutra–alankarasastra, yang telah mengambil bentuk aktifitas dari para Bodhisattva yang maha luas laksana samudra. Penjelasan terperinci dan sangat panjang dari semua ini dapat kita peroleh dari para guru yang terpelajar, kita dapat mempertimbangkan aspek dari Mahayana yang maha luas dan mendalam ini seperti terkandung dalam dua bagian latihan Bodhicitta, relatif dan absolut.

Bodhicitta relatif dapat dilatih atas dasar umum dan pikiran konseptual yang sempurna, ini sangat mungkin untuk dicapai bahkan bagi seorang pemula. Namun ini memerlukan latihan yang tepat dan introspeksi ke dalam diri. Pada saat Bodhicitta relatif telah mencapai kesempurnaan, secara lebih lanjut, Bodhicitta absolut, kebijaksanaan Vipasyana, dan realisasi ketiadaan-diri, akan timbul dengan sendirinya. Hal ini yang dimaksud sebagai Mahamudra oleh para Kagyupa dan yang dimaksud sebagai *Dzogchen* oleh para Nyingmapa–mengajarkan, saat ini terbentang melampaui batas pandang kita. Seperti contohnya bayi mungil yang masih menyusui, apabila diberi makanan padat seperti buah, nasi atau daging, maka tidak akan dapat mencernanya; seperti inilah Bodhicitta absolut bukan sesuatu yang dapat diterapkan di awal. Karena alasan ini, kita harus mulai dengan latihan Bodhicitta relatif.

Disabdakan suatu saat oleh Nagarjuna:[4]

Kita sendiri dan semua dunia,

Hendaknya mengharapkan pencerahan tak tertandingi,
Dasarnya adalah sebuah Bodhicitta
Stabil layaknya penguasa pegunungan:
Belas kasih yang mencapai semua haluan,
Dan kebijaksanaan yang melampaui dualitas.

Kita membagi Bodhicitta relatif dalam dua aspek: yaitu kekosongan (kesunyataan) dan belas kasih. Jika kita berpijak dalam latihan belas kasih, kita tidak akan tersesat ke jalan para Sravaka dan para Pratyekabuddha; dan jika kita bersandar pada pandangan kesunyataan, kita tidak akan mengembara dalam tiga alam samsara. Pada kenyataanya pencerahan sempurna adalah bebas dari samsara dan nirvana. Untuk memiliki belas kasih dan pengertian tentang kesunyataan, seperti sebuah mobil yang mempunyai roda-roda, jika keempat roda ada, mobil itu dapat berjalan; dan jika sebuah roda saja hilang, maka tidak mungkin untuk pergi kemanapun. Meditasi pada kesunyataan tanpa adanya belas kasih bukanlah jalan Mahayana; meditasi pada belas kasih tanpa adanya aspek kesunyataan juga bukanlah sang jalan. Kita memerlukan kesunyataan dan belas kasih secara bersamaan.

Instruksi dari Tujuh Pokok Latihan Pikiran ini berasal dari tiga guru agung Atisa.[5] Guru Maitriyogin, yang dapat mengambil penderitaan orang lain pada dirinya; Guru Dharmarakshita, yang memiliki kesadaran terhadap sifat kesunyataan dengan bermeditasi pada cinta kasih dan belas kasih, sampai pada titik dimana harus mengorbankan tubuhnya sendiri; dan Guru Dharmakirti (Serlingpa), yang mengabdikan seluruh hidupnya kepada praktik Bodhicitta, yang

bertempat tinggal di Serling, Pulau Emas (Pulau Sumatra sekarang adalah bagian dari Negara Indonesia).

Dalam sebuah cerita, ketika Maitriyogin sedang mengajar, ada seekor anjing yang menggonggong pada seseorang. Orang itu kehilangan kesabarannya, dan melempar batu. Anjing itu terkena di tulang rusuknya dan meraung kesakitan. Merasakan kepedihan yang sangat pada hewan itu, sang guru terharu dan jatuh dari singgasana. 'Hal ini terlalu berlebihan,' pikir para pengikutnya. Mengetahui apa yang ada di pikiran mereka, Maitriyogin berkata, 'lihat, di sini, di tulang rusuk saya.' Dan pada tubuhnya, tepat dibagian dimana batu melukai anjing itu, beliau mempunyai memar di sana. Beliau mengambil penderitaan hewan itu untuk dirinya sendiri.

Pada kesempatan lain, ketika Dharmarakshita berada di Universitas Nalanda, ada seorang lelaki yang sakit parah, seluruh kekuatannya menghilang. Dokter telah memberitahu bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengobatinya; satu-satunya pengobatan yang memungkinkan adalah mencari daging seseorang yang masih hidup. Pasien tersebut menjadi sangat depresi, bertanya-tanya bagaimana mungkin dia bisa mendapatkan hal seperti itu. Ketika beliau mendengar tentang ini, Dharmarakshita berkata kepada pria itu, 'Jika memang bisa menyembuhkan penyakitmu, anda boleh ambil daging saya.' Dan pada saat itu juga, beliau memotong daging dari pahanya dan memberikannya kepada pria itu, kemudian ia memakannya dan sembuh total. Pada saat itu, Dharmarakshita belum memiliki kesadaran sifat kesunyataan sehingga luka itu menjadi sangat menyakitkan, terlebih lagi ketika malam dia

berbaring untuk tidur di vihara. Meskipun merasakan sakit, tidak pernah terlintas dalam pikirannya bahwa dia telah melakukan sesuatu yang berlebihan, dan tidak pernah sedikitpun merasakan penyesalan. Ketika fajar menyingsing, saat beliau tidur, muncul seorang pemuda yang memancarkan cahaya putih bersinar dan sangat tampan dalam mimpinya.

Pemuda itu berkata: 'Inilah bentuk dari perbuatan Bodhisattva yang harus kita lakukan demi kebaikan semua makhluk hidup. Seberapa sakit lukamu?'

Ketika Dharmarakshita menjawab, pemuda itu, yang ternyata adalah Avalokitesvara (bahasa Tibet: Chenrezi; bahasa Mandarin: Dewi Kwan Im), meletakkan tangannya dan menghembuskan napasnya pada luka itu dengan lembut. Demikian Dharmarakshita menerima berkah darinya. Ketika dia terbangun, luka potong itu sembuh total dan bebas dari rasa sakit, dan dia telah mencapai kesadaran akan sifat kesunyataan.

Dharmakirti hidup di sekitar pantai dan dikenal juga sebagai Guru Serlingpa, Guru dari Pulau Sumatra. Atisa berguru selama dua belas tahun menjalankan petunjuknya, dan hasilnya adalah Bodhicitta yang berakar kuat dalam dirinya. Beliau memiliki banyak guru, dan mempunyai kebiasaaan menyatukan kedua tangan di dadanya bila nama mereka di sebut, namun ketika mendengar nama Serlingpa, beliau akan menyatukan tangannya pada mahkota kepalanya dan terharu. Beliau memperingati hari wafat guru-gurunya setiap tahun, tetapi untuk mengenang wafatnya Serlingpa beliau memperingatinya setiap bulan. Para pengikutnya menanyakan, 'Engkau sepertinya terlihat mengekspresikan rasa hormat

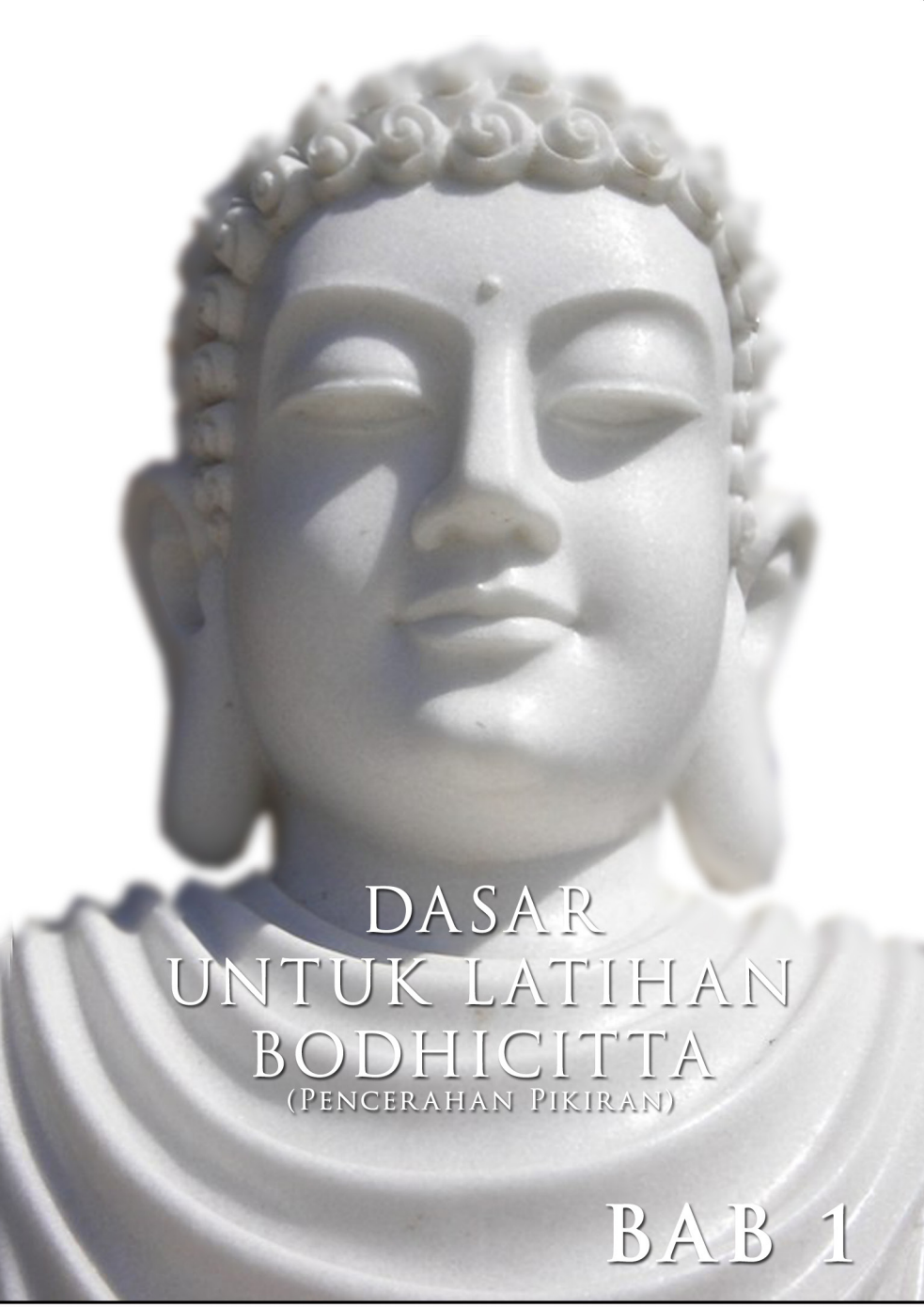
yang sangat berbeda terhadap guru-guru yang lain. Apakah ini dikarenakan ada perbedaan dalam kebijaksanaan mereka?'

'Semua guru saya tanpa kecuali,' Atisa menjawab, 'telah mencapai pencerahan.' Tidak ada satupun dari mereka adalah manusia biasa, tidak ada perbedaan dalam kualitas mereka. Tetapi terima kasih kepada Serlingpa karena Bodhicitta telah berakar dalam diriku. Maka dari itu terdapat perbedaan atas rasa syukurku.'

Tradisi Serlingpa juga meliputi ajaran dari Maitriyogin dan Dharmarakshita. Ada banyak cara untuk menjelaskan ajaran ini, tetapi kita akan mengikuti guru besar dari aliran Kadampa yang bernama Chekawa Yeshe Dorje,[6] yang mengambil bentuk dalam ayat yang dikenal sebagai Tujuh Pokok Latihan Pikiran.

SERLINGPA

Guru Dharmakirti adalah Guru Utama dari Atisa,
yang hidup di abad ke 10 Masehi di Pulau Sumatra, Indonesia



DASAR UNTUK LATIHAN BODHICITTA

(Pencerahan Pikiran)

BAB 1

1
Dasar Latihan Bodhicitta

Pertama pelajari pendahuluan.

SEBAGAI pendahuluan dalam ajaran ini, kita harus merenungkan tiga hal: Keberhargaan kita terlahir sebagai manusia, kenyataan dari ketidakkekalan dan permasalahan keberadaan samsara.

Kelahiran manusia

Kita pada saat ini memiliki tubuh manusia yang berharga, yang dianugerahi *delapan belas karakteristik* yang sangat sulit diperoleh. Jika ajaran sang Buddha dijalankan dengan benar, maka sesuai dengan apa yang dikatakan pepatah:

> Gunakan dengan baik,
> tubuh ini adalah sebuah perahu menuju pembebasan,

Apabila tidak maka
ini adalah sebuah jangkar di samsara.
Tubuh ini adalah pelaksana
dari semua kebaikan dan kejahatan.

Dari sudut pandang seseorang yang mencari pencerahan, jauh lebih baik menjadi manusia daripada terlahir di surga para dewa, dimana terdapat minuman para dewa (ambrosia) untuk memperpanjang usia dan pohon pengabul harapan yang bisa mengabulkan segala keinginan, di sana tidak ada kelelahan, kesusahan, penyakit dan usia tua. Sebagai manusia, yang memiliki delapan kebebasan dan sepuluh anugerah, tidak seperti para dewa, setiap satu dari ribuan Buddha pada zaman ini telah atau akan mencapai pencerahan sempurna. Keberadaan manusia ini, didapatkan bukan dengan paksaan atau hanya kebetulan; melainkan hasil dari perbuatan positif. Karena sangat langka bagi makhluk untuk melakukan perbuatan positif, kehidupan manusia yang berharga sungguh sulit untuk diperoleh. Meskipun demikian, sekarang kita telah terlahir sebagai manusia; kita telah menemukan Buddhadharma, telah memasuki jalan pencerahan dan sekarang sedang menerima ajaran. Jika kita tidak mempraktikkan ajaran, hanya mendengarkan ajaran saja, hal ini tidak akan membebaskan dari samsara, dan tidak akan ada pertolongan pada saat menghadapi penderitaan kelahiran, penyakit, usia tua dan kematian. Seperti, apabila kita sakit kemudian tidak mengikuti anjuran dokter, maka walaupun dokter itu mendampingi kita setiap saat, rasa sakit itu tidak akan pernah hilang.

