



## **YANG MULIA DAGPO RINPOCHE LOBSANG JHAMPEL JHAMPA GYATSO**

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*. Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing)



## *Biografi Singkat*

---

dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk memabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.



## RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari *Sri-Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet.



## ***Biografi Singkat***

---

Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche* dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londoel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londoel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



## HARI III SESI PAGI

Chandrakirti, seorang guru agung dari India, mengatakan:

*“Sekarang setelah memiliki kebebasan dan semua kondisi yang menguntungkan, jika Anda tidak melakukan apa pun untuk mencegah diri Anda terjatuh dari tebing yang curam sehingga terjerumus ke alam rendah, maka Anda akan kehilangan kebebasan tersebut.*

*Sekali terlahir di sana, siapa yang bisa menarik Anda keluar?”*

Chandrakirti menekankan bahwa sekali Anda telah memiliki segala kebebasan dan keberuntungan untuk mempraktekkan metode yang dapat mencegah Anda terjatuh ke alam rendah, jika Anda gagal menggunakannya, maka Anda akan jatuh dari tebing, meluncur ke lembah dan terjerumus ke dalam alam rendah. Kalau ini terjadi, maka Anda benar-benar kehilangan segala kebebasan. Ketika itu, siapa yang sanggup menarik Anda keluar dari kesulitan tersebut?

Ketika Chandrakirti mengatakan Anda memiliki kebebasan dan kondisi-kondisi baik, yang dimaksud adalah kebebasan untuk berpikir dan merenung. Oleh karena itu, Anda harus memastikan bahwa Anda menciptakan sebab-sebab yang baik dan jangan pernah sekali pun menciptakan sebab-sebab untuk terlahir di alam rendah. Bagi beberapa orang, berbagai jenis pikiran baik dapat muncul dengan sendirinya tanpa melakukan usaha tertentu, misalnya keinginan untuk menolong makhluk lain—bentuk kebaikan yang tidak ditujukan hanya untuk diri sendiri tapi juga mempertimbangkan pihak lain.

Kalaupun tidak memilikinya secara alami atau spontan, Anda tetap memiliki kebebasan: Anda dapat mendengarkan dan memahami penjelasan yang diberikan oleh guru spiritual serta merenungkannya. Baru kemudian Anda dapat memutuskan untuk membangun



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

kitkan pikiran-pikiran bajik tersebut dan karenanya menghasilkan kebajikan. Dengan kata lain, Anda memiliki kemungkinan untuk membangkitkan sebab-sebab bajik yang tak terhingga jumlahnya.

Jika gagal melakukan apa yang dibutuhkan untuk mencegah kemerosotan ke alam rendah, maka Anda akan terjatuh. Di posisi yang terpuruk tersebut, akan sangat sulit bagi Anda untuk secara alami membangkitkan kebajikan apa pun. Mengapa demikian? Karena jika terlahir di salah satu alam neraka, Anda akan mengalami penderitaan hebat, baik di neraka panas maupun dingin. Atau, jika terlahir sebagai setan kelaparan (*preta*), maka penderitaan utama akibat rasa lapar dan haus yang besar akan menimpa Anda.

Karena besarnya penderitaan yang akan Anda alami, maka tidak ada kemungkinan bagi pikiran bajik untuk muncul secara spontan atau tanpa upaya. Anda sepenuhnya terjebak dalam penderitaan luar biasa. Jadi, mustahil dalam kondisi yang sangat menderita seperti itu Anda masih bisa berupaya untuk membangkitkan kebajikan, baik itu melalui perenungan atau pun cara-cara lainnya.

Terlepas dari ketidak-sanggupan untuk membangkitkan kebajikan dengan cara apa pun, seandainya Anda dapat menghindari ketidakbajikan dan tetap berdiam dalam kondisi netral, mungkin hal tersebut tidak akan terlalu parah. Sayangnya, bukan demikian ceritanya. Kecenderungan yang terjadi adalah banyak sekali ketidakbajikan yang muncul di dalam diri Anda.

Sementara itu, bagi binatang, bukan tidak mungkin mereka memiliki pikiran bajik, karena ini bisa saja diakibatkan kekuatan kebiasaan yang terbentuk dari kelahiran-kelahiran lampau. Seperti yang kita ketahui bersama, binatang memiliki rasa sayang kepada anak-anaknya dan memiliki keinginan untuk melindungi mereka. Bisa pula mereka memiliki keinginan yang alami untuk melindungi binatang lain yang tidak mesti satu spesies (jenis) yang sama.

Perilaku binatang seperti itu bisa dibuktikan melalui penelitian. Akan tetapi, kalau pun perilaku seperti itu terjadi, hal tersebut bukan dikarenakan kekuatan perenungan. Tindakan tersebut tidak didasari oleh niat atau pun dibangkitkan secara sadar. Lebih lanjut,



---

*Hari III Sesi Pagi*

perbuatan tersebut tidak terlalu kuat dikarenakan ada berbagai faktor yang membuat sebuah jalan karma menjadi lengkap dan karenanya memiliki kekuatan yang tidak hadir di sana. Misalnya, tidak adanya motivasi awal yang menginspirasi munculnya pikiran bajik. Tindakannya sendiri mungkin ada, namun tahap penyelesaiannya bisa jadi tidak lengkap.

Di lain sisi, binatang memiliki banyak sekali jenis pikiran tak bajik: kebodohan, kebencian, kemelekatan dan sebagainya, yang muncul secara spontan dan hampir terus-menerus.

Sekali Anda terjatuh ke alam rendah, tentu saja bukan tidak mungkin untuk bangkit kembali dan meraih alam kehidupan yang baik pada kelahiran berikutnya. Tapi, kemungkinannya sangat kecil dan hanya bisa terjadi pada kelahiran akan datang untuk waktu yang sangat lama. Kalau kita memikirkan betapa lamanya waktu yang dibutuhkan agar kelahiran yang baik itu bisa terjadi, itu sungguh merupakan pemikiran yang sangat menakutkan. Ini berarti, di antara semua kegiatan yang mungkin Anda lakukan, yang paling penting adalah melakukan segala yang perlu dilakukan untuk mencegah diri Anda terjatuh ke alam rendah.

Kita semua seolah-olah berada dalam situasi gawat darurat. Anda semua di sini memiliki banyak sekali sebab-sebab berbeda untuk terlahir di alam rendah. Karena itu, Anda semua memiliki resiko yang besar untuk terjatuh ke alam rendah setelah kematian dari kehidupan saat ini. Jadi, apa yang harus Anda lakukan? Pertama-tama dan yang paling penting adalah berlatih untuk menetralkan karma-karma yang mengakibatkan kelahiran alam rendah dengan cara melakukan praktek-praktek pengakuan dan purifikasi yang dilengkapi empat kekuatan penawar. Pada saat bersamaan, Anda harus terus-menerus memastikan bahwa Anda tidak mengumpulkan sebab-sebab kelahiran alam rendah yang baru.

Sewaktu masih berada di sini, banyak orang yang mengunjungi saya untuk meminta nasihat. Seringkali yang ditanyakan adalah masalah-masalah seputar kehidupan ini saja. Namun, jika Anda meletakkan cara berpikir dalam kerangka yang benar, maka tak peduli



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

apa yang terjadi di kehidupan saat ini, segala sesuatu bagaimana pun tetap akan terjadi. Meskipun tidak demikian halnya, toh mereka tidaklah benar-benar penting. Apa yang penting? Kelahiran Anda yang selanjutnya.

Nasihat paling penting yang bisa diberikan adalah: Pertama, ber-latih untuk memurnikan diri Anda sendiri dari himpunan besar karma untuk terlahir di alam rendah; Kedua, memastikan bahwa Anda tidak terus membangkitkan sebab-sebab baru untuk kelahiran demikian.

Anda mungkin berhasil menetralkan karma-karma tersebut dan berhasil menghindari mengumpulkan karma-karma yang baru, oleh karenanya terhindar dari kejatuhan di alam rendah dengan penderitaannya yang mengerikan. Namun, bukan berarti semua masalah telah teratasi. Meskipun berhenti menciptakan sebab-sebab kelahiran di alam rendah, namun Anda masih terus mengumpulkan karma untuk terlahir di alam samsara yang lebih tinggi. Kebanyakan karma bajik yang Anda ciptakan akan menyebabkan kelahiran dalam samsara. Karma-karma tersebut akan menghasilkan berbagai bentuk kebahagiaan samsarik, namun kebahagiaan seperti itu bagaikan makanan beracun. Kebahagiaan samsarik bukanlah kebahagiaan yang sejati. Sesungguhnya yang disebut kebahagiaan pada dasarnya adalah bentuk penderitaan yang lebih halus.

Hal yang sama pentingnya adalah berusaha menghasilkan karma yang tidak akan melemparkan Anda ke dalam samsara. Bagaimana caranya? Ada tiga cara, yang dimulai dengan merealisasikan salah satu dari tiga kualitas utama dari sang jalan: (1) penolakan samsara, (2) bodhicitta (aspirasi spontan akan pencerahan) dan (3) pandangan unggul. 'Pandangan unggul' adalah pemahaman akan kesunyataan atau ketanpa-akuan.

Ketika pikiran atau perbuatan apa pun yang dimotivasi oleh salah satu dari kualitas tersebut, mereka tidak akan menjadi sebab yang akan melemparkan Anda ke dalam samsara. Semua yang lain, seperti yang dijelaskan oleh Jey Rinpoche, hakikatnya adalah penderitaan. Jey Rinpoche juga menjelaskan satu pengecualian





---

*Hari III Sesi Pagi*

terhadap aturan ini. Ada beberapa karma tertentu yang tidak berhubungan dengan penolakan samsara, bodhicitta, maupun pandangan unggul, namun juga tidak akan melemparkan Anda ke dalam samsara. Karma itu adalah semua pikiran, ucapan, atau perbuatan yang diarahkan kepada ‘ladang’ atau objek unggul. Kekuatan dari objek kepada siapa Anda melakukan perbuatan-perbuatan tersebutlah yang mencegah perbuatan itu menjadi sumber penderitaan. Inilah pengecualian untuk aturan karma di atas.

Jadi, pengecualian tersebut berlaku untuk karma-karma yang ditujukan kepada para Buddha, misalnya dengan bersujud, memberikan persembahan, dan sebagainya. Di luar dari pengecualian ini, maka segala perbuatan harus dimotivasi oleh penolakan terhadap samsara, bodhicitta, atau pandangan unggul, untuk menghasilkan dan mengumpulkan karma yang bukan merupakan sumber penderitaan.

Akan tetapi, pada kondisi saat ini, bodhicitta yang spontan bukan merupakan kualitas yang terjangkau bagi Anda, terlebih lagi kualitas pandangan unggul atau penembusan kesunyataan. Jadi, yang tersisa adalah kualitas penolakan samsara, walaupun tentu saja penolakan samsara yang spontan bukan merupakan sesuatu yang mudah untuk dibangkitkan. Tapi, jika Anda sanggup untuk, paling tidak, menghasilkan sebuah tingkat penolakan yang masih bergantung pada usaha, maka tindakan Anda yang dimotivasi oleh jenis penolakan ini, tidak akan menjadi sumber penderitaan. Mereka tidak akan menjadi sebab-sebab keberadaan samsarik, namun akan bertindak sebagai sebab-sebab bagi pembebasan samsara.

Anda perlu selalu memperhatikan apa yang sedang terjadi di dalam batin dan apa yang memotivasi tindakan Anda. Periksalah motivasi Anda berulang-ulang. Pastikan munculnya paling tidak satu jenis penolakan – jika tidak spontan, maka paling tidak yang dibangkitkan. Dengan cara ini, Anda mengubah kebajikan dari sebab-sebab yang melemparkan Anda menuju kelahiran dalam samsara menjadi sebab-sebab pencapaian pembebasan. Hal ini, sekali lagi, sangatlah penting karena jika tidak, segala sesuatu akan



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

menjadi sangat sulit bagi Anda. Di satu sisi, Anda perlu memastikan bahwa kebajikan yang Anda bangkitkan sekarang dimotivasi paling tidak oleh bentuk penolakan yang diusahakan ini, sehingga mereka tidak menjadi sebab bagi kelahiran di dalam samsara. Di sisi lain, Anda juga dapat mengubah kebajikan lampau Anda, kebajikan yang telah Anda lakukan, menjadi sebab-sebab pembebasan, bukannya sebab-sebab bagi samsara, dengan mendedikasikan mereka untuk tujuan yang lebih tinggi.

Untuk melakukan semua ini, Anda perlu mengetahui caranya. Anda perlu bertumpu pada metode atau instruksi. Yang paling ideal adalah instruksi yang disebut ‘Tahapan Jalan bagi Ketiga Jenis Praktisi’ atau Lamrim. Itu sebabnya saya akan mengajarkannya dan Anda di sini untuk mendengarkan.

Ketika mendengarkan Dharma, penting sekali untuk pertamanya memastikan bahwa Anda memiliki alasan-alasan yang baik selama melakukannya, bahwa Anda memiliki motivasi yang baik. Ini berarti Anda menyadari penderitaan makhluk lain, sama seperti Anda menyadari penderitaan Anda sendiri, sekaligus paham bahwa mereka menginginkan kebahagiaan, sama halnya dengan Anda.

Latihlah diri Anda untuk memikirkan kesejahteraan mereka, sama besarnya dengan pikiran untuk mendapatkan kesejahteraan diri Anda sendiri. Bangkitkanlah keinginan untuk membebaskan mereka dari penderitaan dan membimbing mereka pada keadaan kebahagiaan yang sebenarnya, hingga muncul kesadaran bahwa Anda harus mencapai Kebuddhaan untuk tujuan tersebut. Dari itu, sekarang, pikirkanlah bahwa demi merealisasikan tujuan inilah maka Anda sekarang akan mendengarkan ajaran dengan niat akan mempraktekkannya.

Dari keempat bab utama yang mencakup keseluruhan Lamrim, kita telah sampai pada Bab Keempat, yaitu “Bagaimana seorang murid dibimbing dengan ajaran yang sebenarnya.” Bab ini dibagi dua:

1. Bertumpu pada guru spiritual—akar dari sang jalan.
2. Sambil bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap melatih batin Anda.



Kita masuk pada poin pertama, yang memiliki dua bagian utama:

1. Bagaimana bertindak selama sesi meditasi
2. Bagaimana bertindak di antara sesi meditasi
3. Bagaimana bertumpu pada guru melalui pikiran
  - a. Melatih keyakinan akar yang melihat guru sebagai Buddha
  - b. Sambil mengingat kebajikannya, bangkitkan rasa hormat dan bakti yang mendalam padanya

### **a. Berlatih keyakinan mendasar (lanjutan)**

Dimulai dari yang pertama, yaitu berlatih keyakinan mendasar, yang memiliki tiga tahap:

- i. Menyadari mengapa penting untuk berlatih keyakinan demikian;
- ii. Menyadari mengapa mungkin untuk melakukannya;
- iii. Cara sebenarnya untuk melakukannya

Kita masuk ke tahap ketiga: cara sebenarnya untuk berlatih membangkitkan keyakinan akar. Hingga kini, Anda belum merealisasikan atau mencapai keyakinan yang melihat guru spiritual sebagai Buddha. Jadi, sekarang Anda harus membangkitkan tekad untuk merealisasikan keyakinan akar ini pada guru Anda. Anda harus berpikir bahwa jika Anda belum sanggup membebaskan diri dari samsara dan masih mengalami penderitaannya, ini disebabkan kegagalan bertumpu secara tepat pada guru spiritual Anda.

### **Memeditasikan manfaat-manfaat bertumpu pada seorang guru spiritual**

Berdoalah kepada guru di atas kepala Anda, ajukan permohonan padanya untuk memberkahi Anda sehingga pada akhirnya Anda sanggup meraih sikap bertumpu yang benar pada guru spiritual. Bayangkan bahwa dalam rangka menjawab permohonan Anda, Beliau memancarkan cahaya dan nektar. Lakukan visualisasi purifikasi seperti biasa, berikut visualisasi menerima berkah.



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

Kemudian, bayangkan dari dalam hati guru di atas kepala Anda keluar berkas cahaya sejumlah guru spiritual yang Anda miliki, yang duduk di atas ujung lengkungan cahaya tersebut, menghadap ke arah Anda.