Ketidakkekalan

Seperti yang telah dibicarakan, apabila kita lalai menjalankan ajaran, maka hal tersebut tidak akan ada gunanya. Dalam kehidupan ini, kita rapuh dan tidak kekal, karena kematian dan penyebabnya yang tidak pasti, kita bisa saja meninggal dunia setiap saat. Kita bisa saja berpikir, 'Oh, saya akan menjalankan ajaran ketika saya tua, tetapi sekarang saya masih muda, saya akan menjalani kehidupan biasa, mengejar uang, menjadi lebih baik dari saingan-saingan saya, membantu teman-teman, dan lainnya.' Kenyataannya kita mungkin tidak menjalani hidup sampai tua. Sebagai contoh adalah orang-orang yang dilahirkan pada saat yang bersamaan dengan kita. Beberapa dari mereka telah meninggal sewaktu masih kanak-kanak, sebagian lagi setelah menjadi orang dewasa, dan bisa jadi meninggal dalam pekerjaan mereka atau lainnya. Mungkin hidup kita sendiri juga tidak begitu panjang.

Lebih lanjut, kehidupan sebagai manusia jika dibandingkan dengan hewan, terlihat lebih mustahil untuk diperoleh. Jika anda mengamati segumpal tanah di musim panas, mungkin anda mendapati lebih banyak makhluk hidup di sana daripada populasi di seluruh Perancis! Dengan perbandingan jumlah seperti ini kita dapat mengatakan, dilahirkan sebagai manusia itu sangatlah langka. Sehingga kita hendaknya bisa lebih menjalankan Dharma daripada melakukan kegiatan yang sia-sia dalam hidup kita.

Dalam menjalankan kehidupan untuk mencapai Buddhadharma, diibaratkan menyeberangi samudra dalam pencarian

permata berharga, kemudian kembali ke rumah dengan benda-benda berharga; kesusahan dalam perjalanan akan memperoleh anugerah yang besar. Sangat memalukan jika kita kembali dengan tangan kosong! Sekarang kita memiliki wujud sebagai manusia yang berharga dan telah menemukan ajaran sang Buddha. Melalui berkah dan kebajikan dari para guru, kita bisa menerima, mempelajari, dan mempraktikkan ajaran tersebut. Namun jika kita terbuai dengan kegiatan duniawi dalam kehidupan ini, misalnya seperti: Berbisnis, berladang, mengalahkan para musuh, menolong sahabat, mengharapkan posisi penting dan lainnya–dan jika kita meninggal sebelum sempat menjalankan ajaran, maka hal itu ibarat kembali ke rumah dengan tangan kosong dari pulau yang penuh dengan permata. Sungguh perjalanan yang sia-sia! Oleh karena itu kita harus berpikir dalam diri, 'Saya tidak akan melewati kesempatan ini. Selagi saya memiliki kesempatan yang berharga ini, saya akan menjalankan Dharma.' Tentu saja, hal terbaik adalah menjalankannya sepanjang hidup; setidaknya kita harus mencari pelindung yang benar, karena inilah esensi dari Buddha-dharma yang menutup pintu dari kehidupan yang lebih rendah. Ini adalah penawar universal yang dapat digunakan dalam semua jenis kesusahan, dan oleh karena itu mempraktikkannya adalah hal yang terpenting.

Walaupun, pada saat ini, anda tidak mengerti maksud saya, karena perbedaan bahasa, anda semua menyadari bahwa saya sedang memberikan beberapa ajaran. Setelah saya meninggalkan Perancis, semuanya akan diterjemahkan dan semoga anda berpikir bahwa, 'Lama telah mengajarkan kita

ajaran penting yang harus dijalankan.' Jika anda melakukannya dengan sungguh-sungguh dalam kehidupan sehari-hari anda, maka penjelasan saya dapat menjadi lebih bermakna. Dan silahkan renungkan dalam hati.

Penderitaan-penderitaan dari samsara

Pengalaman kebahagiaan dan penderitaan datang sebagai akibat dari perbuatan positif dan negatif; oleh karena itu hendaknya tinggalkan kejahatan dan kumpulkan kebajikan sebanyak mungkin.

Bahkan serangga terkecil yang hidup di rumput mendambakan kebahagiaan. Tetapi dia tidak tahu sumber dari kebahagiaan itu, yang sebenarnya adalah perbuatan positif, dan tidak tahu cara menghindari penderitaan, yang disebabkan perilaku jahat. Ketika hewan saling membunuh dan memangsa sesama, mereka dengan nalurinya telah melakukan perbuatan negatif. Mereka mendambakan kebahagiaan, tetapi yang mereka lakukan adalah menciptakan kesengsaraan dan sebagai hasilnya mereka tidak mendapatkan apa-apa kecuali penderitaan. Hal ini adalah ukuran ketidaktahuan dan kegelapan batin mereka. Tetapi jika kebenaran ditunjukkan kepada mereka, bahkan jika mereka harus mengorbankan hidupnya, mereka akan mencapai kebajikan sejati dimana mereka akan mengenalnya sebagai sumber dari kebahagiaan mereka sendiri. Esensi dari ajaran sang Buddha adalah untuk memahami secara jelas perilaku tentang apa yang harus dijalankan dan apa yang perlu dihindari.

Tinggalkan perbuatan jahat,
Jalankan kebajikan dengan baik,
Taklukkan pikiran anda:
Inilah ajaran sang Buddha.

Pada saat ini, kita semua terperangkap dalam keadaan delusi, dan kita harus mengakui semua perbuatan negatif yang telah kita lakukan sepanjang kehidupan kita hingga saat ini. Dan dimulai dari sekarang, kita hendaknya menghindari semua perbuatan seperti itu baik besar maupun kecil, layaknya kita menghindari duri masuk ke dalam mata kita. Kita harus terus menerus memeriksa apa yang kita lakukan: segala perbuatan negatif apapun harus diakui secepatnya, dan semua perbuatan positif didedikasikan kepada orang lain. Dengan segala daya upaya, hendaknya kita menghindari perbuatan jahat dan mencoba mengumpulkan kebajikan.

BODHICITTA
(Pencerahan Pikiran)

BAB 2

2
Bodhicitta

BODHICITTA adalah metode yang tidak mungkin gagal untuk mencapai pencerahan sempurna. Ajaran ini memiliki dua aspek, relatif dan absolut. Bodhicitta relatif dilatih menggunakan proses mental umum dan relatif mudah untuk dikembangkan. Meskipun demikian, manfaat yang mengalir dari Bodhicitta sungguh tak terbatas, bagi pikiran Bodhicitta yang berharga telah terlahir dan tidak akan jatuh ke alam samsara yang lebih rendah. Akhirnya, semua kualitas dari jalan Mahayana, yang seluas samudra, telah disaring dan diambil esensinya dalam Bodhicitta, Pencerahan Pikiran.

Kita harus mempersiapkan diri untuk latihan ini, dengan mengikuti ajaran-ajaran dalam sadhana (buku penuntun ibadah) Avalokitesvara, 'Berlindunglah pada Triratna dan bermeditasi pada Bodhicitta. Renungkan semua kebajikan

dari tubuh, ucapan dan pikiran anda untuk seluruh makhluk, yang jumlahnya sangat besar seluas langit.'

Telah dikatakan dalam ajaran bahwa, 'Karena jumlah makhluk tidak terhitung, maka manfaat dari mendoakan mereka adalah tidak terhingga.' Bayangkan, berapa banyak makhluk di luar sana! Di padang rumput saja kemungkinan ada milyaran makhluk hidup! Apabila kita mengharapkan agar mereka semua dapat mencapai tingkat pencerahan dari Kebuddhaan, maka dikatakan manfaat dari aspirasi yang demikian besar adalah sebanyak jumlah makhluk hidup. Oleh sebab itu sebaiknya tidak membatasi Bodhicitta kita dalam jumlah tertentu. Dimana terdapat ruang, maka di sana ada makhluk, dan mereka semua hidup dalam penderitaan. Mengapa membuat perbedaan di antara mereka, atau menyambut sebagian sebagai teman dekat, dan memperlakukan yang lain sebagai musuh yang jahat?

Sepanjang arus kehidupan, dari masa tanpa awal hingga saat ini, kita semua telah mengembara di samsara, mengumpulkan kejahatan. Ketika meninggal, ke mana lagi kita akan pergi selain ke alam kehidupan yang lebih rendah? Jika ada keinginan dan pemikiran yang timbul dalam diri kita, dimana kita harus membawa semua makhluk menuju tingkat pencerahan dari Kebuddhaan, maka kita telah mengembangkan apa yang dikenal sebagai Bodhicitta dalam niat. Kemudian kita sebaiknya berdoa kepada sang guru dan para Buddha sehingga praktik Bodhicitta mulia dapat mengakar dalam hati. Kita sebaiknya melafalkan Doa tujuh cabang dari Doa Perbuatan Sempurna, dan dengan duduk tegak lurus,

menghitung napas sebanyak dua puluh satu kali, tanpa melupakan satupun, menjadi kacau, dan tanpa terganggu. Apabila kita mampu menghitung napas dengan konsentrasi sebanyak satu putaran mala (tasbih), maka pikiran menyimpang akan berkurang dan latihan Bodhicitta relatif menjadi lebih mudah. Ini dapat menjadi sebuah sarana yang layak untuk meditasi.

Bodhicitta Absolut

Pandanglah segala fenomena sebagai mimpi.

Jika memiliki musuh, kita cenderung memikirkan mereka sebagai musuh permanen. Kita memiliki perasaan bahwa mereka di masa lalu telah menjadi musuh dari nenek moyang kita, bertentangan dengan kita sekarang dan membenci anak-anak kita di masa yang akan datang. Inilah yang kita pikirkan, tetapi kenyataannya sangat berbeda. Kenyataannya, kita tidak tahu dimana atau sebagai apa keberadaan kita dikehidupan sebelumnya, sehingga tidak dapat dipastikan bahwa orang-orang agresif yang sekarang kita lawan bukanlah orang tua kita dikehidupan yang lampau! Ketika kita meninggal, kita tidak akan mengetahui dimana akan dilahirkan, oleh karena itu kita tidak mengetahui apakah musuh-musuh kita sekarang ini tidak akan menjadi Ibu atau Ayah kita. Pada masa sekarang, kita mungkin percaya dan menyayangi orang tua kita, namun siapa yang dapat mengatakan bahwa pada saat mereka tiada, tidak akan dilahirkan kembali menjadi musuh-musuh kita? Kita tidak dapat mengetahui masa lalu dan masa yang akan datang dari kehidupan ini, oleh karena itu kita tidak

mengetahui dengan pasti apakah musuh-musuh kita akan terus melakukan permusuhan, atau apakah teman-teman kita ini akan terus menjadi teman. Hal ini menunjukan bahwa kita tidak pernah mendapatkan jawaban dari pertanyaan tersebut.

Apabila kita renungkan hal ini, maka kita mempunyai gambaran situasi dimana semua orang sedang menjalankan roda kehidupan yang rumit. Pada satu sisi, mereka adalah sahabat yang saling percaya, merasa dekat, dan saling melakukan kebaikan. Namun apabila sesuatu terjadi, mereka berubah menjadi musuh, ada kemungkinan bisa saling melukai atau saling membunuh. Hal seperti ini sering terjadi, dan perubahan ini dapat terjadi beberapa kali dalam satu masa kehidupan – ini menunjukan bahwa segala jenis keadaan atau situasi tidak kekal.

Tubuh manusia sangat berharga, sebuah sarana tertinggi untuk mencapai pencerahan. Meskipun demikian tubuh ini adalah fenomena yang bersifat sementara. Tidak ada yang mengetahui kapan, atau bagaimana ajal menjemput. Seperti gelembung-gelembung yang terbentuk di permukaan air, seketika menghilang, hal itu tidak menetap. Itu sama seperti yang kita temukan dalam tubuh manusia yang berharga. Kita dapat saja menghabiskan waktu di dunia ini dengan tidak menjalankan ajaran, namun siapa yang mengetahui kapan kehidupan ini akan dengan mudahnya berakhir? Bila sekali saja tubuh berharga ini telah tiada, arus kesadaran pikiran kita tetap meneruskan keberadaannya, dan akan dilahirkan kembali, bisa saja menjadi hewan, atau dalam salah satu alam neraka atau alam dewa, yang kemudian menjadi sulit untuk

mengembangkan praktik spiritual. Walaupun dalam kehidupan alam dewa, dimana semuanya sangat mudah dan nyaman, tetapi bukan merupakan tempat yang cocok untuk praktik spiritual, karena salah satu bentuk dari kehidupan para dewa adalah bersenang-senang dan bermalas-malasan sehingga terjadi kemunduran dalam praktik spiritualnya.

Pada saat ini, jagat raya – tanah, bebatuan, pegunungan, karang dan tebing – terlihat permanen dan stabil dalam persepsi indera, seperti sebuah rumah yang dibangun dari beton yang kuat, yang kita bayangkan akan bertahan selama beberapa generasi. Pada kenyataannya, tidak ada satupun yang kekal; itu hanyalah sebuah impian.

Pada masa lalu, ketika sang Buddha masih hidup dikelilingi sejumlah besar *Arhat* dan ajaran mulai berkembang, sebuah gedung yang hebat telah dibangun oleh para dermawan! Ini semua tidaklah kekal; sekarang tidak ada lagi yang tersisa untuk dilihat kecuali tanah rata yang kosong. Hal yang sama terjadi, pada Universitas Vikramashila dan Nalanda,[7] ribuan pandita menghabiskan waktu mereka memberikan ajaran kepada perhimpunan bhiksu (viharawan). Semuanya tidak kekal! Sekarang, tidak ada satupun bhiksu atau kitab ajaran Buddha yang dapat ditemukan di sana.

Sebagai contoh lain, sebelum kedatangan komunis Cina, berapa banyak vihara yang berada di Tibet? Berapa banyak kuil dan vihara yang pernah ada di sana, seperti di Lhasa,[8] di Samye dan Trandruk? Berapa banyak objek berharga representasi dari Tubuh, Ucapan dan Pikiran sang Buddha ada di sana? Sekarang, tidak ada satu rupang-pun tersisa. Yang tersisa di Samye

hanyalah suatu bentuk sebesar tenda, tidak lebih besar dari sebuah stupa (candi). Semuanya telah dijarah, dihancurkan atau dirusak, dan semua karya agung dimusnahkan. Hal-hal seperti ini telah terjadi dan menunjukkan ketidakkekalan.

Bayangkan para Lama yang datang dan tinggal di India, seperti Gyalwa Karmapa, Lama Kalu Rinpoche dan Kyabje Dudjom Rinpoche; pikirkan semua ajaran yang mereka berikan, dan bagaimana mereka memberi kontribusi untuk kelestarian ajaran sang Buddha. Semuanya telah berlalu. Kita tidak dapat lagi melihat mereka dan semua itu hanya menjadi objek dari doa dan pengabdian. Semua terjadi karena Ketidakkekalan. Semestinya kita memikirkan Ayah, Ibu, anak, teman-teman dan semuanya dengan cara yang sama… Ketika orang-orang Tibet mengungsi ke India, sebagian besar berada dalam kondisi fisik yang lemah dan meninggal. Sepanjang pengetahuan saya, ada tiga atau empat kematian setiap hari. Itulah ketidakkekalan. Tidak ada satu pun yang tetap dan kekal.

Apabila kita memiliki sebuah pemahaman dari ketidakkekalan, maka kita akan mampu mempraktikkan ajaran-ajaran yang suci nan luhur. Jika kita terus berpikir semua itu abadi, maka kita akan terlihat seperti orang-orang kaya yang pada saat ajal menjelang masih membicarakan bisnis mereka! Orang-orang seperti itu, tidak pernah membicarakan tentang kehidupan selanjutnya, bukankah demikian? Hal ini menunjukkan, pemahaman mengenai kematian tidak pernah menyentuh hati mereka. Ini adalah kesalahan dan delusi mereka.

Apakah delusi itu? Dan bagaimana mendefinisikannya? Hal ini seperti orang gila yang berlari di luar pada musim

dingin dan melompat ke air untuk membersihkan dirinya, terlalu gila untuk menyadari bahwa tubuhnya sedang membeku. Kita berpikir bahwa manusia seperti itu gila, dengan cara yang sama, ini seperti seorang Bodhisattva yang berpikiran bersih dan tidak dapat diperdaya melihat kita, maka kita akan terlihat sama gilanya seperti orang itu! Semestinya kita dapat sedikit yakin bahwa kita telah tersesat dan cobalah untuk keluar dari pikiran kita, dengan pemahaman bahwa sekalipun semua kejadian yang hadir dihadapan kita tampak seperti apa adanya, tetapi semua ini tidak memiliki realitas sekalipun dalam taraf yang paling rendah.

Apakah yang menciptakan ilusi ini? Jawabannya adalah pikiran, dan hal ini terjadi pada saat semua yang bersifat ilusi dan tidak ada dianggap sebagai kenyataan. Meskipun demikian, kita hendaknya memahami dengan jelas bahwa delusi seperti itu sebenarnya cukup berbeda dari pikiran itu sendiri, hal ini adalah sifat alami Buddha atau Sugatagarbha.

Bagaimana dengan jalan pikiran, pencipta dari ilusi ini? Bisakah kita katakan bahwa pikiran itu sendiri dapat dikatakan ada? Untuk lebih mengerti hal ini kita harus melakukan,

Amatilah hakikat kesadaran yang tak terlahirkan.

Pada saat kemarahan timbul dari sesuatu yang kita sebut sebagai pikiran, kita tidak menyadari bahaya yang mengancam. Wajah kita disiram kemarahan, mengangkat senjata bahkan dapat membunuh banyak orang. Sementara kemarahan hanya sebuah ilusi; dan bukan sebentuk kekuatan hebat yang merasuk ke dalam diri. Hanya menghasilkan satu keadaan

yang mengirim kita ke neraka, dan sekali lagi hal ini tidak lebih dari sebuah pemikiran, pemikiran yang tidak memiliki substansi. Itu hanyalah pikiran, dan sekali lagi…

Ambil contoh lain, tentang seorang yang kaya raya. Dia kaya, bahagia dan sangat puas dengan dirinya sendiri, berpikir, 'Saya kaya.' Tetapi apabila semua miliknya disita oleh petugas atau yang berwajib, kebahagiaannya akan menguap dan dia jatuh dalam kesengsaraan dan depresi. Sesungguhnya kegembiraan itu adalah pikiran, kesedihan juga pikiran. Dan pikiran itu adalah pemikiran.

Apa yang seharusnya kita katakan tentang apa yang disebut dengan pemikiran? Pada saat ini, ketika saya berbicara Dharma, marilah kita renungkan pengalaman mental, atau pemikiran, yang anda miliki saat ini dengan mendengarkan secara seksama. Apakah pikiran ini mempunyai bentuk atau warna? Apakah bisa ditemukan di atas atau bawah dari bagian tubuh kita, atau pada mata dan telinga? Apa yang kita sebut dengan pikiran sesungguhnya bukan yang ada di sana. Jika memang itu adalah *sesuatu*, maka seharusnya *sesuatu* itu mempunyai karakteristik, seperti warna. Mungkin bisa putih, kuning, atau yang lainnya. Atau mungkin berbentuk seperti sebuah pilar atau pot. Seharusnya dia besar atau kecil, tua atau muda, dan seterusnya. Anda bisa menemukan apakah pikiran itu ada atau tidak, dengan hanya melihat ke dalam batin dan merenungkannya dengan seksama. Anda akan melihat pikiran itu tidak ada permulaan, atau akhir, berdiam atau, ada dimanapun; tidak memiliki warna atau bentuk dan tidak ditemukan di dalam atau di luar tubuh. Pada saat anda menyadari bahwa

pikiran tidak menjadi *benda* apapun, anda semestinya tetap berada dalam keadaan itu tanpa mencoba untuk memberikan nama atau mendefinisikannya.

Ketika anda telah benar-benar memperoleh realisasi dari kesunyataan ini, anda akan seperti Yang Mulia Milarepa[9] atau Padmasambhava, yang tidak dapat dipengaruhi oleh panasnya musim panas atau dinginnya musim dingin, dan tidak bisa terbakar oleh api atau tenggelam dalam air. Dalam kesunyataan tidak terdapat rasa sakit maupun penderitaan. Di sisi lain, yang belum kita mengerti dari sifat kesunyataan pikiran sehingga pada saat kita digigit oleh serangga kecil, kita berpikir, 'Aduh! Saya digigit. Sakitnya!'; atau pada saat seseorang mengatakan sesuatu yang tidak menyenangkan, kita menjadi marah. Itu pertanda kita belum merealisasikan sifat alami dari kesunyataan pikiran.

Semuanya sama, walaupun kita mendapat keyakinan bahwa tubuh dan pikiran bersifat kosong, ketika keyakinan yang sangat mendalam ini muncul di dalam batin kita inilah yang biasanya dikenal sebagai penawar, ini dikatakan tiada lain bahwa:

Penawar akan melenyapkan dengan sendirinya.

Orang-orang yang mencari ajaran Buddha melakukannya dengan alasan karena takut dengan apa yang akan terjadi setelah kematian. Mereka memutuskan mencari perlindungan, memohon nasihat kepada Lama untuk mendapatkan petunjuk dan memusatkan pikiran dengan tekun dalam praktik spiritual: seratus ribu sembah sujud,

seratus ribu persembahan mandala, pelafalan paritta perlindungan dan lain-lainnya. Ini adalah pemikiran yang positif, tetapi karena pemikiran tidak memiliki sifat yang kukuh, maka tidak bertahan lama. Pada saat sang guru tidak ada dan tidak ada yang menunjukkan apa yang harus dan tidak boleh dilakukan, maka sebagian besar praktisi menjadi seperti yang dikatakan dalam pepatah: para yogi tua akan menjadi kaya; para guru tua akan menikah. Ini menunjukan bahwa pemikiran itu tidak kekal, dan oleh karena itu hendaknya kita merenungkan dalam pikiran kita bahwa semua pemikiran atau penawar—bahkan pemikiran dari kesunyataan— ia sendiri bersifat kosong tanpa memiliki substansi.

Sifat alami dari sang jalan bersemayam dalam alaya.

Namun bagaimana caranya berdiam dalam kesunyataan, yaitu bebas dari semua kegiatan mental? Mari kita mulai dengan mengatakan bahwa keadaan pikiran dari pemikiran tentang 'Aku'–sesungguhnya tidak memiliki realitas apapun. Biarkan saja seperti apa adanya, tentu kita memiliki perasaan dari sesuatu yang nyata dan pasti dari suatu yang disebut 'Aku,' didukung oleh tubuh dengan kelima inderanya dan delapan kesadaran. Hal ini adalah ketentuan teknis dan sangat tidak mudah untuk dimengerti. Sebagai contoh, ketika mata menangkap sebuah objek, terjadi penglihatan yang disebabkan oleh kesadaran yang baik dari mata. Jika bentuk tersebut adalah sesuatu yang menyenangkan, maka kita akan berpikir, 'Ini bagus, saya menyukainya.' Jika kita melihat sesuatu yang menakutkan, hantu sebagai contohnya, atau seseorang dengan

senjata api yang siap menembak, maka kita akan berpikir kita akan dibunuh dan bereaksi dengan rasa takut. Kenyataannya adalah, kejadian yang terjadi 'di luar sana' sesungguhnya dirasakan 'di sini,' 'di dalam;' hal itu diciptakan oleh pikiran-pikiran kita.

Sebagaimana sekarang pikiran-pikiran kita disituasikan, dapat dikatakan bahwa semua ini berhubungan dengan tubuh kita dan oleh sebab itu kita berterima kasih atas kombinasi ini sehingga kita mempunyai kemampuan untuk bicara. Sebuah tenda, yang sisinya ditarik oleh tali-tali, dan dengan sebuah tiang di tengah, menjadi sebuah tempat yang bisa kita tinggali. Dengan cara yang sama, tubuh, ucapan dan pikiran kita hanya sementara saja bersama-sama. Pada saat kita meninggal, dan pikiran kita masuk ke alam bardo, maka tubuh akan ditinggalkan dan seluruh ucapan lenyap. Terlebih lagi, pikiran kita, tidak akan ditemani oleh kekayaan yang telah dikumpulkan sepanjang hidup kita, tidak juga oleh Ayah atau Ibu, tidak juga oleh relasi atau sahabat. Kita akan sendiri, diselimuti oleh sesuatu yang baik maupun jahat yang telah kita lakukan, dan kita tidak dapat lepas dari bayangan kita sendiri.

Tubuh yang ditinggalkan pada saat kematian dinamakan jenazah. Apakah itu tubuh dari orang tua kita ataupun peninggalan keramat dari guru kita, hanya sekedar jenazah. Meskipun jenazah mempunyai mata, tetapi tidak dapat melihat; tidak dapat mendengar dengan telinganya atau berbicara dengan mulutnya. Kita dapat memperlakukan mereka dengan hormat, mengenakan jubah brokat dan meletakkan di atas singgasana; atau dapat juga memperlakukannya dengan

kasar, membakarnya dalam api atau melemparnya ke dalam air. Semua itu sama untuk jenazah. Mereka tidak mempunyai pikiran dan seperti bebatuan, tidak bahagia maupun sedih.

Ketika pikiran positif, tubuh dan ucapan, yang menjadi pelayan pikiran, tentunya menjadi positif juga. Bagaimana cara membuat pikiran menjadi positif? Pada saat ini kita melekat pada gagasan, bahwa pikiran kita adalah entitas yang nyata. Ketika seseorang membantu kita, kita berpikir, 'orang itu telah baik sekali kepada saya. Saya harus berbuat baik kembali kepada dia dan membuat dia sebagai teman seumur hidup dan pada kehidupan yang akan datang.' Hal ini hanya menunjukkan bahwa kita tidak mengenal sifat kesunyataan dari pikiran. Untuk musuh-musuh kita, kita berpikir bagaimana cara untuk melukai, membunuh atau setidaknya merampas semua harta bendanya. Kita berpikir seperti itu karena menganggap bahwa kemarahan kita adalah realitas yang benar dan permanen–sementara kenyataannya tidak demikian. Oleh karena itu kita hendaknya berdiam dalam sifat kesunyataan dari pikiran melampaui semua elaborasi mental, dalam keadaan yang bebas dari keterikatan, sebuah kejernihan yang melampaui semua konsep.

Untuk membawa penjelasan Bodhicitta absolut menjadi sebuah kesimpulan, dalam naskah dasar dikatakan:

Setelah meditasi, pandanglah fenomena sebagai ilusi.

Dikatakan bahwa ketika seseorang bangkit dari meditasi, semua fenomena, seseorang atau orang lain, jagat raya dan penghuninya, akan terlihat seperti sebuah sifat ilusi. Inilah

yang seharusnya dimengerti dengan cermat.