Ingatlah kembali apa yang dikatakan Jey Rinpoche:

*“Bertumpu pada guru spiritual merupakan akar paling mendasar dari jalan spiritual.”*

Renungkanlah maksud Jey Rinpoche, yaitu jika Anda benar-benar bisa bertumpu pada guru spiritual yang dibayangkan di hadapan Anda, maka hal tersebut akan menjadi sumber bagi munculnya realisasi-realisis selanjutnya. Pertama-tama, bangkitkan keyakinan mendasar padanya, keyakinan mendalam yang benar-benar melihat guru sebagai Buddha.

Keyakinan mendalam juga berarti bahwa Anda memiliki penghargaan yang mendalam atas kebaikan hatinya yang besar, yang akan membangkitkan perasaan mendalam bahwa guru spiritual Anda adalah sosok yang sangat berharga, sosok yang sangat disayangi. Dengan kata lain, Anda membangkitkan rasa hormat. Lebih jauh, bertumpu pada guru spiritual juga mencakup perbuatan, melalui tindakan Anda. Berdasarkan keyakinan dan rasa hormat ini, Anda akan mampu melakukan segala yang Anda bisa untuk mempraktekkan instruksi guru.

Renungkanlah bahwa Anda memang benar-benar dapat meraih sikap bertumpu seperti ini pada guru spiritual, maka Anda akan memperoleh manfaat-manfaat yang tak terhingga banyaknya. Ada delapan manfaat secara khusus, yang terdapat di dalam garis besar Lamrim. Ingat kembali kedelapan manfaat, namun tidak usah terlalu rinci. Cukup ingatkan diri Anda sendiri, misalnya bagaimana pertumpuan yang benar akan membawa Anda semakin dekat menuju Kebuddhaan tanpa harus memikirkan kedua aspeknya. Lalu, lanjutkan hingga sisa tujuh manfaat lainnya, cukup dengan mengingatnya satu per satu. Jika tidak hafal, Anda dapat melihatnya di garis besar Lamrim.



Kemudian, kembali ke awal dan renungkan dua aspek sikap bertumpu yang benar pada guru spiritual yang akan membawa Anda semakin dekat ke Kebuddhaan.

Untuk manfaat kedua, renungkanlah kedua aspek dari sikap bertumpu yang benar pada guru spiritual yang akan menyenangkan Buddha, Sang Penakluk. Dari manfaat ketiga hingga kedelapan, cukup ingat kembali makna masing-masing manfaat tersebut. Lakukan meditasi singkat untuk penjelasan ini sekarang.

*(Meditasi sepuluh menit)*

Untuk menyimpulkan perenungan pertama ini, ambillah satu menit untuk berkonsentrasi pada niat yang kokoh untuk bertumpu dengan benar pada guru spiritual tanpa membiarkan diri Anda melihat kesalahan apa pun padanya.

### **Memeditasikan kerugian tidak bertumpu pada guru spiritual**

Selanjutnya, Anda harus merenungkan kerugian tidak bertumpu pada guru spiritual. Ini adalah sesuatu yang mudah untuk dipahami. Anda akan kehilangan delapan manfaat dan masih banyak lagi manfaat-manfaat lain. Kemudian, ada aspek lain yang akan membawa ketidakberuntungan besar jika, sekali telah memilih untuk bertumpu pada guru spiritual, Anda berpaling darinya atau bertindak sangat buruk terhadapnya. Di dalam garis besar ada delapan kerugian, yang dihasilkan dari perilaku buruk tersebut.

Yang pertama, jika Anda mencaci guru spiritual, itu sama saja mencaci semua Penakluk. Tujuh kerugian berikutnya juga dicantumkan. Jika memiliki garis besar, Anda dapat merujuknya. Bagi Anda yang tidak memiliki buku ini, cobalah untuk memahaminya dari perilaku buruk Anda, ketidakpedulian Anda pada guru spiritual, yang akan membawa konsekuensi mengerikan.

Dalam kehidupan saat ini, pertama-tama Anda akan menghancurkan semua akar kebajikan. Sebagai akibatnya, dalam kehidupan yang akan datang, Anda akan berkelana tanpa henti



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

dari satu alam rendah ke alam rendah berikutnya. Dalam seluruh kehidupan, Anda akan terpisahkan dari seorang guru spiritual. Anda akan kesulitan untuk bertemu dan bertumpu pada guru spiritual lagi. Bahkan jika Anda berusaha mempraktekkan tantra dengan sekuat tenaga, Anda tidak akan mendapatkan manfaat sekecil apa pun. Singkatnya, semua ini adalah akibat-akibat menakutkan yang akan Anda alami kalau berperilaku buruk terhadap guru spiritual.

Setelah merenungkan hal tersebut, Anda seharusnya sampai pada kesimpulan di mana Anda harus membangkitkan tekad yang kuat untuk tidak membiarkan diri Anda melihat kesalahan sedikit pun pada guru spiritual. Jika berperilaku salah pada guru spiritual dalam satu atau lain cara, Anda harus bertekad untuk melakukan segala yang Anda bisa untuk menetralkan karma-karma tersebut. Ambil tujuh menit untuk memeditasikan penjelasan ini.

*(Meditasi)*

Jika itu semua merupakan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual dan kerugian-kerugian tidak melakukannya atau melakukannya dengan sangat buruk, maka bagaimana sesungguhnya cara untuk bertumpu pada guru spiritual? Ada dua tahap. Pertama, secara mental. Kedua, dalam tindakan.

### **Meditasi untuk mengembangkan keyakinan mendasar:**

#### **Poin [i] dan [ii]**

Bertumpu pada guru spiritual secara mental berarti, pertama-tama, berlatih mengembangkan keyakinan yang sangat kuat sehingga Anda melihatnya sebagai seorang Buddha. Lalu, berdasarkan pemahaman akan kebbaikannya yang luar biasa, bangkitkan sebuah perasaan hormat yang mendalam, bahwa guru adalah sosok yang sangatlah berharga.

Poin pertama adalah membangkitkan keyakinan yang benar-benar melihat guru sebagai Buddha. Tidaklah mungkin untuk menganggapnya sebagai sosok yang lebih baik karena tidak ada yang



---

*Hari III Sesi Pagi*

lebih baik daripada seorang Buddha. Anda harus mengingatkan diri sendiri bahwa semakin besar keyakinan Anda dalam memandang guru, semakin besar pula berkah yang Anda terima darinya. Berkah yang Anda terima tidak bergantung pada Lama, sang guru. Berkah tersebut bergantung kepada Anda. Semakin besar keyakinan Anda, semakin besar pula berkah yang Anda terima, terlepas apakah dia seorang Buddha atau bukan.

Sekarang, pikirkanlah alasan mengapa Anda harus membangkitkan keyakinan semacam ini. Jawabannya, karena Anda ingin untung dan tidak ingin rugi. Anda ingin segala yang baik dan tidak menginginkan hal-hal buruk. Melihat guru sebagai Buddha sangat menguntungkan karena Anda akan menerima berkah dari para Buddha.

Ajukan pertanyaan kepada diri sendiri, apakah mungkin untuk benar-benar memandang guru sebagai Buddha. Jawabannya adalah “Ya”, yang bisa dilakukan dengan mengubah cara pandang Anda terhadapnya. Sementara, yang terjadi sekarang adalah, Anda cenderung melihat kesalahannya, yang tentu saja tidak dapat membantu Anda membangkitkan keyakinan. Sebaliknya, Anda harus lebih menitik-beratkan pada kualitas-kualitas bajiknya.

Tentu saja setiap guru memiliki kualitas-kualitas bajik, yang berbeda untuk masing-masing guru. Beberapa guru utamanya memiliki pengetahuan, sementara yang lain mungkin lebih menjaga sila-silanya dengan murni. Guru lainnya mungkin memiliki kebaikan hati yang besar, begitu besarnya hingga meluap. Jika guru memiliki semua kualitas tersebut, Anda cukup mempertahankannya dalam batin, sehingga mereka bisa menutupi pandangan kesalahan apa pun terhadap guru. Kemudian, Anda akan sampai pada suatu kondisi di mana persepsi Anda akan kualitas bajiknya begitu kuat sehingga ketidaksempurnaan kecil yang muncul di hadapanmu, bukannya memperkecil malahan akan meningkatkan keyakinanmu.

Kalau keyakinan terhadap kualitas bajik guru cukup kuat, maka ketika kesalahan muncul di hadapan Anda, itu tidak akan memengaruhi keyakinan Anda sama sekali. Dengan cara inilah dikatakan kita bisa membangkitkan keyakinan semacam itu pada



### ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

guru. Contoh paling nyata dari kasus ini adalah pandangan terhadap diri sendiri. Karena Anda hanya melihat kualitas baik pada diri sendiri dan enggan memperhatikan kesalahan-kesalahan, maka Anda hanya memiliki pendapat yang baik mengenai diri sendiri. Sangat mungkin itu berlaku untuk kasus di atas, sehingga Anda bisa menerapkan hal yang sama terhadap guru Anda. Meditasikan uraian ini untuk beberapa menit dan tutuplah meditasi tersebut dengan berpikir bahwa memang Anda bisa melihat guru sebagai Buddha.

*(Meditasi)*





## HARI III SESI SIANG

Anda memulai pagi ini dengan membangkitkan sebuah motivasi yang bajik, namun Anda perlu membangkitkannya lagi sekarang. Untuk melakukannya, ingatlah bahwa Anda telah memperoleh kelahiran sebagai manusia yang unggul dan beruntung. Anda bertekad untuk tidak menyia-nyiakan bahkan semenit pun dari kehidupan tersebut. Anda akan menggunakan setiap momen sebagai sebuah cara untuk mengakhiri semua penderitaan Anda berikut penderitaan semua makhluk. Dengan tujuan inilah, Anda akan memeditasikan bagaimana bertumpu pada guru spiritual sekarang.

*(Beberapa menit untuk membangkitkan motivasi)*

### **(iii) Bagaimana menganggap guru spiritual sebagai seorang Buddha**

Kita sampai pada bagian ketiga dari tiga poin. Yang pertama, alasan-alasan mengapa perlu memandang guru sebagai seorang Buddha; kedua, bagaimana mungkin untuk melakukannya; ketiga, bagaimana melakukannya. Ada empat cara untuk menganggap guru sebagai Buddha:

- a. Vajradhara menyatakan bahwa guru spiritual adalah Buddha;
- b. Mereka merampungkan aktivitas para Buddha;
- c. Pada masa sekarang ini pun, para Buddha dan Bodhisattva terus bekerja untuk kesejahteraan semua makhluk; dan
- d. Persepsi atau kesan-kesan Anda tidak dapat diandalkan.



## Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda

### **a) Vajradhara menyatakan bahwa guru spiritual adalah Buddha**

Poin pertama yang mendukung guru sebagai Buddha adalah karena Vajradhara menyatakan demikian. Sang Buddha, baik dalam sutra maupun tantra, secara eksplisit mengatakan bahwa Beliau akan muncul di masa yang akan datang sebagai seorang guru dalam wujud manusia.

Ada satu sutra tertentu di mana Bodhisattva Amoghadarshin bertanya kepada Buddha mengenai apa yang seharusnya dilakukan oleh para pengikut di masa yang akan datang ketika Beliau telah menghilang dari permukaan bumi. Dalam rangka menjawab pertanyaan tersebut, Buddha mengatakan:

*“Dengarkan saya, wahai Amoghadarshin.  
Ketika era akhir telah tiba,  
saya akan mengajar sebagai seorang Pemberi Sila  
dan saya juga akan mengambil wujud seorang Guru.”*

Sang Buddha lanjut menjelaskan,

*“Jangan kecewa kalau kamu tidak memiliki  
kesempatan untuk bertemu dengan Buddha  
dalam wujud berdagang dan darah.  
Sebaliknya, kenali saya pada guru yang akan kamu temui.”*

Ketika Sang Buddha mengatakan bahwa Beliau akan muncul sebagai seorang pemberi sila, Beliau merujuk pada orang-orang yang memberi sila, misalnya sila-sila biksu dan biksuni. Beliau juga menjelaskan bahwa Beliau akan muncul sebagai seorang guru, sosok yang memberikan bentuk-bentuk instruksi lainnya.

Dalam konteks yang lain, sebuah ulasan pada Hevajra Tantra yang disebut Tak-Pa-Nyi, sekali lagi Buddha mengatakan bahwa di periode lima ratus tahun terakhir:

*“Saya akan mengambil wujud seorang guru;  
Kamu harus mengenali bahwa saya adalah dia  
lalu bangkitkan keyakinan padanya.”*



Periode lima ratus tahun terakhir merujuk pada sebuah ramalan yang mengatakan bahwa ajaran Sang Buddha akan bertahan selama dua ribu lima ratus tahun, atau lima periode yang masing-masing terdiri dari lima ratus tahun. Periode lima ratus tahun terakhir merujuk pada yang terakhir dari lima periode lima ratus tahun ini.

Itu hanya dua kutipan, satu dari sutra dan satunya lagi dari tantra. Masih banyak bait-bait dalam teks yang memberikan penjelasan yang sama. Lebih lanjut, Anda mungkin mengetahui bahwa ada dua jenis ucapan Buddha. Kategori pertama adalah teks yang tidak bisa dipahami secara harfiah, oleh karenanya harus diartikan. Kategori lainnya adalah teks yang dapat dipahami langsung secara gamblang.

Sutra dan tantra yang menjelaskan bagaimana Buddha akan muncul di masa mendatang dalam wujud manusia biasa sebagai seorang guru, adalah sutra dan tantra yang dapat dipahami secara harfiah, tidak perlu dijelaskan lagi.

Jika Anda tidak memercayai ajaran Buddha, pada kata-katanya, tentu lain cerita. Namun, kalau Anda meyakini apa yang diajarkan Sang Buddha, maka tidak ada alasan untuk meragukan pernyataan-pernyataan Beliau. Berdasarkan pernyataan Beliau tersebut, kita bisa memahami bahwa di antara guru-guru Anda, pasti setidaknya ada satu guru yang merupakan perwujudan Buddha. Jika bukan semua guru Anda, maka paling tidak ada satu, yang merupakan perwujudannya, seorang wakil dari Sang Buddha sendiri. Buddha telah berjanji untuk muncul di masa mendatang dengan bentuk ini, sehingga tidak ada alasan untuk menganggap bahwa Beliau akan berbohong.

Ada alasan lain untuk memahami pernyataan Buddha tersebut. Pertama, sekarang adalah periode akhir, yakni lima ratus tahun terakhir dari lima periode lima ratus tahun bertahannya ajaran Sang Buddha. Berikutnya, Sang Buddha mengetahui dengan sempurna bagaimana kondisi Anda sekarang. Beliau mengetahui bahwa sekarang Anda berada dalam posisi yang sangat beresiko, resiko di mana Anda akan terjatuh ke alam rendah dalam



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

kelahiran selanjutnya. Bahkan, dalam kehidupan sekarang, Anda akan menghadapi banyak masalah dan harus menjalani banyak penderitaan, sehingga sangat membutuhkan bimbingannya.

Buddha juga mengetahui dengan sangat baik bahwa sekarang ini Anda memiliki setiap kemungkinan untuk diuntungkan dari bantuannya. Anda telah mencapai kelahiran yang unggul dengan kebebasan dan keberuntungan, yang memberikan Anda sebuah potensi atau kemampuan untuk, pertama, memahami instruksi apa yang harus dilakukan dan perilaku seperti apa yang harus dihindari, dan kedua, bagaimana mempraktekannya. Kalau dilihat dari sisi sebaliknya, jika sekarang Anda memang tidak menderita, jika Anda tidak harus menghadapi masalah berikut satu dan lain jenis penghalang, jika Anda sekarang tidak berada dalam resiko segera terjatuh ke dalam siksaan dan penderitaan alam rendah, maka tidaklah perlu bagi Buddha untuk mengirimkan wakilnya untuk menolong Anda.

Lebih lanjut, jika saat ini Anda tidak sanggup memahami satu kata pun yang diajarkan kepada Anda atau nasihat apa pun yang diberikan kepada Anda, baik sebagai manusia maupun dalam bentuk kelahiran rendah seperti binatang, maka apa gunanya Sang Buddha datang dalam wujud seorang guru? Di alam rendah, para Buddha bisa saja muncul dalam berbagai bentuk untuk berbagai tujuan, namun pastinya tidak untuk mengajar karena tidak ada gunanya.

Makhluk di alam rendah tidak sanggup memahami apa yang diajarkan kepada mereka. Perhatikan saja anjing atau kucing. Tak peduli nasihat baik atau ajaran mendalam apa pun yang coba diberikan oleh seseorang, mereka tidak akan memahami satu kata pun. Suatu hal yang sepenuhnya sia-sia bagi Buddha untuk hadir dalam wujud seorang guru bagi kepentingan makhluk yang tidak sanggup memahami apa yang diajarkannya.

Namun kondisi Anda adalah sebaliknya. Anda memang berada dalam situasi yang serius, situasi yang buruk. Meski demikian, Anda sungguh beruntung karena memiliki kemampuan untuk memahami



dan menerima bimbingan. Oleh karena itu, tidak ada kesempatan yang lebih baik daripada sekarang bagi Buddha untuk muncul di hadapan Anda, sebagai seorang pembimbing, sebagai seorang guru.

Menurut akal sehat, seharusnya seorang Buddha yang muncul di hadapan Anda sekarang akan membantu dan memberikan bimbingan spiritual kepada Anda. Di antara semua orang yang pernah berhubungan dengan Anda, di mana Anda bisa menemukan sosok seperti itu? Kelihatannya sangat mungkin sekali Beliau muncul sebagai salah satu guru Dharma Anda, sebagai seorang guru Buddhisme. Mengapa Beliau tidak mengambil wujud manusia biasa daripada wujud seorang guru? Bila demikian, Beliau mungkin bisa menolong Anda dengan cara yang biasanya ketika Anda menghadapi masalah umum, namun untuk bimbingan spiritual akan lebih baik baginya untuk muncul sebagai guru spiritual.

Seorang Buddha sepenuhnya mampu untuk muncul di hadapan Anda dalam wujud seorang sopir taksi misalnya, namun apa manfaatnya? Tentu saja Beliau bisa mengendarai Anda dari satu tempat ke tempat lainnya, dari A ke B, namun hal tersebut tidak akan sepenuhnya berguna; kegunaannya akan sangat terbatas dalam contoh di atas.

Yang paling Anda butuhkan adalah seseorang yang bisa menunjukkan bagaimana menghindari perbuatan-perbuatan negatif, atau dosa; dan sebaliknya bagaimana mempraktekkan kebajikan, apa yang harus dilepas dan apa yang harus dilakukan. Seorang Buddha bisa hadir dengan sangat baik di hadapan Anda, baik sebagai seorang sopir taksi atau pedagang, yang mana dengannya Anda berdagang. Namun, sekali lagi, kegunaan dari hal tersebut akan sangat terbatas.

Jika Buddha muncul sebagai sopir taksi dan ketika sedang mengantarkan Anda dari satu tempat ke tempat lainnya Beliau berusaha menjelaskan Dharma kepada Anda, Anda mungkin akan terheran-heran. Jika sopir taksi perwujudan Buddha ini berusaha menjelaskan apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan, maka Anda akan berpikir bahwa dia sebaiknya memikirkan



## *Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda*

---

urusannya sendiri! Pasti Anda tidak akan memperhatikan apa pun yang dikatakannya.

Jika Anda mengingat kembali, tadi Anda telah membayangkan guru spiritual di hadapan Anda. Ada orang yang memiliki banyak guru, lainnya lebih sedikit. Seandainya Anda memiliki lima orang guru. Lihatlah guru-guru tersebut dengan mata batin dan renungkan bahwa, paling tidak, ada satu di antara mereka yang merupakan perwujudan Sang Buddha. Sambil memandang mereka, pikirkan,

*“Jika Buddha hadir di hadapanku untuk menolongku,  
maka pasti Beliau ada di antara salah satu guru Dharmaku,  
yang merupakan seorang Buddha.”*

Anda mungkin saja melihat satu per satu dari kelima guru di hadapan Anda dan mengatakan,

*“Tidak mungkin guru yang ini karena dia terlalu pemarah.  
Tak mungkin guruku ini adalah perwujudan Buddha.”*

Dan Anda pun mengesampingkannya.

Lalu, Anda akan mengamati guru yang lain dan mengatakan,

*“Guruku ini terlalu menyukai benda-benda bagus.  
Beliau terlalu senang mengumpulkan benda-benda bagus.  
Tidak mungkin Beliau.”*

Anda pun akan menyisihkannya juga. Selanjutnya, Anda membayangkan guru ketiga dan mengatakan,

*“Guru yang ini tidak terlalu menjaga silanya dengan ketat,  
jadi saya rasa bukan Beliau.”*

Jadi, Anda mengeluarkannya dari kemungkinan perwujudan seorang Buddha.

Lanjut pada guru berikutnya, Anda berpikir,

*“Yang ini tidak terlalu berpendidikan.  
Beliau adalah orang yang menyenangkan,  
namun Beliau tidak benar-benar mengetahui banyak hal,  
jadi tidak mungkin dia.”*



Setelah berpikir demikian, pada akhirnya Anda beranggapan semua guru Anda bukanlah perwujudan Buddha, karena masing-masing memiliki ketidaksempurnaan. Mereka kelihatannya kurang memiliki kualitas baik atau memiliki sifat-sifat buruk. Kalau Anda melanjutkan pengamatan dengan cara seperti ini, Anda akan berkesimpulan tidak adanya perwujudan Buddha. Satu-satunya kesimpulan yang dapat Anda tarik adalah Sang Buddha telah berbohong.

Apa yang kemudian akan Anda lakukan? Tentu saja gagasan bahwa Buddha telah berbohong kepada Anda akan sulit dipahami. Itu adalah sebuah gagasan yang tidak bisa diterima. Apa yang akan Anda lakukan dalam kesulitan seperti ini?

Buddha berjanji untuk muncul di masa yang akan datang dalam wujud manusia biasa, seorang guru atau pun pemberi sila, namun Anda tidak dapat melihat guru Anda dengan cara seperti ini. Satu-satunya pilihan yang tertinggal adalah melihat mereka semua sebagai Buddha, bukannya melihat tak satu pun yang merupakan Buddha. Sikap demikian baru akan murni bermanfaat bagi Anda. Hanya dengan cara demikianlah baru bisa membantu Anda. Itu juga merupakan solusi terbaik dalam situasi ini.

Jika memang mungkin untuk menarik manfaat dari perasaan keyakinan mendalam pada 'relik' gigi anjing, yang merupakan benda mati yang menghasilkan nektar atau pil-pil terberkahi, maka manfaatnya akan lebih nyata lagi kalau ditujukan kepada makhluk hidup, seperti manusia. Bahkan jika guru Anda bukanlah Buddha yang sebenarnya, mereka memiliki Tathagathagarbha, kemampuan untuk menjadi Buddha. Masing-masing dari mereka memiliki 'sifat Buddha' ini. Jika Anda membangkitkan keyakinan mendalam pada mereka dan melihat mereka sebagai Buddha dan mengikuti mereka dengan baik, Anda akan menarik manfaat pribadi besar darinya, khususnya delapan manfaat yang disebutkan dalam garis besar.

Bagian pertama yang memastikan guru adalah Buddha ini tidak ditarik berdasarkan deduksi yang logis, namun didasarkan pada teks. Berdasarkan teks-teks ini, Anda dapat menarik kesimpulan



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

sebagaimana yang sudah ditunjukkan di atas. Bagi individu yang memiliki keyakinan yang kuat pada Buddha dan ajarannya, metode tersebut sudah cukup bagi mereka untuk benar-benar membangkitkan keyakinan bahwa guru mereka adalah Buddha. Karena keyakinan mendalamnya pada ucapan Buddha, dengan memahami bait tersebut, mereka bisa menyimpulkan bahwa guru mereka memang Buddha. Namun, keyakinan seperti itu tidak mesti ditemukan pada setiap orang. Bagi mereka yang kurang memiliki kualitas tersebut, cara untuk mendapatkan keyakinan seperti itu adalah berdasarkan penarikan kesimpulan yang logis.

Ambil sedikit waktu untuk memeditasikan cara pertama untuk membuktikan bahwa guru Anda adalah Buddha. Inilah caranya untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh di dalam diri Anda. Tentu saja, waktu singkat yang kita sisihkan di sini untuk bermeditasi tidak akan cukup untuk benar-benar merealisasikan topik tersebut. Di sini Anda diajarkan cara untuk bermeditasi. Setelah mempelajarinya, Anda bisa kembali ke rumah dan melanjutkan usaha Anda.

Jika Anda melakukannya berulang-ulang, membiasakan batin Anda dengan cara berpikir seperti ini, melalui proses pembiasaan, maka lambat tapi pasti pemahaman Anda akan meningkat hingga akhirnya suatu hari nanti menjadi realisasi yang sebenarnya, sebuah pencapaian. Akan tetapi, jika Anda hanya mendengarkan apa yang dijelaskan di sini dan memeditasikannya hanya untuk waktu yang sangat singkat dalam retreat ini, maka Anda tidak bisa berharap untuk mendapatkan hasil yang sesungguhnya. Setelah menulis banyak catatan dan merekam ajaran, jika di rumah, Anda hanya meletakkan catatan Anda di dalam laci, membiarkan rekaman Anda entah di mana, dan tidak berusaha untuk lanjut merenungkan topik tersebut, maka tidak akan ada hasil yang terjadi. Tidak ada harapan untuk mendapatkan realisasi.

*(Meditasi )*





Untuk memulai meditasi ini, sama seperti sebelumnya, Anda akan memohon kepada guru dalam wujud Buddha di atas kepala Anda. Anda memohon berkahnya sehingga pada akhirnya Anda bisa melihatnya sebagai Buddha yang sesungguhnya. Bayangkan cahaya dan nektar seperti biasa, kemudian dengan mata batin, bayangkan guru muncul di hadapan Anda. Bayangkan bahwa semua guru atau pembimbing ini memang merupakan perwujudan Buddha.

Mereka datang demi Anda dan semua makhluk, untuk memungkinkan Anda mengatasi semua penderitaan dan menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya; mempelajari apa yang harus dan tidak seharusnya dilakukan. Renungkan bahwa Sang Buddha sendiri yang mengatakan bahwa Beliau akan muncul dan Beliau tidak akan bohong. Renungkan penjelasan yang baru saja diberikan, maka Anda menarik kesimpulan bahwa memang semua guru yang hadir di depan Anda merupakan perwujudan dari Sang Buddha. Mengapa demikian? Karena Sang Buddha sendiri yang mengatakan bahwa Beliau akan muncul dalam wujud demikian.

Karena kondisi lingkungan atau kekuatan hubungan karma Anda dengan beberapa guru—sehingga ikatan dengan beberapa guru lebih besar dibandingkan dengan yang lainnya—maka secara alami Anda akan cenderung merasakan keyakinan yang lebih besar pada guru tertentu dibandingkan guru-guru lainnya. Anda bisa saja memiliki keyakinan yang besar pada semua guru Anda, namun untuk beberapa guru, akan lebih mudah bagi Anda untuk membangkitkan keyakinan yang kuat. Hanya mendengarkan nama guru diucapkan atau dengan membayangkan mereka di dalam batin sudah bisa membuat Anda diliputi dengan keyakinan dan rasa senang yang mendalam.

Sementara berkaitan dengan guru-guru lain, dengan mendengarkan namanya atau memikirkan mereka, belum tentu akan menghasilkan reaksi tertentu di dalam diri Anda. Kembali pada contoh seseorang yang memiliki lima orang guru. Jika keyakinan terhadap salah satu dari mereka bangkit dalam diri Anda, maka



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

Anda dapat berpikir bahwa di antara semua guru Anda, yang satu ini memang perwujudan langsung dari Sang Buddha. Tidak ada keraguan mengenai hal tersebut karena keyakinan pada guru yang satu ini muncul dengan lebih alami. Instruksinya kemudian adalah memikirkan bahwa sisa keempat guru yang lain merupakan perwujudan dari guru yang satu ini. Dengan menggunakan metode ini, akan lebih mudah untuk mengatasi ketidakyakinan pada guru lain. Dengan cara ini pula, Anda bisa mengembangkan keyakinan pada mereka.

Barangkali Anda mengetahui istilah ‘guru akar’ atau guru spiritual utama di antara guru-guru Anda. Bagaimana cara menentukan yang mana di antara guru-guru Anda yang merupakan guru akar? Ada berbagai kriteria tergantung aliran Buddhisme apa yang Anda ikuti.

Menurut aliran Kadam, guru utama Anda adalah guru yang berkat dirinya Anda merealisasikan bodhicitta. Menurut aliran Kagyu, guru akar adalah guru yang membantu Anda merealisasikan segel agung – Mahamudra. Ini adalah dua kriteria utama untuk memastikan siapa guru utama Anda. Kriteria lainnya tidak begitu berpengaruh.

Menilik kembali kehidupan Yang Mulia Atisha sebagai contoh, Anda bisa melihat bahwa Beliau memiliki banyak guru yang berbeda. Namun, di antara mereka semua, Beliau hanya menganggap Guru Suwarnadwipa sebagai guru utamanya. Keyakinannya pada Guru Suwarnadwipa ini sangatlah kuat sehingga Beliau tidak berani mengucapkan nama asli gurunya.

Gurunya bernama Dharmakirti, namun Yang Mulia Atisha akan selalu memanggilnya dengan sebutan “Guru Suwarnadwipa” atau “Guru Jawadwipa”. Ketika Beliau mengucapkan nama asli gurunya, melafalkan atau memikirkannya, maka Beliau akan segera merangkupkan kedua tangannya dalam posisi berdoa, bulu kuduknya berdiri, dan dia akan menangis terharu. Jika ada orang lain yang menyebutkan nama gurunya, reaksi langsungnya adalah segera bangkit berdiri.



Pengikutnya melihat Yang Mulia Atisha berperilaku dengan cara seperti ini, kapan pun dia mendengar nama gurunya diucapkan. Akhirnya, seseorang bertanya mengapa dia melakukan hal seperti ini. Yang Mulia Atisha menjawab, *“Jika saya memiliki sedikit kebajikan atau kebaikan hati di dalam diri saya sekarang, maka semua itu berkat guru ini.”* Apa maksudnya kebajikan atau kebaikan hati? Beliau berbicara mengenai batin pencerahan – bodhicitta-nya.

Jadi, bagaimana dengan Anda? Jika Anda belum merealisasikan bodhicitta atau Mahamudra, dengan kriteria apa Anda menentukan siapa guru utama Anda? Menurut tradisi lisan guru-guru masa lampau, Anda harus menganggap guru utama – guru akar Anda – sebagai seorang *Lama* (guru) yang ajaran atau bimbingannya memiliki pengaruh positif yang paling kuat pada batin Anda. Berkat guru inilah, maka kebajikan Anda meningkat paling banyak dan ketidakbajikan Anda berkurang paling banyak.

Jika cara pertama untuk memastikan bahwa guru Anda adalah Buddha tidak cukup, Anda masih memiliki alasan-alasan lain yang lebih berlandaskan logika. Argumen pertama bahwa guru adalah Buddha karena mereka melaksanakan aktivitas para Buddha. Untuk benar-benar memahami hal ini, Anda harus menyadari bahwa ketika seseorang mencapai Kebuddhaan, ia meraih sebuah *jñana-dharmakaya*, yaitu kemahatahuan atau arus kesadaran seorang Buddha.

Jangan bayangkan masing-masing kesadaran atau kemahatahuan Buddha berbeda, barangkali ada yang lebih baik dibandingkan yang lainnya. Semua kemahatahuan Buddha setara dalam hal kesempurnaannya. Lebih jauh, kemahatahuan seorang Buddha dalam dharmadhatu dikatakan memiliki ‘satu citarasa’. Bagaimana kita memahami ungkapan ini? Itu berarti bahwa setiap Buddha memahami segala fenomena tanpa pengecualian di dua tingkat. Mereka memahami kesunyataan segala fenomena dan, pada waktu yang sama, memahami keberadaan konvensional semua fenomena.