Ketika para Bodhisattva agung datang ke dunia ini untuk memberi kebaikan-kebaikan bagi semua makhluk dengan cara membimbing mereka ke jalan menuju pembebasan agung, ini semua dilakukan bukan melalui kekuatan dari karma atau emosi negatif mereka. Seperti cerita dari kehidupan sang Buddha, ketika masih menjadi seorang Bodhisattva, sang Buddha telah dilahirkan diantara burung-burung, rusa dan sebagainya, untuk mengajar dan menempatkan para makhluk pada jalan kebajikan. Beliau juga pernah terlahir sebagai raja agung yang memerintah dengan kemurahan hati, dan kemudian dalam pencarian Dharma, untuk mendengar beberapa baris ajaran, beliau rela membakar dirinya, atau melompat ke dalam api atau air, dan tidak mempedulikan kehidupannya. Karena beliau telah merealisasi kesunyataan, beliau tidak pernah lagi mengalami penderitaan apapun. Hal tersebut tidak akan berlaku bagi kita, selama kita masih berpegangan pada pemahaman bahwa semuanya kekal dan permanen. Ini adalah sesuatu yang harus kita tanamkan pada pikiran kita dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Bodhicitta Relatif

Pertama-tama kita perhatikan praktik Bodhicitta relatif sebagai sebuah meditasi, kemudian artinya dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal meditasi, dikatakan dalam naskah dasar kita hendaknya

Berlatih untuk memberi dan menerima secara bergantian;

Hal ini merujuk pada praktik spiritual yang sangat penting dan mendalam. Seperti yang dikatakan oleh Guru Agung Santideva,[10]

> Siapapun yang menginginkan dengan cepat menjadi
> Seorang pelindung bagi dirinya sendiri dan orang lain,
> Hendaknya menjalankan misteri sakral ini:
> Untuk mengambil derita orang lain,
> dan memberi kebahagiaan

Kita melekat pada kepentingan besar terhadap apa yang kita bayangkan sebagai *Aku*, *Diriku*, dan oleh karena itu pemikiran seperti tubuh*ku*, pikiran*ku*, Ayah*ku*, Ibu*ku*, kakak*ku*, dan teman*ku*. Konsep tentang orang lain telah kita lalaikan dan abaikan. Kita mungkin saja murah hati pada pengemis dan memberikan makanan kepada yang memerlukannya, namun faktanya kita tidak peduli kepada mereka sebesar kita mempedulikan diri sendiri. Inilah yang hendak kita lakukan; sama halnya seperti sekarang kita dapat mengabaikan orang lain, seharusnya kita juga mengabaikan diri kita sendiri. Ini cara bagaimana Bodhicitta mulai berkembang; ini adalah rahasia yang luar biasa tentang ajaran pokok para Bodhisattva. Pada saat ini, Bodhicitta belum juga bangkit dalam diri saya dan sungguh sangat beruntung bagi saya untuk dapat menjelaskannya dari naskah ini.

Jika mendengarkan penjelasan Tujuh Pokok Latihan Pikiran ini kita menyadari betapa pentingnya Bodhicitta, ini akan menjadi penyebab utama dari pencerahan kita. Bodhicitta

mulia adalah intisari dari delapan puluh empat ribu ajaran para Buddha. Dengan mendengarkan kata-kata dari ajaran ini, maka tidak mungkin, bahkan untuk iblis sekalipun, yang sifat alaminya adalah membunuh dan membuat kekacauan, untuk tidak berpikir positif! Kham adalah sebuah daerah di Tibet bagian Timur, pada masa lalu daerah ini dihantui oleh banyak hantu dan roh jahat,[11] dan ini salah satu alasan mengapa Patrul Rinpoche[12] mengajarkan *Bodhicaryavatara*[13] secara terus menerus kepada pengikutnya. Dan sejak saat itu, tidak pernah ada lagi hantu—atau setidaknya, tidak ada lagi yang datang mengganggu. Hal seperti ini adalah kekuatan yang tersembunyi dari Bodhicitta!

Jika saya tidak memberi
Kebahagiaan saya untuk orang lain,
Kebuddhaan tidak akan pernah tercapai
Dan bahkan di samsara, kebahagiaan akan menjauhi saya.

Pencerahan akan menjadi milik kita ketika kita mulai mempedulikan orang lain sebesar mempedulikan diri kita sendiri, dan mengabaikan diri sampai tingkat yang sama dengan mengabaikan orang lain. Jika harus berada di samsara, hendaklah kita terbebas dari duka. Seperti yang telah saya katakan, ketika para Bodhisattva agung memberikan kepala dan anggota tubuhnya, mereka tidak merasa kesedihan karena kehilangan itu.

Pada suatu ketika, dalam salah satu kehidupan yang lalu, sang Buddha adalah seorang raja agung yang mempunyai kebiasaan memberikan kekayaan tanpa penyesalan. Dia tidak pernah menolak siapa saja yang datang mengemis, ketenaran-

nya menyebar jauh dan luas. Suatu hari, seorang brahmana[14] pengemis yang jahat datang menghadap sang raja dan menyapanya seraya berkata, 'Raja agung, saya sangat jelek, anda sangat tampan; berikanlah saya kepala anda.' Dan sang raja setuju. Sehingga para ratu dan menterinya menjadi sangat takut akan dilakukannya hal tersebut, kemudian mereka membuat ratusan kepala dari emas, perak dan batu mulia, untuk diberikan kepada pengemis itu.

'Ambilah kepala-kepala ini,' mereka memohon, 'jangan meminta kepada raja untuk memberikan kepalanya.'

'Kepala yang terbuat dari perhiasan tidaklah berguna bagi saya,' pengemis itu menjawab, 'saya menginginkan kepala manusia.' Dan dia menolak untuk menerimanya.

Pada akhirnya mereka tidak dapat lagi mencegah untuk bertemu sang raja.

Sang raja berkata kepadanya, 'Saya mempunyai beberapa putera dan puteri, beberapa ratu dan sebuah kerajaan, tetapi tiada kemelekatan yang saya miliki terhadap mereka. Saya akan memberikan anda kepala saya di bawah pohon tsambaka di taman. Jika saya dapat memberikan anda kepala saya hari ini, saya akan menyempurnakan perbuatan Bodhisattva dengan memberikan kepala saya ribuan kali.'

Maka, di bawah pohon itu, sang raja membuka baju, mengikat rambutnya ke sebuah cabang dan memenggal kepalanya. Pada saat itu juga, kegelapan menyelimuti bumi dan dari langit mengeluarkan suara para dewa yang menangis dan meratap, begitu kerasnya sehingga manusia dapat mendengar mereka. Para ratu, pangeran dan menteri, semuanya

tercengang dan bersimpuh di tanah. Kemudian Batara Indra, raja para dewa, muncul dan berkata, 'Oh Raja, anda adalah seorang Bodhisattva sejati yang telah memberikan kepala anda, tetapi saya memiliki ambrosia para dewa sebagai pemulih nyawa. Mari saya usapi anda dengan itu dan mengembalikan hidup anda.'

Sekarang sang raja adalah seorang Bodhisattva, walaupun kepalanya telah dipenggal dan diberikan, namun pikirannya masih ada dan menjawab bahwa dia tidak memerlukan ambrosia pemulih nyawa dari Batara Indra, karena dia dapat memulihkan kepalanya dengan kekuatan doanya sendiri.

Batara Indra memohon agar melakukannya dan sang raja berkata: 'Apabila dari ribuan perbuatan memberikan kepala saya di bawah pohon tsambaka hanya bertujuan demi kebaikan orang lain, tidak ternoda oleh jejak pemuasan diri– jika saya melakukannya tanpa kebencian atau penyesalan, semoga kepala saya sekali lagi terpulihkan. Namun apabila ada penyesalan, pemikiran jahat, atau tujuan yang tidak murni selain untuk kebaikan orang lain, maka semoga kepala saya tetap terpenggal.' Tidak lama setelah sang raja mengatakan ini, muncul sebuah kepala baru identik seperti yang pertama dari kedua bahunya, yang sebelumnya telah diambil oleh brahmana. Maka para ratu, pangeran dan menteri bersukacita dan menjalankan pemerintahan kerajaannya sesuai dengan Dharma.

Bagi siapa saja yang dapat mempraktikkan kemurahan hati (dana-paramita) seperti ini, maka tidak akan ada lagi penderitaan. Bagi para Guru tercerahkan, Bodhisattva, yang

datang ke dunia untuk menyampaikan kesejahteraan para makhluk hidup, meskipun diacuhkan oleh manusia yang berada dalam cengkraman nafsu, kemarahan dan ketidaktahuan, mencampuradukkan rintangan dan kesulitan, tidak pernah ada pikiran untuk menyerah pada mereka, sehingga para Guru yang tercerahkan dan Bodhisattva adalah orang-orang yang tidak memiliki kemarahan dan kebencian. Seperti yang telah dikatakan:

> Untuk membebaskan diri anda dari marabahaya
> Dan yang lain dari penderitaannya,
> Berikanlah diri anda kepada orang lain,
> Jagalah orang lain seperti anda melindungi diri sendiri.

Sekarang, pada saat berlatih memberikan kebahagiaan anda kepada orang lain, pada awalnya tidaklah bijak untuk mencoba memberi kepada semua makhluk. Karena makhluk hidup itu tidaklah terhitung dan meditasi anda akan menjadi tidak stabil, dan hasilnya tidak akan memperoleh manfaat apa-apa dari latihan itu. Maka, visualisasikan dihadapan anda seseorang yang sangat khusus, seseorang yang anda cintai, Ibu anda misalnya. Renungkan pada saat anda masih kecil, dia menderita saat mengandung anda di dalam rahimnya; tidak dapat bekerja atau makan dengan nyaman, bahkan tidak dapat berdiri dan duduk tanpa mengalami kesulitan. Namun setiap waktu dia senantiasa mencintai dan merawat anda. Ketika anda dilahirkan dari rahimnya, ketika belum ada tanda bahwa anda sesungguhnya telah bernapas, anda hampir tidak dapat dikatakan sebagai makhluk hidup. Bahkan tidak cukup kuat untuk mengangkat kepala anda. Meskipun

demikian Ibu anda membawa anda kepangkuannya untuk dimandikan, dibersihkan dan dibesarkan dengan penuh kasih sayang. Kemudian karena kelakuan buruk anda, dia menerima segala penghinaan dan pengorbanan, obsesinya hanyalah bagaimana menjaga anda tetap hidup. Apabila orang tua anda adalah praktisi agama, maka ketika anda cukup dewasa mereka akan mengenalkan anda kepada Dharma dan para Lama untuk menerima ajaran.

Pada kenyataannya, berterimakasihlah kepada Ibu atas kehidupan anda sebagai manusia yang berharga dan anda tetap hidup sampai sekarang. Jika dia tidak ada, siapakah yang tahu apakah anda dapat memperoleh kehidupan yang berharga ini? Oleh karena itu, anda seharusnya berterima kasih kepadanya. Dalam pemahaman, keadaan ini bukan hanya dikehidupan sekarang, tetapi juga dikehidupan yang tidak terhitung jumlahnya, dengan pemahaman bahwa semua makhluk hidup pernah menjadi Ibu anda dan telah menjaga anda seperti yang dilakukan oleh Ibu anda saat ini. Pada saat Ibu anda melihat anda, dia tidak akan mengerutkan dahi, tetapi menatap anda dengan penuh kasih sayang. Memanggil anda sebagai anak tercinta, membesarkan anda, melindungi anda dari panas, dingin dan segalanya. Dengan segala cara dia mencoba membahagiakan anda. Bahkan jika mampu, dia ingin memberikan anda kerajaan dunia, dia tidak akan pernah puas dan tidak akan pernah berpikir bahwa dia telah cukup memberi. Oleh karena itu, Ibu adalah seseorang yang pantas disanjung dengan rasa terimakasih yang tiada akhir.

Jika, setelah dewasa, seseorang mengabaikan orang tuanya

yang telah lanjut usia dan sakit, orang-orang akan berpikir dia tidak punya rasa malu dan tidak tahu terimakasih. Walaupun kita tidak seperti itu, tetapi sangat aneh untuk berkata bahwa kita menghormati orang tua kita, sementara kita hanya mempedulikan diri kita sendiri. Pada sisi lain, jika kita merawat mereka, hanya dengan memberikan mereka materi saja seperti: makanan, pakaian, bahkan kekayaan seluruh negeri, itu hanya bermanfaat untuk sementara. Sebaliknya, jika kita memperkenalkan mereka kepada Dharma dan mereka dapat mempraktikkannya, maka mereka dapat mengerti akan kenyataan pahit dari samsara, sebagai contoh, jika mereka bermeditasi pada Avalokitesvara, maka kita telah berhasil membantu mereka dan masa depan mereka. Terlebih lagi, kita harus terus berupaya untuk kebaikan semua makhluk hidup yang tidak lain adalah orang tua kita. Menginginkan kebahagiaan untuk mereka sendiri–sangat disayangkan, mereka harus mengembara dalam situasi yang berbeda-beda di samsara. Dan dengan alasan yang sama, kita juga mengembara di samsara seperti mereka. Oleh karena itu, pada saat ini juga, kita sebaiknya mempunyai tekad yang kuat untuk membalas budi kebaikan mereka dan berupaya untuk menghilangkan penderitaan mereka.

Makhluk hidup telah tersiksa oleh penderitaan. Ada panas dan dingin dari neraka, kelaparan dan kehausan dalam kehidupan sebagai hantu kelaparan (*preta*). Hewan-hewan menderita karena diperbudak, sementara manusia tersiksa oleh kelahiran, penyakit, usia tua dan kematian. Para *Asura* (makhluk setengah dewa) terus menerus berperang dan para

dewa sendiri menderita pada saat mereka harus meninggalkan kediaman surgawi.

Semua penderitaan adalah hasil dari perbuatan buruk, sementara perbuatan baik menjadi penyebab kebahagiaan dan kegembiraan. Benih-benih negatif yang tinggal di *alaya* seperti nota jaminan yang dibuat oleh seseorang yang kaya ketika uangnya dipinjam. Ketika orang ini menunjukkan nota jaminan, bahkan setelah bertahun-tahun, tidak ada alasan bagi peminjam untuk menghindari pembayaran pinjaman tersebut. Hal ini sama ketika kita mengakumulasikan perbuatan positif dan negatif: hasilnya tidak mungkin muncul seketika; meskipun demikian segala akibat dari setiap perbuatan kita pasti akan dituai, baik melalui pensucian dan pengakuan ataupun mengalami semua konsekuensinya. Ini tidak mudah hilang seiring dengan berlalunya waktu. Hal ini yang dimaksud dengan dua kebenaran tentang penderitaan dan asal mula. 'Penderitaan' adalah keburukan yang sebenarnya kita alami: panas dan dinginnya neraka, kelaparan dan kehausan dalam kehidupan sebagai hantu kelaparan, dan yang lainnya. 'Asal mula' adalah benih penderitaan–nota jaminan kepada bankir–yang akan melanda kita di masa yang akan datang, dan tidak secara langsung.