Kemampuan untuk memahami kedua tingkat kenyataan secara bersamaan merupakan kesadaran yang khusus dimiliki oleh para Buddha. Oleh karena itu, semua objek persepsi Buddha juga



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

identik dan semua Buddha mengetahui kesunyataan, yaitu hakikat mendalam dari semua fenomena. Inilah yang dimaksud dengan pernyataan bahwa kesadaran atau kemahatahuan Buddha di dalam *dharmadhatu* (alam dharma) adalah satu rasa.

Jika kemahatahuan Buddha hanya berdiam dalam kondisi pemahaman kesunyataan dari fenomena, atau dengan kata lain, jika dia memiliki aspek menyatu dalam satu intisari dengan alam dharma, maka apa gunanya bagi mereka yang tidak memiliki kesempatan untuk memahami kesadaran Buddha? Karena kemahatahuan ini tak terlihat oleh Anda, itu adalah sebuah tingkatan yang tidak bisa diakses.

Dikarenakan tujuan Buddha adalah untuk membantu setiap makhluk, maka dari satu intisari alam dharma, mereka mewujudkan berbagai bentuk. Mereka menghasilkan berbagai penjelmaan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu-individu yang berbeda. Bagi individu yang memiliki kecenderungan menjadi *Sravaka*, Buddha akan muncul dalam wujud *Sravaka Buddha*; bagi individu yang memiliki kecenderungan menjadi *Pratyeka Buddha*, para Buddha akan muncul sebagai *Pratyeka Buddha* pula; bagi mereka yang memiliki kecenderungan Mahayana, maka Buddha akan muncul sebagai Bodhisattva dan sebagai Buddha.

Dengan kata lain, jika Buddha hanya berdiam pada kondisi konsentrasi pada kesunyataan semua fenomena, maka hal tersebut tidak akan memenuhi tujuan makhluk hidup. Untuk alasan inilah, dari kebijaksanaan unggul yang memahami kesunyataan, mereka menghasilkan penjelmaan, baik sebagai Nirmanakaya (tubuh penjelmaan) maupun Sambhogakaya (tubuh kenikmatan sempurna). Ini adalah dua jenis tubuh fisik seorang Buddha. Namun, kegunaannya juga cukup terbatas karena kebanyakan orang tidak dapat memahaminya. Inilah sebabnya mengapa mereka mengambil bentuk fisik biasa lain yang lebih banyak jenisnya.

Uttaratantra menjelaskan bahwa para Buddha pada dasarnya memiliki dua jenis 'tubuh' (dipahami dalam artian yang lebih luas dan bukan hanya sebagai tubuh fisik). Jenis pertama adalah untuk pemenuhan tujuan pribadi dan jenis kedua bertindak untuk



memenuhi tujuan makhluk lain. Untuk kategori pertama, ada dua aspek dharmakaya: aspek kebijaksanaan unggul dan aspek kebenaran dari penghentian, yaitu peninggalan Buddha akan semua ketidaksempurnaan. Kategori kedua, yang berfungsi untuk memenuhi tujuan yang lain, ini bisa ditemukan dalam bentuk fisik kebijaksanaan Buddha berupa tubuh penjelmaan dan tubuh kenikmatan sempurna.

Ada jenis lebih lanjut dari penjelmaan yang dihasilkan para Buddha. Ini digambarkan dalam sutra yang disebut “*Sutra Pertemuan Sang Ayah dan Anak*” yang mencatat kejadian pada kehidupan Sang Buddha. Pangeran Siddharta meninggalkan istana ayahnya sebagai pangeran muda di usia dua puluh sembilan tahun. Artinya, sang pangeran melarikan diri dari rumah. Beliau menghabiskan enam tahun melakukan praktek pertapaan yang menyiksa diri. Lalu, setelah melepaskan praktek ini, Beliau mencapai pencerahan di bawah Pohon Bodhi di Bodhgaya.

Setelah beberapa waktu berlalu, Beliau mulai mengajar. Beliau memutar berbagai roda dharma yang berbeda – berbagai jenis ajaran – dan mulai menarik banyak pengikut. Sementara itu, ayahanda Sang Buddha mendengar kabar mengenai putranya, yang dia kenal sebagai Pangeran Siddharta. Setelah melarikan diri dari rumah, pangeran memotong rambut dan membuang baju kerajaannya. Ia kemudian mengenakan kain compang-camping yang dipungut dari tumpukan sampah, berkelana ke mana-mana tanpa alas kaki, berdiam di dalam hutan entah melakukan apa, dan makan apa pun yang ditemukannya.

Pada dasarnya, raja memiliki perasaan bahwa putranya telah menjadi apa yang kita sebut sekarang sebagai kaum *hippi*. Hal tersebut, tentu saja, menjadi sebab kekhawatiran besar bagi ayahnya. Namun, perlahan tapi pasti, ayahnya mulai menerima berita baik. Raja mendengar bahwa ketenaran anaknya menyebar ke mana-mana seiring dengan makin banyaknya ajaran yang Beliau berikan dan bahwasanya Buddha telah mengumpulkan sejumlah besar pengikut.



## Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda

Seiring dengan kabar baik yang terus mengalir ke kupingnya, sang ayah mulai merasa lega dan bangga dengan apa yang dilakukan anaknya. Oleh karena itu, raja ingin bertemu dengan putranya. Raja pun mengirimkan berbagai utusan untuk memohon kepada Buddha agar mau mengunjunginya. Persoalannya, setiap kali raja mengirimkan utusan, setelah orang tersebut bertemu dengan Sang Buddha, dia akan sangat terkesan sehingga memutuskan untuk menetap di sisi Buddha. Setiap utusan raja akan mengambil pentahbisan dan bergabung dengan kelompok pengikut Buddha, hingga akhirnya raja sanggup menyuruh seseorang untuk mengundang Sang Buddha agar mau berkunjung ke tempatnya.

Meskipun sutra tersebut menjelaskan pertemuan antara ayah dan anaknya, topik utamanya adalah sistem dari dua kebenaran. Sutra tersebut juga mengandung bait yang berbunyi,

*“Buddha muncul sebagai Dewa Sakra bagi mereka  
yang bisa dijinakkan oleh Dewa Sakra;  
sebagai Brahma bagi mereka yang bisa dijinakkan oleh Brahma;  
sebagai setan bagi mereka yang bisa dijinakkan oleh setan.  
Beliau mengambil bentuk apa pun  
yang bisa membantu menjinakkan makhluk hidup.  
Oleh karena itu, tidaklah mungkin bagi makhluk duniawi biasa  
untuk bisa menentukan siapa yang merupakan Buddha.”*

Seorang Buddha akan mengambil wujud apa pun yang sesuai demi menolong makhluk lain. Beliau bisa muncul sebagai seekor burung, rusa, atau bahkan sebagai air atau pohon, apa pun yang berguna bagi seseorang saat itu. Substansi dari penjelmaan itu adalah kesadarannya, kebijaksanaan unggul yang terserap dalam kenyataan semua fenomena. Karena bentuk apa pun yang diambil Buddha disesuaikan dengan kebutuhan tiap individu, maka bentuk seperti apa yang paling baik bagi orang seperti Anda? Jawabannya adalah bentuk yang menyerupai kondisi Anda, suatu kondisi yang bisa diterima oleh Anda. Dengan kata lain, bentuk manusia biasa yang bisa Anda lihat dan pegang, seseorang yang dalam artian menyerupai Anda. Jelas ini yang paling sesuai bagi Anda.



Jika seorang Buddha muncul di hadapan Anda dalam wujud yang lebih unggul, sebagai sebuah Sambhoghakaya atau Nirmanakaya, Anda tidak sanggup untuk melihatnya. Anda tidak memiliki keberuntungan tersebut. Di sisi lain, jika seorang Buddha hadir dalam bentuk yang lebih rendah, sebagai seekor burung, rusa, anjing atau kucing, maka hal tersebut tidak akan berguna karena Anda tidak akan memberi perhatian sama sekali.

Kenyataannya, Buddha memiliki kemampuan yang besar, sehingga Anda dapat menyadari bahwa mereka menghasilkan sebuah bentuk yang menyerupai kondisi Anda. Dengan cara inilah Anda dapat memahami bahwa guru spiritual Anda sesungguhnya adalah penjelmaan dari semua Buddha, bukan hanya satu tapi semua Buddha. Oleh karena itu, Anda seharusnya berpikir bahwa guru spiritual di hadapan Anda, sesungguhnya adalah penjelmaan dari semua Buddha dan mereka menghasilkan penjelmaan ini secara khusus demi Anda.

Semua Buddha dari *dharmakaya*-nya, kebijaksanaan unggul pemahaman akan kesunyataan yang mereka miliki, berwujud ke dalam berbagai cara untuk membantu makhluk hidup dalam bentuk yang paling disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Oleh karena itu, Anda bisa berkesimpulan bahwa inilah cara lain untuk memahami bahwa guru spiritual Anda adalah perwujudan semua Buddha. Ini seperti kekuatan matahari. Ketika cahayanya berpendar, ia tidak memiliki kemampuan untuk menghasilkan api. Namun, ketika cahayanya dipusatkan dengan kaca pembesar dan disinari pada sepotong kertas, ia akan dengan mudah membakarnya.

Perumpamaan lain adalah berbagai jenis makanan yang Anda makan. Tak peduli berapa banyak jenis makanan berbeda yang Anda miliki, hanya ada satu cara untuk memasukkannya ke dalam perut, yaitu melalui mulut. Dengan prinsip yang sama, meskipun berkah Buddha dan aktivitas-nya tak terhingga luasnya, satu-satunya cara untuk merasakannya adalah melalui guru spiritual.



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

### **a) Guru spiritual merampungkan semua aktivitas Buddha**

Bagaimana aktivitas Buddha bisa mencapai Anda? Caranya adalah melalui guru spiritual yang memberikan nasihat kepada Anda, misalnya dengan menunjukkan kepada Anda apa yang harus dihindari. Jika Anda berperilaku dengan cara tertentu dan melakukan tindakan tak baik, maka Anda akan menderita karena hal tersebut. Di sisi lain, dengan mempraktekkan kebajikan dan melakukan kebaikan, Anda akan mengalami kebahagiaan. Dengan kata lain, setelah ditunjukkan apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari, Anda akan mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan yang Anda alami adalah akibat dari aktivitas Buddha.

Siapakah yang menunjukkan kepada Anda bagaimana cara menghindari dari kejatuhan di alam rendah, bagaimana menemukan kelahiran yang lebih tinggi, bagaimana membuang penderitaan samsara dan menemukan pembebasan, bagaimana mencapai Kebuddhaan, jika bukan guru spiritual Anda? Tidak ada lagi orang lain yang menunjukkan semua ini. Siapa yang menunjukkan semua ini jika bukan guru spiritual pribadi di hadapan Anda? Tidak ada lagi yang lain.

Saat menjawab ini, Anda mungkin berpikir, *“Baiklah, tidak hanya satu guru di hadapan saya. Ada banyak guru lain, misalnya di India. Ada banyak sekali; jika saya bepergian ke suatu tempat, saya juga dapat menemukan guru lain.”* Tapi sebenarnya tidaklah sesederhana itu. Tidak semudah itu karena bagi seorang guru untuk membantu Anda, penting bagi Anda untuk memiliki koneksi karma dengan guru tersebut. Jika tidak ada koneksi, walaupun guru tersebut adalah guru yang luar biasa dan unggul, tapi ajarannya tidak akan membantu Anda.

Untuk menggambarkan fenomena efektivitas hubungan guru-murid yang bergantung kepada koneksi karma ini, ada kisah Bodhisattva Taktungu atau ‘Yang Senantiasa Menangis’. Nama Sanskernya adalah Sadaprurudita. Guru ini dalam kehidupannya telah mencapai tingkat tinggi dalam Marga Akumulasi Bodhisattva. Akibatnya, ia memiliki penglihatan langsung pada banyak Buddha dan sebenarnya menerima ajaran dari mereka. Meski demikian,





Beliau tetap mencari guru manusia untuk mengajarkannya Prajñaparamita Sutra – Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan.

Beliau menghabiskan waktu yang lama sekali dan usaha yang besar hingga akhirnya bertemu dengan gurunya, Dharmodgata, guru yang darinya Beliau menerima ajaran. Sebagai akibat dari bertemu guru manusia ini, menerima ajaran darinya, dan melayaninya dengan cara yang terunggul – bakti kepada gurunya sangatlah luar biasa – Beliau sanggup, dalam satu kehidupan manusia yang singkat, mencapai bhumi Bodhisattva yang kedelapan. Biasanya, untuk beranjak dari tingkat ketiga Marga Akumulasi ke bhumi Bodhisattva kedelapan, dibutuhkan waktu berkalpa-kalpa. Tapi karena Beliau telah bertemu dengan guru yang koneksinya sangat dekat, dan karena bakti kepada gurunya yang luar biasa, Beliau sanggup melalui tahap-tahap perkembangan ini dengan cepat dan mencapai tingkat arya Bodhisattva.

Ketika dikatakan bahwa guru Anda adalah Buddha karena mereka adalah agen dari aktivitas Buddha, pertama-tama Anda harus memahami apa yang dimaksud dengan aktivitas Buddha. Aktivitas Buddha adalah sesuatu yang bermanfaat secara pribadi, yang bisa Anda dapatkan dari bimbingan seorang guru. Aktivitas Buddha adalah sesuatu yang secara perlahan mengurangi penderitaan dan meningkatkan kebahagiaan hingga pada akhirnya Anda mencapai kebahagiaan sempurna. Siapakah yang membantu Anda untuk menerima aktivitas Buddha semacam itu? Tidak lain tidak bukan adalah guru spiritual pribadi Anda, yang mengajarkan apa saja sebab-sebab kebahagiaan dan bagaimana menghasilkannya di dalam diri Anda. Inilah cara memahami pernyataan bahwa guru adalah agen dari segala aktivitas Buddha.

Bagaimana Anda memulai perenungan? Ada dua cara untuk memikirkan hal ini. Pertama adalah melihat guru Anda sebagai Buddha karena mereka adalah agen-agen dari aktivitas semua Buddha. Jika guru Anda bukanlah Buddha, maka mereka tidak dapat menyelesaikan aktivitas Buddha.

*(Lima menit untuk perenungan ini)*



## *Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda*

---

### **b) Pada masa sekarang pun, para Buddha dan Bodhisattva bekerja untuk kesejahteraan makhluk hidup**

Alasan logis ketiga untuk memastikan bahwa guru adalah Buddha adalah bahwa pada masa sekarang pun, para Buddha dan Bodhisattva bekerja untuk kesejahteraan semua makhluk. Anda harus memahami bahwa satu-satunya tujuan semua Buddha adalah untuk membimbing makhluk hidup pada kebahagiaan dan membebaskan mereka dari penderitaan. Itulah satu-satunya tujuan mereka, satu-satunya aspirasi mereka pada Anda.

Lebih jauh, mereka memahami secara tepat tanpa keraguan sedikit pun, mengenai situasi seperti apa yang Anda hadapi sekarang. Mereka sepenuhnya sadar di mana Anda berada sekarang. Lagian, batin mereka sepenuhnya dipenuhi oleh welas asih yang terus-menerus dan tanpa henti. Welas asih mereka pada Anda berkali-kali lebih besar daripada kasih seorang ibu pada anak tunggalnya. Satu-satunya pemikiran yang mereka miliki pada Anda sepanjang saat adalah, “Bagaimana saya bisa menolong orang ini? Bagaimana saya mampu membuatnya mengatasi penderitaannya dan menemukan kebahagiaan yang sebenarnya?”

Anda harus ingat bahwa ketika Sang Buddha pertama kali membangkitkan bodhicitta – niat untuk merealisasikan Kebuddhaan – itu adalah demi kepentingan semua makhluk, termasuk Anda. Selama masa di antara pembangkitkan bodhicitta yang pertama dan pencapaian Kebuddhaan, jangka waktu yang lama ketika Buddha berlatih untuk mengumpulkan himpunan kebajikan dan kebijaksanaan luas yang dibutuhkan untuk menjadi Buddha, itu semua dilakukan oleh Buddha demi kepentingan Anda. Ketika mereka akhirnya menjadi Buddha, itu pun demi kepentingan Anda.

Begitu mereka telah mencapai kapasitas penuh untuk pada akhirnya bisa menolong Anda secara efektif, sungguh tak terbayangkan bila mereka hanya duduk diam dan tidak melakukan apa pun untuk benar-benar menolong Anda. Satu-satunya kekhawatiran mereka, aktivitas mereka yang konstan dan khusus, adalah berlatih demi kepentingan semua makhluk dan Anda harus



menyadari bahwa Anda termasuk di dalamnya. Oleh karena itu setiap Buddha bekerja untuk kepentingan Anda sekarang.

Bagaimana Buddha dapat menolong Anda? Seperti yang telah dikatakan, “Para Buddha tidak dapat mencuci dosa dengan air maupun membersihkan penderitaan makhluk hidup dengan tangannya; Mereka juga tidak bisa mempersembahkan realisasinya,” dengan menyajikannya di atas piring kepada Anda. Yang bisa mereka lakukan adalah mengajarkan dharma kepada Anda, misalnya mengajarkan apa yang harus dilakukan untuk menemukan kebahagiaan dan apa yang harus dilakukan untuk menghindari penderitaan.

Bagaimana cara Buddha menolong Anda? Dengan menunjukkan sumber penderitaan, misalnya, apa yang menyebabkan penderitaan di alam rendah. Mereka menunjukkan bagaimana cara berhenti menciptakan karma-karma tersebut dan bagaimana mempurifikasi karma yang telah Anda miliki. Mereka menunjukkan sebab-sebab kesenangan di kelahiran yang lebih tinggi di dalam samsara dan bagaimana menghasilkannya. Mereka mengajarkan bahwa hakikat mendasar dari samsara adalah penderitaan dan untuk mengatasi penderitaan secara pasti tidak ada cara lain selain membebaskan diri dari samsara sepenuhnya.

Para Buddha mengajarkan bahwa tidaklah tepat untuk menyerah pada sikap mementingkan diri sendiri, sikap egois yang hanya menginginkan kebahagiaan bagi diri sendiri. Dengan menjelaskan tahap-tahap jalan untuk ketiga jenis praktisi, mereka menunjukkan bagaimana cara memasuki jalan makhluk agung untuk mengembangkan batin pencerahan. Berikutnya mereka menunjukkan bagaimana cara berlatih menuju Kebuddhaan demi kepentingan makhluk lain dengan mempraktekkan jalan Bodhisattva.

Mereka mengajarkan bahwa jika Anda tidak berlatih menuju Kebuddhaan tapi hanya mencari pembebasan pribadi, maka Anda tidak akan memenuhi tujuan Anda sepenuhnya. Anda tidak akan menjadi makhluk unggul yang telah menyingkirkan semua yang harus disingkirkan untuk menjadi makhluk unggul, dan juga tidak



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

menyempurnakan semua kualitas bajik. Dengan cara inilah mereka membimbing Anda ke dalam jalan makhluk agung dan menunjukkan bagaimana cara mencapai Kebuddhaan. Dan inilah persisnya apa yang diajarkan oleh guru spiritual Anda.

Ketika guru spiritual Anda menunjukkan cara untuk menghasilkan masing-masing kebajikan tersebut, satu-per-satu, dan bagaimana cara untuk tidak melakukan berbagai bentuk ketidakbajikan, satu demi satu, sesungguhnya, apa yang mereka lakukan tidak lain tidak bukan adalah untuk merampungkan aktivitas Buddha di dalam diri Anda. Satu-satunya makhluk yang memiliki aktivitas seperti ini adalah guru spiritual Anda; inilah cara untuk memahami bahwa guru Anda adalah Buddha; karena mereka adalah agen atau pelaksana aktivitas semua Buddha. Hal ini tidak terlalu rumit, namun penting bagi Anda untuk mengambil beberapa menit untuk memeditasikannya sekarang.

Apakah itu Buddha Sakyamuni atau pun Buddha-buddha lainnya, mereka secara terus-menerus terlibat dalam aktivitas demi kepentingan makhluk hidup. Jangan bayangkan bahwa aktivitas Buddha terbatas pada penampakan tunggal saja dalam dunia, yakni selama Beliau menunjukkan pencapaian Kebuddhaan dan memutar roda dharma, memberikan ajaran.

Sebuah aktivitas Buddha tidak hanya terbatas sampai di situ. Sesungguhnya, aktivitas Buddha jauh lebih besar dan berlangsung terus-menerus. Sang Buddha, setelah mencapai kekuatan untuk menolong semua makhluk, melakukannya sepanjang waktu dan terus melakukannya sampai sekarang. Ketika Anda memperhatikan sekeliling Anda untuk mencari tahu di mana aktivitas tersebut sedang dilakukan, satu-satunya tempat yang dapat Anda temukan adalah pada aktivitas guru Anda.

Cara keempat untuk memastikan bahwa guru adalah Buddha adalah dengan menyadari bahwa persepsi Anda tidak dapat diandalkan. Saya akan menjelaskannya besok.

Besok pagi saya akan memberikan iniasiasi je-nang Mañjushri. Setelah sarapan, saya akan datang ke ruangan ini untuk



---

*Hari III Sesi Siang*

memeditasikan swa-pembangkitan sebagai istadewata sebagai persiapan dalam rangka memberikan inisiasi ini. Menjelang inisiasi, sebelum memasuki ruangan, Anda boleh melihat apakah saya telah menyelesaikan meditasi pendahuluan atau belum. Begitu diberi tanda, sebelum masuk Anda akan diberi air berkah untuk berkumur. Setelah berkumur, Anda akan memasuki ruangan dan melakukan namaskara seperti biasanya.

Kita akan mulai dengan Untaian Bagi Yang Beruntung seperti biasa. Setelah itu, saya akan memberikan inisiasi Mañjushri. Inisiasi ini tidak akan memakan waktu lama. Jika tersisa waktu, saya akan lanjut memberikan transmisi lisan. Jika masih ada waktu lagi, saya akan lanjut dengan sesi pengajaran. Jika tidak, maka saya akan melanjutkannya pada siang hari.



## HARI IV SESI SIANG

Meskipun telah membangkitkan motivasi yang bajik pagi tadi, penting sekali Anda memulihkannya sekarang, dengan bertekad untuk tidak menyia-nyiakan sesi ini dengan perhatian teralihkan dan sebagainya. Sebaliknya, Anda memutuskan untuk menggunakan sesi ini dengan sangat baik, sebagai cara untuk berlatih hingga mencapai Kebuddhaan demi kepentingan semua makhluk. Renungkan bahwa dengan tujuan demikianlah, Anda akan mendengarkan dharma, mendengarkan Lamrim, dengan niat akan mempraktekkannya.

Untuk menyimpulkan intisari paling mendasar dari dharma, dari praktek buddhis, Sang Buddha mengatakan,

*“Menjinakkan batin adalah sesuatu yang bajik,  
menjinakkan batin akan menuntun pada kebahagiaan;  
dengan menjinakkan batin, kamu akan mencapai pembebasan.”*

Selama Anda belum menjinakkan batin, maka Anda akan terus menetap di dalam samsara. Kalau sudah menjinakkan batin, maka Anda akan memperoleh pembebasan dari samsara. Begitu latihan tersebut sudah sempurna, maka Anda akan meraih Kebuddhaan. Anda bergerak maju dari pembebasan samsara hingga pencapaian Kebuddhaan.

Untuk mengembangkan batin, sangatlah penting untuk memahami dharma dan mempelajarinya. Ada sebuah ungkapan,  
*“Dibandingkan mengetahui ratusan kata dan memahami satu kata,  
lebih baik hanya memahami satu kata;  
antara memahami ratusan kata dan mempraktekkan satu kata,  
akan lebih baik mempraktekkan satu kata.”*

Untuk melatih dan menjinakkan batin, Anda perlu mengetahui dharma. Apa maksudnya menjinakkan batin? Itu artinya mengurangi



---

#### *Hari IV Sesi Siang*

kemarahan, kecemburuan, kemelekatan, dan kekikiran Anda, berikut mengatasi kebodohan dan sebagainya. Menjinakkan batin berarti memperlemah semua sifat buruk ini. Kalau kecenderungan Anda untuk mengkritik orang lain sudah berkurang, itu adalah sebuah bukti bahwa Anda sedang berada dalam proses untuk mengurangi sifat buruk Anda. Tidak mengkritik yang lain sesering yang Anda lakukan, tidak berbicara kasar pada yang lain sesering yang Anda lakukan sebelumnya, itu semua adalah pertanda bahwa Anda memang sedang berlatih secara perlahan untuk menjinakkan batin Anda.

Pemahaman dharma, kalau dibandingkan dengan sebuah anak panah, adalah anak panah yang ujungnya harus Anda pastikan menghadap ke dalam, bukan menghadap keluar seperti yang Anda terapkan pada kebanyakan anak panah. Kalau sudah memiliki gagasan tentang apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang harusnya dihindari, Anda tidak boleh menggunakan pengetahuan tersebut untuk melihat apa yang dilakukan dan tidak dilakukan orang lain, untuk melihat kesalahannya, mengkritik mereka, marah, dan sebagainya. Sebaliknya, Anda perlu membalikkan pemahaman dharma tersebut ke dalam, untuk melihat kesalahan Anda sendiri, mengenali apa yang salah dengan diri Anda dan mengurangi cacat Anda.

Oleh karena itu, jika ingin mengkritik seseorang, Anda seharusnya mengkritik diri sendiri! Dengan sikap seperti ini, maka Anda mulai mengendalikan batin. Anda mulai mengurangi kesalahan dan meningkatkan kualitas bajik. Dengan demikian, Anda menciptakan lebih sedikit sebab untuk menderita dan meningkatkan sumber kebahagiaan di dalam diri Anda. Mengarahkan anak panah pada yang lain hanya akan memicu klesha di dalam diri Anda dan menciptakan lebih banyak karma untuk kelahiran dalam samsara dan untuk penderitaan.

Tanda-tanda seseorang memiliki pemahaman yang besar akan dharma adalah penaklukkan diri dan sifat batin yang tenang. Perilaku orang tersebut tenang dan terkendali, damai, tidak kasar, tidak lepas kendali dan tidak liar. Ingatlah teladan yang diberikan



## Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda

kepada kita oleh guru agung dari India di masa lampau, misalnya, Arya Nagarjuna, Arya Asanga, Putra Penakluk Shantidewa, dan tentu saja Yang Mulia Atisha, Guru Suwarnadwipa, dan masih banyak lagi.

Beberapa contoh guru Tibet, misalnya Jey Rinpoche (Jey Tsongkhapa), telah sepenuhnya menyeberangi lautan luas pembelajaran. Dalam riwayat hidupnya, Jey Rinpoche menceritakan bagaimana dirinya memulai pembelajaran teks dan kitab-kitab dengan sangat keras. Memang pengetahuan tekstualnya benar-benar tak mengenal batasan dan perilakunya merupakan bukti akan hal itu. Sebagai pertanda keahlian tekstualnya yang luas, perilakunya tenang dan berdisiplin, penuh dengan pengendalian diri.

Untuk alasan itulah, ketika Anda mengingat guru-guru masa lampau ini, hanya dengan membayangkan gambarnya dalam batin Anda sudah cukup untuk memenuhi kekaguman Anda. Perilaku mereka merupakan bukti bahwa mereka memang benar-benar memasukkan pemahaman mendalam akan kitab-kitab dharma ke dalam hati mereka. Hanya dengan melihat gambar atau rupang guru-guru ini akan memiliki efek yang menenangkan pada seseorang.

Pertanda pengetahuan yang sebenarnya adalah perilaku yang sudah dijinakkan, karakter yang menguasai diri sendiri. Pertanda dari meditasi yang kuat adalah sejumlah besar *klesha* yang semakin melemah. Jika seseorang menghabiskan cukup banyak waktu untuk bermeditasi namun *klesha*-nya tidak berkurang, maka ada sesuatu yang salah dengan meditasi orang tersebut dan ia sedang membuang-buang waktu.

Mendapatkan pemahaman yang sebenarnya mengenai dharma dan menggunakannya untuk menjinakkan diri sendiri adalah praktek dharma. Untuk itu, dibutuhkan metode dan metode yang paling ideal bagi Anda adalah ‘Tahapan Jalan untuk Ketiga Jenis Praktisi’. Saya ada di sini untuk mengajarkannya dan Anda datang untuk mendengarkan.

Di dalam Lamrim, kita telah sampai pada Bab Keempat, “Bagaimana seorang murid dibimbing dengan ajaran Lamrim yang





sebenarnya.” Bagian pertama dari poin ini adalah “Bagaimana bertumpu pada guru spiritual yang merupakan akar (dasar) dari sang jalan.” Perenungan ini dilakukan dalam dua periode waktu, dalam “sesi meditasi” dan “sesi di antaranya”.

Anda harus mempelajari bagaimana melakukan sesi meditasi dan bagaimana berperilaku di antaranya. Sesi meditasi memiliki tiga tahap – (1) pendahuluan, (2) meditasi sebenarnya, dan (3) penutup. Kita masuk pada meditasi yang sebenarnya, jantung atau inti dari sesi meditasi, yang terdiri dari: (1) memeditasikan manfaat-manfaat bertumpu pada guru spiritual, (2) kerugian tidak melakukannya atau melakukannya dengan tidak benar; (3) bagaimana bertumpu pada guru spiritual melalui pikiran; dan akhirnya (4) melalui perbuatan.

Kita telah membahas dua poin pertama dan sekarang kita telah sampai pada yang ketiga – cara untuk bertumpu pada guru spiritual melalui pikiran, yang memiliki dua bagian. Pertama, mengembangkan keyakinan mendasar dan kedua, setelah mengingat kebaikan guru spiritual Anda, bangkitkanlah rasa hormat yang mendalam padanya. Poin pertama, membangkitkan keyakinan mendasar, memiliki beberapa bagian. Pertama-tama, menelusuri mengapa penting untuk mengembangkan keyakinan ini yang mana melihat guru sebagai seorang Buddha. Kedua, merenungkan apakah mungkin untuk melakukannya. Ketiga, bagaimana untuk benar-benar melakukannya.

Dua poin pertama sudah dibahas. Yang ketiga adalah mengembangkan keyakinan dengan cara melihat guru sebagai Buddha. Untuk merenungkan hal ini, mulailah dengan mengingat bahwa Vajradhara sendiri yang menyatakan bahwa guru spiritual adalah para Buddha. Kemudian, Anda akan merenungkan kenyataan bahwa guru adalah agen dari aktivitas Buddha. Yang ketiga, Anda akan berpikir bahwa bahkan hingga saat ini, para Buddha dan Bodhisattva terus bekerja demi kesejahteraan makhluk hidup, dan terakhir, persepsi Anda tidak dapat diandalkan. Kita akan melihat argumen yang keempat.



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

### **c) Persepsi Anda tidak dapat diandalkan**

Anda telah merenungkan poin sebelumnya bahwa di dalam teks dinyatakan Buddha akan muncul sebagai guru dalam wujud manusia biasa; bahwa para guru merupakan Buddha karena mereka merampungkan aktivitas Buddha, oleh karena itu, merupakan agen dari aktivitas-aktivitas Buddha; dan pada masa sekarang ini para Buddha dan Bodhisattva terus bekerja untuk kepentingan makhluk hidup. Setelah merenungkan hal ini, Anda akan menarik kesimpulan bahwa memang guru Anda adalah Buddha.

Kemudian, Anda sampai pada titik dalam perenungan di mana Anda mengatakan, “Semua pernyataan tersebut mungkin benar adanya, namun saya melihat guru saya sebagai manusia biasa dengan kekurangan ini dan itu.” Jadi, Anda bertanya kepada diri sendiri, “Apakah kekurangan atau cacat yang saya lihat benar-benar ada atau hanya persepsi saya sendiri saja?” Terkandung dalam pemikiran ini adalah pertimbangan bahwa persepsi Anda bisa saja tidak tepat.