Kita hendaklah memutuskan untuk mengambil penderitaan dan penyebab penderitaan dari semua makhluk hidup (yang telah menjadi ibu kita di masa kehidupan sebelumnya), dan pada waktu yang sama untuk memberikan kepada mereka apapun penyebab dari kebahagiaan yang kita miliki. Jika itu terjadi, ketika kita bermeditasi untuk merasakan penderitaan

mereka, maka kita akan mulai menderita untuk diri sendiri, dan hendaknya dengan kegembiraan, kita memahami bahwa semua ini adalah demi Ibu kita. Dengan memberikan kebahagiaan dan perbuatan positif kita untuk kebaikan mereka, maka kita harus mengabaikan kesejahteraan diri, bahkan sampai pada jangkauan dimana kita siap mengorbankan hidup kita untuk mereka. Kita harus mencoba menciptakan sebuah situasi, dimana Ibu kita akan memiliki kebahagiaan di sini dan sekarang, sebuah kondisi yang cocok bagi mereka untuk berlatih Dharma. Kita hendaknya mendoakan mereka agar cepat tercerahkan dan bergembira dengan segala kemajuan yang mereka buat.

Jika kita berpikir secara terus menerus seperti ini kepada orang tua kita sendiri, akhirnya kita bisa mempedulikan mereka lebih dari diri kita sendiri, begitu juga dengan kakak, adik, teman dan kekasih kita. Maka hendaklah kita memperluas pandangan kita untuk menyertakan setiap orang di kota, dan diseluruh Negeri. Ketika kita terbiasa dengan hal itu, maka kita dapat mencoba untuk melingkupi semua makhluk hidup. Apabila dilakukan secara bertahap, sikap kita akan menjadi lebih luas jangkauannya, perasaan kita tumbuh menjadi lebih stabil dan konstan, dan cinta kita akan menjadi lebih kuat. Dimulai pada Ibu dan Ayah kita, dan akhirnya akan terfokus pada semua makhluk hidup, yang dalam kehidupan yang tak terhitung ini telah menjaga kita seperti halnya kedua orang tua yang telah merawat kita. Sudah seharusnya kita mempersembahkan sebuah ungkapan rasa terima kasih yang sangat dalam kepada mereka. Mengetahui bahwa semua makhluk

orang tua ini telah banyak mengalami segala jenis penderitaan di samsara, hendaknya kita menanamkan rasa belas kasih dalam pikiran: 'Jika saja saya bisa membebaskan mereka dari kepedihan ini.'

Untuk merekapitulasi: dengan sebuah sikap belas kasih yang besar, kita bisa membayangkan penderitaan semua makhluk hidup larut ke dalam diri, dan sebagai balasannya kita memberikan tubuh, kekayaan dan perbuatan positif kita dari masa lalu, sekarang dan masa depan. Dan jika kita melihat bahwa semua makhluk hidup berbahagia dan perbuatan positif mereka berlipat ganda, maka kita turut bersukacita.

Pemikiran dari pertukaran kebahagiaan dan penderitaan akan datang kepada kita dengan mudah, jika kita mengikuti ajaran pokok dalam naskah dasar berikut ini:

Ikatkan keduanya ke dalam napasmu.

Visualisasikan orang yang paling tidak anda sukai berada dihadapan anda. Ketika anda menghembuskan napas, semua kebahagiaan, perbuatan positif dan kekayaan meninggalkan anda seperti embun yang dihempaskan angin. Terlarut menyatu ke dalam musuh anda, dengan cara demikian akan membebaskan mereka dari penderitaan, menjadi bahagia seperti terlahir di Tanah Suci Sukhavati (*Dewachen sebuah tempat suci Buddha dimana tidak ada makhluk hidup yang menderita dan tidak ada perwujudan dari kebencian, kebanggaan dan iri hati*).[15] Pada saat anda menghirup napas, semua penderitaan, perbuatan negatif dan kegelapan batin musuh anda tenggelam ke dalam diri anda seperti debu pada angin. Bayangkan seluruh pende-

ritaan menimpa diri anda, rasakan beban mereka seberat anda memikul sebuah beban yang sangat berat. Ini menjadi lebih mudah dengan latihan. Dengan bermeditasi dalam cara ini untuk waktu yang lama, lebih dari berbulan-bulan dan bertahun-tahun, anda akan menjadi terbiasa dan pengalaman anda akan berkembang sebagaimana mestinya.

Pada masa lalu, salah satu pengikut Khenchen Tashi Oser hidup sebagai seorang petapa di pegunungan. Ketika salah seorang pembantu rumah tangganya meninggal, dia berdoa untuknya, dan pada suatu malam ia bermimpi bahwa pembantu itu dilahirkan kembali dalam salah satu neraka panas. Ketika terbangun, dia segera pergi menjumpai Khenchen Tashi Oser dan menceritakan kembali mimpinya, meminta beliau memikirkan almarhum pembantunya itu dan berdoa untuknya.

Khenchen Tashi Oser menjawab, 'Saya akan memikirkan dia, tetapi kamu juga sebaiknya menjalankan visualisasi pelimpahan kebahagiaan dan pengambilan penderitaan. Apabila kamu melakukannya terus menerus, maka orang yang kamu ceritakan itu akan terbebas dari kehidupan neraka.'

Kemudian sang petapa kembali ke gua dan melatih visualisasi terus menerus. Setelah tujuh hari melatih visualisasi seluruh tubuhnya diselimuti lepuhan. Berpikir itu adalah sebuah pertanda, dia kembali menjumpai Khenchen Tashi Oser.

'Anda mengatakan kepadaku untuk melakukan latihan pelimpahan dan pengambilan,' dia berkata kepada sang guru, 'dan sekarang tubuh saya seperti terbakar oleh api. Saya diselimuti oleh lepuhan.'

'Itu hanya sebuah pertanda,' kata Khenchen Tashi Oser.'Pembantu kamu sekarang telah terbebas dari neraka, dan itu menunjukkan bahwa kamu dapat melimpahkan kebahagiaan dan mengambil penderitaan.'

Jika ingin mendapatkan manfaat nyata dari latihan ini, kita sebaiknya melanjutkannya sampai tanda-tanda seperti ini muncul.

Ketika para murid Adzom Drukpa[16] mempraktikkan pelimpahan dan pengambilan, atau *tong-len*, dalam bahasa Tibet, mereka melakukan hal yang sama terutama memikirkan orang-orang yang telah banyak melakukan banyak perbuatan negatif yang berat. Dan sering kali terjadi jika mereka sebelumnya telah memiliki pengalaman dalam meditasi, pemahaman mereka akan menjadi suram dan mereka akan merasakan kegelapan batin mereka bertambah. Meskipun pertanda seperti ini terjadi, janganlah dianggap bahwa indikasi itu adalah penderitaan masa depan yang tersimpan untuk kita. Sepanjang kehidupannya, Geshe Karak Gomchung[17] berdoa, 'semoga saya terlahir kembali di neraka tempat orang yang telah mengumpulkan karma buruk.' Dia mengulangi doa ini sepanjang siang dan malam. Sebelum meninggal dunia dia berkata: 'Doa saya belum terpenuhi! Dan sepertinya saya akan pergi ke Sukhavati; ke manapun saya melihat, saya menemukan taman penuh dengan bunga yang bermekaran dan hujan bunga surgawi. Walaupun saya telah berdoa agar semua makhluk hidup terlahir di Sukhavati dan saya sendiri terlahir di neraka menggantikan mereka, kenyataan tidak demikian.' Hal ini adalah hasil dari praktik *tong-len.*

Bodhicitta Relatif setelah meditasi

Tiga objek, tiga racun dan tiga akar kebajikan.

Demi objek yang menyenangkan kita dan untuk orang-orang yang kita cintai, misalnya orang tua dan kerabat kita, kita merasakan keterikatan. Tetapi pada saat kita berhadapan dengan situasi yang tidak nyaman, sebagai contoh, ketika kita melihat musuh atau orang-orang yang tidak kita sukai, maka kita akan merasakan kebencian. Ketika kita melihat orang yang bukanlah teman dekat ataupun musuh, maka kita akan merasa tidak peduli. Dalam situasi yang menggembirakan kita merasakan keterikatan; dalam situasi yang tidak menggembirakan akan muncul kemarahan; dalam situasi yang lain muncul ketidakpedulian.

Banyak orang, seperti saya, telah terinfeksi oleh tiga racun! Oleh karena itu sebaiknya kita berdoa, 'Semoga kegelapan batin dari semua makhluk, yang muncul dari tiga racun, datang kepadaku seperti sebuah beban yang harus saya tanggung. Semoga semua makhluk dipenuhi dengan kebajikan, yang selalu melakukan perbuatan positif, dan terbebas dari tiga racun keterikatan, kemarahan dan ketidakpedulian.' Kita akan menerima manfaat yang besar jika terus menerus berlatih dalam pemahaman seperti ini.

Dalam segala perbuatanmu, latihlah dirimu dengan petuah.

Sebuah contoh dari petuah ini adalah: 'Semoga perbuatan jahat orang lain berbuah sebagai penderitaan saya; dan semoga

semua perbuatan bajik saya berbuah sebagai kebahagiaan orang lain.' Ini yang selalu dilafalkan oleh para guru Kadampa sejak dulu. Sangatlah baik untuk mengulang-ulang ayat tersebut dalam periode setelah meditasi. Selain itu, berdoa seperti ini akan lebih bermanfaat dihadapan sebuah rupang yang suci nan mulia seperti Jowo Rinpoche[18] yang terletak di Lhasa atau dihadapan kehadiran dari sang Lama. Apabila kita menjalankannya, dapat dipastikan Bodhicitta akan tumbuh di dalam diri kita dan oleh karena itu hendaknya kita mencurahkan banyak waktu dan energi untuk latihan spiritual ini.

Mulailah berlatih dari diri sendiri.

Hendaknya kita berpikir seperti ini: 'Semoga semua kesengsaraan ditujukan kepada saya di masa depan, panas dan dinginnya neraka, kelaparan dan kehausan dari hantu kelaparan, datang kepada saya sekarang. Dan semoga semua karma, kegelapan dan kekotoran batin yang menyebabkan makhluk hidup jatuh ke alam neraka, tenggelam dalam hati saya, jadi saya sendiri yang akan pergi ke neraka untuk menggantikan mereka. Semoga penderitaan orang lain, seperti yang diajarkan, buah dari nafsu dan ketidaktahuan mereka datang kepada saya.' Hendaklah kita melatih diri terus menerus seperti ini, sampai kita mempunyai pertanda seperti Maitriyogin, yang telah terluka di tempat yang sama dimana batu telah mengenai anjing.

Bodhicitta, pencerahan pikiran, adalah inti dari semua praktik Sutra dan Mantrayana, dan mudah untuk diterapkan. Jika seseorang memiliki Bodhicitta, segalanya telah lengkap,

dan tidak ada apapun yang lengkap tanpa Bodhicitta. Pada saat ini, anda telah menerima banyak ajaran tentang latihan pikiran dari guru yang berbeda-beda. Tanamkan dalam hatimu! Ketika ini diterjemahkan, saya berharap anda akan mengerti dan mengingatnya. Karena inilah sesungguhnya Dharma.

MEMBAWA SITUASI SULIT KE JALAN PENCERAHAN

BAB 3

3
Membawa Situasi Sulit ke Jalan Pencerahan

BODHICITTA terdiri dari dua bagian: Bodhicitta niat dan Bodhicitta tindakan (perbuatan). Bodhicitta niat juga memiliki dua aspek yang berhubungan dengan kebenaran relatif, dan kebenaran absolut.

> *Ketika seluruh dunia dipenuhi kejahatan,*
> *Tempatkan segala kemunduran itu*
> *menuju jalan Pembebasan Agung.*

Jika kita mempunyai petunjuk untuk membawa semua rintangan kepada jalan pencerahan, maka walaupun banyak kesulitan dan situasi konflik yang datang, hal tersebut akan secara sederhana menjernihkan dan memurnikan praktik spiritual kita dan tidak ada kekuatan yang mampu menghambat kita pada sang jalan. Bagaimanapun juga, jika kita tidak

mempunyai ajaran ini, maka kesulitan-kesulitan akan dialami sebagai rintangan.

Seiring dengan kemerosotan zaman, terjadi hal-hal seperti, hujan dan salju tidak datang pada musimnya, gagal panen, wabah ternak dan penyakit yang melanda pada manusia dan hewan. Hal ini terjadi karena manusia menghabiskan waktunya melakukan aktifitas kejahatan, sifat iri hati dan terus menerus menginginkan kemalangan pada orang lain, banyak negara yang jatuh dalam perselisihan dan keadaan yang sangat menyedihkan. Kita berada pada zaman dimana ajaran-ajaran agama telah disesatkan, sehingga kelaparan, penyakit dan peperangan menjadi semakin tersebar luas. Ketika sebuah hutan mengalami kebakaran, maka angin akan membuatnya semakin besar dan tidak akan meniupnya sampai padam. Untuk seorang Bodhisattva yang telah menerima ajaran, semua situasi malapetaka itu bisa menjadi berguna untuk dibawa pada sang jalan.

Guru Padmasambhava telah berkata, 'Berdoalah kepada saya, hai makhluk hidup dari zaman kemerosotan, yang tidak berkarma baik untuk bertemu dengan para Buddha dan Bodhisattva dari sepuluh penjuru. Belas kasihku akan cepat menjadi pelindung bagimu.' Sebagai ilustrasi dari hal ini, berpikirlah tentang Tibet, suatu tempat yang tidak pernah dikunjungi oleh Buddha Sakyamuni.[19] Ketika kepala vihara Santaraksita,[20] perwujudan Vajrapani,[21] pergi ke sana untuk mengajarkan Buddha-dharma, pekerjaannya dirintangi oleh roh jahat yang ganas dan mengerikan. Karena keadaan yang tidak baik itu, Padmasambhava diundang. Beliau datang, dengan

senjata kesunyataan dan belas kasih untuk menaklukkan semua kekuatan negatif, memberkahi seluruh negeri sebagai tanah Buddha Avalokitesvara, yang menjadikan tradisi Mantrayana bangkit dan bersinar laksana matahari. Hal ini adalah sebuah contoh dari aktifitas Bodhisattva.