Membayangkan sesuatu eksis atau ada hanya karena Anda melihat atau memahaminya adalah sesuatu yang masih bisa dipertanyakan. Mengapa demikian? Karena pada dasarnya kebanyakan dari persepsi Anda dipengaruhi oleh berbagai jenis karma yang berbeda, yaitu baik, buruk, dan netral. Karma-karma tersebut sangat kuat mempengaruhi bagaimana cara Anda melihat segala sesuatu.

Misalnya, sebagai manusia, Anda memiliki persepsi akan lingkungan Anda. Contoh, Anda melihat air dan tanah, namun Anda harus menyadari bahwa cara Anda melihat mereka dipengaruhi oleh kenyataan bahwa Anda adalah manusia. Cobalah memosisikan diri Anda sebagai binatang. Binatang di lingkungan Anda juga melihat air dan tanah seperti yang Anda lihat, namun persepsi mereka akan hal tersebut sepenuhnya berbeda dengan yang Anda miliki.

Ini tidak terlalu sulit untuk dipahami. Ambillah ruangan ini sebagai contoh. Ketika Anda, sebagai manusia, masuk ke ruangan ini, Anda melihat segala isinya dengan cara tertentu. Anda melihat



---

#### *Hari IV Sesi Siang*

meja, lantai, takhta, bunga, dan segalanya di dalam ruangan ini sebagai sesuatu yang bisa digunakan dan dalam hal tertentu menyenangkan. Gambar-gambar Buddha yang Anda lihat di altar bermakna sesuatu bagi Anda dan merenungkannya memiliki efek tertentu bagi Anda. Kenyataan bahwa Anda memahami gambar-gambar Buddha ini adalah bagian dari keberuntungan Anda yang luar biasa.

Sekarang bayangkan seekor anjing memasuki ruangan, berdiri di atas lantai dan melihat ke sekeliling. Dia akan melihat benda-benda di atas lantai, namun tidak dengan cara yang sama seperti Anda. Ambillah karpet sebagai contohnya. Dia juga akan melihatnya seperti Anda. Dia juga akan melihat bunga, namun tidak bisa mengenalinya seperti Anda. Begitu pula dengan barang-barang di atas altar, bahkan lebih nyata lagi dengan gambar-gambar Buddha. Jikalau pun ia melihat semuanya, gambar-gambar ini tidak akan bermakna apa pun baginya. Mengapa demikian? Karena persepsi anjing dipengaruhi oleh kelahirannya sebagai anjing.

Berkat keberuntungan dan kelahiran Anda sebagai manusia yang unggul, maka ketika Anda melihat gambar-gambar Buddha, mereka memiliki efek yang positif. Anda dipenuhi kekaguman, ketakjuban, dan keyakinan. Seekor anjing yang malang, di sisi lain, sepenuhnya berbeda. Mereka tidak mendapatkan pengaruh sedikit pun dari gambar tersebut, baik atau buruk. Dengan memahami gambar Buddha dan merasakan keyakinan pada Buddha yang diwakili oleh gambar tersebut, Anda mengumpulkan himpunan karma bajik yang besar sekali. Bagi anjing, itu tidak mungkin, bagaikan pintu yang tertutup dan terkunci baginya.

Persepsi yang dimiliki oleh makhluk pada kelahiran yang lebih rendah, setan kelaparan (*preta*) misalnya, jauh lebih buruk dan sungguh sangat berbeda dengan yang kita miliki. Mereka melihat lingkungan dengan cara yang sepenuhnya berbeda. Mereka bahkan tidak bisa melihat air karena seluruh lingkungannya praktis kering kerontang. Jika mereka menemukan beberapa cairan yang mungkin bisa disebut sebagai air, benda tersebut tidak akan muncul di



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

persepsi mereka sebagai air, namun semacam kotoran yang tidak enak seperti darah atau air seni.

Makhluk neraka, karena karmanya, bahkan lebih buruk dari setan kelaparan. Mereka melihat lingkungannya sebagai kumpulan besar api yang menyala sehingga segala sesuatunya terbakar. Bagi mereka lantainya seperti besi panas yang meleleh. Hanya dengan melihat lingkungan semacam itu sudah merupakan sumber penderitaan besar bagi mereka.

Dengan cara ini, Anda dapat memahami bahwa persepsi Anda tidak dapat diandalkan. Apa yang Anda lihat ditentukan oleh karma Anda. Banyak perumpamaan yang bisa diberikan. Misalnya, bagaimana guru agung, Arya Asanga, menganggap Buddha Maitreya ketika Beliau pertama kali bertemu dengannya? Beliau tidak melihat Buddha Maitreya sebagai Buddha. Jauh dari itu, Arya Asanga melihatnya sebagai seekor anjing betina – yang bagian belakang tubuhnya digerogoti belatung. Ini hanya salah satu contoh yang bisa Anda temukan dalam “Pembebasan di Tangan Kita”.

Jika mengamati pengalaman pribadi Anda dengan cara tertentu, maka Anda harusnya mengakui bahwa persepsi Anda jelas-jelas tidak dapat diandalkan dan tidak tetap. Misalnya, Anda mungkin memiliki teman yang sangat Anda sayangi, seorang teman baik yang sangat dekat dengan Anda. Karena rasa suka dan sayang pada orang tersebut, serta kemelekatan padanya, maka dia kelihatan begitu menarik dan menyenangkan. Namun, sebuah hubungan bisa berubah dan putus.

Ketika itu terjadi pada orang yang Anda anggap sahabat baik, ia bisa berubah menjadi musuh besar Anda. Akibatnya, Anda sekarang melihat orang tersebut tidak menarik lagi, bahkan menolak untuk menemuinya. Tiba-tiba saja Anda memiliki perasaan negatif yang kuat sekali padanya dan berpikir bahwa dia adalah orang yang menyebarkan. Mengapa ini terjadi? Orang tersebut persis sama seperti sebelumnya. Satu-satunya yang berubah adalah pandangan Anda mengenainya. Jika persepsi Anda dapat diandalkan, jika ia memang sah, berarti bahkan jika terjadi pertengkaran hebat dengan teman



---

#### *Hari IV Sesi Siang*

baik yang sebelumnya Anda anggap menarik, maka Anda akan terus melihatnya sebagai seseorang yang menarik, meskipun Anda bertengkar. Namun, biasanya bukan demikian yang terjadi.

Anda sekalian mungkin telah mengalami kehilangan hubungan baik seperti ini. Besar kemungkinan itu akan mendorong Anda untuk berpikir, “Saya benar-benar menyukai orang ini. Dia biasanya orang yang baik tapi sekarang dia telah benar-benar berubah. Dia tidak seperti sebelumnya. Dulu, dia sangat menyenangkan, namun sekarang dia sungguh menyebalkan.” Anda memiliki kesan bahwa orang tersebut benar-benar telah berubah, tapi bukan demikian halnya. Dia masih orang yang sama. Apa yang telah berubah adalah cara Anda memandangnya.

Pada awalnya, Anda praktis hanya melihat kualitas positifnya, karena itulah yang diperhatikan, yang didorong oleh kemelekatan Anda padanya. Lalu sesuatu terjadi yang memungkinkan Anda untuk melihat sisi lain kepribadiannya. Inilah yang menimbulkan kesan dalam benak Anda bahwa orang tersebut telah berubah, namun satu-satunya yang berubah adalah cara Anda memandangnya!

Ini menegaskan kenyataan bahwa kesan atau persepsi Anda terhadap segala sesuatu tidak mesti selalu bisa diandalkan dan Anda tidak dapat sepenuhnya mempercayainya. Sebagai contoh, seandainya saat ini Anda bertemu dengan Arya Asanga atau Arya Nagarjuna, bagaimana Anda akan melihat mereka? Sebagian besar akan melihatnya sebagai dua biksu tua – biksu dengan rambut putih, mengenakan jubah, dan sebagainya. Kelihatannya Anda memang tidak akan sanggup melihat lebih dari itu karena sesungguhnya dua makhluk agung ini adalah Buddha yang sebenarnya.

Kalau dalam perenungan Anda sampai pada pemikiran, “*Guru-guruku ini tidak mungkin Buddha, mereka memiliki cacat dan kekurangan.*” Ketika itu, Anda tidak seharusnya menutup mata dan mengatakan, “Tidaklah baik bagi saya untuk melihat kekurangan pada guru saya.” Sebenarnya, pada poin itu, Anda tidak seharusnya menutup sebelah mata. Sebaliknya, Anda harus berusaha untuk memperhatikan apa yang biasanya Anda anggap



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

sebagai ketidaksempurnaan pada guru Anda. Misalnya, jika Anda memiliki kesan bahwa guru memiliki banyak kemelekatan, atau cenderung mudah emosi, atau tidak memiliki kesabaran. Apa pun kesalahannya, dalam meditasi Anda, justru Anda harus berusaha membuatnya jauh lebih jelas dari biasanya.

Ketika Anda sudah mengamati ketidaksempurnaan tersebut baik-baik, berhentilah dan tanyakan pada diri sendiri, *“Apakah saya melihat kesalahan karena mereka benar-benar ada atau hanya kesan yang saya miliki?”* Anda bisa merenungkan, *“Kesalahan-kesalahan yang dimiliki guruku ini bisa jadi tidak ada. Walaupun saya melihat kesalahan-kesalahan tersebut, bukan berarti guru saya memang memilikinya.”*

Anda pun dapat mengingat fenomena yang meskipun tidak eksis, Anda melihatnya sebagai sesuatu yang eksis. Contoh umum adalah ketika Anda berada dalam kendaraan yang melaju seperti kapal atau kereta api dan Anda memiliki kesan bahwa pohon-pohon yang Anda lewati seperti bergerak. Contoh lain adalah ketika Anda terserang penyakit seperti Hepatitis atau sakit kuning, yang menyebabkan Anda melihat segala sesuatu berwarna kuning padahal sesungguhnya berwarna putih. Itu hanyalah segelintir contoh dari banyak hal yang bisa Anda perhatikan yang tidak eksis. Apa yang membuat Anda melihatnya adalah kondisi tertentu yang sifatnya sementara.

Contoh-contoh di atas menggambarkan beberapa situasi yang mendukung sedemikian rupa sehingga Anda dituntun pada persepsi yang keliru. Namun, ingatlah bahwa di dalam diri Anda sendiri masih banyak sebab-sebab mendalam yang akan memunculkan persepsi yang keliru tersebut, yakni tak terhitung banyaknya karma dan klesha. Setelah menyadari adanya sebab-sebab mendalam dari persepsi yang keliru ini, tidaklah mengejutkan bahwa persepsi Anda tidak dapat diandalkan.

Anda mungkin menolak argumen tersebut dan bersikukuh memegang pandangan bahwa kesalahan-kesalahan tersebut memang eksis, semata-mata karena Anda melihatnya. Yang membuat-



---

#### *Hari IV Sesi Siang*

nya lebih nyata lagi adalah kenyataan bahwa Anda melihatnya dengan sangat jelas. Anda berpikir, *“Karena saya melihatnya, mendengarnya dengan telingaku sendiri, menyentuhnya dengan tanganku sendiri dan orang-orang lain mengatakan hal yang sama kepada saya, maka sudah barang tentu mereka ada!”*

Jika Anda bersikeras bahwa kesalahan-kesalahan tersebut benar-benar ada karena alasan-alasan di atas, maka Anda harus masuk ke perdebatan selanjutnya dengan diri sendiri. Tanyakan kepada diri sendiri, *“Apakah segala sesuatu yang saya lihat itu nyata? Tidak pernahkah saya membuat kesalahan dalam hidup saya?”* Ketika Anda bertanya pada diri sendiri, maka akan sangat sulit untuk menjawab, *“Tidak, saya tidak pernah melakukan kesalahan dalam hidupku.”*

Setiap orang harus mengakui bahwa dirinya, paling tidak, pernah melakukan kesalahan. Anda telah menghakimi orang dengan keliru, membuat keputusan yang salah dalam pekerjaan sehingga harus menghadapi akibatnya. Setiap orang membuat kesalahan. Jika tidak pernah membuat kesalahan, maka Anda pastilah seorang Buddha. Tanyalah kepada diri sendiri, *“Apakah saya seorang Buddha?”*

Dengan cara ini Anda bisa menganalisis masalah ini. Periksa dari berbagai sudut dan coba ajukan kepada diri sendiri pertanyaan yang tepat dan dapatkan jawaban yang tepat pula. Dengan menganalisis situasi ini berulang-ulang, secara perlahan Anda akan mampu mengubah persepsi yang, jika tidak, akan dipengaruhi oleh karma dan klesha Anda.

Melalui perenungan tersebut, berikut usaha untuk memusatkan perhatian pada kualitas-kualitas bajik guru spiritual, maka Anda semakin sedikit melihat kekurangan pada guru. Apakah itu berarti Anda akan berhasil melihat sosok guru sepenuhnya bebas dari kesalahan dan memiliki semua kualitas-kualitas bajik? Tidak mesti demikian. Kemungkinan Anda akan terus melihat kekurangan tersebut untuk sementara waktu. Namun, Anda akan lebih mudah menyadari kualitas-kualitas bajik mereka, yang berarti ketika



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

ketidaksempurnaan tertentu muncul di hadapan Anda, maka hal tersebut tidak mengurangi keyakinan Anda pada guru spiritual. Cara pandang tersebut lebih mudah dimengerti. Akan dibutuhkan sedikit waktu sebelum Anda benar-benar bisa melihat guru spiritual Anda benar-benar bebas sepenuhnya dari segala kesalahan dan diberkahi dengan semua kualitas baik.

Barangkali Anda belum memiliki karma baik dan kebajikan yang dibutuhkan untuk melihat guru dengan cara demikian. Namun, Anda harus menyadari keberuntungan melihat guru spiritual sebagai manusia! Kemampuan ini sudah bisa dikatakan sebagai sebuah pencapaian. Guru Geluk, Chen-Ngawa Lodro Gyeltsen, yang sezaman dengan Khedrup Jey, pernah berkata,

*“Kalau melihat tingkat penghalang batinmu,  
kamu harus merasa sangat beruntung  
karena bisa melihat guru sebagai seorang manusia,  
bukan sebagai keledai atau anjing!”*

Mumpung sudah melihat guru sebagai manusia, pastikan Anda membangkitkan keyakinan dan penghormatan yang mendalam padanya, mengingat betapa beruntungnya Anda tidak melihat guru sebagai seekor keledai atau anjing.

Ketika memikirkan guru, Anda telah diajarkan untuk mengingat kembali apa yang telah dikatakan oleh Sang Buddha di dalam banyak sutra, seperti Sutra Pertemuan Sang Ayah dan Anak. Jika memang bermanfaat bagi makhluk hidup, maka Beliau akan sengaja muncul dengan klesha yang kuat, seperti kemelekatan atau kemarahan. Jika memang bisa menolong seseorang, maka Beliau akan muncul dengan segala kekurangan fisik, misalnya hanya memiliki satu mata, atau bahkan muncul sebagai setan jahat.

Yang kedua, Anda harus mengingat bahwa Vajradhara sendiri yang berjanji akan muncul di masa yang akan datang, dalam wujud manusia biasa, sebagai guru untuk menolong semua makhluk.

Yang ketiga, Anda harus mengingat alasan-alasan yang memungkinkan Anda untuk memahami bahwa Anda tidak bisa





---

#### *Hari IV Sesi Siang*

sepenuhnya mempercayai apa yang Anda lihat, bahwa persepsi Anda tidak sepenuhnya bisa diandalkan.

Hingga kini, Anda belum sanggup mengenali para Buddha di dalam guru spiritual Anda. Namun, dengan perenungan yang baru saja dijelaskan berikut perenungan lainnya, Anda dapat berlatih untuk mengubahnya sehingga sanggup melihat guru Anda sebagai Buddha yang sesungguhnya. Dibutuhkan usaha untuk membangkitkan kepastian tersebut di dalam diri Anda.

Lebih lanjut, satu-satunya orang yang mengajarkan jalan dan memberikan cara untuk merealisasikan pembebasan dan Kebuddhaan adalah guru spiritual Anda. Tidak ada orang lain lagi yang menunjukkan jalan untuk mencapai hasil-hasil ini. Dari sudut pandang ini juga maka Anda semestinya memahami bahwa guru adalah Buddha. Dengan merenungkan berbagai cara, menggunakan berbagai argumen dan penalaran, renungkanlah hingga batin Anda tidak lagi membedakan antara guru spiritual dengan para Buddha. Renungan tersebut akan menghasilkan penyatuan kedua sosok tersebut. Ketika itu terjadi, maka Anda telah benar-benar merealisasikan keyakinan pada guru spiritual yang memungkinkan Anda melihat mereka sebagai para Buddha.

Ada istilah batin seseorang ‘menyatu dengan batin guru’. Istilah tersebut seringkali digunakan. Kapan sebenarnya itu bisa terjadi? Itu akan terjadi ketika Anda telah mencapai Kebuddhaan, ketika Anda telah menjadi makhluk yang tercerahkan sepenuhnya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, batin semua Buddha memiliki intisari yang sama di dalam alam dharma. Kesetaraan antara guru dan Anda terbangun ketika Anda merealisasikan Kebuddhaan. Keduanya menjadi sama dalam lingkup alam dharma. Boleh dibilang Anda bukan hanya mencapai Kebuddhaan, tapi juga mencapai “Keguruan” (*Lamahood*). Anda mencapai kondisi yang sama dengan Lama Anda, guru Anda.

Pada saat itu tubuh, ucapan, dan batin Anda serta tubuh, ucapan, dan batin guru Anda menjadi satu. Untuk mencapai hasil akhir tersebut, dari saat ini Anda perlu menyesuaikan pemikiran



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

Anda dengan guru Anda. Dengan melakukannya, Anda akan menciptakan kondisi-kondisi yang mendukung, sebuah pertanda baik bagi menyatunya tubuh-ucapan-batin Anda dengan tubuh-ucapan-batin guru kelak suatu hari nanti.

*(Meditasi)*

Berikutnya, kita akan mengambil beberapa menit untuk bermeditasi. Tentu saja Anda tidak akan memeditasikan semua yang baru saja dibicarakan. Namun, Anda dapat menyimpulkannya dengan menekankan tiga aspek, yaitu tiga pendekatan dalam perenungan Anda.

Pertama, Anda harus mengingatkan diri sendiri bahwa kesan-kesan Anda tidak dapat diandalkan. Oleh karenanya, bukan berarti Anda melihat kesalahan pada guru maka kesalahan tersebut benar-benar ada. Apa yang membuat kesan-kesan atau persepsi Anda tidak dapat diandalkan? Karena mereka dipengaruhi oleh karma dan klesha. Anda memiliki semua jenis karma dan klesha yang menyebabkan Anda memiliki semua jenis persepsi yang tidak sepenuhnya bisa dipercaya.

Ingat kembali pengalaman pribadi Anda yang merupakan bukti akan hal tersebut. Yakni, berkaitan dengan orang yang sama, pada waktu yang berlainan, Anda kadang memiliki pandangan yang sangat berbeda. Anda melihat satu orang yang sama sebagai sosok yang sangat menarik, netral, kemudian sangat tidak menarik, bahkan menolaknya. Jika hal tersebut tidak cukup meyakinkan Anda, bertanyalah kepada diri sendiri apakah Anda belum pernah melakukan kesalahan dalam hidup Anda. Inilah pendekatan pertama yang harus direnungkan.

Yang kedua, Anda harus mengingatkan diri sendiri bahwa Buddha Vajradhara dan Buddha Sakyamuni menyatakan di waktu yang berlainan bahwa mereka, di masa yang akan datang, berniat untuk muncul dalam wujud manusia biasa, bahkan dalam wujud makhluk dengan klesha yang kuat jika memang hal tersebut bermanfaat.



Yang ketiga, Anda harus mengingatkan diri sendiri bahwa satu-satunya orang yang menunjukkan cara yang sempurna untuk merealisasikan pembebasan dan pencerahan adalah guru spiritual Anda. Oleh karenanya, mereka pastilah Buddha.

Untuk memulai meditasi, pertama-tama ajukan permohonan kepada guru spiritual di atas kepala Anda. Mohonlah bantuannya agar Anda bisa dengan segera merealisasikan bahwa persepsi Anda tidak dapat diandalkan. Setelah visualisasi tersebut, bayangkan dari dalam hatinya terpancar cahaya dan di ujung cahaya yang melengkung tersebut duduk guru spiritual Anda. Kemudian, lanjutkan dengan perenungan seperti yang baru saja dijelaskan.

*(Meditasi lima menit)*

### **b) Setelah mengingat kebaikannya, bangkitkan rasa hormat.**

Setelah mengembangkan keyakinan mendasar, tahap selanjutnya dalam bertumpu kepada guru spiritual melalui pikiran adalah membangkitkan perasaan hormat atau bakti yang mendalam, berdasarkan kesadaran akan kebaikannya yang besar. Keyakinan berbeda dengan perasaan hormat. Anda bisa memiliki keyakinan, misalnya, terhadap gambar Buddha. Sementara, untuk kualitas yang kedua, yang disebut rasa hormat atau bakti, sangat sulit untuk menemukan padanan kata yang tepat dalam Bahasa Inggris.

Ini semacam perasaan yang ditujukan kepada seseorang, dalam hal ini guru spiritual. Guru adalah sosok yang sangat berharga, penting, dan dikasihi. Ini serupa dengan perasaan yang bisa dimiliki seseorang kepada ibunya, atau seseorang yang sangat dikasihi atau dekat. Setelah seseorang memiliki perasaan ini, maka ia akan menginginkan segala sesuatu berlangsung baik bagi orang yang dikasihinya. Ia tidak akan melukainya dan tidak ingin mereka menderita dalam cara apa pun. Ia pun berharap bahwa tidak ada hal-hal buruk yang menimpa mereka. Perasaan ini hanya dapat muncul setelah menyadari betapa besarnya kebaikan orang tersebut.



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

Kita bisa mengambil contoh ibu Anda. Anda mungkin merasa khawatir akan dirinya, berpikir bahwa sesuatu bisa terjadi padanya – dia bisa saja sakit atau terjatuh hingga melukai dirinya sendiri. Ketika Anda memiliki perasaan tersebut pada ibu Anda, itu dikarenakan dia penting bagi Anda dan Anda menyadari kebaikan besarnya. Perasaan ini kadang-kadang diterjemahkan sebagai rasa hormat, namun kata tersebut terkesan sedikit dingin dan oleh karenanya tidak terlalu tepat. Kadang-kadang diterjemahkan sebagai pemujaan. Apa pun kata yang dipakai, yang penting adalah memahami maknanya – sebuah perasaan yang sangat mengasihi dan menghargai seseorang yang sangat berharga dan penting.

Anda juga dapat memiliki perasaan yang sama pada benda. Ketika memiliki sesuatu yang sangat bernilai, Anda mungkin merasa benda tersebut sangat berharga, namun di sini kita berbicara mengenai sebuah perasaan yang ditujukan kepada seseorang. Untuk membangkitkan rasa bakti, perasaan di mana guru sangat berharga, Anda harus merenungkan kebaikannya. Ada empat aspek berbeda pada kebaikannya:

- i. Kebaikan guru kepada Anda lebih besar dibandingkan kebaikan para Buddha;
- ii. Kebaikan karena mengajarkan dharma kepada Anda;
- iii. Kebaikan karena memberkahi batin Anda;
- iv. Kebaikan karena memberikan bantuan materi.

### **i) Kebaikan guru lebih besar dibandingkan kebaikan para Buddha**

Apa maksudnya kebaikan guru kepada Anda lebih besar dibandingkan kebaikan para Buddha? Dari sudut pandang kualitas bajik, guru dan Buddha adalah sama. Anda tidak bisa mengatakan bahwa kualitas-kualitas guru lebih unggul dibandingkan para Buddha, karena hal tersebut tidaklah mungkin terjadi. Namun, dari sudut pandang menunjukkan kebaikan kepada Anda secara personal, kebaikan guru jauh lebih besar dibandingkan kebaikan para Buddha.



Biasanya poin pertama ini menjadi dua, yaitu melihat kenyataan bahwa:

- c. Kebaikan guru lebih besar dibandingkan semua Buddha pada umumnya, dan
- d. Kebaikan guru lebih besar dibandingkan kebaikan Buddha Sakyamuni kepada Anda pada khususnya.

Di sini saya akan menggabungkannya menjadi satu karena keterbatasan waktu.

Pada umumnya, para Buddha yang telah muncul di dunia ini telah menunjukkan kebaikan yang besar kepada makhluk hidup yang tak terhitung jumlahnya, dengan mengajarkan cara-cara untuk mengatasi penderitaan dan menemukan kebahagiaan yang sebenarnya. Mereka telah membimbing banyak makhluk hingga pembebasan dan Kebuddhaan. Ini terutama mengacu pada Buddha Sakyamuni. Beliau telah muncul di dunia baru-baru ini dan mengajarkan jalan kepada banyak makhluk. Banyak yang telah terbantu atas bimbingan dan ajarannya hingga sanggup mencapai hasil tertinggi.

Namun, tidak demikian halnya dengan Anda. Tentu saja ini bukan kesalahan para Buddha pada umumnya atau Buddha Sakyamuni pada khususnya. Itu dikarenakan Anda tidak menciptakan karma baik untuk bisa dibantu langsung dari kebaikan para Buddha tersebut. Anda berkelana di alam rendah untuk waktu yang sangat lama sehingga kehilangan bimbingan langsung dari para Buddha.

Namun saat ini, dalam kehidupan yang sekarang, Anda akhirnya bisa mendengarkan ajaran dari para Buddha. Dengan demikian Anda bisa mempelajari bagaimana cara membebaskan diri dengan tidak menciptakan karma buruk—sebab-sebab penderitaan di dalam samsara. Akhirnya Anda memiliki kesempatan untuk bebas, untuk meraih pembebasan dan Kebuddhaan. Bila demikian halnya, maka itu semua dikarenakan kebaikan guru spiritual Anda. Dengan cara inilah maka Anda bisa memahami bahwa kebaikan guru spiritual Anda yang sekarang lebih besar dibandingkan kebaikan para Buddha.



## ***Bagaimana Bertemu Pada Guru Spiritual Anda***

---

Jika Anda bisa bertemu dengan Buddha secara langsung, apa yang akan terjadi? Buddha hanya akan melakukan satu hal, yaitu mengajari Anda cara-cara untuk meloloskan diri dari penderitaan di alam rendah dan samsara pada umumnya, dengan meraih pembebasan. Beliau akan mengajari Anda bagaimana cara merealisasikan Kebuddhaan dengan menyempurnakan diri Anda sendiri.

Barangkali Anda memiliki bayangan yang berbeda dan berpikir bahwa jika Anda bisa bertemu dengan Buddha secara langsung maka sesuatu yang spesial akan terjadi. Anda akan mencapai pembebasan seketika itu juga. Namun, bukan demikian cara kerjanya. Bahkan jika Anda bertemu langsung dengan Buddha, Beliau akan mengajari Anda persis seperti apa yang diajari oleh guru Anda sekarang. Tentu saja, Beliau juga akan memberikan berkahnya kepada Anda. Sesungguhnya, apa yang akan dilakukan adalah persis sama seperti apa yang dilakukan oleh guru Anda sekarang.

Lanjut, Anda harus memahami bahwa kebaikan guru spiritual kepada Anda jauh lebih besar dibandingkan semua guru yang pernah muncul di dunia ini, apakah Yang Mulia Atisha, Jey Rinpoche, atau guru-guru besar lainnya. Kemunculan mereka di dunia ini telah membantu banyak makhluk tapi bukan Anda. Anda tidak memiliki karma untuk terlahir ketika mereka ada, oleh karenanya, tidak terbantu dari kebaikan mereka. Dengan demikian, Anda harus berpikir bahwa kebaikan guru yang hadir di hadapan Anda jauh lebih besar dibandingkan semua Buddha di masa lampau dan semua makhluk agung yang telah muncul di dunia hingga saat ini.

### **ii) Kebaikan karena mengajarkan dharma**

Kebaikan kedua yang harus Anda pertimbangkan adalah kebaikan guru dalam mengajari Anda. Untuk lebih menghargai apa yang dilakukan guru ketika Beliau memberikan ajaran, Anda harus membandingkannya dengan apa yang harus dilalui para Bodhisattva di masa lampau untuk menerima instruksi.

Sebelum Buddha Sakyamuni menjadi seorang Buddha, Beliau benar-benar melalui praktek pertapaan yang luar biasa, hanya



untuk menerima beberapa baris ajaran. Beliau menyelesaikan tugas terberat, melepaskan segalanya dengan sungguh-sungguh, bahkan mengorbankan hidupnya untuk mendengarkan sedikit ajaran dari gurunya.

Hal yang sama juga terjadi pada makhluk agung lainnya. Perhatikan riwayat Marpa Sang Penerjemah. Beliau berusaha keras melakukan perjalanan sebanyak empat kali ke India, untuk menerima ajaran dari gurunya, Naropa. Pada waktu itu, bepergian tentu saja tidak semudah dan seaman zaman sekarang. Contoh lain adalah Yang Mulia Atisha yang mengalami masalah sepanjang perjalanan menuju Indonesia. Perjalanan dengan kapal tersebut memakan waktu tiga belas bulan. Beliau melalui kesulitan yang besar untuk menerima instruksi dari Guru Suwarnadwipa.

Ada banyak guru lain yang mengalami cobaan berat sebelum bisa mendengarkan dharma. Anda harus membandingkan hal ini dengan situasi Anda sendiri. Guru Anda yang baik hati terus memberikan ajaran, sementara Anda tidak perlu melakukan usaha sekecil apa pun. Anda praktis tidak perlu mengangkat satu jari pun untuk menerima ajaran-ajaran berharga yang merupakan jalan tanpa cela menuju pencerahan bagi ketiga jenis praktisi ini.

Yang Mulia Atisha, ketika tinggal di Tibet, menekankan hal ini dengan berkata, *“Kalian sungguh-sungguh sangat beruntung bisa menerima ajaran tanpa harus melakukan praktek pertapaan atau menyiksa diri. Jadi, pastikan kamu mendengarkan dengan saksama dan mempraktekkannya.”*

Berikutnya, guru menjelaskan bagaimana cara memurnikan semua karma negatif yang jika tidak dimurnikan akan menjerumuskan Anda ke alam rendah, memaksa Anda untuk melalui penderitaan tanpa akhir. Lebih jauh, mereka menunjukkan cara mengubah karma yang telah Anda hasilkan untuk meraih hanya kelahiran lebih tinggi menjadi sebab-sebab pencapaian Kebuddhaan. Setelah menyadari hal ini, Anda harus berusaha menghargai kebaikan besar mereka.

Dengan kata lain, kebaikan guru Anda besar sekali karena Beliau memastikan Anda tidak harus mengalami penderitaan hebat



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

dari panas dan dingin luar biasa di alam neraka. Beliau membimbing Anda dari penderitaan tak terhingga dari kelaparan dan kehausan yang bisa saja harus Anda alami jika terlahir sebagai setan kelaparan. Beliau membantu hingga Anda tidak harus mengalami penderitaan besar akibat ketidaktahuan dan kebodohan di alam binatang. Beliau menyadari bahwa Anda sanggup mengatasi penderitaan akibat kelahiran, penuaan, sakit dan kematian, penderitaan karena harus mengalami peristiwa yang tidak diinginkan dan putus asa karena tidak mendapatkan apa yang Anda inginkan. Ketika Anda memikirkannya, kebaikan guru Anda praktis tidak mungkin diukur.

Dari sudut pandang lain, guru Anda telah mengajarkan bagaimana cara mencapai kebahagiaan di alam yang lebih tinggi, bagaimana meraih kebahagiaan pembebasan yang tak tergantung, dan bagaimana meraih kesenangan tanpa batas dari pencerahan.

### **iii) Kebaikan karena memberkahi arus batin Anda**

Cara selanjutnya bagi guru spiritual untuk menunjukkan kebaikan adalah memberkahi arus batin Anda. Untuk menghargai hal ini, Anda harus memahami bahwa pencapaian spiritual apa pun yang mungkin Anda capai adalah akibat langsung dari berkah guru spiritual Anda. Karena Anda menjadikan guru yoga sebagai praktek yang paling mendalam, maka Anda akan menerima berkah dari guru-guru dan oleh karenanya menerima pencapaian spiritual.