Kita berpikir untuk membawa semua ini menuju jalan pencerahan, kita patut menjadi seseorang seperti Padmasambhava yang memiliki realisasi tinggi, kekuatan dan kualitas menakjubkan, yang sangat disayangkan tidak kita miliki. Sebaiknya kita tidak berkecil hati dengan pemikiran seperti itu! Dengan mengikuti ajaran-ajaran ini, maka kita akan mampu memanfaatkan segala situasi buruk dalam praktik spiritual kita.

Bodhicitta niat yang berhubungan dengan kebenaran relatif

Semua penderitaan datang karena kita tidak mengenali kemelekatan-ego sebagai musuh kita. Pada saat kita dipukul dengan tongkat atau batu, kita merasa sakit; ketika seseorang mengatakan kita seorang pencuri atau penipu, maka kita menjadi marah, Mengapa demikian? Hal itu terjadi karena kita merasa memiliki harga diri yang sangat tinggi dan kemelekatan dengan yang kita pikirkan sebagai *diri sendiri*, dan kemudian kita berpikir 'bahwa *saya* sedang diserang.' Kemelekatan kepada '*Aku*' adalah rintangan yang nyata untuk mencapai, pembebasan agung dan pencerahan sempurna. Apa yang kita namakan pembuat-rintangan atau pengaruh jahat, seperti hantu, dewa-dewa, dan lainnya, adalah bukan entitas yang berada

di luar diri kita. Ini berasal dari dalam, dimana semua masalah itu timbul. Hal itu karena perasaan yang mendalam kita terhadap 'aku,' dan kita berpikir: 'aku tidak bahagia, aku tidak dapat apapun untuk dimakan, aku tidak mempunyai pakaian, banyak orang bertentangan dengan aku dan aku tidak mempunyai teman.' Pemikiran-pemikiran ini yang membuat kita sibuk– dan semua ini sangat tidak berguna! Ini alasan mengapa kita tidak berada pada jalan menuju kebebasan dan Kebuddhaan. Melalui semua rangkaian kehidupan kita, dari masa tanpa awal sampai saat ini, kita telah terlahirkan dalam salah satu dari enam alam kehidupan. Berapa lama kita telah bekerja keras dalam tiga alam samsara, diperbudak oleh kemelekatan-ego kita! Ini yang menyebabkan kita tidak dapat melarikan diri. Ketika seseorang telah meminjam sejumlah besar uang, maka dia tidak akan memiliki kedamaian sebelum dia membayar hutangnya. Jadi semua pekerjaan yang telah diberikan oleh kemelekatan-ego kepada kita; telah meninggalkan jejak negatif pada *alaya* sama juga seperti surat hutang. Ketika karma kita berbuah dan 'pembayaran' telah diminta, maka kita tidak mempunyai kesempatan untuk bergembira. Semua ini karena kita tidak menyadari kemelekatan ego adalah musuh yang nyata, seperti dikatakan dalam ajaran-ajaran.

Hal ini juga karena kita tidak mengenali kebaikan dari semua makhluk. Juga dikatakan oleh Buddha Sakyamuni bahwa membantu para makhluk hidup penuh dengan kebaikan dan belas kasih, dan untuk memberi persembahan kepada para Buddha adalah sama nilainya untuk pencapaian pencerahan. Oleh karena itu bermurah hati kepada yang lainnya,

membebaskan mereka dari penderitaan dan menempatkan mereka di jalan menuju pembebasan adalah sama baiknya seperti melakukan persembahan kepada para Buddha. Kita mungkin berpikir bahwa lebih baik memberi persembahan kepada kuil, atau menempatkan persembahan dihadapan sebuah rupang sang Buddha. Kenyataannya, karena para Buddha sepenuhnya bebas dari pengagungan diri, semakin banyak kita bisa membantu makhluk hidup, maka semakin bahagialah mereka. Ketika sekumpulan setan mencoba untuk menghalangi sang Buddha pada saat akan mencapai pencerahan, mengirimkan armada-armada perang dan melemparkan senjata-senjata mereka, sang Buddha bermeditasi untuk kebaikan mereka, setelah itu cinta kasih agungnya membanjiri kebencian mereka, merubah senjata mereka menjadi bunga, kutukan dan teriakan peperangan menjadi pujian dan mantra-mantra. Pada kenyataannya makhluk lain adalah kesempatan terbaik kita untuk mengumpulkan kebajikan.

Inilah mengapa para Bodhisattva di Sukhavati, berdoa agar dilahirkan kembali di bumi kita yang menyedihkan ini. Dikatakan dalam sutra-sutra, mereka ingin berada di sebuah tempat dimana makhluk hidupnya hanya memikirkan duniawi dan diliputi oleh kekotoran batin, hal tersebut adalah pendukung latihan pikiran dan praktik Bodhicitta. Penyebab langsung untuk pencapaian Kebuddhaan adalah makhluk lain; dan kita seharusnya sangat bersyukur kepada mereka.

Persalahkan semua pada satu hal.

Semua penderitaan, penyakit, dikuasai roh jahat, kehilangan

kekayaan, bermasalah dengan hukum dan yang lainnya, tanpa kecuali adalah akibat kemelekatan terhadap 'Aku.' Terhadap hal ini kita seharusnya meletakkan kesalahan dari semua kemalangan ini. Semua penderitaan yang datang pada kita secara sederhana muncul dari genggaman ego kita. Kita sebaiknya tidak menyalahkan segala sesuatu pada yang lain. Bahkan jika beberapa musuh datang untuk memenggal kepala kita atau memukul kita dengan sebuah tongkat, semua yang dia lakukan hanya memberikan luka-luka yang sifatnya sementara. Penyebab sesungguhnya dari bahaya dikehidupan kita adalah kemelekatan-ego, dan bukan pekerjaan musuh kita. Seperti yang telah dikatakan:

> Semua kejahatan yang memenuhi dunia ini,
> Semua ketakutan dan penderitaan yang ada:
> Kemelekatan terhadap 'Aku' penyebabnya!
> Apa yang harus saya lakukan pada iblis ini?

Ketika orang percaya bahwa rumah mereka dihantui atau suatu benda dikutuk, mereka berpikir harus melakukan pengusiran setan. Orang-orang awam biasanya berpikir seperti itu, bukankah begitu? Akan tetapi hantu, iblis dan yang lainnya hanyalah musuh eksternal; mereka sesungguhnya tidak dapat membahayakan kita. Tetapi pada saat hantu didalam diri dari kemelekatan-ego muncul-itulah saat dimana masalah sesungguhnya dimulai.

Dasar bagi kemelekatan-ego sesungguhnya tidak pernah ada. Kita melekat pada 'Aku', walaupun pada kenyataanya tidak ada sesuatu apapun untuk menjadi melekat. Kita melekat kepadanya dan menghargainya. Demi kepentingannya kita

membawa bahaya pada orang lain, mengumpulkan banyak perbuatan negatif, menyebabkan banyak penderitaan di samsara, pada kehidupan yang lebih rendah berikutnya.

Dikatakan dalam *Bodhicaryavatara*:

> Oh pikiranku, sejak masa tak terhingga,
> Mencari kesejahteraan dirimu sendiri;
> Oh betapa keletihan telah dibawa olehmu!
> Dan yang kau dapatkan hanyalah
> kesengsaraan sebagai balasan.

Tidak mungkin untuk menunjukkan dalam satu waktu dengan mengatakan, 'inilah saat saya memulai berada dalam samsara; tentang berapa lama saya telah berada di sini.' Tanpa pengetahuaan yang tanpa batas dari seorang Buddha, tidak mungkin menghitung suatu periode waktu yang begitu panjang.

Kita semua tenggelam di dalam delusi kemelekatan-ego, kita berpikir dalam kondisi 'tubuhku, pikiranku, namaku.' Kita berpikir, kita memilikinya dan menjaganya, segala sesuatu yang membahayakannya, akan kita serang. Segala sesuatu yang menolongnya, kita menjadi terikat. Segala malapetaka dan kerugian yang datang dari ini, dapat dikatakan adalah pekerjaan dari kemelekatan-ego dan karena ini adalah sumber penderitaan, kita dapat melihat bahwa inilah sesungguhnya musuh kita. Pikiran kita yang telah melekat pada ilusi tentang diri, telah membawa kesengsaraan dalam samsara sejak waktu tanpa awal. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Ketika kita bertemu dengan seseorang yang lebih kaya, lebih terpelajar atau yang memiliki situasi yang lebih baik dari diri kita, kita berpikir bahwa mereka sedang pamer, kita menjadi iri hati,

dan ingin membawa mereka pada tolak ukur yang lebih rendah. Ketika ada yang kurang beruntung datang meminta bantuan pada kita, kita akan berpikir, 'apa manfaatnya membantu seorang pengemis seperti ini? Dia tidak akan mampu membayar. Saya hanya perlu bersikap tidak mempedulikan dia.' Ketika kita bertemu seseorang berstatus sama yang memiliki cukup kekayaan, kita juga menginginkannya. Jika mereka memiliki ketenaran, kita juga ingin menjadi terkenal. Jika mereka memiliki situasi yang baik, kita juga menginginkan situasi yang baik itu. Kita selalu saja ingin bersaing, inilah mengapa kita tidak terbebas dari samsara: hal ini yang menciptakan penderitaan dan marabahaya yang sebelumnya kita bayangkan disebabkan oleh roh-roh jahat dan kehidupan manusia lainnya.

Suatu ketika, pada saat digoda oleh dewa dan iblis, Milarepa berkata kepada mereka: 'Jika anda harus memakan tubuh saya, makanlah! Jika anda ingin meminum darah saya, minumlah! Rengutlah nyawaku dan napasku segera, dan pergi!' Segera setelah dia melepaskan semua perhatian kepada dirinya, semua kesusahan menghilang dan pencipta rintangan memberi sujud kepadanya.

Inilah mengapa penulis *Bodhicaryavatara* mengatakan kepada sang ego:

> Seratus kejahatan yang telah anda lakukan kepada saya
> Mengembara dalam lingkaran kehidupan;
> Sekarang niat jahat anda telah saya ingat
> Dan akan saya hancurkan rencana egoismu!

Tingkat kemelekatan diri yang kita miliki adalah ukuran dari kesengsaraan yang kita derita. Di dalam dunia ini, jika seseorang telah diperlakukan jahat oleh salah satu temannya, ia akan berpikir, 'saya adalah korban kejahatan yang mengerikan dari orang-orang itu, saya harus melawan. Dia pantas dibunuh, atau setidaknya dijebloskan ke dalam penjara; dipaksa membayar sampai kepingan uang terakhirnya.' Dan jika orang ini telah berhasil membalas kejahatan tersebut, barulah dia dianggap sebagai seorang yang penuh keberanian dan hebat. Tetapi jika kita benar-benar ingin menghentikan kemelekatan-ego yang telah membawa kepedihan dan kerugian sejak waktu tanpa awal, maka kita akan berada di jalan menuju pencerahan.

Kemudian, saat kemelekatan terhadap 'Aku' muncul – itu hanya sebuah pemikiran yang berada di dalam pikiran kita – dan seharusnya kita mencoba menyelidiki, Apakah ego ini adalah suatu substansi, ataukah sebuah benda? Apakah ini berada di dalam atau di luar? Ketika kita berpikir bahwa seseorang telah melakukan sesuatu untuk menyakiti kita dan kemarahan timbul, kita hendaknya bertanya pada diri sendiri, apakah kemarahan adalah bagian dari komposisi musuh, atau apakah ini berada di dalam diri sendiri. Demikian juga kemelekatan pada teman: apakah ini keinginan kita akan atribut dari seorang teman, atau ini muncul dari dalam diri kita sendiri? Dan jika ada hal seperti kemarahan atau kemelekatan, apakah mempunyai bentuk atau warna, apakah pria, wanita atau bukan keduanya? Jika saja mereka benar-benar ada, mereka seharusnya memiliki karakteristik. Kenyataannya adalah, walaupun kita tekun

dalam pencarian, kita tidak akan pernah menemukan apapun. Jika kita tidak menemukan apapun, bagaimana kita bisa terus berada dalam kemelekatan? Semua masalah yang harus kita pikul sampai sekarang hanya disebabkan oleh sesuatu yang tidak pernah eksis! Oleh karena itu, kapanpun kemelekatan-ego muncul kita harus membebaskan diri dari hal itu secepatnya dan hendaknya kita melakukan apapun dengan kekuatan kita untuk mencegahnya timbul kembali. Seperti yang Santideva katakan dalam *Bodhicaryavatara*:

> Waktu itu ketika engkau mengalahkanku
> Adalah di masa lampau, tidak lagi di sini.
> Sekarang aku melihatmu!
> Ke mana lagi engkau akan melarikan diri?
> Aku akan menghancurkan keangkuhanmu!

'Dalam kehidupan singkat ini,' Geshe Shawopa sering berkata, 'kita hendaknya menaklukkan iblis ini.' Seperti seseorang yang akan mengunjungi Lama untuk pemberkatan, dan ritual untuk mengusir hantu pada sebuah rumah yang berhantu, dengan cara yang sama, untuk mengusir iblis kemelekatan-ego, kita hendaknya bermeditasi pada Bodhicitta dan mencoba untuk membuka diri pada pandangan kesunyataan. Hendaknya kita mengerti sepenuhnya, seperti yang Geshe Shawopa pernah katakan, bahwa semua pengalaman yang kita alami adalah buah hasil dari perbuatan baik atau buruk yang telah kita lakukan pada orang lain di masa lalu. Beliau mempunyai kebiasaan memberi nama duniawi untuk perbuatan egois, dan nama religius untuk perbuatan yang dilakukan untuk kepentingan orang lain. Kemudian ada seseorang yang

bernama Geshe Ben, dimana ketika pemikiran positif muncul dalam pikirannya, ia akan memujinya dengan penuh hormat, dan ketika sebuah pemikiran negatif muncul, dia akan menerapkan penawar seketika dan menaklukannya.

Satu-satunya cara untuk melindungi pintu pikiran adalah dengan tombak penawar. Tidak ada cara yang lain. Ketika musuh kuat, kita harus waspada. Ketika musuh menjadi lemah, kita dapat melonggarkan kewaspadaan sedikit. Contohnya ketika terjadi masalah di sebuah kerajaan, para pengawal akan melindungi sang raja setiap saat, tidak ada yang tidur pada malam hari atau bersantai pada siangnya. Demikian juga, untuk mengusir pembuat kelakuan buruk dari kemelekatan-ego, hendaknya kita menggunakan penawar dari kesunyataan, segera setelah dia muncul. Inilah apa yang sering disebut oleh Geshe Shawopa sebagai 'Ritual pengusir setan.'

Mari kita sadari kemelekatan-ego kita sebagai musuh. Ketika ini tidak lagi eksis, maka tidak mungkin bagi kita untuk tidak menjaga orang lain lebih dari yang kita lakukan kepada diri sendiri. Ketika perasaan ini muncul, marilah kita

Renungkan kebaikan semua makhluk.

Karena mereka telah menjadi orang tua kita dan menunjukkan kebaikan yang tak terhingga di masa lalu. Dari ribuan Buddha pada masa ini, dikatakan bahwa Buddha Sakyamuni adalah yang memiliki aspirasi yang teragung. Ketika yang lainnya berharap untuk dapat tercerahkan demi kepentingan semua makhluk, mereka berharap akan alam Buddha, usia panjang, persamuan agung para Sravaka, dan lain-lain. Tetapi

Buddha Sakyamuni berdoa untuk dapat dilahirkan pada masa kemerosotan akhlak, dimana sangat sulit untuk mengajar makhluk hidup yang sedang dilanda penyakit, kelaparan dan peperangan. Beliau dilahirkan di alam ini dengan pengetahuan yang sangat luas, mendoakan agar siapapun yang mendengar namanya atau ajarannya dapat langsung menuju jalan pencerahan. Inilah mengapa, dengan perisai aspirasi yang agung dan usaha yang tekun, Buddha Sakyamuni tak tertandingi dan disanjung sebagai sebuah teratai putih diantara ribuan Buddha dari kalpa (zaman) yang beruntung ini.

Kita harus berterima kasih kepada semua makhluk hidup, karena pencerahan bergantung kepada mereka, dan mencurahkan banyak cinta kasih dan belas kasih terhadap musuh-musuh kita seperti yang kita miliki terhadap teman-teman kita. Ini hal yang paling penting, karena cinta kasih dan belas kasih untuk orang tua, suami, istri, kakak dan adik muncul secara alami dengan sendirinya.

Dikatakan dalam *Bodhicaryavatara*:

> Tingkat kebuddhaan dari
> Para makhluk dan para Buddha adalah sama.
> Tradisi apakah yang hanya
> Menghormati para Buddha,
> tetapi tidak menghormati para makhluk?

Contohnya, jika kita menemukan sebuah rupang sang Buddha, sepatah kata atau satu halaman sebuah kitab suci, disuatu tempat yang rendah dan kotor, maka kita dengan penuh rasa hormat mengambilnya dan meletakkannya di

tempat yang bersih dan tinggi. Ketika kita melihat makhluk, kita hendaknya menghormati mereka dengan cara yang sama. Kapanpun dia melihat seekor anjing terbaring di jalan, Dromtönpa[22] tidak akan pernah menginjaknya, tetapi merenungkan bahwa hewan juga memiliki potensi mencapai tingkat Kebuddhaan, maka ia berjalan mengelilinginya. Demikian terhadap para Buddha dan makhluk hidup, kita hendaknya mempunyai rasa hormat yang sama. Apapun ibadah yang kita lakukan, setelah menyatakan berlindung, kita mengembangkan sikap Bodhicitta, dan sejak saat itu, makhluk hidup lain menjadi pendukung ibadah kita. Oleh karena itu kita harus menghargai arti pentingnya mereka. Bagi seseorang yang ingin mencapai pencerahan, para Buddha dan makhluk hidup mempunyai kebaikan yang sama. Kita hendaknya merenungkan kepada siapa kita berhutang budi, bermeditasi dengan tekun: cinta kasih berkesinambungan untuk kebahagiaan mereka dan belas kasih yang besar agar mereka terbebas dari penderitaan.

Jika orang-orang sakit, hendaknya kita berharap untuk dapat mengambil penderitaan mereka pada diri kita. Ketika kita bertemu seorang pengemis, kita hendaknya bermurah hati kepadanya. Dengan cara ini, kita menanggung beban penderitaan orang lain dan mengirimkan pada mereka semua kebahagiaan kita, ketenaran, usia panjang, kekuatan, dan apapun yang kita miliki.

Khususnya, jika kita adalah korban dari kekerasan yang ditimbulkan oleh manusia atau selain manusia, kita semestinya tidak berpikir bahwa, 'Makhluk ini sedang melukai

saya, dan saya akan membalas sampai pada keturunannya.' Tidak, kita seharusnya tidak menyimpan dendam. Daripada berpikir untuk kepentingan diri sendiri: 'Bisa saja pelaku kejahatan ini adalah ibu saya pada kehidupan yang tak terhitung di masa lampau–ibu saya, yang menanggung semua penderitan demi kebaikan saya, tidak mendengarkan semua hal buruk yang dikatakan orang lain, merawat saya dan banyak menanggung penderitaan dalam samsara. Demi kebaikan saya, makhluk hidup ini telah menerima banyak perlakuan buruk. Tetapi, karena kebodohan, saya tidak mengenalinya sebagai seorang kerabat dari masa lampau. Di sisi lain kerugian yang saya derita terjadi akibat karma buruk saya. Karena perbuatan negatif *saya* di masa lalu, musuh telah melukai saya dan mengumpulkan karma buruk, yang harus ditebusnya dimasa yang akan datang. Karena saya, orang ini harus menanggung pen-deritaan di masa lalu dan pasti akan mendapatkan penderitaan di masa yang akan datang.' Dengan demikian kita hendaknya mencoba untuk saling mencintai sesama makhluk, berpikir, 'Hingga saat ini saya telah melukai orang lain. Untuk yang akan datang, saya akan membebaskan mereka dari segala penyakit mereka dan menolong mereka.' Melalui cara ini, kita hendaknya berusaha keras melakukan latihan mengambil dan memberi (Meditasi *tong-len*).

Jika digigit anjing atau diserang oleh seseorang, daripada bereaksi dengan kemarahan, kita sebaiknya mencoba untuk membantunya sebisa mungkin. Jika kita tidak dapat membantu, kita tidak boleh berputus asa untuk membantunya. Ketika dihadapan orang-orang sakit, yang tidak dapat kita

sembuhkan, kita dapat membayangkan Buddha pengobatan (*Buddha Bhaisajya-guru*) di atas kepala mereka dan berdoa agar terbebas dari penyakit. Jika kita melakukannya, dengan otomatis ini akan bermanfaat untuk mereka. Selain itu, hendaklah kita bertindak dengan keyakinan mendalam, dan berdoa semoga makhluk hidup berbahaya yang menyebabkan penyakit, terbebas dari penderitaan dan dengan cepat mencapai pencerahan. Mulai saat ini kita hendaknya mengambil keputusan, apapun perbuatan baik yang kita lakukan, kekayaan atau usia panjang yang kita peroleh, bahkan Kebuddhaan itu sendiri–semua ini secara ekslusif untuk kebaikan orang lain. Apapun kebaikan yang datang, kita akan memberikannya semua. Tidak peduli jika kita, mencapai pencerahan atau tidak, memiliki kehidupan yang panjang atau pendek, kaya atau miskin. Dan semua ini bukan masalah!

Bahkan jika kita memiliki kesan kita sedang diserang oleh roh jahat, kita hendaknya berpikir: 'Dalam kehidupan yang tak terhingga, saya telah dibesarkan dengan darah dan dagingmu, secara alami saya harus membalas budi anda sekarang. Oleh karena itu saya akan memberi anda segalanya.' Dan bayangkan dengan tubuh terbujur untuk mereka, seperti seekor hewan yang sedang disembelih. Seperti yang dikatakan dalam latihan spiritual *chöd*:

> Bagi yang datang dari jauh,
> silahkan engkau memakannya mentah-mentah!
> Bagi yang datang dari dekat,
> biarkanlah mereka memakannya dengan matang!
> Gilinglah tulang-tulang saya dan makanlah sepuasnya!

Apapun yang dapat anda ambil, bawalah pergi!
Makanlah apapun yang anda inginkan!

Katakanlah dengan lantang, kita lepaskan semua keterikatan pada diri kita. Kita membayangkan ketika roh-roh jahat telah memuaskan rasa laparnya, tubuhnya dipenuhi kegembiraan terbebas dari emosi negatif, ini pengalaman dari Bodhicitta yang bangkit di dalam diri mereka. Inilah cara yang baik untuk mempersembahkan tubuh kita pada apa yang kita pikir sebagai hantu dan iblis penyantap darah dan daging. Kita hendaknya membayangkan bahwa dengan mempersembahkan tubuh kita, mereka sepenuhnya terpuaskan dan tidak memiliki keinginan untuk membunuh atau melukai orang lain lagi, mereka telah puas dan gembira dengan semua yang mereka terima.

Singkatnya, semua penderitaan datang dari kemelekatan akan ego diri sendiri; dan semua manfaat berasal dari orang lain, contohnya seperti teman dan kerabat. Hendaknya kita mencoba untuk membantu mereka sesering mungkin. Seperti dikatakan oleh Langri Tangpa Dorje Gyaltsen,[23] 'dari semua ajaran mendalam yang telah saya baca, hanya ini yang telah saya pahami: semua kesengsaraan dan kesedihan karena perbuatan saya sendiri dan semua manfaat serta kebajikan adalah berkat jasa orang lain. Oleh karena itu saya akan memberikan semua kebajikan kepada orang lain, dan saya akan mengambil semua kesengsaraan untuk diri sendiri.' Dia telah menghayati hal ini sebagai arti tunggal dari seluruh naskah yang telah dipelajarinya, dan bermeditasi dengan hal tersebut selama hidupnya.

Bodhicitta niat yang berhubungan dengan kebenaran absolut

Kesunyataan adalah perlindungan yang tertinggi;
Maka khayalan terlihat sebagai empat kaya.

Penderitaan yang berhubungan dengan jagat raya dan penghuninya adalah hasil dari persepsi yang salah, sebuah sifat alami yang penting untuk dipahami. Emosi seperti keterikatan, kemarahan dan ketidaktahuan adalah hasil kreasi dari pikiran. Sebagai contoh, kita terbiasa berpikir bahwa tubuh kita adalah segala-galanya, kita harus merawatnya secara berlebihan, menghindar dari usia tua dan segala jenis hal yang sia-sia. Kita jatuh ke dalam pemikiran seperti ini, sebagai konsekuensinya, kita mulai menderita secara mental maupun secara fisik. Dinamakan tipu daya; karena bergantung pada kepercayaan keberadaan suatu benda yang tidaklah nyata sama sekali. Seperti halnya, ketika kita bermimpi, kita berpikir bahwa kita sedang terbakar, tenggelam. Dan ketika kita bangun, kita tidak menemukan apapun yang telah terjadi.

Dari sudut pandang kebenaran absolut, fenomena tidak memiliki entitas yang nyata. Apa yang kita pikir sebagai 'Aku,' 'tubuhku,' 'pikiranku,' 'namaku,' tidak memiliki eksistensi yang nyata. Makhluk lain tidak memiliki eksistensi yang nyata juga, apakah mereka musuh yang sangat berbahaya atau orang tua kita yang penuh dengan cinta kasih. Dengan cara yang sama, kelima racun adalah bersifat sunyata. Tanamkan kenyataan ini dalam pikiran, kita hendaknya memperhatikan dari mana asal racun ini, emosi negatif ini muncul, seperti apakah bentuk

dari perantara pemunculan ini, dan seperti apakah emosi itu sendiri? Jika kita analisa, kita tidak akan menemukan apa-apa. Ketiadaan ini adalah Dharma-kaya yang tak terlahirkan.

Meskipun semua ini bersifat kosong, kekosongan bukan sekedar kosong seperti ruangan tanpa perabotan atau sebuah kendaraan kosong. Kebahagiaan, penderitaan, semua jenis perasaan dan persepsi muncul tanpa akhir seperti refleksi gambar di dalam pikiran. Refleksi yang tampak dari fenomena ini dinamakan Nirmana-kaya.

Sebutir biji yang tidak tertanam di dalam tanah tidak akan pernah berbuah, demikian juga apa saja yang tidak dilahirkan maka tidak akan pernah meninggal. Sesuatu yang berawal pasti berakhir. Aspek ketidakberhentian ini adalah apa yang seharusnya dimengerti sebagai Sambhoga-kaya.

Jika tidak ada kelahiran pada masa lalu, tidak ada juga kematian di masa depan, maka tidak akan ada sesuatu yang bertahan pada masa sekarang; untuk sebuah keberadaan semestinya memerlukan sebuah permulaan dan sebuah akhir. Contohnya, walaupun dipikirkan pada saat kita hidup, pikiran kita berdiam di dalam tubuh, pada kenyataannya tiada yang berdiam dan tiada siapapun yang berdiam; tidak ada eksistensi dan tidak ada yang eksis. Walaupun seseorang memisahkan kulit, daging, otot, dan darah, dari tubuh, dimanakah pikiran dapat ditemukan? Apakah berada di dalam daging atau di dalam tulang, atau ditempat lainnya? Tidak akan dapat ditemukan, karena pikiran itu sendiri sunyata (kosong). Kenyataan bahwa pikiran bersifat kosong, meskipun demikian ada tempat dimana fenomena muncul, dan karena itu melampaui

batas kelahiran dan tanpa henti – kesatuan dari tiga kaya yang tak dapat dipisahkan ini dinamakan Svabhavika-kaya.