Apa maksudnya menjadikan guru yoga sebagai praktek yang paling mendalam? Artinya Anda menggabungkan praktik dharma apa pun yang Anda lakukan dengan guru yoga. Ini berarti, misalnya, kapan pun Anda memeditasikan Lamrim, Anda selalu memasukkan meditasi guru di atas kepala Anda, di dalam hati Anda, atau di tempat lainnya. Hal yang sama juga dilakukan dalam tahap pembangkitan dan penyelesaian tantra. Karena menjadikan guru yoga sebagai praktek yang paling mendasar, maka Anda mampu menerima berkah dari guru dan karenanya mencapai hasil yang baik. Begitu menerima berkah dari guru spiritual, maka Anda tidak akan mengalami kesulitan apa pun dalam mencapai realisasi spiritual.





Ada banyak kisah yang menggambarkan cara murid menerima berkah guru, namun kita tidak memiliki waktu untuk membahasnya panjang lebar. Contoh umum adalah bagaimana Tilopa memberkahi Naropa; bagaimana Naropa memberkahi Marpa Sang Penerjemah; bagaimana Guru Suwarnadwipa memberkahi Yang Mulia Atisha. Jangan bayangkan berkah-berkah tersebut dilimpahkan dengan cara yang sama seperti yang dilakukan pagi ini, yaitu meletakkan vas upacara di atas kepala murid.

Sebenarnya mendapatkan berkah tidak mesti seperti itu. Satu contoh adalah ketika Tilopa memberkahi Naropa dengan memukul wajahnya dengan mandala. Mandalanya tidak terbuat dari perak seperti yang Anda gunakan tapi dari lumpur atau tanah. Tilopa memukul Naropa dengan mandalanya dan akibatnya Naropa memasuki samadhi, sebuah kondisi konsentrasi yang bertahan selama satu minggu. Kondisi yang harus hadir agar berkah bisa diterima dalam cara ini adalah keyakinan tanpa batas sang murid kepada gurunya.

Keyakinan yang luar biasa pada guru-lah yang memungkinkan murid untuk menerima berkah dari gurunya, sesuatu yang sudah jarang terjadi belakangan ini. Pada masa sekarang, bagaimana reaksi kebanyakan orang? Jangankan memukul, jika guru sedikit saja mengkritik muridnya, memaki, atau bahkan menampilkan wajah yang sinis, bagaimana reaksi murid? Kebanyakan akan bereaksi dengan buruk. Mereka tidak bisa menerima dan membalas dengan kemarahan atau sakit hati.

Demikianlah Anda bisa melihat perbedaan antara reaksi Anda dan reaksi para praktisi besar. Karena tidak memiliki keyakinan seperti mereka, Anda cenderung untuk berperilaku buruk terhadap setiap kritikan atau nasihat kecil yang mungkin diberikan oleh guru. Di sisi lain, jika para guru agung di masa lampau ini sanggup meraih hasil-hasil yang tinggi, keadaan penyatuan, dengan kata lain Kebuddhaan dalam waktu satu kehidupan yang singkat, maka hal tersebut utamanya disebabkan oleh keyakinan tak terbatas pada guru spiritualnya.



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

Para praktisi tersebut benar-benar memiliki keyakinan pada guru mereka, keyakinan yang sangat besar bahwa guru adalah Buddha yang sebenarnya. Guru-guru masa lampau ini bukan satu-satunya contoh dari fenomena ini. Ada banyak contoh lain di masa sekarang, misalnya Pabongkha Dorje Chang atau Kyabje Trijang Dorje Chang. Bisa dipastikan bahwa guru-guru ini juga memiliki keyakinan yang mana mereka melihat guru sebagai Buddha yang sebenarnya. Akibatnya, tak peduli apa pun yang dilakukan gurunya, apakah mereka menunjukkan kebaikan atau memarahi dan memukul murid-muridnya, segala perbuatan yang dilakukan gurunya terlihat bajik dan malah meningkatkan keyakinan sang murid.

Contoh sebelumnya yang lupa saya sebutkan adalah Jetsun Milarepa yang keyakinan pada gurunya, Marpa Lotsawa, sungguh tak terlampaui. Kalau bukan karena keyakinannya yang tak terhingga, bagaimana mungkin Beliau sanggup menahan perlakuan gurunya? Anda mungkin tahu kisah hidup Milarepa dan mengetahui apa yang dilaluinya.

Sementara itu, Anda tentu saja bahagia ketika guru bersikap baik dan halus kepada Anda. Namun, jika mereka bertindak sebaliknya, jika mereka memaki atau mengkritik Anda sedikit saja, Anda akan sedih atau marah. Ini bukti yang jelas bahwa Anda tidak memiliki keyakinan yang sebenarnya pada mereka.

Semua pencapaian yang bisa diraih oleh para praktisi berasal dari berkah guru-guru mereka. Hanya dengan kebaikan dan berkah dari guru, mereka sanggup meraih pencapaian besar. Misalnya, kenyataan bahwa seseorang seperti Pabongkha Dorje Chang memiliki aktivitas dharma yang begitu menyebar luas merupakan bukti bahwa Beliau menerima berkah dari gurunya (yaitu Dagpo Lama Rinpoche Jamphel Lhundrup).

Dalam perenungan Anda, Anda bisa memulai dengan silsilah awal seperti yang baru saja disebutkan – yaitu Tilopa memberkahi Naropa, Naropa memberkahi Marpa Lotsawa. Kemudian, Anda dapat merenungkan contoh yang lebih dekat pada zaman sekarang, seperti Pabongkha Dorje Chang yang menerima berkah dari gurunya



sehingga memungkinkannya menyelesaikan aktivitas yang luas demi kebaikan dharma. Hal yang sama juga berlaku untuk murid utamanya, Kyabje Trijang Dorje Chang, yang aktivitas luasnya juga membuktikan bahwa Beliau menerima berkah dari gurunya. Aktivitas Yang Mulia Dalai Lama yang terkenal hingga penjuru dunia juga menunjukkan bahwa Beliau menerima berkah dari gurunya, Kyabje Trijang Dorje Chang.

Jangan bayangkan bahwa Anda tidak pernah menerima berkah dari guru Anda. Kapan pun kebajikan muncul dalam batin Anda, itu menunjukkan bahwa berkah guru telah masuk ke dalam diri Anda. Kapan pun Anda berkeinginan untuk belajar, merenung, atau bermeditasi, atau keinginan untuk mempraktekkan disiplin sila, kemurahan hati, dan sebagainya; setiap pikiran bajik yang Anda miliki, semuanya bangkit berkat adanya berkah dari guru. Setelah menyadari hal ini, Anda harus terus memohon kepada guru Anda.

Ketika Anda memiliki pikiran yang bajik, ingatlah bahwa itu semua berkat adanya berkah dari guru. Ingatlah guru Anda dan mohonlah kepadanya. Karena itu, sebenarnya penting sekali untuk setiap saat mengingat guru. Jetsun Milarepa mengatakan,

*“Ketika berada dalam keramaian, saya mengingat guruku.  
Kadang-kadang Beliau muncul di hadapan saya;  
kemudian saya memeditasikannya ada di atas kepala  
dan dari hati yang paling dalam, saya memohon kepadanya.”*

Hanya dengan mengingat berbagai bentuk kebaikan yang ditunjukkan guru, Anda dapat membangkitkan sebuah perasaan yang mengagap mereka sangatlah berharga sehingga membangkitkan rasa hormat pada mereka.

#### **iv) Kebaikan karena membuat Anda semakin dekat kepadanya melalui pemberian materi.**

Guru juga menunjukkan kebaikan dengan cara lain, yaitu pemberian materi. Ini bisa sesederhana hadiah-hadiah kecil, bahkan hanya secangkir teh. Itu dilakukan untuk membangun sebuah hubungan



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

dengan guru. Untuk alasan yang sama, Beliau akan terlibat dalam pembicaraan dengan berbagai topik kepada Anda. Tujuannya adalah untuk membangun sebuah hubungan dan membawa Anda semakin dekat dengannya sehingga Beliau dapat secara perlahan memberikan nasihat dan mengajari Anda dharma.

Memeditasikan kebaikan guru yang keempat ini meliputi perenungan yang dengan sengaja mengingat waktu, tempat, dan situasi di mana guru telah menunjukkan kebajikannya. Berkat ajaran dan nasihatnya maka Anda memperoleh pemahaman dan membangkitkan bentuk kebajikan yang baru. Semua itu berkat Beliau sehingga Anda sanggup menyelesaikan masalah-masalah yang sulit, baik masalah spiritual maupun materi.

Pikirkan semua cara yang telah dilakukan guru untuk menolong Anda. Jika memiliki beberapa guru, pikirkan mereka masing-masing secara bergantian dan ingatlah kejadian-kejadian di mana mereka menolong dan menyemangati Anda. Pusatkan perhatian pada bagaimana sebuah contoh kebaikan memungkinkan Anda untuk mencapai beragam hasil-hasil positif serta menyelesaikan berbagai masalah.

Demikianlah cara memeditasikan poin ini. Selanjutnya, Anda juga harus mengingat waktu ketika guru menarik Anda lebih dekat dengannya melalui pemberian materi seperti secangkir teh, membagikan makanannya dengan Anda, atau memberikan hadiah kecil. Seluruh tujuan di balik perilaku ini adalah untuk mengarahkan batin Anda pada dharma.

### **4. Bagaimana bertumpu pada guru melalui perbuatan**

Setelah membahas cara mengikuti guru dalam pikiran, sekarang bagaimana Anda melakukannya dalam perbuatan, yakni melalui tindakan dan perilaku Anda? Ada tiga aspek, yaitu:

- i. Dengan mempersembahkan barang-barang milik Anda
- ii. Dengan melayani dan menghormatinya; dan
- iii. Dengan melaksanakan nasihat atau instruksinya, dengan kata lain, melakukan apa yang diinstruksikan oleh guru.



---

*Hari IV Sesi Siang*

Membuat persembahan kepada guru, melayani, dan menghormatinya merupakan cara untuk menghimpun kebajikan. Cara-cara menghimpun kebajikan tersebut adalah tindakan yang penting. Namun, dari ketiga cara ini, yang paling penting dalam bertumpu kepada guru spiritual melalui perbuatan adalah yang ketiga – melakukan apa yang Beliau katakan dan mengikuti nasihatnya.

Yang kedua, melayani dan menghormati guru spiritual dapat dipraktekkan jika Anda memiliki kesempatan untuk bertemu dengan guru secara langsung. Jika tidak memiliki kesempatan ini, masih ada sebuah alternatif, yaitu memeditasikan guru Anda sebagai ladang kebajikan dan terhadap ladang kebajikan tersebut, Anda mempersembahkan doa tujuh bagian dan pemandian, memberi penghormatan, bernamaskara, dan sebagainya. Kegiatan-kegiatan tersebut menggantikan tindakan melayani dan menghormati guru secara langsung.

Namun, seperti yang telah saya katakan, cara paling penting dalam bertumpu kepada guru spiritual melalui tindakan – yakni, dalam perbuatan – adalah mematuhinya, dengan mengikuti nasihatnya dan melaksanakan instruksinya. Jika Anda tidak melakukannya, maka tidak peduli berapa banyak persembahan dan hadiah yang Anda persembahkan kepada sang guru, hal tersebut tidak akan memberikan banyak manfaat.

Ingatlah apa yang dikatakan Jetsun Milarepa mengenai hal ini,

*“Aku tidak memiliki harta benda apa pun  
yang bisa kupersembahkan kepada guruku;  
Aku membalas kebaikannya dengan praktekku.”*

Milarepa tidak memiliki apa-apa; Ia seorang pengemis. Yogi besar ini lanjut mengatakan,

*“Persembahanku kepada guru adalah usaha besar  
yang kucurahkan pada praktekku,  
dengan menempuh segala kesulitan.”*

Terlepas dari segala kesulitan fisik yang disebabkan oleh meditasinya, rasa lapar, haus, lelah, dan sebagainya, ia tetap



## ***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---

bertahan dalam prakteknya. Ia bertahan dengan penderitaan dan melanjutkan prakteknya. Ini adalah persembahan yang ia letakkan di kaki gurunya.

Persembahan paling baik yang dapat Anda persembahkan kepada guru adalah praktek Anda, upaya spiritual Anda. Karenanya, penting bagi Anda sekalian untuk melibatkan diri dalam proses belajar, merenung, dan memeditasikan Lamrim—‘Tahapan Jalan untuk Ketiga Jenis Praktisi’.

Untuk menyimpulkan praktek bertumpu kepada guru spiritual, tak peduli seberapa jauhnya guru Anda, Anda harus berlatih untuk mengatasi persepsi Anda akan kesalahannya. Anda harus mengingat kebbaikannya yang besar dan melibatkan diri dalam praktek. Anda harus berjuang untuk mengatasi persepsi mengenai kesalahan dan membangkitkan keyakinan padanya.

Dalam mengingat kebbaikannya, Anda tidak boleh lupa untuk melibatkan diri dalam praktek Anda. Keseluruhan tujuan dari memeditasikan guru spiritual di atas kepala, di hadapan Anda, atau di dalam hati, adalah untuk tidak pernah melupakannya. Jika terus mengingat guru dengan cara ini, sebenarnya Anda tidak mesti benar-benar memanjatkan doa permohonan dan seterusnya. Namun, tujuan dari pelafalan doa adalah mencegah pengalihan perhatian (distraksi) dan menghindari tindakan melupakan guru.

Guru agung dari tradisi Kagyu Shangba, Mochok Richen Tsundrü, yang reinkarnasinya sekarang tinggal di Perancis, mengatakan bahwa ia terus-menerus memeditasikan guru spiritualnya. Karena bakti kepada gurunya yang luar biasa, ia bahkan memiliki penglihatan langsung akan Avalokiteshvara. Ketika hal itu terjadi, ia tidak terlalu ambil pusing, malah mengatakan, “*Avalokiteshvara mungkin berwarna putih, tapi apa pun yang terjadi, saya akan terus memikirkan guru saya.*”

Di waktu lain, ia mendapatkan penglihatan akan Manjushri dan reaksinya tetap sama. Ia mengatakan, “*Baiklah, Manjushri memang kuning. Beliau bisa saja berwarna kuning, namun saya akan tetap memeditasikan guru saya.*” Ia terus mendapatkan penglihatan dari



---

#### *Hari IV Sesi Siang*

berbagai Buddha, namun setiap kali itu terjadi ia tetap bertahan dalam meditasi terhadap guru spiritualnya. Penglihatannya begitu beragam hingga ia akhirnya berkata pada diri sendiri, *“Saya rasa apa yang mereka sebut ‘pencapaian Kebuddhaan dalam masa satu kehidupan singkat’ akan segera terjadi!”*

Demikianlah penjelasan ringkas mengenai bagaimana bertumpu pada guru spiritual. Masih banyak yang bisa dijelaskan, namun tidak ada waktu lagi.

Jadi, sampai di sini dulu. Anda tidak memiliki kesempatan untuk memeditasikan bagaimana membangkitkan rasa hormat atau bakti dengan mengingat kebaikan guru spiritual. Walau demikian, sekarang Anda sudah tahu bagaimana cara melakukannya. Yang harus Anda lakukan adalah bermeditasi untuk membiasakan batin Anda dengan pemikiran ini. Bermeditasi beberapa hari saja tidak akan cukup. Anda harus memeditasikannya berulang-ulang agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Inilah yang saya harap Anda melakukannya.

Saya masih belum menyelesaikan transmisi lisan, namun waktu sudah habis untuk sore ini, jadi saya akan melakukannya besok pagi. Sebelum dedikasi, larutkan kembali guru yang telah dimeditasikan di hadapan Anda masuk ke dalam hati sang guru, yang sifatnya sama dengan Buddha di atas kepala Anda, kemudian larutkan mereka ke dalam hati Anda. Setelah itu, baru kita melafalkan doa dedikasi.

Seperti sebelumnya, setelah akhir sesi ini, kembalilah ke kamar dan lakukan meditasi ini.



***Bagaimana Bertumpu Pada Guru Spiritual Anda***

---