Jika persepsi-persepsi delusi telah dimengerti dalam kondisi empat kaya, maka tidak ada hal apapun yang tidak suci, tidak ada suatu apapun untuk dibuang dari diri sendiri. Dan juga karena tidak ada suatu apapun, yang suci dan tak ternodai, yang hendaknya kita coba untuk adopsi. Karena, sesungguhnya, ketika ilusi larut, kebijaksanaan tak ternoda akan hadir, selalu tetap ada di sana. Sebagai contoh, ketika emas berada di dalam tanah, emas itu ternoda; tetapi sifat alami emas itu tidak peka terhadap perubahan. Ketika dimurnikan oleh seorang pengrajin, karakter aslinya akan bersinar. Dengan cara yang sama, apabila kita fokuskan pikiran untuk menganalisa, dan mencapai pemahaman yang terbebas dari kelahiran, pengakhiran dan eksistensi, maka, kita akan menemukan suatu kebijaksanaan yang benar-benar murni disana. Di samping itu, pikiran yang kotor (delusi) akan menjadi ilusi dengan sendirinya, menjadi tidak stabil dan turun naik, seperti pengalaman dalam sebuah mimpi, sementara sifat alami dari fenomena adalah benar dan murni, Sifat alami Buddha atau Tathagatagarbha, selalu ada sejak waktu tanpa awal. Ini sesungguhnya sama apa yang ada di dalam diri kita seperti yang ada di dalam diri para Buddha. Berterima kasih kepadanya bahwa para Buddha dapat memberikan pertolongan kepada para makhluk; dan berterima kasih juga kepadanya, bahwa para makhluk dapat mencapai pencerahan. Tidak ada penjelasan lain untuk ke-empat kaya selain pemahaman sifat sejati persepsi ilusi ini.

Oleh karena itu, kita seharusnya berterima kasih, kepada musuh-musuh kita yang telah merangsang pengalaman kita tentang Bodhicitta relatif dan absolut. Itu sama halnya dengan apa yang dialami Milarepa. Ketika bibi dan pamannya berbalik memusuhi ia dan ibunya, mereka menjatuhkannya sampai ke level pengemis, kemudian segera ia mencari pertolongan dari Marpa.[24] Meminta petunjuk, kemudian ia menjalankannya dengan tekun dan mendapatkan pencapaian yang tak tertandingi dan ketenarannya memenuhi kedua dataran agung India maupun Tibet. Hal ini disebabkan tindakan kejahatan. Kita berterimakasih pada stimulan yang telah diberikan. Sesungguhnya, selama kita tidak mampu menggunakan penawar, maka semua emosi negatif bekerja dalam diri tanpa sepengetahuan kita, ini terjadi melalui perbuatan musuh-musuh kita, sehingga kita dapat disadarkan. Alhasil, hal ini sama seperti pancaran yang berasal dari para Guru kita dan para Buddha. Misalnya pada saat kita terjangkit suatu penyakit yang membuat kita sakit atau bahkan mematikan, hendaknya kita berpikir, 'jika saya tidak mengalami sakit, saya mungkin akan tersesat dalam kesia-siaan untuk mencoba merubah hidup ini menjadi nyaman, tidak memberikan perhatian kepada Dharma. Tetapi karena saya menderita, maka saya berpikir tentang kematian, dan kembali pada ajaran serta merenunginya. Semua ini adalah kegiatan kebajikan guru saya dan Triratna.' Kita semua tahu bahwa Bodhicitta mulai berkembang dalam diri pada saat kita bertemu seorang Guru dan menerima ajaran. Jika, sekali saja benih Bodhicitta tertanam di hati kita, selanjutnya kita terus-menerus mempraktikkannya,

Segala masalah dan penderitaan,dapat dijadikan pupuk untuk menyuburkan Bodhicitta kita. Oleh karena itu tidak ada perbedaan antara musuh-musuh kita dan guru-guru kita. Mengetahui bahwa penderitaan membawa pada pertumbuhan dari kedua bagian Bodhicitta, maka kita harus mengambil manfaat dari itu.

Ketika Santaraksita datang ke Tibet dan mulai untuk mengajar, pekerjaannya dihalangi oleh kekuatan jahat dan juga roh setempat. badai besar terjadi menghanyutkan Istana Bukit Merah. Karena kondisi yang membawa bencana ini, Santaraksita dan sang raja mengundang Guru Padmasambhava, yang kemudian datang dan menyebabkan Buddha-dharma bersinar laksana matahari. Jika kekuatan negatif tidak muncul, mungkin saja Guru agung tidak akan pernah di undang ke Tibet. Seperti halnya, jika sang Buddha tidak menaklukan para Mara, maka beliau mungkin tidak akan pernah mencapai pencerahan sempurna. Dengan demikian sudah semestinya kita terus menerus bermeditasi, dan senantiasa membawa situasi sulit menjadi bermanfaat.

Bodhicitta dalam perbuatan

Metode paling baik adalah
memiliki empat latihan spiritual.

Latihan-latihan yang dimaksud di sini adalah penghimpunan, pensucian, persembahan kepada kekuatan jahat dan persembahan kepada para Pelindung Dharma.

Penghimpunan. Ketika kita berada dalam kesakitan, secara

alami kita berharap agar tidak menderita. Jika kita tidak ingin menderita dan ingin sehat, sebaiknya kita melafalkan nama Buddha penyembuh dan membuat persembahan kepada para Buddha dan Bodhisattva – yang menjadi penyebab dari kesehatan dan kebahagiaan. Kita sebaiknya secara tekun dan konsisten dalam memberi persembahan kepada sang Guru dan Triratna, menghormati kepada kumpulan bhiksu, dan mempersembahkan torma (persembahan makanan) kepada roh-roh.

Kita sebaiknya berlindung dan mengembangkan Bodhicitta. Kemudian kita mempersembahkan sebuah mandala kepada sang Guru dan Triratna serta berdoa sebagai berikut: 'Jika sakit lebih baik bagi saya, saya berdoa supaya engkau mengirimkan penyakit untuk mensucikan noda-noda dan kegelapan batin dari karma buruk saya. Tetapi jika saya menjadi sembuh saya akan menjalankan Dharma, secara fisik dan mental saya akan mempraktikkan kebajikan dan membuat kemajuan dijalan pencerahan, kemudian saya berdoa agar engkau memberkahi saya dengan kesehatan. Tetapi jika kematian lebih baik bagi saya, sehingga dapat terlahir kembali di tanah suci Buddha, maka saya berdoa kepada engkau, berikanlah saya berkah atas kematian.' Sangat penting untuk berdoa secara rutin seperti ini, dengan cara demikian, kita akan membebaskan diri dari pengharapan dan ketakutan.

Pensucian. Ketika kita menderita, kita sebaiknya menganggap ketidaknyamanan ini sebagai sebuah tanda untuk mengingatkan kita bahwa cara untuk menghindari rasa sakit adalah meninggalkan seluruh perbuatan negatif. Dalam pensucian

hal negatif, ada empat kekuatan yang harus diperhatikan.

Yang pertama adalah kekuatan dari perubahan, sebuah penyesalan yang mendalam untuk semua perbuatan jahat yang dilakukan di masa lalu, sama seperti penyesalan yang kita rasakan setelah menelan racun. Adalah percuma untuk mengakui kesalahan tanpa adanya penyesalan, dan kekuatan untuk perubahan adalah sederhana yaitu dengan menjadi muak terhadap perbuatan negatif seseorang. Kekuatan yang kedua adalah keputusan untuk memperbaiki. Di masa lalu, kita telah gagal untuk mengenali keburukan dari perbuatan negatif; tetapi mulai sekarang, bahkan dengan mempertaruhkan nyawa, kita bertekad untuk menjauhkan diri dari perbuatan negatif. Kekuatan yang ketiga adalah dukungan. Karena tidak mungkin melakukan pengakuan tanpa adanya seseorang yang mendengarkan, kita bisa mengambil Triratna sebagai objek kita, dimana tubuh, ucapan dan pikirannya telah terbebas dari perbuatan jahat, dan sepenuhnya tidak berpihak. Ketika kita berlindung kepada mereka, cara paling baik untuk mensucikan diri kita adalah menumbuhkan Bodhicitta dihadapan mereka. Seperti yang telah dikatakan bahwa semua hutan akan terbakar api secara instan pada akhir zaman, sama halnya dengan semua perbuatan negatif yang telah disucikan dengan sempurna oleh pembangkitan Bodhicitta. Kekuatan keempat adalah kekuatan penawar. Salah satu penawar adalah meditasi pada kesunyataan, bahkan untuk perbuatan negatif adalah bersifat kosong dan tidak memiliki eksistensi substansi sebagai entitas yang berdiri sendiri. Dan penawar yang lain, dikatakan bahwa dengan penghafalan mantra Avalokitesvara dapat memberikan

pencerahan. Enam suku kata Mani yang berhubungan dengan pencapaian Avalokitesvara dari enam kesempurnaan utama (Enam paramita: *Dana-paramita, Sila-paramita, Ksanti-paramita, Virya-paramita, Dhyana-paramita, Prajna-paramita*) adalah manifestasi (perwujudan) mereka. Dengan mendengarkan mantra tersebut, para makhluk terbebaskan dari samsara; dan dengan merenungkan mantra tersebut, mereka akan mencapai enam paramita. Manfaat dari mantra Mani sangatlah besar, jika tanah dapat digunakan sebagai kertas, pepohonan sebagai pulpen dan samudra sebagai tintanya, ini semua tidak akan cukup untuk menuliskannya dan jika para Buddha sendiri membicarakannya, tidak akan ada akhir untuk pemaparan kualitas-kualitasnya. Praktik seperti meditasi pada kesunyataan atau pelafalan mantra Mani berisi kekuatan penggunaan penawar dari perbuatan baik. Sang Buddha mengatakan dalam Teratai Putih dari Sutra Belas Kasih jika seseorang mempraktikkan dengan benar pelafalan enam suku kata itu, bahkan parasit yang hidup dalam tubuhnya akan terlahir di alam Buddha Avalokitesvara.

Pensucian dapat dijalankan dengan benar, ketika empat kekuatan ini ada. Seperti yang dikatakan oleh para Guru besar Kadampa, perbuatan negatif hanya memiliki satu kualitas baik: yaitu dapat disucikan.

Persembahan kepada kekuatan jahat. Ketika mempersembahkan torma kepada roh jahat, kita sebaiknya mengatakan dengan keyakinan kuat, 'Ketika kamu melakukan kejahatan terhadap saya, saya akan mempraktikkan kesabaran dan dengan demikian kamu telah membantu saya dalam melatih

Bodhicitta. Saya berterima kasih. Gunakanlah semua kekuatan besarmu yang menyebabkan penderitaan semua makhluk hidup agar dapat dialihkan kepada saya.' Apabila kita kurang memiliki keberanian seperti ini, maka kita dapat dengan sederhana mempersembahkan torma kepada mereka dengan perasaan cinta dan belas kasih mengatakan: 'Saya akan mencoba untuk melakukan kebajikan kepadamu baik sekarang maupun di masa yang akan datang; jangan rintangi saya dalam menjalankan Dharma.'

Persembahan kepada para Pelindung Dharma. Ketika kita mempersembahkan torma kepada para Pelindung, Mahakala, Pelden Lhamo dan sebagainya, kita memohon bantuan mereka di dalam meditasi dan praktik Bodhicitta kita, sehingga dapat menjaga semua makhluk seperti kita menjaga orang tua kita atau anak-anak kita. Marilah kita berdoa agar sepenuhnya terbebas dari kemarahan terhadap musuh-musuh kita dan mengatasi khayalan kemelekatan ego diri kita sendiri. Marilah kita meminta kepada mereka untuk menghapuskan semua penyebab perselisihan dari jalan kita dan memberikan situasi yang menyenangkan.

> *Membawa hal yang tak terduga ke jalan pencerahan,*
> *Mulailah berlatih sekarang juga.*

Tidak ada kepastian bahwa kita tidak akan jatuh sebagai korban penyakit, pengaruh jahat dan yang lainnya. Jika kita terjangkit penyakit yang ganas, kita hendaknya berpikir, 'Ada makhluk hidup yang tak terhingga di dalam dunia ini menderita dalam cara yang sama seperti saya.' Dengan cara ini kita

hendaknya menumbuhkan perasaan belas kasih yang kuat. Sebagai contoh, jika kita terkena penyakit jantung, kita hendaknya berpikir, 'Dimana ada ruang, di sana ada makhluk yang menderita seperti ini,' dan bayangkan seluruh penyakit mereka terpusatkan pada hati kita.

Jika kita dihantam oleh kekuatan jahat, kita hendaknya berpikir, 'Dengan membuat saya menderita, makhluk jahat ini sedang membantu saya untuk berlatih Bodhicitta; mereka adalah hal yang penting untuk perkembangan pada sang jalan, dan daripada disingkirkan, seharusnya mereka dihargai.' Kita hendaknya berterima kasih juga kepada mereka sama seperti kita berterima kasih kepada Guru kita.

Apabila kita melihat yang lain berada dalam masalah, walaupun kita tidak dapat dengan segera mengambil penderitaan mereka untuk diri kita, kita hendaknya memanjatkan harapan agar dapat membebaskan mereka dari kemalangannya. Doa-doa seperti ini pada akhirnya akan berbuah. Dan lagi, apabila orang lain mempunyai emosi buruk yang besar, hendaknya kita berpikir, 'semoga seluruh emosi mereka dapat terpusatkan di dalam diriku.' Dengan keyakinan yang kuat, hendaknya kita tekun dalam merenungkan seperti hal ini hingga kita mempunyai sedikit pertanda atau perasaan bahwa kita dapat mengambil penderitaan dan emosi orang lain bagi diri kita sendiri.

Inilah cara membawa penderitaan pada sang jalan untuk membebaskan diri kita dari pengharapan dan ketakutan–sebagai contoh, pengharapan bahwa kita tidak terkena penyakit, dan ketakutan bahwa kita terkena penyakit. Akhirnya